



Yaz aylarında nasıl sağlıklı besleniriz ?



sektörel gündem

Anadolu mutfağında yenilikçi yaklaşımlar



müşteri ropörtajı

Altınbaş Mücevherat yetkilisi Sayın Işıl Bandakçıoğlu ile sektörü konuştuk



iş yaşamı

İş yaşamında performans değerlendirme



keyif kültür

İstanbul'da taze biranın adresi; Bosphorus Brewing Co.

Değerli Müşterilerimiz,

Üç aylık bir aradan sonra yeni bir sayıyla karşınızdayız. Yaz mevsimi, güneş, havaların akşam sekizden sonra kararması, tatil planları, kışkıkları dolaba kaldırıp yazlıkları indirmenin keyfi her yanımızı sarsa da yinede bir burukluk kaplıyor insanın içini.

Hepimiz izledik, okuduk, yazdık, üzüldük hatta gözyaşı döktük. Geçtiğimiz günlerde Soma'ya ağladık. Soma'da yaşanan olaylar dünya üzerinde küçük bir noktadan ibaret olduğumuzu bir kere daha bizlere gösterdi. Halbuki kendi hayatlarımız bize ne kadar kocaman ve uçsuz bucaksız geliyor. Soma faciası yaşanana dek belkide ne Soma'dan haberimiz vardı, ne işi madencilik olan ve gününün büyük bir bölümünü onlarca metre aşağıda geçiren o insanlardan, ne de onların yaşadıklarından.

Öncelikle bu vahim olayda hayatını kaybeden vatandaşlarımıza Allah'tan rahmet, yakınlarına da sabır ve başsağlığı diliyoruz.

Bu küçük yerde yaşananlar bize bir kere daha İş Sağlığı ve Güvenliği'nin ne kadar önemli olduğunu, kurum içi eğitimlerin ne derece önemli olduğunu, krizi yönetmenin ne kadar zor ve mühim bir mesele olduğunu gösterdi. Peki ne yapılmalıydı?

İşvereniyle, çalışanlarıyla, sendikalarıyla tüm tarafların sürekli



olarak bilinçlendirilmesi, bilgilendirilmesi, eğitilmesi, teşvik edilmesi ve uygun mekanizmaların kurulması sağlanarak iş sağlığı ve güvenliği kültürünün geliştirilmesi ve bununla ilgili düzenlemelere yer verilip, proaktif bir kriz yönetimi süreci oluşturulmalıydı.

Bazen erteleriz, göz ardı ederiz. Bazen gerektiği için kendimizi zorunda hissediyoruz ancak önemini umursamayız, bazen de yapmış olmak için yapar, bunu da bir gövde gösterisiyle insanların önüne atarız.

Ancak unuttuğumuz birşey var. Kaza ertelemeyiz, kaza göz ardı etmeyiz. Kaza biz daha ne olduğunu anlamadan gelir ve "Kaza Geliyorum Demez".

Lütfen şapkamızı önümüze koyup bir kere daha düşünelim. Hem kendimiz için hem de çalışanlarımız için. İş Sağlığı ve Güvenliği süreçlerimizi bir kere daha gözden geçirelim, eksikliklerimizi giderelim, güçlü yönlerimizi koruyalım.

Bunu hem çalışanlarımız için hem de kendimiz için hiç vakit kaybetmeden yapalım. Aksi taktirde sonuçları oldukça ağır olabiliyor.

Sevgi ve Saygılarımla,

Kerem KARABAYIR

Pazarlama Yöneticisi

kerem.karabayir@sardunya.com



Yaz aylarında nasıl sağlıklı besleniriz ?



04

04 Sektörel gündem

- Yaz aylarında nasıl sağlıklı besleniriz?

06 Müşteri röportajı

- Altınbaş Mücevherat



08

08 Sektörel gündem

- Anadolu mutfağında yenilikçi yaklaşımlar
- EDT Expo 2014 Fuarı'na misafir olduk
- Şarap tarihi ve Anadolu'da şarap
- Osmaniye pirincine kıymayın Efendiler !
- 2. Gıda Konferansı
- 101 İstanbul Lezzeti Yemek Festivali



14

15 Sardunya'dan

- Kalite, süreklilik ve sürekli iyileşme ister !
- Sardunya Akkom projesinde bir gün
- Sardunya mutfaklarında hijyen esastır !
- 4. İş Sağlığı ve Güvenliği Bienalimizde bir araya geldik
- Yılda bir gün - bir hafta neden iş sağlığı ve güvenliği ?
- Hayatta yapılamayacak hiçbir şey yoktur. Yeter ki isteyin!

22 Sosyal sorumluluk

- Sevinin küçükler, övünün büyükler 23 Nisan kutlu olsun!..
- Farklı kuşaklar bir arada semineri
- Doğaya borcum var...
- Yuvaya dönüşen plastikler



23

23 İş yaşamı

- İş yaşamında performans değerlendirme

24 Eğitim

- Sardunya'da yenilenen eğitim sistemi

25 Hijyen - kalite yönetimi

- Kalite yolculuğumuz devam ediyor

26 Diyetisyen gözüyle

- Yaz aylarında beslenme



26

28 İşyerinde sağlık

- Yaz ıshalı tatilinizi mahvetmesin

29 Sardunya çalışanlarından

- Kamil MİLCAN
- Elif MUTLU

30 Yaşam tarzı

- Norveç



30

32 Keyif kültür

- İstanbul'da taze biranın adresi; Bosphorus Brewing Co.

34 Ar-Ge mutfağından

- Zeytinyağlı Taze Börülce Diblesi
- Meyve Suyu Kokteyli

35 Sizin için

- İzledik: Basit Bir Ev Kazası
- Okuduk: Son Çinli Şef



Yaz aylarında nasıl sağlıklı besleniriz ?

Prof. Dr. Volkan Korten:
"Her vak'a besin zehirlenmesi değildir"

Yaz geldi... Besin zehirlenmesi şikayetlerinin arttığı aylardayız. Bu konunun esasını ve doğru bilinen yanlışları konunun uzmanı, Marmara Ünv. Tıp Fakültesi Enfeksiyon Hastalıkları ve Klinik Mikrobiyoloji A.B.D. Öğretim Üyesi Prof.Dr. Volkan Korten ile konuştuk...



Prof.Dr. Volkan KORTEN

Marmara Ünv. Tıp Fakültesi Enfeksiyon Hastalıkları ve Klinik Mikrobiyoloji A.B.D. Öğretim Üyesi

"Genellikle acile başvurulduğunda burada hemen besin zehirlenmesi teşhisi konuluyor. Bu yanlış. Besin zehirlenmesi ile gastroenterit vak'asını karıştırmak gerekiyor. Tek vak'aya besin zehirlenmesi teşhisi konamaz"

Filiz Gergerli: Toplu beslenmede gıda zehirlenmesi hakkında bilgi alabilir miyiz?

Prof. Dr. Volkan Korten: Tek kişilik vak'alara akut gastroenterit diyoruz. İshal ile başlayan bir hastalığı bir çok doktor besin zehirlenmesi ile eş anlamlı tutuyor. Bunun nedeni de bu konuda yeterli bilgi sahibi olunmamasıdır. Genellikle ishal başvurusu ile sağlık kurumlarına gelenlere sorulan ilk soru en son ne yedin oluyor ve hemen zehirlenme teşhisi konuyor. Burda en önemli sorun, besin zehirlenmesi denildiğinde ya bir mikrobiyolojik kanıt, ya da salgınbilimsel ya da epidemiyolojik bir kanıt olması lazım. Gıda zehirlenmesi demek için kişinin çıktılarında ve tüketilen besinde aynı mikroorganizma veya toksinin bulunması lazım. Bu genellikle yapılmıyor. Ancak, birbiriyle alakasız kişilerin benzer şikayetlere sağlık kurumlarına başvurmaları halinde bunlar daha önemli vak'alar kabul edilebilir. Burada da kişilerin aynı yakın çevreden olmaması gerekiyor. Çünkü aynı çevresel riskleri taşıyorlar. İshal vak'aları mutlaka gıdalardan olmuyor, çevresel faktörler de buna yol açıyor. Örneğin yurtdışında sık olan ve bizde de görülen norovirüs vak'aları var. Norovirüs çok düşük oranda da alınsa hastalık yapan bir virüs ve çevreden de alınabiliyor. Norovirüs örneğinde kuluçka süresi genelde bir gündür. Kişi diyorsa ki ben yedim, bir saat sonra hastalandım, böyle bir şeyin olması söz konusu değil. Bu konu tamamen enfeksiyon hastalıkları uzmanlarının işi.

Temel olarak besin zehirlenmeleri iki ana grupta oluyor.

Birincisi; yiyecek üretildikten sonra uygun koşullarda saklanmazsa mikroplar üreyip toksin salgılıyorlar. Bunlarda hastalığın ortaya çıkışı daha kısa sürede olur, iki ile altı saatte ortaya çıkar ve oniki saati geçmez. Genelde kusma ile gelir. Hekimin iyice olayı incelemesi ve kişinin ne yediği ile ilgili hikayeyi detaylı alması gerekiyor. Kısa kuluçka süresi olan etkenler var, uzun kuluçka süresi olanlar var. Daha çok karışımıza çıkanlar uzun kuluçka süresi olanlar ve bunların ortaya çıkışı genelde bir ila bir buçuk gün sürüyor. Ama doğal olarak kişi en son yediğini hatırlıyor. Tüm dünyada da bu böyle. İnsanlar hemen en son yediklerini suçlarlar.



Bunu kişiye anlatmak gerekiyor.

Filis Gergerli: Yüz kişi aynı kapta pişen yemeği yiyor ve bir-iki kişi hastayım diyor. Sağlık kurumuna başvurulduğunda bulaşmış yemeğin o kişilere denk geldiği yorumu yapılabilir mi?

Prof. Dr Volkan Korten: Bununla baş etmek oldukça zor. İnsanlara bunu bir hekimin anlatması gerekiyor. Genellikle acile başvurulduğunda burada hemen besin zehirlenmesi teşhisi konuluyor. Bu yanlış. Besin zehirlenmesi ile gastroenterit vak'asını karıştırmamak gerekiyor. Tek vak'aya besin zehirlenmesi teşhisi konamaz. Eğer ki birbiriyle alakasız kişiler aynı şikayetle başvurursa ilgili sağlık kurumlarına haber vermek gerekir. Size bu nasıl oluyor açıklayayım. Bizim ülkemizde herhangi birisi yılda iki veya üç kez bağırsak rahatsızlığı geçirebilir. Toplu beslenmenin hizmet verdiği kitleyi göz önüne alınca, bu tür şikayetleri olan kişilere denk gelmesi normal. İstatistiksel olarak onların her gün bir kısmı hasta oluyor. Burada incelenmesi gereken olay, bu vak'aların aynı ortak kaynaktan etkilenip etkilenmediklerinin tespiti. Bu da oldukça zor.

Yurt dışındaki sağlık kuruluşlarının da kabul ettiği şey, bir biri ile alakasız iki kişi etkilendi ise bu çevreseldir. Sayı ne kadar artarsa olasılık artar. İl sağlık kurumu temsilcilerinin bunu tespit etmesi ve müdahalesi gerekir, ancak bunun da anında yapılması gerekir. Hem kişinin çıktılarının, hem de ortak kaynağın anında değerlendirmesi gerekiyor. Ama bu genelde mümkün olmuyor. Normalde denetçiler gelip bir salgın bilimsel inceleme yapmalılar. Ama çoğu kez, sadece koşulları denetleme olanağı bulabiliyorlar. Düzgün çalışan kurumlarda bunların olma olasılığı çok çok düşük. Çünkü orada birçok şeyin aynı anda aksamaması gerekiyor ve biliyorsunuz ki bu kurumlarda her aşamada titiz bir kontrol var.

Filis Gergerli: İshal vak'alarında kan tahlili yapılır mı?

Prof. Dr Volkan Korten: Hayır bu yanlış. İshal vak'alarında kan tahlili ile kişiye besin zehirlenmesi olduğuna karar verilemez. Kişideki iltihabi durumlar artabilir. Ama bu önemli değildir,

mikrobiyolojik bir zehirlenmede mutlaka çıktılarda mikrobiyolojik kanıtların bulunması gerekir. Bu da yetmez, aynı mikroorganizmayı tükettiği besinde de göstermeniz gerekir.

Filis Gergerli: Besin zehirlenmesi ile aynı etkileri gösteren vak'alar var mı?

Prof. Dr Volkan Korten: Kimyasal zehirlenmede kuluçka süresi çok kısadır. Bir saat içinde şiddetli kusma olur. Toksin ile olan zehirlenmelerde bile bulgular bir ile altı saat arasında ortaya çıkarlar. Bazen besin zehirlenmelerine nörotoksinler de sebep olur. Genellikle ev yapımı konservelede görülür. Bunda kişi nörolojik bulgularda gelir. Ama bunlar çok nadirdir. Bizim besin zehirlenmesi dediğimiz genellikle iyi pişirilmemiş et ve iyi yıkanmamış sebze ve meyve ile geçen zehirlenmeler ki bunlar Salmonella, Campylobacter gibi etkenlerle oluşurlar. Bakanlığın halk sağlığı kurumunda mide bağırsak hastalıkları ile ilgili yaptığı bir çalışma var. Burada değişik illerden gelen örneklerle yapılan araştırmalarda bu hastalıklara ilgili ülkemizde de yurtdışındakine benzer etkenlerin rol oynadığı görülüyor. Mikroorganizmanın cinsi de kişinin ne yediğine göre değişmekte.

Filis Gergerli: Tüketicilerimize sağlıklı beslenme ile ilgili neler söylersiniz?

Prof. Dr Volkan Korten: Dünyada standart bilgiler şunlar: Birincisi; mutlaka aldığınız ürünün son kullanma tarihine bakın ve ambalajı yırtık ürünleri almayın. İkincisi; aldığınız ürünü iyi pişirin ve pişirdikten sonra uygun koşullarda saklayın. Yani oda sıcaklığında iki saatten fazla bırakmayın. Ya buzdolabına koyun ya da daha sıcak bir ortamda

saklayın. Üçüncüsü; besinleri hazırlarken aynı kesme tahtasını kullanmayın. Yani et ile sebzeleri kestiğiniz bıçak ve tahtalar farklı olacak. Bulaşmayı önlemek için bunu yapın. Ya da bıçak ve tahtayı iyi yıkayın. Evlerde besin zehirlenmelerinde bu sık görülür. Besinleri iyi pişirin. Pişirmek derken de kaynatmak, kızartmak, ızgara etmek gibi mutlaka ısı ile temas etmesi gerekir.

Filis Gergerli: Yazın bu şikayetler artıyor. Bunu nasıl açıklayabiliriz?

Prof. Dr Volkan Korten: Toplumda mide bağırsak hastalıkları bazı aylarda daha çok görülürler. Örneğin, kış aylarında virüs ishalleri çok görülür, salmonella ve benzerleri ise daha çok yaz aylarında görülürler. Toplumda ishal vak'aları artınca bu şekilde yanlış besin zehirlenmesi iddiaları da artıyor. Aslında kontamine olmuş yiyeceklerin miktarı artıyor, böylece ishaller de artıyor.

Filis Gergerli: Çevresel faktörlerden bulaşan virüsler de var.

