



İstanbul ABD Başkonsolosu Mr. Scott Frederic Kilner

Türkiye daha fazla tanındıkça Türk mutfağı da hak ettiği yeri alacaktır.



eğitim

Eğitimde neler yaptık, neler



sardunya'dan

Yaz aylarında
Gıda Güvenliği



müşteri röportajı

Ciner Medya Grubu İdari
İşler Koordinatörü Osman
Atagündüz ile söyleşi



keyif-kültür

Güneyin saklı incisi: Kaş

Değerli Müşterilerimiz

Bu sayımızda, yeni çalışma ve faaliyetlerimizi sizlerle paylaşmak üzere Sardunya ailesi adına merhaba diyoruz.

ABD Başkonsolusu Mr.Scott Frederic Kilner ile, İstinye'deki ABD konsolosluk binasında keyifli bir röportaj yaptık. Başkonsolos "Türk Mutfağının dünya da yeterince tanınmamış olmasına rağmen, dünya mutfakları içinde çok önemli bir yere sahip olduğunu" belirtti.

Yaz aylarıyla birlikte gıda güvenliği riskleri daha da artıyor. Biz de, yaz aylarında risk yaratabilecek noktalar ve alabileceğiniz tedbirleri sizlerle paylaşıyoruz.

Eğitimler, eğitimler. Sardunya sürekli yeni eğitimlerle personel gelişimini desteklemeye devam ediyor. Üniversitelerle işbirliği kapsamında Yıldız Teknik Üniversitesi ile yürütülen projenin ikinci adımındaki faaliyetlerimiz yine bu sayıda yer almakta.

Bu sayımızda ikinci bir röportajı da sizlerle paylaşıyoruz. Ciner Holding İdari İşler Koordinatörü Sn. Osman Akagündüz "Sardunya'nın kurumsallığı ve gelişmeler karşısında hızlı reaksiyon göstermesi oldukça memnuniyet verici" diyor.



Sardunya kalite liderliğini sürdürmek için yeni çalışmalar yürütüyor. Mayıs ayında 5 Yönetim Sisteminin entegre denetiminden başarıyla geçtik. Tabi bu işin sırrı sürekli gelişim esasıyla çalışmak ve verilerden hareketle yeni hedefler belirlemek.

Son günlerde gelişen EHEC bakterisinin salgısına yönelik tedbirler neler olmalı ve Sardunya bu konuda neler yapıyor konulu yazıları sizlerle paylaşmış olduğumuz 2011 yılı 2. sayımızı keyifle okuyacağınızı ümit ediyorum.

Sevgi ve Saygılarımızla sağlıklı bir yaz geçirmenizi dileriz.

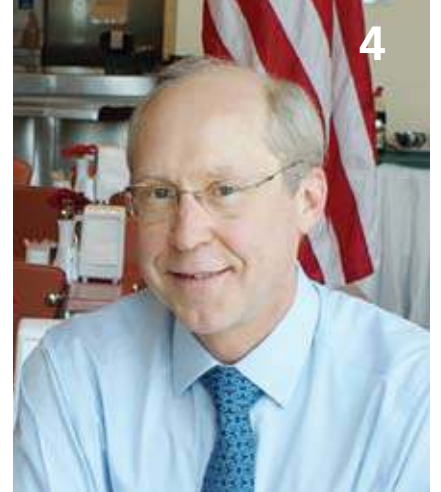
Filis Gergerli

Sardunya Kalite Yönetim Direktörü
filis@sardunya.com



**İstanbul ABD Başkonsolosu
Mr. Scott Frederic Kilner:**

**Sardunya'nın konsolos-
luktaki hizmetleri son de-
rece güler yüzlü ve hızlı.**



4

4 Müşteri röportajı

- *İstanbul ABD Başkonsolosu
Mr. Scott Frederic Kilner*

6 Sardunya'dan

- Üretimde Gıda Güvenliği
- ING Bank'ta Hollanda Günü
- Teknik Performans toplantımız gerçekleşti
- Yaz aylarında Gıda Güvenliği



8

10 Eğitim

- *Eğitimde neler yaptık, neler*



10

12 Müşteri röportajı

- *Ciner Medya Grubu İdari İşler
Koordinatörü Osman Akagündüz*



12

14 Denetim

- *Sektördeki Kalite Öncülüğümüzü
bir kez daha belgelendirdik*

15 Tedarikçi tanıtımı

- *Sütaş A.Ş.*

16 Gündem

- *Almanya'da E.coli salgını*

18 Sardunya çalışanlarından

- *Sardunya çalışanları ve onların
gözünden Sardunya*
- *Güliden Görür - Bölge Müdür Yrd.*
- *Hikmet Karanlık - Teknik Müdür*

19 Sosyal sorumluluk

- *Su tasarrufuna davetlisiniz*
- *Çöp deyip geçmeyin*

20 Hijyen kalite yönetimi

- *Kalite yolculuğumuz devam ediyor*

21 İş yaşamı

- *Çalışanların beden sağlığı*



21

22 Gündem

- *Günümüzde bilim adamları 50'den
fazla dejeneratif hastalığın sebebinin
"serbest radikaller" olduğunu
inanıyor!*

24 Arge mutfağından

- *Arge mutfağından tarifler*

25 Keyif - kültür

- *Güneyin saklı incisi: Kaş*



25

26 Sizin için

İzledik: *Daha iyi bir dünyada*

Yedik: *Mercan Restoranı/Kaş*

Okuduk: *Rakı Balık Ayvalık*



**İstanbul ABD Başkonsolosu
Mr. Scott Frederic Kilner:**

**Sardunya'nın konsolosluktaki
hizmetleri son derece güler yüzlü
ve hızlı.**

Ben şahsen Türk mutfağıyla aşındım ama burda görevli olan birçok Amerikalı ilk defa burda görev yapıyor, ilk defa Türk mutfağıyla tanışıyorlar. Mutfakınızın geleneksel ürünlerinden kuru fasulye gibi yemekleri burada tadıyorlar... Dolayısıyla çok geniş bir seçenek sunuyor onlara.



Sayın Başkonsolos öncelikle bizi kabul ettiğiniz için çok teşekkür ederiz. Eylül 2010'da burada göreve başladığınızı biliyoruz ama daha öncede Türkiye'nin çeşitli bölgelerinde görev yaptınız. Bu süreci özetler misiniz?

Bu benim için çok özel bir görev çünkü Dışişleri Bakanlığımızdaki kariyerime ilk defa İstanbul'da başlamıştım 28 yıl önce. 1982-83 yıllarında Tepebaşındaki eski konsolosluk binamızda konsolos yardımcısı olarak göreve başladım ve 30 yıllık zaman zarfı içinde kariyerimde çok çok fazla yerde görev yaptım. Geçen sene Afganistan'da görev yapmıştım. Ondan önce Paris, Roma, Viyana gibi yerlerde görev aldım dolayısıyla 30 yıl sonra buraya İstanbul'a tekrar görev için dönmek ve başkonsolos olarak gelmek benim için çok özel bir fırsat.

Konumuz yemek olduğuna göre Türk mutfağı hakkında neler düşünüyorsunuz? Sardunya'nın yemekleriyle ilgili görüşleriniz neler? Yemeklerde ilgili özel zevkleriniz neler?

Türk mutfağı dünyada yeterince tanınmamış ama, dünya mutfaklarının en muhteşem örneklerinden biri olduğunu düşünüyorum.

Herkes Çin mutfağı, Fransız mutfağı ve İtalyan mutfağını çok iyi biliyor ve tanıyor ama bence Türk mutfağı orada üstlerde bir yerde olmalı. Ben bu kaniya çok uzun zaman önce varmıştım, uzun zamandır bunun böyle olduğunu düşünüyorum. Bence Türk mutfağı dünya çapında. Türkiye daha fazla tanındıkça Türk mutfağı da dünyanın çeşitli yerlerinde hak ettiği yeri alacaktır.

Sardunya'nın hizmetleri hakkında neler söylemek istersiniz?

Sardunya başkonsolosluğa çok önemli bir hizmet veriyor. Buradaki başkonsolosluk Avrupa'daki en büyük ikinci başkonsoloslukumuz. Bu başkonsoloslukta yaklaşık 300 personel var. Gördüğünüz gibi konsolosluk konumu itibarıyla birazcık uzak şehir merkezinden. Bazı insanların tabiri ettiği gibi kartal yuvası gibi bir yer. Konsolosluk personelimiz için hergün yemek yemek için şehir merkezine inmek kolay birşey değil bu nedenle konsolosluk içinde bu kadar iyi bir hizmet olması bizim için çok büyük bir avantaj. Sardunya'nın konsolosluktaki hizmetinden dolayı çalışanlarımızın son derece tatmin olduğunu düşünüyorum. Sardunya'nın konsolosluktaki hizmetleri son derece güler yüzlü. Hızlı bir şekilde yemek çıkıyor. Çeşitliliği çok fazla. Hem sulu, geleneksel yemekler var hem

de daha hızlı çıkabilen yemek çeşitleri var ve şuan yediğim tortellini gibi özel isteğe göre hazırlanmış yemekler var. Genelde daha geç saatlerde yemeğimi yemeyi tercih ediyorum. Bazen çeşit anlamında çok fazla seçenek kalmıyor benim yemek yediğim saatlerde. Ama o anda tercih ettiğim birşey hazır değilse benim için salata hazırlayabiliyorlar yada istediğim herhangi birşey varsa onu anında hemen hazırlıyorlar. Ben şahsen Türk mutfağıyla aşinaydım ama burda görevli olan birçok Amerikalı ilk defa burda görev yapıyor, ilk defa Türk mutfağıyla tanışıyorlar. Mutfakınızın geleneksel ürünlerinden kuru fasulye gibi yemekleri burada tadıyorlar. Dolayısıyla çok geniş bir seçenek sunuluyor onlara.

Menülerle ilgili özel bir tercihiniz oluyor mu?

Ben burada keyifle yemek yiyorum. Ufak tefek önerilerim olduğu zaman ben tabii ki önerilerimi yapıyorum. Bu maden suyunu çok beğeniyorum, sade maden suyunu ve bunu burada normal olarak bulundurabilirler mi diye sordum. Bundan sonra sürekli bu maden suyu bulunuyor burada. Aynı zamanda örneğin ben çorbayı çok seviyorum ve aşağı yukarı hergün çorba bulunuyor menüde ancak çorbanın üzerinde ne çorbası olduğuna dair bir belirti yoktu. Bir çok insanda tabii bilemeyebilir ne çorbası olduğunu. Her gün o çorbanın ne olduğuna dair etiket konulmasını istedim ve artık çorba çıktığı zaman onuda yapıyorlar. Dolayısıyla burada bir etiket var gündüğünüz gibi.

Fotoğraf, opera, mimari, tarih merakınız olduğunu biliyoruz. Bütün bunlarla ilgilenme fırsatını nasıl buluyorsunuz iş tempounuzun içerisinde?

Açık söylemek gerekirse bunlar için burada çok vaktim olmuyor, ama imkanım olursa özellikle fotoğrafçılık ve mimari merakım açısından bu şehir muhteşem bir şehir. Opera merakımı bunlara kıyasla daha az tatmin edebiliyorsunuz İstanbul'da ama o da sorun değil çünkü Türk müziğini çok beğeniyorum ve opera koleksiyonum var evde. İstediğim zaman evde de operamı dinleyebiliyorum

Konsolosluk binasında Fenerbahçe bayrağının asıldığına gördük, fenerbahçeli misiniz?

