

SARDUNYA BÜLTEN 2016

Ocak / Şubat / Mart - Yıl: 11 Sayı: 41



Ömür Akkor deyince; Selçuklular, tarih, yaşam, aynı zamanda doğal ve lezzetli yemekler akla geliyor.



Sektörel Gündem
EDT Expo 2016
kapılarını açtı



Sardunya'dan
10 yılda 40 sayı
'Sardunya Bülten'in
hikayesi...



Sardunya'dan
DeFacto projesini
yakından tanıyalım



Diyetisyen Gözüyle
Okul öncesi dönemde
beslenme
(3-6 yaş)

Değerli Müşterilerimiz,

2016'nın ilk sayısı ile karşınızdayız. Yeni seneye yeni içeriklerle merhaba diyoruz. **40. yılımızda 40. sayımızın** yorgunluğunu atamadan, oturduk, uzun uzun toplantılar yaptık ve elimizdeki imkanlarla daha iyi nasıl yapabiliriz'i tartıştık.

Yeni sayımızda ve bundan sonraki sayılarımızda **Food&Art** bölümünde Yemek ve Etkinlik Tasarımcısı Sn. İffet AKIN bizlerle birlikte olacak. Yine bizim için yeni bir başlık olan **Food Sytling** bölümünde Sardunya Karaköy Yalı şeflerimizden çok özel masalar için özel tariflerle karşınızda olacağız. Bu sayımızda Şef Makbule YALÇIN bizlere muazzam bir sofra yarattı. Kendisine bir kere daha teşekkür ediyoruz.

Bir diğer yepyeni başlığımız ise **Food Photography** bölümümüz oldu. Bu bölümde ise özellikle uluslararası

platformlarda, önemli yarışmalarda başarılı dereceler elde etmiş olan ve fotoğrafları Long Island'dan Louvre Müzesine kadar sergilenmiş olan yemek fotoğrafçısı Ekim GÖKTÜRK bizlere kalemliyle ve birbirinden güzel fotoğraflarıyla eşlik edecek.

Bu kadar yeniliğin içerisinde bir de güzel bir kapak konusu yapalım dedik ve Gourmand ödüllü yemek kitabı yazarı, dergi yazarı, yamaç paraşütü hocaları, eğitimci, kendini Selçuklu Mutfağı'na adanmış ünlü Şef Ömür AKKOR ile keyifli bir sohbet gerçekleştirdik.

Keyifle okuyunuz.
Saygı ve sevgilerimle...

Kerem KARABAYIR

Pazarlama Yöneticisi
kerem.karabayir@sardunya.com



SARDUNYA BÜLTEN 2016/1 YIL: 11 SAYI: 41

YAYIN TÜRÜ

Üç ayda bir yayınlanır

SAHİBİ

SARDUNYA Şirketler Grubu adına
Sedat ZİNCİRKIRAN

GENEL YAYIN YÖNETMENİ

Tuna ATALAY

EDİTÖR

Kerem KARABAYIR

YÖNETİM YERİ

SARDUNYA Gıda Mutfak İşletmeleri Tic. A.Ş.
Saray Mah. Ahmet Tevfik İleri Cad. No: 9/7
Müge Ergenç İş Merkezi
34768 Ümraniye / İstanbul
T: (0216) 634 14 60
F: (0216) 634 12 60
bulten@sardunya.com
www.sardunya.com

BASKI

DORUK Grafik Matbaacılık
100.Yıl Matbaacılar Sitesi 5.Cad. No: 44
Bağcılar / İstanbul
T: 0212 629 01 26
F: 0212 629 26 46
www.dorukgrafik.com

08



14



26



34



04 Sektörel Gündem

- Ömür AKKOR deyince; Selçuklular, tarih, yaşam ve en doğal en lezzetli yemekler akla geliyor.

06 Müşteri Röportajı

- Fibabanka

08 Sektörel Gündem

- RASFF 35 yıldır riskleri paylaşıyor
- Tek Kelimeyle MEC-BU-RUZ!
- EDT Expo 2016
- Türk mutfağını anlatan beş "t"

16 Sardunya'dan

- 10 yılda 40 sayı 'Sardunya Bülten'in hikayesi...
- Tedarikçi günleri

19 Sosyal Sorumluluk

- Tepebaşı Belediyesi Mavi Bayrak Projesi'ne desteğimiz devam ediyor

20 Sardunya'dan

- Sardunya Hazır Yemek'ten haberler
- 2016'ya hep birlikte merhaba dedik
- Yöneticilerimiz 2015'i değerlendirdi
- Sardunya'nın Kadınları...
- İş Güvenliği senin elinde!
- DeFacto projesini yakından tanıyalım!
- Sardunya Ankara Bölgesi kahvaltı organizasyonu

28 Eğitim

- Sardunya'da eğitimler tüm hızıyla devam ediyor
- 2016 yılında üst yönetim eğitimlerimiz

30 Food Styling

- Makbule YALÇIN

32 Food & Art

- Dali, Gala'ya adanan sürrealist bir kitap ve dahası

34 Diyetisyen Gözüyle

- Okul öncesi dönemde beslenme (3-6 yaş)

37 Hijyen - Kalite Yönetimi

- Kalite yolculuğumuz devam ediyor...

38 İşyerinde Sağlık

- Bel ağrısının nedenleri

40 İş Yaşamı

- İş yaşamına yeni başlayacaklar için stajın önemi

42 Gezi

- Avrupa'nın en pahalı ülkesi İsviçre

44 Ürün Geliştirme

- Eyyübiye Çorbası, Erişteli Bulgur Pilavı
- Hindi Etli Macar Gulaş, Karışık Kırmızı Salata

46 Food Photography

- Ekim GÖKTÜRK

47 Sizin İçin

- İzledik: Zengin Mutfak
- Okuduk: Selçuklu Mutfak

Ömür AKKOR

Zaman makinesinin mucidi... Anadolu'nun unutulmuş lezzetlerini gün yüzüne çıkaran bir lezzet kaşifi, kendini gerçek Türk Mutfağını korumaya adanmış bir şef... Geçmişten günümüze, o Ömür AKKOR !



Ömür AKKOR deyince; Selçuklular, tarih, yaşam ve en doğal en lezzetli yemekler akla geliyor.

Peki kimdir Ömür AKKOR ?

Gourmand Cookbook Awards ödüllü kitap yazarı, yamaç paraşütü hocası, şef, araştırmacı, üniversite de eğitimci.

Ödüllü kitabı "Selçuklu Mutfağı" "Dünya'nın En İyi Mutfak Tarihi Kitabı" ödülüne layık görüldü.

Sunumlarında aslına uygun olarak, yemekleri hangi yüzyılda yeniliyorsa o yüzyıla uygun tabaklarda servis etmektedir. 1000 yıl boyunca neler yenmiş, nasıl, hangi tabaklarda sunulmuş, merak edilen bu soruları, sunumları ile bizlere

yaşatıp göstermektedir.

Buradan da anlıyoruz ki; kullanılan her tabağın bir hikayesi var. Örnek olarak; Çini kase, tabakta eğer kırmızı renk varsa 16 yüzyıl sonrası kullanılmıştır. Eğer mavi-beyaz ise 11.yüzyıl da, yeşillik var ise Selçuklulara aittir. Sadece tabaklarla sunumun yanı sıra, helva tatlısı verilirken, henüz helva konulmadan tabağın içi gül suyu ile silinmiştir. Bu sadece bir örnek, her şeyi titizlikle sunumlarına yansıtmaktadır.

Ömür Bey bu işe nasıl başladınız?

Aslında ben bu iş için doğmuşum. Çocukluğumdan beri lokantacı olacağım diye hep söyledim.

Her başarılı çalışma hayatının arkasında bir hikaye vardır. Ömür Bey'inde hikayesinde cesaret ve girişimciliği ile kimi zaman ailesinin karşı çıkmasına rağmen, başarı ile basamakları çıkmış.

İlk lokantamı mezun olduktan hemen sonra, Bursa'da açtım. Kebap ve yöresel yemeklerden vişne kebabı, ayva kebabı gibi özel yemeklerden oluşan bir menüm vardı. Müşterilerimin gelmesi gerekiyordu ve ben de okuldaki arkadaşlarıma, hocalarıma gidip lokantaya gelmelerini yemeğimi yemelerimi söyledim. Onlarda geldi, hatta o kadar çok beğenildi ki daha sonra profesörler, belediye başkanı, vali gibi üst düzey yöneticiler gelip misafirlerini de lokantaya getirdiler ve müşterilerim bu sayede çoğaldı.

Yapılan iş aslında çok zor. Hafta sonu, bayram tatili, özel günler de hep çalışılıyor, insanların tatili bizim en yoğun çalışma zamanlarımız. İnsanı manevi olarak yoran bir iş aslında.

Şu anda da danışmanlık yaptığı birkaç firma var. Ayrıca yeni kitap çalışmaları da devam ediyor.

Şu anda yürüttüğünüz projeleriniz var mı?

Evet. Ülkemizde ve dünyada ekşi maya arayışı (asırlık) çalışmaları devam ediyor. Bir markanın Ar-Ge çalışmalarını yürütüyorum ve fuar yüzü olarak da destek oluyorum. Tüm bu çalışmaların yanında da üniversitelerde eğitim görevlisi olarak; Anadolu Mutfakları, Türk Mutfak Tarihi konularında dersler veriyorum. Ayrıca Hitit kazılarında gidiyorum. O zamanı, insanların neler yediğini (haşlama yemişlerse nasıl yemişler vb.) gibi bilgileri öğrenmek, işim için yeni bilgi kaynaklarına ulaşmak bana mutluluk veriyor.

Sizi en çok etkileyen ve heyecanlandıran çalışmalarınız hangileridir?

Tüm çalışmalarım beni heyecanlandırıyor. Bursa mutfağını kitap olarak yazdım mesela. Ben aslen Gaziantepliyim fakat Bursa mutfağı hakkında yazılı bir kaynak yoktu. Ama yazılması gerekiyordu.

Dünyada ya da bizde yazılı kitaplar var. Her şey şifa, çörek otu şifa, başka bir ot şifa, ama nasıl yapıldığının detayı yok. Peki ama nasıl yendi, nasıl kullanılması gerekiyor? Bütün okuduğum otlu şifalar kitabında hurma şifa, zeytinyağı şifa, ama nasıl yendiğini hiç düşünmemişler, ben de nasıl yapıldığını, nasıl pişirildiğini yazdım.

Mesela; Arabistan'da piring unu ekmeğini yerlermiş. Fukara ekmeğidir diyorlar. Yörenin en zengin ekmeği buğdaylı hurma ekmeğimiş. 6-7 yüzyıl'da en popüler ekmekmiş. Biz piring unu ekmeğini pişirmeyi denedik. Nasıl yapıyordur diye araştırdık ve bazlama ekmeğini andıran bir kıvamda ekmeğe ulaştık. Daha sonra bu bilginin altına en fazla bu şekilde yapılabildi diye notlar düştük. Çünkü yapılırken birkaç çeşit pişirme şekli denendi ve hepsinin notlarını yazdık.

Yazdığım yemek kitabı demek benim için tabak demek ve tabakları çeşitli ülkelerden alıp, çiniciye verip tamamlayarak hangi döneme aitse o tabakta ve o döneme göre sunum yapıyorum.

17 yıldır maya besliyorum. Bizim için büyük bir gurur. Bir ekmek için 4 çeşit buğday kullanıyorum. Tüm buğdaylar Türk mutfağına ait ve büyük bir haz duyuyorum.

Ömür Bey, sizin için bir gün kaç saat?

Çok (gülüyor). Daha az uyku uyuyorum ama şikayetçi değilim.

Başarılı, alçak gönüllü, yardım etmeye bilgilerini paylaşmaya her zaman hazır ve hep destekçi.

Teşekkür ederiz Ömür Bey.





Lale Aktürk

İdari İşler Ve Hizmet Satın Alma Yönetmeni

Levent Bozkaya

Destek Hizmet Bölüm Yöneticisi

Yemekhane lokasyonunun oluşu artı bir motivasyon kaynağı. Ünvan, makam vs. gözetmeden herkes aynı masada aynı yemekleri yiyebiliyor. Yemek kartı varken en zorlandığımız şey, “bugün ne yesek acaba” sorusunun yanıtını düşünmekti. Şu anda bu soru otomatik olarak elendi ve zaman kazandık. Hızlı bir şekilde yemeğimizi yiyip doyuyoruz.

Lale Hanım, kendinizden ve Fibabanka’dan söz eder misiniz?

Sn. Hüsnü Özyeğin’in son bankası olarak 27/12/2010 tarihinde 18 şube ile Fiba Grup bünyesine katılan Fibabanka A.Ş., 5 yılda 10 mislinin üzerinde büyüyerek 17 ilde 68 şubesi (Ocak 2016’da Marmaris Şubemiz açıldı) ile Kurumsal, Ticari, KOBİ, Bireysel, Tarım ve Özel Bankacılık alanlarında hizmet veren aktif büyüklüğü 10 milyarın üzerinde bir bankadır. Aslında tanıtım broşürlerimizde belirttiğimiz gibi 40 yıllık tecrübeyi 5 yıla sığdıran bir bankadır.

Bu yıl 5. yılını kutlamanın heyecanını yaşayan bankamızın misyonu “Müşterilerin beklenti ve ihtiyaçlarına en uygun



Fibabanka

ürün ve hizmetleri en hızlı şekilde sunan banka olmaktadır”. Vizyonu ise “Güçlü bir marka olmanın bilinci içinde karlı, verimli

ve girişimci bankacılık modeliyle 2020 yılında orta ölçekli bankaların en değerlisi olmaktadır”.

Sardunya ile ne zamandır çalışıyorsunuz ve hangi hizmetleri alıyorsunuz?

Finansbank’tan satın alınan Esentepe lokasyonundaki Genel Müdürlük binasına Ağustos 2015’de taşınmış, sonrasında 1 Ekim 2015’de, yemekhanemiz hizmete açılmıştır. Sardunya’dan alınan hizmetler kahvaltı, öğle yemeği ve katlara ara öğün satışı, toplantı ve/veya sunumlardaki catering hizmetlerini alıyoruz.

Menüleri nasıl belirliyorsunuz? Personel daha çok hangi menüleri tercih ediyor?

Aylık olarak Sardunya yetkilileri ile birlikte belirliyoruz. Menüleri oluştururken tüketici tercihlerini ve önceki tüketimlerini göz önünde bulundurarak sağlıklı menü tercihi yapıyoruz.

Sizin tercih ettiğiniz özel menüler var mı?

Geleneksel menüde en çok tercih edilenler; Dolma, karnıyarak, sebzeli güveç, ızgaralar, salatalarda özellikle mercimek köftesi, ezogelin çorbası ve profiterol. Akdeniz lezzetleri menüsünde İtalyan makarna, pizza çeşitleri ve karışık ızgaralardır.

Yemek hizmeti personel motivasyonunu nasıl etkiliyor?

Yemekhane lokasyonunun oluşu artı bir motivasyon kaynağı. Ünvan, makam vs. gözetmeden herkes aynı masada aynı yemekleri yiyebiliyor. Yemek kartı varken en zorlandığımız şey, "bugün ne yesek acaba" sorusunun yanıtını düşünmekti. Şu anda bu soru otomatik olarak elendi ve zaman kazandık. Hızlı bir şekilde yemeğimizi yiyip doyuyoruz. İsteyenler kalan zamanlarında yanı başımızda bulunan Astoria'ya gidip kahvelerini içiyor ve alışverişlerini yapabiliyorlar. Üst Yönetim ya da yönetim çalışanları ile aynı masalarda yemek yeme şansı yakalanıyor. Yoğunlukları

nedeniyle görüşemeyen çalışanlarımız bir şekilde bu ortamda görüşebiliyor. Ne yediğimizi ve denetimlerin nasıl yapıldığı bilindiği için sağlıklı ve hijyenik ortamda beslendiğimizi düşünüyoruz. Motivasyonu arttırmada lezzet ve farklılık yaratma da ön planda. Beklentilerinin hayata geçtiğini gören tüketici memnun ve mutlu oluyor. Özellikle Karadeniz Yemekleri konseptinde çok fazla olumlu geri dönüşler aldık. Sözleşmemizde yılda 2 kez olarak görünen bu etkinliğin sayısını arttırmak için çalışıyoruz. Memnuniyet anketimizin genel ortalaması %79.5 seviyesinde çıktı.

Eklemek istediğiniz bir şey var mı?

Hizmet ve özellikle yemek sektörü beklentisi her zaman üst noktaya çıkabilen bir sektör. Ne kadar farklı ya da iyi yaparsanız yapın; beklenti seviyesi değişen ve artan bir durumda oluyor. %100 memnun etme şansınız yok. Sektördeki ortalama %60-65 aralığında. Biz de başlangıçta bu seviyenin üzerinde bir seviye yakaladık. Memnuniyet anketi sonuçlarında bize iletilen ve ana gruplarda toplayabildiğimiz "diğer görüş ve öneriler" dışındaki tüm istekler için aksiyonları aldık ve hayata geçirdik.

