

< mekan >

DR. KUŞHAN
NEREDE, NE
YİYOR?

İstinye fırını
Backhaus

Dr. Kuşhan'la bir 'tahıl ambarı'na düştük

BACKHAUS





Backhaus, tam tahıllı ekmekleri, pazar yerine kurulu ahşap masalarıyla sınırsız bir fırın-restoran. Siyah ekmekle yapılan tostları ve 11 çeşit salatasıyla öne çıkan Backhaus, Meksika ve İtalyan mutfaklarından örnekler de veriyor. Kapının girişinde sizi Almanya'nın ünlü masal kahramanları Hansel ve Gretel karşılıyor

Röportaj: Gülsen Yüksel / Fotoğraflar: Mert Şener

Dergi sayfalarında sıklıkla kepekli-siyah ekmekten söz edince yolumuzun İstinye Park'taki ekmek cenneti Backhaus'a düşmesi kaçınılmazdı. Biz de uğramadan edemedik. Backhaus tam bir tahıl ambarı. Dr. Kuşhan siparişi beklerken bir dilim çavdar ekmeğini afiyetle yedi. Sohbetimiz doğallıkla tahıllar üzerine oldu, çünkü Backhaus, her türden tahılla envai çeşit ekmeği bir arada görebileceğiniz bir ekmek cenneti. Zaten mottosu de ağırlıklı olarak kendi pişirdikleri siyah ekmeklerle yapılan tostlar ve salatalardan oluşuyor.

■ **Tam tahıllı ekmekleriyle öne çıkan bir fırın-restoran. Bu kadar ekmek çeşidini bir arada görmek oldukça zor...**

Seçeneklerin çok olması büyük avantaj. Beyaz ekmeği asla önermiyoruz, bunu bizi takip edenler çok iyi biliyor. Her zaman söylüyorum, tahılın yapısını değiştirmeden kabuğunu almadan öğütülüp elde edilen undan yapılan bütün ekmekler sağlıklı, çünkü protein, vitamin, mineral posa tahılın kabuğunda. Burayı tercih edişimin nedeni de bu. Ekmek çeşitleri çok fazla ve sağlıklı.

Bana göre dünyada en güzel ekmekleri Almanlar yapıyor zaten. Buranın bir Alman ortağı da var. Bu demek oluyor ki Almanya'nın en sağlıklı ekmekleri burada üretiliyor. Bir gün kendi kliniğimde de burada üretilen ekmeklerin aynısını yapmak istiyorum.

■ **Beyaz ekmek şekerle özdeşleşince insan ister istemez kaçıyor...**

Şimdi bakın; bir zamanlar şeker yokken, beyaz ekmek yokken, beyaz makarna, patates yokken, hiç şişman yoktu. Ne zaman rafine şeker icat edildi, ne zaman beyaz un elde edildi, ne zaman patates dünya kadar yemeğin içine girdi, o zaman obezite de başladı. Bir de tam tahıllı ekmeklerin posası insan sağlığına katkıda bulunur. Tam tahıllı ek-

meğin üzerine tereyağı sürelim. Tereyağında ne var? Kolesterol. Eğer tereyağını tahıllı ekmekle birlikte yersek o zaman o ekmeğin içindeki posa tereyağındaki kolesterolün bir kısmını içinde hapseder ve bağırsakta emilimine engel olur, yani kolesterolü düşürür. İkincisi tam tahıllı ekmeğin kalp damar hastalıklarına olan faydası. Üçüncü olarak da kanser önleyici. Bugün kalın bağırsak kanseri dünyada ikinci sırada. Kim az posalı yemek yiyorsa orada yaygın olarak kalın bağırsak kanseri var demektir. Tahıllı ekmeğin bağırsak kanserinden koruyor. Kişiyi bu kadar faydası olan ekmekler nasıl yemez.

■ **Tabii yine az miktarda...**

Hiçbir şeyi abartmamak lazım; günlük ihtiyacımız olduğu kadar.

■ **Dileyen sandviçlerini bu ekmeklerle yapabilir.**

Kesinlikle. Şunu de ekleyelim bu ekmekler B grubu vitaminleri açısından da çok zengin.

■ **Mönüden neler seçtik, okurlarımıza söyleyelim.**

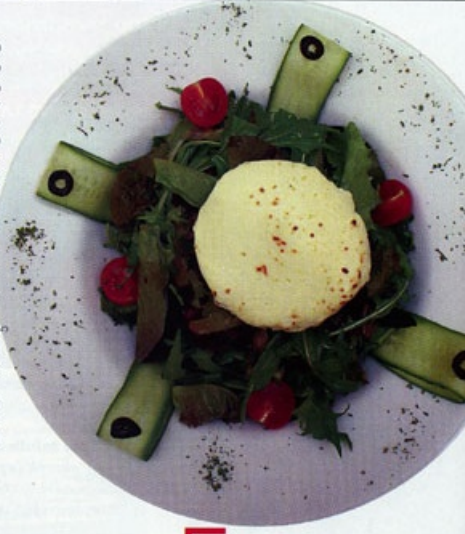
İki şey seçtik. Akdenizlinin peyniri keçi peyniridir, hem çok sağlıklı hem az yağlı dolayısıyla keçi peynirli Akdeniz salata seçtik. İkinci seçimi beyaz et. Izgara tavuk bonfile ve sebze.