Konsoloslukta bu bir gelenek oldu. her sene şampiyon olan takımın bayrağını asıyoruz. Ama ben Fenerbahçeli değilim. Beşiktaşlıyım.

Ekleme istediğiniz bir şey varmı Sayın Başkonsolos?

Bu konsolosluk kafeteryasının bir diğer özelliği ise, Türk ve Amerikalı personelin öğle saatlerinde kaynaşabildiği bir ortam olmasıdır. Elbette bölümler içerisinde Türkler ve Amerikalılar birlikte çalışıyor ama, şoförler, basın ve kültür çalışanları, politika çalışanları, insan kaynakları çalışanları ve bizler de bu ortamda buluşuyoruz ve sosyalleşme ve kaynaşma fırsatı oluyor.

Burası aynı zamanda konsolosluktaki en büyük mekan olduğu için, ödül törenleri, çeşitli organizasyon ve toplantılar burada yapılıyor. Dolayısıyla böyle bir etkinlik olduğunda Sardunya buna göre hazırlık yapıyor ve bu etkinliklerde de bizi yalnız bırakmıyor.

Sayın Başkonsolos, bize zaman ayırdığınız için çok teşekkür ederiz.



Üretimde Gıda Güvenliği

Yaşamın sürdürülebilmesi ve sağlığın korunması için yeterli ve dengeli beslenme gereklidir. Bu gereksinimin karşılanması açısından güvenli besin tüketimi bir zorunluluktur. Oysaki; yaşamımızın temel maddesi olan besinler, satın almadan tüketime kadar geçen aşamalarda hijyenik (sağlıklı) koşulların yeterince sağlanamaması nedeniyle zararlı hale gelebilmekte ve sağlığımız için gizli bir tehlike oluşturabilmektedir.



uygulanmaktadır. Peki ne kadar uygulanabiliyor ve ne kadar etkili? Üreticiler mutlaka bu iki sorunun yanıtını da aramalı ve yanıt üzerinden çalışmalarını planlanmalı, aksiyon alınması gerekli noktaları belirleyip, buna göre gerekli tedbirleri almalıdır.

Bir sonraki yazımızda Gıda Muhafazası ile devam edeceğiz. Sağlıklı Günler dileriz.



Tükettiğimiz gıdalar yararlı mı zararlı mı?

Bu soruyu nasıl bir hammadde alındığı, nasıl üretildiği ve nasıl saklandığı gibi süreçler uygulanan güvenlik tedbirlerine bakarak cevaplayabiliriz.

Bu yazımızda Üretimde Gıda Güvenliğinden bahsedeceğiz. Yani iyi koşullarda üretilmiş bir hammadde aldığımızı kabul ederek zehirlenme veya beslenmeye bağlı sağlık sorunu yaşamamak için bundan sonraki adımlarda nelere dikkat etmeliyiz, bunları anlatmaya çalışacağız.

Üretimde Gıda Güvenliğini nasıl sağlarız?

Kişisel Hijyen: Çalışanlar bulaşmalar açısından çok önemlidir. Bu nedenle üretimin her aşamasında çalışan personelin sağlığı, temizliği çok önemlidir. El yıkamadan tutunda, portör taramasına, yaptığı işe göre kıyafet giymesine kadar bir dolu kuralı dikkate almalıyız.

Ekipman Hijyeni: Yine çok önemli bir konu da ekipman hijyenidir. Mal kabulden servis sonuna kadarki

aşamalarda ürünle temas eden her ekipmanın temizlik ve dezenfeksiyonu sağlanmalı. Bir başka temizlik ve dezenfeksiyon gerektiren nokta da yüzey ve alan temizliğidir.

Bekletme Kuralı: Zaman ve sıcaklık biz gıdaların bakterilerle mücadelede en çok kullandığımız iki faktördür. Gıdalar risk gruplarına göre oda ortamında belli sıcaklıklarda belli sürelerde kalmalı, daha fazlasına müsaade edilmemelidir. Örneğin ürün tavuk ise Sardunya'da işleme esnasında yarım saatten fazla bekletme yapılmaz. Peyderpey kuralı çalışır.

Etkili Pişirme: Biz toplu yemek üreticileri, pişirme işlemini sadece lezzet için değil aynı zamanda mikrobiyal güvenlik için çok önemseriz. Yani, duyuşal olarak pişme işlemi yeterli noktada mı sorusu yanında iç sıcaklık 75C oldu mu? sorusunu da sormalı ve iç sıcaklık 75C'ye ulaşmadıysa pişme işlemi devam etmelidir.

Ve tabii ki kontrol ve denetim. Üretimde Gıda Güvenliğinin sağlanması için yukarıda ifade edemeyeceğimiz kadar çok bir dizi tedbir belirlenmiş ve

ING Bank'ta Hollanda Günü

Sardunya olarak uyguladığımız özel günler projemize bir yenisini ekledik. ING Bank Maslak'da, 25 Nisan Pazartesi, Hollanda günü düzenledik. Bankanın sosyal hizmetler bölümü, reklam departmanı, üst düzey yöneticileri ve Sardunya çalışanlarının uzun süreli çalışmaları ile ortaya çıkan organizasyon büyük ilgi gördü.

Bu özel gün için, bir gün önceden Sardunya çalışanları seferber oldular ve Hollanda yemeklerini özenle hazırladılar. Organizasyonun en dikkat çekici yanı, ING Bank'ın 12 üst düzey Hollanda'lı yöneticisi tarafından bu yemeklerin çalışanlara servis edilmesi oldu. Üst düzey yöneticiler sabır ve güleryüzle bir saati aşkın bir süre 1200 çalışana servis yaptılar.

Hollanda müzikleri eşliğinde süren organizasyon, yemekhane çıkışında gouda peyniri ve portakal suyu ikramı ile son buldu.



Teknik Performans toplantımız gerçekleşti

Her yıl olduğu gibi bu yılda bir önceki yılın ardından "neleri hedefledik, neler yaptık, neleri yapmayı amaçlıyoruz, hedeflerimiz ne" içerikli yönetimi gözden geçirme toplantımızı gerçekleştirdik.

Üst yönetim, Departman ve Operasyon Yöneticilerimizin bir arada bulunduğu toplantıda veriler ışığında genel bir değerlendirme yaptık.

Yılı başarıyla tamamlayan birim, mutfak ve departmanlara ödülleri verildi ve tabii ki yeni dönemde neler yapacağız, hedeflerimiz neler olacağı belirlenerek sürekli gelişme esasıyla yolculuğumuza sürdürme kararı aldık.

Üst yönetimimizin desteği ile sürdürdüğümüz yolculuğumuzda hep birlikte ve hep daha iyiye yürüyoruz.

Biz Sardunya Ailesi en büyük gücü birbirimizden alıyoruz. Gücümüzün farkındayız...



Yaz aylarında Gıda Güvenliği

Bilindiği gibi sıcaklık artışlarıyla mikroplar daha hızlı üremekte ve insanlarda gıda zehirlenmelerine neden olmaktadır. Yaz ayları ile başlayan sıcaklarla da ishal, kusma gibi çeşitli sağlık problemleri daha sık yaşanmaktadır. Bu bilgiler ışığında Sardunya bünyesinde alacağımız yaz özel tedbirleri ve işletmelerinizde risk yaratabilecek noktalarda alınması yararlı olacak tedbirleri sizlerle paylaşmak istedik.

Sardunya olarak aldığımız tedbirlerimiz

- Menülerle risk yönetimi: Bilindiği gibi, her yaz risk düzeyi yüksek olan bazı besin gruplarını, alt yapı ve sevkiyat sürecindeki risklerden dolayı menülerimizde yaz ayları boyunca yer vermemekteyiz.
- Personel Bilinç Geliştirme Eğitimleri: Tüm işletmelerde sorumlu personelimizi kapsayacak şekilde bilinç geliştirme ve bilgi tekrarlama kapsamında eğitimler planlanmıştır. Hijyen Kalite Yönetim Departmanımızda Görevli Gıda Mühendislerimizce Mayıs ayı içerisinde "Yaz Aylarında Gıda Güvenliği" konulu eğitimler verilmiştir. Yaz aylarına girmeden mutfaklarımıza yayınladığımız duyurumuzla, tüm personelimizle, yaz aylarında dikkat edilmesi gereken konuları tekrar paylaştık.
- Kritik Ekipmanlarda Bakım: Buzdolabı, benmari, salat bar gibi Gıda

uygulama, mutfaklarımızdaki sorumlu personel ve hijyen denetimlerimizle takip edilmektedir.

- Kontrol Önlemlerinin Artırılması; Gerek operasyon yöneticilerimiz gerekse Hijyen Kalite Yöneticilerimiz tarafından işletmelerimize yapılan ziyaretler periyodik olarak yapılacaktır. Bu ziyaretlerde işbaşı eğitimleri ile hızla tedbir alınacaktır. Her ay açılan planlı eğitim sınıflarında yaz aylarında uyulması gereken kurallarla ilgili bölüm mutlaka yer alacaktır.

Yaz aylarında, ishal – kusma gibi sağlık sorunlarında risk oluşturabilecek konuları başlıklar halinde ele alırsak;

BESLENME;

Yaz aylarında sıcaklıkların yükselmesine bağlı olarak mikrobiyal üreme diğer

- Özellikle riskli gıdaların (tavuk, et, balık vb) oda koşullarında beklememiş olmasına dikkat edilmelidir



- Soğuk dolaptan alınan ürünlerde dolapların çalışır durumda olduğundan emin olunmalıdır.

SULAR;

Günlük yaşamımızın en önemli ihtiyaçlarından biri olan suyun kalitesi sağlığımız açısından son derece önemlidir.

Bilindiği gibi kirli sular Tifo, Hepatit, Noravirüs vb. bulaşıcı hastalıklar yanında, gastroenterit hastalıklarına da sebep olmaktadır.

Su kalitesine yönelik tedbirlerimiz neler olmalıdır;

- Sağlık Bakanlığı tarafından onaylı ve sertifikalı kurumlardan su temin ediniz.



Güvenliği için kritik olan ekipmanlarımızda kontrolleri arttırdık.

- Su Depolarının ve Sebillerin Kontrolü; Sardunya üretim noktalarında depoların temizlik ve bakımları periyodik olarak yaptırılmaktadır.
- El Yıkama Periyodunun Arttırılması: Daha önce her yarım saat aryla uyguladığımız el yıkama işlemini yaz ayları boyunca 15-20 dakikada bir olacak şekilde uygulamaya başladık. Bu

dönemlere göre daha hızlı olmaktadır. Buna bağlı olarak uygun olmayan koşullarda muhafaza ve servis edilen gıdaların tüketilmesi ciddi gıda zehirlenmelerine neden olabilmektedir.

Beslenmeye bağlı sağlık sorunları yaşamamak için;

- Hijyen koşullarından emin olmadığımız yerlerden gıda satın almamalı/ tüketmemelidir.

