

*Tadında,
zamanında*

Sayı 23 - Bahar '25



Mevsiminden Sofraya



İÇİNDEKİLER

DOĞANIN RİTİMLERİYLE UYUMLU
YEMEK KÜLTÜRÜ

4

A'DAN Z'YE
YEREL ÜRETİCİLER VE CATERING
SEKTÖRÜ ARASINDAKİ BAĞ
NASIL GÜÇLENDİRİLİR?

8

FARKLI ÜLKELERDE BAHAR
FESTİVALLERİ VE YEMEK
KÜLTÜRLERİ

12

MUTLU MÜŞTERİLER
MİTAŞ ENDÜSTRİ

16

HAFİF VE DENGELİ
BAHAR KAHVALTILARI

20

UZMANINDAN
BCC CATERING İLE BAHAR
MENÜLERİ

23

MEYVE ZAMANI: ÇİLEK, ERİK,
KAYISI VE DAHA FAZLASI

26



MİSAFİRLERİNİZİ ETKİLEYECEK
BAHAR TABAKLARI TÜYOLARI

30

GÜVEN ORTAKLARI
ÖDÜLLERİ

34

BCC CATERING'İN
YENİ MUTFAĞI

34

ETKİNLİKLERİMİZ

38



editör yazısı

Sevgili Okurlarımız,

Baharın gelişiyle birlikte doğanın uyanışını ve yenilenme sürecini kutlamak için birbirinden renkli sebepler buluruz. Havada umut ve tazelik kokusu hissedilirken, doğanın canlanmasıyla birlikte güzellikleri keşfetmek için pek çok fırsat karşımıza çıkar. Her yıl olduğu gibi, bu dönem de doğanın sunduğu ilhamla dolu anlara tanıklık etmemizi sağlar.

Bahar ayları yalnızca doğayı değil, sofralarımızı da renklendirir. Mevsimin taptaze sebzeleri, mis gibi kokan otları ve içimizi ferahlatan meyveleriyle mutfaklar adeta bir şölene dönüşür. Bu dönemde sofralara sadece lezzet değil, aynı zamanda renk, tazelik ve canlılık da taşınır.

Baharın cömertliğiyle hazırlanan her tarif, doğanın uyanışına bir selam niteliğindedir. Hafif dokunuşlarla hazırlanan yemekler hem bedenimizi hem de ruhumuzu besler. Mevsime özel otlar, baharatlar ve sebzelerle harmanlanan tabaklar; sevdiklerimizle paylaştığımız anları daha da anlamlı kılar.

Biz de bu güzellikleri sofralarımıza taşıyabilmek için ilhamımızı doğadan alıyor, baharın enerjisini yansıtan tariflerle sizleri keyifli bir lezzet yolculuğuna davet ediyoruz.

Bu sayımızda bizlere eşlik eden BCC Catering Diyetisyeni Beyza Canset Hayat'a ve Mitaş Endüstri İdari İşler Yöneticisi Ahmet Kubilay Çağıl'a teşekkür ederiz.

Dergimizin bu bahar sayısında; hafif ve dengeli bahar kahvaltılarından misafirlerinizi etkileyecek sofraya tüyolarına, mevsimle birlikte değişen yemek alışkanlıklarından farklı ülkelerdeki bahar festivalleri ve yemek kültürlerine uzanan dopdolu içerikler sizleri bekliyor.

Hepimize güzellikler getiren bir mevsim olmasını diliyoruz.

Keyifli okumalar...

Mevsiminde Yemek Yeme Kültürü: Doğayla Uyumlu Bir Yaşam

Doğanın ritmi, yediğimiz her lokmada kendini gösterir. İlkbaharın hafifliği, yazın bereketi, sonbaharın zenginliği ve kışın doyuruculuğu, yemeklerimizin karakterini belirler. İşte bu sebeple mevsiminde tüketilen ürünler, hem daha besleyici hem de daha lezzetlidir. Çünkü doğa, her dönemde insan bedeninin ihtiyacına uygun gıdalar sunar:

İlkbaharda doğa uyanır, hafif ve taze sebzeler sofralarımıza renk katar: Kuşkonmaz, bakla, enginar, çilek...

Yazın su içeriği yüksek, serinletici meyve ve sebzeler sofraları zenginleştirir: Karpuz, domates, salatalık, biber...

Sonbaharda doğa bizi kışa hazırlar: Bal kabağı, elma, üzüm, ceviz gibi besleyici ürünler tüm tariflerimize tat katar.

Kışın bağışıklık sistemimizi güçlendiren, enerji veren besinler sofraların yıldızı olur: Turunçgiller, lahana, ıspanak, kestane...



Mevsiminde beslenmek sadece sağlık açısından değil, aynı zamanda çevresel sürdürülebilirlik açısından da büyük önem taşır. Yerel ve mevsiminde tüketilen ürünler, daha az karbon ayak izi bırakırken, aynı zamanda yerel üreticileri destekler ve tarımsal çeşitliliği korur.

Küreselleşen gıda üretimi, mevsimselliği göz ardı ederek yılın her döneminde tüm ürünlere erişebilmemizi sağlar ancak bunun çevresel maliyeti oldukça büyüktür.

Mevsimi dışında üretilen gıdalar genellikle sera gazı emisyonlarını artıran yöntemlerle yetiştirilir. Tropikal meyveler, yaz sebzeleri veya mevsim dışı üretilen tarım ürünleri genellikle binlerce kilometre öteden ithal edilir. Uçak, gemi ve kara taşımacılığı ile dünyanın dört bir yanına ulaştırılan bu ürünler, büyük miktarda karbon salınımına yol açar. Bunun yanı sıra mevsim dışı tarım için ısıtılmalı seralar ve yapay ışık sistemleri kullanılır, bu da yüksek enerji tüketimine neden olur. Tüm bunların yanı sıra mevsim dışı üretim için yoğun sulama, yapay gübreler ve kimyasal ilaçlar kullanılır, bu da toprak ve su kaynaklarının tükenmesine neden olur.



Doğanın Ritimleriyle Uyumlu Yemek Kültürü

“Doğa ne sunarsa, biz de onu paylaşıyoruz.”