Sonuç olarak çalışan memnuniyeti ve motivasyonu için Fibabanka olarak biz bu şekilde hizmet almaya devam edeceğiz. Burada çözüm ortağımız Sardunya'ya içten teşekkürlerimizi sunarız.





RASFF

35 yıldır riskleri paylaşıyor

Gıda ve Yem için Hızlı Alarm Sistemi (RASFF) 1979 yılında kurulmuş; 2014'de 35. yılını kutlayan, gıda ve yem kaynaklı risklerin mahiyeti; izlenmesi ve alınan önlemler hakkında hızlı ve etkin iletişimini amaçlayan bir yaşamsal bilgi paylaşımı sistemidir.

2014 yılında, toplamda RASFF aracılığıyla 3157 özgün bildirim iletilmiş, bu bildirimlerin 751'i uyarı (alarm), 410'u takibe yönelik bilgi ve 1373'ü sınırda ret bildirimi olarak sınıflandırılmıştır. Özgün bildirimler için 5.224 takip bildirim iletilmiş, ortalama her gün özgün bildirim 1,9 takip bildirim gerçekleşmiştir. İhbar bildirimleri açısından, bu ortalama özgün bildirim başına 4,4 takip bildirimiyle oldukça etkileyici bir seviyeye varmıştır.

2013 ile karşılaştırıldığında öne çıkan bazı farklılıklar söz konusudur. Alarm bildirimlerindeki rakam %25 ten yüksek bir artış gösterirken, diğer bildirim türlerindeki rakamlar 2013 yılına göre oldukça düşük gerçekleşmiştir. Rakamlara genel olarak bakıldığında, 2013 yılına göre

özgün bildirimlerde %1,1 düzeyinde önemsiz bir azalma gözlemlenirken, takip bildirimlerindeki artış %14,6 ile genel artışın %8,7'ye ulaşmasını sağlamıştır. Dolayısıyla genel olarak RASFF'nin 2014 yılında "temel görevi" olan yetkili otoritelerin tüketiciler açısından ciddi risk arz eden gıda veya yemleri piyasadan geri çekmesine olanak tanıma ve böylece, ağın verimliliğini artırma görevine odaklanmış olduğu sonucuna varılabilir.

Bu, diğer ülkelerin ve otoritelerin risk, analiz sonuçları, alınan tedbirler ve risk arz eden ürünlerin izlenebilirliği hakkında bilgilendirilmesini sağlayan takip alarmları ile mümkün olmaktadır.

AĞIR METALLER

Arsenik

Özellikle inorganik formu toksik olan arsenik, 2014 yılında tekrarlayan biçimde gıda katkı maddelerinde bulunmuştur. Yılın ilk yarısında E 153 bitkisel karbon ile ilgili tekrarlayan arsenik (3) ve kurşun (2) bildirimleri yapılmış; Temmuz ile Ekim ayları arasında ise E 331 trisodyum sitratla ilgili olarak 13 adet bildirim yapılmıştır. Bu bildirimler, gıda katkı maddelerinin saflık kriterlerinin takip edilmesi gerekliliğini bir kez daha açıkça ortaya koymaktadır.

Kadmiyum

Kadmiyum miktarı limit aşan pek çok gıda ve yem bildirildiği gözlemlenmektedir. Değişik orijinli çok sayıda kalamar ve supyanın çok yüksek miktarlarda kadmiyum içerdikleri saptanmıştır.

EFSA'nın kadmiyum beslenme maruziyeti ile ilgili bilimsel raporunda büyük miktarlarda tüketilen gıdalarda en büyük maruziyetin olduğu ifade edilmektedir.

Bu bakışla, vücuda alımın %3'ünün su yumuşakçalarından, %16'sının ise sebzelerden olduğu hesaplanmıştır. Bu nedenle Belçika kaynaklı ıspanaklarla ilgili olarak yapılan 4 bildirim önemli görülmektedir. 0,39 ppm seviyelerine kadar kadmiyum varlığı belirlenmiştir ki, bu miktar yasal sınırın yaklaşık 2 katıdır.

Diğer bir kadmiyum bildirim kaynağı ise boyanmış cam malzemeler gibi gıda ile temas eden materyaller olmuştur.

Kurşun

Kadmiyum miktarı yüksek bulunan 10 bildirimde konu gıda ile temas eden materyalin tümünde aynı zamanda çok yüksek miktarlarda kurşun tespit edilmiştir. Özellikle küçük çocuklarda artan miktarlarda kurşun alımının riskli olduğu dikkate alındığında; gıda ile temasa uygunluğu bilinmeyen dekore edilmiş materyallerden uzak durulması gerektiği vurgulanmıştır. Limit aşımı ile



ilgili diğer bildirimler oldukça azdır.

Cıva

Cıva ile ilgili bildirimlerin önemli bölümü çok yüksek cıva içeriği ile balıklarda olmuştur (114). 2014 yılında AB kökenli bildirimler bir önceki yıla göre daha fazla gerçekleşmiştir. Bildirimlerin 70 tanesi AB orijinlidir. Bildirimlerin çoğu kılıçbalığı, köpekbalığı, tuna vb.'ne aittir. Bunların 58 adedi İspanya, 15 adedi Portekiz ve 12 adedi Vietnam'dan olmuştur. Ancak en çok bildirim 69 adetle İtalya'ya aittir.

GIDA ZEHİRLENMELERİ

Bu raporda "gıda zehirlenmesi" terimi bakteri veya virüs nedenli klasik hastalık semptomlarından daha geniş olarak tanımlanmıştır. İstenmeyen kimyasallar; takviye gıdalardaki yanlış kompozisyonlar veya alerjik maddeleri içermeyen yetersiz etiketlemeler de gıda zehirlenmelerine neden olabilmektedir.

E. Coli

2014 yılında 126 adet E. Coli bildiriminde bulunulmuştur. Bunun 60 adedi kanatlı hariç et ve et ürünlerinde, 40 adedi çift kabuklu yumuşakça ve ürünlerinde, 15 adedi

de süt ve süt ürünlerinde (ağırlıklı Fransa orijinli çiğ süttten yapılan peynirlerde) gerçekleşmiştir. 2011 EHEC krizi ardından tüm ülkelerde numune alma sıklığı artırılan E. Coli (STEC) bildirimlerinin 2013 yılında en üst rakama ulaştığı, 2014 raporunda ise daha düşük seyrettiği görülmüştür.

Salmonella

2014 yılında 544 adet salmonella bildiriminde bulunulmuştur. Bunun 185 adedi yemler ve evcil hayvan mamalarına, kalan 359 adedi gıdalara aittir. Gıdalar içerisinde en yüksek bildirimler sırasıyla kanatlı eti ve ürünlerinde (167), et ve et ürünlerinde (40), meyve sebze (39) ve bitkiler ve baharat (34) gelmektedir. En yüksek sınırdaki ret bildiriminin 49 adet ile Hollanda tarafından Brezilya kökenli kanatlı etler için yapıldığı görülmüştür. Tüm bildirimler Brezilya'da üretim yapan tek firmaya ait olup, söz konusu işletme 2013 yılından bu yana %100 sınır kontrolüne tabi tutulmakta ve buna rağmen hala çok sık bildirim almaktadır.

Fransa tarafından yapılan bildirimlerin önemli bir bölümü Fransa kökenli ürünler için yapılmıştır. (Toplam 30 bildirimin 22 adedi.)



Histamin

Biyobulaşanlar biyolojik aktivite sonucunda oluşan ; gıda ve yemi kontamine eden ve insan ve hayvanlar için toksik olan kimyasal maddeler olmaları nedeniyle bu raporda yer almıştır. Biyobulaşanlarla ilgili bildirimlerin önemli bir kısmı histaminle ilgili olmuştur. Histamin donmuş veya taze balıkta uygun olmayan depolama sıcaklığı nedeni ile bozulmaya bağlı olarak oluşan bir maddedir. Yüksek düzeydeki histamin gıda zehirlenmesi etmeni olarak görülmektedir. 2014 yılında balık ürünlerinde çok yüksek miktarda histaminle ilgili 33 bildirim yapılmıştır.

DİYETETİK GIDALARIN VE TAKVİYE GIDALARIN BİLEŞİMİ

Takviye gıdaların ve diyetetik gıdaların kompozisyonları, içlerinde bulunan ancak etkilenmeyen bazı maddeler nedeniyle gıda kontrolünden sorumlu otoritelerin gündeminde önemli yer işgal etmeye devam etmiştir. 2014 yılında yapılan kontroller sonucunda 154 adet bildirim yapılmış olup, bunlardan 88 adedi izin verilmeyen (yasal olmayan) madde içeriği ile ilgilidir. Bu maddeler arasında bileşen olarak kullanılmasına izin verilmeyen aminoasitler, mineraller olduğu gibi; yine bileşen olarak kullanılmasına izin

verilmeyen sibutramin, sildenafil gibi maddeler de bulunmaktadır. Ayrıca 28 adet kullanılmasına izin verilmeyen yeni gıda bileşeni ve 23 adet kendisi izinli olmayan diyetetik gıda ve takviye gıda bildirimi yapılmıştır.

PESTİSİT KALINTILARI

2014 yılı RASFF bildirimlerinde pestisit kalıntılarına dair sayılarda hafif bir düşme olsa da; toplamda 435 bildirim yapılmıştır. Bu bildirimlerin 6 adedi yemlere aittir. Bu konuda kontrollerin giriş noktalarında güçlendirilmesi sonucunda, kontrolde ithalata odaklanılmış ve bu nedenle AB orijinli bildirimlerin sayısı sadece 41 adet olmuştur. 2014 yılında yapılan bildirimlerde toplam 138 değişik madde bildirimine konu olmuştur.

Raporda en sık yer alan pestisitler olarak hexaconazole, chlorpyrifos, carbendazim and chlorfluazuron; imidacloprid, anthraquinone, acetamiprid, carbofura, nomethoate/dimethoate, acephate, fipronil, dichlorvos, ethephon, tebuconazole, profenofos, carbaryl, methomyl, formetanate, clofentezine, iprodione olarak bildirilmiştir.

GIDA SAHTEKARLIĞI

2014 yılında, RASFF üye devletler tarafından tarımsal gıda zinciri gerekliliklerinin mali veya ekonomik kazanç için kasten ihlal edildiği at eti skandalı gibi gıda sahtekarlıklarından şüphelenilen durumlar hakkında bilgi alışverişine yönelik bir platform olarak kullanılmaya devam edilmiştir. 2014 yılında, gıda sahtekarlığının görüldüğü vakalardan sorumlu ulusal irtibat noktalarından oluşan Gıda Sahtekarlığı Ağı'nda (FFN) 60 vaka paylaşılmıştır. Şemada görüldüğü gibi, öne sürülen ihlallerin çoğu etikete dair uygunsuzluklar (Örn: dayanıklılık tarihleri, su veya içerik ekleme), sahte sertifika ve/veya belgeler veya daha yüksek değerli türlerin daha düşük değerli türlerle değiştirilmesi gibi ikame uygulamalarıyla ilgili olmuştur.

2014 yılında, bu ağ aracılığıyla bilgi alışverişinde bulunulan gıda kategorilerine bakıldığında, et ilk sırada yer almakta ve bunu balık ürünleri ve bal izlemektedir.

RASFF üzerinden gerçekleştirilen 24 olay gıda sahtekarlığı haberi olarak paylaşılmıştır.

Komisyon, şu anda Gıda Sahtekarlığı Ağı'na gıda sahtekarlığı vakalarının ele alınması için özel bir bilişim aracı – İdari Yardım ve İşbirliği (AAC) Sistemi - sunmak için gerekli çalışmaları tamamlamaktadır. Bu bilişim aracının, 2015'in ikinci yarısında hizmete girmesi beklenmektedir.



Tek Kelimeyle MEC-BU-RUZ!



Değerli Çözüm Ortağımız,

Her gün milyonlarca insanımıza **sağlıklı ve ekonomik yemek hizmeti** sunan sektörümüz, genel enflasyonun üzerinde **artan gıda fiyatları enflasyonu** ve **asgari ücret** politikasındaki keskin değişiklik gibi nedenlerle

sürdürülebilir olmaktan maalesef uzaklaşmaktadır.

Geçen yıl, maliyetimizin yarıya yakınına ulaşan, başta kırmızı et olmak üzere, hammadde fiyatlarındaki artışları, gerek kendi işletmelerimiz, gerekse federasyonumuzun kurumsal kimliğinin oluşturduğu **bilinç ve sorumlulukla**, siz değerli çözüm ortaklarımıza yansıtmadığımız bilinmektedir. Ancak, asgari ücretin 2016 itibarıyla **net 1300 TL** (%30'luk bir artış) seviyesine çıkarılması, neredeyse sıfır karla çalışan sektörümüze **altından kalkamayacağı bir yük getirmiştir**.

Endüstriyel Yemek Sanayi, yaklaşık 400 bin çalışanıyla, ülkemizde en büyük istihdam sağlayan sektör

konumundadır. Dolayısıyla, asgari ücret artışının getirdiği ek yük, hem özel sektöre hem de özellikle devletin kurum ve kuruluşlarına yemek hizmeti sunan sanayicilerimiz açısından hayati önem taşımaktadır.

Asgari ücret artışının genel enflasyona yapacağı olumsuz etkinin yanı sıra domino etkisi nedeniyle tüm ücretlerin artacak olması, kaçınılmaz olarak emek-yoğun bir sektör olan yemek sanayini diğer tüm sektörlerden daha fazla etkileyecektir.

Hepimizin önceliği olan; **gıda güvenliği, sağlık, lezzet, hijyen, kalite** gibi hususlarda ödün vermemiz de mümkün olmayacağından, **mücbir sebep** olarak adlandırabileceğimiz bu şartlar altında, yeni dönem sözleşmelerimizi asgari %18 oranında artışla düzenlemek zorunda kaldığımızı vurgulamak isterim.

Tüm samimiyetimizle hazırladığımız ve sizlere sunduğumuz bu bilgiler ışığında, hassasiyetlerimizin ve zorunluluklarımızın, tarafınızdan anlayışla karşılanacağını umut eder, güzel bir yıl olmasını temenni ederim.

Sedat ZİNCİRKIRAN
YESİDEF Genel Başkanı



EDT Expo 2016

"Ev Dışı Tüketim-Gıda Ürünleri, Sarf Malzemeleri, Ekipmanları Üreticileri ve Tedarikçileri Fuarı" kapılarını açtı.



CNR Holding kuruluşlarından İstanbul Fuarcılık ve Ev Dışı Tüketim Tedarikçileri Derneği (ETÜDER) iş birliğinde, CNR EDT Expo 2016-Ev Dışı Tüketim-Gıda Ürünleri, Sarf Malzemeleri, Ekipmanları Üreticileri ve Tedarikçileri Fuarı, 23-26 Mart 2016 tarihleri arasında gerçekleştirildi.

Restoran, otel işletmeleri ve yiyecek-içecek sektörünün Türkiye'deki en kapsamlı buluşması haline gelen EDT Expo, "**Localchef, 4. Gastrobosporus Patisserie ve 2. Üniversiteli Şefler Yarışıyor**" etkinlikleri ile ziyaretçilerine gastronomi şöleni yaşattı.

Ev Dışı Tüketim Tedarikçileri Derneği (ETÜDER) ve CNR Holding'in desteklediği, organizasyonunu Gökmen Sözen'in gerçekleştirdiği, profesyonel mutfak sponsorluğunu Öztiryakiler Endüstriyel Mutfak'ın,





sofra ekipmanları sponsorluğunu Se Plus'ın, üniforma sponsorluğunu White Uniform'un üstlendiği, Pınar Profesyonel'in ise "Üniversiteli Şefler Yarışıyor'a ana sponsor olduğu 72 profesyonel mutfak şefinin ve 40 gastronomi bölümü öğrencisinin kurumsal takımlar halinde katıldığı üç ayrı yarışmayla bu büyük sektörün en kapsamlı buluşmasına renk kattı.

Localchef Yarışması jüri başkanlığını duayen şef Vedat BAŞARAN, Gastrobosporus Patisserie Yarışması jüri başkanlığını pastacılığın duayeni Niyazi ÇAPRAZ ve Üniversiteli Şefler Yarışması jüri başkanlığını ise Kurumsal Mutfak Yönetici şefi Mehmet Gök üstlendi.

Yöresel lezzetler TAŞPAKON'LA tanıtıldı.

Tüm Aşçılar ve Pastacılar Konfederasyonu (TAŞPAKON) yöresel ürünleri ve Anadolu'nun yüzlerce yıllık lezzet sırlarını fuar katılımcılarıyla paylaştı.

Yörelerimize ait orjinal lezzetleri fuar alanında kurduğu kendine ait restoranında katılımcıların beğenisine sunan Taşkapon, 1.gün Doğu Anadolu Bölgesi, 2.gün İç Anadolu Bölgesi, 3.gün Marmara Bölgesi ve 4.gün Ege-Akdeniz bölgelerimize ait yemekleri, yurdun dört bir yanından gelen usta şeflerin elinden fuar süresince ücretsiz olarak ikram edildi.