- İçme ve kullanma suyu dışarıdan temin ediliyorsanız, kaynağın güvenilir olduğundan emin olun ve suyun mikrobiyal kalitesini analizlerle izleyiniz.
- Depo ve sebillerin temizlik- dezenfeksiyonunun uzman kurumlarca yapılmasını sağlayınız.



Resmi, özel kurum yetkilileri ve değişik kaynaklardan edindiğimiz bilgiye göre, riske neden olmaması için depolar minimum 6 ay arayla, sebil bulunuyorsa belirli periyotlarda (min. 3 aylık, yazın aylık periyotlar önerilmektedir) temizlenerek dezenfekte edilmesi sağlanmalıdır.

- İşletmede kuyu suyu kullanılıyorsa mutlaka arıtılması ve arıtma sisteminin belirli periyotlarda uzman kuruluşlarca bakıma alınması gerekmektedir.

BUZ

Yaz aylarında serinlemek için kullandığımız buzlarda içme suyu kalitesinde olmalı. Yani buz yapılan su ve buz kaplarının hijyeni en az içme suyu kadar önemlidir. Aksi durumda buz mikrobiyal anlamda bir bulaşma kaynağı haline gelebilmektedir. İçine konulan içecek veya yiyeceklerde mikrobiyal bulaşmaya dolayısıyla da sağlık sorunlarına yol açabilmektedir.

EKİPMAN - KİŞİSEL TEMİZLİK

Bireysel el temizliği tüm hastalıklardan korunmada en önemli noktalardan birini oluşturmaktadır.

- El yıkama işleminde sıvı sabun ve kağıt havlu kullanılmalıdır.



- Özellikle çay servisi, damacanaların sebillerle yerleştirilmesi gibi gıda ile temas eden çalışanların el yıkama konusunda bilinçlendirilmesi ve takip altında tutulması son derece önemlidir.
- Çay ocaklarında kullanılan bardak vb. malzemelerin bulaşık makinesinde yıkanması sağlanmalıdır. Eğer bu sağlanamıyor ise malzemeler, belirli aralıklarla çamaşır suyu kullanılarak hazırlanmış suda bekletilmelidir.

UMUMİ KULLANIM ALANLARININ TEMİZLİĞİ

Toplu olarak kullanılan alanlardaki musluk başı, kapı kollu ve tuvaletler özellikle viral rahatsızlıkların bulaşmasında önemli rol oynayabilmektedir. Bu nedenle



- Tuvaletler, musluk başı kapı kollu gibi umumî kullanım alanlarının temizlik ve dezenfeksiyonu bulaşıcı hastalıkların kontrolü bakımından önemli olabilir.
- Temizlik personelinin çamaşır suyu kullanarak bu alanları günlük temizlik yapması sağlanmalı ve iş programı kontrol edilmelidir.



HAVALANDIRMALARIN TEMİZLİĞİ

Havalandırma kanalları ve klimalarda oluşabilecek kirlilik nem oranı ve sıcaklık nedeniyle bakteri, küf, mantar üremesi olduğu ve bunların ortama üflenmesiyle binada oturan ya da çalışan kişilerde hasta bina sendromu (SBS) olarak adlandırılan rahatsızlıklara yol açtığı bilinmektedir.

Ayrıca uzmanlar tarafından bakımı iyi yapılmayan klimaların filtre sistemlerinde yoğunlaşan buharın oluşturduğu nemli ortamın birtakım bakteriler, mantarlar ve küfler ürettiği ve bu yolla bakteri salgınlarının ortaya çıkabileceği vurgulanmaktadır.

Havalandırma kanallarının uzman kurumların önerdiği yöntemlerle temizlenip dezenfekte edilmesi sağlanmalıdır. Klimaların periyodik bakımlarının yapılması ve filtrelerinin belirli periyotlarda temizlenmesi ortam havasının mikrobiyal kalitesi bakımından önemlidir.

Sağlıklı günler dileriz,
Saygılarımızla.

SARDUNYA

Hijyen - Kalite Yönetim Departmanı

Eğitimde neler yaptık, neler...

Sardunya’da geçtiğimiz üç ay içindeki eğitim aktiviteleri bir şenlik, kutlama havasında geçti. İşte bunlardan birkaçı:

Tatlıcı Yetiştirme Eğitimleri

Bu yıl yine sizlere çok güzel tatlılar yapacak 12 Tatlıcı Ustası yetiştirdik. 2010 yılı Ekim ayında başlattığımız TATLICI USTASI YETİŞTİRME EĞİTİMİ yaklaşık 14 hafta sürdü. Yeni Tatlıcı Ustalarımıza sertifikalarını törenle verdik. Bu tören görülmeye değerdi; çünkü, yeni Tatlıcı Ustalarımızın hepsi öğrendikleri tatlıları yapıp bir ziyafet şöleni şeklinde bizlere ikram ettiler. Neler vardı bu tatlıların içinde neler; Fırın Sütlaç, Aşure, Cheeze Kek, Padişah Lokumu, Profiterol, Sütlu Revani, Ekmek Kadayıfı... daha birçok pasta ve kekler.

Mutfaklarında şimdi hepsi sizlere bu tatlıları sunmaya çalışıyor. Rejim derdiniz yoksa afiyet olsun.



Mutfak Personeli Beceri Geliştirme Eğitimleri

Biliyorsunuz bizim yıllardır sürdürdüğümüz büyük bir eğitim projemiz ve uygulamamız var. Biz adına MUTFAK PERSONELİ BECERİ GELİŞTİRME EĞİTİMLERİ (MPBGE) diyoruz. Tüm projelerimizde haftanın belli bir günü aynı konuda İK-EĞİTİM Departmanımız tarafından hazırlanmış plan, program ve dokümanlarla eğitimler veriliyor. Bu eğitimler tüm yıl boyunca devam ediyor ve sonunda da sınavlar yapılıyor. Bu sınavlarda başarılı olanlara da sertifikalar veriliyor. Katılımcılara Sardunya kültürü içinde meslek kazandırmayı hedefleyen bu eğitimlerde başarılı olanlar kariyerlerinde ilerleme fırsatı buluyor.

Basarı sertifikaları katılımcılara törenle verildi ve kutlandı. Kutlama törenleri de bir şölen içinde geçti.

Amacımız; sizlere, bilgili ve bilinçli personel ile hizmet etmek...



Yıldız Teknik Üniversitesi Meslek Yüksek Okulu Öğrencilerinin Sardunya'yı Ziyareti

Hatırlarsanız 2010 yılı Temmuz-Ağustos-Eylül sayımızda "Sardunya istihdam konusunda üniversiteler ile işbirliği yapıyor" demiştik. Bu proje çalışmamızla ilgili bir adım daha attık. Yıldız Teknik Üniversitesi Meslek Yüksek Okulu Turizm İşletmesi öğrencileri toplu üretim merkezimiz olan Hadımköy Merkez Mutfağımızı gezdiler. Öğretim Üyesi Sn. İsmail ÜSTÜN'ün organizasyonunda gerçekleşen bu gezide; öğrencilere, toplu yemek üretim alanlarımız tanıtıldı, hijyen ve HACCP uygulamaları hakkında bilgiler verildi. Sardunya'da çalışma koşulları ve kariyer fırsatları konusunda bir birifing verildi. Kalabalık bir grup olarak gelen öğrenci kardeşlerimizle verimli bir aktivitenin birlikte mutluluğunu yaşadık. Şimdi de bizden okullarında ders/eğitim vermemizi istiyorlar; söz verdik, onu da yapacağız.



Ciner Medya Grubu İdari İşler Koordinatörü Osman Akagündüz:

"İnanıyorum ki Sardunya bu hizmet kalitesini ve sektördeki başarılarını her geçen gün arttırarak sürdürecektir ve bu sektörde adından her zaman bahsettirecektir."

Sardunya kurumsal bir yemek firması olduğu için benim gördüğüm kadarıyla insanların alması gereken tüm vitaminleri, gün içinde alması gerekenleri kapsıyacak bir yemek çeşidi ile bize hizmet veriyor. Bu yemek çeşitleri içinde tatlısından meyvesine, çorbasından salatasına her şey mevcut. Burada çalışanlar istediği her türlü yemeği alma, yeme imkanına sahip. Perhizi olan, şeker hastası olan benim gibi arkadaşlar bile istediği yemeklerden yeme ve kendine göre yemek seçme lüksüne sahip bu sistemde.



Osman Bey öncelikle bizi kabul ettiğiniz için teşekkür ederiz. Kendinizden bahsetmenizi rica ediyoruz. Sizi tanıyabilir miyiz?

Tabii, 1996 yılına kadar devlette görev yaptım. Bu tarihte kendi isteğimle emekliye ayrıldım ve o günden beri de Ciner Medya grubunda çalışıyorum. Onbeş yıldır çeşitli görevlerde bulundum. Halen bu grupta iki ayrı şirketin Genel Müdürlüğünü ve İdari İşler Koordinatörlüğünü yürütüyorum. Evliyim, bir çocuğum var.

Ciner Medya Grubu geniş bir aile. Bu grubun yapısından sözeder misiniz?

Ciner Yayın Holdingin altında iki tane televizyonumuz var biliyorsunuz. Bunlar, Habertürk ve Bloomberg tele-

vizyonları. Ayrıca Habertürk gazetesi var, bu gazeteye ilaveten şu anda faaliyette olan dört değişik dergimiz var. Bu binada yaklaşık, bin üçyüz kişilik bir ekip görev yapıyor. Yirmi dört saat çalışılan bir ortam. Ciner Yayın Holdinge bağlı olarak İstanbul Kurtköy'de, Ankara'da, Antalya'da ve İzmir'de dört adet matbaamız var. Bu matbaalarımızda da Türkiye'nin en kaliteli gazetesini basıyoruz biliyorsunuz. Habertürk gazetesi ölçü olarak ve kalite olarak Türkiye'nin şu anda kendini ispat etmiş en önde gelen gazetelerinden bir tanesidir. İki ayrı televizyonumuz var bahsetmiştim. Ciner Yayın Holding dendiği zaman bunları sayabiliriz. Ayrıca gene Ciner Yayın Holdinge bağlı Sefaköy'de bulunan stüdyolarımız da mevcut. Bu stüdyolarımızda gerek televizyonlarımıza, gerek de yerli, yabancı, isteyen şirketlere hizmet veriliyor.

Sardunya'dan hangi hizmetleri alıyorsunuz ve kaç kişilik bir kadro bundan yararlanıyor?

Taksim'deki merkez binamızda yaklaşık binüçyüz kişi çalışıyor ve bu personel mesai durumlarına göre öğlen ya da akşam yemekleri yiyorlar. Ayrıca, Kurtköy matbaamızdan bahsetmiştim. Kurtköy matbaasına hergün yaklaşık iki yüz elli kişilik yemek veriyor Sardunya. Sefaköy stüdyolarında da gene yemekleri Sardunya veriyor, ama oradaki yemek sistemi isteyen istediği yemeği yiyecek şeklinde, a la carte şeklinde çalışan bir yemek sistemi. Tabii bizim Ankara'daki matbaamız da yemeği Sardunya'dan alıyor. Orada da yüz elli kişilik bir kadromuz var, yani toplam olarak Sardunya bize günde bin beş yüz kişiliğe yakın yemek veriyor.

