

Sardunya Sektörde Büyüme Sürdürüyor!



İSO'nun Türkiye'nin İkinci 500 Büyük Sanayi Kuruluşu listesinde 31. sırada yer aldık.



Sektörel Gündem
Güvenilir gıda ve tavuk etinin sağlıklı beslenmedeki önemi



Sardunya'dan
Sardunya Palladium Tower Projesi



Diyetisyen Gözüyle
Çocuklarda başarılı beslenme



Gezi
Paris bir metropol ve ötesi

Değerli Müşterilerimiz,

Yeni bir sonbahar sayısı ile sizlerle birlikteyiz. Hayat sonbahar renklerine bürünürken bizler kalbimizdeki gökkuşağının tükenmek bilmeyen canlılığı ile sizler için bir yudum kahvenize, ince belli çayınıza ya da onca işin gücün arasında kendinize ayırdığınız birkaç dakikanıza lezzet katacak içerikler oluşturmak için çabalıyoruz.

Hayat sonbahar renklerine bürünüyor ama yeni sayımız yine rengarenk ve dopdolu...

Bu sayının belki de bizler açısından en güzel ve en sevindirici haberi geçen sene 71.sırada yer aldığımız Türkiye'nin İkinci 500 Büyük Sanayi Kuruluşu sıralamasında bu sene 31.'liğe yükselişimiz oldu. Sizlerin tercihi ile gerçekleşen bu yükseliş için hepinize ve emeği geçen herkese teşekkür ediyoruz.

Teşekkür demişken teşekkür deyip geçmemek gerekiyor. Belkide ruha sunulan en güzel hediyedir teşekkür. Başarının anahtarıdır, gülümsemenin ve hoşgörünün çıkış noktasıdır. Biz de bu değerli armağanı irdeledik ve en çok teşekkür alan Sardunya çalışanlarımızın bazılarına yer verdik.

Onlara işin sırrını sorduk ve onlar da tüm içtenlikleriyle nasıl daha fazlasını yapabildiklerini anlattılar. Biz de onlara tekrar "teşekkür ediyoruz".

Bu havalar gezme havalarıdır dedik. Birazcık soğuduysa hava hemen eve kapatamayız kendimizi dedik ve bol bol gezdik! Önce İstanbul'un en önemli dokularından birine Çengelköy'e gideceğiz. Çaycı İzzet Efendi'ye gidip kitabımızı okuyup, koklayarak seçtiğimiz çayımızı yudumlayacağız ya da düşük desibelde en sevdiğimizle sohbet edeceğiz. Ardından uzaklara kanat çırpacağız ve doyurucu bir Paris turu attıktan sonra İtalya'da bildiğimizden farklı bir deneyim yaşayacağız. Döndüğümüzde de Bosphorus Brewing Company şefimiz İleyna Yılmaz'dan Meksika Mutfağını dinleyip deneyimleyeceğiz.

Keyifle okuyunuz.
Saygı ve sevgilerimle....

Kerem KARABAYIR

Pazarlama Yöneticisi
kerem.karabayir@sardunya.com



SARDUNYA BÜLTEN 2016/3 YIL: 11 SAYI: 43

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

06



11



34



40



06 Sektörel Gündem

- Güvenilir gıda ve tavuk etinin sağlıklı beslenmedeki önemi
- Unilever Food Solutions şefleri dinledi...
- Lezzet damak çatlatmaz
- Farklı bir deneyim için Çaycı İzzet Efendi
- Yediğimiz yemeğin lezzeti kadar önem kazanan bir husus; Mekan Konsepti...

17 Sardunya'dan

- Ralli heyecanı İstanbul'a taşındı
- Sardunya Palladium Tower Projesi
- Teşekkürler

22 Food Styling

- İleyna YILMAZ: Meksika Dalgası

24 Diyetisyen Gözüyle

- Çocuklarda başarılı beslenme

28 Eğitim

- İç eğitimci yetiştirme programı

28 Sosyal Sorumluluk

- Bir sosyal sorumluluk olarak hijyen eğitimleri

29 Hijyen - Kalite Yönetimi

- Kalite yolculuğumuz devam ediyor...

30 İşyerinde Sağlık

- Çalışma sağlığı

32 İş Yaşamı

- İş yaşamında YAŞ ve KÜLTÜR farklılıklarının önemi

34 Gezi

- Paris; bir metropol ve ötesi

38 Yaşam Tarzı

- Mafia ne yer ne içer

40 Ürün Geliştirme

- Süleymaniye Çorbası, Arabbiata Soslu Gnochetti
- Mısırlı Akdeniz Salatası, Yoğurtlu Taze Meyveli Küp

42 Food Photography

- İyi bir yemek fotoğrafı nasıl olmalı?

43 Sizin İçin

- İzledik: Anlatılan Senin Hikayendir
- Okuduk: Bir Lezzettir Hayat

BÜYÜKSÜN



SARDUNYA



*Sardunya Gıda Mutfak İşletmeleri Tic. A.Ş. olarak,
İSO'nun açıkladığı Türkiye'nin İkinci 500 Büyük Sanayi
Kuruluşu'nun listesinde **31. sırada** yer aldık.
Emeği geçen 3.300 kişilik Sardunya Ailesi'ni tebrik ederiz.
Daha nice başarıları, hep birlikte
elde etmek dileğiyle...*



Değerli Paydaşlarımız,

Bu sayımızın kapağında sevincimizi, ve izin vererseniz, gururumuzu sizlerle paylaşmak istedik.

İSO'nun 07.06.2016 tarihli açıklamasına göre 2015 yıl sonu verilerine göre SARDUNYA Gıda Mutfak İşletmeleri Tic. A.Ş. ünvanlı şirketimiz Türkiye'nin ikinci 500 büyük sanayi kuruluşu sıralamasındaki yerimizi 71.'likten 31.'liğe yükseltmişiz. Sizlerin tercihi ile gerçekleşen bu yükseliş için hepinize teşekkür borçluyuz.

Bizi yakından takip eden dostların bildiği gibi, sözleşmeli yemek işlerimizi 2 ayrı şirket bünyesinde icra ediyoruz. SARDUNYA Gıda Mutfak ile "taşıma yemek", SARDUNYA Hazır Yemek ile "yerinde pişirme yemek" hizmeti tedarik ediyoruz. Yukarıda belirtilen sıralamada "yerinde pişirme" işlerimizin cirosu dahil edilmemiştir.

Tahmin edeceğiniz gibi 2 şirketimizin cirosu birlikte ele alınsa, Türkiye'nin ilk 500 şirketi arasındaki yerimizi de almış olacak idik.

Hedefimiz ve dileğimiz gelecek sene her 2 şirketimizin de bu listelerde yer almasıdır. Bu yolda vereceğinizi umduğumuz destek için de şimdiden müteşekkirimiz.

Tercihinize layık olmaya çalışacağız. Nasıl mı?

Büyüdükçe, organizasyonumuzu yalınlaştırıp size daha yakın olacağız, istek ve beklentilerinizi keşfedip size önerilerle geleceğiz.

Büyüdükçe, mutfak teknolojisi ve enformasyon teknolojisine yatırımlarımızı daha da arttırıp sektörel liderliğimizi sürdüreceğiz.

Büyüdükçe, GIDA GÜVENLİĞİ alanındaki referans çalışmalarımızı ülke sathına ve komşu ülkelere yaymaya devam edeceğiz

Büyüdükçe, ar-ge/ ür-ge çalışmalarımıza ayırdığımız kaynakları zenginleştirerek yalnızca sektörümüze değil Türk mutfağına da katkıda bulunmaya devam edeceğiz.

Büyüdükçe, tedarikçilerimize daha da fazla zaman ayırarak hem sektörümüzün hem de ülke ekonomisinin gelişimine katkıda bulunmaya devam edeceğiz.

Büyüdükçe, çalışanlarımızın kişisel gelişimine, iş becerilerine, iş güvenliğine ve çalışma huzuruna emsalsiz katkıda bulunmaya devam edeceğiz.

Büyüdükçe, sosyal sorumluluk çalışmalarımıza ve çevre duyarlılığımıza ayırdığımız kaynakların payını arttıracacağız.

Büyüdükçe, daha da İYİ, daha da HIZLI, daha da HESAPLI olmayı sürdüreceğiz.

İyi ki bizimle çalışıyorsunuz, iyi ki sizinle çalışıyoruz.

Sevgi ve Saygımızla.

Atilla TOPUZDAĞ

Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı



Güvenilir gıda ve tavuk etinin sağlıklı beslenmedeki önemi

Toplumun sağlıklı, mutlu ve başarılı insanlardan oluşması için kaliteli ve dengeli beslenmeye önem verilmeli ve bunun için de daha kolay ulaşılabilen ve bir o kadar da sağlık açısından risk taşımayan, güvenilir hayvansal protein kaynaklarının temini ve tüketimi sağlanmalıdır. Fiziksel aktivite, yaş gibi bazı kişisel faktörlere göre değişmekle birlikte ortalama 70 kg ağırlığındaki bir insan günde en az 70 gr protein tüketmeli ve bunun en az yarısı da hayvansal kaynaklardan sağlanmış olmalıdır.

Sağlıklı ve dengeli beslenmenin temel taşlarından biri olan hayvansal protein ihtiyacını karşılamada kaliteli ve ekonomik olması bakımından tavuk eti ve ürünleri önemli ve stratejik bir kaynaktır. Yüksek biyolojik değere sahip ve kalorisi düşük olan bu etler bağdoku oranının daha az ve liflerinin kısa olması nedeniyle sindirim sorunu olan kişilere tavsiye edilmekte, aynı zamanda çok az miktarda sodyum içermesi düşük sodyumlu diyetlerde son derece uygun bir gıda kaynağı durumuna getirmektedir.



Tavuk eti B grubu vitaminler yönünden çok iyi bir kaynak olup sinir sistemini besleyen ve destekleyen B1, B2 ve niasini yüksek miktarda içermektedir. Tiamin, riboflavin, pantotenik asit, pridoksin, A, E ve K vitaminleri yanında DNA'nın yapısını onaran ve kanseri önleyici etkisi kanıtlanmış selenyum da bulunmaktadır. Bu arada yeterli oranda yapısında bulunduğu bilinen niasinin vücuttaki eksikliğinin DNA yapısının bozulması; dolayısıyla kansere yol açtığı unutulmamalıdır. Yapılan çalışmalar beslenme ile kanser arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ancak unutulmamalıdır ki gıdalar, özellikle de et iddia edildiği gibi kanser yapıcı maddeler kadar, hatta daha fazla kanseri önleyici maddeleri de içermektedir. Bu durumda tek yönlü bakış açısının ciddi yanlışlara ve bilgi kirliliğine neden olduğu açıktır.



Gıdaların güvenilirliğinde hazırlama, pişirme ve saklama koşulları bileşimlerinden daha fazla etkilidir. Uygun pişirme yöntemleri ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları ile tükettiğimizde zararlı maddelerin etkileri önlenebilir. Et; çinko, selenyum gibi kansere karşı koruyucu savunma sistemini güçlendirici, antioksidan etkili, koroner kalp hastalıklarına karşı koruyucu mineral maddeleri, bağışıklık sisteminin etkinliği açısından çok önemli olan B grubu, A ve D grubu vitaminlerini yeterli oranda içermektedir. Özellikle yağ oranı oldukça düşük olan tavuk etinin tüketimi kanser riski oluşturmamaktadır. Yüksek ısıda kızartma ve ızgara, füme, barbekü gibi pişirme teknikleri kanserojen etkili heterosiklikamin ve polisiklikaromatik



hidrokarbon oluşumuna neden olmaktadır. Düşük sıcaklık ve alevden uzak pişirme, haşlama, ızgara ve fırında pişirme pişirme tercih edilmelidir. Bu şekilde serbest radikal oluşumu engellenmiş olacaktır. Özetle et kanser yapsaydı vejetaryenler kanserden ölmezdi ki yapılan çalışmalar fark olmadığını göstermektedir. Diğer yandan etin faydasının zararından daha fazla olduğunun unutulmaması gerekir. Tavuk deyince akla gelen konulardan biri; büyürken tavukta hormon kullanılıp kullanılmadığıdır. Bu konu toplumda sürekli tartışıla dursun; Avrupa Birliği ülkeleri dahil, tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de ne tavuk ne de hindi yetiştirilirken hormon kullanılmamaktadır. Hormon kullanımı ucuz olmadığı gibi tavuk üretimi maliyetini de üç katına çıkaran, rasyonel olmayan bir durumdur. Günümüzde tavuğa uygun bir hormon üreten herhangi bir kurum da dünyada bulunmamaktadır. Geçmişte Amerika Birleşik Devletleri'nde kanatlı hayvan yetiştiriciliğinde yemlere katkı şeklinde hormon kullanımı uygulanmış; fakat, tavuğun büyüme hızında bilimsel olarak yarar sağlamadığı için yıllar önce bu yöntemden vazgeçilmiştir. Ülkemizde Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı tarafından; hormon, pestisit ve ağır metal kalıntılarının varlığı alınan numunelerle kontrol edilmektedir. Tüm yetkili kurumlar tarafından hazırlanan raporlara bakıldığında, bugüne kadar tavukta hormon kalıntısına rastlanmamıştır. Tavuk etinin güvenilirliği konusunda tüketicide şüphe uyandıran

diğer bir konu antibiyotik kalıntısıdır. Gıdalardaki olası antibiyotik kalıntılarının insan vücudunda dirençsiz ve zararsız mikroorganizmaları öldürerek güçlü ve patojen bakterilerin çoğalmasına sebep olduğu ve hastalık esnasında kullanılan antibiyotiklerin zararlı bakterilere karşı giderek etkisiz kaldığı belirtilmektedir. Hayvansal kaynaklı gıdalarda maksimum kalıntı limiti değerini aşan antibiyotik kalıntıları gıda güvenliği ve halk sağlığı yönünden potansiyel risk oluşturmaktadır. Olası riskin engellenmesi denetimlerin sıklığı ve her türlü yasal düzenlemelere uygunluğun sağlanması ile mümkün olacaktır. Bu durum da Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığınca kalıntı izleme programı kapsamında titizlikle yürütülmektedir. Bilindiği gibi; kanatlı sektöründe bireysel tedavi mümkün olmadığından gerektiğinde toplu tedavi, yani kümesin tamamına uygulanmakta, bu da maliyeti yükseltmektedir. Etlik piliçlerde antibiyotik kullanımı gerektiğinde 18-20.günlerde yapılmakta, ilaç kalıntı arınma süresi 3-10 gün, bazı antibiyotiklerde bir gün olmakta, yarılanma ömrünün 3-5 saat olduğu dikkate alındığında 36-42. günde kesilen piliçlerde kalıntı antibiyotik bulunma olasılığı ortadan kalkmaktadır.