Türk mutfağını “t” anlatan beş

Türk mutfağı dünyanın en geniş kapsamlı mutfaklarından biri olarak yemek dünyasındaki yerini ispatlamıştır. Fakat Türk mutfağını beş kelime ile yabancı birisine anlatmak isterseniz hangi kelimeleri seçerdiniz? İlk olarak hangi özelliklerini vurgulamak isterdiniz? Kendi kendime bu konuyu düşünürken aklıma gelen ilk 5 maddeyi sıraladım. Tesadüfen hepsinin baş harfleri aynı oldu. İşte Türk mutfağının beş “t”si; tarih, tarif, terbiye, tatlı ve Türk kahvesi.

Öncelikle tarih ve tarifi birbiri ile bağlantılı olduğu için birlikte ele almak istiyorum. Türk mutfağının kökenleri çok uzun bir tarihe dayanır. Gelişimi yüzyıllar süren bu mutfağın temelleri Orta Asya’da 9. yüzyılda atılmış, Türklerin tarih boyunca yaşadıkları coğrafya ve bu coğrafyanın sunduğu malzemeler, geniş mutfak kültürünün oluşmasında çok büyük katkı sağlamıştır. Orta Asya’da tarım ve hayvancılık ile geçinen Türklerin, ortam şartlarının uygunsuz hale gelmesi ile Anadolu’ya göç edip yerleşmeleri ve Anadolu topraklarını yakından tanımaları ile yavaş yavaş mutfak kültürleri gelişir. Bu verimli topraklarda daha önce bilmedikleri ve tanımadıkları ürünler ile karşılaşan Türkler, yeni ürünler ile önceleri basit daha sonrasında karmaşık pişirme teknikleri kullanarak zamanla çok zengin bir mutfak yaratmışlardır. Daha sonraları Osmanlı Devleti’nin kurulması ve İstanbul’un fethi ile daha da güçlenerek imparatorluğun her bir köşesinden getirilen aşçılar ve farklı malzemeler ile mutfak kültürü de gittikçe zenginleşip çeşitlenmiştir.



Tarih boyunca yaşamış tüm Türklerin oluşturduğu mutfak kültürü, günümüzün modernleşmiş Türk mutfağı ve Anadolu’nun yöresel mutfak kültürlerinin hepsi bir araya geldiği zaman ortaya gerçekten de bir tarif deryası çıkar. İşte bütün bu tarih boyunca yapılan yemeklerin tümünü bir tarif kitabında yayınlamaya kalksanız herhalde dünyanın en geniş yemek kitabı olarak rekor kırabilir.

Ben işim dolayısıyla çok sık Türkçe’den İngilizce’ye yemek tarifleri çeviriyorum ve çoğu zaman tercüme etmekte zorlandığım ve birkaç kelime ile açıklama gereği bulduğum kelimelerden birisi ise ‘terbiye’dir. Küçükken kebabçıya gittiğimizde ve annem terbiyeli kuzu şiş sipariş ettiğinde, “Bir de bunun terbiyesizi mi var?” diye kendi kendime gülerdim... Ama zamanla yemek işine girmem ve terbiye kelimesinin, aslında hem ‘marinasyon’ hem de yemeklere



kıvam veren karışım olduğunu öğrenmemle ufukum genişledi. Terbiyenin aslında yemeklere müthiş lezzet veren doğal bir kıvam arttırıcı olduğunu anladım. Diğer dünya mutfaklarında da çeşitli terbiyeler bulunmasına rağmen hiçbirisinin Türk mutfağındakilere benzerlik gösterdiğini zannetmiyorum. Türk yemeği kaynaklarında terbiye kelimesi, kullanıldığı duruma göre anlamını kendi içinde barındırıyor. Mesela terbiyeli kuzu şiş ya da herhangi bir ızgara eti terbiyeli yaparsanız, kullanacağınız klasik terbiye soğan suyu olacaktır. Ama bir çorba ya da sulu yemek yapıyorsanız; (örneğin; Yayla Çorbası, Terbiyeli Kereviz vb.) o zaman birkaç çeşit terbiye kullanılabilir. Bunların içinde limon-un-yumurta terbiyesi, limon-yumurta terbiyesi ve yoğurt-un-yumurta gibi çeşitli terbiyeler, yemek ile çorbalara besleyici değer ve lezzet kattığı için mutfak kültürümüzün çok önemli unsurlarındandır. Özellikle içinde yoğurt kullanılarak yapılan terbiyenin tamamen bize özgü olduğu inancındayım.

Biraz da tatlı yiyip tatlı konuşalım. Yemeğimizi genelde bir tatlı ile noktalamaya alışık bir kültür olarak tatlılarımızın çok büyük bir önem taşıdığını da belirtmem gerekir. Türkler'deki tatlı kültürü, aslında Türkler'in Arap etkisinde kalması ve



Müslümanlığı kabul etmesi ile artan ve zenginleşen bir kültürdür. Tatlılarımız, içinde birçok sembolik anlamlar barındırmakta olup Türk halkı için manevi bir değere sahiptir. Osmanlılar zamanında Ramazan'ın 15'inde yeniçerilere dağıtılan baklavalara, uzun kış gecelerinde yapılan helva sohbetleri, hem kutlama için hem de ölüm yıldönümlerinde kavrulan helvalar, Muharrem ayında yapıp dağıtılan aşure gibi manevi önemi olan tatlılarımızın yeri başkadır. Bunların dışında şerbetli hamur tatlıları, sütlü ve meyveli tatlılar olarak da bölümlere ayırabileceğimiz yüzlerce çeşit hem Osmanlılar döneminden kalma hem de yöresel mutfaklarda hazırlanan bir tatlı zenginliğimiz mevcuttur.

Yemeklerden sonra içmeye alışık olduğumuz Türk kahvesi, çaydan çok daha önceleri kültürümüze girmiştir. Hatta



kahvaltının (kahve-altı) bile varoluşuna sebep olmuş olan bu lezzetli içecek, Türkiye'de kahve yetişmemesine rağmen Türklere has pişirme yöntemi ve özel servisi ile Türk kahvesi ismini alarak dünya çapında ün yapmıştır. Kanuni Sultan Süleyman zamanında sarayda çok sevilen bir içecek olan Türk kahvesi, Avrupa kültürüne de Osmanlılar'dan gitmiştir. Kahve ve kahvehane kültürünün hızla yaygınlaşması ile kahve içmek, Osmanlılarda önemli sosyal faaliyetlerden birisi olmuş, başlı başına bir kültür ögesi haline gelmiştir. Ancak Türk kültüründe kahve içmek, dostlar ve sohbet eşliğinde olur ve atalarımızın dediği gibi "gönül ne kahve ister ne kahvehane, gönül sohbet ister kahve bahane" sözleri ile de bu önemi ortaya koyar. Eskilere dayanan kültürümüzde kahve değer verilen kişilere ikram edildiğinden "bir acı kahvenin kırk yıl hatırı vardır" sözü, size sunulan bir fincan kahvenin, size verilen önemini vurgulamaktadır.

İşte kısaca aklıma ilk gelen birkaç ögesi ile Türk mutfağı... Tabii ki yüzyıllardan beri varlığını sürdüren mutfak kültürümüzü anlatmak için çok daha fazlası gerekir. Ancak bazen karmaşık ve yoğun bilgi içeren konuları karşı tarafa aktarırken, biraz daha anlatımı kolaylaştırarak o kişinin anlamasını sağlamak, bilgi paylaşımını arttırmanıza yardımcı olabilir.





10 yılda 40 sayı

'Sardunya Bülten'in hikayesi...

On yıldır yayımlanan ve Sardunya'nın 40.ncı yılında 40.ncı sayıya ulaşan Sardunya Bülten'in hikayesini Tuna ATALAY ve Atilla TOPUZDAĞ ile konuştuk.

Tuna Bey, Sardunya 40. yılında ve geçtiğimiz dönemde 40. sayısını çıkarttı. En başından beri bu yolda Sardunya ile birliktesiniz. Öncelikle bu süreç nasıl başladı?

Biraz geriye gidelim. Sardunya ile biz ajans olarak nasıl çalışmaya başladık, kısaca onu anlatıp oradan bültene geçeyim. 1999 yılında ajans olarak Sardunya ile ufak bir iş ile çalışmaya başladık. Atilla Bey bizden soğuk sandviç ambalajının üzerine bir etiket yapmamızı rica etti. O etiketi yaparak Sardunya ile başladığımız yolculuğa 2013 yılına

kadar ajans olarak devam ettik.

Bu süreçte çok daha büyük çaplı işler yaptık. Bülten de bu sürecin içinde yer alır.

2006'da ilk bültenimizi çıkardık. Bu bültenin amacı, kurum içi ve kurum dışı bir iletişim mecrası olmasıydı. Bunun sayesinde hem kurum içine seslenip hem de müşterilerle iletişim halinde olalım istedik. Fakat bu işin ilk başlamasında Ferhunde ATALAR (Hijyen Kalite Direktörü)

ismine değinmeden geçemeyeceğim. Ferhunde ATALAR Hijyen ve Kalite departmanının verilerini toparlayıp bir mecra haline getirerek, bültenin ilk oluşumunu sağladı. Bülten ilk başladığımızda çok az sayfalı, kalite olarak da daha çok yeni bir dergiydi. Fakat zamanla, hem Sardunya çalışanlarının bu konuda kendilerini geliştirmeleri, hem de bizim ajans olarak bu konudaki perspektifimizin gelişmesiyle bu günlere geldik. Şimdi gözünüz ki 40. sayıya ulaştığımız ve 10 sene olmuş. Kurumsal yayıncılıkta önemli bir çaba olarak değerlendirilmesi gerektiğini düşünüyorum.

Peki bu süreçte çok zorlandığınız zamanlar oldu mu?

Başlangıçta tabiki çok stresli süreçler yaşadık, çünkü hem ajans çalışanlarının hem de Sardunya çalışanlarının birbirine bir uyum sağlaması gerekiyordu. Aynı dilden konuşmaları gerekiyordu. Yazılar nasıl toparlanacak, fotoğraflar nasıl olacak, görseller nasıl iletilecek, iletişim nasıl kurulacak konularında sıkıntılı zamanlar yaşadık. Ferhunde Hanım ile bilgisayar başına oturup uzun saatler çalıştığımızı hatırlıyorum. Fakat sonradan hem ajans hem de Sardunya bu konuda ilerledikçe, artık insanlar ne yapacaklarını öğrendiler, görevlerini öğrendiler, aynı dili konuşmaya başladılar ve böylelikle rahat çalışmaya başladık. Bu gelişmeler tabii ki bültenin görsel kalitesine, yazı kalitesine yansdı, gittikçe daha iyi bir ürün ortaya çıkmaya başladı.

Bildiğiniz gibi 41. sayı çıkmak üzere. Bununla ilgili olarak planlarınız nelerdir? Özellikle dijitalleşmeyle beraber e-dergicilik ilerledi. Artık dergilerin çoğu farklı formatlarda ve internette çok rahat okunabiliyor. Böylelikle basılı işlerin sayısı azaldı. Sizin bununla alakalı ileriye dönük hedefleriniz nelerdir?

Zaten dijital yayıncılığa doğru dünya da bir eğilim var. New York Times bile dijital yayıncılığa geçti. Ülkemizde de dijital yayıncılığa geçen bir çok basın yayın organı var. Biz



bültenle beraber bir e-bülten çalışması da yapmıştık, bu e-bültenle müşterilere dijital ortamda bilgiler aktarıyorduk, kurum içi iletişimi dijital ortamda sağlıyorduk ve hala da devam etmekte e-bültenler. Fakat insanın bir ürünü eline alıp okuması da başka bir şey, onun da sürmesi gerektiğini düşünüyorum. Ama Sardunya bülteninin de dijital ortamlarda e-dergi olarak yayınlanması da her zaman hedeflediğimiz bir iş. Bunu da sanırım önümüzdeki yıllarda yapacağımızı düşünüyorum.

Sayın Atilla TOPUZDAĞ, şu ana kadar ajans tarafından baktık ama tabi asıl iş içeride yürüyor. Sizin bu kararı vermeniz, iç iletişimin önemli hale gelmeye başladığı zamanlarda böyle bir oluşuma karar vermeniz nasıl oldu?

İlk olarak 40. yılın hayırlı uğurlu olmasını diliyorum. Bir kere 2006 yılından önce de, 7-8 yıllık, sadece kendi çalışanlarımızla iletişim kurmaya çalıştığımız bir iç bülten deneyimimiz vardı. Bu ihtiyaç nereden çıkmıştı peki? Biz o dönemde Anadolu'nun çeşitli şehirlerinde, İstanbul'un bir köşesinden bir köşesine, sürekli yüz yüze gelemediğimiz çalışanlarımıza sesimizi duyurmak istedik. Çünkü sadece prosedürlerle, talimatlarla iletişim halinde olmak işin tatsız yanıydı. Sardunya kültürünün diğer yanı; içtenlik ve samimiyettir. Biz de bunu bülten üzerinden devam ettirmeye çalıştık. Daha sonrasında hijyen sonuçlarımızı müşterilere teker teker söylemek yorucu olduğu için toplu bir bülten çıkartıp bütün müşterilerimizle paylaşma arzusu oluştu ve bu şekilde başlamış oldu. Fakat daha sonra, bunu daha keyifli, kaliteli bir iş haline getirmek için, çeşitli kaynaklar ve öneriler doğrultusunda bugünkü haline geldi. Bizdeki tek profesyonel katkı Tuna Bey'in katkısıdır. Onun dışında bu dergiyi çıkaranlar tamamen bu şirketin çalışanlarıdır, yani benim deyimimle isteklilerden, gönüllülerden oluşmaktadır.

Derginin tek amacı "iletişim". İçte iletişim, dışta iletişim. Fakat giderek, dışta iletişim kısmı ağır basmaya başladı, müşteriler burada röportaj vermek istediler.



Fakat kolay değil. Bizim işimiz yemek yapmak, dergi yapmaktan anlamayız. İlk başta bu dergiyi çıkarırken girdiğim toplantılarda beni ter basıyordu. Ancak son 1 - 2 yıldır gerilmediğimi hatırlıyorum. Hiç aksatmadan 10 yıldır 3 ayda bir, bir dergiyi önemli hatalar yapmadan çıkarmak kolay bir süreç değil. Çünkü kamu ile muhatap oluyosunuz, müşterilerinizle, rakiplerinizle muhatap oluyorsunuz ama en önemlisi tedarikçilerinizle muhatap oluyorsunuz ve eli yüzü düzgün bir iş yapmaya çalışıyorsunuz.

Çok büyük hatalar yapmadık diye düşünüyorum. Bir çok eksikimiz oldu, hala da bir çok eksikimiz var ama hiç bir zaman mahcup olacak bir şey yapmadık. Bu 10 yıllık süreç içerisinde sizi en çok mutlu eden şey nedir diye sorarsanız; mahcup olmamaktır, eli yüzü düzgün işler çıkarmaktır diyebilirim.

Sanırım sektörde bir ilkten bahsediyoruz değil mi?

Kesinlikle iltir. Hatta bir yemek şirketi neden dergi çıkartır ki diye sorulara maruz kaldığımızı da hatırlıyorum. Ama şu anda 8-10 tane yemek şirketinin benzer şekilde işler çıkardığına tanık oluyorum.

Peki Tuna Bey, bize bir derginin çıkış sürecini aktarabilir misiniz?

Dergi çıkacağı zaman Sardunya ile toplantı yapıyoruz. Bu toplantıya ajans tarafından ben katılıyorum, Sardunya'dan bu konuda çalışan diğer arkadaşlar katılıyor. Hijyen kaliteden arkadaşlar katılıyor, Atilla Bey katılıyor, dergide yazı yazan, görüş belirten, düzeltmeler yapan bütün arkadaşlar artı Pınar Elif SAYALI, Metin BİRSEN, Filis GERGERLİ, Kerem KARABAYIR katılıyor. Toplantıda, bir önceki sayıyı değerlendiriyoruz. Baştan sonuna kadar, sayfa sayfa ilerleyerek. Herkes görüşünü belirtiyor. Oradaki eksiklerimizi tespit ediyoruz ve bu eksikleri gidermek için neler yapacağımızı konuşuyoruz.

Sonrasında yeni sayının konularını konuşmaya başlıyoruz. İlk önce kapak konumuzun ne olacağını konuşuyoruz.

Ortaya ana konuyu çıkartıyoruz. Daha sonrasında dergi içerisindeki, müşteri röportajı, proje tanıtımı, Sardunya'nın sosyal sorumluluk projelerinin tanıtıldığı bölüm, Sardunya'nın eğitimleri bölümü, hijyen kalite bölümü, keyif - kültür bölümü, gezi bölümü, Sardunya'nın yeni menülerini tanıttığı "ürün geliştirme" bölümü ve okuyucuya bilgi vermeye yönelik olarak, gıdalla, yemekle, mutfakla ilgili bir film yada bir kitap önerdiğimiz bölümlerimizi konuşuyoruz. Bu bölümlere bazen yeni bölümler ekliyoruz, bazen çıkartıyoruz. Bu bölümlerin içeriklerini doldurduktan sonra bir görev bölümü yapıyoruz. Bu görev bölümü doğrultusunda yeni sayının hazırlığına başlıyoruz. Yeni sayının hazırlıkları sürecinde de, fotoğraflar çekiliyor, yazılar yazılıyor ve düzenleniyor ve en son tasarıma gönderiliyor. Tasarımın da üzerinden bir kaç kere geçtikten sonra, en son matbaaya baskı için gönderiyoruz. Burada yaklaşık olarak ajans tarafından ve Sardunya tarafından 10 kişinin emeği var.