Sardunya'nın yemekleri konusunda çalışanlarınızın memnuniyeti ne durumda ve bunu nasıl ölçüyorsunuz?

Ben İdari Koordinatör olarak görev yapıyorum. Daha önce saydığım birimlerde bana bağlı olarak çalışan İdari İşler Müdürlerimiz var. Burdaki sistemimiz şöyle; bizim her kata koyduğumuz, şikayet ve öneri kutularımız mevcut. Personel burada yemekler konusunda ve sadece yemek de değil tüm kurumsal konulardaki görüşünü bize bildirme hakkına sahip. Kutularımız her gün açılır, içinde çeşitli konularla ilgili olan personelin öneri ve şikayetlerini alırız, okuruz. Ancak bunların içinde zaman zaman yemeklerin az çeşitliliğinden kaynaklanan şikayetler olabilir. Bu şikayetler de bana aktarılır. İdari İşler Müdürlüğümüz de bunu Sardunya yetkilisi ile görüşüp olayın en güzel şekilde çözülmesini sağlar. Böyle bir şikayet ve öneri sistemimiz var.

Bununla bağlantılı olarak menüler oluşturulurken sizin talepleriniz var mı veya çalışanlarınızdan böyle bir beklentiyi Sardunya'ya iletiyor musunuz?

Elbette, bununla ilgili olarak idari işler müdürlüğümüz ve Sardunya yetkilisi arkadaşlar haftada bir kez bir araya gelirler Şunu açıkça söylemem gerekir ki, Sardunya oldukça kurumsal bu anlamda. Binamızda bir tane temsilcisi devamlı olarak görev yapmakta. Arkadaşlarımız da önce bu görevli ile

temasa geçiyorlar, eğer bu temsilci arkadaşımız sorunu çözemeyecekse üstlerine aktarıyor ve onlarla görüşülerek hallediliyor. Şu anda Sardunya'nın bir, kurumsallığından, iki, olaylara gösterdiği çabuk reaksiyondan oldukça memnunum. Çok büyük bir şikayet bu güne kadar bize iletilmiş değil. Zaman zaman aynı cins yemeklerin çıkmasından doğan şikayetlere Sardunya anında çözüm bulabiliyor.

Sizin yemek zevlerinizle ilgili bir soru sormak istiyorum yani siz ne tür yemekleri beğeniyorsunuz, Sardunya'nın yemeklerinden hangilerinden hoşlanıyorsunuz ya da sizin zevkiniz nedir o konuda bilgiler alabilir miyiz?

Ben şeker hastası olduğum için fazla yemek yemiyorum açıkçası. Öğlenleri yalnızca bir meyve ile geçiririm daha çok eve gittiğimde de perhiz yemekleri var eşimin hazırladığı onları yiyorum. Ama zaman zaman tabii Sardunya'nın hazırlamış olduğu yemekleri bizzat yerinde gidip en azından görüntü olarak ve tadına bakarak test ediyorum. Zaten çoğu arkadaşımız hergün yemeklerini Sardunya'dan yediği için bana bilgi aktarıyorlar. Herhangi bir sorunumuz yok.

Son zamanlarda biliyorsunuz beslenme alışkanlıklarında değişiklikler var. Türk mutfağının bir geçmişi var, gençliğin

beslenme alışkanlıkları daha farklı geliyor. Bu konuda neler söyleyebiliriz?

Şunun bir kere şahidiyim, Sardunya kurumsal bir yemek firması olduğu için benim gördüğüm kadarıyla insanların alması gereken tüm vitaminleri, gün içinde alması gerekenleri kapsıyacak bir yemek çeşidi ile bize hizmet veriyor. Bu yemek çeşitleri içinde tatlısından meyvesine, çorbasından salatasına her şey mevcut. Burada çalışanlar istediği her türlü yemeği alma, yeme imkanına sahip. Perhizi olan, şeker hastası olan benim gibi arkadaşlar bile istediği yemeklerden yeme ve kendine göre yemek seçme lüksüne sahip bu sistemde. Çalışanlarımız genelde Sardunya'nın yemeklerinden oldukça memnunar ve çok sık bir şekilde de bunu gündeme getiriyorlar.

Peki teşekkür ederim şimdi özel bir soru soracağım ,bu uçak merakınız nedir, odanızda her tarafta uçak maketi var. Uçaklarla ilginiz nedir, bundan bahseder misiniz?

Ben devlette görevliyken aynı zamanda pilottum, askeri pilottum, bir jet pilotuydum, jet pilotu eğitimimi Amerika'da gördüm. Şu anda Ciner Grubunun havacılıkla ilgili şirketinin de Genel Müdürlüğünü yapıyorum. Dolayısıyla uçakların maketlerine karşı olan ilğim ve merakım buradan geliyor. Bu merak, benim uçtuğum uçakların maketlerini kapsıyor sadece.

Osman Bey, ekleyecek bir şeyiniz var mı son olarak?

Söylemek istediğim bir şey var Sardunya önceden de tekrarladığımız gibi oldukça kurumsal bir şirket eminim ki bizim dışımızda bir çok firmaya yemek hizmeti veriyorlar. Zaten onu bilerek kendilerinden hizmet almaya başladık. İnaniyorum ki Sardunya bu hizmet kalitesini ve sektördeki başarılarını her geçen gün arttırarak sürdürecektir ve bu sektörde adından her zaman bahsettirecektir, hepimize başarılar diliyorum.

Çok teşekkürler.



Sektördeki Kalite Öncülüğümüzü bir kez daha belgelendirdik.

Sizinle bundan iki sayı önceki bültenlerimizde Gıda ve Kalite yönetim sistemlerimize ilişkin denetim sonuçlarımızı paylaşmıştık. Daha önce Kasım aylarına denk gelen denetimlerimizi bundan böyle Nisan/ Mayıs aylarında olacak şekilde revize ettik. Normalde yılda bir olan belge gözetim denetimleri de bu nedenle 6 ayda bir gerçekleşmiş oldu. Bu değişimdeki amacımız; 5 sistemin bir arada entegre denetimini sağlayıp, tüm sistemlerin yeni baştan gözden geçirilmesi ve yaza daha dinamik bir giriş yapmaktır. 10-11-12 Mayıs Tarihlerinde TSE Denetim ekibi tarafından Gıda Güvenliği, Kalite Yönetim, İş Güvenliği ve İşçi Sağlığı, Çevre Yönetim ve Müşteri Şikayetlerini Ele Alma yönetim sistemlerine ait uygulamalarımız titizlikle incelendi. Sardunya 5 yönetim sisteminde de standartların gereğini yerine getirmesi sebebiyle kalite belgeleriyle birlikte yolculuğuna devam ediyor. Her noktadaki personelimizin yönetim sistemleri gereklerini kendisine yol haritası edinmiş olması, hep birlikte aynı çizgide daha uzun yıllar yürüyeceğimizin göstergesiydi. Sardunya Ailesi olarak Sektör Kalite liderliği bayrağını taşımanın verdiği haklı gururu yaşıyoruz. Elleri sağlıklarına Sardunya.



Ostim Merkez Mutfak Depo Şefimiz Hasan Çevik tüm sistemi eksiksiz aktardı



Atık ayrıştırma hem sözel hem de görsel denetlendi



Denetim başlangıcında heyecanlıyız!



Tatlı üretimimiz denetimi başarıyla tamamladı



Üretimde Kişisel Hijyen Uygulamalarına yönelik Aşçımız Zafer İnci bilgi veriyor



Gururluyuz! Çünkü Başardık...

Türkiye'nin sütçüsü SÜTAŞ

SÜTAŞ, kurulduğu günden bu güne, 36 yıldır sadece süt ürünlerine odaklı faaliyet gösteriyor; faaliyetlerini, tarım ve hayvancılık sektörünü de kapsayan "entegre" bir iş anlayışı çerçevesinde gerçekleştiriyor.



Bursa'nın Karacabey ilçesinde kurulu küçük bir mandıradan, sektörünün en sevilen markası, en güvenilen kuruluşu ve lider şirketi haline gelen SÜTAŞ, eğitim faaliyetleriyle, damızlık üretim ve geliştirme çalışmalarıyla, başta yem olmak üzere, üreticilerinin tüm ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik çabalarıyla, ülkemizin en modern süt işleme tesislerine sahip, bölgesel bir sütçülük projesine dönüşmüş bulunuyor.

SÜTAŞ, 36 yıldır faaliyet gösterdiği "Güney Marmara Sütçülük Projesi Karacabey Entegre Tesisleri"nden sonra, geçtiğimiz yıl "SÜTAŞ Orta Anadolu Sütçülük Projesi Aksaray Entegre Tesisleri"nin de faaliyete geçmesiyle, yılda 750 milyon süt işleme kapasitesine ulaştı. Tesisler, "Süt Fabrikası, Damızlık Yetiştirme Çiftlikleri, Eğitim Merkezi, Uygulama Çiftliği, Yem Fabrikası ve Geri Kazanım Tesisleri"yle entegre bir kampüsten oluşuyor. 1199 araçtan oluşan dağıtım filosuyla faaliyet gösteren SÜTAŞ, 68 çeşit ürünü üretildikten en geç 12 saat içinde 92.000 noktada her gün tüketicileriyle buluşturuyor. 2702 kişiye doğrudan istihdam sağlayan SÜTAŞ'ın önceliklerinin başında ise eğitim faaliyetleri geliyor.

SÜTAŞ, sektörde verimliliği ve kaliteyi artırmak için üreticilere, girişimcilere ve öğrencilere yönelik teorik

ve uygulamalı eğitimlerini 15 yıldır ücretsiz olarak sürdürüyor. "Tarım Bakanlığı - Üniversite ve Özel Sektör İşbirliği"nin de en güzel örneği olan "SÜTAŞ Uygulamalı Hayvancılık Eğitim Merkezi"ndeki programı tamamlayanlar, Tarım Bakanlığı onaylı eğitim sertifikası almaya da hak kazanıyor. Bugüne kadar Eğitim Merkezlerinde uygulamalı eğitim verilen üretici sayısı 10.703'e, üniversite ve meslek yüksek okulu öğrencisi sayısı ise 2.670'e ulaştı.

SÜTAŞ, 2012 sonuna kadar üretim tesisi sayısını ikiden dörde çıkaracak, üretimini ve istihdamını ikiye katlayacak. SÜTAŞ mevcut yatırımlarını tamamlamak; hammadde üretimini geliştirmek ve üretim merkezlerinin sayısını dörde çıkarmak üzere toplam 250 milyon TL daha yatırım yapmayı planlıyor.

SÜTAŞ, gıda ve tarım sektörüne yaptığı katkılardan dolayı 2009 yılında "Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü (FAO) ödülü"ne layık görülmüştü.

SÜTAŞ pazar lideri

Ambalajlı süt ve süt ürünleri sektöründe son beş yıldır pazar lideri olan SÜTAŞ, pazarın büyümesinin üzerinde başarı grafiği yakalamış durumda. Profesyonel pazarlama araştırmaları şirketlerinin verilerine göre SÜTAŞ, 2006 yılından itibaren Türkiye paza-

rının hem ciro hem de tonajda lideri konumunda.

SÜTAŞ, 2009 yılında, İstanbul Sanayi Odası'nın (ISO) "Türkiye'nin 500 Büyük Sanayi Kuruluşu" listesinde 66. sırada yer aldı.





