

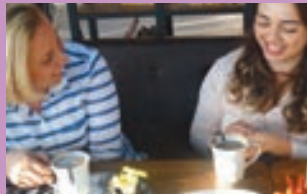
SARDUNYA BÜLTEN 2016

Ekim / Kasım / Aralık - Yıl: 11 Sayı: 44

MUTLU YILLAR



Sektörel Gündem
Dünyanın en prestijli
gastronomi etkinliği
San Sebastian Gastronomika



Sardunya'dan
Eğitim Departmanı ile keyifli
bir sohbet gerçekleştirdik



Diyetisyen Gözüyle
Tatlı yemeden
yaşayamam!



Yaşam Tarzı
Stuttgart gezimden
izlenimler

Değerli Müşterilerimiz,

Yeni yılın son sayısı ile 2016'ya veda ediyoruz. Zor bir yılı geride bırakıyoruz. Endişeler, tedirginlikler, kayıplar, istemeyerek de olsa kimi zaman kapıldığımız umutsuzluk ortamı... Devamlı değişen dengelerin içerisinde dengede durmaya çalışmak. Konfor alanlarımızı daraltarak yaşamımızı yeniden ve yeniden biçimlendirmek. Sonunda elimizde yine tek bir çıkarım kalıyor. "Hayat güzel ve yaşamaya değer." İşte tam bu anda kafamızın içinde yeşeren fikirler, yeniden canlanan hayaller ve etrafımıza baktığımızda bizi seven güzel insanlar...

Yine ve ısrarla umut ediyoruz. Çünkü biliyoruz ki umut inatçıdır ve beklemeyi sever. Bu yüzden 2017'yi de aynı umutlarla, aynı dileklerle, aynı heyecan ve sevinçle karşılayacağız. Daha duyarlı, daha ılımlı, daha nazik, daha saygı ve sevgi dolu, daha sakin ve daha huzurlu bir dünya diliyoruz.

Bu sayımızda yine ilginizi çekeceğiniz konu başlıklarını bir araya getirmeye çalıştık. Keyifli röportajlar, lezzetli tarifler ve yeni rotalar ile 2107'ye yelken açıyoruz.

Mutlu, sağlıklı ve huzurlu bir yıl dileklerimizle,

Keyifle okuyunuz.
Saygı ve sevgilerimle....

Kerem KARABAYIR

Pazarlama Yöneticisi

kerem.karabayir@sardunya.com



SARDUNYA BÜLTEN 2016/4 YIL: 11 SAYI: 44

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

06 Food Styling

- 2017'ye Merhaba derken !

08 Sardunya'dan

- Diyetisyenlerimizle tatlı ve keyifli bir röportaj gerçekleştirdik.

12 Sektörel Gündem

- Dünyanın en prestijli gastronomi etkinliği
San Sebastian Gastronomika

14 Müşteri Röportajı

- Intertech

16 Sektörel Gündem

- Endüstri 4.0
- Ambalajsız yiyecekler
- Daha iyi bir gelecek için...
Sürdürülebilir Gıda Konferansı'ndaydık...
- Televizyon kanallarındaki
yemek programları ve hijyen



14

22 Sardunya'dan

- Eğitim Departmanı ile keyifli bir sohbet gerçekleştirdik
- Sardunya ITÜ Beylerbeyi projemizi yakından tanıyalım
- Güzeldere Şelalesi

28 Sosyal Sorumluluk

- Karınca Kararınca Projesi
- İlkokullarda Hijyen Eğitimi

30 Diyetisyen Gözüyle

- Tatlı yemeden yaşayamam!

32 Eğitim

- 2016 yılı Sardunya'da eğitimler

33 Hijyen - Kalite Yönetimi

- Kalite yolculuğumuz devam ediyor...

34 İşyerinde Sağlık

- Boyun düzleşmesinin
nedenleri, belirtileri ve tedavisi



18

36 İş Yaşamı

- Müşteri memnuniyetine
Ürün-Hizmet-Fiyat
penceresinden bakış

38 Yaşam Tarzı

- Stuttgart gezimden izlenimler

40 Ürün Geliştirme

- Domates Çorbası, Zeytinli Piliç Biftek
Zeytinyağlı Kereviz, Karışık Komposto

42 Food Photography

- Ekim GÖKTÜRK

43 Sizin İçin

- İzledik: The Cheff
- Okuduk: Vira Mutfak



34

Mutlu Yıllar... Hoşgeldin 2017

2017 Yılına sağlık,
mutluluk, başarı ve
bol kazanç getirmesi
dilekleriyle.
Mutlu Yıllar!
Hilmi ULUTAŞ
Bölge Müdür Yardımcısı

Sardunya olarak 40. Yılımızı
kutladığımız 2016 yılına veda ederken 2017
yılına güzel umutlarla mernaba diyorum.
Sardunyalı olarak şirketimize 2017 yılında başa-
rı, birey olarak tüm çalışma arkadaşlarıma
2017 yılının sağlık, şans, başarı, mutluluk ve
huzur getirmesini diliyorum.
Hakan ENGİN
Satınalma Uzmanı

2016 yılı acılarımızla, sevinç-lerimizle
geride kalacak. 2017 yılı bizlere daha
fazla umut, daha fazla sevinç, daha
fazla mutluluk getirsin. Yaşamınızda
güzel yıllar, mutlu yarınlar, gerçek
dostluklar hep sizlerle olsun. Yeni
yılınızın size ve tüm sevdiklerinize
sağlık, mutluluk, başarı, sevgi ve huzur
getirmesini dilerim. Mutlu Yıllar!
Aynur ÖZDEMİR
Eğitim Uzman Yardımcısı

Sevgi bestesinin tınlarını tüm insanların
yüreğinde hissedeceği, hüznünüzün
dostluklarla silineceği, ümitlerinizin hiç
bitmeyeceği, sağlık, mutluluk ve ba-
şarı dolu bir yılı sevdiklerinizle birlikte
geçirmeniz dileğiyle. Yeni yıl size sağlık,
mutluluk, başarı ve bol kazanç getirsin!
Neşe dolu bir yıl geçirin!
Orhan BABACAN
Maliyet Sorumlusu

Merhaba ;
2016 yılı acılarımızla, sevinçlerimizle geride
kalacak. 2017 yılı daha fazla umut, daha
fazla sevinç, daha fazla mutluluk getirsin.
Yaşamımızda güzel yıllar, mutlu yarınlar,
gerçek dostluklar hep bizimle olsun. Yeni yıl
SARDUNYA'ya ve tüm sevdiklerimize sağlık,
mutluluk, neşe, başarı, bolca para, sevgi ve
huzur getirmesini dilerim.
Mutlu Yıllar!
Arzu EMİR
Ümraniye Merkez Ofis Asistanı

Bir yılı daha tüketmenin hüznü
yerine, bir yıldan daha kurtulmuş
olmanın sevincini yaşamayı tercih
ediyoruz. Nediye, gelen gideni
aratmasın!
Sağlıklı, mutlu ve huzur dolu bir
DÜNYA DİLEĞİYLE iyi seneler.
Sinan ALTUNOK
Bölge Müdür Yardımcısı

Hiç hata yapmayan insan
genellikle hiçbir şey yapamaz.
2017 yılında hatalarımızın az,
başarılarımızın devamlı olması
dileğiyle mutlu yıllar..
Selahattin VARLIK
Bölge Müdür Yardımcısı

Yeni bir yıla girerken bir şeyler dileme
alışkanlığı olan biri değilim. Fakat sonlarına
geldiğimiz bu yıl, bir an önce bitmesini
istediğim ve gelecek olan yılın da daha güzel
olması diliyorum. Karşıladığımız yeni yılda;
daha uzun yollar gitmek, güzel insanlar
tanımak, daha çok dalga sesi, daha çok
yeşillik içinde zaman diliyorum. Ülkeme de
barış ve kardeşlik...
Serdar SARIGÖL
Bölge Müdürü



Öyle bir yıl olsun ki, 2016 yılının tüm olumsuzluklarını bize unutturabilsin. 2017 yılında insanlığın kardeşçe yaşadığı, barış ve huzur ortamında bir dünya temenni ederim.

Mutlu Yıllar...
Erkan ERDOĞDU
Bölge Müdürü

Dilek dilemenin umut etmek olduğunu hatta belki biraz da beklentinin eylemsizliğine sürüklediğini düşünürüm dilek dileyeni.

Ancak bazen sadece eylemsizce bekleyip umut ederek dilekte bulunmaktan başka bir şey gelmez elden...

Bundan sebep ancak dileyebilirim. Umut ederim ki 2017 yılı daha az girdaplı, daha az acılı, daha az "bilinmeyenli" geçsin. İyi insanlar iyi insanlarla birlikte iyilikte buluşsunlar...

Bir de tüm başarıların rengi siyah beyaz olsun ;)

Ali LİMBOZ
İç Denetim Uzmanı

İnsanların birbirini anlamaya çalıştığı, bardağın dolu kısmını görmeyi başarabildiği, geleceğinden hiç olmazsa 1 saatlik endişe etmediği, 'Biz sizi ararız.' diyen iş başvurularından en az birinin gerçekten aradığı, maaşınızın cebinizde 3-4 gün kalabildiği, okullarda gerçekten işe yarar çarpıtılmamış bilgilerin alınabildiği bir sene olsun...

Söylediklerimin temennilerde kalmaması ve yüzlerde tebessüm bırakması dileğiyle...

Seda MENGÜ
Finansman Uzmanı

Yeni bir seneye merhaba derken insanlar birliğe varsın bu sene Yurdumuzda bunca sıkıntı varken Yaraları bir bir sarsın bu sene BEY OZAN gencecik, güller solmasın Aramızda senlik benlik olmasın Dünyada ağlayan garip kalmamasın Herşey daha güzel olsun bu sene **İlhan ÖZGÜR**

Teknik Şef

Merhabalar,
Yeni gelen yıl umudun kendisidir. Daha çok okuyan, bilinçlenen ve aydınlanan, doğaya saygılı, çocukların ağlamadığı bir ülkede ve bütün savaşların son bulduğu bir dünyada yaşamak umuduyla. Hayat varsa umut hep var. Mutlu Yıllar.

Gülten YAVUZYILMAZ
Satış Ofis Asistanı

Yeni yıl demek Yeni heyecan demek. Yeni umutlar, yeni başlangıçlar, yeni hayaller. Hayallerimde ilk adımı Sardunya'da gerçekleştirdim. İlk doğum günümü, ilk deneyimimi, ilk iş arkadaşlarımı bu firmada gördüm. Sıcacık bir yuva, sıcak dostluklar ve sürekli gelişim. 2013 yılında katıldığım bu ailede olmaktan dolayı çok mutlu ve gururluyum. Yeni yılda sağlık, mutluluk, güzel günlerin, güzel yarınlarımızın olmasını temenni ediyorum. Nice mutlu senelere.

Helas DOĞANARSLAN
Kıdemli İnsan Kaynakları Uzmanı

Merhaba,
Yeni yıl, aslında yeni bir sayfadır hayatımızda. Bu yeni sayfada; sağlık, mutluluk ve başarının eksik olmaması dileği ile iyi yıllar...

Güray NARMANLIOĞLU
Hijyen Kalite Yönetim Şefi

Tüm Sardunya ailesinin yeni yılı kutlu olsun. 2017 yılının sağlık, mutluluk, başarı ve bol kazanç getirmesi dilekleriyle. Mutlu Yıllar!