Özetle, amatör bir ruh ile profesyonel bir yayın çıkarmaya çalışıyoruz.

Atilla Bey sizin eklemek istediğiniz bir şey var mı?

Sürekli destek aldığımız kurum ve kişiler var. Doktor Aybars AKKOR bize sürekli destek veriyor kurum dışı bir kişi olarak. Kurumumuzun aşçı başı Çiğdem ALAGÖK'ün sıkça desteğini görüyoruz. Food In Life, Gıda Güvenliği dergilerinde zaman zaman çok ilginç yazılarla karşılaşılıyor. Aramızdaki bir anlaşma gereği onların bazı sayfalarını okuyucularımızla paylaşıyoruz. Bu katkılarını da hatırlatmak istiyorum.

Dergiyle ilgili geleceğe yönelik hedefleriniz nelerdir Atilla Bey?

Biz bu dergide neler yapmaya çalıştık, Sardunya'nın bir felsefesi var, kurum kültürü var; özenli olmak, samimi olmak, sürdürülebilir olmak. Bu kurum kültürünü bu dergide, gelişen teknolojiler, gelişen imkanlar çerçevesinde sürdürmeyi hedefliyorum. Şu an 40. sayıdayız ama Allah bana ömür versin de 100. Sayısını da göreyim diye diliyorum. Bu bir hedef değil tabi, bir kişisel arzu. Hedefim sürdürülebilir olmak.



Tedarikçi günleri

Toplam kalite yönetimi gereği Sardunya "Tedarikçi Günleri" adı altında tedarikçileriyle bir araya geldi.

Önceki yıllarda sadece unlu mamullerin temin edildiği tedarikçiler ile gerçekleştirilen organizasyona bu yıl kapsamın genişletilmesiyle son ürün alımı yapılan firmalar da davet edildi.

Sardunya, tüketicilerine verdiği hizmet ve yemek kalitesinin aynı standartta olması amacıyla hem mutfaklarına hem de tedarikçilerine düzenli olarak ve belirli aralıklarla denetimler gerçekleştirmektedir. Sektöründe bir ilk olarak yaptığı denetimlerin akredite edilmesiyle uluslararası geçerliliğe sahip

olan bu denetimler ile sahip olunan kalitenin korunması ve eksik kalınan noktaların tespiti sağlanmaktadır.

2015 yılının genel değerlendirilmesinin yapıldığı organizasyonda, denetim tespitleri ve alınması gereken aksiyonların yanı sıra müşterilerimizden de iletilen ve geliştirilmesi talep edilen noktalara değinildi.

Bu organizasyonlarla sadece Sardunya'nın, tüketicilerin değil; kalite çitası daha yukarı çıkan tedarikçilerden ürün temin eden tüm tüketicilerin de faydalanması, bir sosyal sorumluluk olarak devam etmemizi sağlayan en önemli motivasyonumuzdur.



Sosyal Sorumluluk

Tepebaşı Belediyesi Mavi Bayrak Projesi'ne desteğimiz devam ediyor

Eskişehir Tepebaşı Belediyesi sorumluluk alanlarındaki işletmeler için "Mavi Bayrak Projesi" ile uzun zamandır hijyen uygulamalarında başarılı işletmelerini ödüllendiriyor.

Mavi bayraklı işletmeler sadece denetime tabi tutulmayıp; aynı zamanda Eskişehir Belediyesi ve Sardunya grubuyla olan ortak çalışması ile özellikle gıda güvenliği ve hijyen başta olmak üzere; denetçi eğitimi ve diğer kalite yönetim sistemleri hakkındaki eğitimler ile desteklemeye devam ediyor.

Her yıl olduğu gibi bu yıl da Eskişehir Tepebaşı Belediyesi ile ortak olarak yürüttüğümüz Sosyal Sorumluluk Projesi olan mavi bayraklı işletmelere "Hijyen ve Gıda Güvenliği" eğitimleri bu sene de devam etti. 16'sı gıda sektöründen olmak üzere 25 işletmenin katıldığı eğitim karşılıklı soru cevap şeklinde 4 saatlik bir oturumla tamamlanmış oldu. Biliyoruz ki bilgi paylaştıkça güzeldir ve fayda üretir.



Sardunya Hazır Yemek'ten haberler

İZMİR

İzmir, 3.büyük şehrimiz. Güzel İzmir eski deyişle "İyonya'nın incisi". Mezeleri, zeytin üretimi, muhteşem tadı olan zeytinyağları ve zeytinyağlıları. Ve tabii ki boyoz...

Sardunya olarak İzmir şehrimizde de hizmet vermeye başladık. Hazır Yemek grubumuz, ülkemizde doğudan -batıya, kuzeyden-güneye tüm şehirlerimizde bizden hizmet isteyen şirketlere ve çalışanlara ulaşmaya devam ediyor.

Sizlere bu sayımızda ülkemizin en batısında, İzmir'de bulunan mutfaklarımızı tanıtacağız

İlk durağımız KALYON mutfağımız

Yönetici ve çalışanlarımız 4 kişi. Proje Yöneticimiz Nagihan hanım önderliğinde birbirleri ile uyumlu ve başarılı bir şekilde işlerini yapıyorlar. Gece



gündüz demeden, hizmetin en iyisi için çalışmaları, müşterilerimiz tarafından da memnuniyet duyulmasını sağlamaktadır.

İkinci durağımız PROJİMA mutfamız

Bizlere çalışması güç ortamlarda nasıl



başarılı olunacağı, nasıl iyi hizmet verebileceğimize örnek teşkil eden ve tecrübeli çalışanlarımızın da büyük katkı sağladığı mutfağımız hizmetlerine devam etmektedir. 7/24 çalışan mutfakta Proje Yöneticisi Buket hanım ile birlikte çalışanlarımız sayesinde lezzetli yemekler üretmeye devam etmektedirler.

MANİSA

Şehzadeler şehri; Mesir Macunu ve Sultaniye Üzümleri ile tanınan şehrimizdir.

Kanuni Sultan Süleyman'ın annesi Manisa'da hastalandığında doktorlar bir türlü tedavi edememişler ve daha sonra 41 çeşit baharatın karışımı olan bu macun ile şifa bulmuş. Annesi iyileşen Padişah da geri kalan macunu halka dağıtmış. Bu durum geleneksel olarak festivale dönüşmüş. 475 yıldır bu şenlik devam etmektedir.

SOMA

Soma ilçesi için adının 'sumak' bitkisinden geldiği söylenir ve gittikçe 'somaklı' dan Soma ismine dönüştüğü rivayet edilir.



Soma'nın tahin helvası, cevizli lokumu meşhurdur ve maden ocakları ile tanınır.

Soma da 3 mutfağımız bulunmaktadır.

Manisa Soma - POLYAK

Soma maden işletmesinde Polyak mutfağımızda 7 çalışanımız, Yönetici Aşçıbaşı Özkan ustamız ile hizmet vermekteyiz. Verilen hizmet ile madencilerimize ve yöneticilerine en lezzetli



yemekler güler yüzümüzle sunumu yapıp memnuniyet sağlamaktır.

Soma - DEMİREXPORT

Maden işletmesine hizmet veren mutfağımızda 3 öğün yemek verilmektedir. 15 personelimiz en iyi hizmeti vererek çalışmalarına devam etmektedirler.



Soma - MADENCİ EVLERİ SİTE İNŞAATI

19 çalışanımız ile birlikte maden kazası sonucunda vefat eden madencilerimiz için yapılan ev inşaatı yapan firma için yemek hizmeti vermekteyiz. Hijyenik ve lezzetli yemekler ile çalışanları mutlu etmeye çalışıyoruz.

Şehir dışında görev yapan tüm çalışanlarımıza hem hijyen basamağında hem de kişisel gelişim ve müşteri ilişkileri eğitimleri konularında destek de vermekteyiz. Eğitimler mutfaklara sene başında gönderilen ve tüm yılı kapsayacak şekilde (her ay bir eğitim konusu) eğitim konu kitapçıkları ile personellerimize ulaşmaktayız. Ayrıca kişisel gelişim konularında sınıf eğitimlerimiz ile de desteklemekteyiz.

2016'ya hep birlikte merhaba dedik

2016 yılını Sardunya Karaköy Yalı'da hep birlikte karşıladık. Bu yıl ile birlikte Sardunya artık 40 yaşında. 40.yılımıza yakışır şekilde düzenlenen gecemiz, yöneticilerimizin ve merkez ofis çalışanlarımızın katılımı ile coşkulu ve gururlu bir şekilde kutlandı.

Kutlamamıza Yönetim Kurulu Başkanımız Sn. Sedat ZİNCİRKIRAN ve Yönetim Kurulu Başkan Vekilimiz

Sn. Atilla TOPUZDAĞ'ın 40.Yılı içeren ve yeni yıl mesajlarından oluşan konuşmaları ile başladı. Ardından bu başarıda haklı emeği olan çalışanlarımızla, geleneksel yılbaşı pastamızı kestik. Hediye çekilişlerimizi yaptık ve müzik eşliğinde doyusuya eğlendik.

Nice güzel yıllara Sardunya...





Yöneticilerimiz 2015'i değerlendirdi

2016'yı daha verimli geçirmek için hedeflerimizi belirledik.

Bu yıl sekizincisi düzenlenen Sardunya Grubu Yönetim Gözden Geçirme Toplantısı, 19 Şubat tarihinde her yıl olduğu gibi yine TÜYAP Fuar ve Kongre Merkezi'nde gerçekleşti.

ISO 9001 Kalite Yönetim Sistemi'nin de bir gereği olarak her yıl organize edilen toplantı tüm departmanların yönetici ve çalışanlarının katılımıyla sabahın erken saatlerinde enerjik bir şekilde başladı.

Sektörde 40 yılını tamamlayan Sardunya'nın dününü bugününü görme şansımızın olduğu gösteri sırasında duygusal anlar yaşandı.

Yönetim Kurulu Başkanımız Sayın Sedat ZİNCİRKIRAN'ın açılış konuşmasında üst yönetimin desteği, güvencesini de alarak başarıya ulaştığımız ve geliştirilmesi gereken yönlerimizin farkındalığıyla hedeflerimizi değerlendirdik.

Tüm departmanlar 2015 yılında hedeflerine ulaşmak, hizmet sundukları birimleri geliştirmek ve daha verimli olmak için ne gibi çalışmalar yaptıklarından ve 2016 yılı için planlarından bahsetti.

Tüm departmanların genel hedefleri değerlendirildiğinde vizyonumuzun ön gördüğü temel 6 hedef ele alınmış oldu. Bu hedeflerin, "mevcut kalite çıktısını yükseltmek", "gıda güvenliği risklerini yönetmek", "İş Sağlığı ve Güvenliğini korumak", "en üst seviyede müşteri memnuniyeti", "yarınlar için daha yaşanılabilir bir çevre", "ticari varlığımızı sürdürmek" ve "sürekli gelişerek sektör liderliğimizi korumak" amaçlarına hizmet ettiğini de belirtmemiz gerek.

Hedefler ve hedeflere ulaşmada pozitif yönetimin etkisini de bizlerle Sn. Devrim KEKLİK paylaştı. Zaman zaman kahkahalara teslim olan ekip, keyifli vakit geçirmenin yanı sıra yaşam kalitelerini artıracak ufak ipuçlarına da erişme şansı buldu.

Sardunya bünyesinde artık gelenekselleşmiş olan "YILIN DEPARTMANI" birinciliğini bu sene "EĞİTİM DEPARTMANI" kimselere kaptırmazken; bu departmanımızı "HİJYEN KALİTE YÖNETİMİ" ve "İÇ DENETİM" takip etti. Eğitim Departmanımız başta olmak üzere tüm departmanlarımızı tebrik ediyor, özverili ve sabırlı çalışmaları için teşekkür ediyoruz.



Mutfak yöneticilerimiz tarafından günün en heyecanla beklenen anı ise şüphesiz Hijyen Kalite Yönetim Departmanı tarafından yapılan



denetimlerde ilk 3 kategorisine giren mutfaklar için gerçekleştirilen ödül töreniydi. 7 kategoride toplam 8 birincilikle 2015 yılını kapatarak, Operasyon Yöneticilerimizden 2016 yılı için daha da başarılı olma sözü aldık.

Yönetici Beceri Geliştirme (YBG) eğitimlerine katılan geleceği parlak yöneticilerimizi de unutmadık. Eğitim sonrası yapılan sınavda başarılı olan katılımcılarımıza başarı belgelerini takdim ettik.



Sardunya'nın Kadınları...

Geçtiğimiz ay içerisinde "8 Mart Dünya Emekçi Kadınlar Günü"nü geride bıraktık. Hiç şüphe yok ki kadın olmak emek ister.

Türkiye de kadın olmak !

Türkiye'de evlenmiş kadınların % 38'i yaşamlarının herhangi bir döneminde fiziksel ve/veya cinsel şiddete maruz kalıyor. Boşanmış ya da ayrı yaşayan kadınların maruz kaldıkları fiziksel ve/veya cinsel şiddet düzeyi % 75 ile tüm kadınlar arasında maruz kalınan şiddet oranının iki katı. 4 kadından 1'i ise ekonomik şiddete maruz kalıyor; yani ya çalışmasına engel olunmuş, ya işten ayrılmak zorunda kalmış ya da kazancı elinden alınmış durumda.

İşte böyle bir ortamda Sardunya olarak kadınların her alanda potansiyelini gerçekleştirebildiği bir kurum kültürü ve kurum iklimi yaratmak hiçte kolay olmadı.

Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Sn. Atilla TOPUZDAĞ 2015 yılında katıldığı bir programda konuyla ilgili şu sözleri söyledi;
"Biz bu işe başladığımızda bize daha çok hanımlardan talep geldi. Biz proje müdürü hanımları istihdam ettik. Daha

sonra onlar bizimle beraber büyüdüler, geliştiler. Hiç yapabilirler mi acaba diye şüpheye düşmedik. Kariyerlerini de yaptılar çocuklarını da yaptılar, ve başarılı da oldular. Biz yemek işindeyiz ve hanımların yemekten daha iyi anladıklarını ve yapabildiklerini, daha iyi iletişim kurabildiklerini düşünüyoruz. Eğitimsiz personele erkeklerden daha şefkatle ve toleransla yaklaşabildiklerini düşünüyoruz."

Güler ÇAKMAK (Aşçı Yardımcısı)

Dört yıldır Sardunya bünyesinde Aşçı Yardımcısı olarak emek veren Güler ÇAKMAK, 8 Mart Dünya Emekçi Kadınlar Günü mesajı Milliyet Gazetesi, Pazar ekinde yayınlandı.

"Çalıştığım için, ayaklarımın üzerinde durduğum için mutluyum. Her kadının da kendi ayakları üzerinde durabilmesini, çalışıp para kazanabilmesini, o çalışma deneyimini tatmasını isterim. Eşim de çocuklarım da çalışıyor ama ben de çalışıyorum ve evime bir katkıda bulunabiliyorum. İnsanın kendi parasını kazanabilmesi, çalışması, özgür olması, kimseye muhtaç olmaması, çocuklarının geleceği için bir şey yapabilmesi gerçekten çok güzel bir duygu.

Kadınlar çok sıkıntı çekiyor, şiddet görüyor, çok kısıtlı hayatları olanlar var. Kadınların hayat şartları düzelsin isterim."



Umarız Güler Hanım'ın bu güzel dilekleri gerçekleşir ve kadının gücünü hayatın her alanına eşit bir şekilde katabiliriz.

Çalışma hayatımızın en güzel örneklerinden biride;

İK'nın En Güçlü 50 Kadını Arasında Sardunya Grubu Kalite ve İK Direktörü Filis GERGERLİ de yer aldı;

Para Dergisi'nin Mart ayı içerisinde yayınladığı "50 Yıldız Kadın İK'cı" listesinde Sardunya Grubu Kalite ve İK Direktörümüz Filis GERGERLİ de yer aldı.

Kadınlar İK dünyasını, İK dünyası ise kadınları çekiyor. Sadece ülkemizde değil globalde de insan kaynakları sektörü kadın egemen bir topluluk. Amerika ve Avrupa'da yapılan araştırmalara göre, insan kaynakları sektöründe kadınların oranı yaklaşık yüzde 70 ve bu oran artmaya devam ediyor.

Bu oran, elbette kadın yöneticilerin erkek insan kaynakları yöneticilerinden daha iyi olduğu anlamına gelmiyor. Kadınların bir kariyer alanı olarak insan kaynaklarını tercih etmesinin nedenleri, yönetim, organizasyon ve problem çözme becerilerinin çok gelişmiş olmasına dayanıyor. Bu yetenekleri de erkeklere oranla daha fazla bu alanı tercih etmeye yönlendiriyor.