Prof. Dr Volkan Korten: Mide bağırsak virüsleri farklı, solunum yoluyla bulaşan virüsler farklı. Bunlardan beş altı tanesi önemli. Bunlardan en önemlisi norovirüsler. İshal olan kişinin çevreye bulaştırmaması için bu süre içerisinde besin endüstrisinde çalışmaması gerekiyor. Temizliğine çok dikkat etmesi gerekiyor. Daha tehlikesi, hasta birinin kusması, çok sayıda kişiyi etkileyebiliyor. Bu tür vak'alar besin zehirlenmesi olarak alınıyor, ama bunlar çevresel faktörlerdir. Yemek hazırlayan ve sunan kişilerin buna çok dikkat etmesi gerekir. Bunlar bir risk oluşturabilir.

Filis Gergerli: Hocam bize vakit ayırdığınız ve verdiğiniz bilgiler için teşekkür ederiz.





Bu sayımızda, Altınbaş Mücevherat yetkilisi Sayın Işıl Bandakçioğlu ile sektörü konuştuk.



“1953 yılında Altınbaş Mücevherat’ın temelleri Altınbaş ailesi tarafından kurulan Altınbaş Kuyumculuk ile atıldı. 60’ıncı yılında sektörde lider marka konumunu sürdüren Altınbaş Mücevherat, bugün yurt içi ve yurt dışında toplam 116 mağaza ile hizmet veriyor.”

Işıl Hanım bize kendinizden söz eder misiniz?

Altınbaş Mücevherat’ta İş Geliştirme ve Satınalma Direktörü olarak görev yapmaktayım. Görevim gereği çok ağırlıklı olarak araştırma yapmam, farklı çözümler bulmam ve özellikle rakamlarla bol vakit geçirmem gerekiyor. İş hayatıma satış ile başladığım için satınalma destek biriminin önemini arkadaşlarımla empati kurarak çok daha iyi anlıyorum. Belirli aralıklarla mutlaka şirket içinde departmanlarla vakit geçirerek, bilgileri, fikirleri alıyorum ve uygulanabilir olanları yönetime sunarak onaylatıp hayata geçiriyorum.

Altınbaş’ın tarihçesi ve sektördeki durumu hakkında bilgi alabilir miyiz?

1953 yılında Altınbaş Mücevherat’ın temelleri Altınbaş ailesi tarafından kurulan Altınbaş Kuyumculuk ile atıldı. 60’ıncı yılında sektörde lider marka konumunu sürdüren Altınbaş Mücevherat, bugün yurt içi ve yurt dışında toplam





116 mağaza ile hizmet veriyor. 2008 yılında Turquality marka kapsamına alınan Altınbaş, uluslararası arenada da markalaşma ve mağazalaşma yönünde çalışmalarını hızla sürdürüyor. Dünya markası olma yolunda başarılı adımlar atan Altınbaş, altın takı ve pırlantalı mücevherleri; kadrosundaki uzman tasarım ekibi tarafından, dünyadaki trendler ve yenilikler izlenerek, Türk motifleri ve tarihten harmanlanarak çıkarılıyor.

Sardunya'yı neden tercih ettiniz bu süreci anlatır mısınız?

Yemek sektöründe insan sağlığına önem veren ve kaliteli malzemeyle

iyi bir hizmet sunmasından dolayı Sardunya'yı tercih ettik. Üretim yerlerini ziyaret ettikten sonra çalışmaya başladık, zamanla da iyi bir iş ortağı olduk. Özellikle üretim yerlerinden başlayan hijyen hassasiyeti aynı zamanda yemekhanelerimizde de devam ettiği için içimiz rahat yemek yiyebiliyoruz.

Menüleri nasıl belirliyorsunuz, personel memnuniyetini nasıl ölçüyorsunuz?

Menüleri her departmanın görüşünü alarak belirliyoruz. Diyet ve normal kalorilere göre iki farklı seçim yapıyoruz. Yemekhanemizde aynı zamanda

çalışanların görüş ve düşüncelerini aktaracakları anket formları yer alıyor. Her departman bir aylık menüyü seçiyor. Seçerken de Sardunya'nın servis personelinin görüş alıyor böylece herkes katkıda bulunuyor.

Sizin en beğendiğiniz menü hangisi?

Salata büfesi ve özellikle tatlılar çok lezzetli. En çabuk tüketilenler arasında.

Bize zaman ayırdığınız için teşekkür ederiz.





Anadolu mutfağında yenilikçi yaklaşımlar



Sardunya olarak özel bir üniversitenin gastronomi bölümü öğrencilerinin düzenlediği ve değerli genç aşçılarımızın yorumları ile eşlik ettiği bir söyleşiye katıldık.



Mahmut AŞKAR, Üryan DOĞMUŞ, Ali RONAY ve Cihan KIPÇAK Anadolu Mutfağındaki Yenilikçi Yaklaşımlar ve Fine Dining Yemek Kültürü hakkında görüşlerini aktardılar.

Lokal mutfağın reçetelerini şimdiki jenerasyonun araştırma yaparak koruması gerektiğinin altını çizen şefler, mutfaklarda Türk şeflerin çoğalması ile ülkemize ait mutfak kültürünün sağlanacağı görüşünde bulundular.

Türk mutfağı dünyanın sayılı mutfaklarından birisidir. Orta Asya'dan Anadolu'ya geliş sürecinde Türklerin değişikliklere uğrayan aşçılık geleneği Anadolu'da var olan mutfak kültürü ile zamanla kaynaşmıştır. Bu kaynaşma çok zengin bir mutfak geleneğinin oluşmasını sağlamıştır.

Bir ülkenin dünyadaki algılanmasında kültürün rolü çok büyüktür. Mutfak bir ülke kültürünün kitlelerce en çabuk görülen yüzüdür. Lokantalar ise bu kültürün aynasıdır.

Mesut AŞKAR'a göre; Fine Dining (Yerel malzemeleri doğadaki hallerine yakın ve sade sunma) sevenler 5-10 bin gibi metorforik rakamlar. Ona göre bu ürünü almak isteyenler daha önce deneyimlemiş olanlar. 'Annemizin yemeği ile büyümüşüz ve bize göre annemizin yemeğinden daha lezzetli yemek yok'. O noktada ben şimdi yaptığım rafine edilmiş ve safa ulaşmaya çalışan lezzeti annemizden nasıl daha üstün tutabilirim gibi handikaplarımız var. Türk halkının alışmış oldukları şeylere tepkileri yok, değişikliğe tepkileri büyük.

Fine Dining'i ise literatürde öğretildiğinde A dan Z ye kapıdan içeri girip çıkışınıza kadar her detayıyla rafine bir servis anlayışı. Nasıl tüketicinin değişime tepkisi varsa; sektöründe bunca yıldır bu işi yapan aşçı arkadaşlarımızın da değişime tepkisi var.

Üryan DOĞMUŞ'a göre ise Fine Dining'in en büyük sorunu tüketicinin tutucu olması. Ürün sorunu mutlaka aşılr. Ticari olarak baktığınızda bir şeyin sürdürülebilir olması için tüketicinin bunu istemesi lazım. Türkiye'de Fine Dining' restoranın 'pahalı restoran' yani 'pahalı yemek' olarak algılandığının altını çiziliyor. Yeni okulların açılması ve bu işi araştıran eğitilmiş aşçıların yetişmesi ile birlikte, Türkiye'de bu işin çok iyi yerlere geleceği ve Türkiye'de yeme içme konusunda daha çok yeni olduğunu belirtmiştir. Annelerimizin yaptığı yemek ve tatlılara yeni dokunuşlar yaparak yeni farklı lezzetlerde elde ettikleri söylenebilir.

Örneğin; Aşureden Sufle yapmak.

Kendilerine yöneltilen sorulardan birisi de; Türk mutfağında Füzyon yapılması, mutfağımızın gelecek için korunması ve dışarıya tanıtımda nasıl faydası olur?

Füzyon; erime, birleşme, bir araya gelme, birleştirmedir.

Örneğin, farklı uluslara ait mutfak teknikleri ile malzemeleri tek bir tabakta birleştirmek, ama buna rağmen tabakta tek bir ulusal özelliğin öne çıkarmaması.

İçinde bulunduğumuz yüzyıl ve teknolojiler ile pişirme yöntemlerinin değişikliğe uğradığını ve şehirlerde klasik yemeklerimize lezzet veren pişirme tekniklerinin uygulama imkanının olmaması ile mecburen yemeklerde de yeni tekniklere uygun kullanımlarda yeni tatlar elde ediliyor. Yemek kültürümüzü oluşturan klasik yemeklerimizin korunması ve geliştirilmesinin bu sayede olacağı görüşündeyiz.



Özgül AÇICI / Hijyen Kalite Yönetim Müdürü ve İş Güvenliği Uzmanı

EDT Expo 2014 Fuarı'na misafir olduk

Ev dışı tüketim sektörüne farklı bir bakış açısı getirmek ve sektör bilincini artırmak amacıyla düzenlenen "EDT Expo 2014 - Ev Dışı Tüketim-Gıda Ürünleri, Sarf Malzemeleri, Ekipmanları Üreticileri ve Tedarikçileri Fuarı" 27 - 30 Mart 2014 tarihlerinde CNR Expo Fuar Merkezinde misafirlerini ağırladı.

Diğer gıda fuarlarından farklı olarak yalnızca sektör profesyonellerini ağırlayan EDT Expo 2014'de Ev Dışı Tüketim Sektörünün güçlü tedarikçileri 4 gün boyunca temaslarda bulunarak yeni iş ortaklıklarına fırsat yaratıldı. Fuar içerisinde Osmanlı Mutfağı Yarışması ve Pasta, Tatlı, Çikolata ve Unlu Mamuller Yarışması, sektörün önemli isimlerinin konuşmacı olarak katıldığı çeşitli panel ve oturumlar sektör firmaları ile profesyonelleri bir araya getiren keyifli bir platform meydana geldi.

Sektörün güçlü oyuncularını; Avrupa, Balkanlar, Kafkasya, Kuzey Afrika, Ortadoğu, Körfez ülkeleri, Türkiye Cumhuriyetleri ve Rusya'nın da aralarında bulunduğu ülke ve bölgelerden gelen ziyaretçiler ile buluşturan fuar, gelişen ve büyüyen sektörün nabzını İstanbul'da tuttu.





Şarap tarihi ve Anadolu'da şarap

*Tarihçiler şarabın anavatanını kuzey batı İran'da yer alan Haiji Firuz Tepe ve Anadolu topraklarında Çayönü, Kurban Höyük olarak göstermektedir. (MÖ 5400 yılları)
O gün bugün, şarap üreten ve sofralarını kadehlerle donatan insanoğlu, bazen sevdalarını bazen de kadehlerini şarapla paylaşmışlardır.*

İnsanlık tarihi kadar eski olan bu içki, antik çağdan günümüze önemini hep korumuştur. İyi yaşamın göstergesi ve insanı doğa sırlarına erdiren tanrısal bir içki olarak algılanan şarap; bu özelliği ile tüm doğu ve batı kültürlerinde önemli bir kültür (tapınım) aracıydı. Anadolu'da İÖ 2000 yıllarından beri üzüm yetiştirildiği ve şarap yapıldığı biliniyor. Eski Ahit'in yazıldığı dönem kadar inen bir tarihe sahip olan şarabı, Tekrin Kitabında Nuh'un şarap içip sarhoş olduğundan bahsedilir. Romalılar'da şarabı sulandırarak içerdi ve su katılmadan içilen şarabın taşkınlıklara yol açacağı düşünülüyordu. O dönemde şarap, tahta fıçılarda, keçi derisinden yapılmış tulumlarda veya pişmiş topraktan amforalar da saklanırdı. Aynı zamanda hava almasın diye ağzı yağlı bezle kapatılırdı.

Anadolu'nun güney sahillerinde yaşayan Fenikeliler, şarabı önce Ege sahillerinden adalara ve Yunanistan'a taşıyıp büyük paralar kazandılar. Şarabın gemilerle nakli için 'amfora' denilen sivri tabanlı toprak kaplar kullanılırdı.

Gemilerin diplerine kum doldurularak yerleştirilen amforalar, aynı zamanda geminin dengesini de sağlıyordu. Böylece gemilerle bol bol şarap nakline başlandı. Sahillerimizde, deniz dibinde bulunan çeşitli amforalar ise batan gemilerin yükleriydi. Şarap nakli, güneyde Fenikeliler, kuzeyde ise Trakyalılar tarafından sağlanıyordu. Hitit şaraplarının Asurlu tacirlerin yardımı ile Mezopotamya Bölgesine geçtiği de



bilinmektedir. Asurlu tacirler 250-300 eşeğin bulunduğu kervanlarla şarap naklini gerçekleştiriyorlardı.

Şarap ile ilgili tarihi bilgilere baktığımızda;

- MÖ 5400 yıllarında İran'da en eski şarap bulunmuş,
- MÖ 4100 Ermenistan'da en eski şaraphane bulunmuş,
- MÖ 1500 Hititler tarafından en eski şarap sınıflandırılması (Dünyadaki en eski şarap sınıflandırılması) yapılmış,
- MÖ 450 Herodot tarafından en eski üzüm adlandırılması (Herodot'a kadar şarapların hangi üzüm olduğu bilinmiyordu) yapılmış,
- MÖ 8000 Gürcistan'da en eski üzüm bağlarına rastlanmıştır,
- MS 250 Fıçının ilk bilinen kullanımı Avrupalılar tarafından yapılmış,
- 17 yy. tribuon İngiltere'de ilk kez

kullanılmış,

- 1920'ler de şarapta ilk şişe kullanılmıştır (75 cl),
- 1815 Fransız kimyacı Gay Lussac tarafından mayalanma formüle edilmiş (Fermantasyon),
- 1863'te Fransız kimyacı Lovis Pasteur tarafından da maya keşfedilmiştir. Hitit lisanında şaraba VINO denildiği gibi; Sanskritçe VEGO: Aşk ve Şarap, Yunanca OINOS, Almanca WEIN, Fransızca WIN, İtalyanca WINO dendiği biliniyor.

İN VINO VERITAS (Gerçek Şarap) anlamına gelmektedir. İtalya'da MS 23 yılında (Como) dünyaya gelen filozof ve yazar C.Plinius SECUNDUS 37 ciltlik Naturalis Historia (Doğa tarihi) kitabının yazarıdır. Bu kitabın 14.cildi özellikle Türkiye'yi ve Anadolu'yu anlatmaktadır.



Polen analizleri ve mikrofosil çekirdek istatistikleri kültür asmasının (vitis vinifera) Ege'de Genç Bronz Çağ'dan beri üretildiğini ortaya koymuştur. Yabani asma çekirdekleri kültür asması çekirdeklerinden daha kısa ve enli yapılarıyla ayırt edilebilmektedir. Anakara Hellenistan ve adalardaki bazı Neolitik ve daha geç tarihli yerleşimlerde bulunan üzüm çekirdeklerinde belirlenen şekilsel farklılıkların yabani asmanın Neolitik dönemden başlayarak Orta Bronz Çağa dek uzanan süreç içerisinde ve aşamalı

olarak üretilmesinden kaynaklanmış olabileceği söylenmektedir.