Nida YILDIZ
Diyetisyen

Her Yeni Yıl, yeni tazelenen umutların, çoğalan sevgilerin habercisidir.

2017 yılı da böyle olsun ama hep güzel olsun...

Nice Yıllara...
İbrahim KISA
Bölge Müdür Yardımcısı



2017'ye Merhaba derken !

*Mutlu Çalışanlar Daha Üretken Olur...
Mutlu İnsanlar Daha Uzun Yaşar...
Mutlu Çalışanlar Daha Çok Kazanırlar...
Mutlu İnsanlar Daha İyi Vatandaş Olurlar...*



Su an elinizde bu dergiyi tutuyorsanız muhtelemelen iş hayatı içindesiniz. 2016'ya veda ederken sizlerle bu yıl ki çıkarımlarımı ve sizleri mutlu edecek 2 güzel tarifimi paylaşmak istiyorum.

Unutmayın, kendinize tekrar tekrar hatırlatın: İş sadece para kazanmanın bir yolu değildir...

Gündüz yada gece fark etmez işte olduğumuz sürece arkadaşlarımız, ailemiz ve çocuklarımızla geçirdiğimiz toplam zamandan daha fazla bir zaman iş hayatına harcıyoruz.

İş yerinde mutsuzsanız hayatınızda da mutsuzsunuz demektir.

Bana ayrılan bu sayfada tüm şirket yöneticilerine, müdürlerine ve çalışanlarına sesleniyorum; 2017'de iş yerinde mutluluğu önceliğiniz haline getirin.

Kendinize vakit ayırın; zihninizi boşaltın, yoğun

çalışma ortamından uzaklaşıp stresinizi atın kendinizi mutlu edin.

İş yerindeki arkadaşlarınız için sürprizler hazırlayın; Neşeli bir ortamda çalışmak tüm çalışanları olumlu yönde etkileyecektir.

Gerekliyorsa istifa edin; İşleriniz kötüyse ve iyileşeceğine dair içinizde en ufak bir umut yoksa istifa edin, sizi mutlu edecek bir iş mutlaka olacaktır.

Mutluluğun aynı zamanda yediğimiz yemeklerle alakalı olduğunu biliyoruz. Taze hazırlanmış sağlıklı yiyecekler hem fiziksel olarak hemde ruhsal olarak vücudumuzu etkiliyor.

Yılbaşı akşamında size ve sevdiklerinizi mutlu edecek 2 özel tarifimi sizlerle paylaşmak istiyorum.

Şimdiden afiyet olsun.
Sevgiler.



Fırında Taze Otlı Kestaneli Bonfile

Malzemeler:

- 1 bütün bonfile
- 300 gram kestane
- 1 paket taze kekik
- 1 paket biberiye
- 1 paket kereviz sapı
- 1 tutam tuz-karabiber
- 200 ml zeytin yağı
- 150 ml bal

Yapılışı:

Kekik ve biberiyeyi saplarından ayırın. Bonfilenize yeterli ölçüde tuz ve karabiber serpin. Bal yardımıyla kekik ve biberiyeyi bonfilenin üzerine güzelce sabitleyin. Tavayı ısıtın yağı ekleyin ve yağın da ısınmasını bekleyin. Isının yüksek olması mühürlemede dikkat edilmesi gereken bir husustur. Etin içerisindeki suyu muhafaza etmek asıl amaçtır. Etinizin her yerini eşit şekilde mühürleyin ve fırın tepsisine alın. Tepsiyi folyo ile kapatın. 200°C'de 90 dakika kadar pişirin. Kaynar tuzlu suda kereviz saplarını kontrollü bir şekilde haşlayın. Kestanelere enine çizik atın ve onları da fırında pişirin. Sunum aşamasında bonfilenizi dilimleyin. Kereviz ve kestane ile servis edin.

Konyaklı Çikolata Bar

Malzemeler:

- 3 adet yumurta
- 75 gram pudra şekeri
- 25 gram kakao
- 1 tatlı kaşığı toz tarçın
- 1/2 çay kaşığı zencefil
- 1 tutam dövülmüş karanfil

Dolgu için:

- 60 gram çikolata
- 100 gram oda sıcaklığında tereyağı
- 180 gram pudra şekeri
- 2 yemek kaşığı konyak

Ganache için:

- 100 gram çikolata
- 115 gram krema

Yapılışı:

Yumurtaların sarısını ve beyazını ayırın. Beyazını çırpın. Ayrı bir kaptan yumurta sarılarını pudra şekeriyle çırpın. Bu karışıma tarçını, zencefili ve karanfili ekleyin. Daha sonra 3 kereden yumurta akını bu karışıma nazikçe yedirin. Karışımı pişirme kağıdı kullanarak 180 derecelik fırında 10-12 dakika kadar pişirin. Fırından çıktığında kontrollü bir şekilde ters çevirin ve kurumaması için pişirme kağıdı ile kapatın. Dolgu için, çikolatayı benmari usulü erimeye bırakın. Tereyağını çırpın. İçerisine pudra şekerini eleyerek ekleyin. Erimiş çikolata ve konyayı ekleyerek dolgu malzemenizi hazır hale getirin. Kekinizin üzerine dolgu malzemenizi nazikçe yayın. 8 eşit parça çıkarın. Her bir dikdörtgen parçayı rulo haline getirin ve dolabınıza koyun. Ganache için, kremasını ocağa koyun ve kenarlarında hafif kabarcıklar oluşmaya başlayınca çikolatanızı kırın ve karıştırarak erimesini sağlayın. Dolaptan rulo barlarınızı çıkartın ganache'ın üzerlerine sürün. Üzerine serptiğiniz pudra şekeri ile servis edin. Afiyet olsun.





Diyetisyenlerimizle tatlı ve keyifli bir röportaj gerçekleştirdik. Merak edilenleri sorduk, toplu yemek sektörünü onların penceresinden irdeledik.



Gülbu TOKCAN / Diyetisyen

Gülbu Hanım, öncelikle sizi kısaca tanıyabilir miyiz?

Hacettepe Üniversitesi Beslenme & Diyetetik bölümünden mezun olduktan sonra, Marmara Üniversitesi'nde "Executive Development Program" adı altında, İngilizce İşletme Master programını tamamladım. Okan

Üniversitesi'nden aldığım "360 derece Koçluk" eğitimini ekleyerek sağlıklı yaşam koçu olarak da çalışmaktayım. Sardunya Gıda A.Ş.'nin danışman diyetisyeniyim. Aynı zamanda kişisel antrenör eşliğinde yeni teknolojik bir spor sistemi, diyetisyenlik, sağlıklı yaşam koçluğu ve masaj terapisi hizmetlerinin olduğu Feel Fit Sağlıklı Yaşam Merkezini işletmekteyim. Bunlarla beraber ikiz kızlarıma annelik ve diyetisyenlik yapmaktayım. :)

Sardunya bünyesinde diyetisyen olarak nasıl bir süreci yönetiyorsunuz?

Sardunya'da diyetisyenlik yapmak sadece kurum diyetisyenliği adı altında olmuyor. Çünkü Sardunya hastanelerden, okullara, şirketlerden, fabrikalara kadar çok çeşitli kurumlara, günde 170.000 kişiye ulaşacak şekilde yemek hizmeti vermektedir. Bu durumda benim tek görevim kurum içinde diyetisyenlik yapmak olmuyor tabii ki... Kurum içinde yemeklerin kalorilendirilmesi, menülerin hazırlanması, denetlenmesi, enerji değerlerinin belirtilmesi, sağlıklı ve hijyenik şekilde yemeklerin hazırlanması, taşınması, saklanması konuları haricinde, kurum içi eğitimler, bilgilendirmelerden sorumluyum. Bunların dışında hizmet verdiğimiz 1000'in üzerindeki projede kurumsal veya bireysel talepler karşısında her zaman destek vermekteyim. Kurumlara sağlıklı beslenme seminerleri, menü komisyonları toplantılarına katılım, enerji ve besin

grupları ihtiyaçlarının belirtilmesi, bilimsel makale desteği, bireysel veya kurumsal sağlık desteği anlamında çok yönlü hizmet sunmaya çalışıyorum. Tüm bunların başarılı yürümesi için tabi ki farklı ve fayda sunabilecek projeler üretmeye ve uygulanmasına oldukça önem vermekteyim.

Diyetisyen dendiğinde aklımıza ilk gelen fazla kilolarından kurtulmak isteyen bireyler oluyor. Ancak toplu yemek sektörü içerisinde farklı hedef kitlelere hitap ediyorsunuz. Bireyler ve kurumlar... Bu iki olgunun iç dinamikleri arasında ne gibi farklılıklar bulunuyor?

Aslında diyetisyen sadece zayıflama diyeti hazırlayan kişi değildir. Her kurumda yer alması gereken, kişi veya topluma sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandırmak, korumak, hastalıklardan korunması veya iyileşme sürecinin hızlandırılması için, ideal kiloya ulaşılması, gebe, sporcu, öğrenci, ağır işçilik gibi özel durumlarda beslenme planı hazırlanması ve gerekli eğitimlerin verilmesi görevlerinden sorumluyuz. Sardunya içi ve dışı olarak yaklaşık 200.000 kişiye hizmet verdiğimiz için değişik ihtiyaçlara sahip çok çeşitli danışmanlarımız olduğunu düşünerek çalışmaktayım. Bu çeşitliliği seviyorum çünkü bu bağlamda kendimi her konuda sürekli geliştirmek durumundayım.

Sardunya bünyesinde tüketicilerin sağlıklı beslenmeleri için neler yapıyorsunuz? Dönemsel ya da uzun soluklu projeleriniz var mı?

Eskiden iyi kötü nasıl beslenmemiz gerektiği biliniyor ancak uygulamada zorluklar yaşanıyordu. Günümüzde ise medya aracılığıyla herkesin kafasının çok karıştığını her görüşmemde bariz bir şekilde gözlemlemekteyim. Bu sebeple öncelikle tüm paylaşımlarımızın bilimsel kanıta dayalı olmasına çok önem vermekteyiz. Bilimsel veriler ışığında bu bilgilerin, özellikle konu yemek olunca uygulanma kısmında büyük zorluklar yaşandığını biliyoruz. Kişilerin temel ihtiyacının yanında duygusal ihtiyaçlarının da yemekle tatmin olduğunu düşünerek, kişileri bu zevkten mahrum bırakmayacağımız sağlıklı sunumları hazırlamaya çalışıyoruz. En lezzetliyi en sağlıklı şekilde sunmaya çalışmak. Sağlıklı beslenmeyi zevkli hale getirmek. Bu doğrultuda bazı projelerimiz mevcut. İlk olarak Sardunya Ar-Ge departmanı bu konuda yoğun çalışmaktadır. Yeni çeşitleri en lezzetli ve sağlıklı şekilde sunmak amacıyla... "Renklerle Sağlıklı Beslenme" projesinin pek çok projede uygulamaktayız. "Beslenme tüyoları", "Bugün ne pişirsem?", "Lezzeti değil, yağı azalt" gibi farklı projeler üzerinde çalışmaktayız.

Toplu yemek sektöründe özellikle okul projelerini ayrı değerlendirmek gerekiyor. Okul projeleri için ne gibi çalışmalar yapıyorsunuz? Bu çalışmalar öğrencilere ve velilere nasıl yansıtılıyor ve velilerin yaklaşımları nasıl oluyor?