Biz Sardunya olarak kadınlarımıza değer veriyoruz.

Bir kere daha hem Sardunyalı kadın çalışanlarımızın hem de tüm kadınların 8 Mart Dünya Emekçi Kadınlar Günü'nü kutluyor, zor şartlarda ve geç kazandıkları çağdaş hak ve özgürlüklerinin toplumun her kesimine ulaşması diliyoruz.



İş Güvenliği senin elinde!

SARDUNYA
5. İSG
Bienali

Geleneksel olarak düzenlediğimiz İş Sağlığı Güvenliği Bienalimizin 5. sini 26 Mart Cumartesi günü gerçekleştirdik. Bu seneki bienalde ana temamız "İş Güvenliği Senin Elinde" idi.

6331 sayılı İş Sağlığı ve Güvenliği Kanunu gereği iş sağlığı ve güvenliği çalışmalarında sorumluluk devlet, işveren ve çalışanlar olmak üzere 3 tarafa verilmiştir. Bu yönetim taraflarının koordineli çalışmasının sağlanabilmesi ve iş sağlığı güvenliğinin bütün olarak uygulanabilmesi için çalışanların işin her aşamasında sürece dahil edilmesi gerektiği bilinciyle düzenlediğimiz organizasyonumuzu üst yönetimimiz, operasyon yöneticilerimiz, merkez ofis çalışanlarımız, çalışan

temsilcilerimiz ve destek elemanlarımızdan oluşan yaklaşık 500 kişilik bir ekiple başarılı bir şekilde gerçekleştirdik.

"İş Güvenliği Senin Elinde" ana temalı bienalimizde temel hedefimiz iş sağlığı ve güvenliği kültürünü çalışma hayatımızın her aşamasında kalıcı bir şekilde oturtmak, çalışma ortamlarımızı güvenli hale getirmek, iş güvenliğinde çalışanın rolünün önemini vurgulamaktır. Gıda güvenliği ve hijyen dallarında olduğu gibi iş sağlığı güvenliği alanında





sektöründe öncü kuruluş olma gayesiyle yaptığımız çalışmalardan biri olan organizasyonumuzda dünyada, Türkiye’de ve Sardunya’da iş güvenliğinin dün, bugün ve yarını masaya yatırıldı. Sardunya bünyesinde yaşanan iş kazaları ve ramak kala olayların analiz edildiği, tedbirlerin değerlendirildiği, çalışanların fikirlerinin alındığı, iş sağlığı ve güvenliği kurul çalışmalarının aktarıldığı, 2016 yılı hedeflerimizin açıklandığı bienalimizde iş sağlığı ve güvenliği ile ilgili sunumlar gerçekleştirildi. Misafir olarak ağırladığımız Yıldız Teknik Üniversitesi Öğretim Görevlisi Sn. Adem ALTAY, iş sağlığı ve güvenliğinin personelin elinde olduğunu, çalışan isterse bu kavramın uygulanabileceğini, çalışanın can güvenliğinin her şeyden önemli olduğunu vurgulayan güzel ve etkili bir sunum gerçekleştirdi.

Başarılı ve hedefine uygun bir şekilde tamamlanan organizasyonumuzdan tüm katılımcılarımız iyi ki katılmışım, iyi ki iş sağlığı ve güvenliği çalışmalarına destek oluyorum, iyi ki Sardunya’lıyım duygularıyla kendilerinden emin bir

şekilde ayrılmakla birlikte, hizmet sektöründe olmamız ve 7/24 hizmet vermemiz sebebiyle organizasyonumuza katılamayan arkadaşlarımıza gerekli bilgi ve birikimleri aktarmak üzere iş güvenliğinin herkese lazım olduğu bilinciyle ceplerine güne dair, iş sağlığı güvenliğine dair önemli bilgileri yüklemişlerdir.

Biliyoruz ki insan sağlığı her şeyden ama her şeyden önemli. İş sağlığı ve güvenliğine bir nebze de olsa katkıda bulunabilmek gayesiyle kazasız, sağlıklı ve mutlu çalışma ortamları yaratmak için sürekli çalışıyoruz ve çalışmaya devam edeceğiz.





DeFacto projesini yakından tanıyalım!



DeFacto projemiz Ocak 2013 tarihinde hizmete 200 kişi ile başlamış ve yolculuğumuz 800 kişiye ulaşmıştır.

DeFacto bünyesinde bulunan "**mutluluk departmanı**" personeline diyet programı yapmaları için Yrd.Doç.Dr. Haluk SAÇAKLI ile anlaşma yapmış olup, özel listelerle Sardunya olarak hem kahvaltı, yemek öğle yemeği, hem de ve ikinci hizmeti sunmaktadır.

Ekim 2015 itibarıyla DeFacto üst yönetim kararıyla tüm bünyesine yine Dr. Haluk SAÇAKLI denetiminde sağlıklı yaşam programına geçilmiştir. Sağlıklı yaşam programında beyaz olan tüm ürünler (un, şeker, pirinç) kaldırılıp yerine kepekli ve tam buğday kapsamındaki ürünlerle çalışılmaya başlanmıştır.



Nedim BAHAR / BUYER

Yemek komitesi başkanlığım vesilesiyle yakın temasta olduğum Sardunya ekibinin işlerine olan bağlılığının, yemeklere de yansıdığının büyük şahidiyim. Yeni yemekhanemiz ile birlikte güler yüzlü şeflerimizin hazırladığı farklı lezzetlerle, öğle araların da bizi yoğun stresli çalışma ortamımızdan uzaklaştıran ekibimize teşekkür ederim. ELİNİZE SAĞLIK...



Hülya KÖSE / BUYER

Haluk Bey'in gelişile birlikte hem yemekhane hem de menüde yapılan değişikliklerden fazlasıyla memnunuz. Artık sağlıklı yemekler yiyebildiğim için mutluyum :) Herkesin emeğine sağlık :)

DeFacto'da sağlıklı yaşam

Yrd. Doç. Dr. Haluk SAÇAKLI / Kaliteli Yaşam Uzmanı



Tüm dünya "tatsız tehlike" olan şekeri sınırlarken ne yazık ki ülkemizde; gazozdan, bisküviye hatta sebze yemeklerine kadar bir çok üründe bulunan bu katkı maddesi insan sağlığını olumsuz etkiliyor. Fazla şeker alan bir bünyede, hücreler duyarsızlaştığı için sürekli insülin salgımlarken, kanserli hücreler kandaki insülin ve şeker oranları sayesinde büyüüp yayılacak "yakıtı" buluyor. Bu nedenle DeFacto ailesi için; sebzelerden şekeri kaldırdık, kurabiyeler, kekler, doğal şeker olan kuru meyveler ile hazırlanıyor.

Beyaz ekmek = Sünger ekmek

Allah'ın bize bahsettiği o doğal buğdayın da yapısını değiştirdik. Buğdayın en değerli kısmı olan "ruşeym" (emriyo) ve kepeğini ayırıp, sadece dolgu kısmı olan gövdesini yani nişastasından un yaptık. Buğdayın en değerli kısmı "ruşeym" dir. Tam bir vitamin ve mineral deposudur. Çok etkili aminoasit ve omega 3-6-9 yağ asitleri içerir. E vitamini başta olmak üzere, kalsiyum, fosforu, magnezyumu, demiri ve çinkosu beyaz ekmek tüketmeyerek DeFacto ailesi olarak bedenimizi koruma altına aldık. Bu şekilde yaşlılığın geciktiricisi olan "E vitamini" sayesinde vücudumuzun bağışıklık sistemini destekleyerek kansere karşı önlem aldık.

Zararlı yağlardan uzak duruyoruz!

Yeni yöntemlerle miktar azaltılsa da margarinlerde "trans yağ" oranı diğer

yağlardan daha fazladır. Rafine edilmiş bitkisel yağlarda da "trans yağ" miktarları oldukça fazladır. Bizler; DeFacto ailesinde Omega -3'ten zengin yağ olan soğuk pres yöntemi ile elde edilmiş sızma zeytinyağını; soğanları kavurmada ısı ile temas edeceğinden sıcak zeytinyağını, margarin yerine de tereyağını tercih ederek bütün yemeklerimizde "önce sağlık" ilkesini ön plana çıkardık.

Sentetik tuzu mutfağımıza sokmuyoruz!

Masalarda doğal tuz (himalaya ya da kaya) dahil konulmuyor. Çok tuz tüketimi sağlığı olumsuz etkilediği gibi, gün içerisinde daha sık idrar çıkarır. İdrar ile birlikte çok önemli minerallerden sodyum, potasyum, magnezyum ve kalsiyum kaybı olur. Tüm yemeklere; kaya tuzu (doğal tuz) vücudun ihtiyacı kadar konuluyor. Dünya sağlık örgütünün en sakıncalı 3 besinden biri olan kolalı içecek yemekhanedeki makinelerden artık akıyor. Onun yerine; ayran, maden suyu, şekersiz limon suyu ve şalgam tercih ediliyor. Maden suyu; kalsiyumu ve magnezyumu doğal olarak içerir. Kadınlarda osteoporuzu önlemede, prostat ve meme kanseri riskini azaltmada, kalın bağırsağın, karaciğerin ve safra kesesi yollarının çalışmasına olumlu katkı sağlar. Şalgam suyunun antioksidan açısından çok zengin olması, limon suyunun



bağışıklık sistemini güçlendirmede, ayranın iyi kaliteli proteinden zengin olması ayrıca kalsiyumun çok olmasından dolayı DeFacto ailesi olarak bu sağlıklı içecekler ile serinliyoruz.

Kısaca merkezde çalışan tüm DeFacto'lular; sağlıklı beslenerek, bilinçli egzersiz yaparak, iş verimlerini %25-30 oranında arttırabiliyorlar. Ayrıca hastalıklardan kaynaklanan izinler ve işe gelmeme oranında % 1.27 düşüş de sağlayabiliyorlar.

Egzersiz ve sağlıklı beslenmeye teşvik veren kuruluşlar sağlık harcamalarını %20 ile %55 oranında azaltabilirler.

Sardunya Ankara Bölgesi kahvaltı organizasyonu

Kasım ayında Ankara Bölgemizde Bölge Müdürü, Proje Yöneticilerimiz ve Hijyen sorumlularımız ile kahvaltıda buluştuk.

İcra Kurulu Üyemiz Sn. Sonay OĞUR ve İK/Kalite Direktörümüz Sn. Filis GERGERLİ'nin katılımları ile gerçekleşen organizasyonda; güzel bir kahvaltı eşliğinde ekip olarak birlikte olmanın mutluluğunu yaşadık. Güzel menünün yanında bizlere eşlik edenlerle sohbet ve neşe ile kahvaltımızı tamamladık.



Eğitim

Sardunya'da eğitimler tüm hızıyla devam ediyor

2015 yılında Eğitim Takvimimizde yer alan tüm eğitimlerimizi başarı ile tamamladık.

En son programımız YBGE (Yönetici Becerileri Geliştirme Eğitimi) idi. Bu programımızda eğitime katılan yöneticilerimize mesleki, sektörel, kişisel gelişimleri sağlayıcı ve genel kültür konularını kapsayan eğitimler verilmiştir.

Programımızın en son eğitimi 'Sofra Adabı' eğitimi idi. Eğitimcimiz Fulya KABAŞ'ın gerçekleştirdiği bu eğitimde yapılan uygulamalı anlatımlar ve görsel sunumlar ile aktif olarak başarıyla tamamlanmıştır.

3 ay boyunca gerçekleşen eğitimlerimiz sonucunda katılımcılarımıza final sınavı uygulanmıştır.



Hadımköy Merkez Mutfak Hijyen Sorumlusu Merve SERÇE ALGIN birinci olmuştur.

3 ay boyunca hafta içi ve hafta sonu tam gün olarak gerçekleşen eğitimlerimize eğitimci olarak görev alan bünyemizde görevli 16 yöneticimiz ve üniversitede görevli hocalarımıza verdikleri destekten dolayı teşekkür ederiz.

Merve SERÇE ALGIN

Aylin TURHAN

2

1

Tuğba YILDIRIM

3

2016 yılında üst yönetim eğitimlerimiz



Sardunya'nın yıllık eğitim takvimlerinde sadece Mutfak Çalışanlarının ve Proje Yöneticilerinin eğitimleri yer almamaktadır. Bizler planlı eğitimlerimize üst düzey yöneticilerimizi de dahil ettik.

Örneğin 19 Şubat 2016 günü İcra Komitesi Üyelerimiz ve Direktörlerimizin de katıldığı "Etkili Konuşma ve Diksiyon" eğitimini gerçekleştirdik.

Bu eğitimimizde,

- Sesimizi ve nefesimizi nasıl kullanacağımızı,
- Diksiyon ve fonatik (kelimelerin doğru kullanımı),
- Konuşma ve hitabetimizin nasıl olması gerektiği

konularında değerli hocalarımızdan bilgiler aldık.

Bu eğitimde konuşmanın en önemli enstrümanı olan sesi ve nefesi doğru kullanmaya yönelik teknikler öğrendik ve egzersizler yaptık. Rahatlama, heyecanı kontrol altına alma, sahip olduğumuz sesimizi en ideal biçimde kullanma, kelimeleri doğru şekilde artiküle etme gibi konularda birçok bilgiler edindik. Daha başarılı bireysel iletişim kurmak, topluluk önünde etkili konuşmak gibi konularda da çalışmalar yaparak bilgiler aldık.

2 gün boyunca hem bilgi dolu, hem eğlenceli hem de takım olarak birlikte olmanın mutluluğunu yaşadık.





Makbule YALÇIN



1 1986 Konya doğumlu olan Makbule YALÇIN, öğrenimini Cumhuriyet Üniversitesi Türk Dili ve Edebiyatı Bölümü'nde tamamladıktan sonra 5 sene çeşitli okullarda Edebiyat öğretmenliği yaptı. Mutfağa ve aşçılığa olan sevgisiyle 2014 yılının Mayıs ayında Mutfak Sanatları Akademisi Uluslararası Aşçılık Eğitim Programı'na giderek; kariyerinde bir değişiklik yapmaya karar verdi. Profesyonel aşçılık eğitimini tamamladıktan sonra 1 Nisan 2015'de aramıza katılan Makbule Şef'e çalışma hayatında başarılar diliyoruz ve bizler için hazırlamış olduğu menünün tariflerine geçiyoruz. Afiyet olsun...

HUMUS

Malzemeler:

- *Nohut: 500 gr
- *Tahin: 300 gr
- *Limon :110 gr
- *Zeytinyağı:350 ml
- *Tuz:25gr.
- *Tarçın: 2 gr
- *200ml soğuk su veya buz

Yapılışı:

Bir gece öncesinden ıslatmış olduğunuz nohudu suyundan süzün. Soğuk tuzlu suda nohutlarınızı 1 tatlı kaşığı karbonat ile haşlayın. Karbonat nohutlardaki dış kabuğun rahatlıkla çıkmasına ve pürüzsüz bir humus elde etmenizi sağlayacaktır. Haşlanan nohut soğuduğunda kalan kabukları çıkartın. Geri kalan tüm malzemenizi mayonez tenceresinde birleştirin. Nohutları miksera koyun içine tahinli karışımından ekleyin ve çalıştırın. 3 dakika sonra robotun kapağını açın biraz buz veya su ekleyin. Tadını

kontrol edin, limon veya tuzu eksikse tamamlayın. Robotunuzu tekrar çalıştırın pürüzsüz kıvama gelene kadar devam edin.

Servis Önerisi: Servis edeceğiniz zaman

bir tavada tereyağı eritin içine ince doğranmış pastırma dilimleri ve biraz toz tatlı kırmızı biber ekleyin ve soteleyin. Humusunuzu servis tabağına alın ve sıcak pastırma ile tamamlayın.



BAHÇEDEN

Malzemeler:

- *1 adet göbek
- *1/2 marul yaprağı
- *1 bağ roka
- *2 adet havuç
- *10 adet sarı çeri domates
- *10 adet kiraz domates
- *5 dal dereotu
- *5 dal maydanoz
- *5 dal taze nane

- *1 bağ mini turp
- *20 ml nar ekşisi
- *20 ml zeytinyağı
- *1 adet limon
- *tuz

Yapılışı:

Göbek, roka ve marul yapraklarınızı soğuk sirkeli suda yıkayın ve güzelce kurutun. Aynı ölçüde doğrayın. Havuçlarınızı soyun ve rendeleyin.

Domateslerinizi ikiye bölün. Dereotu, maydanoz ve naneyi ayıklayın. Turpları yıkayın ve temizleyin.

Salata sosu: geniş bir kaptan nar ekşisi, zeytinyağı, limon ve tuzu çırpın.

Sunum sırasında:

Tüm yeşillikleri ve domatesleri aynı kaptan karıştırın ve soslayın. Rende- lenmiş havuçlarınızı ve turpları ayrıca soslayın ve salatanızı süsleyin.