Yurdumuzda da kaliteli şaraplar üretilmektedir. Ankara, İzmir, Niğde, Nevşehir, Tokat, Gaziantep, Manisa, Elazığ, Çanakkale, Tekirdağ, Ürgüp, Kilis, Şarköy ve Bozcaada gibi merkezler kaliteli şarapları ile ünlüdür.



Üzüm çeşitlerimize göre şaraplar

Yerli Beyaz Üzümlerimiz

MİSKET: Şekil olarak aynı çocukken oynadığımız misketlere çok benzeyen bu hoş kokulu üzüm-den yapılan şaraplar günümüzden 2500 yıl önce Anadolu'lu ünlü tarihçi Herodot tarafından da övülmekteydi.

EMİR: Kapodokya bölgesinin suyu bol olan bir üzüm çeşididir.

NARİNCE: İç kuzey Anadolu'da Tokat yöresinde üretilir.

SULTANIYE: Etli ve az etli çekirdeksiz üzümdür. Ege bölgesinde Manisa ovasında ve Denizli Çal platosunda yetiştirilir.

Yerli Kırmızı Üzümlerimiz

ÖKÜZGÖZÜ: Elazığ, Malatya'nın Arapgir ilçesi Tunceli yörelerinde yetiştirilir.

BOĞAZKERE: Diyarbakır yöresinde yetiştirilir.

KALECİK KARASI: Ankara'nın 50 km kadar kuzey-doğusunda bulunan Kalecik ilçesinde yetiştirilip adını buradan almaktadır. Türkiye'nin en prestijli üzümdür.

ÇALKARASI: Ege bölgesinin güneyini doğu-batı doğrultusunda geçen Menderes Irmağı'na komşu Çal platosunda yetiştirilir.





Osmancık pirincine kıymayın Efendiler !

Son on yıldır, pirinç üretim rekorlarımızda artış var. Nedeni ise; Trakya'da değerli bir bilim adamı, pirinç tohumlarında bilimsel bir çalışma ile farklı çeşitlerden oluşan tipler üretmiş. Ama en çok da Osmancık adının konduğu pirincin tercih edildiği tohumu geliştirmiş. Geliştirdiği bu yeni tohum tane iriliği, ürün kalitesi, tat ve lezzeti ve ayrıca fiziki görünüş ile ülkemizin tüketici ve kullanıcıları tarafından kabul görmüş ve hububat, bakliyat piyasalarında çok önemli bir konuma yerleşmiştir. Özellikle bilmeyenler bu pirinç çeşidinin Çorum'un Osmancık ilçesinde yetiştirildiğini sanmaktadır. Ancak Osmancık bir pirinç çeşididir ve yaklaşık %80'i Marmara bölgesinde, özellikle de Trakya da yetiştirilmektedir.

Daha önceki yıllarda ise; özellikle 1990'lı yıllardan sonra azalarak Amerika'dan, Avusturalya'dan, İtalya'dan, İspanya'dan ithal ettiğimiz standart ürünler bizde çok kabul görürdü. Bu ürünler ithal edildiğinde piyasalarda tonlarca alınıp satılırdı. Özellikle de pirinç piyasalarının oyuncularının %90'ı bu ürünleri tercih eder, bu ürünleri alır ve satardı. Satılan ürünlerin geri kalan kısmı ülkemizde ürettiğimiz ürünlerden oluşurdu. İşte tam da bu dönemde Osmancık ve

başka pirinç çeşitlerinin tohumları geliştirildi. Çiftçilerimiz tarafından geliştirilen bu ürünlerin deneme ekilişleri yapıldı. Yüksek verim ve kaliteli ürünler alınmaya başlanmasıyla daha çok çiftçi tarafından kabul gördü. Daha çok ekildi ve üretildi.

Bu arada devlet, TMO marifeti ile alım yaparak bu süreçte destek verdi ve piyasaların düzenli akışına destek oldu. Bu destek ile çiftçi bu ekilişlerden para kazandı. Ekilişin bol olması, mahsül de rekor yüksekliği çeltik fabrikalarının çalışmasına yaradı. Fabrikaların çalışması istihdam yarattı ve taşıma sektörüne de iş açtı.

Tarımsal üretim, özellikle gıda sanayinin hammaddesini karşıladığı gibi, ülke ekonomisine sosyal boyutu ile çok önemli katkılar sağlamaktadır. Pirinç üretimindeki rekorlarımız 2001 yılından bu tarafa yukarı doğru bir seyir izlemektedir. Bu ülkemiz için sevindirici bir durumdur.

Osmancık pirinci adı altında geliştirilen bu yeni pirinç tohumu, verimliliğinin yüksek olması çiftçilerimizi sevindirdiği gibi, hem de tane biçiminin ve lezzetinin güzelliği, ayrıca fiyatının da, dünya ölçeğinde üretilen emsal pirinçlere nazaran uygunluğu, tüketicilerimiz tarafından kalitesi, lezzeti ve fiyatıyla kabul görmüştür.

Ancak bu yıl Osmancık çeltiğinde yaşanan verim kaybı, ülkemizdeki çeltik üretim azlığı ve dünyadaki fiyat yüksekliği ve de son aylardaki döviz kurundaki yükselişler, pirinç fiyatlarında tekrar fiyat artışlarını gündeme getirmiştir. Bu durum aynı zamanda pirinç ithalatının da oluşmasına neden olmuştur. Ülkemizde ürettiğimiz ürün standartlarındaki ürünlerin pahalı olması sebebi ile ucuz olan Uzakdoğu pirinçlerine yönelme olmuştur. Pirinç ile ilgili kamuoyunda yapılan çeşitli spekülasyonlardan sonra; ülkemizde yetişen pirinç fiyatlarının yaklaşık yarı fiyatına Uzakdoğu' dan çeşitli pirinç çeşitleri ithalatı yapılmıştır. İthalatı yapılan bu pirinç türleri, lezzet ve kokusu itibarı ile ülkemiz pirinç tüketicilerinin damak zevkine uygun olmayan türlerdir. Daha önceki yıllarda Pakistan, Vietnam, Hindistan v.b. ülkelere ithal edilen bu pirinçler ülkemiz tüketicileri tarafından kabul görmezken maalesef bugün kendi ülkemizde yetişen mallarla harmanlanarak tüketicilerimizin damak zevklerinin tahrip olmasına neden olmuştur.

Daha önceki pirinç fiyatlarında yaşanan artışlardan dolayı bunun nedeni rekabet kaynaklı idi. Bugün de yeni sezon, yani harmana kadar mal yetmeyebileceği endişesi nedeni ile maalesef

üreticilerimizden bazıları yetiştirdiğimiz nadide pirinç türlerini, başka türlerle karıştırarak piyasalara sürmektedir. Dolayısı ile bu durum tüketicilerimizin damak zevkini olumsuz etkilemektedir.

Ülkemizde yetişen bu nadide ürünlerin, kendine has lezzet ve kalitesini korumak bir sosyal sorumluluktur. Bu sorumluluk da sadece Tarım İl Müdürlüklerimize ait değildir. Bu sorumluluk, çiftçimizden, ithalatçılarımızdan tutun da bu işin ticaretini yapan, perakendesini yapan ve tüketen herkese aittir. Bu anlamda ülkemizde tarımsal piyasalara yön veren otoriteler dünyadaki gelişmeleri iyi izlemeli, çiftçimizi iyi bir şekilde yönlendirmeli, bilgilendirmeli, ekip biçme ile ilgili sorunlarında yardımcı olunmalı, ilaç, gübre ve mazot desteğinde bulunulmalı, verimliliğindeki eksikliğini gidermede yol gösterilmeli, sertifikalı tohumla yönlendirmeli ve üretim sonrası depolamadan tutun da satışına kadar gerekli desteği sağlamalıdır. Kaliteli ürün ürettirmeli, tüketicilerin kaliteli ürün satın almalarının alt yapısı hazırlamalı, piyasalarda üretim eksikliğini gidermek için ithalatına izin verilen ürünlerin de ülkemizde üretilen ürün kalitesinde olmasına dikkat edilmeli ve bu kaliteye uymayan ürünlerin ithalatına gerekirse izin vermemelidir. Sektördeki pirinç sanayicileri de;

- Pirinç kodeksine uygun üretim
- Ürün çeşitlerinin karışmaması
- Ürün etiketleme bilgileri
- Ürün ilaçlama
- Uygun koşullarda depolama
- Kayıt dışı sevkiyat v.b gibi konulara özen göstermelidir.



Sektördeki paket bakliyat sanayicileri ve bu işin ticaretini yapan firmalarında bu gibi konularda hassasiyet göstermeli, kaliteli ürünlerin tüketicilerimize ulaştırılmasına yardımcı olmalıdır. Perakende sektöründeki satınalmada da;

- Öncelik, kaliteli ürün satın alma olmalıdır.
- Satın alınan ürünlerin hijyenik şartlarda üretilmiş olmasına dikkat edilmelidir.
- Ürünlerin üretim sertifikaları veya işletme kayıt belgesine sahip olup olmadığına dikkat etmelidir
- Açık ürün yerine, paketlenmiş ürünler tercih etmelidir.
- Kaliteli ürünler en uygun şartlarda tüketicisine sunulmalıdır.
- Satınalma birimlerinin, satın aldığı ürünler konusunda ilgili sektör derneklerinden veya tedarikçi firmalarından, ürünler konusunda eğitim almaları sağlanmalıdır.

Ürün azlığı ve rekabet damak zevkimizi bozmasın. Dolayısıyla bu süreç de tarladan sofraya/mideye kadar herkese görev düşüyor.

Bu süreçte hepimizin katkı sağlaması dileklerimizle saygılar sunuyorum.





2. Gıda Konferansı



2. Gıda Konferansı, 22 Nisan 2014 Salı günü Marriott Hotel Asia'da gıda sektörünün fikir liderleri, duayenlerin katılımıyla gerçekleştirildi.

2. Gıda Konferansı uluslararası arena-da 150'nin üzerinde firmanın katılımcı olduğu konferansta sektörün öncüleri fikirlerini ve izlenimlerini paylaşarak katılımcılara bilgiler sundular. Konferansta, TOBB Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı - İstanbul Ticaret Borsası Yönetim Kurulu Başkanı ve Ali

KOPUZ, Prof. Dr. Dilek BOYACIOĞLU, Prof. Dr. Mikdat KADIOĞLU, Doç. Dr. Özlem TOKUŞOĞLU, TMMOB Gıda Mühendisleri Odası İstanbul Şube Yönetim Kurulu Başkanı Sedat KURU, S.S. Tarış Zeytin ve Zeytinyağı Birliği Yönetim Kurulu Başkanı Cahit ÇETİN, T.C. Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı İstanbul İl Müdür Yardımcısı Nazif KOCA, YESİDEF Yönetim Kurulu Başkanı Hüseyin BOZDAĞ, Okan Üniversitesi Gıda Mühendisliği Bölümünden Doç. Dr. Nezih MÜFTÜGİL, Miss Rella

Gıda OP Türkiye Satış Müdürü Hasan AYDOS ve PLAT Türkiye Yönetim Kurulu Başkanı Erkan ÖZDEMİR katılımcılara sektördeki gelişmeler ve tehditler, gıda üretimi, gıda fiyatları, Ar-Ge çalışmaları, hazır ürünlerde mikrobiyolojik etkenler, tarımsal gelişmeler, iklim değişikliklerinin ortaya çıkardığı zararlar, yasal gelişmeler, Ar-Ge ve inovasyon konularında bilgi alış veriş sağlandı.

101 İstanbul Lezzeti Yemek Festivali

Tuna ATALAY



Time Out dergisi tarafından ilki geçen yıl düzenlenen '101 İstanbul Lezzeti' yemek festivalinin ikincisi 27 Nisan Pazar günü Ortaköy Esmâ Sultan yalısında düzenlendi. Yalının açık ve kapalı alanlarının kullanıldığı geniş bir alana yayılan festival öğlen saatlerinden gecenin geç saatlerine kadar sürdü.

İstanbul'un seçkin lezzet mekanlarının stand açtığı festivale katılım yoğunluğuydu. Katılımcılar, bir köşeye kurulan sahnede müzik yapan caz orkestrası eşliğinde sunulan lezzetleri tatma olanağı buldular. Festivalde, istiridyeden havaya, dönerden hamburgeye, Kore yemeklerinden İtalyan lezzetlerine, Fransız şampanyasından 10 numara Tekirdağ rakısına kadar 101 değil, 1001 lezzet İstanbulluların beğenisine sunuldu. Benim favorilerim, tadabildiklerim arasından istiridye, füme kuzu sırtı, 10 numara Tekirdağ rakısı ve karamelli ekler pasta oldu.

Bir dahaki 101 İstanbul Lezzeti festivalinde buluşmak üzere.





Kalite, süreklilik ve sürekli iyileşme ister !



Bizim için sadece Kalite yetmez; Kalite, süreklilik ve sürekli iyileşme ister !

Sardunya olarak beş yönetim sistemini tüm mutfaklarımızda başarılı şekilde uygulamaktayız. Bu sistemlerde kendimize has yorum ve uygulamalarımızla 'Kalite Öncülüğü' yapmaya devam ediyoruz. Kalitenin takım oyunu ile başarılacağını düşünüyor ve takım ruhunu korumaya gayret ediyoruz. Biliyoruz ki 'bir zincirin kuvveti en zayıf halkası kadardır.' Bu bilinçle halkalarımızı yani sistemimizin tüm basamaklarını sağlam tutmak için olağanüstü bir gayret gösteriyoruz. Çünkü dinamik ve süreklilik gerektiren bir sektörün parçasıyız.

İşte bu yüzden kalite bizim için 'Sürekli iyileşme ve devamlılık' anlamına geliyor. Biz kalitede sınır tanımıyor ve kendi yorumlarımızı da sisteme dahil ederek ilerliyoruz. Bu artık bir Sardunya geleneği oldu.

Öyle ki; TSE denetimlerinde yetkililerden 'Sardunya olarak sizden her defasında daha farklı şeyler görüyoruz ve bekliyoruz.' şeklinde olumlu dönüşler almaya alıştık.

Son denetimimizi Mayıs 2014 tarihinde İstanbul Avrupa, İstanbul Anadolu ve Ankara Bölgelerimizde geçirdik. Tüm merkez mutfaklarımız, merkez ofislerimiz ve taşıma mutfaklarımız denetlendi.

Sahada uygulama ve ofislerimizde dokümantasyon alanında gerçekleşen denetimler 16 gün/adam şeklinde gerçekleşti.

- Gıda Güvenliği Yönetim Sistemi,
- Çevre Yönetim Sistemi,
- İş Sağlığı ve Güvenliği Yönetim Sistemi,

- Müşteri Memnuniyeti Yönetim Sistemi,
 - Toplam Kalite Yönetim Sistemi
- alanlarında denetim geçirdik.

Yine koştuk, terledik, çok şey anlattık ve çok şey öğrendik. Hepsini sistemlerimize dahil etmek için vakit kaybetmeden çalışmalara başladık. Bir çoğunu dahil ettik bile... Kalitede öncü olan ve beş yönetim sistemi ile bütünleşen Sardunya, bir TSE denetimini daha böylece başarı ile tamamladı. Dinamik ve tecrübeli ekibi ile kalite öncülüğüne devam dedi.



Sardunya Akkom projesinde bir gün...

Sardunya'nın hijyen, kaliteli ve lezzetli yemeklerinin sunulduğu projelerden birisi de Akkom.