Bildiğiniz gibi Sağlık Bakanlığı ve Milli Eğitim Bakanlığı da sağlıklı yaşam ve beslenme alışkanlıklarının kazanılması için çalışmalar yapmaktadır. Bu doğrultuda okullarda "Beslenme

Dostu Okul Projesi" uygulanmaktadır. Biz Sardunya olarak bu projeyi eğitimler ve özel çalışmalarla desteklemekteyiz. Okulların beyaz bayrak alma işlemini hızlandırma ve kolaylaştırma anlamında büyük destek sağlamaktayız. Özellikle okul yönetimi tarafından bu desteğimiz oldukça olumlu karşılanmaktadır. Bunun dışında anaokulundan tutun, liseye kadar tüm öğrencilerin sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazanmaları için "Renklerle Sağlıklı Beslenme" projesini uygulamaktayız. Trafik ışıkları renkleriyle besin içeriğini görsel olarak çocukların zihnine yerleştirmeye ve ona göre seçimler yapmalarını sağlamaya çalışmaktayız. Bunu ilgili afiş, broşür, seminer, bilgilendirmelerle destekliyoruz. Şimdiye kadar uygulanabilirlik ve farkındalık adına oldukça olumlu geribildirimler aldık. Bu projenin hizmet verdiğimiz tüm birimlere ulaşması için çalışmaktayız.

Çoğumuz masa başında oturarak çalışan ve spor yapmaya fazla vakit ayıramayan insanlarız. Bu koşullar bizi ne şekilde etkiliyor?

Sedanter yaşam ve buna eşlik eden stres faktörüyle beraber kilo alma, hantal hissetme, öğün atlama, bir öğünde çok fazla besin tüketme, bölgesel yağlanma ve sağlık problemleri kaçınılmaz oluyor. Ancak şartlarımız ne olursa olsun, bunun arkasına sığınıp, mutsuz olduğumuz bu yaşantıyı sürdürmek ve gittikçe kötüye gitmek tabi ki çözüm olmayacaktır. Bu sebeplerden dolayı çok küçük ipuçları ve biraz kendimize göstereceğimiz çabayla gayet başarılı bir şekilde yönetim sağlayabiliriz. Örnek: masamızda su bulundurmak, çekmecemizde kuru meyve, yağlı tohumlar gibi sağlıklı alternatifler bulundurmak, asansör kullanmak, sunulan yiyecekleri önce bir düşünce süzgecinden geçirerek tercih etmek gibi çok küçük davranış değişiklikleri en azından yeni kiloların eklenmesini önleyecektir. Sevdiğiniz, keyif aldığınız bir fiziksel aktiviteyi sevdiğinizle paylaşabilirsiniz. Hafta sonları doğada yürüyüşler, masa tenisi oynamak vb. Ben de zaman sıkıntısı ve motivasyon kaybı yaşayan danışanlarıma çözüm aramak için diyetisyenlik hizmetimin yanında, sadece 25 dakika süren EMS-EMA spor sistemiyle kişisel antrenörlük hizmeti sundum. Çünkü biliyorum ki sanal medyadan sadece 25 dakika hizmet alarak çok sağlıklı bir şekilde spor yapma şansı yaratabiliriz.

Geleneksel beslenme alışkanlığımız batıdan gelen özellikle fast-food gibi yeme içme akımlarının etkisiyle yıllar içerisinde değişime uğradı. Zaman içerisinde de obezite arttı ve yeme içme alışkanlıklarına bağlı bir takım hastalıklar hayatımıza girdi. Bu durum ayrıca hem özel hem de iş yaşantımızda bizleri psikolojik olarak etkiler hale geldi. Bununla ilgili neler söylemek istersiniz?

Alışkanlıkları olumsuzsa kırmak, olumluysa korumak çaba gerektirmektedir. Bazen alışkanlıklarımız yaşam koşullarımıza göre de değişime uğramak durumunda kalabiliyor. Çalışma hayatına kadınların girmesiyle ve zaman sıkıntısıyla beraber geleneksel beslenme yerini hazır beslenmeye devretti. Aslında sarma, dolma bir çok kişi için

zayıflamada yer almaması gereken besin gibi algılanırken; içerdiği et, baharatlar, sebze ve bulgur ve beraberinde tüketeceğimiz yogurt ile inanılmaz sağlıklı, yeterli, dengeli, ve lezzetli bir seçimdir. Nitekim ihtiyaçlar doğrultusunda yemek şirketleri, restaurantlar hatta fast food şirketleri dahi menülerini revize etmeye çalışmaktadırlar. Hem ev yemekleri eklenmekte hem de içeriğine dikkat edilmektedir. Seçenek hepimiz için çok. Yeterki bizler içinden doğru ve bize uygun olanı seçmeye gayret edelim. Bir fast food menüsünde bile ek yağlı sos koymayıp, patates kızartması tercih etmeyip, içecek olarak ayran ve salatayla destekleyerek öğünümüzü mümkün olduğunca sağlıklı hale getirebiliriz. Hatta artık geleneksel yemekleri bile günümüz koşullarına revize etmek durumundayız. Çünkü dedelerimiz gibi bağda bahçede bedensel aktif çalışmıyoruz. Dolayısıyla ek alacağımız tereyağ vücudumuzda kalıyor. Şartlar

doğrultusunda seçeneklerden tercihler yapmak irade ve bilincimize, yani bizlere kalıyor.

Son olarak sizce toplu yemek sektöründe doğru ve sağlıklı beslenmek ne kadar mümkün?

Toplu beslenmede sağlıklı beslenmek, bir restaurantta sadece kebab veya hamburger menüsü almaktan çok daha fazla mümkün. Çünkü yemek şirketinde çeşitlilik, denetim, menü planı, içerik, hijyen belli standartlarına göre organize edilmekte. Gönül ister ki; eskisi gibi en doğal besinleri, annelerimizin elleriyle hazırladığı şekilde yemek yeme imkanımız olsun. Ancak günümüz koşullarında toplu yemek sektöründe çok çeşit, ev yemekleri, sağlıklı ve hijyenik sunumlarla yapabileceğimiz en doğru seçimdir. Biz de Sardunya olarak bunu sağlamak ve geliştirmek için ekipçe çabalamaktayız.



Nida YILDIZ / Diyetisyen

Nida Hanım, sizi de kısaca tanıyabilir miyiz?

1990 yılında Mersin'de doğdum. İlkokul ve liseyi Mersin'de tamamladım. 2011 yılında Haliç Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik bölümüne başladım. 2012 yılında Erasmus programı kapsamında Litvanya'da Utenos Ligonine'de (Utena Hastanesi) staj yaptım. 2015 yılında 1 yıl boyunca Galatasaray Spor Kulübünde futbolculara yönelik çalışmalarda bulundum ve lisans tezimi Galatasaray Spor Kulübü akademi ligi futbolcular üzerine tamamlayarak 2015 yılında üniversiteden mezun oldum. Üniversiteden sonra Amerika'da Cleveland Clinic Bariatric and Metabolic Surgery Departmanında ve Cleveland Clinic Diabetes Center'da mesleki eğitimler aldım. University of Illinois at Chicago'da (UIC) Kinesiology and Nutrition bölümünde Nutritional Assisment derslerine katıldım. Şu anda Acıbadem Üniversitesinde Beslenme ve Diyetetik

bölümünde yüksek lisans yapıyorum. Mayıs 2016 tarihinden itibaren de Sardunya'da diyetisyen olarak görev yapıyorum.

Sizin uzmanlık alanınız Gülbu Hanıma göre daha farklı. Farklı bir ana daldan gelip bu sektörde yeni bir süreç deneyimliyorsunuz. Bu durumu bize daha net özetler misiniz?

Toplu beslenme sektörü dışında bariatric cerrahi (obezite cerrahisi) alanında geçen sene Amerikada Cleveland Clinic'te bariatric diyetisyenlik alanında eğitim aldım. Ulusal ve uluslararası birçok çalışmada bulundum ve bu alanda kendimi geliştirmeye devam ediyorum. Bununla birlikte her zaman ilgimi çeken diğer alan toplu beslenme sektörü olmuştu ve toplu beslenme diyetisyenliği için çeşitli eğitim programlarına katıldım. Sardunya aracılığıyla toplu beslenme sektörüne başladım. İşimi severek yapıyorum. Sardunyanın özellikle çocukluk çağında sağlıklı beslenmeyi öğretmek için eğitime destek vermesi, titizlikle çalışması ve beslenme uzmanı olarak benimde katkı sağlıyor olabilmem işimi keyifle yapmamı sağlıyor.

Siz, Sardunya bünyesinde diyetisyen olarak nasıl bir süreci yönetiyorsunuz?

Kurum diyetisyenliği kapsamında Sardunya'nın master menü toplantılarına katılıyorum, master menünün kalorilendirilmesi, tüm yemeklerin besin içeriklerinin ve kalorilerinin hesaplanması konusunda destek veriyorum. Bunun dışında özellikle okul projeleri üzerinde çalışıyorum. Okullarda öğrencilerin sağlıklı beslenmeleri için çeşitli projelerde bulunuyorum ve bu projelere içinde beslenme eğitimi, broşür, afiş gibi çalışmalar yapıyorum.

Sizce bireylere hizmet vermek ile toplu yemek sektöründe bu işi yapmak arasındaki iç dinamik farkları nelerdir?

Bireysel danışmanlık verdiğim zaman bir kişi üzerinden

o kişiyi tanıyarak sadece ona yönelik beslenme programı planlarken, toplu beslenme sektöründe daha kompleks düşünmek durumda oluyorum. Toplu bir yemek üretiliyor ve her sektörün çalışanlarının ortalama enerji ihtiyacına göre, toplu beslenme olunca toplumdaki kişisel hassasiyetleri de düşünerek hem çok genel hem de en küçük detaya kadar planlama yapıyorum. İkisinin de çalışırken kendi içinde ayrı keyifli yönleri var.

Sardunya bünyesinde tüketicilerin sağlıklı beslenmeleri için neler yapıyorsunuz? Dönemsel ya da uzun soluklu projeleriniz var mı?

Okullarda sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında toplumsal farkındalık kazandırmak amacıyla Sağlık Bakanlığı ve Milli Eğitim Bakanlığı işbirliğiyle “Beslenme Dostu Okul” projesinin beslenme ayağında bulunuyorum. Bu proje; öğrenci, okul idaresi ve çalışanları, beslenme ile ilgili kuruluşları ve velileri kapsamaktadır. Obeziteyi önleme amaçlı geliştirilen bu projede Sardunya diyetisyeni olarak süreci takip etmekteyim.

Bunun dışında yine okullara yönelik Beyaz Bayrak ve Renklerle Sağlıklı Beslenme projelerine destek vermekteyim.

Toplu yemek sektöründe özellikle okul projelerini ayrı değerlendirmek gerekiyor. Okul projeleri için ne gibi çalışmalar yapıyorsunuz? Bu çalışmalar öğrencilere ve velilere nasıl yansıtılıyor ve velilerin yaklaşımları nasıl oluyor?

Beslenme Dostu Okul Projesi kapsamında öğrencilerin, velilerin ve okul yönetiminin talepleri üzerine menülerin çocuklara uygun olacak şekilde daha sağlıklı hale getirilmesi konusunda menü planlanması ve diğer faaliyetlere destek veriyorum.

