

GLİSEMİK İNDEKSİ DÜŞÜK YİYECEK MAKARNANIN TADINI ÇIKARIN

Faaliyetlerine 1993 yılında başlayan Türkiye Makarna Sanayicileri Derneği, sektörü ulusal ve uluslararası platformlarda yıllardır başarıyla temsil ediyor. Yönetim Kurulu Başkanlığı'nı Abdülkadir Külahcıoğlu'nun yürüttüğü Türkiye Makarna Sanayicileri Derneği (TMSD), sektördeki tüm paydaşların sorunlarına çözüm üretme misyonu ile hareket ediyor. Makarna sektörü ülkede yaklaşık 30 bin kişiye istihdam sağlıyor. Yıllık 2 milyon ton kurulu kapasitesi olan makarna sektörünün toplam cirosu ise 1 milyar dolara ulaşıyor.



Türkiye Makarna Sanayicileri Derneği, tüm üyelerin sorunlarına birebir çözüm üretiyor. Sektörü kalite açısından üst düzeye taşımak ve buna bağlı olarak iç tüketimi ve ihracatı artırmak hedefleniyor. Nitekim bu bakış açısının etkisi artan satışlardan görülebiliyor, Türk makarnası tüm dünyada markalaşmış durumda. Türkiye dünyanın 3. büyük üreticisi ve 2. büyük ihracatçısı oldu.

Derneğin sektördeki uzun vade hedefleri ve projeleri arasında öncelikli olarak Türk makarnasının kalite ve lezzetini, daha fazla ülkede milyonlarca tüketicinin sofrasına ulaştırmak yer alıyor. Bu amaçla derneğe üye olan tüm makarna üreticisi firmalarla birlikte, Cumhuriyetimizin kuruluşunun 100. yılı olan 2023 için belirlenen 1 milyar dolar ihracat rakamına, öngörülenden daha kısa sürede ulaşmak için çalışmalar hızlandırıldı.

Dernek faaliyetlerini ve makarnayı

daha iyi anlatmak açısından TMSD olarak süreli bir yayın çıkarma kararı alınarak 2017 başından itibaren 3 ayda bir Türkçe ve İngilizce olarak yayınlanan uluslararası nitelikte bir başvuru kaynağı olacak "Makarna" dergisi yayın hayatına başladı.

Makarnanın ülkemizdeki tüketimi yıldan yıla artıyor. Ancak ihracatta elde edilen artışla iç tüketimdeki artış oranı aynı değil. İhracat daha hızlı bir ivme yakaladı. Makarnanın temel gıda maddesi olduğu; aynı zamanda doğal ve sağlıklı bir gıda olduğu gerçeğinden hareketle, makarna tüketimini artırmak amacıyla dernek olarak çalışmalar yapılıyor. Bu çalışmalar neticesinde, 2016 yılında kişi başına makarna tüketimi 8,5 kilogramla tüm zamanların en yüksek değerine ulaştı. Dünyada yıllık kişi başına tüketim ortalaması yaklaşık 15 kilogramı buluyor. Kısa zamanda ülkemizdeki kişi başına makarna tüketimini 10 kilograma yükseltmek hedefleniyor.



“

Makarnanın; zeytinyağı, domates ve peynir gibi yiyeceklerle beraber yenildiğinde, glisemik indeksinin daha da düşük olduğu ve böylece tokluk hissinin daha uzun sürdüğü bilimsel çalışmalarla kanıtlanmıştır.

”

Makarna kompleks karbonhidratlar sınıfında yer alıyor ve düşük glisemik indeksine sahip bir ürün. Besleyici değer açısından aslında bulgurla eş değer. 0 ile 55 arasındaki glisemik indeksler, düşük glisemik indeksler olarak algılanır. 55 ile 69 arası orta, 70'in üzeri de yüksek. Bu anlamda en masum yiyeceklerden birisi makarna. A, B1, B2 vitamini, demir, kalsiyum, fosfor, protein içeriyor. Hiçbir katkı maddesi yok. Sadece durum buğdayı öğütülüp imik haline getiriliyor. O da suyla karşılaştırılıp şekil verilerek makarna oluyor. Makarna içerisinde hiçbir katkı maddesi, tuz, yağ, renklendirici yok. Makarna yüzlerce değişik şekilde hazırlanarak, farklı damak zevklerine uygun değişik soslarla sofralarda yer buluyor. Dünyada 7'den 70'e her gelir grubunun tükettiği bir ürün.”

2016 yılında dünya genelinde 152 ülkeye makarna ihracatı gerçekleştirildi. Ülkeler arasında ağırlıklı olarak Afrika ve Asya bölgeleri yer alıyor. Geçtiğimiz yıllarda Türk makarnası olarak Afrika ve Asya pazarında oluşturulan ciddi pazar, konumunu koruyor.