Ing Bank, Ergo Sigorta, Euroline, Akkom Gayrimenkul ve Akkom ofis çalışanlarından oluşan projede toplam 1400 kişi yemek hizmeti alıyor. Sabah 07.00 de başlayan açık büfe kahvaltı servisi için hazırlıklar sabahın erken saatlerinde başlıyor. Ortalama 30 çeşitten oluşan açık büfe kahvaltı hizmeti saat 9.15'e kadar devam ediyor. Kahvaltı servisi sonrasında çalışanlar ofislerine masalarının başına dönerken, Sardunya görevlileri hemen öğle servisini hazırlıyorlar. Hazırlıkların tamamlanmasıyla birlikte öğle yemeği servisi 11.30'da veriliyor ve plaza çalışanları yemekhaneye gelmeye başlıyorlar. Herkes kendi beğenisine göre dört bölümden oluşan yemek standlarına yöneliyor. Izgara, ev yemekleri, Akdeniz mutfağı ve special bölümden oluşan benmariler önünde kuyruklar oluşmaya başlıyor. Giriş bölümünden itibaren farklı renklere boyanan yönlendirme yolları ile çalışanlar ilgili bölümlere yönlendiriliyor.

Ev yemekleri bölümü; diyet, vejeteryen, etli ve tavuklu olmak üzere dört ana yemek, iki yardımcı yemek, iki çorba, salata büfesi, tatlı büfesinden oluşuyor. Akdeniz mutfağı bölümü, makarna, pizza ve hamur grubundan oluşuyor. Izgara bölümünde ise çalışanlara; köfte, tavuk, fast food ürünleri ve piliç çevirme sunuluyor. Special bölümdeki yemekler günlük olarak değişiyor.

Saat 14.00'e kadar süren öğle yemeği servisi sırasında dev sinema perdesinde Sardunya sinema klübü tarafından film

gösterimi yapılıyor. Filmler genellikle animasyon, eski Türk filmleri ve belgesellerden seçiliyor.

Sardunya, yemek salonunun ayrı bir köşesinde cafe hizmeti de veriyor. Burada sabahları tost, poğaça, kek vb. yiyecekler yanısıra soğuk ve sıcak içecekler sunuluyor. Günün diğer saatlerinde ise acıkanlar için, salata çeşitleri, soğuk sandviçler, limonata, dondurma ve çeşitli pastalar servis ediliyor.

Saat 14.00'de biten öğle yemeği servisinden sonra Sardunya personelinin işi tabii ki bitmiyor. Bölge Md.Yrd. Sevil Aksoy yönetimindeki personelimiz bir taraftan ertesi gün hazırlıklarına başlarken diğer yandan da, müşterilerine daha iyi hizmet verebilmek için mesleki eğitimlerine devam ediyor.



Nisa Likoğlu
PYA-Proje Yönetici
Asistanı

Sevil Aksoy
Bölge Müdür
Yardımcısı



Serkan Coşkun

Ergo İdari İşler Yetkilisi

Ekim 2013 tarihinden beri Sardunya'dan hizmet alıyoruz. Günlük ortalama 400 personelimiz yemek yiyor. Personelimiz menülerden memnun. Ben en çok ev yemekleri bölümünü beğeniyorum.

Ümit Gürkan

Ing Bank İdari İşler Yetkilisi

Sardunya'dan yemek hizmeti almaya Ekim 2013 tarihinde başladık. 800 personelimiz var ve personelimiz hizmetlerden memnun. Ben special ve Akdeniz bölümünü daha çok tercih ediyorum. Kahvaltı ve yemek saatleri dışında yemekhaneye girilmese iyi olur


Levent Ulusoy (Ergo Çalışanı)

Sardunya catering sektöründe çok bilinen bir şirket. Bundan önceki firmaya göre önemli derecede fark olduğunu söyleyebilirim. Geçmişe göre öğle yemeğini yemekhanede yeme arzumuz artık daha fazla. Daha çok ızgara menüleri tercih ediyorum.


Özlem Kocatepe (GNC Çalışanı)

Sardunya'nın yemekleri genellikle çok güzel. Çorba ve tatlıları favorilerim. Temizlik ve hijyen olarak da çok iyiler. Çoğunlukla sulu yemekleri, salata ve çorbaları tercih ediyorum.





Sardunya mutfaklarında hijyen esastır !

Hazır Yemek Sektörü her geçen gün büyüyor. Tüketicilere güven veren işletmeler artış gösterirken beraberinde merdiven altı üretim olarak nitelendirilen yemek firmaları da sektöre giriş yapıyor. Durum böyle olunca catering mutfaklarında hijyenin önemi artıyor. Müşterilerin bu konuda farkındalık kazanması için bilinçlenmeleri ve çalıştıkları işletmeyi iyi analiz etmeleri gerekmektedir. Bu noktada devreye giren Sealed Air'in iş birimi Diversey Care çalıştığı sektörlerin başında yer alan kafe, restoran ve yemek şirketlerine profesyonel temizlik hijyen ürünleri, sistem ve danışmanlık hizmetleri sunuyor. Hizmet sektörü içerisinde büyük bir paya sahip olan hazır yemek sektörü için hijyen çok önemli. Bu doğrultuda firmaları bir adım öne çıkaran en önemli etken yine hijyen ve kalite standartları oluyor.

Her geçen gün büyüyen otel, restoran, tabldot ve fastfoodlar olmak üzere dört ana kısımdan oluşan catering sektörü, 5 milyar dolarlık cirosu, 350 bin kişiye doğrudan, 1 milyon 500 bin kişiye dolaylı olarak yarattığı istihdamla, hizmet sektöründe istihdamda konaklama sektöründen sonra ikinci sırada yer alıyor. Ulusal gazetelerde yayınlanan sektöre dair bu rakamlar güçlü olunca sektörün büyümesi de buna paralel olarak geliyor. Hazır yemek sektörü, gelişen teknolojiyi yakından takip ederken aynı zamanda hijyene büyük önem veriyor. Sağlıklı ve lezzetli yemeğin sırrı; önce hijyenik bir mutfaktan geçiyor. İşletmenizde hijyenik bir mutfaka sahip olmak ise danışmanlığı ve bu doğrultuda geliştirdiği ürünleri ile öne çıkan markalarla iş birliği yaparak mümkün oluyor.

Hijyen; mikropların uzaklaştırılması anlamını taşıyor ve hijyen sağlanmadığında ortaya çıkan sağlık problemleri çok ciddi boyutlara ulaşabiliyor. Bu doğrultuda mutfak hijyeni bir bakıma önleyici hekimliktir diyebiliriz. Her gün binlerce porsiyon yemek çıkararak birçok insana yemek hizmeti sunan catering firmaları, mutfak hijyenlerine verdiği önemi en üst seviyede tutmak zorundadır. Bu noktada tüketicilerin ve firmaların hijyen konusunda bilinçlenmesi sektörün de çitasını yükseltecektir.

Kafe, restoran ve catering sektörü

oldukça kapsamlı ve Türkiye'de adım adım büyüyen bir sektör. Yeme-içme alışkanlıklarının değiştiği, insanların dışarıda yemek yemeye daha çok ilgi göstermeye başladığı ve çalışan kadın sayısının arttığı Türkiye'de, sektör de buna paralel olarak değişiyor ve gelişiyor. Sektörün değişimine ayak uydurmak hatta öncü olmak adına kendini sürekli geliştiren şirketler de oldukça revaçta. Bir işletmenin hijyen standartlarını oluşturmak için yapılması gereken temel işlemler şöyle açıklanıyor. Temel taşların ilki; müşteriye iyi analiz etmektir. İster restoran ister kafe olsun işletmenin büyüklüğüne, kapasitesine, ekipmanlarına, nasıl bir servis verdiğine göre, söz konusu olan bir fastfood zinciri mi, yoksa alakart bir restoran mı gibi hijyen seviyesini belirleyecek bilgilere sahip olmak gerekiyor. Bir yemek firmasından bahsediyorsak, bu yemek firması taşıma yemek hizmeti ya da yerinde üretim yapıyorsa bu durumda sunulan hizmet de farklılaşacaktır. Burada en önemli nokta, doğru hijyen seviyesini belirleyebilmektir. Bir catering firması için örnek vermek gerekirse; ilk başta satış ekibi tarafından o firmanın hem mutfağının hem de diğer kısımlarının durum tespiti yapılması gerekiyor. Malzeme ve ekipman eksikliklerine göre işletmenin nasıl bir çalışma temposu olduğuna dair tespitler yapılmalı. Bu ihtiyaç öngörülmüş ise; Diversey Care devreye giriyor ve danışmanlık hizmeti de veriyor. Danışmanlık hizmeti kapsamında işletme için en uygun ürünler belirleniyor. Bu çalışmalar tamamlandıktan sonra işletmenin kapasitesine ve ihtiyacına göre düzenli ziyaretler gerçekleştiriliyor. Bu ziyaretlerde ekipmanlar ve ürünler kontrol ediliyor ve ihtiyaca göre eğitimler veriliyor. Burada en başta ürünlerin nasıl kullanılması gerektiğinin öğretilmesi büyük önem taşıyor. Çünkü gözden kaçırılan detaylar, gıda zehirlenmelerine, mide rahatsızlıklarına veya müşteri memnuniyetsizliğine neden olabiliyor. Eğer mutfakta kurallara uyuluyorsa, uygun hijyen seviyesinde bir mutfakla hizmet sunuluyorsa iyi ve kaliteli bir otel, tercih edilen bir restoran, birçok referansı olan bir catering şirketi olmak mümkün. Profesyonel mutfaklara, pratik ekipmanlar.



Profesyonel mutfaklarda hız çok önemlidir. Günde binlerce porsiyon yemek çıkaran mutfaklara özel geliştirilen ürün ve ekipmanlar işletmelerin hayatını kurtarıyor. Profesyonel mutfak ekipmanlarını, yani fırınları, bulaşık makinelerini, pişirme ünitelerini üreten firmalar bu hızı göz önünde tutarak ürünlerini geliştiriyorlar. Zaten bu aşamada profesyonel mutfaklar ev mutfaklarından ayrılıyor. Diversey Care bu ekipmanlara uygun kimyasallar üreterek hem profesyonel mutfak üreticilerine hem de Sardunya gibi sektörünün öncü firmalarına çözüm ortaklığı yapıyor. Sonuçta, bu işbirliğinden hem bizler hem de müşterilerimiz memnun kalıyor.





4. İş Sağlığı ve Güvenliği Bienalimizde bir araya geldik

4. İş Sağlığı ve Güvenliği Bienalimizde bir araya geldik. Geleceğimizi sürdürmeye devam ediyoruz.

Sardunya ailesi olarak iki yılda bir düzenlediğimiz İş Sağlığı ve Güvenliği Bienalimizin bu yıl 4. sunu 12 Nisan 2014 tarihinde gerçekleştirdik. Her yıl farklı gündem konuları ile mutfaklarımızdaki çalışan temsilcilerimizin karşısına çıktığımız bienalimizde bu yılın konusunu "Deprem" olarak işledik.

Deprem konusunu işlemek üzere İl Afet ve Acil Durum Müdürlüğü tarafından organize edilen Güvenli Yaşam eğitimsi Sn. Ebru hanım deprem öncesi alınacak tedbirler, deprem anında yapılacaklar, deprem ve diğer afet durumları sonrası nelerin yapılacağına ilişkin bilgilendirme yaptı.

Organizasyonumuzun devamında çalışanlarımıza 6331 sayılı yasanın getirdik-

leri, iş kazalarının - küçük iş kazaları ve ramak kalmalarının bildiriminin önemi, risk değerlendirmelerin önemi ve faydası, yaşanan iş kazalarımıza ilişkin alınan tedbirler, İSG kurul çalışmaları, 2013 yılında yaptıklarımızın özeti ve 2014 yılı için planlarımız hakkında sunumlarımız yer aldı. Her yıl olduğu gibi yine katılımcılardan sisteme ilişkin yeni öneriler alınarak sisteme katkıları sağlanması planlandı.

İcra Kurulu Başkan Yardımcımız Sn. Atilla Topuzdağ bienalde yaptığı konuşmasında; depreme ilişkin herkesin üzerine düşen görevi yerine getirmesi gerektiğini belirtti, can güvenliğimizin her yerde her koşulda önce geldiğini vurguladı.

Her yıl büyük bir kadro ile bir araya geldiğimiz geleneksel günümüzü sonraki senelerde de farklı konularla devam ettirmeyi hedefliyoruz.



Yılda bir gün - bir hafta neden iş sağlığı ve güvenliği ?

Cünkü sanayi ve teknolojinin hızla gelişmesi, yeni iş sahalarının açılmasıyla birlikte yeterli önlemlerin alınmaması durumunda, çalışanların sağlığını ve işin güvenliğini tehdit eden sonuçlar ortaya çıkmaktadır.

Bu vesile ile bu konunun önemini kamuoyuna duyurmak amacıyla uluslararası düzeyde 1987 yılından beri her yılın 4-10 Mayıs tarihleri arasında İş Sağlığı ve Güvenliği Haftası, 2001 yılından bu yana her yıl 28 Nisan'da Dünya İş Sağlığı ve Güvenliği Günü olarak kutlanmaktadır. Ülkemizde;

- Her altı dakikada bir iş kazası meydana gelmekte,
- Her iki buçuk saatte bir çalışan sakat kalmakta,
- Her altı saatte de bir çalışan ölmektedir.

Halbuki iş sağlığı ve güvenliği kaynaklı maddi kayıplar ile

- 1.465.675 kişiye 12 ay boyunca işsizlik ödeneği,
- 3.369 km bölünmüş yol, 1.684 km otoyol,
- 975 adet gezici iş sağlığı aracı ve 1.684 adet 16 derslikli okul yapılabilmektedir.

30 Haziran 2012 tarihinde yürürlüğe giren 6331 sayılı İş Sağlığı ve Güvenliği Kanunu ile kamu ve özel sektör ayrımı gözetmeksizin tüm çalışanlar kanun kapsamına alınmıştır.

Bu kanunla birlikte daha bilinçli, sağlıklı ve güvenli bir iş yaşamını hep beraber paylaşmayı ümit etmekteyiz.





Hayatta yapılamayacak hiçbir şey yoktur. Yeter ki isteyin!

Yaşadığım süreci anlatacak olursam çok kolay bir süreç olmadı benim için tabi ki fakat güçlü iradem sayesinde toplamda 32 kg vermeyi başardım. Bunun nasıl olduğunu anlatacak olursam da öncelikle bunu nasıl yapabileceğim ile ilgili araştırma yaptım, kendime hedef belirledim. Ve hedefime ulaşabilmek için yol kat ettim. Bu konuyla ilgili yaptığım araştırma sonucunda obezite konusunda çok iyi olduğunu öğrendiğim İç Hastalıkları Uzmanı Ayça KAYA'nın yanına gitmek oldu ilk işim. (05.01.2013)



Ayça Kaya ile ilk muayeneye gittiğimde benden istediği tahlilleri üç hafta bir süreç sonunda yaptırıp 2.muayeneme gittim. Yapmış olduğu kontroller sonrasında birtakım testler daha yaptılar bana. Fakat bu testler yemek alışkanlıkları ile ilgili testlerdi. Günlük ne yediğimi görebilmek adına yapılan testler olduğunu söylediler. Çıkarken yanıma verdikleri deftere gün içerisinde yediğim 1 fındık tanesini dahi yazmam gerektiğini belirttiler. Uzun bir yolculuk beni bekliyordu ama inanıyordum yapacaktım. Ayça Hanım beni, bu süreçte bana yardımcı olacak Diyetisyen Cansu Hanım ile tanıştırdı ve bana en uygun yemekleri seçip birlikte bir program hazırladık. Bu programın adı diyet programı değil "SAYARAK ZAYIFLA" sayarak zayıfla nedir?