ALMANYA'DA *E.coli* SALGINI

Bakanlığımız, Almanya'da ortaya çıkan *Escherichia coli* (*E.coli*) salgınıyla ilgili gelişmeleri yakından takip etmektedir.

Escherichia coli (*E.coli*), insan ve memeli hayvanların doğal bağırsak florasında bulunan bir bakteri türü olup, halk arasında **koli basili** olarak bilinmektedir. Normalde bağırsakta yaşayan bir bakteri türü olması nedeniyle, *E. coli* 'nin gıdalarda ve çevrede bulunması, o gıdaya veya çevreye dışkı bulaşısı (fekal bulaşı) olabileceğinin bir belirtisidir. Bağırsak florasında doğal olarak bulunan *E. coli*, bulunduğu organizmada normalde hastalık yapmaz. Ancak, başka bir ortama geçmesi halinde, *E. coli* bir hastalık etmeni olabilir. Yani, aynı organizmada başka bir organa geçmesi halinde (idrar yolu enfeksiyonu ile mesaneye geçmek gibi) veya başka bir konak organizmanın bağırsağına geçmesi halinde hastalık etmeni olabilir.

E. coli türü içinde farklı özelliklere sahip olan, "suş" olarak adlandırılan çeşitli tipler vardır. *E. coli*'nin patojenik (hastalık yapan) suşları, başta ishale yol açan enfeksiyonlar olmak üzere, idrar yolu enfeksiyonları, menenjit, sepsis gibi çeşitli hastalıklara neden olabilmektedirler.

İshale yol açan patojenik *E.coli* suşları, oluşturdukları hastalık farklılıklarına göre çeşitli gruplara ayrılmakta olup, bunlardan biri **Enterohemorajik *E. coli* (EHEC)**'dir. Almanya'da ortaya çıkan salgına neden olan "**Shiga toksin üreten *E.coli***" (STEC), orta şiddette bağırsak hastalıklarından şiddetli böbrek komplikasyonlarına kadar ciddi sonuçlar doğurabilen **EHEC** tipidir.

EHEC Semptomları nelerdir?

Bütün bireylerde enfeksiyon görülme olasılığı olmakla birlikte, özellikle 5 yaş altı çocuklar ve yaşlılar risk gruplarını oluşturur. İnkübasyon dönemi 1-8 gün arasında değişmekle birlikte, tipik olarak 3-5 gündür. Hastalığın semptomları genellikle karın krampları, kanlı ishal, bazen kusma ve düşük dereceli ateştir. Genellikle hastalık orta şiddette seyrederek 1-3 gün içinde sona erer. Ancak, EHEC'in çeşitli suşları bazı hastalarda Hemorajik Kolitis, Hemolitik Üremik Sendrom (HUS) ya da Trombotik Trombositopenik Purpura (TTP) gibi ölümle sonuçlanabilen ciddi hastalıklara neden olabilmektedir.

EHEC bulaşma kaynakları nelerdir?

EHEC'e bağlı enfeksiyonlar temel olarak EHEC ile bulaşı olan gıda yada su ve hayvanlarla temas nedeni ile oluşur. İnsandan insana yakın temas ile de bulaşı söz konusu olabilir. Çiğ süt, pişmemiş dana eti, taze meyve ve sebzeler (ıspanak, marul, kıvırcık, hıyar, domates, vb.), pastörize edilmemiş elma suyu gibi gıdalar önemli bulaşı kaynakları arasındadır.

Nasıl Korunulur?

- Gıdaların en az 70 °C'de en az 2 dakika pişirilmesi EHEC'in ölmesi için yeterlidir.
- Sebze ve meyveler iyice yıkanarak tüketilmelidir.
- Çapraz kontaminasyondan kaçınılmalıdır. (örneğin; çiğ gıdalar ile pişmiş ürünler birbirinden ayrı tutulmalıdır, yıkanmış ve yıkanmamış gıdalar karıştırılmamalıdır, çiğ gıdaların hazırlanmasında kullanılan bıçak, kesme tahtası, tabak, kaşık, çatal vb. malzemeler iyice yıkanmadan tekrar kullanılmamalıdır)
- Tuvalet ve banyo kullanımından sonra / çocuk bezinin değiştirilmesinden sonra / gıdaların hazırlanmasından önce / gıdaların yenilmesinden önce eller mutlaka iyice yıkanmalı ve kişisel hijyene dikkat edilmelidir.

Yakın tarihlerde Almanya'yı ziyaret eden vatandaşlarımızın ishal veya kanlı ishal rahatsızlıkları olması halinde, hastanelere başvurmaları önemle tavsiye edilir.

SARDUNYA

08 Haziran 2011

Değerli Tüketicilerimiz

Son günlerde **EHEC (enterohemorajik escherichiacoli)** bakterisi salgını nedeniyle yaşanan salgınlarda artış olduğu izlenmektedir.

Vakanın kaynağı henüz tam netlik kazanmazken, uzmanlar tarafından özellikle sebze filizleri üzerine yoğunlaşmaktadır. Bunun yanında çiğ tüketilen yeşil sebzelerden, yeterli seviyede pişmemiş et ürünlerinden, kirli sulardan, iyi temizlenmemiş yüzeyler, ekipmanlar ve ellerden de kaynaklanabileceği bildirilmektedir.

Orta ve Batı Avrupa ülkelerinde salgının yayıldığı tespit edilmiş olup şu an için **Türkiye’de henüz böyle bir vaka olmadığı basından ve yetkili kurumlardan izlenmektedir.**



Üretimlerimizde hiçbir şekilde **kesinlikle ithal taze sebze kullanılmamaktadır. Tamamen yerli ürün kullanılmaktadır.**

Yetkili merciler tarafından yapılan bilgilendirmelere göre, **söz konusu bakteri ısıtma işlem ve dezenfeksiyon ile yok edilebilmektedir.**

Sardunya olarak tüm mutfaklarımızda ISO 22000 Gıda Güvenliği Yönetim Sistemi uygulanmaktadır. Bu sistem çerçevesinde sizlere sunduğumu ürünlerin mal kabulden servis sonuna kadar bir dolu Gıda Güvenliği (Hijyen) tedbiri uygulanmaktadır. Bunların bir kısmı;

- Tüm **yüzey alanlarımız/ekipmanlarımız ve çiğ sebzeler ve personel elleri Diversey ürünleri** kullanılarak **dezenfekte edilmektedir.**
- Pişirme işlemlerimiz sonrasında/servis öncesinde **yemek iç sıcaklığı** kontrol edilmektedir. Pişirme sonrası iç sıcaklığın **75 C üzerinde** olması sağlanmaktadır.
- Su depolarımız (merkez mutfaklar) dezenfekte edilmektedir.

Uygulamakta olduğumuz hijyen standartları salgını önlemeye yönelik önerilen TEDBİRLERİN ÜZERİNDEDİR. Sizlere özel üretilen tüm ürünlerimizi gönül rahatlığıyla tüketebileceğinizi bildirir, sağlıklı günler dileriz.

Saygılarımızla
Filis GERGERLİ
Sardunya Gıda Mutfak İşletmeleri A.Ş.
Kalite Yönetim Direktörü



Çalışanların gözünden Sardunya...

Bu sayımızda da çalışanlarının gözünden Sardunya'yı aktarmaya devam ediyoruz.



Gülden Görür - Bölge Müdür Yardımcısı

31 ekim 1985 İstanbul doğumluyum. Trakya Üniversitesi gıda mezunuyum. Beş senedir Sardunya ailesiyle birlikteyim.

Okul hayatımın bittiği 2006 yılında ilk iş tecrübem olan Sardunya ailesine katıldım. Fakat asıl eğitim hayatımın Sardunya da başladığını ve hergün devam ettiğini zaman içerisinde daha iyi anlamaktayım.

Unilever projesinde yönetici asistanı olarak başladığım görevimde yönetici ve 2011 ocak ayı itibari lede bölge müdür yardımcılığı görevini sürdürmekteyim.

Şirket olarak amacımız hijyenik ve lezzetli yemekler üreterek tüketicilerimizin memnuniyetini sağlamak. Ekip çalışmasına yatkın, sağlıklı, güleryüzlü personelimizin emeği çok büyük. Üretimden servise kadar oldukça yoğun bir gün geçirmemize rağmen gün sonunda aldığımız bir teşekkür ile tüm yorgunluğumuzu üzerimizden atıyoruz.

Sardunya ailesinde eğitime verilen önem benim için oldukça değerli. Personelimiz için düzenlenen mutfak personeli beceri geliştirme eğitimleri sayesinde aşçıbaşı-

mızdan bulaşıkhanne personelimize kadar bilinç düzeyimizi aynı seviyelerde tutmamızı sağlıyor.

Bunun yanında kişisel gelişimimiz adına Bölge Müdürü ve Bölge Müdür Yardımcısı arkadaşlarla aldığımız eğitimlerinde oldukça faydalı olduğunu düşünüyorum.

İş hayatıma ve kariyerime büyük bir artışı olan Sardunyada çalışıyor olmaktan dolayı çok mutluyum. Tüm ekibimle birlikte sağlıklı ve lezzetli yemekleri iyi bir hizmet kalitesi ile sunmaya devam etmeyi diliyoruz.

Sevgi ve Saygılarımla.



Hikmet Karanlık - Teknik Müdür

1950 Isparta doğumluyum 1 erkek 1 kız 2 çocuk babasıyım, tabii bu arada 4 tanede torun sahibiyim.

En büyük hobim ÇALIŞMAK... ÇALIŞMAK yine çalışmak 44 yıllık iş hayatım var yine çalışmak hayata pozitif bakarım insanları çok severim hayatta kalmamın en büyük sebepleri bunlar. Tabi ki torunlarım benim en büyük stres toplarım.

1994 Yılında THY işe hizmetleri müdürlüğünden emekli oldum ve 1994 haziran ayında sardunya hazır yemek bünyesinde ilk olarak Altunizade BP Projesinde Proje Müdürü olarak işe başladım, daha sonra sırası ile Satış Müdür Yardımcısı, BMY, BM, BD görevlerinde bulundum. Şu anda Teknik Müdür olarak görev yapmaktayım. Zaten bu görevi BM Dönemimde Metin Yıldız ile birlikte yürütmüştüm.

tim aileminde önüne geçti ve şirketimi çocuğum gibi görüyorum. Zaten genel olarak baktığımda tüm çalışan arkadaşlar bir aile gibi ve nedense bilmem Sardunya'dan yolu geçen bir daha vazgeçemiyor.

Aslında mutlu bir aileyiz ve bende ailemi seviyorum. Saygılarımla.

Şirketin kuruluş aşamasından beri çalıştığım için şirke-

Su tasarrufuna davetlisiniz

Su hayattır yaşam kaynağımızdır, Biyologların tarifiyle” Yaşam Sıvısıdır” ve öyle sanıldığı gibi sonsuz değildir. Evet dünyanın büyük bir kısmı sularla kaplıdır ancak bunun çok küçük bir kısmı içilebilir nitelikteki tatlı sulardır.