Unilever Food Solutions şefleri dinledi...

“Güvenilir Eller – Gıda Güvenliği Eğitim Programı” hayata geçirildi!

Unilever Food Solutions, şeflerin gıda güvenliği alanındaki beklentilerini karşılamak amacıyla Gıda Güvenliği Derneği işbirliğiyle “Güvenilir Eller – Gıda Güvenliği Eğitim Programı” için hazırlıklarını tamamladı. Unilever Food Solutions Türkiye, Orta Asya ve İran Genel Müdürü Önder ARSAN ve Gıda Güvenliği Derneği Başkanı Samim SANER, Gıda Güvenliği projesini ve gıda güvenliğinde dikkat edilmesi gereken noktaları Foodin Life dergisi için anlattı.



Şefler servis ihtiyaçları araştırması, TNS, Ağustos 2015’e katılan şeflerin yüzde 80’inin “Gıda Güvenliği” alanında eğitim almayı en önemli ihtiyaç olarak tanımlaması sonucu, Unilever Food Solutions harekete geçmiş ve bir eğitim - sertifika programı için planlama yapmış. Unilever Food Solutions Türkiye, Orta Asya ve İran Genel Müdürü Önder ARSAN, Gıda Güvenliği Derneği’nin (GGD) gıda güvenliği alanında faaliyet gösteren Türkiye’deki ilk ve tek sivil toplum örgütü olması açısından projeleri için doğru bir partnere sahip olduklarını ifade ediyor.

“İlk yıl 5 bin şefin gıda güvenliği eğitimi almasını planlıyoruz”

“Mayıs sonunda projemizi başlattık. ‘Güvenilir Eller - Gıda Güvenliği Eğitim Programı’ ile şeflerin gıda güvenliği alanındaki ihtiyaçlarını karşılayacağız” diyen ARSAN, eğitim programı hakkında şu bilgileri paylaşıyor: “Türkiye genelinde tüm mutfak ekiplerine ulaşabilmek için eğitimleri online planlıyoruz. Online eğitimi tamamlayan şeflerimiz Gıda Güvenliği Derneği onaylı isme özel sertifika göndereceğiz. Uzun yıllar Unilever Food Solutions

ajandasında en üst sırayı koruyacak projemizle, ilk yıl 5 bin şefin eğitimleri tamamlamasını hedefliyoruz. Gıdanın hazırlanmasından, depolamasına ve hammaddelerin tüketim aşamasına kadarki süreçte karşılaşılabilecek tüm tehlikelerden eğitimlerde bahsedilecek. Eğitim programı beş modülden oluşacak ve gıda güvenliğinin esasları şeflere detaylarıyla anlatılacak.”



Şefler için toplam beş kısa eğitim modülü hazırlandı!

‘Güvenilir Eller’ online eğitim programının çalışma şekli Önder ARSAN tarafından şöyle örneklendiriliyor: “Şeflerimiz Knorr ürünleri üzerinde ‘Gıda Güvenliği Eğitiminizi ve Sertifikanızı Hemen Alın’ yazısını görebilecekler. Sonrasında ufs.com adresimiz üzerinden ulaşabilecekleri Gıda Güvenliği bölümüne girerek, ürün paketlerimizin üzerinde bulunan şifreler ile hazırlanan eğitim videolarına ulaşabilecekler. Eğitim olarak Gıda Güvenliği Derneği tarafından içeriği oluşturulmuş toplam 5 kısa video mevcut ve her bir eğitim videosu sonunda o bölüm ile ilgili sorular cevaplanabilecek. 5 kısa video ile eğitimlerini tamamlayan şeflerimiz Gıda Güvenliği Derneği onaylı isimlerine özel sertifikalarını almaya hak kazanacaklar.” Unilever Food Solutions ürünlerinin her noktadan birinde bulunmasından dolayı sadece dijital mecralar ile değil, ürün paketleri üzerinden de şeflere ulaşma planlarının olduğunu vurgulayan ARSAN, eğitim kodlarının şeflerin en çok tercih ettiği Unilever Food Solutions ürünleri üzerinde yer almasına özen gösterdiklerini de anlatıyor.

Güvenilir Eller, Unilever Food Solutions’ın Gıda Güvenliği Derneği işbirliğinde şeflerde gıda güvenliği konusunda farkındalık yaratmayı hedeflediği bir proje. Gıda Güvenliği Derneği Başkanı Samim SANER, Gıda Güvenliği Derneği’nin ülkemizde gıda güvenliği bilincinin geliştirilmesinde üretimden tüketime yön verici, organize edici, yaygınlaştırıcı faaliyetlerde bulunan lider kurum olma vizyonu ile çalışmalarını 2003 yılından bugüne sürdürdüğünü belirtiyor. Unilever Food Solutions tarafından şeflerin Gıda Güvenliği eğitim ihtiyaçlarına cevap verme adına başlatılan projede eğitim içeriklerinin hazırlanması ve şeflerin isimlerine özel

sertifika alması süreci Gıda Güvenliği Derneği tarafından yürütülüyor. SANER, gıda güvenliğini tanımlarken temel amacın gıdaların tarladan-çatala sağlığa uygun olmasını ve besleyici özelliklerini muhafaza etmesini sağlamak olduğunu anlatıyor ve sözlerini şöyle devam ettiriyor: “Gıda güvenliği, gıda kaynaklı hastalıklara neden olan biyolojik, fiziksel, kimyasal etkenleri önleyecek şekilde gıdaların işlenmesi, hazırlanması, taşınması, depolanması ve son tüketiciye sunulması sürecini ele alan bir yaklaşım. Güvenli gıda ise her türlü bozulma ve bulaşma etkeninden arındırılarak tüketime uygun hale getirilmiş gıda olarak tanımlanıyor ve bunu sağlamak için yapılan her şey de işin teknik yönünü oluşturuyor.” Türkiye’de gıda güvenliği denetimlerinin Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı’nca yapıldığını da sözlerine ekliyor.

Uluslararası ticarete akreditasyonu olan gıda güvenliği standartları

Türkiye’nin de içinde olduğu birçok ülke gıda güvenliği ile ilgili standart ve yönetim sistemleri geliştiriyor ve uyguluyor. SANER, gıda güvenliği ile ilgili uygulamaları bizimle paylaşıyor: “Gıda güvenliğini sağlamak için ulaşılan en son yöntem olan HACCP sistemi ülkelerde ulusal standartlar olarak yayınlanmıştır. Uluslararası ticarete akreditasyonu olan ve tüm dünyada gıda güvenliği standartlarında ortak bir sistemin kullanılmasını sağlamak için, 2005 yılında ISO tarafından hazırlanan ‘ISO 22000: Gıda Güvenliği Yönetim Sistemleri Standardı’ Türkiye’nin de içinde olduğu birçok ülke tarafından kabul edilmiştir. Türkiye’de TSE tarafından 2006 yılında uygulamaya konan ve belgelendirme çalışmalarında TS 13001-HACCP Standardı’nın yerini alan TS EN ISO 22000’nin gıda ve gıda ile ilgili işletmelerde uygulanması çalışmaları bulunmaktadır.”

“Her yıl ortalama 351 bin kişi gıda zehirlenmesinden hayatını kaybediyor”

Gıda zehirlenmelerinin özellikle yaz aylarında artış gösterdiğini ifade eden SANER, dünyada her yıl gıda zehirlenmelerinden ortalama 351 bin insanın hayatını kaybettiğine dair bir veriden de bahsediyor. SANER’dan bazı istatistiki bilgiler de alıyoruz: “Türkiye’de 2013 yılında ‘dışsal yaralanmalar ve zehirlenmeler’ sebebiyle hayatını kaybeden kişi sayısı 20 bin 409 iken 2014 senesinde bu sayı 16 bin 18’e düştü. Dünya Sağlık Örgütü’nün açıkladığı veriler göre ise 2010 yılında dünya üzerinde 22 değişik gıda maddesinden toplam 582 milyon kişi zehirlendi. İlginç olan ise 582 milyon insanın yüzde 40’ı 5 yaşının altında bulunuyor.”

SANER, “Gıda zehirlenmesinin en yaygın bakteriyel nedeni çiğ kümes hayvanlarında, pastörize edilmemiş sütte, kırmızı ette ve artılmamış suda bulunan *Kampilobakter*’dir. *Salmonella* pastörize edilmemiş sütte, yumurta ve çiğ yumurta ürünlerinde, çiğ ette ve kümes hayvanlarında bulunan ikinci en yaygın türdür. Diğer yaygın nedenler arasında listeri, şigella (gezgin ishali) ve klostridya sayılabilir.



Lezzet damak çatlatmaz



Yaygın kullanımına karşın damağın lezzetle ilişkisi oldukça sınırlıdır. Çünkü damakta lezzeti algılayan hücrelerimiz bulunmamaktadır. Eğer lezzetten dolayı çatlayabilecek bir organımız olsaydı bu ancak dilimiz olabilirdi. Lezzet, gıdanın tadının ve kokusunun bileşimidir. Tadı hissedebilmek için gıdanın dil üzerinde çözünmesi gerekiyor.

Yeme-içme sektöründe medyada yazı yazan veya program yapan tanınmış kişiler damakla lezzet arasındaki bağlantı için “damak çatlatan lezzetler” ifadesini sıklıkla kullanıyorlar. Bu kapsamda; “tadı damağımda” ya da “gezgin damaklar” şeklinde lezzeti damakla ilişkilendiren çeşitli ifadelerin kullanımı da oldukça yaygın. Bu yaygın kullanıma rağmen ilginç olan husus; damağın lezzetle ilişkisinin oldukça sınırlı olmasıdır. Çünkü damakta lezzeti algılayan hücrelerimiz bulunmamaktadır. Eğer lezzetten dolayı çatlayabilecek bir organımız olsaydı bu ancak dilimiz olabilirdi. Tatları hisseden hücreler dilimizin üzerinde yer almaktadır. Bunu basitçe şöyle anlayabiliriz; parmağınızı şekerli veya tuzlu suya batırdıktan sonra veya limona sürdükten sonra damağınızda gezdirirseniz bir tat

almadığınızı fark edersiniz. Parmağınızı diliniz üzerinde gezdirmeniz halinde ise tatları algılırsınız.

Lezzetin yaratacağı etkiden dolayı çatlayabilecek ikinci organımız da burnumuz olabilirdi. Gıdaların içerdiği kokuları da burnumuzun içindeki hücreler vasıtasıyla algılayabiliyoruz.

Bu noktada lezzetin ne olduğunu tanımlamamız gerekiyor. Lezzet, gıdanın tadının ve kokusunun bileşimidir. Bir gıdayı ağızımıza aldığımız zaman hissettiğimiz tatlar ve kokular gıdadan aldığımız lezzeti belirlemektedir. Şüphesiz, gıdanın sıcaklığı, rengi, kıvamı, çıtırılığı veya dokusu lezzetin üzerinde etkili faktörlerdir ancak baskın iki unsur tat ve kokudur.

Tadı hissedebilmek için gıdanın dil üzerinde çözünmesi gerekiyor. Dilimizin üzerinde papilla denilen pütürcükler ve bunların içinde de tat tomurcukları bulunmaktadır. Tomurcukların içindeki tat algılayıcı hücreler gıdanın tatlarını beynimize sinyal olarak iletmekte ve bu sayede tatları hissetmekteyiz. Tat olarak da hepimizin bildiği

dört temel tat var; şekerli, tuzlu, ekşi ve acımtırak(bitter). Yeme-içme yayınlarını takip edenler bu temel tatlara bir de umami olarak isimlendirilen yeni bir tadın ilave olduğunu bilirler. Gıdalara umami tadını içerdikleri glutamik asitler vermekte ve bu asitler birçok meyve, sebze ve peynirde bulunmaktadır. Uzun yıllar dilin farklı bölgelerinin farklı tatlara karşı daha duyarlı olduğunu ve bu kapsamda dilin ucunun tatlıyı, kenarlarının ekşiyi daha iyi algıladığını biliyorduk. Bilimsel araştırmalar artık dilin her hücresinin her tada karşı duyarlı olduğunu söylemektedir. Dil üzerindeki tat tomurcuklarının sayısı yetişkin insanlarda 5 bin ile 10 bin arasında değişiyor. Tomurcuk sayısının fazla olması tatların daha iyi algılanmasını sağlamaktadır. Bu durum gurme iddiasında olanların tat tomurcuklarının fazla olması gerektiğini düşündürebilir. Hücreler devamlı yenilenmekte ama yaş ilerledikçe tomurcuk sayısı yarıya kadar düşebilmektedir.

Lezzetin diğer önemli ögesi olan kokuyu algılamanın mekanizması biraz daha ilginç. Kokuyu algılayabilmemiz için çiğnediğimiz gıdadaki aromatik kimyasal maddelerin buharlaşarak burnumuza doğru yükselmesi gerekiyor. Aromatik maddeleri taşıyan buharlar burnun üst tarafında bulunan koku alma hücreleri ile temas edince hücreler beynimizi uyarak kokuları hissetmemizi sağlıyor. Yani, tat ve kokunun beynimizce algılanması sonrasında yediğimiz gıdanın ne kadar lezzetli olduğunu değerlendirebiliyoruz.

Kokusunu alamadığımız bir gıdada algıladığımız lezzet de sınırlı olacaktır. Bir gıdayı burnumuzu kapatarak yemeye çalışırsak bildiğimiz lezzetinden daha farklı olduğunu fark ederiz. Nezle, grip gibi burnumuzun rahat olmadığı durumlarda yemeklerden pek lezzet alamamamızın nedeni de budur.

Tat ve kokunun uygun kombinasyonları lezzet avcılarını peşlerinden koşturur. Tanımlanmış sadece beş tat varken gıdanın içerdği kokular çok sayıda olabilir. Bu nedenle gıda üreticileri ve yeme-içme sektöründeki aşçılar gıda ve yemeklerini farklı aromatik maddelerle zenginleştirme gayreti içindedir. Bu kapsamda, gastronomi sektöründe aşçılar için baharatlar ve kokulu otlar özel bir yer tutar. Aromatik kimyasal maddeleri yoğun bir şekilde içeren



baharatlar ve kokulu otlar farklı aromaları ile yemeklere lezzet katar. Bu nedenle aşçılar her zaman bunları ellerinin altında tutarlar. Baharatların kattığı lezzeti keşfeden batılı ülkeler daha 16 ve 17. yüzyıllarda baharatları o dönemlerin en önemli kıtalararası ticaret metası haline getirmişlerdi.

Tat ve aroma kombinasyonu ile lezzete ulaşmada şarabın gastronomi dünyasında ayrı bir yeri var. Şarabı zevk olarak içmek isteyen bir kişi önce şarap bardağını dairevi şekilde çevirerek aromaların çıkmasını sağlar ve bunları koklar. Daha sonra bir yudum alarak dilinin üzerinde dolaştırır ve tatları hissetmek ister. Son olarak yutma sırasında genizden geçerken şarabın aromatik maddeleri burun içinde yükselir ve aromalar daha iyi hissedilir. Aslında aromatik maddeleri içeren bir çok yemek bu dikkatle yenilirse daha çok zevk verecektir.