Bu söz, yüzyıllardır insanın beslenme anlayışını özetleyen en güzel cümlelerden biridir. Mevsimlerin döngüsü, toprağın sunduğu bereket ve doğanın ritmi, mutfak kültürümüzü şekillendiren en temel unsurlardır. Günümüzde hızla değişen tüketim alışkanlıkları ve küreselleşen gıda tedarik zinciri, sofralarımızı dünyanın dört bir yanından gelen ürünlerle zenginleştirirken, doğanın sunduğu ritme uyumlu beslenmenin önemini de gözler önüne seriyor.

Mevsimsel Mutfak: Gelenekselden Moderne

Doğanın bize sunduğu sayısız olanağın kıymetini bilmenin oldukça değerli olduğu bu dönemde bir kez daha hatırlamakta fayda var ki geçmişte atalarımız, doğanın sunduklarına göre mutfak kültürünü şekillendirirdi.

Kışlık hazırlıklar, turşular, reçeller, kurutulmuş meyve ve sebzeler, mevsimlerin döngüsüne uyum sağlamanın en güzel örnekleriydi. Bugün, modern mutfaklar bu geleneği yeniden keşfediyor ve sürdürülebilir menü planlaması yapıyor.

Şefler, menülerini mevsimsel ürünlere göre tasarlıyor.

Fine dining restoranları, mevsimsel gastronomi trendini benimsiyor.

Catering hizmetleri, sürdürülebilir ve sağlıklı beslenmeyi önceliklendiriyor.

Mevsimsel mutfak sadece bir trend değil, bir yaşam felsefesi olarak hayatımızda yerini almalı.



BCC Catering Ailesi olarak, biz de menülerimizde doğanın sunduğu en iyi malzemeleri kullanıyor, misafirlerimize en taze ve besleyici seçenekleri sunuyoruz.

Biliyoruz ki doğa ile uyumlu beslenmek geleceğe yatırımdır.

Gıda israfını azaltmak, yerel üreticileri desteklemek ve daha az enerji tüketimi sağlamak için üzerimize düşen her şeyi yapıyoruz.

Mevsimsel beslenmenin önemini vurgulayan menüler ve sürdürülebilir mutfak uygulamalarımızla doğanın ritmine uyumlu bir yemek kültürü yaratmaya devam ediyoruz. Çok yakında baharın ve bizi bekleyen rengarenk yazın bize sunduğu güzellikleri menülerimizde hissetmeye başlayacaksınız.

BCC Catering Lezzetleri İstanbul'da! Marmara Bölgesi'nde hizmetinizdeyiz!



Yerel Üreticiler ve Catering Sektörü Arasındaki Bağ Nasıl Güçlendirilebilir?

Yerel Üreticiler ve Catering Sektörü Arasındaki Bağ Nasıl Güçlendirilebilir?

Günümüzde gıda tedarik zincirleri küreselleşirken, yerel üreticilerle doğrudan çalışmak hem sürdürülebilir mutfak anlayışı hem de sağlıklı beslenme açısından büyük bir önem taşıyor. Catering sektörü, büyük ölçekli gıda tedarik süreçlerini yönetirken, yerel üreticilerle kurduğu güçlü bağlar sayesinde kaliteyi artırabilir, çevresel etkiyi azaltabilir ve ekonomik kalkınmaya destek olabilir.

Peki, yerel üreticiler ve catering sektörü arasındaki iş birliği nasıl güçlendirilebilir? İşte bu bağları daha sağlam hale getirmenin yolları:

1 Mevsiminde ve Yerel Ürün Tercihi

Yerel üreticilerden doğrudan tedarik edilen ürünler, daha taze, besleyici ve lezzetlidir. Özellikle catering sektörü için mevsiminde ürün kullanmak, menülerin doğal ve sağlıklı olmasını sağlar.

Bu şekilde mevsimlik menüler oluşturarak hem gıda israfı önlenir hem de doğanın sunduğu en iyi malzemeler değerlendirilmiş olur.

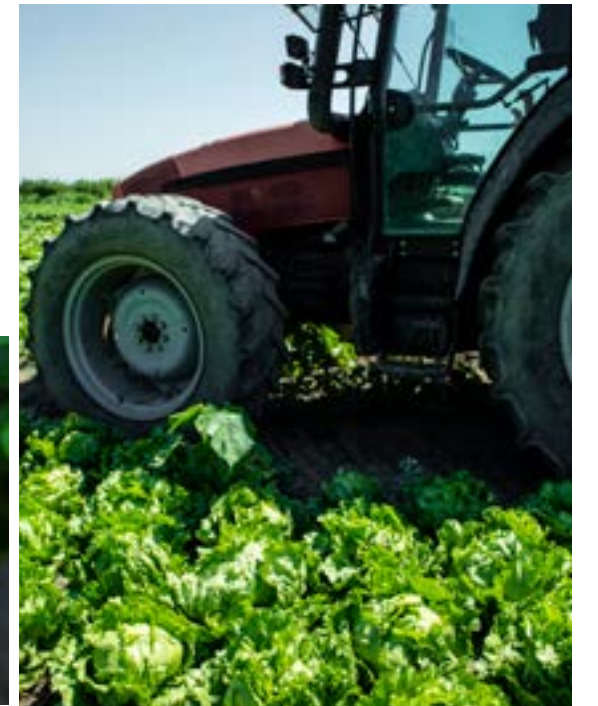
2 Yerel Çiftçilerle Doğrudan İş Birliği Geliştirme

Büyük ölçekli gıda üreticileri yerine yerel çiftçiler ve küçük ölçekli üreticilerle doğrudan çalışmak, tarladan sofraya daha sürdürülebilir bir tedarik zinciri oluşturur.

Nasıl Güçlendirilir?

- Catering firmaları, bölgesel üreticilerle uzun vadeli anlaşmalar yapabilir.
- Yerel kooperatiflerle çalışarak çiftçilerin doğrudan pazara erişimini artırabilir.
- Tedarik zincirinde aracıyı azaltarak çiftçilerin daha fazla kazanç elde etmesini sağlayabilir.