FIRINDA KUZU KOL

Malzemeler:

- *1 adet kuzu kolu
- *1 adet yeşil elma kabuklu
- *2 adet kereviz sapı
- *2 adet orta boy havuç
- *Yarım paket taze kekik
- *tuz-tane karabiber
- *5 gram tarçın
- *500 ml su
- *200 gram tereyağı

Yapılışı:

Kemiğinden ayrılmış olarak satın aldığınız kuzu kolu tezgahınıza açın. Bu

arada kasaptan etinizi alırken kuzunun kemiğini de alın. Etin her kısmı eşit kalınlıkta olmalı. Bu işlemi gerçekleştirdikten sonra elmayı, havucu ve kereviz sapını eşit boylarda doğrayın. Etin üzerine önce tuz-karabiber ve tarçını serpiştirin. Daha sonra elma, havuç ve kerevizleri koyun.

Kuzuyu içerisindeki malzemelerle rulo haline getirin ve fırın tepsinizin içine koyun. Etin kenarına kemiklerini koyun, üzerine suyu ve küpler halinde doğradığınız tereyağını yerleştirin. Fırın kabının üzerine folyo ile hava almayacak şekilde kapatın. 160 derecelik

fırında 4 saat kontrollü şekilde pişirin.



NANELİ BASMATİ PİLAVI

Malzemeler:

- *250 gram basmati pirinci
- *750 ml su
- *100 gram tereyağı
- *1 bağ taze nane
- *tuz / karabiber

Yapılışı:

Tencerenize suyu koyun ve kaynatın. Pirinçlerinizi yıkayın kaynayan tuzlu suyun içine basmati pirincinizi koyun. Kısık ateşte 7 dakika pişirin. Suyunu çeken haşlanmış pirincinizi kenara alın ve dinlenmeye bırakın. Teflon bir tavaya tereyağınızı alın ve eritin, pirinçleri-

nizi koyun ve fazla karıştırmadan pilavı hazır hale getirin. Tencereyi ocaktan almanıza yakın karabiberi ve ince ince kıydığınız naneleri ekleyin ve bir kere daha karıştırıp işlemi bitirin.

PİŞMANİYELİ ARMUT TATLISI

Malzemeler:

- *1 şişe kırmızı şarap
 - *225 gram toz şeker
 - *1 adet çubuk tarçın
 - *2 dal taze kekik
 - *1 paket vanilya
 - *1 adet yıldız anason
 - *Taze çekilmiş karabiber
 - *6 adet iri armut
- Sunum için:
- *1 paket sade pişmaniye
 - *50 gram toz yeşil fıstık

Yapılışı:

Armutlarınızı sapları kalacak şekilde soyun. Saplı olmaları sunumu daha güzel kılacaktır. Tencereye diğer malzemelerinizi koyun ve armutlarınızı yerleştirin. Tencerenizin üstünü yağlı kağıt ile kapatın. Pişirmeyi önce yüksek ateşte, sonra kısık ateşte devam ederek bitirin. Yaklaşık 35- 40 dakika da hazır olacaktır.

Servis aşamasında orta çukurluktaki tabağınızın tabanına biraz tatlınızın suyundan koyun ve içerisine armudu yerleştirin. Armudu pişmaniye ile kaplayın ve üzerine fıstığınızı serpin.

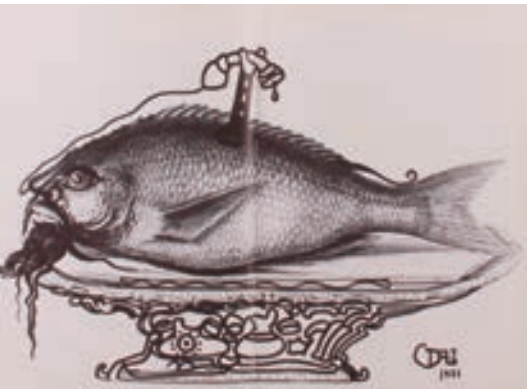




Dali, Gala'ya adanan sürrealist bir kitap ve dahası

Katalan, faşist Franco yanlısı "gibi" görünen, monarşi hayranı (olduğunu kendisinin de söylediği hatta ama yine de bundan asla emin olamayacağımız) geçmiş, şimdiki ve geleceği akışkan bir sürecin içinde devindiren, sürrealist bir âşıktan bahsedeceğim, hep aşçı olmak isteyen bir deliden, kendi deyimiyle "bir deliden tek farkının kendisinin deli olmadığı" bir narsistten, "sürrealizmin tam da kendisi olduğunu" söyleyen bir gezginden, Dali'den...

Sürrealizm, 1. Dünya harbinin yakıp geçtiği ruhlara bir dirhem nefes üflemek amaçlı şekillendi Avrupa'da. Aslında, net bir tepkiydi, acımasız bir vahşetin izlerini, bilinç dışından bilince taşıma dehasına işaret ediyordu. Rasyonalizmi yadsıyan dadacılara öykünerek gelişti, iki dünya harbi arasında rüyaları taşımaya çalışan ipten bir köprü gibiydi. Dali, tutkuyla asıldığı bu köprüden, onun bilinç dışını sembolize ettiğini düşündüğüm annesinden izleri, derin bir aşkla yine



kendi bilincine taşıyan karısı Gala sayesinde geçti.

Yine de "Her sabah uyandığımda Dali olmanın keyfini bir kez daha yaşıyorum" diyebiliyordu...

Pirene dağlarının eteklerindeki çocukluğunun kasabasında bir yaz buluşmasında- ki bu buluşmada kimler yoktur ki; Lorca, Bunuel, Aragon... Ve Eluard!) güzeller güzeli

bir Rus kadını olan Helena'yı (Kocası ünlü Dadaist ve Sürrealist şair olan Eluard'ın, Gala adını verdiği) kocasının elinden alabilmesi veriyordu belki de ona bu kibirli narsizmi? (Ya da; ölen kardeşinden hemen 9 ay sonra doğmasıyla, ailesinin onu bu kaybın reenkarnesi olarak görmesi ve aslında ölene duyulan sevginin üzerine yamanması sonucu, içinde geliştirdiği ölümle cinselliği buluşturan acımasız komplekslerinin dışavurumu?)

Gala'yla Eluard evliydi o sırada üstelik. Gala tatil bitiminde kızını ve eşini evlerine gönderdi, kendisi dönmedi...

Sonra; Dali'nin ona sunduğu eşsiz özgürlüğün kanatlarında, cinsel tutkularını dilediği kişiyle yaşadığı bir şatoda, ölünceye kadar bu çılgın sürrealistin ona olduğu kadar, kendisi de ona âşık kalarak, tutkulu Salvador'un karısı, biricik Gala'sı diye anıldı.

Bilinçaltını ve rüyasında ona gelen görüntüleri resimlerinde yansıttığını söylüyordu Dali, Freud'un etkisiyle elbet; kendi psikolojik didiklemelerinin Freud'un çıkarsamalarıyla buluşması kaçınılmazdı, bir dahi psikiyatrist olan Freud'un ortalığı kasıp kavurduğu bu dönemin en iddialı delilerindendi!

Daha Picasso'nun kübik formlarını kendi resimlerine taşıdığı günlerde ve sonrasında, Bunuel'le çektiği sürreal filmlerde, yargısız ve somuttu figürlerine yüklediği anlamlar. Eriyip akan zamanların resimlerinde boy gösterdiği dönemleri, Gala'ya en tutkun dönemleriydi. Gala'yı yanındayken bile özlediğini söylediği dönemler. Aynı yıllar bu güzel aşığa adanan bir kitap da var, Les Dinners De Gala.

Sürreal olarak gastronomiyle harmanlanan hikâyeler litografilerle de desteklenerek kitabı oluşturuyordu. 324 sayfadan oluşan bu eser, 12 renkli litografi, 136 adet de yemek tarifi



içeriyordu.

Dali'nin 68 yaşındayken hazırladığı bu kitapta, Gala'yla Paris'te gittikleri lokantalarda deneyip sevdikleri tariflerle, Gala'nın kendi mutfağından tarifler vardı. Afrodisyak özellikler taşıyan yemekler; litografiler için seçilen kabuklu deniz hayvanları, cinselliği sembolize ediyordu; monarşi sembolü taçlarla taçlanan bu figürler, Dali'nin derinlerinde sıkışık kalan hazzın Gala'ya saygı duruşuydu.

Öyle ifade eder Dali; asla bir diyet reçetesi içermediğini söyler kitabının, bilakis hazza adanmıştır Gala'yla Akşam Yemeği.

Litografilerin bir başka tanımlaması, açlıktan ölmek üzere olan sanatçıya vurgu olarak da değerlendirilmiştir. Burada sanatçılar yemeğin göstergesi olarak sanatı yemektedirler adeta, tutkuyla, gösterişlerinden de ödün vermeyerek ayrıca.

Sanat, yaratıcılarını daima tutkuyla koruyup kolluyor Dali'nin düşsel sofralarında, acizanelik duygusu, Dali'nin müptelası olduğu beşeri bilimlerin içinde eriyip gidiyor...



SARDUNYA KARAKÖY

İstanbul Boğazında



Her Pazar
Martılar Eşliğinde Kahvaltı

Taptaze Mevsim Balıkları
& Mezeler



Trafikten Uzak



Kaliteli Servis



Lezzetli Yemek



Rezervasyon için bize ulaşın
www.sardunyakarakoyyali.com

Meclis-i mebusan Cad. No: 22 / Fındıklı - İstanbul
0212 249 1092

f Sardunya Karakoy
Sardunyakarakoy



Okul öncesi dönemde **beslenme** (3-6 yaş)



Sağlıklı bir hayat sürdürebilmek için yaşamın her evresinde dengeli bir şekilde beslenmek esastır. Anne karnında başlayan beslenme; bebeklik döneminin ardından yerini oyun çağı olarak da bilinen okul öncesi döneme bırakmaktadır. Vücut fonksiyonlarını kontrol etmeyi öğrendiği bu yaşlarda çocuk; dil yerine yanaklarını kullanarak besini yuvarlar, bardak ile su içmeye başlar, çatal ve kaşık yardımı ile yemeğini yemeye çalışır. Aşırı taklitçi ve meraklı olunan bu yaş grubunun beslenme davranışında ailenin ve çevrenin etkisi çok büyüktür. Bu sebeple; sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinme konusunda bu dönem aileler tarafından bir fırsat olarak görülmeli, edinilen bilgilerin hayat boyu kalıcı olacağı düşünülerek doğru bilgilerle çocuğun büyümesi sağlanmalıdır.



Davranış

Gitgide aileden uzaklaşan bu dönemde bağımsızlığını kazanmaya başlayan çocuk, dengeli bir tutum sergilemeyebilir. Bir yiyeceği bir gün severken ertesi gün sevmeyebilir ya da çevresindekilere tepkisini yememekle gösterebilir. Bu durumda; sabırlı davranılmalı, yapıcı bir şekilde çocuğa yaklaşılmalıdır.

Sofra

Sofra düzeninin oluşturulması; çocuğun fiziksel ve ruhsal gelişimine önemli katkıda bulunarak beslenme alışkanlıklarını da olumlu yönde etkiler. Yiyecekleri yeni yeni tanımaya başladığı bu dönemde; sofrada devamlı sağlıklı yiyecekleri gören çocuk bir süre sonra bu yiyecekleri alacaktır. Sofrada yer alan besinlerin türü ve içeriğinin ne olduğu kadar pişirme şekli de oldukça önemlidir. Aşırı yağlı, tuzlu, baharatlı, ekşi yiyeceklerden uzak durularak çok sıcak ya da soğuk yiyeceklerin de tüketilmesi engellenmelidir. Besin kaynaklı zehirlenmenin olmasını engellemek için meyve ve sebzeler çok iyi bir şekilde yıkanmalı ve yiyecekler uygun şekilde muhafaza edilmelidir. Besinlerin sağlıklı olmalarının dışında dikkat edilmesi gereken başka bir konu ise; televizyon, bilgisayar ve oyuncaklardan uzak yerde yemek yenilmesinin sağlanmasıdır. Bu şekilde oyalanması engellenmiş olan çocuk yemek yemeyi bir oyun değil; ihtiyaç olarak görecektir. Sofrada konuşulan konuların dikkatle seçilmesi önemlidir. Özellikle sevilmeyen yiyecekler hakkında konuşulması çocuğu sofradan uzaklaştıran bir sebeptir. Çocuğun yemek yemesi için gerekli çatal, kaşık gibi ekipmanların ağız yapısına uygun seçilmesi, oturuş yüksekliği ve masa boyutunun iyi ayarlanması yeme davranışını geliştiren önemli bir unsur olduğu unutulmamalıdır.

Öğünler / Porsiyon

Öğün düzeni oldukça önemlidir. Genelde düzensiz beslenen bu yaş grubunun az hacimde sık beslenmesi büyümesine yardımcı olacaktır. Yapılan çalışmalarda 4 öğünden az



beslenilmesi ile vücudun ihtiyaçlarının tam karşılanamadığı tespit edilmiştir. Bu sebeple öğün sayısının sıklaştırılması önemlidir. Günlük 5-6 öğün tüketilmesi dengeli beslenmesi açısından faydalı olacaktır. Ancak büyüme ve gelişmesi iyi olan çocuğun arada bir öğün atlamaasının problem yaratmayacağı unutulmamalıdır. Şeker, çikolata gibi besleyici niteliği olmayan ürünlerin tüketimine oldukça dikkat edilmeli, bu besinlerin iştahı kapatarak sağlıklı beslenmeyi engelleyeceği unutulmamalıdır. Beyin gelişiminin sağlanması ve bütün gece aç kalan vücudun enerji ihtiyacını karşılamak için güne iyi bir kahvaltı ile başlanması gerekmektedir. Haşlanmış yumurta, peynir, zeytin, 1 bardak süt, biraz yeşillik ve 1 adet meyvenin yer aldığı kahvaltı yeterli ve dengeli beslenme için iyi bir örnektir. Yetişkinlerin ihtiyaç duyduğu şekilde çocukların da aynı besinlere ihtiyacı vardır. Ancak mideleri yetişkinlere oranla küçük olan bu yaş grubunun ihtiyaç duyacağı miktar az ölçüdedir. Porsiyon miktarlarının yetişkinlere göre 1/4'ü ile 1/3'ü arasında tutulması yeterli olacaktır.

1 günlük enerji ihtiyacını karşılayan menü örneği aşağıdaki gibidir:

Kahvaltı:

- 1 bardak süt
- 1 yumurta
- 1 dilim peynir
- 1 dilim tam tahıllı ekmek
- 1 tatlı kaşığı pekmez

Öğlen:

- 1 kepçe sebze çorbası
- 3 adet ızgara köfte
- 2 yemek kaşığı makarna
- 1 kase salata

İkinci:

- 1 bardak süt
- 1 dilim elmalı cevizli kek

Akşam:

- 1 kepçe mercimek çorba
- 4 yemek kaşığı kıymalı ıspanak (yoğurtlu)
- 1 dilim peynirli börek
- 1 porsiyon meyve

Gece:

- 1 bardak süt

Özel Durumlarda Beslenme

İştah, hastalık durumlarında genel olarak pek olmayacaktır. Ancak protein-enerji malnutrasyonu olarak da adlandırılan yetersiz beslenme, basit guatr, vitamin yetersizlikleri ülkemizde sıklıkla görülen D vitamini yetersizliği, ileride doğabilecek kalp damar, diyabet gibi hastalıkların önüne geçilmesi için her zaman sağlıklı beslenmek gerekmektedir. Bu yaş grubunun özellikle, inek sütü, yumurta, balık, fıstık, soya fasulyesi, deniz ürünleri, buğday gibi ürünlere alerjisi vardır. Ancak büyüme ve gelişmenin hızlı olduğu bu çağda; vücudun vereceği tepkiler değişebileceğinden alerji durumunun yok olabileceği de unutulmamalı, takibi iyi bir şekilde yapılmalıdır. Özellikle yaz aylarında sıklıkla karşılaşılan ishal durumlarında vücuttan kaybedilen sıvı ve minerallerin yerine konulmasına dikkat edilmelidir. Tüketilen sıvının az olması, şişmanlık, hareket azlığı ya da vücut fonksiyonlarındaki anormalliklerden kaynaklı oluşan kabızlığın engellenmesi için ise tuvalete belli saatlerde gitme alışkanlığı edindirilmesi fayda sağlayacaktır.

Genel olarak sağlıklı ve dengeli beslenmek için;

1. Çocuğun ağırlığına, yaşına, boyuna, cinsiyetine ve fiziksel aktivitesine göre harcadığı enerji düşünülerek; günlük ihtiyacı olan enerjiyi besinlerden karşılaması sağlanmalıdır. Ortalama olarak bu yaş grubunun enerji ihtiyacı günlük; 1650 kaloridir.

2. Tek yönlü beslenmenin; çocuğun ihtiyacı olan vitamin, mineral değerlerine ulaşmasını engellediğinden her besinin alternatifi olduğu bilinerek; günlük ihtiyacı olan vitamin ve mineral değerlerine ulaşması hedeflenmelidir.

3. Yemek yemenin oyun değil, bir gereksinim olduğu öğretilerek; bunun için ayrı bir zamanın oluşturulması gerektiği ve grup



içerisinde yemek yemeyi seven bu yaş grubu ile birlikte yemek yemenin ruhsal ve psikolojik açıdan çocuğun gelişimini sağlayacağı bilinmelidir.