Gülbu Hanımla birlikte okullarda sağlıklı beslenmeye yönelik eğitimler veriyoruz. Eğitimler sırasında velilerin sorularını yanıtlıyoruz. Velilerin varsa taleplerini imkanlar

dahilinde değerlendiriyoruz. Genel olarak velilerden memnuniyet içeren geri dönüşler alıyoruz ve bu da bizi daha çok ve daha keyifli çalışmaya sevk ediyor.

Özellikle son dönemde toplumda sağlıklı yaşam anlayışı geliyor. Siz bunu nasıl değerlendiriyorsunuz?

Toplumumuzda sağlıklı yaşam konusunda bilincin artması çok güzel fakat bazen sağlıklı beslenme, takıntı haline dönüşebiliyor. Biz buna “ortoreksiya nervosa” diyoruz yani sağlıklı beslenme takıntısı ve sağlıklıyı yemeyi reddetme durumu.

Bu kişiler genelde hormonlu olduğunu düşünüp çoğu besini tüketmiyor ve çoğu zaman bu durum vejeteryanlığa ya da tek yönlü beslenmeye kadar gidebiliyor. Yani sağlıklı beslenme amacından tamamen sapmış oluyor. Her zaman sağlıklı beslenmek öncelikli amacımız olsun fakat bunu takıntı haline getirmeyelim.

Son olarak iş dünyası, gözlemlediğiniz kadarıyla beslenme konusunda en çok hatayı hangi noktalarda yapıyor?

İş dünyası gözlemlediğim kadarıyla en çok hatayı öğün atlayarak yapıyor. Sabah işe geç kalmamak için kahvaltıyı geçirilebiliyor ya da yoğun iş temposu nedeniyle öğle yemeği atlanabiliyor. Bu durumda düzensiz beslenmeye, metabolizmanın yavaşlamasına yol açıyor. İş yerindeki bu yoğunluktan kaynaklı az yemek yemek, akşam eve gidince genellikle büyük porsiyonlarda yemeye neden oluyor bu da çok sık karşılaştığımız kilo alma sebeplerinden biri oluyor. En çok gözlemlediğim beslenme hatalarından bir diğeri ise çalışanların yeterli su tüketmediği, bunun yerine çay ve kahveyi tercih etmeleridir. Oysaki hiçbir sıvı su yerine geçmiyor, çay ve kahvedeki kafein diüretik olduğu için sıvı kaybını dahada artırıyor. O yüzden de su tüketimlerine dikkat etmelerini öneririm.





Dünyanın en prestijli gastronomi etkinliği San Sebastian Gastronomika

02- 05 Ekim 2016 tarihleri arasında düzenlenen dünyanın en prestijli gastronomi etkinliği olan San Sebastian Gastronomika'ya İspanyol organizasyon ekibinin davetlisi olarak büyük bir heyecanla katıldım. Bu yıl 18. düzenlenen etkinlik, aralarında Michelin yıldızlı, The World's 50 Best sıralamasında da yer alan 40'dan fazla şefin katılımıyla gerçekleşti.

Avrupa'nın kültür başkenti sayılabilecek bölgelerinden San Sebastian/Donastia'da ilk defa bu sene Türkiye'den üç şefimiz konuşmacı olarak davet edildi.

Türkiye'nin parlayan yıldızı The World's 50 Best Restaurants tarafından dünyanın en iyi 56. restoranı seçilen Mikla'nın sahibi ve şefi Mehmet Gürs "Dünü, Bugünü ve Geleceği ile Anadolu" temalı konuşmasında Lakerda'yı anlattı.

Neolokal'ın sahibi ve şefi Maksut Aşkar İstanbul temalı sunumu ile izleyenleri hem görsel olarak hem de müziğiyle büyüledi.



Mehmet Gürs, sahnede Lakerda yapımını ve tarihini anlatırken



Neolokal'ın sahibi ve şefi Maksut Aşkar sahnede Türk mezelerini anlatırken



**Dünyaca ünlü Brazilyalı şef
Alex Atala ve ben :)**



Sokak lezzetleri etkinliğinden...



**Sol Tarafa: Yunus Emre Akkor
Dünyaca ünlü 3 Michelin Yıldızlı Şef Juan Mari
Arzak ve ben :)**



**Sol tarafta: Ali Esat Göksel
Sağ tarafta: Vedat Milor**



**San Sebastian Sokak Lezzetleri Etkinliklerinde
Güneydin'in sahibi ve şefi Cüneyt Asan**

Güneydin Steakhouse kurucusu ve et uzmanı Cüneyt Asan ile Kiva'nın şefi Deniz Şahin meze ve kebab showları ile göğsümüzü kabarttılar.

Değerli şeflerimiz dışında sokak etkinliklerinde yaklaşık 20'ye yakın Türk aşçımız birbirinden özel ve lezzetli yemekleri İspanyollarla ve fuar katılımcılarıyla buluşturdu.

2017 yılında Dünya'nın konuştuğu bir çok gastronomi organizasyonlarında Türkiye'nin adını daha ileri seviyelere taşımak ümidiyle.

Mutlu Yıllar Sevgili Mutfak Dostları...





Bu sayımızda Intertech Kurumsal Yönetim Genel Müdür Yardımcısı Yeşim CÖNGEVEL ile sohbet ettik...

“Sardunya personeli sıcak, çalışkan ve anlayışlı. Menüler dışında onların davranışları da Intertech ailesini mutlu ediyor.”

Yeşim Hanım öncelikle kendinizden ve Intertech'den söz eder misiniz?

Intertech, finans sektörünün ihtiyaç duyduğu Bilgi Teknolojileri hizmetlerini sunmak amacıyla 1987 yılında kuruldu. Benimse yolum Intertech ile 1996 yılında, bankacılık geçmişimden sonra keşişti. İş Analisti olarak başladığım Intertech'de şu an Kurumsal Yönetim Genel Müdür Yardımcısı olarak görev yapmaktayım. Intertech; aslında bankacılık geçmişimden sonra bana çok özel alanlarda hayallerin gerçek olabileceğini gösteren bir şirket oldu. Bu yüzden 10 farklı ülkede, 40'ın üzerinde finansal kuruma çözümler sunan bir firmadan çok daha fazlası. Intertech, 950'nin üzerinde çoğu genç ve dinamik arkadaşlarımızdan oluşan kadrosuyla türünde her zaman lider ve özel olmayı başaran bir IT firması.





Sardunya ile ne zamandır çalışıyorsunuz ve hangi hizmetleri alıyorsunuz?

1 Nisan 2016'dan beri doğrudan Sardunya ile çalışıyoruz. Operasyonlarımızı Denizbank ile aynı binadan yürütürken Sardunya ile tanışmıştık. Yeni AR-GE merkezimize taşınınca da Sardunya ile çalışma kararı aldık. Teknopark'ın temposuna ayak uydurmak için sabah kahvaltısı, öğle yemeği ve akşam yemeği olmak üzere üç öğün Sardunya'dan hizmet alıyoruz. Hatta ihtiyacımız olduğunda coffee break, kokteyl gibi özel etkinliklerde de çalışıyoruz.

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

Sardunya bize aylık olarak önerilerini sunuyor, ardından biz de personelimizin beklentilerine göre yeniden harmanlayıp son şeklini veriyoruz. Ama genel olarak et ağırlıklı Türk mutfağını ve zengin salata barını tercih ediyor arkadaşlarımız.

Sizin tercih ettiğiniz özel menüler var mı?

Sebze ağırlıklı beslenmeyi tercih ediyorum. Damak tadı

olarak klasik Türk ev yemeklerini çok severim. Sağlıklı beslenmekle damak tadı arasında uyuma dikkat etmeye çalışıyorum.

Yemek hizmeti personel motivasyonunu nasıl etkiliyor?

Bulduğumuz lokasyon nedeniyle özellikle öğle yemeği ve buna bağlı olarak restoran alanımız önemli bir sosyalleşme yeri. Bu yüzden yemeğin kalitesi günlük motivasyonu doğrudan etkiliyor. Şunu diyebilirim ki yemeğin tadının keyif verdiği günler daha enerjik olabiliyoruz, bu da çok ciddi artı bir etki yaratıyor.

Ekleme istediğiniz bir şey var mı?

Yemek, insandan insana dokunan bir konu. O yüzden ortaya çıkan ürün kadar sunum da önemli. İnanın içten ve sıcak bir sunumla, yemeğin lezzeti arasında bir ilişki var. Sardunya personeli sıcak, çalışkan ve anlayışlı. Menüler dışında onların davranışları da Intertech ailesini mutlu ediyor. Bu yüzden bizimle çalışan Sardunya ekibine Intertech ailesi adına çok teşekkür ederim.

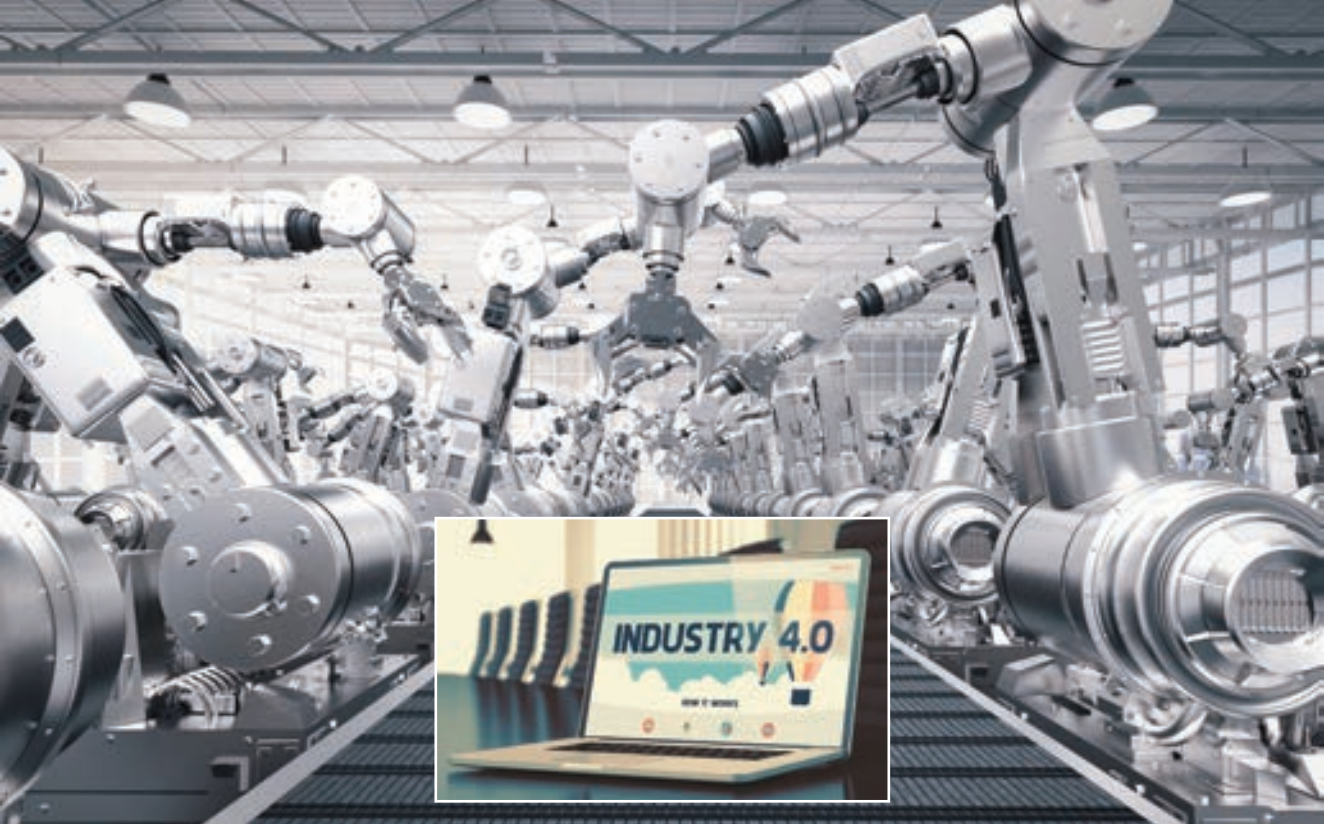




ENDÜSTRİ 4.0

Yoğun bir iş günü ardından evinize gitmek için aracınıza biniyorsunuz. Aracınız henüz siz yanına yaklaşmışken kilit mekanizmasını açarak sizi anahtar arama derdinden kurtarıyor. Üstelik parmak iziniz ile aracınızı çalıştırarak ve size nereye gitmek istediğinizi sorarak trafiğin yoğun olduğu güzergahlara göre rota belirliyor, eve diyerek yola koyuluyorsunuz. Eve geldiğinizde ise sevdiğiniz televizyon programının çoktan başlaması dahi sizi üzmüyor. Çünkü biliyorsunuz ki televizyonunuz sizin için çoktan kayıta başladı bile. Ambiyans ışığını, televizyonu, ortam sıcaklığını ayarlamış bir akıllı eve sahip olduğunuz için “ne şanslıyım” diye düşünüyorsunuz. Kahveniz de tam istediğiniz kıvamda hazırlanmış.