Bu iş birlikleri, çiftçilerin sürdürülebilir tarım uygulamalarına geçişini hızlandırırken, catering sektörüne de daha kaliteli ve doğal ürünler sunar.



3 Çevresel ve Ekonomik Sürdürülebilirlik Sağlama

Yerel üreticilerden tedarik edilen ürünler, uzun mesafeli taşımacılığı azalttığı için karbon ayak izini düşürür.

Sürdürülebilirlik açısından faydaları:

- Lojistik ve taşıma maliyetleri azalır.
- Daha az yakıt tüketimi ile karbon salınımı düşer.
- Bölgesel ekonomi canlanır ve yerel istihdam desteklenir.

BCC Catering olarak, tedarik süreçlerimizi çevresel sürdürülebilirlik çerçevesinde yönetiyor ve yerel üreticilerle doğrudan iş birliği yaparak hem kaliteyi artırıyor hem de ekolojik dengenin korunmasına katkı sağlıyoruz.

4 Yerel Ürünlerle Yaratıcı ve Özgün Menüler Hazırlama

Yerel ürünler sadece sağlıklı ve sürdürülebilir değil, aynı zamanda catering sektöründe farklı ve yaratıcı menüler hazırlamak için harika bir fırsattır.

Şefler, menülerde şu yenilikleri yapabilir:

- Mevsimsel tatları ön plana çıkaran reçeteler oluşturmak,
- Yerel ürünleri uluslararası mutfaklarla harmanlayarak özgün tarifler yaratmak,
- Misafirlere çiftlikten gelen malzemelerin hikayesini anlatan konsept menüler sunmak.

Bu yaklaşım hem müşteri memnuniyetini artırır hem de yerel mutfak kültürünü yaşatmaya yardımcı olur.



5 Dijitalleşme ve Tedarikçi Takibi ile Verimli İş Birliği

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte yerel üreticilerle iş birliğini güçlendirecek dijital çözümler geliştirilebilir.

- Online tedarik platformlarıyla üreticilerle hızlı iletişim sağlamak,
- QR kodlu sistemlerle ürünlerin kaynağını takip etmek,
- Çiftçilerle doğrudan sipariş vererek lojistik süreçleri optimize etmek.

Bu yöntemler, catering sektörünün hızlı, verimli ve sürdürülebilir bir tedarik sistemi oluşturmaya yardımcı olur.



BCC Catering Olarak Yerel Üreticileri Destekliyoruz!

BCC Catering olarak, menülerimizi doğanın sunduğu en taze ve sağlıklı ürünlerle oluşturmak için yerel üreticilerle güçlü iş birlikleri kuruyoruz.

- Mevsimsel ürünleri tercih ediyoruz.
- Yerel çiftçilerle doğrudan çalışıyoruz.
- Sürdürülebilir tarımı destekleyen projelerde yer alıyoruz.
- Çevreye duyarlı tedarik zincirleri kuruyoruz.

Bu sayede hem müşterilerimize sağlıklı ve lezzetli yemekler sunuyoruz hem de yerel ekonomiye ve doğaya katkıda bulunuyoruz.





Nerede? Japonya
Ne Zaman? Mart - Nisan

Japonya - Hanami Festivali ve Sakura Temalı Lezzetler

Hanami (Japonca: 花見; "çiçek seyretme") Japonya'da bahar, kiraz çiçeklerinin (sakura) açmasıyla karşılaşılır ve Hanami Festivali adı verilen geleneksel bir etkinlikte kutlanır. Japonlar, bu dönemde parklara ve bahçelere giderek aileleri ve dostlarıyla piknik yapar, sakura ağaçlarının güzelliğini seyrederek.

Hanami sofralarında neler olur?

- Sakura Mochi: Pembe renkli tatlı pirinç keki, içi tatlı kırmızı fasulye ezmesiyle doludur.
- Sushi & Bento Kutuları: Deniz ürünleri ve taze bahar sebzeleriyle hazırlanmış yemekler.
- Matcha Çayı & Tatlıları: Yeşil çay bazlı tatlılar, bahar ruhunu yansıtır.



Farklı Ülkelerde Bahar Festivalleri ve Yemek Kültürleri

İtalya - Artichoke Festival (Carciofi Romanesco)

Nerede? Roma, İtalya
Ne Zaman? Nisan

Carciofi Romanesco (İtalyanca: "Roma Enginarı") İtalya'da ilkbahar, taptaze sebzelerle yapılan yemeklerle karşılaşılır. Baharın en önemli simgelerinden biri enginar (carciofi) olduğu için, her yıl Roma yakınlarındaki Ladispoli bölgesinde Artichoke Festival düzenlenir.

Festivalde en popüler yemekler:

- Carciofi alla Romana: Zeytinyağı, limon ve otlarla marine edilerek pişirilen yumuşacık enginarlar.
- Enginarlı Pizza: Baharın tazeliğini yansıtan hafif ve lezzetli bir seçenek.
- Enginar Soslu Makarna: Kremi ve aromatik bir lezzet şöleni.



Bahar, dünyanın dört bir yanında yenilenmeyi, bereketi ve doğanın uyanışını simgeleyen bir mevsimdir. Bu özel dönemde birçok kültür, hasat zamanı ve baharın getirdiği taptaze ürünlerle lezzetli sofralar kurar, büyük yemek festivalleri düzenler. BCC Catering olarak, dünya mutfaklarının bahar ritüellerini ve en ünlü bahar yemek festivallerini sizler için derledik!



Hindistan – Holi Festivali ve Renkli Tatlar

Holi, Hindistan'ın en ünlü bahar festivallerinden biridir. "Renklerin Festivali" olarak da bilinen bu etkinlik, baharın gelişi ve iyiliğin kötülüğe karşı zaferini simgeler. Bu dönemde tatlı ve baharatlı lezzetler ön plandadır.

Holi Festivali'nde en sevilen lezzetler:

- Thandai: Süt, badem, gül suyu ve baharatlarla yapılan serinletici bir içecek.
- Gujiya: Kızarmış hamurun içine ceviz ve tatlı süt karışımı doldurularak yapılan bir tatlı.
- Chaat & Baharatlı Atıştırmalıklar: Kızarmış hamur üzerine baharatlı nohut ve yoğurt eklenerek yapılan sokak lezzetleri.