4. Çocuğun kendine has bir damak zevki olduğu kabul edilerek; aşırı ısrarlardan kaçınılmalıdır. Ödüllendirme, cezalandırma gibi yollara başvurulmadan yapıcı bir şekilde çocuğa yaklaşım sağlanmalı; aşırı ya da az ilgili olmadan dengeli bir şekilde davranma yoluna gidilmelidir.

5. Fiziksel aktivitenin, büyüme ve gelişmesi hızlı olan bu yaş grubu için çok önemli olduğu bilinerek; spor gibi aktivitelere yönlendirme yapılmalı ve bu konuda cesaretlendirilmelidir.

6. Porsiyon miktarları yetiştiren

ile aynı tutulmayıp; yeterli miktarlarda tabaklara koyulmalı ve çocuğun tabağını bitirmesi hedeflenmelidir.

7. Bu yaşlarda çocuğun hassas bir vücuda sahip olduğu unutulmayarak; yemek hazırlama ve pişirmeye çok önem verilmelidir.

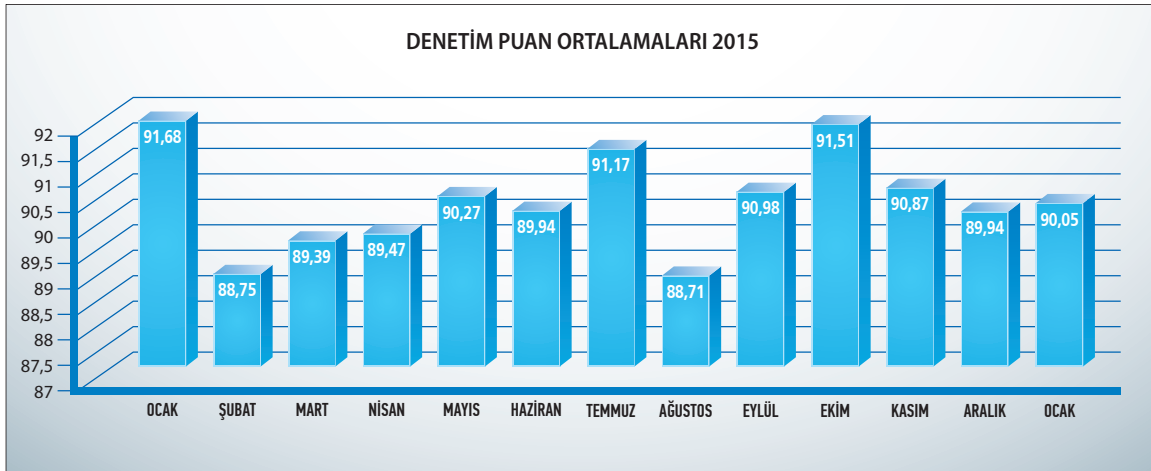
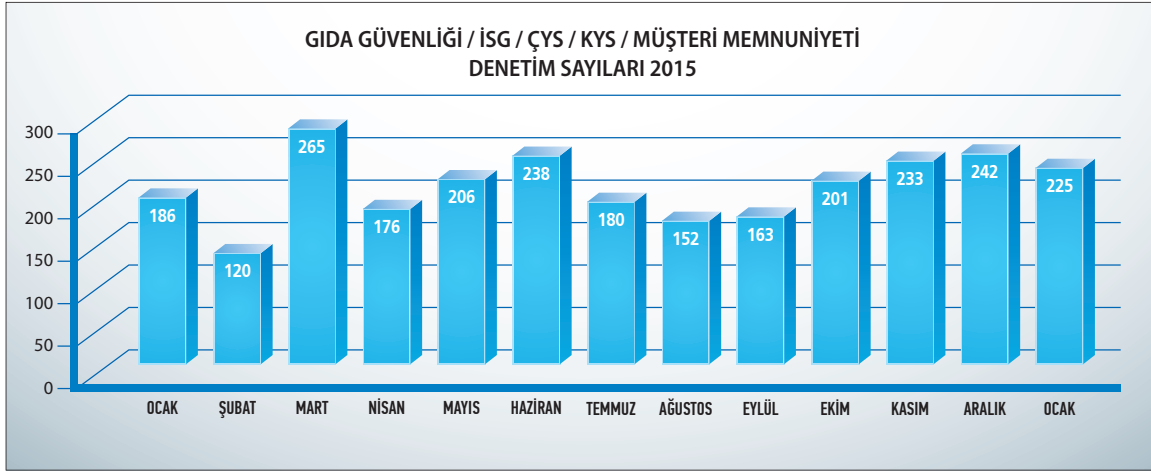
8. Çocuğa verilen en güzel ödülün; onun sağlıklı bir şekilde büyümesi ve gelişmesi olacağı unutulmadan; kilosu ve boyu bir uzman yardımı ile düzenli olarak takip edilmelidir.

9. Kısacası; çocuğun ruhsal ve fiziksel açıdan en iyi şekilde büyümesi hedeflenmeli ve bu yaşların ilerisi için bir yatırım olacağı düşünülerek sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinmesi sağlanmalıdır.



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.

2015	
Toplam Eğitim Verilen Süre	1204 Saat
Toplam Eğitim Verilen Personel Sayısı	7842



Bel ağrısının nedenleri



Zaman zaman hepimizin beli ağrır; bazen hiçbir şey yapmasak bile kendiliğinden geçer, bazen dayanılmaz olur. Bu gibi durumlarda neler yapmamız gerektiğini Beyin ve Sinir Cerrahisi Uzmanı Op. Dr. Aybars AKKOR'a sorduk.

Eğer sadece beliniz ağrıyorsa ve uygun bir durumdaysanız; hemen bir yere uzanın veya oturun. Yatarsanız; yan yatın, ayaklarınızı karnınıza doğru çekin, mutlaka belinizi örtün. Sıcak su torbası veya ütüyle ısıtılmış bir havluyu belinize koyun. Basit bir ağrı kesici de kullanabilirsiniz. İşteyseniz; bir yere oturun ve bacaklarınızı öne doğru uzatın. Belinizle oturduğunuz koltuk arasında mesafe kalmamasını sağlayın. Eğer bir yastık yoksa; bir kazağı veya bir örtüyü rulo yapıp belinizi destekleyin. Ne uzanabilir ne de oturabilir durumdaysanız; ellerinizi belinizin ortasına koyup sırtınızı mümkün olduğunca arkaya eğin, sonra öne doğru eğin. Varsa bir kazağı belinize sarın, mümkünse basit bir ağrı kesici alın ve çalışmaya devam edin. Ama aynı noktada durmayın, hareketli olun. Eve döndüğünüzde sıcak suyla doldurulmuş küvete girmeniz ve belinize ağrı giderici merhemler sürmenizin de



faydası olur. Ağrılarınız bu yöntemlerle geçiyorsa mesele yok, kas tutulması yaşadınız demektir. Tüm bunlara rağmen ağrı üç günden fazla sürüyorsa; mutlaka bel ağrılarını ile ilgili bir doktora başvurmalsınız.

Ağrı bacağa doğru yayılıyorsa

Ağrı bacağa doğru yayılıyorsa; belden bacağa giden sinirlerden birine bası var demektir. Bu bası bir bel fıtığı nedeniyle olabileceği gibi, omurganın arkasında bulunan eklemlerin biçimsiz bir pozisyona girmelerinden dolayı da olabilir. Böyle bir durumda istirahat etmeniz gerekir. İstirahat, yine yan yatarak bacaklar karına çekili olmalı, bacakların arasına yastık veya yorgan konmalı, belin üzeri mutlaka örtülmelidir. İstirahate rağmen ağrı geçmiyorsa; yine beyin cerrahı, fizik tedavi uzmanı ya da ortopediste başvurmalsınız.

Bel ağrısı muayenesi

Eğer kaslardan kaynaklanan bir ağrı ise; herhangi bir tetkik istenmeden tedaviye başlanabilir. Ama uyuşukluk, güç kaybı, yürüme bozukluğu varsa MR istenebilir. Kaza, düşme gibi travmatik durumlarda tomografi de istenebilir. Kaslarda gerginlik veya eklemlerde sorun çıktığında basit ağrı kesiciler yanında mutlaka manuel terapi denilen elle kasları gevşetme yöntemi veya masaj terapisi veya fizik tedavi uygulanabilir. İlaç kullanımı sadece ağrıyı azaltır, kalıcı bir çözüm için kyroprakti denilen, özellikle Amerika'da ve Fransa'da çok yaygın olan tedavi veya manuel terapi uygulanabilir.

Ameliyat gerektirmeyen bir fıtık olması durumunda

Eğer sadece ağrı ve/veya uyuşma varsa; ameliyat gerekmez, ama fıtığı büyümeden yok etmek gerekir. Bunun için en



etkili yöntem; beli yavaş yavaş bilgisayar yardımıyla çekerek fıtığı yerine koymaktır. Bu konuda en gelişmiş en etkili yöntem antaljiktrak denilen masaj koltuğuna benzeyen ve omurgayı yavaş yavaş çekerek fıtığı yerine sokan metottur. Bunun dışında bel çeken aletler, fizik tedavi metotları kullanılabilir. Eğer ağrılarınız fazla ise veya fıtığınız büyükse; epidural enjeksiyon denilen ağrı kesici ve ödem çözücü tedavi yöntemi uygulanabilir.

Bir fıtığın ameliyat gerektirmesi için, fıtıktan bir parça



kopma, güç kaybı ya da yürümekte zorluk çekilmesi gerekir. Ayrıca gece uyandıran ağrılar da ameliyat gerektirebilir. Bel kaymasında, yani sizi taşıyan iki omurganın üst üste olmadığı durumlarda "dinamik lombergrafi" denilen ilave bir film daha çekilmesi gerekir. Eğer kayma hareketliyse; ameliyat gerekebilir. Hareketsizse yürüme mesafeniz dikkate alınır. Eğer 200-300 metrede bir durup, dinlenme gereği duyuyorsanız; ameliyat olmanız gerekir, ama kilometrelerce yürüyebiliyorsanız antaljiktrak, kyroprakti, fizik tedavi gibi metotlar kullanılabilir. Beldeki kayma nedeniyle ameliyat gerekiyorsa; bele vida koymak gerekebilir. Gelişen teknoloji sayesinde artık bütün ameliyatlar başarıyla yapılabilmektedir.

Unutmayın, bel sorunları başlangıçta yakalanırsa çok kolay tedavi edilir. Ama bekledikçe, omurilikte, sinirlerde hasar oluştukça tedavi güçleşir. Hem tedavi olacağınız hem de gerekirse ameliyat olacağınız doktoru seçerken çok dikkatli, çok özenli davranmanız, iyice araştırmanız gerekir.



Op. Dr. Aybars AKKOR / Beyin ve Sinir Cerrahi Uzmanı



İş yaşamına yeni başlayacaklar için stajın önemi

İş yaşamına atılırken eğitimin çok önemli bir yeri var. Eğitime ek olarak kazanılan deneyimler, bireyi iş hayatında başarıya ulaştırıyor... Staj gerçekten gerekli mi?

Oğlumun üniversite yaşamı boyunca; yaz ayları yaklaşmaya başladığında kimileri tatil planları yaparken bizler (ben ve oğlum) farklı şeyler düşünürdük. Yazın en verimli şekilde geçirileceği, yeni şeyler öğrenileceği ya da okulda öğrenilen şeylerin pratikte pekiştirileceği yerlerin arayışı içinde olurduk. Peki tatil yapıp dinlenmek varken neden bazı öğrenciler staj yapmak için bu kadar uğraşıyor? Staj yapmak bu kadar önemli mi? Birçok öğrenci yaz ayları yaklaştığında staj yapabilmek için firmaların kapılarını aşındırıyor. Stajın önemini ve gelecek planlarına katkısını çok iyi bilenler her yıl yaz aylarında uzun tatiller yapmak yerine yazı çalışarak, yeni bir şeyler öğrenerek ve mezun olduklarında kendilerine iş hayatının kapılarını aralayacak insanlarla tanışarak ve işler yaparak geçirmeyi tercih ediyor.

Peki gerçekten staj yapmak bu kadar önemli mi? Bu sorunun cevabını iki farklı yönden örneklemek istiyorum. Birincisi, aktif iş yaşamımızdan iki üst düzey yöneticinin bu konudaki Hürriyet İK'da paylaştıkları görüşleri:

Microsoft Türkiye İK Direktörü Vlad BOG, "Her pozisyona yılda 1.500 başvuru geliyor. MACH'da deneyimlere bakıyoruz, tabii yeni mezunda deneyim kolay değil ama yaz tatillerini feda edip staj yapanlar, CV'sini üyeliklerle dolduranlar öncelikli. CV'de eğitime değil, ne yaptıklarına bakarım."

CarrefourSA Genel Müdürü Mehmet NANE, "İş dünyasında eğitimin çok önemli bir yeri var. Eğitime ek olarak kazanılan deneyimler, bireyi iş hayatında başarıya ulaştırıyor. İşin, işte öğrenileceğini düşünüyorum. Eğitim ise işin

temelini veriyor. İş hayatına üniversite yıllarında staj dönemleriyle ya da kendini geliştirerek hazırlanmak çok daha faydalı olur. Staj, iş dünyasına ilk adım oluyor. Bu dönemi verimli geçirebilmek için işi beklememeli, iş için girişimci olmalı. Gençler, stajda hem sorumluluk almayı hem de hiyerarşik düzende takım halinde çalışmayı öğrenirler. Çalışma hayatına erken başlamak başarıyı da getiriyor."

İkincisi, geçen yıl vizyonda olan **Robert De Niro'nun oynadığı STAJYER** filmi.

Filmin konusu, mükemmel bir potansiyel yakalamış özel şirketin kadrosuna katılan 69 yaşındaki stajyerin (Robert De Niro) yaşadıkları. Şirketin CEO'su sistemden memnundur. Ancak, çalışanlarının dinamik olmasına rağmen potansiyel bir tecrübesizliklerinin olduğunu ve



bu durumu düzeltebilmek adına daha olgun bir yaş ortalaması tutturmak amacıyla bir şeyler düşünür. Yaşlı sayılabilecek kadar olgunluğa ermiş kişileri stajyer olarak bünyesine katar. Bunlardan biri olan Ben Whittaker (Robert De Niro) adeta taze bir kan olur ve birçok problemin çözümünde hızlı, başarılı sonuçlar elde etmeye katkı sağlar...

Stajyerin bu defa kendisine değil ama kuruma katkısına güzel bir örnek. Kişilere göre değişse de stajın profesyonel yaşamda etkili olduğu çok açık. Stajın en güzel tarafı ise öğrenciyi okul hayatından tam olarak koparmadan iş hayatıyla tanıştırmayı ve bunun da öğrencinin hem kendini hem de iş hayatını tanıması açısından eşsiz bir tecrübe olmasıdır.

Teorik bilginin uygulanarak pekiştirilmesi için stajlar çok önemlidir. Okulda edinilen bilgiler genellikle teoriden öteye geçmez. Öğrenciler alanlarıyla ilgili birçok kaynak okur, çalışır ama bunları gerçekte nasıl uygulayacaklarını bilmeyebilirler. İşte stajın önemi de bu noktada ortaya çıkıyor. Uygulanmayan bilgiler ise bir süre sonra unutulmaya mahkumdur. Üniversitede okurken yapılan staj ise öğrencilere bilgiler hala tazeyken pratik yapma ve bu bilgileri uygulamaya geçirme imkânını sunuyor.

Gençlere tavsiyeler

-Öncelikle stajı bir zorunluluk olarak değil bir öğrenme, iş hayatına adım

atma süreci olarak görün.

-Staj yapmak istediğiniz alanı dikkatli seçin. Neye ilginiz var, hangi alanda güçlüsünüz, hangi alanda ilerlemek istiyorsunuz önce buna karar verin. Eğer imkanınız varsa farklı birimlerde staj yaparak kendi yeteneklerinizi daha net keşfedebilirsiniz.

-Staja başladığınız şirketin kurum kültürüne uyun; giyiminize kuşamınıza dikkat edin, işyerine yırtık kotlar, şort veya uygun olmayan ayakkabılarla (bot, terlik vb.) gitmeyin.

-Hitap şeklinize dikkat edin; yöneticilerinize amca, teyze demeyin.

-Tıpkı oranın bir elemanı gibi size verilen tüm görevleri küçümsemeden

özenle yapın.

-Elinizden geldiğince gözlem yapın; insanlar telefonda nasıl konuşuyor, nasıl oturup kalkıyor, nasıl giyiniyorlar, birbirleriyle nasıl iletişim kuruyorlar...

-İş yaşamınızda size rol model olacak insanlar bulmaya gayret edin. Bu insanlarla yakın temasta bulunun. Onların deneyim ve tecrübelerinden yararlanın.

-Belki de en önemlisi insan ilişkileri. Size çok klişe gelebilir ama güler yüzlü, yardımsever olmak, saygılı davranmak size ummadığınız kadar artı katacaktır.

-Şirkette kalmak istediğinizi, yapabileceklerinizi yöneticilerinize hissettirmeye çalışın.