Yeme-içme sektörünün oyuncularları için lezzet devamlı çaba isteyen, ulaşılmak istenen bir hedef. Yetenekli aşçılar yemeklerinde daha iyi lezzetler yaratarak farklı olduklarını göstermeye çalışıyorlar. İddialı yeme-içme mekânları ticari değerlerini yemeklerinin lezzetleriyle artırmaya yöneliyorlar. Günümüzde lezzetli yemek için para harcamaktan çekinmeyen insanların sayısı günden güne artmakta ve çok sayıda insan yemek peşinde seyahat etmekte, yemekle ilgili yazılar yazmaktadır. Rahatlıkla, gastronomi dünyası için lezzetin sona ermeyecek bir yolculuk olduğunu söyleyebiliriz.

Farklı bir deneyim için Çaycı İzzet Efendi

İsminde tarih kokan, bizlere çayı sevdiren ve hatta ilk çay ile ilgili risaliye yi yazan kişi İzzet Efendi.

Bize kendisini tanıma fırsatı yaratan ve o leziz çay çeşitlerini sunan da günümüz çay aşığı ve Çengelköy de yer alan ÇAYCI İZZET EFENDİ ismi ile dükkanın sahipleri Sinan DEMİREZ ve eşidir.

Çengelköy de yaşam masal gibi. Bu semtin ayrı bir yaşanmışlığı ve hikayesi var. Tam bir İstanbul semti, tarihi yapıları, mis gibi havası, yıllardır birbirleri ile dostça, arkadaşça ve sevgi ile yaşayan esnafı; ve tüm bunlara tat katan doğal çayları, eşine az rastlanan sunumları ile hizmet veren ve marifetli ellere sahip çalışanları ile ÇAYCI İZZET EFENDİ...



Çaycı İzzet Efendi Kimdir?

1819 yılında Edirne'de doğmuş. İstanbul'a gelerek devlet hizmetine girmiştir. Hicaz Vali Vekilliği, Suriye Merkez Mutasarrıflığı ve Basra Valiliği gibi memuriyetlerde bulundu. Makam odasında ziyarete gelenlere, bizzat yaktığı büyükçe semaverinden elleriyle çay ikram ettiği söylenmektedir.

İzzet Efendi 1879'da 81 sayfalık Çay Risaliyesi bastırmıştır. 1844 yılından beri çayla iç içe olduğunu ve bizzat yetiştirdiğini yazıyor, çayın adının nereden geldiğinden ve hangi dillerde çayla ilgili ne gibi yayınların bulunduğundan tutun, yeşil çayın sıkça esneme ve ağız kamaşması yaptığına 'kalbe heyecan , uzuvlara titreme, vücuda zafiyet verdiği'ne ve sütlü çay içme adetinin nereden geldiğine kadar çay hakkında çeşitli konulardan bahsediliyor.

O zamanlarda Osmanlı bir kahve toplumdur. Kahveye erişim daha kolaydı. Yemen'den, Etiyopya'dan gemilerle kahve gelirmiş. Bu nedenle çay içmek diye bir kavram bulunmamaktaymış. Yıldız sarayı limonluğunda, ve bazı yalıların bahçelerinde sadece merak için çay yetiştirilmiş.

Bizim ülkemizde; çay konusunda bilinenin aksine çok büyük bir varlık gösteremeyen Osmanlı, bu sırada 1.Dünya Savaşı'nı yaşamış. Kaybettiği topraklar ve ticari anlaşmalar nedeni ile bir kültür haline gelen kahveyi oldukça pahalıya ithal etmeye başlamış. Yemen'den gelen kahveler çok pahalı bir hal almış. Ve bu nedenle evde çocuklar tarafından fazla tüketilmesin diye de 'çay içerseniz bıyıklarınız çıkmaz yada kararırınız' diye söylentiler yayılmış.

Bu konuda önlem alınmasının gerektiğini düşünen yetkililer , Türkiye üzerinde yetiştirilebilecek bir bitki olan çayın yaygınlaştırılması için çalışmalara başlamış. 20.yy.'a kadar çayla çok haşır neşir olamayan Türkler, 1900'lü yıllarda Karadeniz'in özellikle Rize ilinde çayda önüne geçilemez bir büyüme gözlemlenmiş. 1930 yıllarına gelindiğinde Gürcistan'dan alınan 70 ton siyah çay tohumu ekilmiş.

İzzet Efendi'nin risaliyesinde çayları 5'e bölmektedir. Keyif çayları, şifa çayları gibi kategorilere ayırmaktadır. Nasıl yapılacağı, nasıl demleneceklerini detaylı biçimde belirtmiştir.

Bu sıcak dükkanda hazırlanan çaylar da tüm bu usullere uygun olarak sunulmaktadır. Örneğin sunumlarda masaya şeker verilmemektedir. İsteyene tabi ki veriliyor fakat bizzat sunum sırasında tüketici teşvik edilmiyor. Çünkü çay kötü ise şeker atarsın deniliyor. Lezzetsiz ise tatlandırmak istersin. Çengelköydeki İzzet Efendi'de yapılan çaylardan bir yudum alanlar da şeker tercih etmiyor. Çay demlerken de dikkat edile noktalar vardır, hem bizde hem de tüm dünyada uygulanması gereken yöntem; çayı suyun içine atarsın ve 3 dakika demlenir ve 5 dakikada içersin. Çayın

20 dakika kaynaması çayın kötüleşmesine neden olur diyor Sinan Bey. İzzet Efendi'de bu şekilde yapılmasının doğru olduğunu risaliyesinde belirtmiştir. Bu dükkanda herşey İzzet Efendi'nin dediği gibi uygulanmaktadır.

Şu anda 70-75 çeşit çay müşterilere sunuluyor. Ve ancak gelenler 10 çeşidine bakabiliyorlar. Koklayarak, görerek ve kendilerine çayların tanıtımı yapılarak; neyi içeceklerine karar veriyorlar. Karar verildikten sonra 3 dakika içinde demlenen çaylar, masaya özel porselen veya cam demliklerde ve yine fincanlarda sunulmaları yapılıyor. Kesinlikle ince belli bardaklar ile çaylar verilmiyor. Sunulan çay çeşitleri mevsime göre de çeşitlilikler göstermektedir. Kışın daha çok baharatlı çaylar sunuluyor. Fakat aktarda yer alan çaylar bulunmuyor. Şifa olsun gribe ne iyi gelir gibi soruların karşılığı çaylar Çaycı İzzet Efendi'de bulunmuyor.

Burada bulunan harika çay lezzetlerinin yanı sıra nasıl bir fikir ile bu harika ortamın oluştuğunu sorduğumuzda ise cevap olarak 'SABİR ile yoğrulmuş bir emek' cevabını alıyoruz.

Huzur ve lezzetin bir araya gelmesi ile Çengelköy mutlaka gidilmesi ve çaylarının içilmesi gereken bir ortam. Bizden söylemesi, biz huzuru tattık sıra sizde...





Yediğimiz yemeğin lezzeti kadar önem kazanan bir husus; Mekan Konsepti...

Günümüz “yemekhane” anlayışını tasarımlarıyla yeniden tanımlayan bir ezberbozan...
Deniz ÜRGÜN ile keyifli bir sohbet gerçekleştirdik.

Deniz ÜRGÜN

Endüstri Ürünleri
Tasarımcısı - İç Mimar

Deniz Bey, sizi tanıyabilir miyiz?

1980 İstanbul doğumluyum, ilk, orta ve lise eğitim hayatımda olduğu gibi üniversiteyi de Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi Endüstri Ürünleri Tasarımı bölümünü bitirerek sevdiğim şehir İstanbul'dan kopmadan o koşuşturmayı keyifli şekilde tamamladım.

2000'li yıllarda üniversite eğitimim sürerken kendimi iş dünyasında buldum reklam ve tasarım hizmeti veren firmalarda, gerçek hayatta teoriden farklı bir sistemin nasıl işlediğini öğrenirken 2007 senesinde Red Design Studio'nun temellerini attım ve iş yaşantım profesyonel olarak başlamış oldu. Coca-Cola, Johnson&Johnson, Unilever, Philips başta olmak üzere birçok global firmaya reklam, stand, tasarım desteğinin yanı sıra farklı konsept geliştirme, satış odaklı aktivite, lansman çalışmaları ve TV program dekoru gibi hizmetleri üretim dahil son kullanıcı teslimi şeklinde verirken paralel şekilde 2009 yılından itibaren kafe, ofis, ev, mağaza vb. mekanları projelendirme ve talep doğrultusunda ekibimle dekorasyon uygulamalarını

yapmaya başladım. Halen, Sardunya Grubu gibi konusunda lider firmaların mimari ve tanıtım odaklı taleplerine aktif şekilde destek veriyorum.

İç mimarlık ile endüstriyel tasarım birbirinden farklı kavramlar mıdır? Yoksa birbirini tamamlayan olgular mıdır?

Aslında temel sanatlar ve grafik tasarım da dâhil hepsinin bir şekilde birbirleriyle organik bağları vardır.





Görsel, işitsel yeteneklerin layıkıyla işlevini göstermesi gereken benzerlikleri olduğu gibi aslında Endüstriyel Tasarım birçok branşın materyal ve kalıp diziliminin, alışılmışın dışında kullanılabileceğini de gösteren ve yerine göre uygulayan bir meslek grubudur. Bunun nedeni temel eğitiminde konusuyla alakalı her meslek grubunun eğitim prosesinden faydalanmasıdır. Bir tasarımcı otomobil, bina, uçak, mobilya, beyaz eşya, mekan hatta bir takı gibi günlük yaşamımızda kullandığımız birçok ürünü ve mekânı tasarlar, teknik ve diğer altyapısal kısımlarını mühendisler ve konusunda uzman diğer meslek kolları oluşturur. Dolayısıyla kavramlar farklı, bakış açıları daha da farklı olabilir ama sonuçta birbiri ile örtüşen yanları azımsanmayacak kadar çoktur.

Sardunya ile yollarınız nerede kesişti? Daha önce “yemek alanları” üzerine çalışmalar yapıyor muydunuz?

Daha önceleri dolaylı yoldan birkaç proje desteği vermiştim ama 2012 yılından itibaren direkt olarak konsept geliştirme, proje ve uygulama şeklinde çalışmaya başladım, firmanın gelecek vizyonu çok geniş ve yenilikçi fikirlere açık bir yönetim kadrosuna sahip olması ortak birçok paydada birlikte sinerji oluşturmamıza neden oldu.

Sardunya Grubu öncesi gıda üzerine avm foodcourt, kafe konsept ve uygulamaları yapıyordum. Bu vizyonu,



yemekhane konsepti ve anlayışını değiştirmek için de yoğun bir oranda kullanmaya başladım.

Günümüz iş dünyasında artık yemekhane diye adlandırdığımız alanlar büyük bir değişime uğruyor. Özellikle işverenler, çalışan memnuniyeti açısından bu alanların yaratılmasında ekstra özen gösteriyorlar. Eskiden tek tip ve loş ışıklı mekanlar yerini insanların sosyalleşebileceği tasarım mekanlara bırakıyor. Siz bu değişimi nasıl yorumluyorsunuz?

Geçmiş senelerde sadece bir temel ihtiyacı karşılamak üzere oluşturulan yemek yeme alanları ve yemekhaneler, günümüzün sosyokültürel değişimiyle ve iletişim seçeneklerinin artmasıyla, bakış açımız ve vizyonumuzdaki gelişme kültürümüzle harmanlanıyor. Bu durum, artık yemek yemenin bir ihtiyaçtan çok sosyalleşebileceğimiz ve esas işlevinden ziyade, dinlenip vakit geçirebileceğimiz alanlara büyük bir hızla dönüşümü olarak karşımıza çıkıyor. Çalışan mutluluğu odaklı bir yapıya bürünüp verimliliği de arttırmayı hedefleyen bilinçli firmaların çoğalmasını sevindirici bir gelişme olarak görüyorum.

Yemek alanlarını baştan yaratan biri olarak hangi akımlardan ve tarzlardan besleniyorsunuz? Yaratıcılık bu işin olmazsa olmazı mı?

Günümüz mimarisinde kullanılan modern çizgiler ister istemez tasarımsal yaklaşımı etkiliyor, uygulama yapılacak alanın dahil olduğu işyeri veya plazanın mevcut konseptini mümkün olduğunca kendi yorumuyla harmanlamaya çalışıyorum. Loft, Vintage tarzlar aslında verdiği sıcaklık ve rahatlıkla beni anlatıyor, ciddi ve kalıplaşmış tarzdaki mekanlara da bir dinamik kazandırıyor. Çalışanlar, çalıştıkları alanın bir benzerini, yemek yedikleri veya dinlenip sosyalleştikleri alanlarda pek görmek istemiyorlar. Topladığım bu ve benzeri veriler mekanların ambiyansını sihirli dokunuşlarla oluşturmama yardımcı oluyor. İşte tam bu noktada yaratıcılık vazgeçilmezim oluyor.

İşinizdeki süreci bize kısaca anlatır mısınız? Bir mekana attığınız ilk adımla birlikte o iş nasıl noktalanıyor?

Öncelikle müşterinin taleplerini öğrenmeye çalışıyorum, bunu yaparken tanımlayamadıkları kısımları kendi





yönlendirmelerimle şekillendirmelerine de yardımcı oluyorum. Böylece müşteri odaklı objektif bir bakış açısına da sahip oluyorum. İkinci aşamada mekanın keşfini detaylı bir şekilde yapıp, aynı anda gözümde kurguyu da canlandırıyorum yani aslında proje o aşamadayken kafamda bitmiş oluyor. Tabiki mekanın teknik uygunluğu ve altyapısal özelliklerini de göz önünde bulunduruyorum. Geriye, işi kağıda dökmek kalıyor. Proje sunumu sonrası varsa geri dönüşlere göre revizyonları yapıp, nihai haliyle projeyi uygulamaya başlıyorum.

Sizi en fazla yansıttığınızı düşündüğünüz projeniz hangisi?

Mesleğim, yaratıcılık ve kendinizden bir şeyler katabilme imkanı sağladığından, bir tasarımcı için her projesi özeldir. Ancak fikirlerimi maksimum düzeyde yansıtabildiğim projelerin bende yerinin ayrı olduğunu söylemeden geçemeyeceğim. Bu noktada Sardunya ailesine teşekkürü bir borç bilirim.

Bir ofis, ev ya da restoran alanı yaratmakla yemekhane alanı yaratmak arasında fark var mı? Bu kısımda trendler daha mı farklı yoksa hepsi aynı akımlardan mı besleniyor?