Nerede? Hindistan
Ne Zaman? Mart



Fransa – Fête de la Gastronomie (Gastronomi Festivali)

Fransa'da gastronomi, sanat ve kültürün ayrılmaz bir parçasıdır. Bu yüzden baharın gelişini kutlamak için her yıl Mart ayında Fête de la Gastronomie düzenlenir. Ülkenin her bölgesinde restoranlar, şefler ve üreticiler, baharın en taze ürünlerini tanıtmak için özel menüler hazırlar.

Festivalde en sevilen bahar lezzetleri:

- Taze Otlı Quiche: Bahar sebzeleri ve kremalı dolgu hafif tartlar.
- Fransız Bahar Tatlıları: Çilekli tartlar, kremalı eklerler ve badem bazlı tatlılar.
- Bahar Şarapları & Hafif Beyaz Şaraplar: Üzüm bağlarının uyanışı kutlanır.



Nerede? Fransa
Ne Zaman? Mart sonu

Meksika – Cinco de Mayo ve Baharatlı Lezzetler

Cinco de Mayo, Meksika'nın en renkli kutlamalarından biridir. İlkbaharda düzenlenen bu festival, Meksika mutfağının baharatlı ve canlı tatlarını ön plana çıkarır.

Cinco de Mayo'da popüler yemekler:

- Tacos: Bahar sebzeleriyle hazırlanan hafif ve lezzetli atıştırmalıklar.
- Guacamole: Taze avokado, lime ve kişniş ile hazırlanan dip sos.
- Baharatlı Mısır (Elote): Izgara mısır üzerine krema ve baharat karışımı eklenerek sunulur.



Nerede? Meksika & ABD
Ne Zaman? Mayıs

Türkiye – Hıdırellez ve Bahar Sofraları

Hıdırellez, baharın ve bereketin gelişini kutlayan kadim bir gelenektir. Doğanın uyanışıyla birlikte dileklerin tutulduğu, ateşlerin yakıldığı ve özel sofraların kurulduğu bu festival, Anadolu ve Balkanlar'da coşkuyla kutlanır.

Hıdırellez sofralarında en sevilen lezzetler:

- Kuzu Eti ve Taze Otlar: Baharın taptaze yeşillikleriyle hazırlanan kuzu yemekleri.
- Hıdırellez Çöreği: Bereketi simgeleyen geleneksel bir mayalı hamur işi.
- Gül Şerbeti: Hıdırellez'in en özel içeceklerinden biri olarak gül yapraklarıyla hazırlanır.



Nerede? Türkiye
Ne Zaman? 5-6 Mayıs

MİTAŞ ENDÜSTRİ

Ahmet Kubilay ÇAĞLI
İdari İşler Yöneticisi



Mitaş Endüstri hakkında bilgi verir misiniz? Hangi hizmetleri sunuyorsunuz?

Mitaş Endüstri Sanayi Ticaret AŞ, Mitaş Grup'un bir parçası olarak, enerji iletimi ve dağıtımı, yenilenebilir enerji, telekomünikasyon, aydınlatma ve ulaşım üstyapıları gibi stratejik sektörlerde direklerin ve yapıların mühendislik ve üretimi alanlarında küresel ölçekte faaliyet göstermektedir. Şirketimiz, yüksek mühendislik ve üretim kapasitesi sayesinde tasarımdan teslimata kadar geniş bir yelpazede entegre, güvenli ve sürdürülebilir çözümler sunan sektördeki lider tedarikçilerden biridir. Türkiye ve İtalya'daki mühendislik ve üretim tesislerimizle, ayrıca global çapta faaliyet gösteren uluslararası temsilciliklerimizle kapsamlı çözümler sunmaktayız. Üretim tesislerimiz, modern CNC makineleri ve tam otomatik üretim sistemleri ile donatılmış olup, uluslararası standartlara uygun yüksek kaliteli üretim yapmaktadır.

Tedarikçilerinizle ve çözüm ortaklarınızla ilişkilerinizi nasıl yönetiyorsunuz ve birlikte çalıştığınız markalardan neler bekliyorsunuz?

Mitaş olarak, tedarikçilerimiz ve iş ortaklarımızla uzun vadeli, güvene dayalı ve karşılıklı fayda sağlayan iş birlikleri kurmayı hedefliyoruz. İlişkilerimizi, dürüstlük, şeffaflık, kalite ve sürdürülebilirlik gibi temel değerlerimiz doğrultusunda yönetiyoruz. Değerlerimize uygun hareket eden iş ortaklarıyla sağlam ve sürdürülebilir iş birlikleri geliştirmeye özen gösteriyoruz.

Kaç yıldır BCC Catering'ten yemek hizmeti alıyorsunuz? BCC Catering'ten yerinde üretim şeklinde mi personeli taşıma şeklinde mi yemek hizmeti alıyorsunuz?

BCC Catering ile Şubat 2018'den bu yana, yerinde üretim modeliyle yemek hizmeti alıyoruz.





BCC Catering'i tercih etme sebepleriniz nelerdir?

BCC Catering'i tercih etme sebeplerimizin başında, köklü kurumsal yapıları ve büyük kapasiteye sahip olmaları gelmektedir. Ayrıca, kalite, hijyen ve lezzet standartlarımızı en yüksek seviyede karşılamaya çalışmalarını takdir ediyoruz. BCC Catering'in çözüm odaklı yaklaşımı, karşılaştığımız sorunlara hızlı çözüm üretilmesini sağlıyor, bu da bizim için büyük bir artı değeri oluşturuyor.

BCC Catering ile çalıştığınız süreçte personellerinizden nasıl geri bildirimler alıyorsunuz?

BCC Catering'in yemeklerinin beğenilmesinin yanı sıra, hizmet veren ekibin anlayışlı, güler yüzlü ve özverili tutumları personellerimizi uzun yıllardır memnun etmektedir. Bu sebeple Mitaş olarak, çalışanlarımızın en kaliteli hizmeti aldığından emin olabilmek için yıllardır BCC Catering ile iş birliği yapıyoruz. Personellerimiz bizim için son derece değerli ve onların memnuniyetini sağlamak önceliğimizdir.