O kuduğunuz senaryo günümüz teknolojileri ile yapılamayacak bir şey değil. Hatta çok yakın tarihte artık sokaklarda sürücüsünün yönlendirmediği araçlar ile yolculuk yapanları göreceğiz. Ve hatta kahvenizin azaldığını görerek online kahve siparişi veren bir buzdolabı.

Peki tüketici elektroniğinin bu denli gelişmesi sonucu hayatımıza kattığı kolaylıklardan, sizce endüstriyel arenada faydalanılmıyor mu? Gelin hep beraber son endüstri devrimi "Endüstri 4.0" kavramına detaylı bir göz atalım.

Her şeyden önce endüstri devrimlerinden bahsetmem gerekir ki gelinen noktanın ne denli geniş bir ağ içerisinde şekillendiğini anlayabilelim.

İlk endüstri devrimi, 18. yüzyılın sonlarında su ve buhardan faydalanan mekanik güçlerin kullanımı kabul edilmektedir. Mekanik dokuma tezgahları, bu devrimin ilk meyveleri olarak karşımıza çıkıyor. İkinci devrimimiz, elektrik enerjisinin seri üretim bantlarında kullanılmasıyla sahnede yer alıyor. Üçüncü ve hala "henüz" içerisinde bulunduğumuz devrim, mekaniğin yanı sıra elektroniğin ve bilişimin endüstriyel sektöre girmesiyle hayat buluyor. Günümüzde yaygın olarak kullanılan sistemler ile programlanabilir otomasyon üretimler gerçekleştiriliyor. Gelelim önceki devrimler gibi insanlık tarihine çağ atlatacak dördüncü ve son endüstri devrimine, "Endüstri 4.0".

Tüm önceki sistemleri içermesinin ötesinde artık kendi düşünen, kendi karar alan, tüm üretim süreçlerini kontrol eden ve gerektiği durumlarda yönlendiren bir sistem.

Hayal edecek olursak şöyle bir senaryo hiç de uzak değil

gibi gözüküyor; sizin yerinize online olarak kahve siparişi veren buzdolabını hatırladınız, değil mi? Buzdolabınız sizi adınıza siparişi verdikten sonra akıllı fabrikamız diğer siparişleri de göz önünde bulundurarak üretim planlaması yapar. Burada tamamen size özel olarak, sizin belirlediğiniz sertlikte ve aromada bir kahveden söz ediyoruz. Üzerindeki ambalajda sizin adınızın yazdığı bir kahve...

Akıllı fabrikamız, üretim planlamasını yaparken -aynı manuel olarak yapıldığı gibi- kullanacağı hammadde stoğunu, ambalaj malzemesini, makineler için farklı ürünler arası geçiş süresini, son ürünün depolanacağı alanı belirler. Üretime başlar ve size özel aromadaki kahve tüm kalite kontrollerinden an be an uygunluk olarak ilerler, karıştırılır, ambalajlanır ve belirlenen depoya yerleştirilir. Aslında işlemlerin yapılmasını sağlayan, fabrikamızın sanallaştırma teknolojisi. Tüm tesisin tıpatıp aynısı simülasyon olarak sanal ortamda çalıştırılmasıyla olası hataların önüne geçilebilmektedir.

Fabrikamız, arka planda ise tüm verileri bünyesinde barındırmakla beraber ileriye dönük olarak da planlama yapmaktadır. "Big Data" adı verilen bu verilerin işlenmesi ise ayrı bir uzmanlık alanıdır. En çok tercih edilen aroma hangisidir, toplu olarak satın alındığında kazanılan indirim oranı fakat artan depolama maliyeti gibi detayları hesaplayarak karar verir. Merak etmeyin, insan faktörü tamamen sistemden çıkmış değil tabi ki. Bir sorun oluştuğunda deneyimlerine ve tecrübelerine başvurulacak insanlar yine olacaklar.

Bakalım önümüzdeki yıllarda hayatımıza daha da girecek teknolojik gelişmelerle, yaşamlarımız nasıl şekillenecek?



Ambalajsız yiyecekler

Türkiye Gıda ve İçecek Sanayi Dernekleri Federasyonu'nu (TGDF) Bilim Kurulu Başkanı Prof. Dr. Aziz Ekşi, ambalajsız satılan yiyeceklerle gerek çevreden gerekse insan elinden mikrop bulaşabildiğini, bu durumun da zehirlenmelere ve hastalıklara yol açtığını belirterek; "Dolayısıyla insanlar, seyyar satıcıdan gıda diye bir anlamda zehir satın alıyor" dedi. Ekşi, yasal olmayan seyyar satışın kaçak bir ticaret tarzı olduğunu ve açıkta satılan gıdaları kimin ürettiğinin bilinmediğini söyledi. Böyle bir durumda, meydana gelebilecek zehirlenme ya da ölüm-lerde herhangi bir sorumlunun da bulunamayacağını aktaran Ekşi, "Ambalajsız satılan gıdalarda mikroplar kısa sürede çoğalır. Ambalajsız satılan yiyeceklerle gerek çevreden gerekse insan elinden mikrop bulaşabiliyor. Bu durumda zehirlenmelere ve hastalıklara yol açabiliyor. Dolayısıyla insanlar, seyyar satıcıdan gıda diye bir anlamda zehir satın alıyor ve zehir için para ödüyor" diye konuştu.

Uygun muhafaza yöntemleriyle gıdanın raf ömrünün uzatılabileceğini, muhafaza yönteminin ise gıdadan gıdaya değiştiğini dile getiren Ekşi, şöyle devam etti: "Süt ve konserve gibi gıdalar, pastörizasyon veya sterilizasyonla muhafaza edilir. Gıdaları buzdolabında tutmanın nedeni de budur. Düşük sıcaklıkta bakteri çoğalması çok yavaştır. Kurutma da yaygın bir yöntemdir. Çünkü kuru gıdalarda mikrop gelişemez. Fakat hangi muhafaza yöntemi uygulanırsa uygulansın gıdaların ambalajlı olması zorunludur. Aksi takdirde kısa sürede tekrar bozulmaları kaçınılmazdır. Kısaca ambalaj, gıda içeriğinin aynasıdır ve dışarıdan gelen zararları engeller. Bu nedenle ambalajsız gıda satın alınmasından sakınılmalıdır. Seyyar ve açık gıda ticareti ne kadar yaygınsa bu yolla zehirlenme olasılığı o kadar fazladır." Prof. Dr. Ekşi, yasak olan seyyar gıda satışına tolerans gösterilmemesi ve sıkı bir denetim ile bu tür satışın engellenmesi

gerektiğine dikkati çekerek, "Halkı bu konuda bilinçlendirmek, seyyar gıda satışını önlemenin en etkili aracıdır. Bu amaçla, ambalajsız gıda kaynaklı ekonomik kayıplar ve insan sağlığı tehditleri, topluma açık bir dille anlatılmalıdır" ifadelerini kullandı.

Ekşi, "Ambalajlı gıda, ülkelerin gelişme düzeyinin de bir yansımasıdır. Açık veya seyyar gıda satışı, gelişmiş ülkelerde çoktan tarihe karışmıştır" diye konuştu.





Daha iyi bir gelecek için... Sürdürülebilir Gıda Konferansı'ndaydık...

Gıda sektörü hızlı nüfus artışı, küresel iklim değişikliği, doğal kaynakların bilinçsiz tüketimi gibi hayatımızı etkileyen birçok önemli sorunla mücadele eden sektörlerin başında geliyor. Günümüzde gittikçe büyüyen dünya nüfusuna sürdürülebilir bir şekilde gıda sağlanması insanlığın önündeki en büyük sorunlardan birisidir. Bu sorun yalnızca gıda, sağlık ve sürdürülebilirliğin iç içe geçtiği alanlarda, bir bilgi ve aksiyon entegrasyonu sağlanarak ele alınabilir.

Dünya nüfus artışı ve hızlı sanayileşme gezegenimiz kaynakları üzerinde önemli baskılar oluşturuyor. Şehirlere kayan nüfusun yeterli beslenebilmesi için 2050 yılında gıda üretiminin %60 oranında artırılması gerekiyor. Gezegenimizin mevcut kaynaklarını sonsuza kadar harcama şansı ve lüksü yok. Gerekli önlemler alınmaz ise gıda üretebilme kapasitemiz riske girecek, biyo çeşitlilik kaybolacaktır.

18 Ekim 2016 tarihinde Swiss Otel'de Sürdürülebilir Gıda Konferansı 2016 gerçekleştirildi.

Sürdürülebilir Gıda Konferansı 2016 bugünün gıda ile ilgili sorunlarına bütünsel bir yaklaşımla öncülük etmeyi amaçlamaktadır. Nüfus artışı, iklim değişikliği, insan sağlığı, kaynak yönetimi, sürdürülebilirlik ve gıda güvenliği, bilim ve araştırmanın bağımsız alanları olmalarının yanı sıra

önemli siyasi konular da olup ve heyecan verici iş fırsatlarını kapsamaktadır. Ne yediğimiz sadece bizim sağlığımızı belirlemez, aynı zamanda gezegenimizin sağlığına da karar verir. Bu yıl konferansta sürdürülebilir gıda tedarik ve tüketimi için; tüketici davranışlarından şeffaf tedarik zincirine, ambalajlamadan gıda atığına, çevresel etkilerden sürdürülebilir tarıma, sürdürülebilir perakende zincirlerinden ekosistemin korunmasına kadar pek çok konu paylaşıldı. Paylaşılan konuların ana başlıkları şunlardır:

- Demografik değişim
- İklim değişikliği
- Sınırlı kaynaklar (su, toprak vb.) ve enerji
- Beslenme modelindeki değişim ve gelişme
- Ulusal ve uluslararası gıda sisteminin yönetimi
- Tüketicilerin değer yargı ve etik değişimleri
- 2050'ye doğru herkese gıda
- Değişen tüketici talepleri ve sürdürülebilir gıda
- Tedarik zincirinde şeffaflık
- Sürdürülebilir gıda için sürdürülebilir tarım
- Sağlıklı ve güvenilir gıda ambalajları
- Gıda atığı ve kayıpların azaltılması
- Sürdürülebilir gıda ve etik
- Yerel gıdaların korunması ve kültür
- Sürdürülebilir gıda, yeşil iş ve istihdam





Televizyon kanallarındaki yemek programları ve hijyen



Şeflerin televizyon kanallarında tariflerini anlatarak yaptıkları yemek programlarını ilgiyle izliyorum. Yemekle ilgili konulara hijyen gözlüğü ile bakan bir kişi olarak programı yapan kişilerin hijyen alışkanlıkları kaçınılmaz şekilde gözüme çarpıyor. Bu programlarda iyi uygulamalar yanında hijyen açısından az olmayan sayıda hatalı davranışları da görmek mümkün. Son iki yıl içinde gözlediğim bazı hatalı davranışları sizinle paylaşmak isterim.