Yemekhaneler, restoranlarda olduğu gibi belirli teknik altyapı, güvenlik, hijyen, sirkülasyon vb. kriterlere sahip olma gerekliliklerinden dolayı, hayal ettiğimiz her detayı uygulayamama ihtimali taşımaktadır. Bu noktada



tasarımcının bilgi birikimi ve tecrübesi devreye girer ve çok yönlü düşünülüp, teknik ekiple işbirliği içinde maksimum uygulanabilirlik sağlanmalıdır. Ofis ve ev gibi kısmen bireysel alanlarda ise daha esnek kriterlerle ilerlenebilir. Evlerde birçok trend ve konsept uygulanabilirken, genel kullanıma açık mekanlarda bu her zaman mümkün olmayabiliyor.

Orta ve uzun vadede bu tarz mekanlarda bizi ne tip tasarımlar bekliyor? Bu alandaki trendlerle ilgili öngörüleriniz nelerdir?

Yediğimiz yemeğin lezzeti kadar önem kazanan bir husus olan mekanların konseptleri, değişim ve gelişimini sürdürmeye devam edecektir. Benim bu konudaki öngörüm, yemekhanelerin 'yemekhane' mantığı ve görünümünden uzaklaşıp, inovasyon odaklı, daha sıcak ve samimi, sosyalleşmeye olanak sağlayan, restoran ağırlıklı bir çizgiye dönüşeceği. Güncel trendlerin orta vadede bir müddet daha geçerliliğini sürdüreceğini düşünmekle beraber, uzun vadede oluşacak potansiyel gelişmeler biz tasarımcıları da heyecanlandırmaktadır.

Teşekkür ederiz.





Ralli heyecanı İstanbul'a taşındı

2016 Türkiye Ralli Şampiyonası'nda sezon finaline yaklaşırken, şampiyonlukların belirlenmesi adına büyük önem taşıyan sezonun 6.yarışı TÜYAP 37.İstanbul Rallisi, 24-25 Eylül 2016 tarihlerinde organize edildi.

Kısa adı İSOK olan İstanbul Otomobil Sporları Kulübü tarafından TÜYAP ana sponsorluğunda, Ford, İstanbul Ticaret Odası, İPOP, TTOK, Fiat, Sardunya ve Şişli Belediyesi'nin katkıları ile organize edilen rallinin start, finiş, servis alanı ve ralli merkezi İstanbul Park Oto Pazarı (İPOP) olurken, seyirci özel etabı ve Redbull.com Power Stage (avantaj etabı) da yine İstanbul Park içerisinde 45 otomobil ve 90 sporcu katılımı ile gerçekleştirildi.

24 Eylül Cumartesi günü saat 14:30'da İstanbul Park Oto Pazarı'ndan verilen start ile başlayan rallinin ilk gününde, ekipler 16,35 km uzunluğundaki Göçbeyli ve 13,70 km. uzunluğundaki Oruçoğlu özel etaplarının ardından saat 16.30'dan itibaren Intercity İstanbul Park'ta yer alan 3,64 km. uzunluğundaki toprak zeminli seyirci özel etabında mücadele ettiler.

Rallinin ikinci gününde heyecan, saat 10:30'dan itibaren

Göçbeyli ve Oruçoğlu etaplarında devam etti ve bu iki özel etabın ikişer kez geçilmesinin ardından saat 15:20'de Intercity İstanbul Park'ta yer alan Redbull.com Power Stage (avantaj etabı) etabı ile yarış sona erdi.

2 günlük mücadele sonunda Castrol Ford Team Türkiye adına Ford Fiesta S2000 ile yarışan Orhan Avcıoğlu-Burçin Korkmaz TÜYAP 37.İstanbul Rallisi'ni kazanan ekip oldu. 2016 Türkiye Ralli Şampiyonası, 29-30 Ekim tarihlerinde Ankara Otomobil Kulübü ANOK organizasyonu ile Çorum'da organize edilecek olan Hitit Rallisi ile sona erecek.





Sardunya Palladium Tower Projesi



Sardunya'nın 2104 yılından beri hizmet verdiği projede sabah kahvaltısı ve öğle yemeği servis ediliyor. Sabah kahvaltısında yaklaşık yüz çalışan hizmet alırken, öğle yemeği servisinde bu sayı beşyüz kişinin üzerine çıkıyor. Projede; Geleneksel bölüm, Protein lezzetleri bölümü, Alternatif lezzetler bölümü, Special salata seçenekleri yer alıyor.

ÖRNEK MENÜ

- Düğün Çorba
- Ezogelin Çorba
- Kekikli Hindi Tandır
- Ispanak Graten

ALAKART

- Köfte Fajita
- (Özel Kajun Baharatlı Parmak Patates ile)
- Special Maydonozlu Buğday Salatası

YARDIMCI YEMEKLER

- Tel Şehriyeli Pilav
- Peynirli Su Böreği

ZEYTİNYAĞLI BÜFESİ SALATA BÜFESİ / TATLI BÜFESİ





Mehmet ÖRGEN
Strategy & Corporate Development Manager
ERCİYAS HOLDİNG

Böyle bir hizmetin veriliyor olmasından memnuniyet duyduğumu ifade etmek isterim. Çalışanlarınızın genelde istekli ve güler yüzlü olduğunu görüyorum.



Aşkın AYDOĞAN
Management Assistant
MONSANTO

Ben ve çalışma arkadaşlarım Sardunya'dan genel anlamda oldukça memnunuz. Yemeklerin temizliği, lezzeti, sebze ve et çeşitliğinin olması gayet güzel. Et yemediğim için diğer restoranlarda salata dışında seçenek bulmakta oldukça zorlanıyordum ancak Palladium'a taşındıktan sonra böyle bir sıkıntı yaşamadım. Her beslenme tarzına göre bir seçenek sunulması memnuniyet verici.





ありがとう

THANK YOU TEŞEKKÜRLER TACK GRACIAS DANKE

Bazen bir teşekkür bütün yorgunluğunuzu alır götürür. O an daha fazlasını yapabileceğini, birşeyler daha katabileceğini farkedersin. Bir adım daha atabileceğini görürsün. Severe, isteyerek, içtenlikle...

Belkide ruha sunulan en güzel hediyedir teşekkür. Başarının anahtarıdır, gülümsemenin ve hoşgörünün çıkış noktasıdır. Biz de bu

değerli armağanı irdeledik ve en çokteşekkür alan Sardunya çalışanlarımıza sorduk.

Onlara işin sırrını sorduk ve onlar da tüm içtenlikleriyle nasıl daha fazlasını yapabildiklerini anlattılar. Biz de onlara değerli emekleri, güleryüzleri ve içtenlikleri için tekrar "teşekkür ediyoruz".

MERCI



Makbule ERTÜRK / NARPOST Projesi / Sorumlu Aşçı Yardımcısı

Kendinizden biraz bahseder misiniz? Ne kadar zamandır bu işi yapıyorsunuz?

Evli 2 çocuk annesiyim. 6 senedir Sardunya'da çalışıyorum. Burası benim ilk iş deneyimim.

Bir gününüzü anlatır mısınız?

Sabah gelir gelmez; yapmam gereken kontrollerimi yapıyorum. Günün menüsüne ait hazırlığımı yapıp servise geçiyorum. Gün sonunda temizliği tamamlayıp son kontrollerimi yapıp eve gidiyorum.

Neden sizi bu kadar çok seviyorlar?

Çünkü müşterilerimize güler yüzümü hiç eksik etmiyorum.

İşinizi severek mi yapıyorsunuz?

İşimi severek yaptığım için herkes benden memnun. Müşterilerden ve müdürlerimden hep olumlu şeyler duyuyorum.

Misafirlerimizin memnuniyetini nasıl sağlıyorsunuz?

İşimi ve müşterilerimizi / misafirlerimizi seviyorum. Onlarla iyi iletişim kurup onları anlamaya çalışıyorum. Herkesin neyi sevdiğini ne yemediğini biliyorum. İşyerinde herkesin ablası annesi gibiyim.

Yaptığınız işte sizi farklı kılan nedir? Neyi farklı yapıyorsunuz?

İşime kendi işim gibi sahip çıkmam olabilir.

İletişimin, memnuniyete etkisi olduğunu düşünüyor musunuz?

Evet, çünkü siz ne kadar iyi davranır ve iyi bir iletişim kurarsanız karşılığını da müşteri tarafından iyi alırsınız.

Diğer çalışma arkadaşlarınıza ne önerir siz?

Kendilerine güvensinler. Ne olursa olsun hep güleryüzlü, anlayışlı ve

saygılı olsunlar. İşlerini severek yapsınlar ve sahip çıksınlar.



Filiz ÖZENCİ / JOHNSON & JOHNSON Projesi / Aşçı Yardımcısı

Kendinizden biraz bahseder misiniz? Ne kadar zamandır bu işi yapıyorsunuz?

1973 Tokat doğumluyum. 20 yaşına kadar Tokat'ta yaşadım, evlendikten sonra İstanbul'a yerleştim. İki oğlum var, ikisi de üniversitede okuyor. Eşim de önceden Sardunya'da çalıştı. Onun aracılığı ile 2006'nın Aralık ayında ben de Sardunya Johnson & Johnson projesinde bulaşıkçı olarak işe

谢谢

başladım. Şu an aşçı yardımcısı olarak 10'uncu senemi doldurmaktayım.

Bir gününüzü anlatır mısınız?

Sabah erken yola çıkıyorum, projeye geliyorum. O gün için yapılması gerekenleri ekip arkadaşlarımız ile planlayarak servise hazırlık yapıyorum. Servis sırasında müşterilere yemek dağıtımı yapıyorum. Servis sonrası mutfak temizliği ve bir sonraki günün hazırlığını yapıyoruz. Mutfağın genel temizlik, düzen ve kontrollerini tamamlıyoruz. Gün içinde gerek çalışma anında gerekse yemek aralarında güzel vakit geçiriyoruz. Günü tamamladıktan sonra akşam ailemle vakit geçiriyorum ve hemen hemen her günüm böyle geçiyor.

Neden sizi bu kadar çok seviyorlar?

Yaklaşık 10 yıldır bu projedeyim. Buradaki müşterilerin çoğuyla birbirimizi iyice tanıdık. Ben de güler yüzle ve içtenlikle hizmet ediyorum. Bu şekilde hizmet de karşı taraftan hissediliyor ve onlarında sizi sevip sayması, benimsemesi olarak dönüyor. Birçoğu bana "Johnson'ın Hafize Anası" diyor.

İşinizi severek mi yapıyorsunuz?

İşimi severek, her gün aynı heyecanla işe gelerek ve özveriyle çalışıyorum. Yaptığım işin sorumluluğunun bilincindeyim. Sardunya'nın bana kattıklarıyla kendimi geliştirebiliyor olmak da daha da severek çalışmamı sağlıyor.

Misafirlerimizin memnuniyetini nasıl sağlıyorsunuz?

Açık sözlü, güler yüzlü ve onlara değer verdiğimiz göstererek memnuniyetin devamlılığını sağlıyoruz.

Yaptığınız işte sizi farklı kılan nedir? Neyi farklı yapıyorsunuz?

Uzun yıllar bu projede olduğumdan müşterilerin taleplerini az çok biliyorum. Ekstra isteklerini uygunluğuna göre güler yüz ve samimiyetle karşılıyor ya da ilgili yönlendirmeyi yapıyorum, bu da onların hoşuna gidiyor.

İletişimin, memnuniyete etkisi olduğunu düşünüyor musunuz?

İşe başladığım ilk yıllarda yanlış bir şey söylemekten korktuğumdan konuşmaya çekinirken; şimdi artık müdürlerimin de desteği ile iyi bir iletişim kurabiliyorum. İletişim kurulduğu zaman karşı tarafın talep ve memnuniyetini almak daha kolay oluyor.

Diğer çalışma arkadaşlarınıza ne önerirsiniz?

Sabır, sadakat, özveri... Sardunya'da 10 yıllık çalışma hayatımda birçok farklı karakterde insanla çalıştım. Zorlandığım günler de oldu ancak sabır, biraz fedakârlık ve bana destek olan ve güvenen müdürlerimin de sayesinde bugünlere gelebildim. İşini ve iş arkadaşlarını severek çalışmalarını öneririm.



Nihat ÖZKARADENİZ / THE MARMARA Projesi / Aşçıbaşı

Kendinizden biraz bahseder misiniz? Ne kadar zamandır bu işi yapıyorsunuz?

Yaklaşık 7-8 senedir Sardunya'da aşçılık yapmaktayım. Bu aşçılık işini küçük yaşlarımdan bu yana yapmaktayım. Kendi restoranım vardı. Sonra Sardunya ailesine katıldım.

Bir gününüzü anlatır mısınız?

Günümüz yoğun geçiyor. Hizmet sektöründe çalıştığımızdan ve yemek hazırlamak bunun bir parçası

olduğundan; ben de müşterilerimize yemek pişiriyorum. Bir günlük serüvenimiz tabiki bununla bitmiyor.

Neden sizi bu kadar çok seviyorlar?

Beni bu kadar sevmelerinin nedeni; güler yüzlü hizmet verdiğim ve müşterilerime kendim gibi davrandığım için olabilir. Farklı yapmış olduğum hiç bir şey yok. Sadece yaptığım her işte özenli davranıyorum.

İşinizi severek mi yapıyorsunuz?

İşimle özdeşleşmiş biriyim. "severek yapmak" denilmesi, bendeki yerini tarif edemez.

Misafirlerimizin memnuniyetini nasıl sağlıyorsunuz?

Sardunya'nın bizlerden kısıtladığı herhangi bir şey yok. Müdürlerimiz, daha iyi, daha güzel hizmet için bizi sürekli destekliyorlar. Biz de bu destekler karşısında yemeklerimize ufak dokunuşlar yaparak güzelleştiriyoruz.

Yaptığınız işte sizi farklı kılan nedir? Neyi farklı yapıyorsunuz?

Her ustanın farklı teknikleri vardır; bazıları kalıplaşmış klasik, bazıları aykırı-zıt. Ben de olan işe; aykırı-zıt lezzetleri yan yana getirerek lezzete bir büyü katmış oluyorum. Mesela, tulum peynirli balık! İlk akla gelen peynirli balık olur mu? Olur, tabii ki olur, çok da lezzetli.

İletişimin, memnuniyete etkisi olduğunu düşünüyor musunuz?

İletişim ve güler yüz bizim işimizin temelidir. Müşteri ile her şeyi doğru iletişim yoluyla hallederiz.

Diğer çalışma arkadaşlarınıza ne önerirsiniz?

Benim tek yaptığım; yemeklerimi her gün yeniden yapıyormuş gibi özenli davranıp, müşterilerimden güler yüzü esirgememem.