Kaç kişi için günde kaç öğün yemek hizmeti alıyorsunuz?

Günde üç öğün olmak üzere, toplamda 2300 kişilik yemek hizmeti alıyoruz.

Yemek hizmeti alırken en çok hangi noktalara önem veriyorsunuz?

Yemek hizmeti alırken öncelikli olarak kalite ve lezzet standartlarına büyük önem veriyoruz. Yemeğin taze ve kaliteli malzemelerle hazırlanması bizim için kritik bir faktördür. Bunun yanı sıra hijyen ve güvenlik standartlarına uygunluk da vazgeçilmez bir kriterdir.



Hafif ve Dengeli Bahar Kahvaltıları

Hafif ve Dengeli: Bahar Kahvaltıları ile Yenilenin

Bahar ayları, doğanın uyanışıyla birlikte bedenimizin de hafifleme ve yenilenme ihtiyacı hissettiği bir dönemdir. Kışın ağır ve doyurucu beslenme alışkanlıklarını geride bırakırken, sofralarımızı daha taze, hafif ve dengeli lezzetlerle donatmanın tam zamanı! Baharın enerjisini yansıtan bir kahvaltı, gün boyu zinde kalmamıza ve metabolizmamızın daha verimli çalışmasına destek olur. İşte bahar kahvaltılarında hafiflik ve dengeyi yakalamanın püf noktaları!



Mevsim Sebze ve Meyveleri ile Renk Katın

Baharın taptaze sebzeleri ve meyveleri kahvaltı sofralarına hem lezzet hem de sağlık katıyor. Çilek, yeşil erik, dut ve kiraz gibi meyveler; roka, maydanoz, nane, tere gibi yeşillikler sofranıza ferahlık getirir. Antioksidan bakımından zengin bu besinler, bağışıklık sistemini destekleyerek yorgunluk hissini azaltır.

Protein Kaynakları ile Dengeli Bir Başlangıç

Sağlıklı bir kahvaltının olmazsa olmazı proteinlerdir. Yumurta, lor peyniri, keçi peyniri gibi hafif ve doğal protein kaynakları, uzun süre tok kalmanızı sağlar. Yumurtayı haşlanmış olarak ya da otlarla zenginleştirilmiş omlet şeklinde tüketerek kahvaltınıza çeşitlilik katabilirsiniz.



Tam Tahıllarla Uzun Süre Tok Kalın

Beyaz ekmek yerine tam tahıllı ekmek, yulaf, çiya tohumu veya karabuğday gibi kompleks karbonhidratları tercih etmek, kan şekerinin dengeli seyretmesine yardımcı olur. Yulaf ezmesi, süt veya yoğurt ile karıştırılarak, üzerine taze meyveler ve ceviz eklenerek mükemmel bir bahar kahvaltısı alternatifi oluşturabilir.



Doğal ve Hafif Yağlar ile Sağlığını Koruyun

Sağlıklı yağlar, hem enerji verir hem de vitaminlerin emilimini artırır. Kahvaltıda avokado, ceviz, badem ve zeytinyağı gibi doğal yağ kaynaklarına yer vermek, hem lezzet hem de sağlık açısından büyük bir katkı sağlar. Özellikle avokadoyu tam tahıllı ekmek üzerine ezerek, üzerine limon ve çörek otu ekleyerek pratik bir tarif deneyebilirsiniz.



Şeker ve İşlenmiş Ürünlerden Uzak Durun

Bahar kahvaltılarında ağır ve işlenmiş gıdalardan kaçınarak daha hafif seçimler yapmak önemlidir. Şeker oranı yüksek reçeller, paketlenmiş gıdalar veya işlenmiş et ürünleri yerine doğal bal, tahin-pekmez ve ev yapımı fıstık ezmesi gibi sağlıklı alternatifler tercih edilebilir.



Ferahlatıcı İçeceklerle Tamamlayın

Bahar kahvaltısına, antioksidan bakımından zengin yeşil çay, limonlu ılık su veya taze sıkılmış sebze-meyve suları eşlik edebilir. Adaçayı, ıhlamur veya naneli detoks çayları da metabolizmanızı hızlandırarak bahar yorgunluğunu azaltmaya yardımcı olur.



Bahar kahvaltıları, hafif ve dengeli beslenme alışkanlıkları kazanmak için harika bir fırsattır. Mevsim sebzeleriyle zenginleştirilmiş, doğal protein ve sağlıklı yağlarla desteklenmiş bir kahvaltı, hem ruhunuza hem de bedeninize iyi gelecek! Baharın enerjisini hissedeceğiniz sağlıklı kahvaltılarla güne taptaze bir başlangıç yapın.

UZMANINDAN

BCC Catering'te Bahar Menüleri



Beyza Canset HAYAT
Diyetisyen



Bahar, doğanın yeniden canlandığı, renklerin ve lezzetlerin çeşitlendiği bir dönemdir. Bahar aylarının gelmesiyle birlikte mutfaklarda, değişen hava koşullarına ve taze meyve-sebze arzına uygun olarak yeni hazırlıklar yapılmaya başlanmaktadır. Bu dönemde, beslenme alışkanlıklarında yapılan değişiklikler, menülerde kullanılan malzemeler ve hazırlık yöntemleri farklılık gösterir. Taze ürünlerin en verimli şekilde kullanılması hedeflenir.

1. Mevsimsel Ürünlerin Menüye Entegre Edilmesi

Bahar mevsimiyle birlikte taze sebze ve meyveler mutfakların vazgeçilmezi haline gelir. Bezelye, enginar, bakla, kabak, semizotu, taze fasulye, pazı, çilek, erik gibi mevsimin öne çıkan ürünleri, menülerde yerini alır. Mutfaklarda bu ürünlerin tedarik zinciri önceden planlanmalı, tazelik ve kalite kontrolü sağlanmalıdır. Mevsimsel ürünler, besleyici değeri yüksek, maliyet açısından daha uygun olduğu için menülerde tercih edilmelidir.