Günlük yememiz gereken besin gruplarından kiloma göre ne kadar yememiz gerektiğini gösteren SAĞLIKLI ZAYIFLAMA YÖNTEMİDİR.

NEDİR BU BESİN GRUPLARI DİYE AÇARSAK, TAHİL, ET, SÜT VE MEYVE Bu gruplardan günlük ne kadar tükettiğimi yapılan testler sonucunda öğrenmiştim. Artık ne kadar tüketmem gerektiğini öğrenecektim.

Programımı uygulamaya başladığım ilk günler normalde yediğimden daha az yediğim için doğal olarak çok fazla acıkiyordum.Fakat bana zararlı olan yiyeceklerle kesinlikle yaklaşıyordum. Neydi bu zararlı yiyecekler, Sardunya da da trafik ışıklarıyla gösterdiğimiz gibi kırmızı gruba giren yiyecekler, KIZARTMALAR, HAMUR İŞLERİ, HAMUR TATLILARI, PILAV, MAKARNA, ABUR CUBUR, ASİTLİ İÇECEKLER.

Şeker benim için zehirdi ve kesinlikle tüketmemem gerekiyordu, dedikleri gibi yapıp şekerden uzak durdum.

Diyetisyenim ile Ayça hanım sürekli eğitimler veriyorlardı ve her seansa gittiğimde verdiğim kiloyu görünce kendimle gurur duymaya başladım. Çok hoşuma gitmeye başlamıştı, hedefime yavaş yavaş ulaşıyordum. Programın en başında aç kaldığım günler ve geceler yerini daha tok kaldığım ve yediğim az miktardaki yemek bile fazla gelmeye başlamıştı.

Sürekli aynı programı uygulamıyordum, metabolizmamın hızlı çalışması adına programımı haftada bir iki kez normalde yediğimin yarısına düşürüyorlardı. Böylece kilo vermem yavaşlamamış oluyordu.

Kilo vermem devam ediyordu.5 ay sonunda toplamda 18 kilo vermiştim. Bu gerçekten beni her bakımdan değiştirmişti. Her seansa gittiğimde vermiş olduğum kiloyu görünce bu beni daha çok mutlu ediyordu, yapmış

olduğum çalışmayı dışarıdan görenlerde taktir ediyorlardı, bu da beni daha çok sevindiriyordu.

Kilo vermem için gerekli besin grupları ve miktarları belirlendikten sonra bunu görev haline getirip asla fazlasını yemeyerek ideal kiloma her gün biraz daha fazla yaklaşıyordum.

Böylece aç kalmadan, kendimi zorlamadan sağlıklı beslenerek, her besin grubundan yeterli miktarlarda yiyerek nasıl kilo vereceğimi öğrendim ve bunu yaşam standardım haline getirdim.





Sevinin küçükler, övünün büyükler 23 Nisan kutlu olsun!..

23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı her yıl olduğu gibi bu yılda tüm ülkemizde coşku ile kutlandı. 23 Nisan Atatürk'ün ülkemiz çocuklarına ve dünya çocuklarına armağanıdır. Tüm dünyada değer görmekte ve her yıl bir çok ülkenin katılımı ile uluslararası çocuk şenliği şeklinde devam etmektedir. Bizler de Sardunya Ailesi olarak 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramını, çalışanlarımız ve çocukları ile birlikte yaptığımız özel bir organizasyonla kutladık. Bayramoğlu'nda sabah erken saatlerde güzel bir kahvaltı eşliğinde buluşarak, güne güzel bir başlangıç yaptık. Ardından, Faruk Yalçın (Darıca) Hayvanat Bahçesini ziyaret ettik. Birlik ve beraberlik içinde çocuklarımızın yüzlerini gülümseten keyifli bir gün geçirdik. Nice güzel 23 Nisan'lara...



Farklı kuşaklar bir arada semineri

25 Mart 2014 Salı günü Sardunya Yöneticilerinin katılımı ile Farklı Kuşaklar Bir Arada Semineri gerçekleştirildi. Farklı kuşaklar, Baby Boomer'lar, X, Y ve Z Kuşağı. Baby Boomer Kuşağı 1946-1964 yılları arasında doğan kişileri kapsıyor. Doğum oranlarının artmasıyla Baby Boomer'lar yani doğum patlaması kuşağı denilmiştir. Dünyada insan hakları hareketlerinin, radyonun, Türkiye de ise, ihtilalin ve çok partili döneme geçişlerin, idamların yaşandığı yıllar. Bu kuşağın temel özellikleri; aidiyet duygusu güçlü, saygılı, sadık, takım çalışmasına yatkın, para ve statüyü önemser, esnek çalışma saatlerine uyum sağlarlar. X Kuşağı 1965-1979 yılları arasında doğan kişileri kapsıyor. Dünyada petrol krizinin Türkiye'de sağ-sol çatışmalarının yaşandığı yıllar. Temel özellikleri; güvenilir, şüpheli, teknolojiye meraklı, mücadeleci, iş odaklı, kaliteye özenli, iç motivasyonları yüksek. Y Kuşağı 1980-1999 yılları arasında doğan kişileri kapsıyor. Sadakat duyguları az, bireyci ve girişimci. Hızlı adapte olurlar, kendine güvenli, eğlenceli, bağımsız olmayı seviyorlar, özgürlüklerine düşkün, örgütsel bağlılıkları x kuşağına göre zayıf, otoriteye karşıdır.

Z Kuşağı 2000-2021 yılları arasında doğan kişileri kapsıyor. Bunlar tam teknoloji çağı çocukları. Taşınabilen küçük aygıtları, bilgisayar, MP3 çalar, i-Pod'ları, cep telefonları, DVD oynatıcıları onların ayrılmaz parçalarıdır. İnternet aracılığı ile sosyalleşiyorlar. Aynı anda birden fazla konuyla ilgileniyorlar. Seminerimize katılan yöneticilerimize, Baby Boomer'lar, X, Y ve Z Kuşağı anlatılarak, kuşaklar ve kuşaklar arasındaki farklılıklara ilişkin bilgi sahibi olması amaçlandı. Her birinin karakteri, beklentileri, yaşama amacı, içinde bulundukları koşullar, iş yapış şekilleri birbirinden farklı olan kuşakların ayrıntı özellikleri katılımcılarla detaylı olarak paylaşılarak, bu kişileri yönetme ve elde etme konusunda öneriler paylaşıldı.





Doğaya borcum var...



Ülkemizin de içerisinde yer aldığı Akdeniz Havzası, küresel iklim değişikliğine karşı yerkürenin en hassas bölgelerinden birisidir. Akdeniz Havzası'nda gerçekleşecek 2°C'lik bir sıcaklık artışı, beklenmeyen hava olayları, sıcak hava dalgaları, orman yangınlarının sayısında ve etkisindeki artış, kuraklık ve bunlar dolayısıyla biyolojik çeşitlilik kaybı, turizm gelirlerinde azalma, tarımsal verim kaybı ve en önemlisi kuraklık olarak birçok noktada etkilerini hissettirecektir.

İklim değişikliğinin en büyük destekçilerinden bir tanesi havadaki karbondioksit gazı miktarının artmasıdır.

Her geçen gün soluduğumuz hava kirleniyor, hava kirliliği artıyor, nefes alacağımız hava kalitesi düşüyor, havaya saldıığımız karbondioksit miktarı artıyor, bunun yanında gölgesinde



oturacağımız ağaçların, ormanların sayısı azalıyor. Çocuklarımıza miras bırakacağımız ağaçlarımız azalıyor.

Peki bu kirlettiğimiz havayı nasıl temizleyeceğiz? Doğadan sürekli alıyoruz. Ancak ona olan borcumuzu ödemiyoruz.

Bu şekilde devam edersek doğadan alacak hiçbir şeyimiz kalmayacak. Gelişen ve genişleyen bu dünyada dengeleri bozmamak, borcumuzu ödemek için bu çorbadaki katkımızı TEMA Vakfı aracılığıyla devam ettiriyoruz.

Her geçen gün Sardunya Ormanını büyütüyor ve genişletiyoruz. 2013 yılında diktiğimiz 1000 adet ağacımızın yanına yenilerini dikmeye devam ediyoruz. Son dönemde 150 adet daha ağaç dikerek borçlarımızı bir nebze olsa ödemeye çalışıyoruz.

Sardunya ormanındaki fidanları her çalışmamıza, minik Sardunya'lılara, yeni müşterilerimize, evlenen Sardunya'lılara, terfi alanlara ithaf ediyoruz. Kısacası hepimizin bu dünyada dikili bir fidanı olmasını sağlamaya çalışıyoruz.

Yuvaya dönüşen plastikler

Sıcak bir yuva her canlının hakkıdır. Sokakta birçok hayvan evsiz kalmaktadır. Bu zor yaşam şartlarında sıcak bir yuva, yemek, su gibi ihtiyaçları var. Maalesef sokak köpekleri süs köpekleri kadar şanslı değiller. Ne bir yuvaları ne de diğer ihtiyaçlarını rahatlıkla karşılayacak ortamları mevcut.

Bu zor durumu bir miktar da olsa azaltmak ve sokak köpeklerinin de bir yuvaya sahip olması amacıyla Türkiye Plastik Sanayicileri Derneği (PAGDER) "Sıcak Bir Yuva Her Canlının Hakkıdır" sloganıyla ulusal çapta bir projeye öncülük ediyor.

PAGDER, hepimizin her gün kilolarca oluşturduğu atık plastiği %100 tekrar geri dönüşümünü sağlayarak plastik hayvan barınakları yapacak.

Bu kampanya kapsamında ilk etapta ilgili bölgelerdeki belediyelerin izinleri dâhilinde hayvan bakımevleri ve açık bölgelere doğa dostu plastikten hayvan yuvalarını yerleştirerek sokak hayvanlarına sıcak bir yuva sağlanacaktır. Ayrıca kampanya kapsamında özel firmaların da sponsorluk ve katılımı sağlanabilmektedir.

Herkesi bu kampanyaya katılmaya davet ediyoruz.





İş yaşamında performans değerlendirme



Her yıl sonunda şirketler geçmiş dönemi değerlendirme ve yeni dönem hedeflerini belirlemek amacıyla performanslarını gözden geçirmeye başlıyorlar. Performans değerlendirme süreci başlamış oluyor.

Peki nedir performans değerlendirme?

En genel tanımıyla performans değerlendirme; iş sonuçlarının önceden belirlenen kriterlerle karşılaştırılması sayesinde çalışanların başarı ya da başarısızlığının ortaya konulmasını sağlayan, sürekli iyileşme ve gelişimi içeren ölçme ve değerlendirme sürecidir. Şirketler Performans Değerlendirme Sistemine aşağıda belirtilen nedenler vb. için ihtiyaç duyarlar.

- Şirket hedeflerinin anlaşılabilme derecesini görebilmek,
- Ortak bir anlayış yaratabilmek,
- Organizasyona bir bütün olarak bakabilmek
- Daha iyi sonuçlara ulaşmak,
- Çalışanlarının performansını düzenli izlemek,
- Geri bildirim ve yönlendirme yapmak,
- Planlı gelişim faaliyetleri düzenlemek,

- Gerçek verilere dayanan kararlar alabilmek.

Kültür olarak, performans sonuçlarını değerlendirmek, konuşmak, bizde negatif bir algı yaratıp, korkulu bir rüyaya dönüşebiliyor. Eleştiriye ne kadar açık olduğumuzu söylesek de bunları duymak istemiyoruz. Gerginlikten uzaklaşmak, mümkün olduğunca, ortalama değerlendirme yapmak gafletinde bulunuyoruz.

Performans değerlendirme dönem başında ve sonunda doldurulması zorunlu olan ve arada hiç bakılmayan bir formdan ibaret iş yükü olarak algılanmaya başlıyor. Sistemin adil kurgulanmaması, iyi yönetilememesi, sonuçların kişiselleştirilmesi, performans değerlendirme sürecine olan inancı yıkıyor, çalışan motivasyonunu olumsuz etkiliyor.

Oysa performans değerlendirme sürecinin amacı; çalışma ortamında gerginlik yaratmak veya iş yükü yaratmak değildir. Çalışanlara performansları hakkında bilgi sahibi olmalarını sağlamak, gelişimlerini desteklemek, iletişimi arttırmak, kişisel ve kurumsal

hedefleri belirlemek, izlemek, potansiyelleri ortaya çıkartmak, gelişim planlarını hazırlamak, ana hedefe uygun hareket edilmesini sağlamaya çalışmaktır. Bu açılarından bakıldığında sürecin ne kadar değerli olduğu tartışılmazdır.

Bu nedenle şirket yönetimine ve yöneticilerine düşen görev; sürece gereken desteği ve önemi göstermek ve bu süreci bir iş yükü veya çatışma kaynağı olarak görülmemesi için gereken kültürü oluşturmaktır.





Sardunya'da yenilenen eğitim sistemi

Değişen dünya ve piyasa koşullarında, güçlü bir şekilde yola devam etmek zordur. Özellikle bizim gibi hizmetin de üretimle birlikte olduğu sektörlerde çok daha zordur. Değişimi işe yansıtmak gelecekte de var olabilmek için ilk düşünülmesi gereken kuraldır. İşin içine zaman faktörü de girdiğinde "çabuk ve yalın" olmayan her sistem başarısızlıkla sonuçlanacaktır.

Sardunya denildiğinde ilk akla gelen, köklü bir eğitim sistemi olmuştur.

Ancak değişen piyasa ve dünya koşullarında geleceği planlarken, iyi olanı bile "daha iyi"ye taşımakla gelecek mümkün olabilir.

Bizler buradan hareketle eğitimde yeni bir sisteme geçtik.

Öncelikle çalışanlarımızı eğitim ihtiyaçlarına göre grupladık. Bu grupta görev ve deneyimler belirleyici faktör oldu. Daha sonra her eğitim grubu için "en basit ve en hızlı" öğrenme yöntemini belirlemek için araştırmalar yaptık.

Gerek sektör, gerek Türkiye ve dünyada uygulanan pek çok eğitim metodunu değerlendirdik. İsimize en uygun olan yöntemleri belirledik.

Basit ve hızlı yöntemlerle eğitim vermek hedefi ile yaptığımız bu çalışmalarda;

- Sınıf içi eğitimlerde özellikle İstanbul gibi trafik faktörünün her şeyi değiştirebildiği bir şehirde, bir araya gelmenin zaman maliyeti boyutunda oluşturduğu kaybı ortadan kaldırabilmek için neler yapabiliriz diye düşündük. Uzaktan eğitim uygulamaları için çalışmalara başladık.
- Oryantasyon ve Yönetici Becerileri Geliştirme Eğitimi Programı gibi 1-3 ay arasında değişen sürede devam eden eğitimler için uygulamaların yapılmadığı eğitimlerde uzaktan eğitime geçme kararı aldık.
- Bununla birlikte sınıf içi eğitimlerde



yeni uygulamalar ve grup çalışmaları konusunda geniş bir içerik oluşturduk.