İleyna YILMAZ

1992 Samsun doğumlu olan İleyna Yılmaz Beykent Üniversitesi gastronomi ve mutfak sanatlarından mezun olur olmaz yolu Bosphorus Brewing Company ile keşmiş. Pub mutfağını seven, bira ile uyumlu yemekler ve atıştırmalıklarda oldukça iddialı olan İleyna Şef hedeflerine bir yenisini daha eklemiştir. İlerleyen yıllarda butik pastacılık sektöründe adından sıkça bahsettirecek gibi. Bu sayıda bizlere Meksika mutfağı ile özdeşleşen tabakları anlattı.



Meksika Dalgası

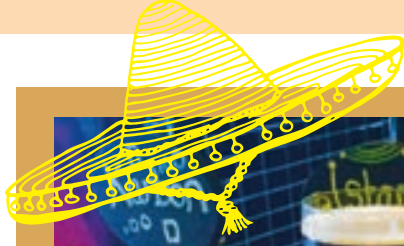


TORTİLLA, TACO, NACHOS,

Meksika'nın en popüler atıştırmalıklarından olan Taco ve Nachos dalgası neredeyse tüm dünya mutfağı menülerinde yerini aldı. Türkiye'de de oldukça fazla tüketilen bu ikilinin geçmişi 19.yüzyılda yapılan tortilla ekmeğine dayanıyor ve onun çeşitli varyasyonları olarak kabul ediliyor.

Mısır oranı yüksek buğday unu ile yapılan tortilla Türk mutfağının vazgeçilmez lavaşla benzerlik gösterir. Belki de bu nedenden dolayı Türk misafirlerinin damak tatlarına oldukça uygun.

Tortilla, nachos ve taco sunum bakımından oldukça konservatif bir bakış açısına sahipler. Avokado püresi, domates salsa ve ekşi krema olmazsa olmazları. Peki birbirlerinden hangi özellikleriyle ayrılıyorlar şimdi onlara bakalım.



VIVA
MEXICO

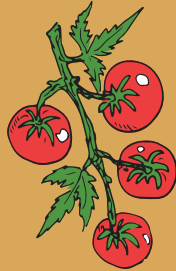
TACO



tequila

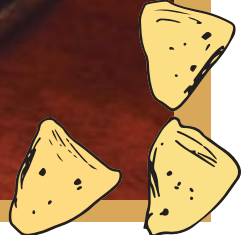
KIYMALI NACHOS

- 200 gr nachos kabuğu
- 20 gr jalapeno turşu biberi
- ¼ bağ maydanoz
- 100 gr süzme yoğurt
- 200 gr kıyma
- 50 gr salça
- 1 adet küçük boy soğan
- 1 diş sarımsak
- 1 adet domates
- 40 ml zeytinyağı
- 3 gr kırmızı pul biber
- 3 gr karabiber
- 3 gr tuz



Soğan ve sarımsağı ince ince doğrayın, zeytinyağında kıyma ile kısık ateşte 10 dakika kadar kavurun. Tüm baharatı ve salçayı ekleyin.

Kıyma karışımınız hazır olduğunda nachos kabuklarınızı servis edeceğiniz ısıya dayanıklı tabağa dizip 180°C'lik fırında 4 dakika pişirin. Fırından çıkartmış olduğunuz nachos kabuklarının üzerine önce kıyma karışımını dökün, sonra sırasıyla süzme yoğurt, ince kıyılmış maydanoz, jalapeno biberi ile süsleyip servis edebilirsiniz.



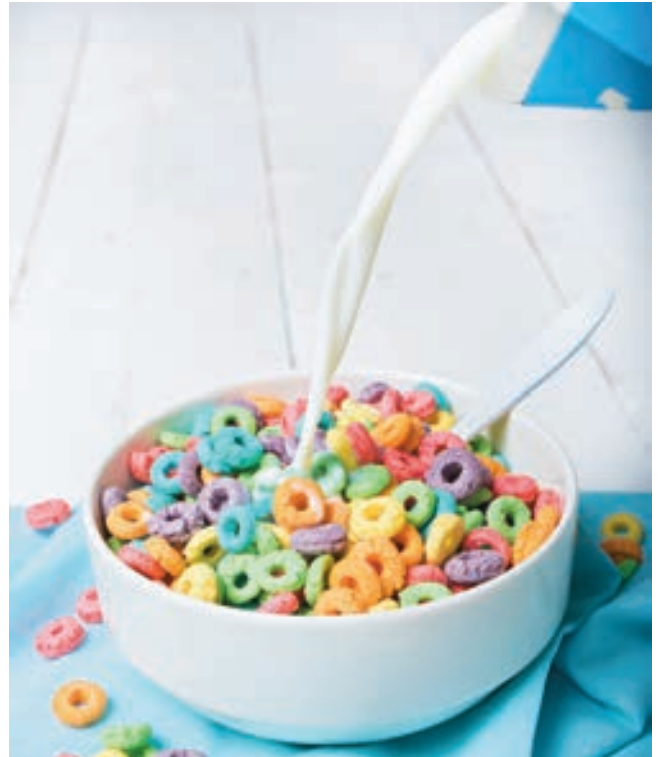


Çocuklarda Başarılı Beslenme

Her gün gelişimlerini görüp, gurur duyduğumuz çocuklarımız bizleri yaşama bağlayan en değerli varlıklarımızdır. Hem geleceği emanet etmek adına, hem de onların huzurlu, sağlıklı, başarılı ve mutlu bir yaşam sürmelerini istediğimiz için tüm enerji ve kaynaklarımızı çocuklarımıza vermekteyiz.

En iyi okul, en iyi giysi, en iyi kurslar için elimizden geleni yaparken bir de bakıyoruz ki, tüm bu olanaklara rağmen; özgüven eksikliği olan, kilo problemi olan, derslerde başarılı ancak genel anlamda mutsuz olan evlatlarımız hiç de hayata hazır değiller.

Çünkü zamane çocuğu olmak her ne kadar şanslı gibi gözükse de; oldukça büyük şanssızlıklar da getiriyor beraberinde. Hayallerimizi süsleyen bale, günümüzde neredeyse pek çok çocuk için sıradan bir aktivite. Tabi ki her dönemin avantajı-dezavantajı mevcut. Teknolojinin nimetleri avuç içlerindeyken, hayal ettikleri her şeye ulaşabiliyorlarken, bahçelerde özgürce koşan, yakar top, misket oynarken mis gibi kokan domatesi sulu sulu yiyemiyorlar. Anneannelerinin en doğal ürünlerle hazırladıkları ev yapımı börek ve muhallebiyi değil de, paketli, katkı maddeli ve onları esiri haline getiren abur cuburları yiyorlar. Heyecan ve aksiyonu koşuştururken değil, sanal ortamlarda hareketsiz ve daha stresli bir şekilde yaşıyorlar. Bir de üstlerine ve ailelerine yüklenen "başarı - sınav-ders" stresi ekleniyor ki, zaman ve stres yönetimi açısından gerçekten bir girdap içinde bulunabiliyor çocuklar.



Peki okul döneminde başarı ve sağlıkları için çocuklarımız nasıl beslenmelidir?

Çocuklar zamanının önemli bir kısmını okulda geçirmekte ve en az 2 öğünü burada tüketmektedirler. Okullarda verilen beslenme eğitimleri, öğretmenlerin yaklaşımları, çocuklar arasındaki etkileşimler, okul ortamlarında sunulan yemekler ve gıda maddeleri çocukların bilinçli beslenmesi açısından çok büyük önem taşımaktadır. Günümüzde her üç kişiden biri şişman olduğu için ya çocuğun kendisi ya da ailesinden biri kilo problemiyle ve beraberinde getirdiği sağlık problemiyle mücadele etmektedir. Özellikle büyüme çağındaki bir çocuğun zayıflama, kalori gibi kavramlardan ziyade; sağlıklı beslenme alışkanlıkları konusunda bilinçlenmesi, doğru ve yanlışları bilmesi ve uygulamaya teşvik edilmesi daha önemlidir. Büyüme ve gelişme dönemindeyken vücut birtakım değişimler geçirir. İyi bir beslenme düzeni bu sürecin daha sağlıklı tamamlanmasını sağlar.

Kahvaltı çocukların güne sağlıklı, enerjik ve başarılı başlamaları için olmazsa olmazdır. Güçlü kahvaltı terimi maalesef bazen yanlış anlaşılmaktadır. Bu sebeple önemli olan kahvaltının içeriğidir. Sağlıklı, dengeli ve mümkün olduğunca doğal besinler seçildiği sürece evde veya okulda yapılmasında önemli bir fark yoktur. Ancak çocuk çok erken kalkıyor ve uzun bir süreyi özellikle İstanbul gibi büyük şehirlerde trafikte geçirecek ise evde yapmasında fayda vardır. Sağlıklı bir kahvaltıda yumurta, peynir gibi hayvansal proteine, söğüş salataya, enerji ihtiyacının karşılanması için tam tahıllı ekmek ve az miktarda ev yapımı pekmez



ve içecek olarak da süte yer verilmesi ideal bir kahvaltıya örnektir.

Kahvaltı, öğle ve akşam yemekleri başta olmak üzere 3 ana öğüne mutlaka en azından ikindi öğünü de eklenmelidir. Çocuklar büyüme döneminde olduğu için enerji ihtiyaçlarını en az 4 öğüne bölmeleri uygundur. İdeal olan 3 ana+2 ara öğün şeklindedir.

Çocukların sağlıklı gelişimi için okulun fiziksel şartları ve öğretmenlerimizin destekleri dışında birçok faktör etki eder. Başlıklık sisteminin, fiziksel ve zihinsel gelişimin desteklenmesi için sınıfların havalandırılması, uygun ısı koşulları, fiziksel aktiviteyi destekleyecek spor faaliyetleri, imkanları ve yönlendirilmesi, teknolojik araçlardan mümkün olduğunca uzak, doğayla iç içe olunabilecek aktivitelerin ağırlıklı olabileceği, takım çalışması ve paylaşmanın destekleneceği ortamlar ve faaliyetler yaratılmalıdır. Medya ve reklam etkisinin yüksek olduğu okul çağı çocuklarında beslenme alışkanlıklarının olumsuz etkilenmemesi için bilinçlendirme çok önemlidir. Çevresel faktörlerden kaçmanın mümkün olmadığı koşullarda, çocukların bilinçli seçimler yapmasına, bunun için de besinlerin fayda-zarar bilgilerinin etkili şekilde öğretilmesi, konunun uzmanları tarafından seminerlerin verilmesi, pano ve okul bültenlerinde sağlıklı beslenme konularının yer alması önemlidir. Sağlıklı beslenme bilgileri yanında mutlaka öğrenciler fiziksel aktivitelere yönlendirilmeli ve uygun bir spor dalına yönlendirilmelidir.” Beslenme Dostu Okul” projeleriyle, Sardunya olarak bizlerin hizmet verdiği pek çok okulda bizler de bu konuda destek sağlamaktayız.

Yeterli sıvı tüketimi de yetişkinlerde olduğu gibi çocuklarda da büyük önem taşır. Su yaşam için olmazsa olmazdır. Hücrelerin asıl maddesi sudur. (% 60 -90) Hücrelerin fonksiyonlarını yerine getirmesi, vücut ısısının düzenlenmesi, metabolik (düşük kalorili ürünler) ürünlerin idrarla atılması gibi pek çok fonksiyon için gereklidir. Ancak çok büyük fiziksel aktivite sonrası veya iştahsız çocuklar için ağızda gitmeyen besinin bir an önce mideye gitmesi haricinde maalesef çocuklarda su içme alışkanlığı pek görülmemektedir. Alışkanlıkların küçük yaşta kazanıldığını hatırlayarak çocukları su içmeye yönlendirmek gerekmektedir.

Su gereksinimi yaşlara göre aşağıdaki gibidir:

YAŞ	ml. / kg. / gün
3-6 yaş	100-125
6-12 yaş	50-75
12 yaş üzeri	50

Peki fast food ya da abur-cubur yemek isteyen bir çocukla nasıl başa çıkabiliriz? Öncelikle çocukları fast food ve abur cuburla ne kadar geç tanıştırsanız o kadar büyük iyilik yapmış olacağınızı asla unutmayın. Zaten bir süre sonra günümüz koşullarında çevresi ve yaşam faktörleri sebebiyle bunlarla tanışmış oluyorlar. Eskiden annesi diyetisyene giden neredeyse hiç bir çocuk yokken, günümüzde her çocuk diyetisyenin ne iş yaptığını biliyor ve bir şekilde diyet kelimesiyle iç içe büyüyor. Çalışan anne sayısının artmasıyla ev yemekleri tüketiminin azalması, hafta sonu aktivitesi olarak dışarıda fast food tüketiminin artması, reklamlar ve görsellerin her yerde olması gibi sebeplerden dolayı



çocukları abur cubur ve fast food ürünlerden uzak tutmak neredeyse imkansız. Çocuklar için oldukça zararlı olan bu ürünleri onlara tamamen yasaklamak daha fazla dikkatlerini çekeceği için yasaklamak yerine daha bilinçli seçimler yapmalarına yönlendirmek uygun olacaktır. Ara öğünlerin sağlıklı seçimlerle yapılması kan şekerinin ani düşüşüne engel olacağı için çocuğun sağlıklı karar vermesine imkan sağlayacaktır. Açken yeme demeniz tartışmaya zemin tutacakken, ara öğün aldığı durumda uyarınızı veya önerinizi sağlıklı bir şekilde düşünmesine izin verecektir. Evde asla abur cubur bulundurmamaya, market alışverişi yapılırken bu reyonlardan geçmemeye, televizyonda reklamlardan mümkün olduğunca uzak tutmaya dikkat edilmelidir. Israrla isteniyorsa, evde yapılmış cevizli üzümlü kek, ispanaklı / peynirli börek gibi daha sağlıklı seçenekler uygun miktarda sunulabilir. Ara öğünlerde kuru veya taze meyve ile ceviz, fındık gibi yağlı tohumlar tercih edilebilir. Yetişkinlerde dahi gözlemlemekteyim ki evde bir abur cubur varken kişinin aklına asla kuruyemiş, meyve gibi daha sağlıklı atıştırmalıklar gelmezken; eğer bu tür zararlı gıdaları almıyorsa o ihtiyacını keyif ve lezzetle sağlıklı atıştırmalıklarla karşılayabiliyor. Özetle yasaklama yerine bilinçlendirme ve anne-baba olarak örnek olmak esas olmalıdır.

Peki çocuklar hangi besinden ne kadar yemeli?