2. Bahar Mevsimine Uygun Menülerin Planlanması

Kış mevsiminin ağır yemeklerinden sonra bahar mevsimiyle birlikte daha hafif yemekler menülerde yerlerini alır. Mutfaklarda, bu dönemde zeytinyağlı yemekler, çeşitli salatalar, zengin sebzelerle hazırlanmış yemekler ve bahar meyvelerine ağırlık verilmeye başlanır. Öğünlerde enerji veren fakat mideyi yormayan bu ürünler aynı zamanda insanların bahar yorgunluğunu atmalarına yardımcı olur.



3. Bahar Mevsimine Geçişte Hijyen ve Güvenlik

Bahar mevsiminde hava sıcaklıklarının artması ve sıklıkla değişkenlik göstermesi gıda güvenliği için risk oluşturabilir. Yemeklerin uygun koşullarda hazırlanması, saklanması ve tüketilmesi özellikle bu süreçte büyük önem taşır. Sıcaklıkların artışı mikroorganizmaların hızla üremesine sebep olabilir. Et, süt, tavuk ve deniz ürünleri sıcaklık değişimlerine karşı hassastır. Bu tür gıdaların uygun koşullarda saklanması ve sunulması gereklidir. Her zaman olduğu gibi bahar aylarında da mutfaklarda temizlik ve dezenfeksiyon protokolleri sıkı bir şekilde uygulanmalıdır.



4. Depolama ve Temizlik

Mevsim değişiklikleriyle birlikte mutfaklarda düzenlemeler yapılmaya başlanır. Et, tavuk, süt ürünleri, meyve ve sebzelerin doğru şekilde saklanması çok önemlidir. Bu dönemde, ürünlerin bozulma süreleri dikkate alınarak düzenli bir takip yapılır. Depolama alanları, soğutma sistemleri ve mutfak ekipmanları bahar mevsimine uygun şekilde yeniden düzenlenir. Gıda güvenliğine dikkat edilerek hijyen standartlarına uygun temizlikler gerçekleştirilir.

5. Müşteri Memnuniyeti ve Geri Bildirimler

Bahar aylarında menüler, müşterilerin beklentilerini karşılayacak şekilde hazırlanmalıdır. Mevsime uygun ürünler, tatlar ve sunumlar menüye eklenmelidir. Müşterilerden geri bildirimler alınarak menüler iyileştirilmelidir.

Bahar mevsimi mutfaklar için büyük bir fırsattır. Mevsimsel ürünlerin menülere entegre edilmesi, hijyenik koşulların kontrolü ve doğru planlamalarla hem tüketicilerin memnuniyeti artırılır hem de mutfaklara taze bir başlangıç imkanı sunulur.



İlkbahar, doğanın uyanışıyla birlikte sofralarımıza tazelik, renk ve enerji getirir. Soğuk kış aylarından sonra gelen bu canlı mevsim, vücudumuzun yenilenmesi için gerekli olan vitamin ve mineralleri sunar. Özellikle ilkbahar meyveleri hem lezzetleriyle damakları şenlendirir hem de sağlığınıza sayısız fayda sağlar. BCC Catering olarak, mutfaklarımızda mevsiminde ve taptaze meyveler kullanarak en doğal tatları sofralarınıza getiriyoruz. Gelin, ilkbaharın en özel meyvelerini ve faydalarını keşfedelim!

Çilek: Baharın Tatlı Kırmızısı

İlkbaharın en sevilen meyvelerinden biri olan çilek sadece lezzetiyle değil, aynı zamanda sağlığa faydalarıyla da öne çıkar. C vitamini deposu olan bu meyve, bağışıklık sistemini güçlendirirken antioksidan içeriğiyle vücudu toksinlerden arındırır.

- Bağışıklık sistemini destekler.
- Cilt sağlığını iyileştirir, kolajen üretimini artırır.
- Kalp sağlığını koruyarak damarları güçlendirir.
- Kan şekerini dengelemeye yardımcıdır.

BCC Catering'in Lezzet Önerisi

- Çileği taze meyve tabaklarında,
- Hafif tatlılarda ve smoothie'lerde,
- Yoğurt ve salatalara ekleyerek kullanabilirsiniz!



Kayısı: Altın Sarısı Enerji Kaynağı

Güneşin yeryüzüne dokunuşu gibi kayısı da baharın sıcaklığını sofralarımıza getirir. İlkbaharın sonraları yazın başı gibi sofralarımıza renk katan, lif açısından oldukça zengin olan kayısı, sindirim sistemini destekler ve bağırsak sağlığını iyileştirir. Aynı zamanda potasyum ve beta-karoten açısından güçlü bir kaynak olup göz sağlığı ve cilt yenilenmesi için oldukça faydalıdır.

- Sindirim sistemini düzenler, bağırsakları çalıştırır.
- Göz sağlığına katkı sağlar, görme yetisini güçlendirir.
- Cildin parlak ve sağlıklı görünmesini destekler.
- Yüksek lif içeriğiyle uzun süre tok tutar.

BCC Catering'in Lezzet Önerisi

- Taze kayısıları hafif tatlılarda kullanın,
- Kuru kayısıları granola ve atıştırmalık karışımlarında değerlendirin,
- Kayısı sosu ile yemeklerinize tatlı-ekşi bir dokunuş katın!

Meyve Zamanı: Çilek, Erik, Kayısı ve Daha Fazlası



Erik: Ekşi ve Ferahlatıcı Bahar Lezzeti

Baharın en taze ve ferahlatıcı meyvelerinden biri olan erik, özellikle C vitamini ve lif açısından zengindir. Ekşi ve tatlı dengesiyle sofralarda hem tek başına hem de tariflerin içinde sıkça yer bulur. Aynı zamanda karaciğer dostu bir meyve olup vücudu arındırıcı özellikleriyle öne çıkar.

- Metabolizmayı hızlandırarak yağ yakımını destekler.
- C vitamini içeriğiyle bağışıklık sistemini güçlendirir.
- Kan şekerini dengeler ve diyabet dostudur.
- Antioksidan etkisiyle toksinleri atmaya yardımcı olur.