- Yıllardır uygulamaları devam eden Mutfak Personeli Beceri Geliştirme Eğitimlerinde ise sistemi tamamen kişiye özel hale getirdik.
- Kendilerine anlatılanı dinleyen mutfak personeline; renkli, bol resimli, kısa, net, yalın anlatım dili ile oluşturduğumuz kitapçıklarla, öğrenmede aktif bir rol verdik.
- Personelin, kendi okuyup, anlayıp kitapçık sonlarında yer alan soruları cevaplayarak, eğitime hazır hale gelmesini sağladık. Ayda bir kez ise yöneticileri ile bir araya gelerek yine kitapçık sonlarında yer alan vak'a analizleri ile o aya ait eğitim konusunu derinlemesine tartışarak eğitimi pekiş-

tirme fırsatı yarattık.

- Bunun yanında kitapçıklardan farklı olarak belirlenen konularda hazırlanan afişleri mutfakta bir ay boyunca asılı tutarak konuların öğrenilmesini sağladık.

- Yöneticisi olmayan noktalarımız içinse bir ziyaret planı oluşturduk. Bu plan doğrultusunda vak'a çalışmaları, soru cevaplarla eğitimlerin pekiştirilmesi konusunda bir eğitmenimiz saha ziyaretlerinde bulunmaya başladı.

- Hedefler ve yıllık veriler ışığında belirlenen konu başlıklarından bir kısmı ise görerek/yaparak öğrenmeyi gerektiriyordu. Bu konuda da bölgesel uygulama/pişirme eğitimleri gerçekleştirmeye başladık.

Kitapçık, afiş, uzaktan eğitim, uygulamalı eğitimler gibi yöntemlerle 2014 yılı eğitim yolculuğumuza başladık.

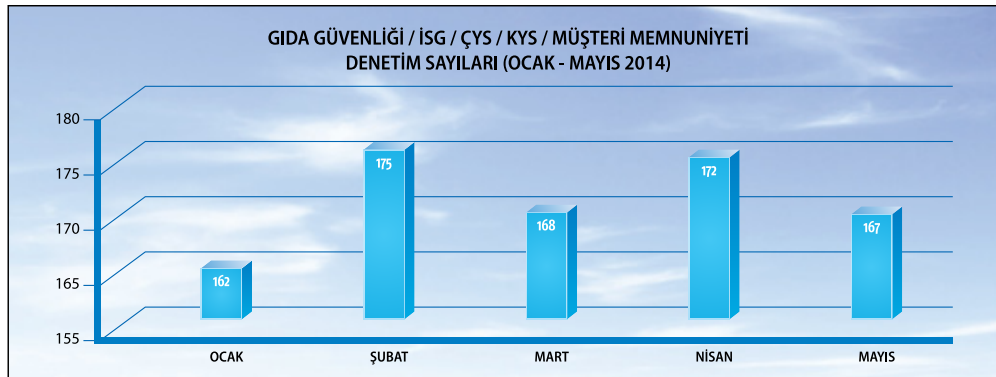
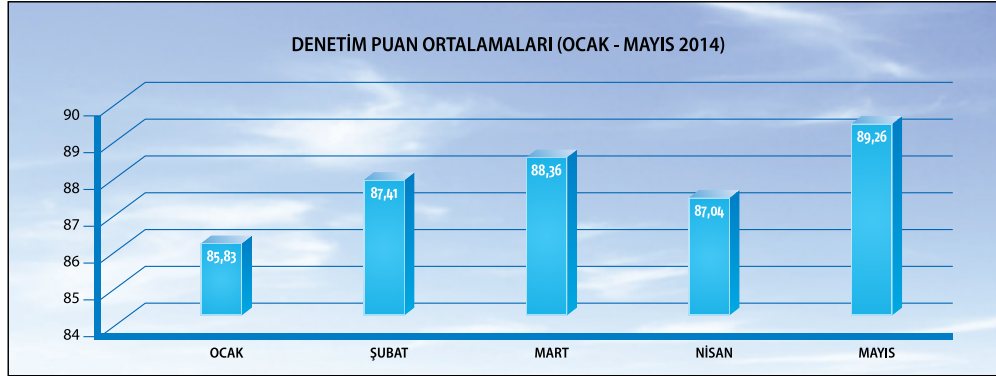
Önümüzdeki yıllarda da değişen koşulların takipçisi olmaya ve en hızlı adaptasyonu sağlayabileceğimiz uygulamaların alt çalışmalarını yapmaya devam edeceğiz.

Sardunya ailesinin gücüne güç katmak için heyecanla çalışmalarımızı sürdürüyoruz.



Kalite yolculuğumuz devam ediyor...

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



Sardunya'da temel süreçlerden biri olan eğitim en önemli yatırımımızdır. Sürekli gelişim için interaktif metotlar uygulayarak bilginin hızla her bir bireye ulaştırılması ve bilginin bilinçle birleştiğini görüyoruz.

OCAK-MAYIS 2014	
Toplam Eğitim Verilen Süre	296,4 Saat
Toplam Eğitim Verilen Personel Sayısı	1630



Yaz aylarında beslenme



Yaz mevsimini, sanki kendine has özelliklere sahip diğer üç ayın sonunda "mükafat" olarak karşımıza çıkan bir mevsim gibi algılamaktayız. Bir çok kişi yaz mevsimini heyecanla bekler. Çünkü tercih her neyse; deniz kenarı, yaylası, köyü, günlük telaştan uzak, stressiz bir "off" konumuna geçmemize imkan yaratan süreç başlamaktadır.

Danışanlarımla iletişimlerim sırasında çok farklı sohbetler yaşıyorum zaman zaman. Kimi tüm yıl boyunca inanılmaz disiplinli besleniyor. Gram, kalori hesabı içinde, hayatına sağlıklı beslenmeyi tamamen yerleştirmiş gibi özen gösteriyor. Bilin bakalım böyle kişiler genellikle tatil döneminde nasıl besleniyorlar? Gözlem ve sohbetlerimizde şezlongtan hiç kalkmadan, minimum fiziksel aktivite, açık büfe nimetlerinden maksimum faydalanarak, hatta dahası da var, aralarda hazırlanan gözleme, çiğ börek, mantı, dondurma gibi ikramları da kaçırmadan besin tüketebiliyorlar! Beslenmemiz ve psikolojimiz o kadar içiçe ki bir psikoloğun bunu değerlendirmesi daha doğru olacaktır. Ancak farkedilen şu ki; böyle kişiler için tatil kelimesi "fişi çekmek" ile neredeyse aynı anlama gelebiliyor. Bir grup insan da kış, kalın giysiler altına saklanacak şekilde, "içimi ısıtsın", "arkadaşlarımla paylaşacağım tatlı anlar ve yemekler"

"yaza nasıl olsa çok var" gibi cümlelerin altına sığınarak geçirebiliyorlar. Oldukça kötü beslenip, bahar aylarında spor veya diyetle başlayabiliyorlar. Bir kısmı da yine kış böyle geçirip, baharda da konsantre olamayıp, sonra paniklerle şok diyet, hızlı kilo verdireceğine inandığı, duyduğu, sağlıksız diyetlere sarılmaktadır. Her örnekleme malesef yanlış giden bir şeyler mevcut... Çünkü, sağlıklı yaşamı çok istediğimiz halde bir türlü tam olarak hayatımızın bir parçası haline getiremiyoruz. Sağlıklı ve fit olmayı çok istediğimiz halde neden bir türlü sürekliliğini koruyacak şekilde "sağlıklı yaşamı" hayatımıza adapte edemiyoruz? Çünkü hiç bitmeyen tehditler ve hiç bitmeyen tercihler bizim kararlılığımızı engellemektedir! Tam diyetle başlamışken haftasonu organizasyonu çıkar, sevdiğimiz doğum günü vardır, annemiz en sevdiğimiz yemeği yapmıştır, mis gibi fırından yeni çıkmış börek kokusu burnumuza gelmiştir,

esmer ekmek almak için girdiğimiz fırında sıcak simitler veya birbirinden güzel gözükten tatlılarla göz göze gelmişizdir, arkadaşımız bizi ziyarete geldiğinde eli kolu dolu gelmiştir, gittiğimiz yerde ayıp olmasın diye ikramları geri çevirememişizdir, zaten sinirimiz bozuktur, duygusal açlığımızı en ucuz ve kolay yol olan abur cubur yemekle bastırmışızdır vs... Yani beş duyu organımıza değişik lezzetler, aromalar ulaşmıştır. O an irademizle, hedefimizle, tercihimizle başbaşa kaldığımız, gerçekten ne istediğimizi kendimize itiraf etmemiz gereken, kendimizi kendimize ispatlayacağımız andır. İrademiz bizi öyle zorlar ki, "n'olacak denizden çıkınca kızarmış patatesleri ve soğuk içeceğimizi içsek", "n'olacak ki plajda güneşlenirken dondurmamızı tatsak" gibi anlık düşüncelere yenik düşeriz. Evet, belki tükettiğimiz o besinler çok küçük olabilir, ya da sadece 5-10 dakikada tükettiğimiz yiyecekler olabilir; ancak, malesef bizlere verdiği enerji

hiç düşük değil, daha da önemlisi besin içeriği hiç de yüksek değildir. Kısa sürede tükettiğimiz gıdaların enerjisini harcamak için uzun süre egzersiz yapmamız gerekecektir.

Bir de yazın kilo problemi olan kişiler için yaşanan bir kısır döngü mevcuttur. Bir kumsal düşünün. Kimi denizde yüzüyor, kimi plajda güneşleniyor, kimi de kumsalda voleybol, frizbi gibi oyunlar oynuyor. Ne hikmetse hep fiziği düzgün olan, sanki tüm yıl boyunca kendine yaptığı yatırımın tadını çıkaran, hayal ettiği mayoyu hakkıyla giyen kişiler plaj veloybolu oynamaktadır. Zaten gayet fitken, eğlenerek daha da enerji harcamaktadır. Genellikle ideal kilosunda olmadığını düşünen kişiler ise kendilerini çok iyi hissetmedikleri için, rahat olamadıkları için, kendilerine öfkelenedikleri için hareketlilikten uzak kalıp, hatta bu duygusal açlığı o ortamda satılan mısır, dondurma, simit vb. bir yiyeceği de tüketerek geçirirler. Malesef enerji harcaması yerine enerji depolamasına zemin oluşturmuş olurlar. Bu kısır döngü bu şekilde devam eder.

Peki, yaz döneminde beslenmemizde nelere dikkat edebiliriz?

- Yaz mevsimi sevdiklerinizle daha uzun zaman dilimi paylaşımlarda bulunduğunuz, fiziksel ve zihinsel olarak rahatlamaya geçtiğiniz bir dönemdir. Tatlı isteğiniz olursa kalorisini yarıya farkedecek olan sütlü tatlıları tercih etmeye çalışın ve miktarlarında kontrollü olun. Bir porsiyon künefe, baklava gibi ağır tatlı tükettiğinizde yaklaşık 500 kkal. alırken, bir porsiyon sütlü tatlı ile ortalama 200 kkal. almaktasınız.
- Sağlıklı beslenmeyi hayatınızın bir parçası haline getirin ki çok diyetlere başvurmak durumunda kalmayın.
- Su içmek için susamayı beklemeyin. İdrar renginize göre almanız gereken su miktarını tespit edebilirsiniz. Aşırı terlemeyle kaybolan su, potasyum, sodyum gibi mineral kayıplarından dolayı halsizlik, bayılma hissi, bulantı, baş dönmesi gibi sağlık problemlerini önleyebilirsiniz.
- Terleme ile kaybedilen elektrolitlerin yerine konması için ayran, maden suyu, taze sıkılmış meyve sularını tercih edebilirsiniz.
- Aşırı kafeinli içecekler olan çay, kahve ve asitli içecekler vücuttan su kaybına neden olacağı için fazla tüketimden kaçınınız.

timinden kaçınınız.

- Yaz meyveleri çok sevildiği ve ağır beslenmekten kaçınıldığı için ana öğün olarak tercih edilmektedir. Bu durumda günlük alınması gereken değerleri yeterli ve dengeli olarak almazsınız. Bir porsiyon meyve miktarı orta boy büyüklükte bir karpuzun 1/8'ine denk gelmektedir. Oldukça hızlı kan şekere geçiş yapan, yani GI değeri yüksek olan karpuzu ana öğün olarak fazla miktarda tüketirseniz kilo vermektan çok kilo almanıza sebep olacaktır. Meyveleri ara öğün olarak tüketiniz.
- Pişirme teknikleri ile daha fazla veya daha az enerji alabilirsiniz. Çok sağlıklı bir besin olan balığı kızartma olarak tükettiğinizde besin öğeleri azalmış, enerjisi artmışken, bol salata yanına ızgara, fırında veya buğulama olarak tüketebileceğiniz balıkla inanılmaz zengin besin öğelerine ulaşmış ve minimum kalori almış olursunuz.
- Posadan zengin beslenmeye özen gösterin. Posa kan şekerinizi yavaş yükseltir, tokluk hissinin oluşmasını sağlayarak ağırlık kontrolüne yardımcı olur, bağırsak çalışmasını düzenleyip kabızlığı önler ve kan yağları üzerine olumlu etki oluşturur. Beyaz ekmek yerine kepekli, çavdar veya yulaf ekmeği tercih ederek, öğünlerde sebze ve salata, kabuğu ile yenebilen meyveleri kabuklu tüketerek, kurubaklagillere (kuru fasulye, nohut, mercimek gibi) haftada en az 1-2 kez yer vererek posa tüketiminizi artırmış olursunuz.
- Kilomuz, fiziğimiz nasıl olursa olsun her türlü fiziksel aktiviteye katılmaya çalışın.
- Keyif aldığınız bir sporu veya en azından haftada 3 kez olacak şekilde 30 dakikalık yürüyüşler yapın.
- Kan şekerinin hızla yükselip, hızla düşmesine neden olan besinleri tercih



etmeyin. Şeker, pasta, kek, bisküvi, çikolata gibi besin değeri düşük, kalorisini yüksek yiyecekler yerine kompleks karbonhidrat içeren tam taneli tahıllar, ekmek, kurubaklagiller, sebze ve meyveler gibi besinleri tüketmeye çalışın.

- Alkol tüketimi, vücut ağırlığında artışa sebep olmanın dışında kalp ve karaciğer sağlığımız için risk oluşturur. Vücut ısısını yükseltir. 1gr.alkol 7 kkal. vermektedir. Aşırı tüketmemeye özen gösterin.
- Yazın serinletici etkisinden dolayı tercih ettiğimiz dondurmadan 2 top yediğiniz takdirde 1 bardak süt veya yoğurdu ve 1 pors. meyvenizi çıkartın. Ek olarak çikolata gibi sosları tercih etmeyin.
- Besin zehirlenmeleri yaz aylarında artmaktadır. Bu nedenle dışarıda ve açıkta satılan yiyeceklerin tüketiminden kaçınınız.