■ **Keçi peynirini nasıl bulduunuz?**

Isıtıldığı için çok lezzetli, insan kendini alıkoyamıyor. Yanında bir de posası çok olan ekmeğin var çavdar ağırlıklı...

KEÇİ PEYNİRLİ AKDENİZ SALATA

DR. KUSHAN'IN MÖNÜSÜ



MALZEMELER

- 100 gr. keçi peyniri
 - 120 gr. karışık Akdeniz yeşilligi
 - 1/2 adet salatalık
 - 4 adet çeri domates
 - Az miktarda tuz
- Sos için:
- 50 ml. zeytinyağı
 - 1 adet limon
 - 10 ml. Nar ekşisi
 - 10 ml. su

Hazırlanışı

Büyük bir karıştırma kabında yeşillikler, çeri domatesi, salatalık ve (sos için belirtilen malzemelerin karışımıyla elde edilen) sos karıştırılır. Keçi peyniri silindirik şekilde 180 derecelik fırında 10 dakika ısıtılır. Salatının üzerine konur ve servis edilir.



İşletmeci Hilal Durak

“Beyaz ekmeğe yok diye sırtını dönüp giden insanlar var”

IZGARA TAVUK VE AKDENİZ YEŞİLLİĞİ

MALZEMELER

- 180 gr. ızgara tavuk
- 1/4 adet kabak
- 1/4 adet patlıcan
- 1/4 adet kırmızı biber
- 80 gr. Akdeniz yeşilligi
- 1/4 adet sarı biber
- 4 adet çeri domates
- 10 gr. parmesan peyniri
- 10 ml. zeytinyağı
- 10 ml. balsamik sirke
- Tuz, karabiber

Hazırlanışı

Tavukun iki tarafı tuz karabiber ve az miktarda zeytinyağıyla terbiye edilir. Terbiye edilen tavuk ızgarada yanmayacak şekilde pişirilir. Sebzeler yıkanır, ince şeritler halinde kesilip ızgara edilir. Aynı bir kapta Akdeniz yeşilligi, çeri domates, (isteğe göre) az miktarda parmesan peyniri karıştırılır ve ızgara tavuğun yanında servis edilir.



Light seçenekleri, tam tahıllı siyah ekmekleri ve salatalarıyla farklı bir mekan olan Backhaus'un hissedarlarından Hilal Durak, Hacettepe Üniversitesi'nde beslenme üzerine doktora yapmış, beslenme ve diyet uzmanı Prof. Dr. Ayşe Bay-sal'ın öğrencisi. Türkiye'de insanların siyah ekmeğe alışkanlığını zor kazandığını söyleyen Durak, “Beyaz ekmeğe yok dediğimizde diğer ekmeklere bakmayıp sırtını dönüp giden insanlar var” diyor.

■ Tam tahıl nedir?

Kabuğuyla beraber öğütülmüş tohum tanesinden elde edilen una tam tahıl unu denir. İster yulaf ister çavdar ister buğday olsun kabukla beraber öğütüldüğü zaman tam tahıl ekmeği elde edersiniz. Bizim çavdarımız da tam çavdar, yulafımız da tam yulaf.

■ İşlenmemiş yulaf...

Evet, çünkü tahıl tanesinin bütün besin değeri kabuğunda. Kabukta neler var? Yüzde 93 oranında lif var. Modern diyetlerde herkesin 30 gr. lif alması öneriliyor. Lifli gıda zor sindirildiği için üç-dört saat tok tutuyor. Kabuğu sıyrıp atduğunuzda geriye sadece nişasta kalır. Kof bir besin.

■ Burada hiç beyaz ekmeğe yok.

Evet, tamamen siyah ekmeğe. Alman Fonksiyonel Gıda Enstitüsü'nün hazırladığı formüllere göre ekmeklerimizi üretiyoruz.

■ Tüketirken bu tabılları çeşitlendirmek gerekiyor.

Evet, hepsinin farklı özellikleri var, mesela B3 vitamini buğdayda çok fazla yulafıta azdır. Ama yulaf kabuğunda kalsiyum var o da buğdayın kabuğunda yok. Mesela uzun süre kepek kullanımında anemi ortaya çıkıyor o nedenle bir süre kepek bir süre çavdar bir süre yulaf değiştirerek tüketmek lazım. ■