BCC Catering'in Lezzet Önerisi

- Yeşil eriği hafif salatalara ekleyin,
- Taze sıkılmış erik suyu ile detoks içecekleri hazırlayın,
- Erik reçeli ile kahvaltılara tatlı bir dokunuş yapın!



Baharın Diğer Renkli ve Sağlıklı Meyveleri

Malta Eriği (Yeni Dünya):

- Bağışıklığı güçlendirir, sindirimi destekler.
- C vitamini açısından zengindir.
- Göz sağlığını korur.
- Düşük glikemik indekse sahip olduğu için kan şekerini ani yükseltmez



Kiraz:

- Antioksidan açısından zengindir, kas ağrılarını azaltır.
- Bağışıklık sistemini güçlendirir.
- Doğal melatonin içerdiği için uyku düzenini iyileştirir.



Dut:

- Kan yapıcı özelliğiyle bilinir, sindirimi kolaylaştırır.
- Cilt ve saç sağlığına iyi gelir.
- Yorgunluğu azaltır, enerji seviyesini artırır.
- Hafızayı güçlendirir.

Üzüm:

- Kalp sağlığını korur, enerjiyi artırır.
- Hücreleri korur, yaşlanma sürecini yavaşlatır.
- Hafızayı destekler.
- Göz sağlığını korur.
- Saçları güçlendirir.



BCC Catering Ailesi olarak biz de menülerimiz de ilkbaharın getirdiği bu lezzetleri sofralarınıza taşımaya ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarını desteklemeye devam ediyoruz. Siz de sofralarınızı mevsiminde yetişen meyvelerle donatın ve doğanın sunduğu en güzel tatların keyfini çıkarın!

Renkleri Sofranıza Taşıyın

Bahar, doğanın en canlı renklerini sergilediği bir dönemdir. Yeşiller, sarılar, pembeler ve turuncular tabaklarınızı daha çekici hale getirirken, aynı zamanda iştah açıcı bir görüntü oluşturur.

Bahar tabaklarında kullanabileceğiniz doğal renkler:



Kuşkonmaz, taze bezelye, roka, nane



Kayısı, havuç, portakal kabuğu rendesi



Çilek, pancar, nar taneleri, yenilebilir çiçekler



Mor lahana, mürdüm eriği, lavanta

- Salatalarınızı nar taneleri ve çilek dilimleri ile süsleyerek renklendirebilirsiniz.
- Pancardan doğal pembe soslar hazırlayarak tabak sunumlarınıza modern bir dokunuş ekleyebilirsiniz.



Tazelikten Güç Alın: Bahar Sebzelerini Öne Çıkarın

Bahar aylarında sebzeler en taze ve lezzetli halleriyle mutfağımıza girer. Bu sebzeleri çiğ, haşlanmış veya ızgara olarak kullanarak hem hafif hem de lezzetli tabaklar hazırlayabilirsiniz.

En çok tercih edilen bahar sebzeleri:



Kuşkonmaz:
Izgara veya haşlanmış olarak sunulabilir.



Enginar:
Zeytinyağlı, püre formu veya garnitür olarak kullanılabilir.



Bezelye ve bakla:
Hafif, tatlı aromasıyla bahar tabaklarına tazelik katar.

- Izgara kuşkonmaz ve narenciye sosuyla sunum yaparak hem görselliği hem de lezzeti artırabilirsiniz.
- Enginar ve bakla püresi üzerine marine edilmiş somon fileti ile misafirlerinize hafif ama şık bir tabak sunabilirsiniz.

Misafirlerinizi Etkileyecek Bahar Tabakları Tüyoları

Baharın gelişiyle birlikte sofralarımızda hafif, taze ve renkli tabaklar ön plana çıkıyor. Mevsimin sunduğu en taze sebzeler, meyveler ve otlar, yemeklere sadece lezzet değil, aynı zamanda estetik bir dokunuş da katıyor. BCC Catering olarak, bahar sofralarınızı unutulmaz kılacak tabak sunumları için ilham verici tüyolar derledik. İşte, misafirlerinizi etkileyecek bahar tabakları için püf noktaları!

Yenilebilir Çiçeklerle Sofranıza Bahar Havası Katın

Bahar tabaklarının vazgeçilmez unsurlarından biri de yenilebilir çiçeklerdir. Hem görsel bir şölen yaratır hem de yemeklerinize hafif bir aroma ekler.

Bahar sofralarına uygun yenilebilir çiçekler:



Menekşe:
Tatlı ve hafif aromatik bir yapıya sahiptir.



Lavanta:
Yoğun aromasıyla özellikle tatlılarda harika bir dokunuş sağlar.



Latin çiçeği:
Hafif baharatlı tadıyla salatalara mükemmel uyum sağlar.



Hodan çiçeği:
Salatalara ve kokteyllere ferahlatıcı bir katkı sunar.

- Tatlı tabaklarınızı lavanta veya menekşelerle süsleyebilirsiniz.
- Taze bahar salatalarına birkaç yenilebilir çiçek ekleyerek göz alıcı bir sunum oluşturabilirsiniz.



Hafif ve Ferahlatıcı Soslarla Dengeli Lezzetler Yaratın

Bahar aylarında tabakların hafif ve dengeli olması önemlidir. Ağır soslar yerine zeytinyağlı, yoğurt bazlı veya narenciye aromalı soslar tercih edilmelidir.

Bahar tabaklarına en çok yakışan soslar:



Limon-zeytinyağı sosu
Yeşil salatalara ve ızgara sebzelere ferahlık katar.



Yoğurt ve taze otlı soslar
Et ve sebze yemekleriyle mükemmel uyum sağlar.

Balzamik & nar ekşili soslar
Tatlı-ekşi dengeyi sağlayarak iştah açıcı bir tat sunar.



Avokado püresi & lime sosu
Vegan ve hafif yemeklerde harika bir eşlikçidir.



- Yoğurt, nane ve limon sosuyla marine edilmiş ızgara sebzeler hazırlayın.
- Zeytinyağı, balzamik sirke ve taze otlarla tatlandırılmış bahar salataları ile sofranıza taptaze bir dokunuş katın.