Her mevsim vücudunuzu şımartmalı, ona iyi bakmalısınız. Bu yüzden kendinize özen göstermeyi, aç bırakmak veya bir anda fazla yüklenmekten sakınmayı, fiziksel aktiviteyi eğlenceli şekilde hayatınıza katmayı unutmayın. Yazı formda girin, sağlıkla kalın...





Yaz ıshali tatilinizi mahvetmesin!

Tüm dünyada halen önde gelen bir sağlık sorunu olan ıshal, basit gibi algılsa da özellikle gelişmemiş toplumlarda çocuk ölümlerinde başlıca nedenlerden biri olmaya devam ediyor.

Yiyip içtiklerinizden iyi dezenfekte edilmemiş havuzlara hatta bir başka ülkeye yapılan seyahatlere dek bir çok faktör yaz ıshaline davetiye çıkarabiliyor. Bulaşıcı bir hastalık olan, çocuklarda çok ağır tabloya yol açabilen yaz ıshaline karşı temkinli olmak, hastalık kapıyı çalmadan işi sıkı tutup gerekli tedbirleri almak gerekiyor.

İÇTİĞİNİZ SUDAN EMİN OLUN

Sıcak havalarda terlemeye bağlı olarak su tüketimi ihtiyacı da daha fazla artacak. Su, sağlık için şüphesiz çok önemli; ancak içtiğiniz sudan emin olmak gerekir. Musluktan akan su, o suyun geçtiği borular, damacanalara, damacananadan su basan pompalar, varsa evin deposu ıshale zemin hazırlayan bakteri, virüs ve parazitlere de ev sahipliği yapabiliyor. Kaynağı bilinmeyen su içilmemeli. Damacanalarda güneşin altında uzun süre bekletilmemesi, gerekli temizliğin yapılması ve denetlenmesi de şart. Zira iyi temizlenmemiş damacanalarda bir de güneşin altında uzun süre beklediğinde bakteriler kolayca üreyerek ateşli ıshale yol açabiliyor.

ÇİĞ SEBZE TÜKETİRKEN DİKKAT!

Yaz beslenmesinde sebze meyveye daha fazla yer verilirken, temizliklerinden de emin olmak gerekiyor. Özellikle çiğ sebze tüketirken dikkat!

Zira sağlığımız açısından son derece faydalı olan çiğ sebzelerin bol suyla bir kaç defa yıkanarak mikroplardan ve parazitlerden arındırılması çok önemli. Aksi halde kalpten kansere birçok hastalığa şifa kaynağı olan sebzeler,



sağlığı tehdit eder hale de gelebiliyor. İyi temizlenmeyen gıdaların tüketimi ya da tarlada besinlerin mikroplu sularla teması ıshale davetiye çıkarıyor. Pişirilmiş sebzelerin de soğuk bir ortamda muhafaza edilmesi gerekiyor. Aksi halde bakteriler tehlike saçıyor.

ELLER SIK SIK YIKANMALI

Mikroplarla ve dolayısıyla ıshale mücadelede en basit ama en etkili tedbirlerden biri el hijyeni. Ellerin sık sık yıkanması ve elin ağıza götürülmesi çok önemli. Özellikle de küçük çocuklarda ıshalin bulaşmasında en



büyük faktörlerden birini kirli ve ağıza götürülen eller oluşturuyor.

El, ağız ve dışkı yoluyla kişiden kişiye bulaşabildiğinden tualete girip çıktıktan sonra, yemek hazırlamadan ve yemek yemeden önce mutlaka ellerin yıkanması gerekiyor. Bu basit kurala dikkat edilmediği takdirde bakteriler ön plana çıkıyor ve ıshal hem sizin hem çevrenizdekilerin kapısını çalabiliyor. Zira tokalaşırken bile ellerin temiz olması önemli.

HAVUZA GİRERKEN DİKKAT!

Yaz aylarının bunaltıcı sıcaklığında serinlemek isteyenlerin vazgeçilmez adreslerinden biri havuzlar oluyor.

Siz siz olun temizliğinden emin olduğunuz havuzlara girmeyin.

İshal ya da salgın bir hastalık taşıyor iseniz ya da vücudunuzun herhangi bir yerinde açık yara varsa havuza girerek başkalarını riske atmayın. Havuzdan çıktıktan sonra mutlaka duş alın.

SEYAHATTE YAZ İSHALİNE YAKALANMAYIN

Güzel başlayan bir seyahat kimi zaman, o ülkede kapılan hastalık nedeniyle ölümlerle bile sonuçlanabiliyor. Vücutta su ve tuz kaybına yol açan ıshal de seyahatlerde kolayca karşımıza çıkabilen bir hastalık. Ancak aşısı yok. Hijyene dikkat etmek, mikroplu olabileceği ihtimali nedeniyle "buzlu" içeceklerden kaçınmak, sebze ve meyveleri iyi temizlediği emin olunan yerlerde yemek yemek...

Açık büfe yiyecekler, çiğ gıdalar ve soğuk mezelerden uzak durmak, elleri de sık sık yıkamak gerekiyor.



Çalışanların gözünden Sardunya

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



Kamil MILCAN *Sardunya Finans Yönetmeni*

29.06.1966 İstanbul doğumluyum. İlk ve ortaokulu Yıldız Koleji'nde, Liseyi Özel Esenış Lisesi'nde okudum. İki senelik kısa süreli üniversite eğitimin oldu. Bölümüm İktisattı.

10 Aralık 1999 tarihinde Sardunya'da işe başladım. Yirmi gün sonra o günlerin deyimiyle Milenyum'a giriliyordu. Benim için 2000 yılının başı Sardunya ile birlikte iş hayatımın da Milenyum oldu. Aradan yaklaşık 15 yıl geçti.

Sardunya'da ilk; mutfağında 60 personelin olduğu, günlük 2.100 kişinin yemek yediği büyük bir projede Proje Yönetici Asistanı olarak işe başladım. Sırasıyla Proje Yöneticiliği, Bölge Müdür Yardımcılığı yaptıktan sonra sekiz yıl boyunca Bölge Müdürü görevini yürüttüm.

Bir buçuk sene de Şirketimizin Satış Müdürü olarak görev yaptım.

Yaklaşık dört yıldır da Finans Yönetmeni olarak çalışıyorum.

Müşterilerimizin cari hesaplarını takip etmek, tahsilat yapmak, varsa müşterilerimizle karşılıklı sorunları çözmek başlıca görevim.

Sardunya'dan önce çalıştığım firmalarda ve kendi sahip olduğum işteki amacım işimi eksiksiz yapmak ve para kazanmaktı. Ancak Sardunya'da durum biraz farklı. Tabii ki burada da çok çalışacaksınız, işinizi eksiksiz ve düzgün yapacaksınız. Fark ise şu; bu şirkette çalışmak bir süre sonra sizin yaşam biçiminiz oluyor ve bağlanıyorsunuz. Sardunya; eğitime verdiği önem, kurumsal yönetim anlayışı, seçkin müşterileri ve kaliteli çalışan kadrosuyla sektörün öncüsü olmaya önmüzdeki yıllarda da devam edecek ve ben de burda olacağım.

Saygılarımla,
Kamil MILCAN
Finans Yönetmeni



Elif MUTLU *Sardunya Ümraniye Merkez Ofis Görevlisi*

23.02.1972 yılında Tokat/Almus/Kınık köyünde doğmuşum. Evli ve 2 çocuk annesiyim. Sardunya ailesine 2005 yılında katıldım. Ümraniye Merkez Ofiste; ofislerin temizliği, toplantı salonlarının düzenlenmesi ve içecek servis ihtiyaçlarının karşılanmasına destek vermekteyim.

Sardunya ailesinde yer almaktan son derece keyif ve mutluluk duymaktayım. Sağlığım elverdiği sürece bu ailenin bir ferdi olmaya çalışacağım. Birlikte paylaştığımız iş ortamında çalışanlara yardımcı olmaktan mutluyum. Sardunya, kişisel ve mesleki gelişimime destek de olmuştur ve olmaya devam etmektedir. İş hayatımda yaşadığım bu güzellikleri, çevremdeki mutlulukları başka insanlarında yaşaması, tatması ve onların da bu ailenin bir ferdi olmalarını diliyorum. Sardunya ailesine teşekkür ederim.

Saygılarımla,
Elif MUTLU



Norveç



Bu sayıda size 17 Mayıs 2014 tarihinde anayasalarının kabulünün 200. yılını kutlayan Norveç'ten bahsetmek istiyorum, İskandinavya'nın batı kıyılarında yer alan 5 milyon nüfuslu fjyortlar ülkesinin başkenti Oslo, diğer önemli şehirlerinden bazıları Bergen, Trondheim, Tromsø, Stavanger'dir. Bir fiyordlar ülkesi olan Norveç, sayısız fiyordları, adaları ve gölleri ile doğal bir güzellikler ülkesidir.

Norveç'in kuzey kesimleri kuzey kutup dairesi içindedir. Kış ayları uzun ve soğuk olmasına karşın rutubetsiz havası ve gulf stream sıcak su akıntısı iklimi nispeten yumuşatıyor. Yazın günler, kışın ise geceler çok uzundur. Örneğin Norveç'in ve Avru-pan'ın en kuzeyi olan Nordkap'ta 12

Mayıs -1 Ağustos tarihleri arasında güneş hiç batmaz. Yaklaşık 1000 yıl önce İskandinavya'da yaşayan savaşçı, korkusuz Vikingler ile ormanlarda yaşadığı tasvir edilen mitoloji ve masal kahramanı Troller Norveç'in simgeleridir. Ünlü Peer Gynt'ün bestecisi Edvard Grieg, Çığlık isimli eserin ressamı Edward Munch, Açlık kitabının yazarı Knut Hamsun ve yazdığı eserler ile Henrik Ibsen, Norveç'in dünyaca ünlü sanatçılarıdır. Yaklaşık 100 yıl önce dünyanın en fakir ülkelerinden biri iken; özellikle 1970'lerden itibaren petrol rezervleri ve doğalgaz kaynakları ile dünyanın en refah ülkelerinden biri ve kişi başı gelirden lider ülke konumuna gelmiştir.



Doğrusu yüzyıllarca çok çetin doğa ve iklim koşulları ile yılmadan savaşan, şu anda ise vatandaşlarına yüksek yaşam standardı sağlayan, dürüst ve adil yönetimi ile Norveç toplumu, benim gözümde bu seviyeyi hak etmiş ve hazmetmiş bir ülkedir. Norveçlilerin üçte biri tarım ve hayvancılıkla uğraşır. Toprakların ancak % 4'ü ekime elverişlidir, bu nedenle Norveçliler kendilerine yetecek kadar tahıl elde edemezler. Ülke kıyılarındaki petrol rezervlerinin zenginliğinin yanı sıra dünya balıkçılık sektörünü elinde bulundurması ile tanınmaktadır. Kerestecilik, balıkçılık



Norveç ekonomisinde önemli bir yer tutar. Norveç'te okuma yazma oranı %100 dür.

Norveç, Avrupa ortalamasının üstünde yaşam standartına ve ekonomik gelişmişliğe sahip olduğu için Avrupa Birliği'ne girmek istememektedir.

Norveç'te iki kere referandum yapılmış ikisinde de Avrupa Birliği'ne red kararı çıkmıştır. Ancak Schengen vize sistemine dahildir.

Norveç'e gitmek için en uygun mevsim yaz aylardır. Çok sıcak geçmeyen yaz aylarında ılık bir bahar havası hakimdir.

Norveç'i ziyaret eden herkesin ortak görüşü pahalılığdır. Ancak bunun nedenlerinden biri de Norveç'in çalışanlarına sağlamış olduğu sosyal haklardır. Tabi bu tür maliyetler de fiyatlara yansıyor.

OSLO Vikingler şehri

Östbannehallen tren istasyonundan, Kraliyet Sarayına kadar uzanan Karl Johan Caddesi, cafe, restaurant ve mağazaları ile Oslo'nun en önemli yaşam merkezidir. Şehirin batısına hizmet veren eski tren istasyonu binası, günümüzde Nobel Barış Ödülü binası olarak faaliyet gösteriyor. Geçmişten günümüze kadar

bu ödüle layık görülmüş kişiler ve çalışmaları burada sergileniyor. Gustav Vigeland'ın heykelleri ile adeta bir açık hava müzesi olan Vigelandspark ve Frogner Park, Kon - Tiki Müzesi, Norveç Halk Müzesi, Kraliyet Sarayı (Slottet), Opera House, Holmenkollen, Norveç Parlamentosu (Stortinget), Milli Tiyatro (Nationaltheatret), Oslo Üniversitesi ve Milli Galerisi (Nasjonalgalleriet), Norveç'li ressam Edvard Munch müzesi ile Aker Limanı görülecek yerlerin başında geliyor. Daha önce tersane bölgesi olan Aker Limanı (Aker Brygge) şimdi kafe'lerin, restaurant'ların ve lüks konutların olduğu çok kalabalık bir bölgedir.

BERGEN balıkçılar şehri

Yedi dağ üzerine kurulmuş olan Bergen, Norveç'in ikinci büyük şehridir ve eski başkentidir. 1070 yılında kurulmuş şirin ve küçük bir şehirdir. Bryggen Caddesi'ndeki tarihi üç katlı ahşap binalar Alman sömürgeciler tarafından, ticari Hansa Birliğinin kurulduğu dönemden kalmadır. Bryggen olarak adlandırmış olan rıhtım bölgesinin en bilindik sembolleri olan bu rengârenk ahşap evler, günümüzde turistik eşya satan dükkan olarak veya restaurant, kafe olarak faaliyet



göstermektedir.

Bu dükkânlar, 1750'li yıllarda balık hali olarak kullanılmıştır.

Mümkünse civar kasabaları gezmekte fayda var. Sarp yamaçları dolanan dar yolları, metrelerce uzunluktaki tünelleri, tünellerin bitiminde karşınıza çıkan müthiş manzaralar görülmeye değer. Bergen Flarmoni Orkestrası dünyanın en eski orkestrası olarak biliniyor. Floibanen Füniküleri ile çıkılan Floien Tepesi, teleferik ve akvaryum şehrin ilgi çekici yerleri arasındadır.

Oslo ile Bergen arası ulaşımında uçak, tren, feribot veya kiralık araç gibi seçenekler içinde en iyisi tren yolculuğudur. Tren yolculuğu yaklaşık 7 saat sürüyor. Fakat güzel manzaralar eşliğinde vaktin nasıl geçtiği anlaşılmıyor bile.

Norveç'i yaşanması gereken bir deneyim olarak düşünebilirsiniz.



İstanbul'da taze biranın adresi; Bosphorus Brewing Co.



Soldan Sağa: Mustafa Aykurt, Ebru Aydın, Çiğdem Alagök

Bira ve birahane deyince çoğumuzun aklına marketlerden alabileceğimiz bir kaç çeşit yerli ve yabancı bira ile, yanında patates ya da midye tava yiyebileceğimiz, yine marketlerde satılan biralardan fışıklarda servis edildiği mekanlar gelir.

Ancak, ne burada içtiğimiz biralardan bildik biralara benziyor ne de mekan bildiğimiz mekanlara. Burada servis edilen biralardan 22- 42 gün arasında fermante olan, yani servise hazır hale gelen, tamamı burada üretilen taze biralardan ve mekan da gayet şık.