BM 43 ülkede 700 milyon kişinin su kıtlığı çektiğini, tedbir alınmazsa 2025 yılında bu rakamın 3 milyarı geçebileceğini bildirdi. Bilimadamları da 2070 yılında su kaynaklarının tamamen biteceğine dikkat çekiyorlar.

Günümüzde de hızla tükenen doğal kaynaklarımız arasında su ne yazık ki ilk sırada yer alıyor. Küresel ısınmanın yanında bilinçsiz tüketimin de bunda etkisi büyük.

Ülkemiz sanılanın aksine su zengini değil su azlığı yaşayan bir ülkedir. Ülkemizin gelecek kuşaklara yeterli ve sağlıklı su bırakabilmesi için kaynaklarını çok iyi koruyup akılcı kullanması gerekmektedir.

Bizlerde çevreciler olarak bu kötü tablonun karşında bir şeyler yapalım

dedik ve 2011 yılında Sardunya’da su tüketimini %10 azaltmayı hedefledik. Su Tutan Eller Projesiyle; personelde tasarruf bilincini geliştirmeyi ve belli noktalardaki su tüketimini ölçerek gerekli önlemleri almayı tasarladık ve uygulamaya başladık.

Bazı bilinç geliştiren projeler, teknik uygulamalar merkez mutfaklarımızda uygulamaya alındı. Öneri değerlendirme sistemini “Su tüketimini azaltmak yönünde alacağımız” öneriler üzerinde çalıştırarak projeye tüm çalışanların katılımını hedefliyoruz.

Tüm Sardunya ailesinin katılımıyla amaç yarınlar daha yaşanabilir bir dünya bırakmak Sizleri su tasarrufuna davet ediyoruz.

Susuz kalmamak dileğiyle...



Çöp deyip geçmeyin!

Bazen bizim için ehemmiyeti olmayan değersiz şeyler, hatta çöp diye adlandırdığımız ve bilinçsizce attığımız her şey; zor durumda olan birilerinin hayatını değiştirebilir ve her birimize sosyal sorumluluk bilinci aşılayabilir. Tıpkı Kapak Toplama Kampanyamızda olduğu gibi...

Sardunyalılar olarak kapak deyip geçmedik hep beraber biriktirdik, emek harcadık ve güzel neticeler aldık, insanları mutlu ettik ve hepimiz mutlu olduk.

Daha önce Ataşehir Belediyesinin yürüttüğü “Tane Tane Topluyoruz Adım Adım Engelleri Aşıyoruz” başlıklı kampanyanın 2010 yılında sonlanmasının ardından benzer kampanyaları yürüten belediyelerle devam ettik kapak toplama seferberliğimize Beylikdüzü Belediyesi ve Maltepe Belediyesi ile devam ettiğimiz çalışmalarda 2011 yılı ilk üç ayı itibarıyla toplam 870 kg kapak toplayarak 3 adet tekerlekli sandalye ihtiyaç sahipleri çalışanlarımıza teslim edildi.

Amaç doğada 400 yılda yok olan plastiğin ayrıştırılmasını sağlayarak gelecek nesillere hizmet aynı zamanda tekerlekli sandalye ihtiyacı olan kişilere destek olabilmek...

Tüm Sardunya çalışanlarının gönüllük esasıyla yürüttüğü projeye atık ayrıştırma bilincinin gelişimi de sağlanmış oluyor.

Engelleri aşmak için BİZ SARDUNYA AİLESİ kapak toplamaya sene sonuna kadar devam ediyoruz...



Değerli Sardunya Çalışanları

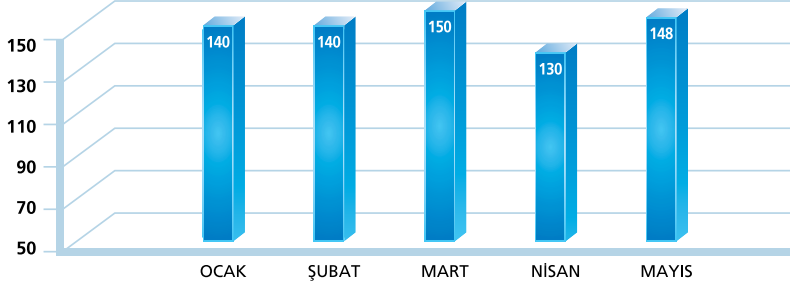
Annem yürümekte zorluk çekiyordu. Hep bir araba almak istedim ama kısmet olmadı... Departmanımızın düzenlediği kampanyada atık diye topladığımız kapaklardan anneme bir araba verildi. Şimdi çok mutluyum. Hijyen departmanına ve emeği geçen herkese teşekkür ederim... Bundan sonra atık ayrışımına daha özen göstereceğim ve arkadaşlarımı da bu konuda uyaracağım..

Hasan KARA

Kalite yolculuğumuz devam ediyor...

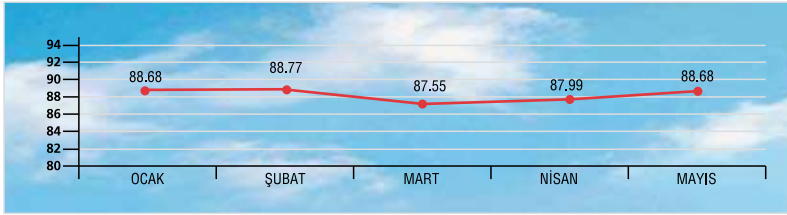
Kalite yolculuğumuzda iyileştirme ölçütü olarak kullandığımız denetim sonuçlarımızda ana hedefimiz "istikrarlı bir başarı" grafiği yakalamaktır.

GIDA GÜVENLİĞİ / İSG / MÜŞTERİ MEMNUNİYETİ / ÇYS / KYS
DENETİM SAYISI (Ocak-Mayıs 2011)



Gıda mühendislerimizin yaptığı denetimlerle 5 yönetim sistemimizin işleyişini izlemekteyiz. Bu işleyişi verilen eğitimlerle kuvvetlendirmekteyiz. Denetim sonuçlarımızda ana hedefimiz "istikrarlı bir başarı grafiği yakalarken, müşteri memnuniyetini de beklentilerinin üzerinde tutmaktır.

DENETİM PUAN ORTALAMALARI 2011



EĞİTİMLER		Genel Toplam (Ocak - Şubat - Mart)
Eğitim alan personel sayısı (kişi)		900
Toplam eğitim süresi (saat)		200

Eğitim felsefemiz; Kişi neyi yapacağını bilirse işi yapar, Neden yapacağını bilirse işe yüreğini katar.

Çalışanların beden sağlığı

Metin Birsen



Uzun süre masa başında ve/veya ayakta çalışanlarda birçok sağlık sorunu görülebiliyor. Boyun, bel, kalça, ayak ve el bileklerinde oluşan ağrılar bunların başında geliyor. Önlem alınabilir mi?

Peki, ayak, bel, sırt ve boyun sağlığımızı korumak için neler yapmalıyız? Uzmanlar bütün gün aynı konumda (Ayakta ya da oturarak) çalışmanın yavaş ancak, geri dönülemez şekilde vücut sağlığını bozduğunu söylüyor. Zamanla yürüyüş bozuklukları, sırtta kamburluk, ayakta durmakta zorluk, bacaklarda varis sorunları ortaya çıkabiliyor. Aynı zamanda bu hastalıklar çalışanların psikososyal dengelerini de bozabiliyor. Çalışanlar ciddi anlamda stres faktörüne maruz kalıyor. Ama bunu çok fark etmiyorlar. Yüklenilen stres birikiyor ve travma olabiliyor. Çalışma şartlarından doğan fiziksel ergonomik sıkıntılarla birleşiyor. Buna bir de hayata dair sıkıntılar da eklenince vücut artık sinyal veriyor. Vücudun farklı bölgelerindeki dışa vuran kas iskelet hastalıklarıyla hastanelere kadar taşıyor. Peki, bu gelişmeler önlenabilir mi? Uzmanların önerileri şunlar:

Ayaklarınızı da en az elleriniz kadar sevin

Uzun süre ayakta ya da oturarak çalışanlarda en sık gözükten kas-iskelet sistemi rahatsızlıkları; ayaklarda uyuşma, varis, el bileğinde sinir sıkışması, omuz, dirsek ve el bileği hasarlarıdır. Bu rahatsızlıklara bağlı olarak her geçen gün yaşam kalitesi biraz daha bozulmaktadır. Çalışma sırasında kısa molalar verilmesi ve iş yerinde yapılabilecek ve vakit almayacak bazı basit egzersizlerle önlenir.

Ayak egzersizleri: Örneğin otururken ayakları ayak bileklerinden kendi eksenini etrafında çevirin. Her yöne 4-5 kez tekrarlayın. Masa başında çalışıyorsanız; her saatte bir ayağa kalkıp hareket etmek, kasları sıkmak bacaklardaki kan pıhtılaşmasını ve varis oluşmasını önler.

El bileği germe: Parmaklar yukarı bakacak şekilde kolları dümdüz öne uzatın. Bir elinizle diğer elin parmaklarını kendinize çekin 20 saniye bekleyin. Sonra bırakın ve gevşeyin. Aynı hareketi diğer eliniz için yapın. Her iki el için 4-5

kez tekrarlayın.

Dik durun/oturun kambur durmayın.

Ayakta ya da masa başında yanlış pozisyonda çalışmak, bazı insanlarda kamburluğa neden olabilir. Bunu önlemek için kollarınızı uçacakmış gibi geniş şekilde açın, avuç içleriniz karşıya baksın. Kollarınızı ve omuzlarınızı geriye doğru hareket ettirin. Kürek kemiği bölgenizde bir sıkışma, karın kaslarınızda gerilme hissederken 1-2 dak. böyle durun, sonra bırakın. Bu hareketi uzun süre aynı konumda kaldığınızda ara sıra tekrarlayın. Kaslarınızı sıkıp gevşetmek de yararlı olabilir.



Kollarınıza ve el bileğinize dikkat edin

Bilgisayarla çalışırken kolların ve ellerin duruşu yanlış olabilir. Kollarınız dirsekten 90 derece açı yapmalı. Oturma konumuzda dizleriniz kalçanızdan hafif yüksekte olmalı. Dizler alçakta olduğunda bedeniniz öne doğru eğilir ayaklarınız düz bir zemin üzerinde olmalı. Eğer çok fazla klavye kullanıyorsanız bileklerinizi düzenli olarak çevirmenizde yarar var.

Nefes egzersizleri yapın

Doğru nefes alma teknik çalışmaları yapın. Çünkü vücutta düzgün oksijenleme olduğunda laktik asit birikimi gideriliyor ve gerginlik hissi azalıyor. Bu his azalınca vücut endorfin salgılıyor ve bu da ağrıya iyi geliyor. Bunun için koltuğunuza sırtınız dimdik ve düzgün oturun. Diyaframınızı dolduracak şekilde derin nefes alın, bir süre tuttuktan sonra mum üfler gibi yavaşça verin. Bu egzersizi ara sıra (3-5 dakika) yapın, rahatladığınızı hissedeceksiniz.