İçeceklerde Doğanın Tazeliğini Kullanın

Bahar sofralarına serinletici ve doğal içecekler eşlik etmelidir. Şekerli içecekler yerine taze meyve suları, detoks suları ve bitki çayları tercih edilebilir.

Bahar sofralarına uygun içecekler:



Çilek ve fesleğenli limonata



Lavantalı soğuk çay



Naneli ve salatalıklı detoks suyu



Portakal & zencefilli ferahlatıcı içecek

Bahar sofraları, renkleri, hafifliği ve doğallığı ile misafirlerinizi büyüleyen bir deneyime dönüşebilir. BCC Catering olarak, sezonun en taze ürünleriyle menülerimizi hazırlayarak, en özel sofralarınıza ilham vermeye devam ediyoruz.

#GÜVENORTAKLARI

Güven Ortakları programı kapsamında,
plaketler sahiplerine takdim edildi.



BCC Catering Operasyon Yöneticimiz Sn. Mustafa Demirhan, ASL Yıldızlar İnş. Müşterimiz Cem Saraçlar'a ödülünü takdim etti.

#GÜVENORTAKLARI

Güven Ortakları programı kapsamında,
plaketler sahiplerine takdim edildi.



Sn. Mehmet Erkan Babaoğlu, Metro CFO'su Aslı Arıcıoğlu'na ödülünü takdim etti.

BCC Catering Bölge Müdürü Sn. Ayşegül Kutluk Selam, İzmir Sun Chemical Müşterimiz İbrahim Özsarı'ya ödülünü takdim etti.



Güveniniz ve Desteğiniz İçin Teşekkür Ederiz!

Güven Ortakları programı kapsamında, değerli iş birliğiniz ve katkılarınız için teşekkür ederiz. Başarılarımızı birlikte büyütmenin gururunu yaşıyoruz.

Plaketlerini alan tüm paydaşlarımızı tebrik eder, gelecekte de birlikte nice başarılarla imza atmayı dileriz!

BCC Catering'in Yeni Mutfağı

BCC Catering yeni mutfağıyla İzmir'deki lezzet yolculuğuna başlıyor! Kaliteli hizmet anlayışı ve lezzetli menülerle sizlere unutulmaz deneyimler sunmaya devam ediyoruz. Şimdi İzmir'in dört bir yanına taptaze, özenle hazırlanmış BCC Catering yemeklerini ulaştırmanın mutluluğunu yaşıyoruz.



**İzmir Mutfağımız
tadında, zamanında
hep yanınızda!**



📍 Çukurova Deprem Konutları Mangal Etkinlikleri



📍 Gaziantep Liv Hastanesi Kahvaltı Organizasyonu



📍 Kütahya Kümaş Yılbaşı Organizasyonu



TADINDA ZAMANINDA

Etkinliklerimiz



📍 Milsoft Tatlı Büfesi Etkinliği



📍 Murat Bey Peynirleri Yılbaşı Organizasyonu



📍 Tüprag Mühendisler Günü Kutlama Etkinliği



📍 Diyetisyen Mustafa Doğan Anka Bilim Koleji Sağlıklı Beslenme Eğitimi



📍 Hatay Enerji SA 6 Şubat Anma Organizasyonu



📍 Gaziantep Şehir Hastanesi Başhekimlik Organizasyonu



📍 Samsun Metro
Hizmet Başlangıcı



📍 Kayseri Modern
Ambalaj
Hizmet Başlangıcı



📍 Metro Merter
İftar Organizasyonu



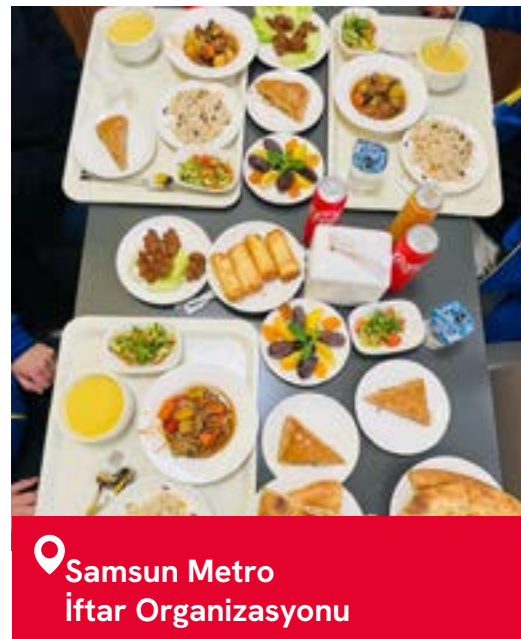
📍 TİM
Organizasyon



📍 Uşak Muratbey Projesi
Kahvaltı Etkinliği



📍 İş Bankası
Kadın Dostu Marka
Ödülleri



📍 Samsun Metro
İftar Organizasyonu



📍 Eskişehir Modern
Ambalaj Tatlı Büfesi



📍 Güleçler Çorap
Tatlı Büfesi



📍 İzmir Mutfak
8 Mart Dünya Kadınlar
Günü Hediye



📍 Ortadoğu Hastanesi
Lokma Tatlısı İkramı



📍 Pursaklar Sınav Koleji
Sucuk Mangal Etkinliği



📍 Safa Tarım
Tatlı Büfesi



📍 **Anka Bilim Koleji
İftar Organizasyonu**



📍 **Aslan Çimento
Salep Günü**



📍 **Mamak Metro
İftar Organizasyonu**



📍 **Eskişehir Modern Ambalaj
İftar Organizasyonu**





YAYIN YÖNETMENİ

Vedat Uluğ

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ

Cansel Karahan Büker

YÖNETİM ADRESİ

BCC Toplu Yemek Üretim Hizmetleri A.Ş.
Üniversiteler Mah. İhsan Doğramacı Bulv. No:6 D Çankaya / Ankara

T: 0312 266 49 42 F: 0312 266 49 43

info@bcccatering.com.tr www.bcccatering.com.tr

YAPIM

18.12 Art

Des:gn O'clock

www.1812art.com