Gayrettepe'de bulunan Bosphorus Brewing Co. hikayesini işletme yöneticisi Ebru Aydın'dan dinleyelim;
"Kasım 2012 de açıldı BBC. Uzun

yıllardır sektöre bir çok yeni mekan kazandıran Sedat Zincirkıran'ın bir İngiliz arkadaşı ile geliştirdiği bir fikir. 22 yıldır burada varolan restoranın konseptini değiştirmek istedik. Birbirinin aynı bir sürü restorandan farklı olmalıydı. Philip Hall ile geliştirdi bu düşünce. Biralardan burada yaparak markette satılan bira dışında bir bira üretimi ve bunlara uyan bir menüyü hedefledik. Sonuçta ortaya bu konsept çıktı ve müşteriler de çok beğendiler. Kısa sürede müdavimleri oluştu. Bir buçuk yıl içinde üçüncü menüyü değiştiriyoruz. Yeni çıkan bir bira varsa

ona göre yeni bir yemek oluşuyor, Çiğdem usta birşeyler ekliyor."

Taze bira ile markette satılan bira arasında ne fark var?

Mekanda bira üretiminden sorumlu Mustafa Aykurt anlatıyor;
"Aradaki fark, bizim ürettiğimiz biralardan pastörize edilmemesidir. Burada her ülkenin farklı bir birasını üretmeye çalışıyoruz. Belçika birasına uygun bir bira var. Üç farklı arpa içeriyor. Ayrıca Guinness'e yakın karbon adını verdiğimiz biramız var, bitter dediğimiz acımtırak İngiliz birası, buğday birası, Alman lager birasına yakın lezzette ürettiğimiz biramız sekiz farklı arpa içeriyor. Müşterilerin talebine göre de farklı biralardan üretebiliyoruz. Biralardan üretim süresi ise, biralardan çeşidine göre değişiyor. 22-42 gün arasında olan da var, 8-16 gün arasında hazır olan da var. Bunların servis sıcaklıkları da farklı. Buna bağlı olarak, biralamızın her birini de farklı bardaklarda servis



Güveçte Somon

ediyoruz."

Bu biralara uygun menüleri ise mekanın Executive Chef'i Çiğdem Alagök anlatıyor.

"İstanbul'da yemek bira uyumunu hedefleyen ilk restoranız. Menüünüz 2012 Kasım ayında ilk açıldığımızda çok farklıydı. Daha İngiliz pub tarzı bira ile pişen sulu yemekler şeklindeydi. Ama açıkçası müşteri bunu pek be-nimsemedi. Bu menüyle, dünyada var olan slow food akımını desteklemek istedik. Ancak bizde var olan bira ile fast food tüketilir şeklindeki beslenme alışkanlığı nedeniyle menümüzü revize etmek zorunda kaldık. Müşteri bize, biz müşteriye uyum sağladık biraz. Şu anda yemeklerde bira kullanmıyoruz. Sadece bira ile pişen tempuralı yiyeceklerimiz var, çorbalarımız var bir de biralı ekmek üretiyoruz.

Menümüzü, fast food yiyeceklerle kaymadan revize ettik. Buharda pişmiş yemeklere ağırlık verdik somon ve Tuna balığı gibi. Izgaraları da daha hafif yapıyoruz. Salatalarımız var. Dünya mutfağına açıldık örneğin Fransız mutfağından tavuk ciğeri pate, Meksika mutfağından tako, İngiliz fish and chips, biralı kızarmış yiyecekler ve ona uygun soslar yaptık. Türk mutfağına ait köftemiz de rağbet görüyor."

En çok tercih edilen menünün nedir?

"Somon balığı çok tercih ediliyor. Schnitzel, hamburger, tüketiliyor. Aylık olarak satılanları takip ediyoruz. Gitmeyen ürünleri çıkartıyoruz. iPad menüye geçtiğimiz için gün içinde bile değişiklik yapabiliyoruz."

Slow food konseptinden sözetti-niz. Tedarik ettiğiniz malzemelere de dikkat ediyor musunuz?

"Evet tabii, balıkta mezgit kullanıyoruz. Tuna balığını avlanma mevsiminde alıyoruz, hazır gıda kullanmıyoruz. Yapabileceğimizin herşeyi burada üre-tiyoruz. Soslar dahil. Somon balığını güzel bir sos ile güveçte pişiriyoruz. Yaz aylarında gidecek bir çorba deniyoruz. Tatlı olarak Ebru hanı-mın önerisiyle tiramisudan çağrışım yaparak "biramusu" deniyoruz. Kon-yak yerine siyah karbon birası koyuyo-ruz. Çok hafif ve güzel oldu. Yine bira ile giden atıştırmalıklarımız var."

Ebru hanım, kimler geliyor bura-ya? Müşteri profili konusunda bilgi

verebilir misiniz?

"Bir internet sitesindeki yorumda şöyle yazmışlardı; "Buraya gelenler yakala-rındaki kimlik kartlarını çıkarsalar iyi olur" bu yorumdan da anladığımız gibi beyaz yakalı çalışanlar tercih ediyor mekanımızı. Laptop çantalarını barın kenarına koyup biralarını alanlar, topuklu ayakkabılarını çıkarıp babet-lerini giyen kadın çalışanlar akşam iş çıkışı büyük masalar oluşturunlar. Bir buluşma noktası oldu burası. Yaş ortalaması 25 ve üstü. Yabancı müş-terilerimiz tanıdık biralarını içiyorlar. Bira şarap gibi değildi bizde. Bu kadar çeşit bira olduğunu ben de burada öğrendim.

Biranın pastörize edildiğinde lezzetini kaybettiğini bilmezdik. Bira taze otlar-la yapılıyor ve dışarıdan başka, şeker vb. malzeme girmiyor ve besleyici de bir içecek.

İngiltere'de temiz su olmadığına özellikle hamile kadınların bira içtiğini buradaki eğitimde öğrendim. Arpada B vitamini ve protein de çok yüksek oranda var.

Şerbetçiotu çok faydalı ve bira yaşayan bir organizma. Eğer pastörize etmez-seniz lezzeti sürekli değişir ve gelişir. Bira kültürüne sahip bir müşteri grubumuz var. Onlar daha önce bira buluşmalarını yurtdışında yaparlarmış şimdi burada buluşuyorlar. Yurtdışında yaşamış ve bira kültürüne sahip olmuş müşterilerimiz bu konsepti biliyorlar. Şarap kültürü gibi giderek bira kültürü de ülkemizde oluşuyor. Üniversiteler ile işbirliği yaparak bira üretimini de anlatıyoruz. Biradan başka içki menü-sü de var. Özel bir viski ve şarap kavi hazırlandı.

Biraya prestij kazandırdığımızı ve klasik birahane imajı yerine modern ve seçkin bir mekan yarattığımızı söyle-yebilirim.

Sosyal Medya'dan da duyurularımız sürüyor. Oradan örgütlenip gelenler



Karbon Kek



Atıştırmalıklar

burada partiler düzenliyorlar. BBC bizim en yeni bebeğimiz, ekibimiz de çok sağlam. Burada çalışmaktan çok mutluyuz."

Biralı ekmek tarifi

- 375 gr un
- 10 gr kabartma tozu
- 7 gr tuz
- 15 gr şeker
- 20 gr dereotu
- 20 gr frenk soğanı
- 10 gr maydanoz
- 330 ml bira
- 30 gr tereyağ

Un, kabartma tozu, şeker, tuz ve ince kıyılmış yeşillikleri bir kapta karıştırın.

Birayı yavaş yavaş ekleyin, karışım ıslak ve yapışık şekilde olacaktır. Kek kalıbını tereyağlayın, ekmek karışımını içine koyun.

Önceden ısıtılmış 175°C fırında 25dk. pişirin, fırından çıkartın yarı pişmiş ekmeğe bir fırça yardımı ile tereyağı sürün, yaklaşık 20dk. daha pişirin.

Ekmek hazır olduğunda, kabından çıkartın altını kontrol edin, yumu-şaksa kalıpsız 5dk. daha pişirin. Hazır olan ekmeğinizi soğuması için yaklaşık 1 saat dinlendirin.

Ar-Ge mutfağından tarifler...

Bu sayımızda Ar-Ge çalışmalarımızdan bir zeytinyağlı yemek ve bir içecek tarifini sizlerle paylaşıyoruz. Şimdiden afiyet olsun!



KATEGORİ Zeytinyağlı

ÜRÜN ADI Taze Börülce Diblesi (1 Kişilik)

Malzemeler:

Taze börülce	90 gr
Kuru soğan	20 gr
Çiçek yağı	10 gr
Zeytin yağı	5 gr
Pirinç	15 gr
Sarımsak çeşni	2 gr
Tuz	2 gr
Toz şeker	2 gr
Limon suyu	5 gr

Yapılışı:

Uygun bir tencereye yağ konulur ve hafif kızdırılır. Küp şeklinde doğranmış soğan ilave edilerek, pembeleşinceye kadar kavrulur. Taze börülce ilave edilir, karıştırılıp bir süre kavrulur. Tuz, sarımsak çeşni, toz şeker, limon suyu ve az miktar su konularak kaynamaya bırakılır. Pişmesine yakın, az haşlanmış pirinç ilave edilir ve karıştırılır. Üzerine zeytinyağı gezdirilip ocak kapatılır ve bir süre demlenmeye bırakılır. Soğuk servis yapılır.

KATEGORİ İçecek

ÜRÜN ADI Meyva Suyu Kokteyli

Malzemeler:

Şeftali suyu	100 ml
Portakal suyu	100 ml
Limon suyu	100 ml
Buz	4-5 adet

Yapılışı:

Kokteyl bardağı içerisine buz, şeftali suyu, portakal suyu (isteğe göre hazır veya sıkma meyve suyu olabilir) limon suyunu ekleyip hafifçe karıştırdıktan sonra gerekli süslemeleri yaptıktan sonra soğuk servis yapılır.

Not: Servis kokteyl bardağında, çilek-elma-portakal kabuğu, vb. süsleme olarak kullanılabilir.



Sizin için izledik

Sizin için okuduk

Basit Bir Ev Kazası



Metin BİRSEN

Hala gitmediyseniz; 2008'den beri sahnelerde izlediğimiz güzel bir tiyatro oyununu sizlere tanıtarak, izlemeniz için öneriyoruz.

Oyunun adı: **Basit Bir Ev Kazası**

Yazan/yöneten: **Murat İPEK**

Oynayan: **Günay KARACAOĞLU**

Evet, yanlış okumadınız; iki perdelik komedi, dram türü tek kişilik bir oyun bu. Ama öyle bir oyuncusu var ki; Günay KARACAOĞLU, 2008–2009 Muhsin Ertuğrul – Sadri Alışık ve Afife Jale Tiyatro Ödülleri Komedi Dalında En İyi Kadın Oyuncu Ödülü'ne layık görülmüş. Sergilediği oyun 2008'den beri sahnelerden inmiyor.

Oyunun kahramanı Songül, hayatında gerçekler ve hayalleri arasında gelgitler yaşayan, aradığı aşkı bulamamış bir ev kadınının yaşadıklarını ve kurduğu hayal dünyasında mutluluğu arayışını anlatılıyor. Evliliğinin içinde çırpınan her kadın gibi Songül de sevgi arayışı içinde... Kendince Nobel'e aday (!) bir aşk romanı yazmaya kalkışması, aslında onun hayallerinin bir hayalet dönüşmemesi için çabalamasından başka bir şey değildir... Onun kendini aşma serüveni aslında toplumun kendini aşma serüveninden de çok da farklı değil...

Mutlaka görmelisiniz; eşe, dosta gitmesi için de gereken her türlü baskıyı uygulamalısınız.



Son Çinli Şef



Pınar Elif SAYALI

Son Çinli Şef aslında hayali bir roman olmasına karşın, sayfalarında canlanan Çin mutfağının dünyası gerçektir. Mutfak kültüründe en önemli noktanın ne olduğu sorusu sorulur; en taze malzemeler mi, en karmaşık tatlar mı? Yöresel yemekler mi, özel yemekler mi? Bu soruların doğru yanıtı hiçbirisi değil. Yemek pişirmenin en önemli noktası ne yemeği yemek, ne de pişirmektir, önemli olan; yemeğin sunulması, paylaşılmasıdır. Güzel yemekler yalnız başına yenmemelidir hiç. Sevdiğini, arkadaşlarını sofrasındakileri paylaşmak için çağırmayan, ziyafet anına kadar günleri saymayan bir kişi lezzetli yemekten ne zevk alabilir ki?

Bu kitabı okurken kendinizi aşk, yemek ve dostluğun içinde en lezzetli ve özenli hazırlanmış sofralarda hissedeceksiniz.

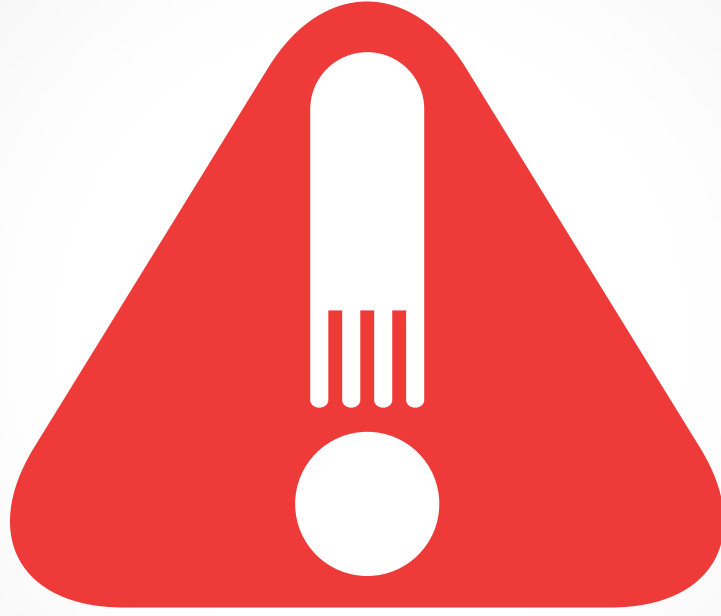
Maggie Mc Elroy Amerikalı dul bir yemek yazarıdır. Merhum kocasıyla ilgili Çin'de açılan bir babalık davası üzerine acilen Pekin'e gitmek zorunda kalır. Çalıştığı dergiden bir süre izin ister, ama editörü ona bir şartla izin verir; yıldızı parlamakta olan aşçı Sam Liang'la ilgili bir yazı hazırlayacaktır.

Maggie, Çin'de kocasının geçmişiyle ilgili birçok sırrı öğrenir; kocası ve kendisi hakkında beklediğinden daha fazla şey keşfeder. Ona rehberlik eden Sam ile beraberken köklü bir tarihin ve felsefenin özünden yükselen bir yemek dünyasına çekildiğini görür. Çin mutfağının, Sam'in sürekli tartışan ama harika bir aşçı ve yemek uzmanı olan ailesinin ve hepsinden önemlisi de Sam'in sayesinde geçirdiği değişime kendisi de şaşırr. Kendini en beklenmedik yerlerde yeniden bulan bir kadının sıradışı hikayesi... Gelenek ve modern dünya arasında sıkışmış bir ülkenin harika bir resmi.





Gıda Mutfak İşletmeleri Tic. A.Ş.



GIDA TURKISH FOOD
GÜVENLİĞİ SAFETY
DERNEĞİ ASSOCIATION

Üyesidir.

Üye No: 014