Şeflerin televizyon kanallarında tariflerini anlatarak yaptıkları yemek programları ilgiyle izleniyor. TV kanallarında bu tarz programların sayılarının ve sürelerinin arttığını görüyoruz. Yurt dışında olduğu gibi yalnızca yemek programları yayınlayan televizyon kanalları artık ülkemizde de mevcut. Bu programlarda profesyonel şeflerin dışında amatör ruhlu ama yemek-pasta yapmaya meraklı ve yetenekli kişiler de yer alabiliyor. Şefler ve bu meraklı amatörler yemekleri yaparken bir taraftan da hazırladıkları yemek ve pastaların yapımı ile ilgili kendi tekniklerini; kullandıkları

hammaddelerin özelliklerini; bazı küçük ama etkin ip uçlarını; dikkat edilmesi gereken hususları anlatıyorlar. Konuşmalarının arasına küçük espriler ve küçük anekdotlar koyarak, izleyenlerin ilgisini canlı tutuyorlar. Yemek programları bazen davet edilen tanınmış bir kişi üzerinden yürütülüyor. Programı yapan kişinin genel kültürü, konuşma becerisi, yemek konusundaki bilgi ve tecrübesi, enerjisi ve samimiyeti programın başarısında önemli faktörleri oluşturuyor. Bu programları ben de ilgiyle izliyorum. Yemekle ilgili konulara hijyen gözlüğü ile bakan bir kişi olarak programı yapan kişilerin hijyen alışkanlıkları

kaçınılmaz şekilde gözüme çarpıyor. Bu programlarda iyi uygulamalar yanında hijyen açısından az olmayan sayıda hatalı davranışları da görmek mümkün. Son iki yıl içinde gözlediğim bazı hatalı davranışları sizinle paylaşmak isterim. Bu davranışlar; çiğ gıda ile çalıştıktan sonra ellerin yıkanmaması, aynı temizlik bezinin her yüzeyde kullanılması, açık yemeğe yakın konuşulması, çiğ gıdalar için farklı renkte kesme tahtası kullanılmaması, ellerin su ile yıkanması ama sabun kullanılmaması, saat veya iri taşlı yüzük takılmış olarak yemek hazırlanması, yemeğin tadına bakarken kaşık kullanılmaması, çatal,

maşa gibi el aletleri kullanılabileceği durumlarda gıdaya elle dokunulması, çiğ salata ve çilek gibi meyvelerin yıkanmadan kullanılması, yemek hazırlarken sık sık saçlara elle temas edilmesi, ıslak ellerin önlükle kurulanması şeklinde sıralanabilir.

Şüphesiz, evde de yemekleri böyle hazırlıyoruz. Dolayısıyla, bu programlarda yemeklerin bu samimiyet içinde yapılmasının ne mahzuru var diyenler de olabilir. Bununla birlikte, TV programlarının izleyenler için eğitici ve yönlendirici olduğu, davranış alışkanlıkları oluşturduğu da bir gerçek. Binlerce meraklı insanın takip ettiği bu programlarda insanların hatalı davranışlardan ve özellikle ilgiyle izledikleri kişilerin alışkanlıklarından etkilenmemesi mümkün değil. Bu programdaki profesyonel ve amatör şefler program sürecinde haliyle hazırladıkları yemek ve pastaların güzel görünüşlü, lezzetli olmasına, pişirme yöntem ve tekniklerine, tarifi pratik olması gibi konulara önem veriyorlar. Bununla birlikte, yemekler ne kadar hijyen kurallarına uyarak

hazırlanırsa o kadar sağlıklı olacakları da bir gerçek. Yemek hazırlayanların yemeklerin sağlıklı olmasını sağlamak gibi bir sorumlulukları var. Bu sorumluluğun yemek programlarında görünür olması yararlı olacaktır. Programı yapanlar yemek hazırlarken hijyen kurallarına uyan davranışlar içinde olmaya biraz daha özen gösterebilirler. Söylemlerinde de bazı önemli gıda güvenlik kurallarını programın akışı içinde yemek hazırlamanın bir parçası olarak vurgulayabilirler. Bu kapsamda; tavuğu pişirirken içi pembe kalmayacak şekilde pişmesinin gerekliliğini ve bunun nedenini, toprağa yakın yetiştirilen meyve ve sebzelerin iyi yıkanması gerektiğini, buzdolaplarının iç sıcaklığının 5°C'nin altında tutulmasının nedenlerini, çiğ tavuk, balık gibi tehlikeli mikroorganizma taşıyan gıdalarla temas sonrası ellerin yıkanması gerektiğini, dolaplara yerleştirmede çiğ gıdalar ile pişmiş gıdaları ayırmanın nedenlerini, donmuş gıdayı oda sıcaklığında çözmemenin önemi ve buna benzer bazı önemli konuları vurgulayabilirler. Ülkemizdeki kanallarda gözlediğim

hatalı davranışların yabancı kanallardakilerden daha fazla olduğunu söyleyemem. Meşhur şef Jamie Oliver'in hazırladığı sosların tadına parmağını batırarak bakması gibi abartılı davranışları bizim kanallarda görmüyoruz. Yalnız, yakın bir zamanda bir şefimizin yaptığı daha doğrusu yapmadığı bir hususu aktarmak isterim. Şef çiğ yumurta kullanarak mayonez hazırladı. Çiğ yumurtanın içerdiği tehlikeli bakteriden dolayı mayonezin sağlık açısından riskli olabileceğini bu nedenle sirke ile mayonezin asitlendirilmesi gerektiğini belirtmesini bekledim. Şef, bu tarifile mayonez yapmayı deneyecekler böyle bir önemli uyarı yapma fırsatını kullanmamış oldu. TV'deki yemek programlarına olan ilgi artarak devam edecek gibi görünüyor. Bu programlarda hijyen kurallarına uyan davranışlara biraz daha özen göstermek ve program akışı içinde bazı önemli gıda güvenlik bilgilerini vurgulamak bu programları daha eğitici ve ilginç yapacaktır.





2016'da yılın departmanı seçildiler... Eğitimler ise tüm hızıyla Sardunya'da devam ediyor. İşin Mutfağına inelim istedik ve yılın departmanı ünvanını alan

Eğitim Departmanı ile keyifli bir sohbet gerçekleştirdik.

Pınar Hanım, öncelikle sizi tanıyabilir miyiz?

İşletme mezunuyum, İnsan Kaynakları ve Örgütsel Değişim üzerine yüksek lisansımı tamamladım. İş hayatıma bankacı olarak başladım, bankacılık tecrübemin ardından Sardunya ile tanışarak; 10 yılı operasyonda, son 2 yılında da Eğitim Departmanında Departman Müdürü olmak üzere 12 yıldır görevimi devam ettiriyorum.

Sardunya'nın eğitim ve gelişim politikası hakkında bilgi verebilir misiniz?

Sardunya; çalışanlarımız tarafından, bize ilk çalışma üzere başvuru yapan arkadaşlarımız tarafından, sektörün okulu olduğu konusunda çok güzel dönüşler alıyoruz. Sardunya eğitimlerinde yeni işe başlayan arkadaşlarımızdan tutun da yıllardır burada emek harcayan çalışanlarımızın gelişimlerine katkıda bulunmak için planlamalar, programlar yapmaktadır. Amaç hangi görevde



Pınar Elif SAYALI / Eğitim Müdürü

olursa olsun, bizimle yıllarca çalışsın yada çalışmasın, eğitimlerini vererek hem şirketimize hem de sektöre bilgili, faydalı çalışanlar olarak devam etmelerini sağlamak. Bu hem teknik konularda hem de kişisel gelişim konularında çeşitli konu ve programlar ile desteklenmektedir.

Yürüttüğünüz eğitim, iyileştirme ve gelişim projeleri var mıdır?

Evet var. İlk işe başlayan arkadaşlarımızın katıldıkları Oryantasyon Programı; kariyerlerinde başarı ile devam etmek isteyen arkadaşlarımıza basamak basamak öğrenebilecekleri ve uygulayabilecekleri programlara katılımlarını sağlıyoruz. Bu programları tabiki görevlerine göre mutlaka almaları gereken zorunlu eğitimleri ve yıl içinde herkese açık olan takvimli eğitimler ile de destekliyoruz. Yöneticilerimiz için İK/Eğitim olarak; Farkındalık Atölyesi programı uyguluyoruz ve buradan çıkan sonuçlara göre arkadaşlarımızın hangi eğitimlere yada programlara katılacaklarını belirleyerek kariyer basamaklarında sağlam adımlar ile ilerlemeleri için 'Uzmanlık Programı'; 'Yönetici Becerileri Geliştirme Programı'; Liderlik Programı'na davet ediyoruz. Sadece beyaz yaka çalışanlarımız

için uyguladığımız programlarımızın yanı sıra; aşçı, aşçı yardımcısı olmak isteyenler için aşçılık programı, özel ürünlerin hazırlığı için uygulamalı programlar da yer almaktadır. Tüm mutfak çalışanlarımız adına görevlerine göre yıllık olarak planlayıp onlara sunduğumuz eğitim konu kitapçıklarını ulaştırıyoruz ve yöneticilerinin talepleri doğrultusunda mutfaklara özel sınıf eğitimleri de veriyoruz. Bu programlarımızın hepsi Türkiye'nin her yerinde bulunan mutfak ve yöneticilerimiz için geçerlidir.

Eğitim ihtiyacını nasıl belirliyorsunuz?

Eğitim ihtiyaçlarımızı; her kademede çalışanlarımıza gönderdiğimiz anket sonuçlarına göre, Hijyen Kalite Yönetim Departmanı'mızdan aldığımız denetim sonuçları analizlerine göre, Performans Sicil Değerlendirme sonuçlarına göre, Farkındalık Atölyesi sonuçlarına göre ve üst yöneticilerin taleplerine göre belirliyoruz.

En çok hangi departmanlara eğitim sağlıyorsunuz?

Uygulanan programlar ve eğitim takvimimizin içinde yer alan konular tüm çalışanları kapsamaktadır. Fakat operasyonda yer alan yöneticilerimiz ve mutfaklarımıza daha fazla ulaşma imkanı buluyoruz. Departmanlarımız için belirlenen konular daha teknik ve özel konular olmaktadır.



Aynur ÖZDEMİR / Eğitim Uzman Yardımcısı

Aynur Hanım sizi de kısaca tanıyabilir miyiz?