Pratik, uygulanabilir öneriler ve hareketler

- Sürekli ayakta çalışmak durumunday-sanız; uygun ayakkabı ve giysiler giyin.
- Sürekli bilgisayar karşısında çalışıyorsanız; vücut sağlığını korumak için egzersizler yapın. Uzun süre yerinizde oturmayın; ara sıra dolaşın, etrafınızda içecek bir şeyler mutlaka vardır. Öğlen yemeğinizi kesinlikle çalışma masanızda yemeyin.
- Koltuğunuzdan kalkmadan; her iki ayağınızı ileri uzatıp, 20 cm yukarı kaldırıp bir süre tutun.
- Konumunuz müsait ise; sözsüz müzik dinleyin ve yerinizde dans edin.
- Boynunuzun arka kısmını esnetmek için başınızı öne doğru eğin, 10-20 saniye öyle kalın. Ağrı değil, hafif bir gerginlik hissedecek kadar esneyin, başınızı dik duruma getirin ve derin nefes alın. Bunu birkaç kez tekrarlayın.
- Aynı hareketi boynunuzu sağ ve sol tarafa hafif bir gerilme hissedene kadar, çenenizi omuzlara yaklaştırarak da yapın.
- Düz karşıya bakarken, boynunuzda ve omuzlarınızda hafif bir gerilme hissedene kadar, omuzlarınızı kulaklarınıza doğru kaldırın ve 5-10 saniye öyle kalın. Aynı hareketi 2-3 kez tekrarlayın.
- Sırtınızı duvar/kapıya yaslayın. Yavaş yavaş çömelme pozisyonuna gelin, sonra da aynı tempoda doğrulun. Bu hareketi birkaç kez tekrarlayın.

Sağlıklı yaşam için yemekleriniz bizden, diğer önlemler sizden...

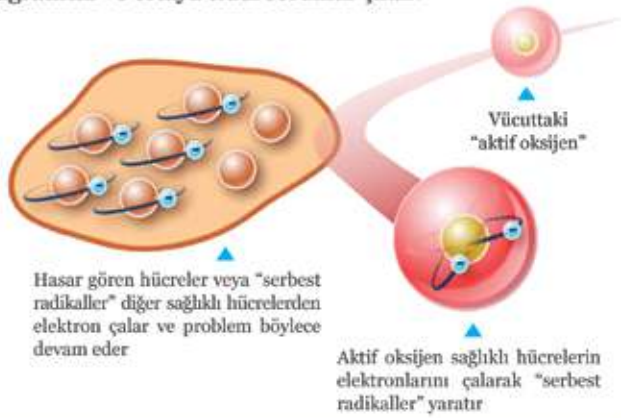


Günümüzde bilim adamları 50'den fazla dejeneratif hastalığın sebebinin “**serbest radikaller**” olduğuna inanıyor!

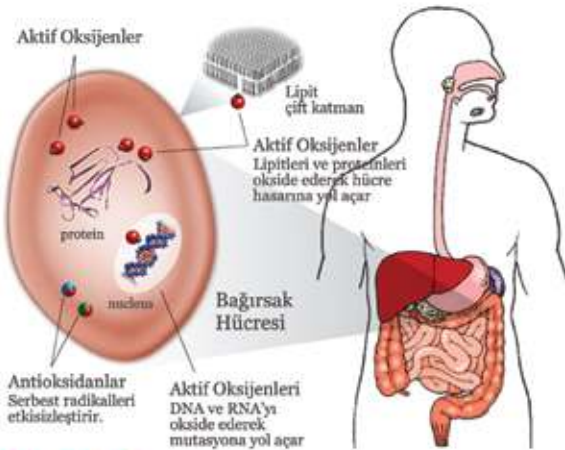
Aktif Oksijen ve Serbest Radikaller

Aktif oksijenler bir elektronunu kaybetmiş, dengesiz moleküllerdir. Temel olarak kendilerini bu dengesiz durumdan kurtarmak için diğer molekül ve hücrelerin elektronlarını çalarlar ve bunun sonucunda da serbest radikaller yaratırlar.

Aktif oksijen ve serbest radikaller vücuttaki bakteri, virüs ve diğer atık maddeleri tutma ve bertaraf etme yeteneklerinden dolayı fevkalade yararlıdırlar. Fakat vücut içinde aşırı miktarda arttıklarında normal dokuları okside ederek hasara uğrattırır ve ortaya ciddi sorunlar çıkar.

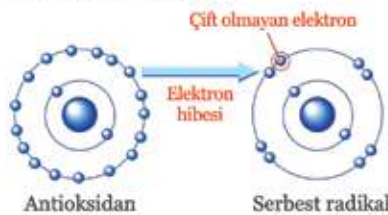


Elektronunun çalınması DNA'da hasara sebep olur ve bu durum hücrelerin mutasyona uğramasıyla farklı kanser türlerinin gelişimlerini olanaklı hale getirir.



Antioksidanlar

Antioksidanlar bu serbest radikalleri araştırır ve onların eksik elektron ihtiyacını karşılar.



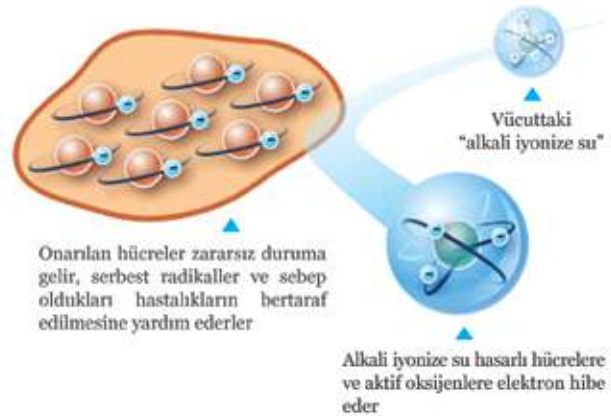
Böylelikle diğer sağlıklı hücrelerin serbest radikallerin vereceği hasarlardan korunmasını sağlarlar. Antioksidanlar daha önce hasar görmüş hücreleri de onarabilirler fakat sonuç olarak, er ya da geç onlar da vücuttan atılması gereken serbest radikallere dönüşürler.

Serbest radikallerin sebep olduğu bazı hastalıklar

Cilt ve yüz; yaşlanma, benekler, kırışıklıklar ve sarkmalar. Göz; diyabetik retinopati, erken doğan retinopatisi, katarakt, yaşla bağlantılı sarı nokta hastalığı ve glaukom hastalığı. Baş bölgesi; parkinson hastalığı, alzheimer hastalığı, amiotrofik lateral skleroz (ALS-bir sinir sistemi hastalığı) ve travmatik epilepsi. Solunum yolları; bronşiyal astım, inhalasyon hasarı ve erişkinde sıkıntılı solunum sendromu. Göğüs bölgesi; iskemik kalp ritim bozukluğu, kalp krizi ve yüksek kan basıncı (hipertansiyon). Karın bölgesi; akut mide mukozal lezyonu, mide ülseri, iskemik kolit ve karaciğer yağlanması. Alt karın bölgesi; böbrek yetmezliği ve üremi. Vücut geneli; diyabet, alerji, romatizmal hastalıklar, edinsel immün yetmezlik, atardamar sertleşmesi ve değişik kanser türleri...

Alkali İyonize Suyun Yararları

1. Küçük moleküler küme yapısı ile olağanüstü hücresel hidrasyon sağlar ve istenmeyen kötü ve atık maddeleri süratle dışarı atarak vücudun homeostazi fonksiyonunu destekler.
2. İçeriğindeki kalsiyum, magnezyum, sodyum ve potasyum gibi alkali mineraller iyonik formda olduklarından vücut tarafından çok daha hızlı ve kolayca emilirler.
3. -200 ila -500 mV arası ORP değeriyle çok yüksek antioksidan özelliğe sahiptir. Vücuttaki serbest aktif oksijenleri veya serbest radikalleri nötralize eder.



4. Elektroliz esnasında sudaki tüm asidik bileşenler ayrıştırıldığı için alkali iyonize su içeriğinde hiç bir toksite veya asidite bulunmaz, "Acid Free" özelliğindedir.
5. Diğer su çeşitlerinden daha fazla oksijen içerir.

Çözüm: Serbest radikallerin sebep olduğu hastalıklar ve kanser'den korunmak için en iyi önlem "Alkali İyonize Su" içmektir.

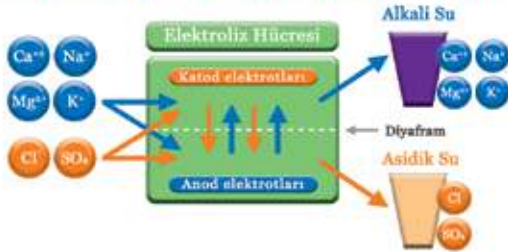
Alkali İyonize Su Nedir?

Su iyonizerinin ürettiği alkali su özellikleri nedeniyle literatürde alkali iyonize su, alkali antioksidan su, alkali elektrolize su ve elektrolize indirgenmiş su gibi farklı adlarla tanımlanarak diğer su çeşitlerinden ayrılmıştır.

Su İyonizeri Nasıl Çalışır ve Ne Yapar?

Su iyonizeri öncelikle çeşme suyunu filtreleyerek içindeki tüm biyolojik ve kimyasal kirliliklerden arındırır ve bu esnada yalnızca minerallerin geçmesine müsaade eder. Bu aşamanın ardından su bilgisayar otomasyonu kontrolünde iyonizasyon denen işlemle alkali ve asidik olarak ikiye ayrılarak cihazın iki farklı çıkışından akar.

1. Suyun içindeki yararlı ve zararlı mineraller ayrışır



Su iyonizeri bu işlem esnasında suya hiçbir kimyasal ilave etmez. Yalnızca suyun içeriğindeki mevcut alkali ve asidik mineralleri ayrıştırır. Bu nedenle su iyonizerinin ürettiği alkali suyun içinde hiç bir toksite yoktur.

2. Suyun moleküler küme yapısı küçülür



Genel olarak suların moleküler küme yapısı 10 ila 15 H₂O molekülünden oluşur. İyonizasyon suyun moleküler küme yapısını 6 H₂O molekülü heksagonal yapıya dönüştürür. Bir insan hücresinin bağlantılı olduğu moleküllerin %60 ila 65'ini heksagonal su moleküllerinin oluşturduğu dikkate alındığında bu vücudun en çok tercih ettiği özelliktir.

3. Su güçlü bir antiosidan'a dönüşür



ORP (Oxidation Reduction Potential) bir sıvının oksidan veya antioksidan özelliklerden hangisine sahip olduğunu belirleyen bir ölçümdür ve sonucun artı (+) değer çıkması sıvının okside edici, eksi (-) değer çıkması ise sıvının antioksidan özellikte olduğunu gösterir.

Testler çeşme suyu ve şişelenmiş suların ORP değerlerinin yaklaşık +200 ila +500 mV olduğunu göstermektedir. Su iyonizerinin ürettiği alkali iyonize suyun ORP değeri ise, -200 ila -500 mV'tur ve çok güçlü antioksidan özelliğe sahiptir.

Su İyonizerinin Ürettiği Alkali Suyun pH Değerleri



İçtikleriniz ne kadar alkali veya asidik?



Su İyonizerleri



Alkali İyonize Su

- ✓ Vücudun pH dengesini korur
- ✓ Serbest radikalleri nötralize eder

Kanser'den korunmak için en iyi önlem !



Ar-Ge mutfağından tarifler...