Beslenme tamamen kişiye özeldir ancak ortalama olarak bir çocuğun mutlaka alması gereken besinler aşağıdaki gibidir:

- En az 2-3 bardak süt/yoğurt
- Günde 5 porsiyon sebze ve meyve
- 250 gr. tahıl
- 1 dilim peynir
- 1 yumurta
- 60 gr. et/tavuk/balık veya kuru baklagil

Çocukluk döneminde sağlıklı beslenme; çocuğun sağlıklı bir şekilde formda olmasını sağlayıp, geleceğe yönelik harika adımlar atmasına yardımcı olurken, bir yandan da başarısını kolaylaştırmaktadır.

Okul çağındaki çocuklarda doğru beslenme ile başarı arasında doğrudan bir bağ mevcuttur. Günümüzde her besinin merkezi sinir sistemi fonksiyonları ve gelişimine etkisinin önemi kanıtlanmıştır ve hala dikkate alınır çalışmalar yapılmaktadır.

Niasin yetersizliğinde pellagra ve hafıza kaybı, iyot yetersizliğinde zeka geriliği, demir yetersizliğinde düşük ilgi, dikkatsizlik ve zeka problemleri yaşandığı bilinmektedir. Ayrıca tek öğünde yoğun karbonhidrat tüketimi kan şekerinde ani artış ve düşüşe yol açacağı için uyku hali ve dikkat dağınıklığına sebep olabilir.

Günümüzde odaklanma da çocuklarda sıkça rastlanan bir durum. Odaklanmak için sihirli bir besin yoktur. 4 besin grubundan yeterli ve dengeli tüketmek, güne sağlıklı bir kahvaltıyla başlamak, katkı maddeli abur cuburlardan uzak durmak işin özüdür. Ancak omega 3 içeren balık, yoğurt, tahıllar, çilek, kırmızı sebzeler, lahana, kırmızı et, yaban mersini ve ceviz gibi yağlı tohumlar odaklanmada etkili besinlerdir.

Sağlıklı, başarılı ve formda çocukluk için hangi besinlerden özellikle uzak durulmalı?

Fast food
Yağlı etler, sakatatlar, işlenmiş etler
Hayvansal yağlar, katı yağlar
Şeker, şekerli yiyecekler
Yağda kızarmış, ağır yağ soslu yemekler
İçeriği bilinmeyen hazır gıdalar
Hazır meyve suyu, asitli, şekerli içecekler
Çay, kahve
Yapay tatlandırıcılar
Mısır gevreği Cornflex
Hazır meyve suyu
Pasta, kek, kurabiye vb.
Yağlı, tuzlu, şekerli hazır gıdalar
Beyaz ekmek
Turşu vb. aşırı tuzlu ve asitli gıdalar

Geleceğimiz olan çocuklar için sağlıklı seçimler ve başarılar dilerim.

SARDUNYA
KARAKÖY

BACK TO
İSTANBUL

BACK TO
SARDUNYA

DETAYLI BİLGİ İÇİN 0212 249 10 92
SARDUNYA KARAKÖY RESTORAN/ www.sardunyakarakoyyali.com
MECLİS-İ MEBUSAN CADDESİ NO: 22 KABATAŞ, İSTANBUL

 sardunyakarakoy

 sardunyakarakoy

İç eğitim yetiştirme programı

Sardunya'nın en önemli hizmetlerinden birisi çalışanlarına en iyi eğitimleri vermesidir. Çalışanların da Sardunya'yı bir okul olarak görmesi çalışmalarımızda ve ileriye dönük planlarımızda bizlere ışık tutmaktadır. Tüm bu çalışmalarımızda hedefimiz SARDUNYA AKADEMİSİ'ni kurmak ve eğitimlerimizi bu çatı altında devam ettirmektir.

Bu hedeflerimiz doğrultusunda iç eğitimcilerimizi yetiştirmek için "İÇ EĞİTİM YETİŞTİRME PROGRAMI"nı gerçekleştirdik. Programımıza ilk etapta 14 kişi katıldı. Katılımcılarımızın arasında Bölge Müdürü, Bölge Müdür Yardımcısı, Aşçıbaşı arkadaşlarımız vardı. Eğitimlerimiz de sunum teknikleri, sunuma hazırlanma, etkili iletişim, beden dilinin kullanımı ve

aktif eğitim metotlarının uygulanması gibi konular yer aldı.

Gerçekleşen programımız sonucunda katılımcılarımıza Sardunya İç Eğitimci Sertifikası verilerek, eğitim kadromuza dahil oldular. Bu sayede eğitimcilerimiz

ile birlikte daha fazla kişiye daha az zamanda ulaşarak, çalışanlarımızın mesleki ve kişisel gelişim eğitimlerini tamamlayarak çalışma hayatlarındaki verimliliğini arttırmayı hedefliyoruz.



Sosyal Sorumluluk

Sultan KIHRI / Hijyen Kalite Yöneticisi



Bir sosyal sorumluluk olarak hijyen eğitimleri

Sardunya Grubu olarak bir eğitim faaliyetine daha imza atmış bulunmaktayız.

İstanbul Kağıthane Halk Eğitim Merkezi ve Akşam Sanat Okulu Müdürlüğü'nden gelen talep üzerine; 4 Ağustos 2016 tarihinde, farklı gıda firmaları bünyesinde çalışan personele Sardunya Grubu olarak Hijyen Eğitim organizasyonu gerçekleştirilmiştir.

Sardunya olarak kendi bünyemizde İstanbul Kağıthane Halk Eğitim Merkezi iş birliğiyle yönetmeliğin yayınlandığı tarihten itibaren bu eğitimleri vermekteydik.

Bir sosyal sorumluluk olarak; gıda firmalarının aynı kapsamdaki eğitimlerden yararlanmasını sağlamak

için Eğitim Merkezi ile ortak katılımı sağlayarak eğitim gerçekleştirildi.

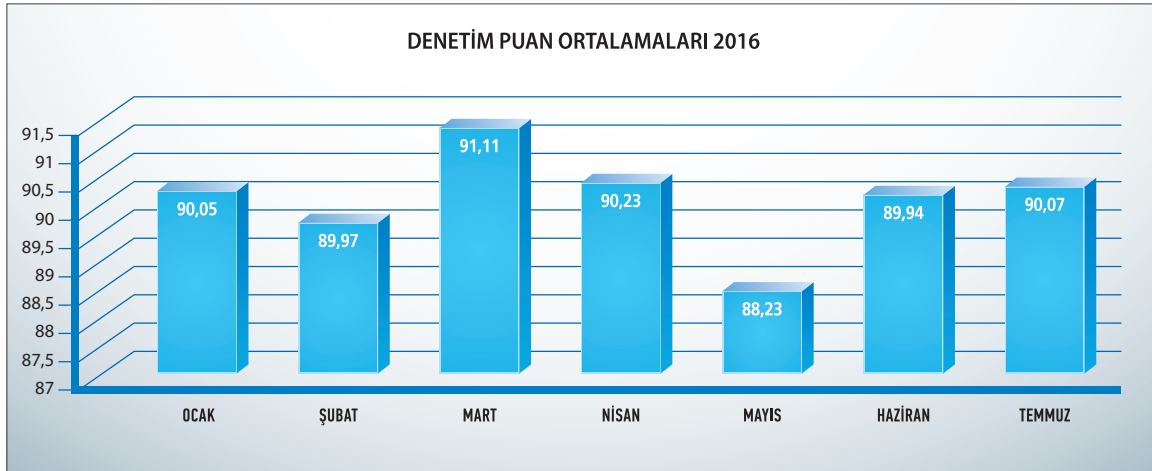
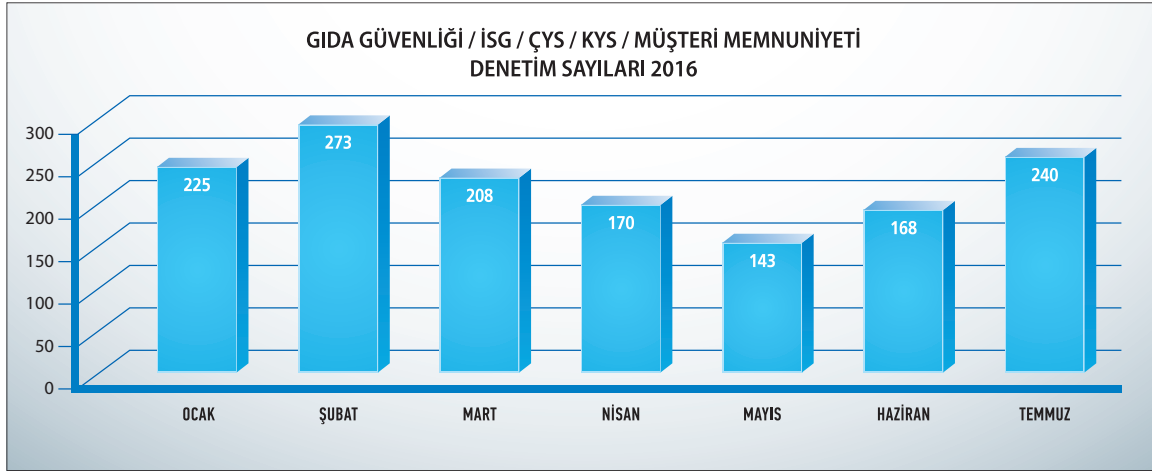
Hijyen ilkelerine uyulmaması sebebiyle; halk sağlığı açısından risk oluşturduğu bilinen virüslerin, bakterilerin, parazitlerin, mantarların ve diğer enfeksiyon etkenlerinin genel özellikleri, bulaşma yolları, hangi iş kolunda nasıl bulaşmalar olabileceği ve halk sağlığının nasıl tehdit edeceği, hastalık belirtileri ve korunma yolları başlıklarında eğitimler verildi.

Eğitimin sonunda, Halk Eğitim bünyesinde görev yapan personel tarafından sınav yapıldı, tüm eğitime katılan kişiler başarılı oldu ve sertifikaları verildi.



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	509.11 Saat
Toplam Eğitim Verilen Personel Sayısı	3104



Çalışma sağlığı

Çağımızın neredeyse kilit problemi haline gelen bel boyun sağlığı problemleri her geçen gün hız kazanarak artıyor. Özellikle masa başında çalışanların yakınmalarını daha da sıklıkla görmekteyiz. Hatta çoğu zaman belirli meslek gruplarında tehlike alarmları diğer çalışanlara oranla daha fazla çalar. Masa başında sıklıkla bilgisayar kullanmak durumunda olanlar, öğretmenler-eğitimciler, uzun yolda araç kullanan şoförler gibi örnekleri çoğaltabiliriz. Uyulması gereken birkaç kural sayesinde yakınmalarınızı hafifletebilirsiniz:



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

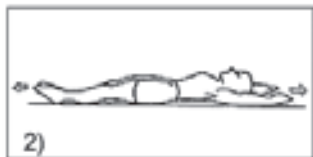
- Çalışma şartlarınızı değerlendirerek işe başlayın.
- Masanızın yeri, konumu ve düzeniniz sizi yormamalı.
- Bilgisayar ekranlarının, göz seviyenizde veya hafif altında olması önemlidir.
- Masanızda saat bulundurun. Kireçlenmelerden korunmak adına her saat başı yapmanız gereken boyun kaslarını rahatlatma hareketlerinizi tekrarlayın. 15 dakikadan fazla aynı pozisyonda durmayın, oturmayın. Ağır cisimleri yukarı kaldırmayın, destek isteyin.
- Yatak dışında herhangi bir ortamda uyumamaya özen gösterin.
- Yastık seçimi önemlidir. Ne çok alçak yastık tercih edin, ne de çok yüksek...
- Ofis koltuklarınızda bel ya da boyun desteği kullanabilirsiniz. Unutmayın, yumuşak-çukur ve derin koltuklar omurganız için oldukça zararlıdır.
- Masa başında her saat başı yapacağınız egzersizleriniz, boynunuzun sağlığını korumanız için ideal bir yaklaşım olacaktır. Boyun kaslarınız güçlenecek ve kaslardaki gerginliğiniz azalacaktır.
- Klavye kullanırken bileklerinizi sabit bir şekilde kalması, sinirsel yaralanmalara sebebiyet verebilir. Klavyede yazı yazdığınız anlarda bileklerinizi altına yumuşak destekler koyabilirsiniz.

Aşağıda göstereceğimiz hareketler, bel ve omurganın zayıf kaslarını güçlendirir. Bu sayede yanlış postür (duruş) düzelmiş olur ve bele binen yük miktarı azalarak hareket kabiliyeti artar. Bu egzersizlerin devamlılığı çok önemlidir. Düzenli bir şekilde yaptıkça faydasını görmeye başlarsınız.

1 – Germe hareketleri

a) Gerinme

Şekil-1 Matın üzerine sırtüstü yatar pozisyonda uzanın. Ellerinizi de iki yana uzatınız. Bacaklarınızdan aşağı, kollarınızdan da yanlara doğru uzayınız.



Şekil-2 Bu sefer kolları yukarı, bacaklarınızı aşağı doğru uzatınız. Bacaklarınız aşağı, ellerinizin de yukarı gitmek istediğini hayal edin.

b) Diz – Göğüs germe (Dorsal germe)

Sırtüstü uzanırken bir dizinizi ellerinizle kavrayın ve yavaşça göğsünüze doğru çekin. Bacağınızı yavaşça uzatın ve aynı işlemi öteki dizinizle yapın. Sonra da, aynı işlemi bu sefer iki bacağınızı göğsünüze çekerek yapın.



c) Hamstring germe

Matta sırtüstü yatar pozisyondayken bir diz bükük, diğer bacak da düz bir şekilde tutulur. Yerde düz olan bacak yavaşça yukarı doğru kaldırılır ve indirilir. Aynı hareket öteki bacakla da tekrarlanır.

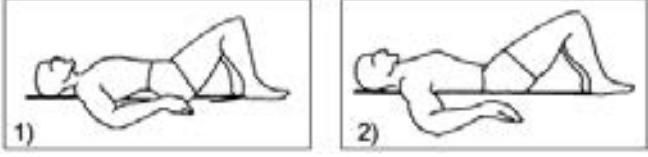


Bu egzersizi şu şekilde de yapabiliriz; Duvarın 1 metre uzaklığında yüzünüz duvara dönük olacak şekilde durun. Ayaklarınızı ve topuklarınızı hiç kaldırmayacakmış gibi yere sabitleyin ve duvara uzanın. Kollarınızı bükerek yüzünüzü duvara yaklaştırıp uzaklaştırın. Bu hareketi bir bacak önde bükük vaziyetteyken de tekrarlayın.

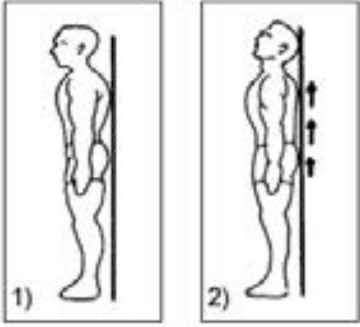


2 – Pelvik tilt

a - Matın üzerine sırtüstü uzanıp dizleriniz bükün. Ayak tabanınızı yere basarken belinizi yavaşça kaldırıp indiriniz. Hareketi 10 kez yavaş ve esnek bir şekilde tekrarlayın. (Hareketin olup olmadığını bel boşluğuna elinizi koyup test edebilirsiniz.)