Tabi, İşletme bölümü mezunuyum. Eğitim alanındaki ilk tecrübem Sardunya ile 2 yıl önce başladı; fakat Sardunya ile tanışmam 2011 yılında lise stajıma dayanmaktadır. Üniversiteye başladıktan sonra yaz tatillerinde ve ara tatillerde durmaksızın Sardunya'da çalışmaya devam ettim. En sonunda okulum bitti ve Eğitim Departmanında Eğitim Uzman Yardımcısı görevi ile Sardunya yolculuğum başlamış oldu.

Bildiğiniz üzere çalışanlar yaptıkları işin sadece yüzde 10'unu aldıkları eğitimler aracılığıyla öğreniyor. Siz bu dilimi nasıl yorumluyorsunuz ve departman olarak bu dilimin üzerine çıkabiliyor musunuz?

Sardunya'da öğrenmek sadece eğitimler ile değildir. Biz burada hangi görevde çalışırsak çalışalım işlerimizi yaparken hep birşeyler ekleyerek devam ediyoruz. Hani "sürekli gelişim" diyoruz ya; Sardunya'da öğrenmek için ayrı bir zaman ayırmanıza gerek yoktur. Tabi ki biz departman olarak öğrendiklerimizi gerek mesleki gerekse kişisel gelişim eğitimlerimiz ile destekliyoruz.

Genellikle Eğitim departmanı denince akla İnsan Kaynakları departmanı da gelir. Özellikle bu iki departmanın çok fazla ortak noktası bulunur. Sizin departmanınız için de aynı durum geçerli midir?

Evet, biz kendi aramızda İnsan Kaynakları ile Eğitim Departmanını "Kardeş Departman" olarak adlandırıyoruz. Bunun sebebi de ortak çalışmalarımızın olması ve sürekli iletişim halinde olmamızdır. Örneğin; bizler eğitimleri belirlerken İnsan Kaynakları departmanın ölçmüş olduğu Performans Değerlendirme ve Değerlendirme Merkezi Uygulama sonuçlarını göz önünde bulundurarak kişiye özel eğitimleri belirliyor ve çalışanların eğitim ihtiyacına nokta atışı yapıyoruz; İnsan Kaynakları bu anlamda bize rehberlik yapmaktadır. Bunun dışında yılda bir kez İnsan

Kaynakları'nın organize ettiği "Teknik Performans" ve departmanımızın kurmuş olduğu "Karıncalar Kararınca" adı altında sosyal sorumluluk proje çalışmalarında İK departmanı ile ortak çalışmalar gerçekleştirmekteyiz.

Özellikle son dönemde kurumsal akademi kurma yarışı göze çarpıyor. Siz de bu yarışın içinde misiniz? Orta ya da uzun vade de buna benzer hedefler var mı?

Aslında tam bu yarışın içindeyiz diyemem. Fakat, geçen yıl "Sardunya Akademi" için çalışmalarımıza başladık. Çalışanların ilk iş başı yapışından başlayarak, kariyer basamaklarında sağlam adımlarla tırmanmaları için ve sektörde bilgili, tecrübeli bir çalışan olmaları için departman olarak bir okul disiplini ve uygulamaları ile eğitimlerini gerçekleştiriyoruz. Değerlendirme Merkezi Uygulamaları sonuçlarına göre, ihtiyaçlara göre hazırlanan dört eğitim programımızı 2017 yılında devreye alıyoruz. İlk programımız Uzmanlık Programı; bu programda Proje Yöneticisi / Proje Yönetici Asistanı olarak çalışanların mesleki ve kişisel gelişim konularından gelişimlerini destekleyerek görevlerinde uzmanlıklarını sağlamaktadır. Devamında Yönetici Beceri Geliştirme, Liderlik ve Bölge Müdür / Bölge Müdür Yardımcıları için Liderlik programları devreye girecektir. Bu programlar için uzun vadede hedefimiz; yetişen çalışanlarımızın kariyerlerine katkı sağlamaktır.





Sardunya İTÜ Beylerbeyi projemizi yakından tanıyalım



İTÜ Beylerbeyi projemiz Ocak 2012 tarihinde hizmete 220 kişi ile başlamış ve 2016 tarihi itibarı ile 1000 kişiye ulaşmıştır. Anaokulu, ilkököl ve Ortaokul grubuna sabah kahvaltısı, öğle yemeği ve ikinci kahvaltısı olmak üzere günlük 3 öğün yemek verilmektedir. Beslenme uzmanlarımız; yemek menülerini hazırlarken öğrencilerimizin yaş özelliklerini dikkate alarak günlük kalori, karbonhidrat, protein ihtiyaçlarına özen gösterirler. Menüler; öğrencilerin günlük besin ihtiyaçları baz alınarak, mevsim meyve ve sebzelerine uygun, unlu mamüller ise tam buğday unu kullanılarak yapılmaktadır.



İTÜ GELİŞTİRME VAKFI OKULLARI
Beylerbeyi Özel Anaokulu, ilkököl ve Ortaokulu
Asya Naz PEÇEN
Neptün





Aslıhan AĞIRMAN

*İTÜ Geliştirme Vakfı OKulları Özel
Beylerbeyi İlkokul Müdür Yardımcısı*

İTÜ GVO Beylerbeyi Yerleşkesinin kuruluşundan bu zamana kadar geçen dört yıllık süreçte yemek hizmetleri ilk günkü özen ve kalite ile Sardunya firması tarafından sağlanmaktadır. Hijyen, lezzet ve kalite konusunda hiçbir zaman ödün vermeden sundukları hizmetlerinden çok memnun olduğumuzu belirtmek isterim. Okullarımızda gerek ustaların elinden çıkan lezzetli yemekler gerek sunumları sırasında gösterdikleri özen gerekse yardımcı personelin güler yüzlü tavrı bizleri çok mutlu etmektedir. Sardunya firmasını verdikleri başarılı hizmetten ötürü tebrik ediyor ve bu sektörde hizmet anlayışlarından ödün vermeden devam etmelerini diliyorum.



Aybars ŞEHİRTAY

*İTÜ Geliştirme Vakfı Okulları Özel
Beylerbeyi Okul Müdürü*

Sardunya Hazır Yemek ile tanışmamız uzun yıllara dayanmaktadır. İTÜ Geliştirme Vakfı Okulları Özel Beylerbeyi Anaokulu, İlkokulu ve Ortaokulu'nda yemek hizmeti eğitimin bir parçası olarak görülmekte ve bu konu üzerinde titizlikle durulmaktadır. Öğrencilerimizin iyi eğitim almaları kadar sağlıklı ve hijyenik ortamda beslenmeleri de bizim için önemlidir. Okulumuzda verilen sabah kahvaltısı, öğle yemeği ve ikindi kahvaltısı alanında uzman olan Sardunya Hazır Yemek birimlerince hazırlanıp sunulmaktadır. Gerek güler yüzlü yaklaşımınız, gerekse vermiş olduğunuz hizmet açısından yemek hizmetimizi gönül rahatlığı ile Sardunya'ya emanet edebiliyoruz.

Eda Dila AKARSUBAŞI

Ortaokul 2/A Sınıfı Öğrencisi

Sardunya'nın, yemeklerdeki tazeliğine ve hijyenine özen gösterdiğini düşünüyorum. Bizlere yemekleri en sağlıklı ve en taze şekilde sunuyorlar. Salatalar iyi yıkanmış ve temiz oluyor. Yemeklere emek ve özen gösterildiğine inanıyorum. Yemekhane bizlerle iletişiminden memnunum. Porsiyonlar fazla veya az olmuyor. Bizlerle en iyi şekilde ilgilendiklerinden eminim. Yemek saatleri bizim için eğlenceli geçiyor.



Günseli KAVASOĞLU

*İTÜ Geliştirme Vakfı OKulları Özel
Beylerbeyi İngilizce Bölüm Başkanı*

Her gün damak tadımıza uygun ve sağlıklı yemeklerin sunulduğu okulumuzda, Sardunya'dan aldığımız hizmet konusunda ki memnuniyetimi belirtmek isterim. Okulumuz mutfağında çalışan personellerimiz başta olmak üzere, bu hizmetin bizlere sunulmasında emeği geçen herkese teşekkür ederiz.



Toros BÜYÜKAKINCI

Ortaokul 2/A Sınıfı Öğrencisi

Sardunya yemeklerin salatası çok taze ve temiz. Makarnası ve köfteleri birbirinden lezzetli. Çorbası ise sıcak ve besleyici. Kısacası yemekler muhteşem.



Sene sonu geldi, işler yoğun... Masalarda onlarca not, takvimde bir o kadar toplantı derken birde bakmışız ki kafamızı kaldıramaz olmuşuz bilgisayardan, telefondan. Sardunya ekip arkadaşlarımız ile güzel bir hafta sonu için yola çıktık. Nereye mi gittik? Anlatacağım...

Güzeldere Şelalesi



Amacımız, gidilecek yerin güzelliği kadar ekip olarak arkadaşlarımız ile birlikte olmaktı. Günümüzün eğlenceli geçeceği baştan belliydi. Servis içinde geçen neşeli, danslı müzikli, bol kahkahalı anlarımız; paha biçilemez bir mutluluk oldu bizler için...

Gittiğimiz yer Düzce'de; görenleri dertten tasadan eser bırakmayan doğal bir güzellik. Düzce şehir merkezine 28 km uzaklıktaki Türkiye'nin gizli hazinelerinden birisi, Güzeldere Şelalesi.

Zümrüt yeşili bir doğa ve gürül gürül akan suyu ile Güzeldere Şelalesi; hem gözümüze hem de ruhumuza ferahlık katarak bizleri karşıladı ve uğurladı. Büyüleyen manzarası ve davetkar şırıltısı ile ismine yakışır bir güzellik sundu.

130m'den akan su yemyeşil bir huzurla kucaklaşmaktaydı. Her yer kayın, gürgen, köknar ve sarıçam gibi onlarca türden ağaçla doluydu.





Ekip olarak bizler buradan çok etkilendik. Alanda olan seyir terası ile manzaranın tadını çıkarttık. Piknik, konaklama alanları ve yürüyüş parkurları ile her şeye hitap eden bir yerd.

Öğle yemeğindeki muhteşem lezzetler günümüzü daha da güzel hale getirdi. Sizler de giderseniz; özellikle Güzeldere patika yolu başlangıcındaki restavuranta uğramayı unutmayın.

Muhteşem manzaranın yanı sıra eğlenceli bir gün de geçirdik.

Günün sonuna doğru turumuzu Sapanca'nın en güzel yerinde sıcak bir evde tamamladık. Ateşin ve kuzine sobanın başında geçirilen en güzel saatlere sıcak çay, sobada haşlanmış minik patatesler, sohbetlerin en güzelleri günümüze renk kattı.

Ev sahibimize çok teşekkürler.

Bir dahaki eğlenceli gezimizde buluşmak üzere sözleşerek güne veda ettik. Darısı sizlere...



Karınca Kararınca Projesi

Karınca Kararınca,
Deyip çıkıyoruz yolla... Her nerede sevgiye – saygı bekleyen
büyüğümüz, çocuğumuz varsa, toprak bekleyen ağacımız
varsa, tuğla bekleyen okulumuz varsa, yardım bekleyen
engellimiz varsa biz onlara “karınca kararınca” dokunmak
istiyoruz.

“Karınca Kararınca” kapsamında bir projemizi daha sizlerin
destekleriniz ile gerçekleştirdik.

Göndermiş olduğunuz kıyafet, kitap gibi eşyaları ilk olarak
İğdır’daki Karacaören İlköğretim Okulu’ndaki öğrencilerimize
ulaştırdık.