-Öğrenciyken kariyer günleri gibi aktiviteleri kaçırmayın. Bu tür etkinliklerde hem şirketleri tanıyacak, hem de yapmak istediklerinizi biraz daha netleştireceksiniz.

-Stajınız bitse dahi o şirkettekilerle iletişiminizi sürdürmeye çalışın.

Hepinize mutlu ve başarılı bir iş yaşamı dilerim.





Avrupa'nın en pahalı ülkesi

İsviçre



İsviçre, turkuaz mavisii gölleri, zümrüt yeşili ormanları ve gökyüzüne kadar uzanan Alp dağları ile doğa harikası bir ülke.

Merhaba,
Herkesin bana sorduğu bir soru var. Neden bu kadar geziyorsun? Cevabını söyleyeyim; merak! Öğrenme merakı, okuma-araştırma merakı, kendini, dünyayı keşfetme merakı. Olay bir yerler görmekten çok, dünyayı tanıma arzusu. Bazen fiziki olarak olduğun yerde dursan bile aklın başka yerdedir. Benim aklım hiç olduğu yerde değil. Kontrol edemediğim gezgin bir ruhum ve ona ayak uydurmaya çalışan bir bedenim var.

Geçtiğimiz bayram tatilini değerlendirebileceğimiz bir yere gidelim dedik ve İsviçre'yi seçtik. İsviçre'nin üç büyük şehri Zürih, Bern ve Cenevre'yi gezdik. İyi mi yaptık bilmiyorum. Çünkü Euro'nun yükseldiği bir dönemde Avrupa'nın en pahalı ülkesine gitmek sanırım mantıklı bir iş değildi. İsviçre, turkuaz mavisii gölleri, zümrüt yeşili ormanları ve gökyüzüne kadar uzanan Alp dağları ile doğa harikası bir ülke. İlk olarak Zürih ve ihtişamlı hayatından başladık. 350 bin nüfusta 150 bin milyoner yaşıyor. Yani sokaktaki üç kişiden biri milyoner.





İsviçre, bankalarıyla meşhur bir ülke. Paradeplatz Meydanı'nda Credit Suisse, UBS ve adını bilmediğiniz bir çok bankayı burada görüyorsunuz. Gelmişken paramı yatırıyım diye düşünebilirsiniz ama "özel bankacılık" uygulamaları yüzünden 1 milyon Frank'ın altındaki tutarları kabul etmiyorlar.

Zürih, çikolatanın da kalbi! Enfes çikolatalarını yemek isterseniz; ilk gördüğünüz Laderach dükkanına girin. Elle yapılmış çikolatalarını pestil gibi dökerek vitrinde sergiliyor ve iştahları kabartıyorlar. 10 top çikolata, 10 adet küçük makaron için yaklaşık 30 frank (100.TL) ödememiz gerekiyor. Hayat Zürih'te gerçekten çok pahalı.

Ve gelelim meşhur İsviçre saatlerine. Her yerde büyük markaların mağazaları var. Düşünebiliyor musunuz? Bir saat 450.000. dolar. Saat ve saatçilik okadar önemli ki her caddeye saatler koymuşlar. Hatta St. Peter kilisesi kulesindeki saatin, Avrupa'nın en büyük saat kulesi olduğu söyleniyor.

Futbol federasyonun merkezi olan FIFA'da Zürih'te. Eğer toplantı yoksa içeriye girip gezebilirsiniz. Buraya gelirken yeşilliğin ve doğanın kalbinden geçiyorsunuz. Temiz hava ve doğanın görsel şöleni sizi mest ediyor. Alp dağlarında yetişen "mutlu inekler"i görebiliyorsunuz. Bu inekler Alp dağlarının eteklerinde yetiştiği için sütleri verimli ve oldukça lezzetli. Mutlaka süt içmenizi öneririm. Sütü güzel olan memleketin çikolatası güzel olmaz mı? Kendinizi çikolata yemekten alamıyorsunuz.

Gidelim mi Avrupa'nın en pahalı caddesine? Bahnhof caddesindeyiz. (Bahnhofstrasse) lüks, görkemli ve iştahlı... Her şey bu caddede. Caddenin sağ tarafında en pahalı markalar, sol tarafında ise ara ara ikinci el mağazalar var. Hemen bir ikinci el mücevher dükkanına giriyorum. Parıltıdan gözlerim kamaştı. İkinci el mağazalarda, en büyük markaların ikinci el ürünleri satılıyor. Ancak yine de oldukça pahalılar. Orta halli aileler alamadıkları ürünleri günlük kiralyorlar. 25.000 dolarlık çanta ile gezmek hayal değil burada. Asgari ücreti 2.500 frank (8.000.TL) olan bir şehir burası. Hayat standardı oldukça yüksek. Caddenin sonundaki tren istasyonuna gittik. Burada ulaşım tren ve tramvaylarla sağlanıyor. Otobüs ise tercih edilmiyor. Tren istasyonunda el yapımı 300 çeşit bira dikkatimizden kaçmadı. Denediklerim hafif ve oldukça güzeldi. İstasyonun girişinde Nordsee balık restoranını görünce dayanamadım,

girdim. Nefis bir somon balığı yedim. Soslar harikaydı. Keşke İstanbul'daki Nordsee restoranları da aynı kalitede olsa dedim.

Buradan Zürih'in seyir tepesi olan Lindenhof tepesine doğru yürüyüşümüz başladı. Manzara muhteşem. Uzun kubbeli kiliseler şehrin duruşunu oluşturuyor. Şehir, ismini Zürih gölünden alıyor. Son buzul çağından kalan bir göl. İnsanlar her mevsim burada yüzüyorlarmış. Karşı tepedeki iştahlı bina Eidgenössische Technische Hochschule Zurich. Kısaca ETH Teknik Üniversitesi. Buradan ünlü bilim adamları Einstein ve Rontgen mezun olmuş. İsviçre denildiğinde aklınıza sadece banka, saat ve çikolataları gelmesin. Bilim ve teknolojinin de ön planda olduğu bir coğrafyadan bahsediyorum.

İsviçre'nin en önemli gelirlerinden biri de sanat. Sokak sanatçıları Zürih'in her duvarını boyuyorlar ve bundan kimse rahatsız olmuyor. Her gün müzayedelerin yapıldığı bir yer burası.

Zürih "lüks" kavramının anavatanı. Buradaki güzel ve konforlu hayat herkese iç çektiyor ama İsviçre kuralları ülkesi. Burada yaşama hayali kurmadan önce kurallarını bilmeniz gerekiyor. Mesela, her evin anahtarının bir kopyası poliste de bulunuyor. Anahtarın kopyasını yaptırmak mümkün olmadığı için kaybederlerse bürokratik işlemlerle veya para cezasıyla uğraşmak zorundalar. Bütün sokaklarda arabaların park çizgileri belli, dışına çıkamazlar. Trafikte insanı çıldırtacak derecede yavaş ve kurallara uyuyorlar. Elektrik ve su faturası yok. Eğer kaloriferi az yakarsanız siz değil, devlet size para ödüyor. Burada hırsızlık oranından bahsetmek de mümkün değil. Yalnız intihar, alkol tüketimi ve uyuşturucu bağımlılığı açısından İskandinav ülkeleri ile başa baş gidiyor. Zengin ekonomisi, doğal güzelliğine rağmen İsviçreli pek de mutlu görünmüyorlar. İsviçrelileri özetlemek gerekirse; kuralcı, sağlıklı, sportif, suskun, titiz, eğitimli, otoriter, milliyetçi diyebiliriz. Sahip oldukları değerlere bu kadar sıkı sıkıya sarılan başka bir toplum bulmak zor.

Ben İstanbul'u ve hareketli dünyasını sevenlerdenim. Saatlerce trafikte İstanbul'u seyretmekten zevk alanlardanım. Anlayacağınız şikayetim yok İstanbul'dan.

Ama İsviçre çok güzel bir ülke. Yaşamayı değil gezmeye tercih edebileceğim ülkeler arasında ilk üç sıraya girer... Size de gezmenizi tavsiye ederim.





Eyyübiye Çorbası

Malzemeler

- 2 yemek kaşığı kıyma
- 1 yemek kaşığı arpa şehriye
- 2 yemek kaşığı un
- 2 adet kuru soğan
- 2 diş sarımsak
- 1 tatlı kaşığı sebze çeşni
- 1 çay bardağı sıvı yağ
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı tuz biber
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 su bardağı yoğurt
- 1 tatlı kaşığı kuru nane

Yapılışı ve sunumu

Kuru soğanlar ve sarımsak küp şeklinde doğranır ve pembeleşinceye kadar kavrulur. Kıyma ilave edilerek 5 dakika daha kavrulur. Daha sonrasında sıcak su ilave edilir ve 10-15 dakika kaynatıldıktan sonra arpa şehriye ilave edilir. Şehriyeler haşlanıncaya kadar kaynatılarak çorba yarı hazır hale getirilir. Terbiyesi için; yoğurt ve un karıştırılıp çorbaya ilave edilir. 1-2 dakika kaynatıldıktan sonra baharatları eklenir. Çorbaya hafif ekşi bir tat vermesi için 1-2 damla limon sosu eklenir. Son olarak nane tereyağında hafif kızartılarak çorbanın üzerine dökülüp, ocak kapatılır.

Uygun kaplarda servisi sıcak ve karıştırılarak yapılır.

Erişteli Bulgur Pilavı

Malzemeler

- 1 yemek kaşığı erişte
- 2 yemek kaşığı pilavlık bulgur
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı et bulyon
- 2 yemek kaşığı sıvı yağ
- 2 su bardağı su

Yapılışı ve sunumu

Uygun bir tencereye sıvı yağ ve erişteler konarak pembe renk alıncaya kadar kavrulur. İçerisine pilavlık bulgur ilave edilerek bir miktar daha kavrulur. Tuz, et bulyon ile suyu konarak kısık ateşte 15-25 dakika arası pişirilir. Pişen pilav ocağın altı kapatılarak, kapağı açılmadan 10-15 dakika dinlenmeye bırakılır. Sonrasında da uygun tabaklarda sıcak olarak servisi yapılır.





Hindi Etli Macar Gulaş

Malzemeler

- 70 gr.lık 2 parça hindi but
- 1 orta boy havuç
- 1 orta boy taze dilimlenmiş patates
- 1 tatlı kaşığı salça
- 1 çay kaşığı fesleğen
- 1 orta boy kuru soğan
- 1 tatlı kaşığı soya sos
- 2 yemek kaşığı sıvı yağ
- 1 yemek kaşığı un
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı kekik
- 1 çay kaşığı nane
- 1 çay kaşığı pul biber

Yapılışı ve sunumu

Hindi butları 70'er gramlık 2 parça olacak şekilde kesilerek haşlanır ve sonra da soğumaya bırakılır. Hindiye haşladığımız sudan bir miktar alınır ve sos yapımında kullanmak üzere bir kenara konur. Havuç ve patates jülyen şeklinde doğranıp haşlanır. Soğanlar iri kuşbaşı olacak şekilde doğranıp yağda pembeleşinceye kadar kavrulur. Haşladığımız hindi butları soğanla birlikte 15 dakika kavrulur. Üzerine salça eklenerek bir miktar daha kavrulur. Üzerine baharatlar ve hindi suyu ilave edilerek 30 dakika pişirilmeye bırakılır. Sonra da haşladığımız havuç ve patates ilave edilerek 15 dakika daha pişirilir. Etlerin ve sebzelerin pişmişliğine bakılarak; üzerine çırpılmış unla yapılan yemek marinasi dökülür. 10 dakika daha pişirilerek ocağın altı kapatılır. Yemek 15 dakika dinlendirildikten sonra uygun tabaklarda servisi yapılır. Servis yapılırken tabaklara; kişi başı 2'şer parça hindi, havuç, patates konur.



Karışık Kırmızı Salata

Malzemeler

- 1 adet kırmızı lahana
- 4 yaprak roka
- 1 adet pancar turşusu
- 1 adet kırmızı soğan

Yapılışı ve sunumu

Kırmızı lahana makinede çekilir. Rokalar ve pancar turşusu kuşbaşı doğranır. Kırmızı soğan dilim doğranır. Hepsi birlikte harmanlanıp salata kabına alınır. Gerekli süslemeler yapılarak soğuk servis edilir.





Ekim GÖKTÜRK

Istanbul doğumlu, son 5 yıl içerisinde İstanbul- Sydney arasında yaşamını ve profesyonel iş hayatını sürdürüyor. Uzun yıllar gıda sektöründe çalıştı. Yerli yabancı bir çok şef ile birlikte çalışma ortamlarında bulundu. Yıllarca yemek yapmanın bir sanat, sofrası ve tabak düzenlemelerinin tasarım boyutunda önemini hissederek sofrasında dost ve müşterilerini ağırladı.

2007 yılında; içten gelen bir karar doğrultusunda profesyonel iş yaşamını bırakarak; fotoğraf sanatçısı Muammer Yanmaz'dan temel ve ileri teknik fotoğraf eğitimi, New York'ta Lou Manna ile yemek fotoğrafçılığı, Lisa Golden Schroeder ile yemek stilistliği eğitimlerini alarak yemek fotoğrafçılığı ve stilistliğine başladı. New York'ta bağlı bulunduğu grup üzerinden katıldığı yarışmalarda önemli sonuçlar aldı. 2012 yılında; ITQI tarafından düzenlenen yarışma kapsamında seçilen fotoğrafı, Brüksel ITQI studyolarında sergiye katılmak üzere seçildi, sergilendi.

2013 yılında; See Me tarafından düzenlenen, The Story of the Creative yarışması kapsamında sergilenmek üzere seçilerek; New York'un Long Island şehrinde sergilendi.

2014 yılında; See Me tarafından düzenlenen yarışma kapsamında Times Square meydanında yarışmaya özel olarak hazırlanan dijital animasyon kolajında sergilendi.

2015 yılında; Exposure Award yarışması kapsamında seçilip, Louvre müzesinde gerçekleşen dijital sergide yer aldı. Sergiye katılmaya hak kazanan fotoğraflar "Ultra Color Collection" adıyla bir kitapta toplanarak Amerika'da basıldı.

Yemek fotoğrafçılığı ve stilistliği



dışında gıda firmalarına menü, stil, organizasyon ve fotoğraf bazında sosyal medya danışmanlığı yapıyor.

Kariyerine hali hazırda; Türkiye'nin ve Sydney'in önde gelen firmaları ile yaptığı çalışmalarla devam etmektedir. Hayat bakış açısı ve farkındalık bilinciyle sosyal sorumluluk projelerine özel ilgi duyuyor.



İzledik

Metin BİRSEN 

Zengin Mutfağı

Hala gitmediyseniz; geçen yıldan beri sahnelerde izlediğimiz, filmi de çevrilen (Şener ŞEN oynuyordu) güzel bir tiyatro oyununu sizlere tanıtarak, izlemeniz için öneriyoruz.

Oyunun adı: Zengin Mutfağı

Yazan/yöneten: Vasıf ÖNGÖREN – Aslı ÖNGÖREN

Oyuncular: Murat GARİPAĞAOĞLU, Ozan GÖZEL, Ali Mert YAVUZCAN, Selçuk YÜKSEL, İrmak ÖRNEK

Oyun daha çok 1970'li yıllardaki toplumsal çatışmaları konu ediniyor. Bunu örneklemek için o dönemdeki bir zenginin köş-kündeki hizmetlilerin yaşadıkları olaylar trajikomik bir şekilde sunuluyor. İnsanların geçim ve yaşamsal sıkıntılarının baskısında nasıl değiştiğini gözlemleyeceksiniz.

Yaşananlar bir mutfakta geçiyor; oradaki aşçı, temizlikçi, şoför gibi kişilerin ilişkileri canlandırılıyor. Alt sınıf insanların yaşamsal ve düşünsel seçimleri ve yansımaları sorgulanıyor.

İzlerken düşünecek ve benzerlerinin günümüzde de olduğunu göreceksiniz.



Okuduk

Pınar Elif SAYALI 



Selçuklu Mutfağı

Ömür AKKOR

Selçuklular Anadolu'nun en zengin zamanında Anadolu'da yaşamışlardır. Bu zenginlik en çokta mutfakta yaşanmıştır. Türk ve Osmanlı Mutfak Kültürü'nün temellerini oluşturan Selçuklu Mutfağı için dönemin koşulları düşünüldüğünde ve yazılı kaynakların azlığı göze alındığında; günümüze kadar çok az tarifi ulaştığını görmekteyiz.

Ömür AKKOR, bu konudaki eksikliği gidermek için yaptığı araştırmaları ve tarifleri en doğru şekilde günümüze bu kitapla ulaştırmıştır.

Fakat Selçuklu Mutfağı tariflerinin hepsi bu kadardır demek çok yanlış olur. Asıl amaç küçük bir ışık tutarak daha çok bilgiye ulaşılmasını sağlamaktır.

Bu kitabın gizli bir güzelliği de; Beyşehir'de yaşanan bir hayatın yemek kitabına ayrı bir tat katarak okunmasını sağlamasıdır.



BİZE
40 YILDIR GÜVENEN
TÜM MÜŞTERİLERİMİZE
TEŞEKKÜR EDİYORUZ.

SARDUNYA