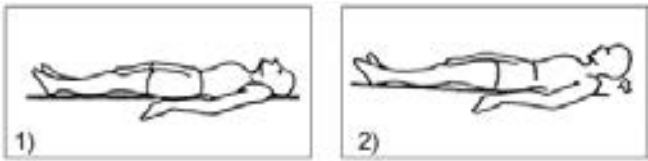


b - Ayakta bir duvardan destek alarak durun. Şekilde de gösterildiği üzere karnınızı içeri çekerek, ayaklarınız yerden kalkmayacak şekilde başınızı geriye ve öne götürerek vücudunuzu uzatın. 6 saniye kalmak şartıyla hareketi 10 kez tekrarlayın.

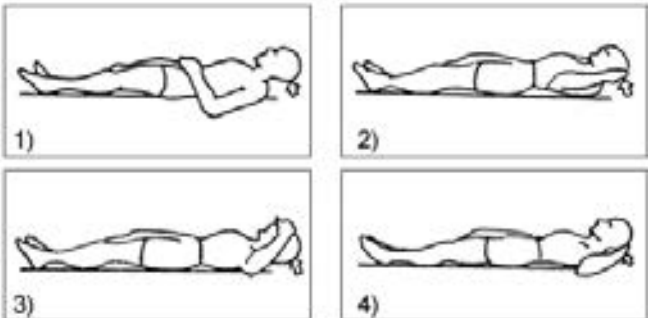


3 – Abdominal egzersizler

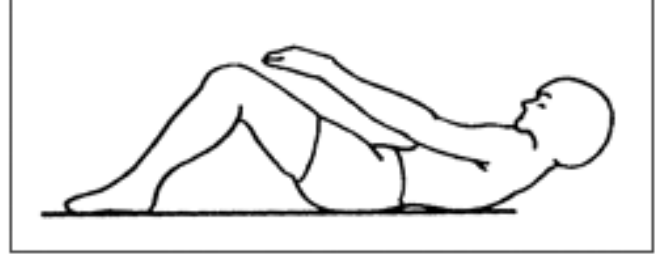
a - Matın üstüne sırtüstü uzanın ve yerden ayaklarınız kalkmayacak şekilde başınızı yerden 3-4 parmak kadar yukarı kaldırıp 3 saniye tutup indirin.



Bu hareketi eller göğüste birleştiğinde (şekil 1), eller başın altındayken (şekil 2), avuç içi önde olacak şekilde eller alındayken (şekil 3), eller ensede birleşmiş şekilde (şekil 4) tekrarlayın.



Sonrasında aynı hareketi dizler bükük bir haldeyken iki kolumuzla öne doğru uzayarak yapın. (şekil 5)



4 – Mobilizasyon egzersizleri

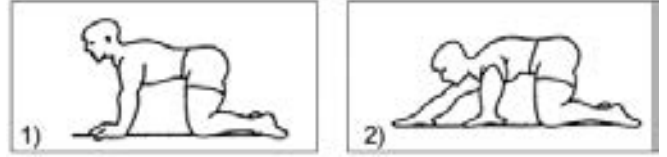
a - Kedi- Deve

Sırt çukurlaştırılıp kamburlaştırılır.

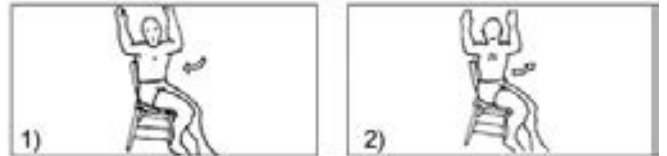


Sonra aynı hareket bir kolu öne uzatıp diğer kol bükülerek yapılır.

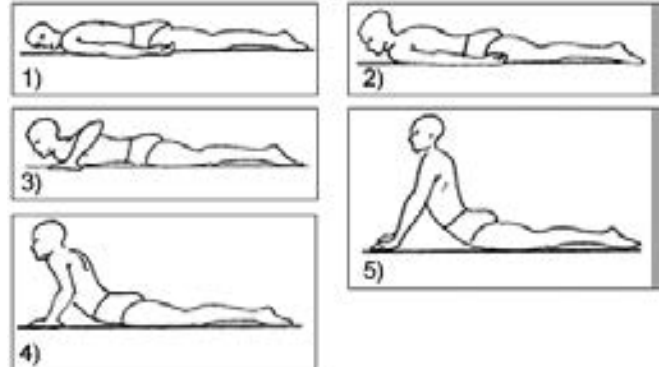
b – Rotasyon



Bir taburede dik bir şekilde otururken belden itibaren kollarla beraber yana çevrilir.



c – Yüzüstü yatar pozisyonundayken aşamalı bir şekilde beli zorlamadan yukarı doğru kalkmak.





İş yaşamında YAŞ ve KÜLTÜR farklılıklarının önemi

İş yaşamında başarıyı sağlayan en önemli faktör; gençlerin yaratıcılığı, yaşlıların deneyimleridir...

Dünyada meydana gelen değişimler iş yaşamında da yapısal ve kültürel farklılaşmayı zorunlu hale getirmiştir. Sanayi toplumundaki hızlı gelişmeler, bilgi teknolojisindeki baş döndürücü hız, işgücü piyasalarında önemli gelişmeler doğurmuştur.

Farklılıkların yönetimi, yöneticilerin çalışma yaşamında yüzleştikleri en önemli zorluklardan biridir. Günümüz iş yaşamında aynı mesleği yapanlar arasında farklı cinsiyet, yaş ve kültürel geçmiş oranı artmaktadır. Ayrıca çalışanlar arasında yaşam tercihi, bakış açısı, değer sistemi, davranışları, beklentileri, becerileri, tecrübeleri ve kültürleri açısından da farklılıkları bulunmaktadır.

Kültür, toplumun bir üyesi olarak insanoğlunun kazandığı bilgi, sanat, ahlak, gelenekler, benzeri yetenek ve alışkanlıklarını kapsayan karmaşık bir bütündür. Kültür, genetik olarak aktarılan bir şey değildir, sonradan öğrenilir ve kazanılır. Güçlü bir örgüt kültürü, organizasyona ve çalışanlara

bir kişilik kazandırır ve başkalarından farklı olmalarını sağlar. Bu farklılık duygusu, çalışanların motivasyonunu artırır ve kendilerini işlerine adanmalarını destekler. Bu yüzden, günümüz yöneticileri örgüt içerisindeki demografik, kültürel ve bireysel yönden farklı grupların kültürlerini de bilmek ve anlamak zorundadır. Farklı çalışan kompozisyonuna sahip bir şirkette kurumsal kültürün, şirket çalışanları tarafından benimsenebilmesi için ortak bir amaç olmalıdır. Diğer bir deyişle kurumsal kültür, şirketin vizyonu ve misyonu ile örtüşmelidir.

Çalışanlar, yetiştiği kültürel çevrenin ürünüdür ve bu çevreden soyutlanamaz. Bunun doğal sonucu olarak, iş ortamında da kendi kültürel değerlerinin şekillendiği bir takım davranışlarda bulunacaktır. Bu durumda aynı iş ortamında farklı kültürlerden gelen insanlar aynı durumlara farklı tepkiler vereceklerdir. Bunun için yöneticilerin, farklı kültürdeki çalışanların farklı ihtiyaç

ve beklentileri olabileceği konusunda bilgili ve kültürel farklılıkları yönetebilecek esnekliğe sahip kişiler olmaları da gerekmektedir. Ülkemizde faaliyet gösteren kamusal veya özel şirketlerdeki kurumsal yönetim anlayışı yukarıda da ifade edildiği üzere değişik nedenlere bağlı olarak farklılık göstermektedir. Örneğin sosyal medya ağırlıklı şirketlerde (Reklam, Halkla İlişkiler vb.) bireysellik ön planda iken, hizmet sektöründe (Bankacılık, Turizm vb.) ekip çalışması daha önemsenmektedir. Kamuda ise gelenekçi, resmi, hiyerarşinin baskın olduğu bir anlayış hüküm sürmektedir.

Peki, başarıyı sağlayacak olan nedir dersek; küreselleşmeyi yoğun olarak hissettiğimiz 21. yüzyılda, öncelikle farklılıklara saygı duymayı başaran, kapsayıcı hoş görüyü kendine ilke edinmiş, problemlere bütüncül bir bakış açısıyla yaklaşabilen yönetim anlayışıdır.

Çalışanların demografik özellikleriyle birlikte eğitim ve kültürel yönden



Paris

bir metropol ve ötesi

*Paris ile ilgili çok şey yazıldı
anlatıldı, daha da anlatılacak.*

*Biz de üç gün içerisinde
gezip gördüklerimiz ve
izlenimlerimizi paylaşacağız.*

*Paris; tarihiyle, mimarisiyle,
kültürü ve canlı günlük
yaşantısıyla örgütlenmesi
yüzyılları bulan bir dünya
kenti. Dünya'nın her yerinden
gelen insanların yaşadığı ya
da görmek için geldiği bir
metropol.*

Strasbourg'dan hızlı trenle geçtik Paris'e. 500 km'lik mesafeyi iki saatte kateden konforlu bir yolculuktan sonra otelimize yerleştik ve plânladığımız yerleri metro ile gezmeye karar verdik.

Paris metrosu kentin altını bir ağ gibi saran ve istediğiniz yerlere ulaşabileceğiniz gerçek bir ulaşım imkanı sunuyor. Yalnız bu ağı çözmek için bir metro haritasına ve harita okuma becerisine sahip olmak gerek. Daha iyisi yanınızda bilen birinin olması. Biz rehberimiz sayesinde tüm metro ağını hatasız kullanabildik.



Notre Dame de Paris Katedrali

PARİS METROSU VE BAGETİN HİKAYESİ

Dünya'nın en eski ve büyük metrolarından biri olan Paris metrosunun ilk hattı 1900 yılında hizmete açılmış. 16 hatta sahip olan metronun uzunluğu 214 km. Bu hatların herbiri ayrı renklerle belirtiliyor. Metronun yapım sürecinde çalışan işçilere dağıtılan ekmek yuvarlak ve ancak bıçak ile kesilebilecek sertlikte olduğun için bütün işçiler yanlarında bıçak taşıyorlar.

Bu durum kavgaya ve tartışmalarda yaralamalara ve ölümlere neden oluyor. Bunun önüne geçmek isteyen metro idaresi fırıncılara başvuruyor ve bıçak kullanmadan bölünebilecek bir ekmek yapmalarını istiyor. İşte meşhur baget ekmeğinin hikayesi böyle başlıyor.

NOTRE DAME DE PARİS KATEDRALI

Bu katedral Paris'in simge yapılarından birisi. Gotik mimarinin şaheserlerinden. 1160 yılında başlayan katedralin yapımı neredeyse tüm gotik dönem boyunca sürmüş ve 1345 yılında tamamlanmış. Dünya'ya bulunan dört büyük Duomo'dan birisi. Diğerleri; Milano, Köln ve Strasbourg'da bulunuyor. 19. yüzyıl başlarında Paris şehir planlamacıları bakımsızlığından ötürü Notre Dame Katedralini yıktırmak istiyorlar. Ünlü Fransız yazar Victor Hugo, halkın ilgisini çekmek için Notre Dame'ın Kamburu adlı romanını yazarak, katedralin kurtarılması için kampanya başlatılmasını sağlıyor ve katedralin yenilenmesinde büyük rol oynuyor.

SACRE COEUR BAZİLİKASI

Biraz daha Paris'in tarihinde yolculuk yaparsak mutlaka 1871'de ilan edilen ve yaklaşık doksan gün süren, sonucunda komünarların yenilgisi ve katledilmesi ile sonuçlanan "Paris Komünü" ne rastlarız. Dünya tarihinde de önemli bir yer tutan komün yenildikten sonra, Versailles Hükümeti Montmartre tepesinde, şiddetli çarpışmaların olduğu yere bir kilise yaptırıyor. Adı Sacre Coeur Bazilikası. Bu kilisenin kulesine asılan pankartta

şöyle yazıyor "Burada, birileri 125 yıldan fazla bir süredir, gece ve gündüz tanrıya dua ediyor".

Hükümet Paris Komününü yenilgiye uğratması anısına bu bazilikayı yapıyor ama buradaki meydana Komün önderlerinden Louise Michel'in adını halen muhafaza ediyor. Ayrıca Bazilika çevresinde bir de Ressamlar Sokağı bulunuyor.



Sacre Coeur Bazilikası

TOUR EIFFEL

Kuşkusuz Paris ile özdeşleşmiş bir yapı Eiffel. Kule ismini, inşa ettiren firma Gustave Eiffel'den alır. Mimarı Stephen Sauvestre'dir. Kule Fransız devriminin 100. yılı kutlamaları için geçici olarak inşa edilmiş ve çeşitli nedenlerle kalıcı hale gelmiştir. 26 ay süren inşası boyunca hiç bir ölümlü iş kazası yaşanmamış olması dikkat çekicidir. Bazı çevrelere göre çirkin ve Paris'in itibarını zedeleyici olarak görülen kule; gerek mimari formu, gerek büyüklüğü ve gerekse kullanılan malzemenin özelliği nedeniyle son derece etkileyici ve ağırlıklı olan simge bir yapı. Paris için muazzam bir turizm potansiyeli yaratması da çok önemli. 2014 verilerine göre yılda 7.1 milyon kişi ziyaret etmiş Eiffel Kulesini.

**MUSEE d'ORSAY**

Paris'in görülmesi gereken müzelerinden birisi. Louvre için zamanımız olmadığı için d'Orsay Müzesini tercih ettik. Öncelikle mimari bir şaheser müze binası. İçeride çeşitli akımları temsil eden resim ve heykeller sergileniyor. Bir günde gezmek mümkün değil. Önceden planlayıp ona göre galerileri gezmek doğru olur.

Biz Paul Gauguin ve Van Gogh galerilerini gezdik. Daha fazla bilgi için; <http://www.musee-orsay.fr/en/collections/overview.html>



Musee d'Orsay



Cafe de Flore

PERE LACHAISE

Dünyaca ünlü yazar ve sanatçıların mezarlarının bulunduğu Pere Lachaise, Paris'in en büyük ve dünyanın en ünlü mezar alanlarından. Türkiye'den Yılmaz Güney ve Ahmet Kaya'nın mezarlarının da bulunduğu Pere Lachaise 'de, Moliere, La Fontain, Balzac, Oscar Wilde, Edith Piaf, Jim Morrison gibi ünlü yazar ve sanatçıların yanında, nazi toplama kamplarında kalanlar anısına yapılan anıt mezarlar ve Paris Komünü sırasında komüncülerin kurşuna dizildiği anıt duvar da bulunuyor.