Japonya giderek büyüyor ve fırsatlar barındıran bir pazar olmaya devam ediyor. Bu yıl mevcut pazarlar güçlendirilirken, yeni dış pazar arayışları sürdürülecek. Hedef pazar tüketimin hızla arttığı Çin ve Hindistan gibi büyük ülkeler. Brexit oylamasıyla AB'den ayrılma kararı veren İngiltere'yi de yakından takip ediyoruz. 2017 yılı makarna ihracatı 1 milyon ton, 2023 yılı hedefi ise 2 milyon ton olarak belirlendi.

Uzun bir süredir dünyada ve bölgemizde yaşanan siyasi ve ekonomik gelişmeler göz önünde bulundurulduğunda, dünya genelinde zor bir dönemden geçiliyor. Ancak bu zorluklara karşın, 2016

yılında ihracat hedefinde tarihi bir rekor kırdı. AB pazarı için sektöre uygulanan 20 bin tonluk miktar kotası üzerine çalışmalar sürüyor. Bu yıl içerisinde Türkiye ile AB arasında müzakereler var ve makarna konusu masada olacak. Olumlu gelişmeler bekleniyor. AB pazarında kotanın kalkması halinde Türkiye, makarna sektöründe dünya liderliğine bir adım daha yaklaşacak.

İDMA 2017 Fuarı oldukça başarılı bir organizasyon. Özellikle yurtdışından yatırımcı firmaları ülkemize getirmeyi başarması açısından diğer birçok fuar organizasyonundan farklılaşıyor.

Dünya çapında beslenme bilimi uzmanları, insan vücuduna alınması gereken kalorilerin yüzde 45-60'ını karbonhidratlar, yüzde 25-30'unu yağlar ve yüzde 15-20'sini proteinlerin oluşturması konusunda fikir birliğine varmışlardır. Sağlıklı beslenme için en iyi yöntem, doğru ve kaliteli seçimler yapmak kaydıyla her üç makro besin grubunu da tüketmek olmalıdır.

Kompleks karbonhidratlar sınıfında olan makarna, çok yavaş sindirildiği için, bütün makarna severlerin alışık olduğu üzere daha uzun bir süre tokluk hissi duymamızı sağlar. Makarna yemenin bir başka yararı ise; bir sonraki öğüne kadar kan şekerini ve insülin oranını düşürmesidir. Makarna, tat alma tomurcuklarının ihtiyaçlarını karşılayarak doyumluk hissi yaratır, bu sayede bir sonraki öğünde daha az yemek yeme ihtiyacı duyulur. Makarnanın; zeytinyağı, domates ve peynir gibi yiyeceklerle beraber yenildiğinde, glisemik indeksinin daha da düşük olduğu ve böylece tokluk hissinin daha uzun sürdüğü bilimsel çalışmalarla kanıtlanmıştır.”

Bilinenin aksine makarna gibi kompleks karbonhidratlar sağlığa oldukça yararlıdır. Bu nedenle tüketiciler, gönül rahatlığıyla çatallarını alıp, makarnalarının tadını keyifle çıkarabilirler.



Kompleks karbonhidratlar sınıfında olan makarna, çok yavaş sindirildiği için, bütün makarna severlerin alışık olduğu üzere daha uzun bir süre tokluk hissi duymamızı sağlar. Makarna yemenin bir başka yararı ise; bir sonraki öğüne kadar kan şekerini ve insülin oranını düşürmesidir.



2016 yılında dünya genelinde 152 ülkeye makarna ihracatı gerçekleştirildi. Ülkeler arasında ağırlıklı olarak Afrika ve Asya bölgeleri yer alıyor. Geçtiğimiz yıllarda Türk makarnası olarak Afrika ve Asya pazarında oluşturulan ciddi pazar, konumunu koruyor.



Temmuz-Ağustos 2017 Sayı: 23

Hayatın en keyifli anı, Gıda Zamanı

Gastronomi ve HoReCa Dergisi

FOODtime

Thomas Rudelt

Müziğin ahengi
Gastronomi ile
birleşti

Zayıflamaya
yardımcı

10
Besin

Uludağ'da

ünlülerin tercih ettiği
mekan...

Sağlıklı tekniklerle

Toksinlerden
arının

Beyaz et

Kaosu
Sonlandı

Kahve ve sos eşliğinde

Fincan
Tiramisu

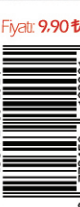
Lahmacun mu
Pizza mı ?

Muhtesem manzarada

Özel
Lezzetler

“Çin yemeklerine bayılıyorum”

FATİH
ERKOÇ



Fiyat: 9.900 TL
ISSN 2459-1920
9 772459 152001