Bu sayımızda Ar-Ge çalışmalarımızdan bir çorba bir tatlı tarifini sizlerle paylaşıyoruz. Şimdiden afiyet olsun!

Saray Çorba (Kişibaşı)

Malzemeler

Un	5 gr
Sıvı Yağ	7 gr
Aşurelik Buğday	5 gr
Havuç	5 gr
Patates	5 gr
Mısır	5 gr
Çarliston Biber	5 gr
Süt veya Krema	2 gr
Taze Sarımsak	0,4 gr
Taze Nane ya da	
Kuru Nane	Bir Tutam
Tuz	2 gr
Kırmızı Toz Biber	1 gr
Kırmızı Pul Biber	1 gr

Ayrı bir tencereye, sıvı yağ konulur, yağ kızdıktan sonra un eklenip iyice kavrulur. Kavrulduktan sonra soğuk su ile açılır. Diğer tencerede pişmiş olan sebzelere, yapılan bu sos ile bağlama yapılır. Kaynamaya bırakılır ve süt ya da krema eklenip altı kapatılır. Tercihe göre, ince kıyılmış taze nane, taze sarımsak ya da toz biber ilave edilerek servis edilebilir.



Yapılışı:

Aşurelik buğday ayıklanır ve bir gün öncesinden ıslatılır. Patates, havuç, çarliston biber küp şeklinde doğranır. Uygun bir tencereye su konulur ve kaynatılır. İçine sırasıyla havuç, patates, mısır, buğday, çarliston biber konulup, kaynamaya bırakılır.

Elmalı Pay (4 kişilik)

Malzemeler

Milföy Hamuru	2 adet
Elma	100 gr
Hindistan Cevizi	1 yemek kaşığı
Toz Tarçın	1 çay kaşığı

Şurubu için:

Su	300 gr
Toz Şeker	400 gr

Yapılışı:

Elmalar rendelenip hindistan cevizi ve tarçın ile karıştırılır. Milföy hamurların üzerine konulur. Her bir parça rulo olarak sarılır ve tepsiye dizilir. Üzerlerine, yumurta sarısı sürülür. Tercihen fındık ya da fıstık da serpilerek 160 derecede ısıtılmış fırında 45 dk pişirilir.

Şurubu için:

Tatlı fırında pişerken, uygun bir tencereye su ve şeker konulur. Karıştırılarak kaynatılır. Tatlı fırından çıktıktan sonra şurup sıcak olarak tatlıların üzerine dökülür. Şurubunu çekip soğuduktan sonra servis yapılır.



Güneyin saklı incisi: Kaş...

Türkiye'nin en önemli dalış merkezlerinden biri olan Kaş'ta doğa ve tarih yürüyüşleri, yamaç paraşütü, her türlü su sporları da rahatlıkla yapılabilir.



Sezonu Kaş'ta açtık. Antalya'dan sonra yaklaşık ikibuçuk saatlik bir yolculukla varılıyor Kaş'a. Bu mesafe bir anlamda Kaş'ın "İstilasının" da önüne geçmiş uzun yıllardır. Ancak, karadan yapılamayan bu istila, yeni faaliyete geçen Kaş marina sayesinde denizden yapılacak gibi görünüyor.

Tarihte bilinen en eski adı Habessos olan Kaş, Likya tarihi boyunca Antifellos adıyla anılıyor. Likya'nın en önemli ticaret limanlarından birisi olarak önemli bir yere sahip olan kent, Roma döneminde piskoposluk merkezi oluyor. Arap akınları sırasında diğer Likya kentleri gibi talan edildikten sonra, Anadolu Selçuklu topraklarına katılarak Andifli adını alıyor.

Bir turizm kenti olan ve kış nüfusu 6000 civarında olan Kaş, yazın 15-20 bin misafiri ağırlıyor. Türkiye'nin en önemli dalış merkezlerinden biri olan Kaş'ta doğa ve tarih yürüyüşleri, yamaç paraşütü, her türlü su sporları da

rahatlıkla yapılabilir. Kaş'ta 7500 yatak kapasitesine sahip onlarca otel ve pansiyon bulunuyor. Ayrıca batısında bulunana Ova, Kınık ve Yeşilköy gibi beldelerde seracılık faaliyetleri de bölgenin ekonomik yapısında önemli bir yer tutuyor.

Bu yılın bahar aylarında faaliyete geçen Kaş Marina'nın da tam kapasiteye ulaşmasıyla Kaş ekonomisine önemli bir katkı vereceği söyleniyor.

Likya

Kaş'a kadar gelmişken, Likya'nın başkenti Xhantos'a kadar da uzandık.

Tarihte Işık ülkesi olarak bilinen Likya, Herodot'a göre, Grek olmayan Girit halkının kurduğu bir ülkedir. Köyceğiz'den Antalya'ya kadar uzanan Teke Yarımadası, tümüyle Likya'ya aittir. Tarihte bilinen ilk demokratik birliktir. Belki de Likya'nın en önemli özelliği budur. Bu güne kadar yapılan kazılarda amfiteatr, hamam, kent meydanı, kent kapısı gibi kalıntı-

lara ulaşılmış durumda. Ayrıca kazıları devam eden çok önemli bir mozaik kalıntısına ulaşıldığını da öğreniyoruz.

Likyalıların kurmuş olduğu federatif şehir birliği (eyaletler) yönetim biçiminin, ABD anayasasına da ilham kaynağı olduğu idda edilmektedir.



Sizin için izledik

Sizin için yedik

Sizin için okuduk

Daha iyi bir dünyada/Hævn



Metin Birsen

Sizin için bu defa önce Altın Küre ve En İyi Yabancı Film Oscar'ını alan bir filmi izledik. Filmin orijinal ismi Hævn'en Türkçe karşılığı "İntikam". Film de tam olarak bunu anlatan bir hikaye üzerine kurgulanmış. İki erkek çocuğun ve ailelerinin karmaşık duygularla baş etme sürecinde yaşananlarla geliştirilmiş. Christian'ın annesi kanserden ölmüş ve o, babasını onun ölümüne izin vermekle suçluyor. Öfke dolu, hayattan intikam almak ister gibi bir hali var. Elias ise; arada kalmış bir başka çocuk. Anne - babası doktor ve boşanma aşamasındalar. Elias, okuduğu okuldaki serserilerle başı dertte. İyi huylu, iyi niyetli ve barışçıl bir çocuk. Gerek okuldaki durumunun gerekse de anne babasının sorunları nedeniyle içine kapanık ve hüzünlü. Elias'ın babası doktor Anton, Danimarka'daki evi ve gönüllü olarak gittiği Afrika'daki mülteci kampı arasında mekik dokuyor. Daha İyi Bir Dünyada'nın temelinde bir nevi medeniyetler sorgulaması yatmakta. Her iki yerde de insanların farklı duygular içinde iyilik ve kötülüğe örnek olduklarını gösteriyor. Bu film, intikam, bağışlama, aile olma, öfke, acı, şiddet gibi farklı temaları üzerinde düşünmeye itiyor izleyenleri. Filmin iki küçük oyuncusu önemli rolleriyle başarılı bir performans gösteriyorlar. Anne ve babaların çocuklarının duygularını daha iyi algılayabilmesi için de güzel bir yapıt. Sinemalarda izleyemedinizse; DVD vb.ni alıp izleyin derim.



Mercan Restoran / Kaş



Tuna Atalay

Kaş'ta nerede yemek yenir arayışına girdiğimizde, Kaş'ın en eski Restoranı olan Mercan'ı bulduk. Mercan Restoran, 1956 yılında Kaş'ın ilk restoranı olarak Salih Eriş tarafından açılmış. Bugün üçüncü kuşak tarafından işletiliyor. Mercan'da, Akdeniz'in lagos, mercan, barbun, orfoz, akya gibi balıklarının yanında, etseverler için, kuzu tandır ve kavurma seçenekleri de bulunuyor. Ayrıca Akdeniz otları ve zeytinyağlıları da oldukça taze ve nefis olarak hazırlanıyor. 300 kişiyi ağırlayabilen Mercan'ın 1956'dan beri varlığını sürdürmesinin arkasında aynı kaliteyi yıllardır korumasının olduğu görülüyor. Mercan Restoran, Kaş limanında. www.mercankas.net



Rakı Balık Ayvalık

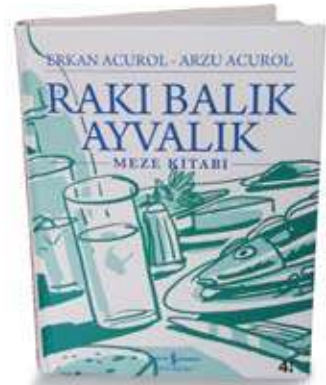


Asya Arslan

Yazarımız Erkan ACUROL yaşamının bir kısmını Ayvalıkta geçirmiş. 15 yılı aşkın süre ile Ege ve Ayvalık mutfağını inceleyerek, bizlere de bu mükemmel lezzetleri tanıma fırsatı sunmuştur. Bu kitapla birlikte Ege ve Ayvalık mutfağına kısada olsa güzel bir yolculuk yaptım. Balığın değişik çeşitleri, tarifleri ve tatlarıyla tanıştım, benim için güzel bir keşif oldu. Ve Bunun yanı sıra Balığın vazgeçilmez tamamlayıcısı Rakı ile daha yakından tanışmış oldum. Rakının şanının İstanbul'un fethi ile başladığını biliyor muydunuz? Önceleri şarap içen azınlıklar Türklerle birlikte rakı içmeye başlamışlar ve şarap ikinci sıraya düşmüş. Bununla beraber deniz olan bir memlekette rakı masasının olmazsa olmaz mezelerinin baş köşesinde balık yerini almış. Böylelikle rakı ve balık birbirinin tamamlayıcısı olmuş. Bende bu kitap sayesinde rakı ve balığın sık tüketilen memleketi Ayvalık ve Ege mutfağının mezelerini öğrenmiş oldum. Hiçte fena olmadı aslında. Çeşitli balık çorbaları, deniz mahsüllü salatalar, soğuk mezeler, ara sıcaklar, dolmalar, pilakiler, balık yemekleri ve balığın vazgeçilmez tatlısı olan helva çeşitlerinin tariflerine bu kitap aracılığı ile çok rahat ulaşabilirsiniz. Bu eserden sonra, bu eşsiz lezzetleri birde Ayvalıkta tatmalı insan. Ben düşünmüyorum değilim hani. Sizlere şimdiden afiyet olsun...

Yazar: Erkan Acurol

Yayınevi: Türkiye İş Bankası, Kültür Yayınları



Teknoloji Hijyen Lezzet



Teknoloji, hijyen ve eğitime verdiği önemle
çocuklarımıza sağlıklı ve lezzetli yemekler
sunan Sardunya, geleceğimize yatırım
yapmaya devam ediyor...



SARDUNYA
GIDA MUTFAK İŞLETMELERİ TİC. A.Ş.

www.sardunya.com

Yüzlerce marka, binlerce ürün



www.kupagida.com'da...

Size en iyi hizmeti verebilmek adına;
"çağın olmazsa olmazı" web sitemizi yeniledik.
Sipariş, ürün bilgisi, kampanyalar ve iletişim formlarımızla
www.kupagida.com'da 7/24 hizmetinizdeyiz.

KUPA
çözüm ortağınız