Pere Lachaise Anıt Mezar



Champs Elysees

CAFE de FLORE

Paris bir cafe ve restoranlar cenneti. 2014 rakamlarına göre yılda 48.4 milyon turist ağırlayan Paris'teki cafe ve restoranlar bu yoğunluğa hizmet verecek şekilde hem fiziksel hem de personel olarak düzenlenmişler. Mekânlardaki en küçük alanlar değerlendirilmiş ve küçücük masalarda, nerdeyse dip dibe sandalyelerde oturan müşterilerine aksatmadan hizmet veriyorlar. Paris'in en zengin ve gösterişli bölgelerinden olan Champs Elysees ve Saint Germain'deki mekanlarda bu durum daha net gözleniyor.

Biz de, Paris'in Nişantaşı olarak adlandırılan (tabii her bakımdan 4-5 katı diyebileceğimiz) Saint Germain bölgesindeki Cafe de Flore'yi ziyaret ettik. 1880 yılında açılan, bir çok film ve romana konu olan mekan geçmişte Fransa'nın ünlü yazar ve sanatçıların uğrak yeri olmuş. Ünlü müdavimleri arasında Pablo Picasso, Jean-Paul Sartre, Simon de Beauvoir, Albert Camus gibi sanatçılar sayılabilir. Özellikle kahve ve tatlıları ünlü olan mekana Saint-Germain-des-Pres metro durağından ulaşılabilir.



Mafya

Ne yer ne içer?

MAFYA, yani Morte Alla Francia Italia Anela. (İtalya Fransa'ya ölüm diye haykırıyor.) kelimelerinin baş harfleri. Aslında 1860'lı yıllarda Fransa'nın Sicilya'yı işgal edeceğinden korkan Napoli Kralı Ferdinand'ın kurduğu bir silahlı kuvvet. Elinde Sicilya'yı koruyacak yeterli asker olmadığından, yerli halka silah dağıtıp Fransa'ya gözdağı vermek istemiş. Fransa ise zengin Korsika'dan sonra fakir Sicilya'yı almaya tenezzül etmemiş. Durum sakinleşince elleri silahlı Mafya güçleri bu sefer ellerindeki silahları

ekinleri korumak bahanesiyle çiftçilere doğrultmuş, onları haraca bağlamışlar.

19. yüzyıl sonlarında artık Mafya, aileler halinde haraç keser olmuşlar. İleri derecede ekonomik zorluk nedeniyle Amerika'ya ve Avrupa'ya göç başlayınca Mafya adetlerini de birlikte götürmüşler. Hem gittikleri yerleri haraca bağlamışlar, hem de Sicilya'dan gelen eroini gittikleri yerlerde pazarlamışlar.



Cannoli





Biz Mafya'nın anavatanı Sicilya'nın doğusundaki Katanya şehrine direkt uçuşla gidiyoruz. Avrupa'nın en büyük aktif yanardağı Etna'nın eteklerinderyiz. Katanya, bu bölgedeki en büyük şehir. Yunan, Roma ve Arap uygarlıklarının kalıntıları açısından oldukça zengin bir şehir. Simgesi fil üzeri dikilitaş. Şehirdeki binalar ve heykeller lav taşından yapılmış, siyah bir şehir.

Sicilya'nın lezzet simgesi olan Arancini ve Cannoli'nin en güzel örneklerinin yenebileceğı bir yer. Arancini bizim içli köfteye benzeyen fakat risotto pirinci ile yapılan bir yiyecek, bazı çeşitlerine peynir, bazılarına kıyma, bazılarına sebze ekliyorlar. Oldukça besleyici ve lezzetli bir yiyecek. Cannoli ise krema ile yapılan bir tatlı, onu da yemesi son derece keyifli. Bunun dışında da İtalyan ve Arap mutfağında bulunan tüm yemekleri bulabilirsiniz. Ben Katanya'da bu yiyecekler için 1897'den beri faaliyet gösteren Savia'yı tavsiye ederim.

İkinci durak Katanya'nın kuzeyindeki Taormina. 1860'larda bir Alman ressam buraya gelmiş ve antik Yunan kalıntıları arasında Taormina'nın resimlerini yapmış. Avrupa sosyetesini

bayılmış Taormina'nın bu resimlerine. Birer ikişer ev almışlar ve ziyarete gelmişler. Burası yanardağın kenarında terk edilmiş bir köy iken büyük bir şehir haline gelmiş. Son derece turistik keyifli bir yer. Şehrin simgesi bacak kısmı balık olan atlar.

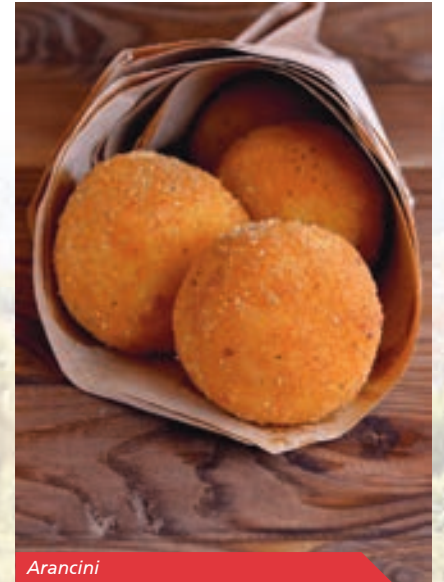
Özellikle Timeo Otelin terasına oturup şehri doyasıya seyretmenizi tavsiye ederim, harika bir manzarası var. Hem de bir kadeh bir şeyler içeyim derken yanında o kadar fazla atıştırmalık getiriyorlar ki yemek ihtiyacınız kalmıyor. Ama siz yine de hava karardıktan sonra "Trattoria" adını taşıyan lokantalardan birine kurulum, benim yaptığım gibi dışı patlıcan sarılı makarna söyleyin, parmaklarınıza dikkat ederek afiyetle yiyin.

Üçüncü durak fizik kitaplarından çok iyi tanıdığımız hamamdan çırlı çıplak çıkıp "Evreka, evreka" diye bağırarak Arşimet'in memleketi Syracuse. Syracuse'de hem tarih var, hem de harika plajlar. Sıcak havalarda denizin tadını büyük bir keyifle çıkartabilirsiniz.

Syracuse'ün Ortigia kısmında Arşimet meydanında gezinin, akşam da iyi bir yemek istiyorsanız Da Silva'ya uğrayın, muhteşem deniz ürünleri ve

makarnalar sizi bekliyor olacak. Merak etmeyin, ne kadar çok yerseniz yiyin, ne kadar çok içerseniz için adam başı 30 Euro civarına çıkarsınız.

Bir de Mafya ile tanışalım diyorsanız, biraz kuzeye çıkmanız gerek, Baba filmlerine konu olan ünlü mafya babası Don Carleone'nin köyü Carleone. Palermo yolunda, ama mafya artık sadece hatıralık eşyalarda. Eh, ne demişler; "Eşkiya dünyaya hükümdar olamaz"



Arancini



Süleymaniye Çorbası

Malzemeler

- Ispanak 4 adet yaprak
- Kırmızı mercimek 1 yemek kaşığı
- Un 1 tatlı kaşığı
- Tuz 1/4 çay kaşığı
- Sıvı yağ 1 tatlı kaşığı

Yapılışı ve sunumu

Önce kırmızı mercimeği haşlayın, suyunu süzün ve kenara alın.

Ispanakları haşlayıp süzdükten sonra ayrı bir kaptan (tavada) soteleyin ve mikserden geçirin.

Tencereye sıvıyağı koyup unu rengi dönene kadar kavurduktan sonra üzerine soğuk su ilave edin. Kaynadıktan sonra süzdüğünüz mercimeği, sotelediğiniz ıspanağı ve tuzu ekleyin. Orta ateşte sebzeler yumuşayana kadar pişirin.

Sıcak olarak servis yapın. Afiyet olsun...



Arabbiata Soslu Gnochetti

Malzemeler

- Gnochetti makarna 1 su bardağı
- Sıvı yağ 1 yemek kaşığı
- Tuz 1 tatlı kaşığı
- Arabbiata sos (Knorr) 1 yemek kaşığı

Yapılışı ve sunumu

Uygun bir tencereye su, tuz ve yağ konarak ateşte kaynatılır. Su kaynadığında Gnochetti makarna konur ve 8 – 10 dakika pişirilir. Pişen makarna suyu süzülüp uygun bir tabağa alınır.

Diğer tarafta Arabbiata sos soğuk su ile karıştırılıp ateşte 5 dakika kaynatılır.

Hazırlanan makarnanın üzerine sos eklenip, sıcak servis yapılır.



Mısırlı Akdeniz Salatası

Malzemeler (1 Kişilik)

- Göbek marul 1 yaprak
- Kara lahana 4 yaprak
- Havuç 1 adet
- Akdeniz yeşilliği 4 yaprak
- Mısır 2 yemek kaşığı
- Kornişon turşu 2 adet
- Maydanoz 4 yaprak
- Semizotu 4 yaprak
- Beyaz peynir 1 dilim

Yapılışı ve sunumu

Göbek marul, akdeniz yeşilliği, semiz otu elle doğranır, havuç rende yapılır. Kara lahana ince kıyılır ve hep birlikte karıştırılır.

Üzerine bir dilim beyaz peynir dörde bölünerek konur. Mısır ve maydanozu da hazırlanmış olan karışımın üzerine konur.

Kornişon turşu jülyen dilimlenerek süslemede kullanılır.

Son olarak hazırlanmış olan zeytinyağı limon karışımı üzerine dökülerek servis edilir.



Yoğurtlu Taze Meyveli Küp

Malzemeler

- Süzme yoğurt 1 yemek kaşığı
- Pudra şekeri 1 tatlı kaşığı
- Mevsim meyveleri 4 çeşit meyveden 2'şer adet
- Taze nane yaprağı 2 dal

Yapılışı ve sunumu

Meyveler küçük parçalar halinde doğranır (Üzüm tane tane olabilir). Süzme yoğurt ile pudra şekeri karıştırılır.

Küp bardağının altından başlayarak; yoğurt, meyve şeklinde bardağa konur. En üste yoğurtlu sos konduktan sonra bunun üzerine meyvelerden süsleme yapılır. Süsleme nane yapraklarıyla tamamlanır.

Hazırlanan küp bardakları bir süre buzdolabında tutulup, soğuk olarak servise sunulur.





İyi bir yemek fotoğrafı nasıl olmalı?



Yeni bir sayı ile yeni mevsime merhaba... Geçtiğimiz sayıda sizlerle işletmeler için günümüzde yemek fotoğrafının önemi ile ilgili bilgiler paylaşmıştım. Bu sayıda birlikte "İyi bir yemek fotoğrafı nasıl olmalıdır?" konusuna göz atalım. Öncelikle, iyi bir yemek fotoğrafının sırrı, fotoğrafa bakan kişinin uzanıp onu alabilecek kadar canlı, net ve gerçekçi bulabilmesidir... Gerçekçilik çok önemlidir. Benim düşüncem; günümüzde fotoğrafçılıkta çok önemli yeri olan Photoshop ve Lightroom uygulamalarının diğer fotoğrafçılık dallarında her ne kadar harika sonuçlar yaratsa da, yemek fotoğrafçılığında fazla yoğun uygulama yapıldığında yemeğin doğallığını tamamen yok ettiğini düşünüyorum. Oysa ki, bizim fotoğrafa bakan kişide yaratmaya çalıştığımız algı, yemeği ya da gıdayı sevsin ya da sevmesin, tabağın yanındaki çatalı alıp bir parça yeme isteği vermesidir. Bu sebeple, fotoğrafı çekilecek ürüne göre, doğal gün ışığının kullanılması en doğru seçim olacaktır.

İstenilen sonucu yakalayabilmek için; ışığın pozisyonu, ışığın doğru yansıtılması, çekimde kullanılan lensin makro olması, fotoğrafın çekilme açısı ve özellikle; yiyeceklerin diriliği en önemli etkenlerdir. Özetle, yemek fotoğrafçılığı fotoğrafa farklı bir bakış açısı gerektirir. Bir sonraki sayıda sizlerle bazı teknik detaylarla ilgili bilgiler paylaşıyor olacağım. Sevgiyle kalın.



İzledik

Metin BİRSEN / İK Eğitim Danışmanı



Anlatılan Senin Hikayendir

Sizlere izlediğinizde aklınızda yer edecek, kendinizi de bulacağınız bir oyun öneriyorum. Gülerken ağlayacağınız, ağlarken güleceğiniz bir oyun bu...

Anlatılan hikaye, bu toprakların hikayesi, hepimizin hikayesi... Mübadelede sevgilisini Yunanistan'a uğurlamak zorunda kalan Ege'li Mehmet'in hikayesi...

Köyünün doğal güzelliği için altın madenine karşı mücadele eden Çamlık köyündeki köylülerin hikayesi...

Yunanistan ile Türkiye arasında kalan sulara denizcilik yapan Barış'ın hikayesi...

Deniz fenerinin yolunu kaybetmişlere tuttuğu ışığın hikayesi...

Tanıyorsunuz onları. Evet, her birimizin hikâyesi farklı, her birimiz başka iklimlerin çocuklarıyız, her birimiz başka hayatlar yaşıyoruz, doğru. Ama içimizdeki ses diyor ki, biz birbirimizin yabancıları değiliz. Bize insanlığımızı unutturmak isteyenlere inat, güler yüzlü ve umutlu bir başkaldırı bu oyun...

Levent Üzümcü'nün yorulmak bilmez enerjisi, muhteşem performansı, şarkılarla, türkülerle, danslarla seyrettiğimiz bizim hikayemiz...

İçinde sevgi, vicdan, dostluk, dürüstlük ve kahramanlık barındıran...

Umut dolu bir hikaye...

İyi seyirler...



Okuduk

Pınar Elif SAYALI / Eğitim Müdürü



Bir Lezzettir Hayat

Tülin DOĞRUER

Romantik bir yemek kitabı. Yemeğin hazır olmasını beklerken kitabın içinde yer alan küçük şiirlere göz atabilir; her sayfayı çevirdiğimizde devamı gelen hikayeyi bitirmek için sabırsızlanabilirsiniz.

Bundan sonra yemek yapanlarımız için bugün ne pişireceğiz sorularından bunalmayacaklar.

Kitaptaki yemek çeşitleri ve bizlere sunulan menüler ile hayatımızı kolaylaştıracak.

Günümüzün her öğününün menü planlamasının yapılması da ayrıca bize olanak yaratmaktadır.





BİZE
40 YILDIR GÜVENEN
TÜM MÜŞTERİLERİMİZE
TEŞEKKÜR EDİYORUZ.

 SARDUNYA