Çocuklarımız bizleri aradı ve hep bir ağızdan teşekkür ettiler;
bizler de bu teşekkürü onlar adına sizlere iletiyoruz.

Geleceğimiz olan çocuklarımıza destek olduğunuz için bizler de
sizlere teşekkür ederiz !!!

KARINCA KARARINCA kapsamında yeni projelerde buluşmak
üzere...

karincakararinca@sardunya.com





İlkokullarda Hijyen Eğitimi

Sardunya grubu olarak karınca kararınca dedik ve ilkokullarda öğrenim gören minik öğrencilere **"Hijyen ve el yıkama"** eğitimi vermeye başladık.

Eğitimlerin ilk ayağını Bursa'da gerçekleştirdik. Bursa'da 05.10.2016 tarihinde Yıldırım Osmangazi Samanlı İlkokulu ve Demirtaş Şehit Jandarma Er Halil Çimen İlkokulu'nda toplam 370 öğrenciye 6.45 saatlik eğitim verdik.

Eğitimdeki amacımız; çocuklarda hijyen ve el yıkama konularında farkındalık yaratmak ve sağlıklı nesiller yetiştirmek. Suyla sabuna dokunma alışkanlığı kazandırmaktır.

Eğitim sırasında çok eğlenen öğrenciler; el yıkamanın aşamalarını şarkı eşliğinde öğrendiler. El yıkama kitleriyle ellerindeki mikrop ve kirliliği, doğru el yıkama yapıldıktan sonra nasıl yok olduklarını gördüler. Böylece mikroplarla savaşmanın etkili yolunun elleri yıkamak ile başladığını öğrenen öğrenciler, **"El ele verdik, mikropları yendik, bizler birer mikrop avcısıyız"** sloganı ile birer mikrop avcısı olacaklarına söz verdiler. Ayrıca çocuklara mikroplardan uzak durmak için nelere dikkat edilmesi gerektiğini oyunlarla ve videolarla anlatarak, aktiviteler gerçekleştirdik.

Öğrencilere eğitim sonunda **"El Yıkama Karnesi"** ve **"Mikrop Avcıları Sertifikası"** verildi.

Eğitimlerde emeği geçen herkese teşekkürlerimizi sunar; yaşadığımız heyecan ve mutluluğu sizlerle paylaşmaktan gurur duyuyoruz.

Daha çok çocuğa ulaşmak dileğiyle.





Tatlı yemeden yaşayamam!

Reaktif Hipoglisemi ve Diyet Tedavisi



Ofise zayıflamak için danışan birçok kişiden ilk duyduğum cümle budur: "Hiçbir şey yemeden, aç durabilirim fakat tatlı yemeden asla duramam." Hastaların beslenme alışkanlıklarını dinlediğinizde genelde benzerdir. Sabah kahvaltı yapma isteği yoktur, öğlen hafif bir şeyler atıştırmaları yeterlidir, fakat akşama doğru tatlı isteği yoğunlaşır, özellikle akşama kadar tatlı besinleri atıştırma ve aşırı acıkma hissi gelişir, gece uykudan uyanıp tatlı veya yemek yiyerek tekrar uyumak genel yeme alışkanlıklarıdır. Sürekli diyet yapma çabası vardır kişide fakat diyetler çok kısa sürelidir ve başarı sınırlıdır.

Bu kişilerin açlık kan şekerlerine baktığınızda değerlerin normal olduğunu görürsünüz. Fakat şeker yüklemesi yapıldığında; hastaya REAKTİF HIPOGLİSEMİ tanısı konur. Normal zamanlarda kan şekerleri ortalama olarak 70-110 mg/dl arasındadır. Reaktif hipoglisemi özellikle yemek yedikten sonra kan şekerinin yükselmesiyle insülin hormonunun fazla salgılanması sonucunda yemeği takiben kan şekerinde oluşan düşüşlerin sonucunda oluşur. Burada düzensiz, aşırı bir insülin salgılanma durumu vardır. Kişinin özellikle kan şekerini hızla yükselten besinler yedikten sonra (çikolata, pasta, hamurlu tatlılar v.b) terleme, taşikardi, aşırı acıkma hissi, tekrar tatlı ve besin tüketim isteği gibi durumlar oluşur. Bunların sonucunda sürekli tatlı tüketimi ve kilo artışı yaşanır.

Reaktif hipoglisemi; düzensiz beslenen, öğün atlayan, psikolojik durum bozukluğu, aşırı ve hızla kilo alıp veren ve ailede şeker hastalığı olan kişilerde gözlemlenmektedir. Reaktif hipoglisemi ileride şeker hastalığının habercisidir. Tanı konduktan sonra en temel tedavisi diyetdir.





Zayıflamaya ve diyet yapmaya karar veren kişilerin mutlaka doktor ve diyetisyen gözetiminde, kendi metabolizmalarına uygun diyetlerle zayıflamaları gereklidir.

Reaktif hipoglisemide diyet tedavisi

- Kan şekerinin hızla yükselen ve ardından kan şekerinin hızla düşmesine sebep olacak basit karbonhidratların (çay şekeri, bal, reçel, pekmez, pasta, tatlı, kurabiye v.b) tüketiminden kaçınılmalıdır.
- Kan şekerinin hızla yükselmesine sebep olan rafine edilmiş, glisemik indeksi yüksek besinler yerine posa içeren kompleks karbonhidratlar tüketilmelidir. Kepekli ekmek, bulgur, kepekli pirinç, kepekli makarna gibi posa içeriği yüksek karbonhidrat kaynakları tercih edilmelidir.
- Kan şekeri yemek yedikten 2-3 saat sonra düşmeye başlar. Bu yüzden mutlaka 3 ana öğün, 3 ara öğün olmak üzere, az az, sık sık beslenme şekli benimsenmelidir.
- Glisemik indeksi yüksek meyvelerin tüketiminden kaçınılmalıdır (muz, üzüm, incir vb...)
- Yaşa ve boya göre olması gereken kilo aralığında olunmalı, zayıflamak gerekiyorsa mutlaka profesyonel bir yardım alınmalıdır.
- Öğün atlanılmadan düzenli besin tüketimi sağlanmalı, öğünlerde her besin grubundan yeterli olarak tüketim sağlanmalıdır.

- Vücudumuza enerji veren karbonhidratlardır. Belirli düzeyde karbonhidrat tüketilmeli, sadece protein ve yağ içeren diyetler yapılmamalıdır.
- Düzenli yapılacak egzersiz kan şekerini dengeler. Fakat egzersize aç başlanması veya çok uzun süre yoğun egzersiz yapılması kan şekerinin düşmesine sebep olur. Bu yüzden kepekli sandviç, kepekli makarna, ayran, meyve, kepekli bisküvi gibi karbonhidrat içeren bir besin egzersiz öncesi alınmalıdır.
- Ara öğünlerde probiyotik yoğurt, kepekli tost veya sandviç, meyve, kepekli bisküvi + peynir, ceviz veya fındık gibi besinler tüketilebilir.
- Alkol kan şekerini önce yükselmesine daha sonra düşmesine sebep olduğundan tüketiminden kaçınılmalıdır.
- Meyve suyu, şeker içeren içecekler, aşırı çay ve kahve tüketiminden kaçınılmalıdır.
- Beyaz undan yapılmış besinler (börek, poğaça, mantı, kuru pasta v.b) yerine esmer undan yapılmış besinler tercih edilmelidir.
- Şeker isteği hissedildiği takdirde meyve, kepekli sandviç gibi besinlerden doğal şeker alınmalıdır.
- Glisemik indeksi düşük besinlerin tüketimine ağırlık verilmelidir.
- Posa içeriği yüksek sebze ve salata tüketimi artırılmalıdır.

Sağlıkla kalın...

BAZI BESİNLERİN GLİSEMİK İNDEKS DEĞERLERİ

Yerfıstığı	21
Portakal suyu	74
Fruktoz	32
Kivi	75
Soyulup yuvarlanmış arpa	36
Tatlı patates	77
Süt (tam yağlı)	39
Patlamış mısır	79
Barbunya	42
Mango	80
Mercimek (yeşil)	45
Muz (fazla olgunlaşmış)	82
Süt (yağsız)	46
Pirinç (yüksek amilozlu)	83
Muz (olgunlaşmamış)	51
Sakkaroz	87
Elma	52
Muffin	88
Kuru fasulye	54
Bisküvi	90
Domates	54
Çavdar ekmeği unu	92
Elma suyu	58
Buğday krakeri	99
Spagetti (beyaz)	59
Beyaz ekmek	101
Portakal	62
Bal	104
Makarna	64
Patates kızarması	107
Laktoz	65
Mısır gevreği	119
Pirinç (kaynatılmış)	68
Patates (fırında pişirilmiş)	121
Çavdar ekmeği	71
Barbunya (konserve)	74





2016 yılı Sardunya'da eğitimler

Eğitim, hayatımız boyunca bizimle yaşar. Ailemizde başlar, okul hayatımızla şekillenir, iş hayatımızda uygulamayla pekişir ve toplum içindeki sosyal yaşamımızda da fark etmeden birçok yeni şeyler öğrenerek devam eder...

Sardunya'daki iş hayatımızda 2016 yılı eğitimleri tam anlamıyla dolu dolu geçmeye devam ediyor.

Proje Yöneticilerimiz için katılımı zorunlu teknik eğitimler ve takvimli kişisel gelişim eğitimleri planladık. Bu sayede hem yaptıkları işin inceliklerini öğrenme, hem de bunları uygulama fırsatı bularak; kişisel gelişimlerine katkıda bulunduk.

Sardunya'da eğitimler sadece Proje Yöneticilerimiz için değil; tüm kademelerde görev yapan İKÜ'leri (İcra Kurulu Üyeleri), Bölge Müdürleri, Departman Müdürleri ve çalışanları ile mutfak çalışanlarını da kapsamaktadır. Hizmet verdiğimiz İstanbul ve Türkiye'nin her yerinde bulunan mutfaklarımızda gerçekleştirdiğimiz eğitimlerimiz ile tüm müşterilerimize bilgili ve uzman kadro ile hizmet ediyoruz. Sektörümüze de tüm çalışanlarımız ve gerçekleştirdiğimiz işler ile liderlik etmeye devam ediyoruz.

Bunlarla birlikte; işe yeni giren çalışanımıza önce Oryantasyon eğitimlerimiz ile hoşgeldin diyoruz. Daha sonra zorunlu eğitimlerinde ;

- Yazar Kasa İşlemleri
- Personel Özlük İşleri
- Bütçe Yönetimi

gibi, mutfaklarımızda olmazsa olmaz diyeceğimiz eğitimlerimiz ile de başlangıç yapıyoruz. Ve tabii ki düzenli olarak gerçekleştirilen takvimli eğitimlerle de tüm çalışanlarımızın katılımlarını sağlayarak gelişimlerini destekliyoruz. Özel hazırlanan programlar ile de kariyer basamaklarında sağlam adımlar ile ilerlemek isteyen çalışma arkadaşlarımızı destekliyoruz.

"SADECE EĞİTİLEN DEĞİL, ÖĞRETEN OLMAK İÇİN EĞİTİM AL" sloganımız doğrultusunda gerçekleştirdiğimiz İş Eğitimci

Yetiştirme Programı ile öğrenen ve öğrendiklerini paylaşan ekipler kurarak daha fazla çalışana ulaşmak için de bir araya geliyoruz.

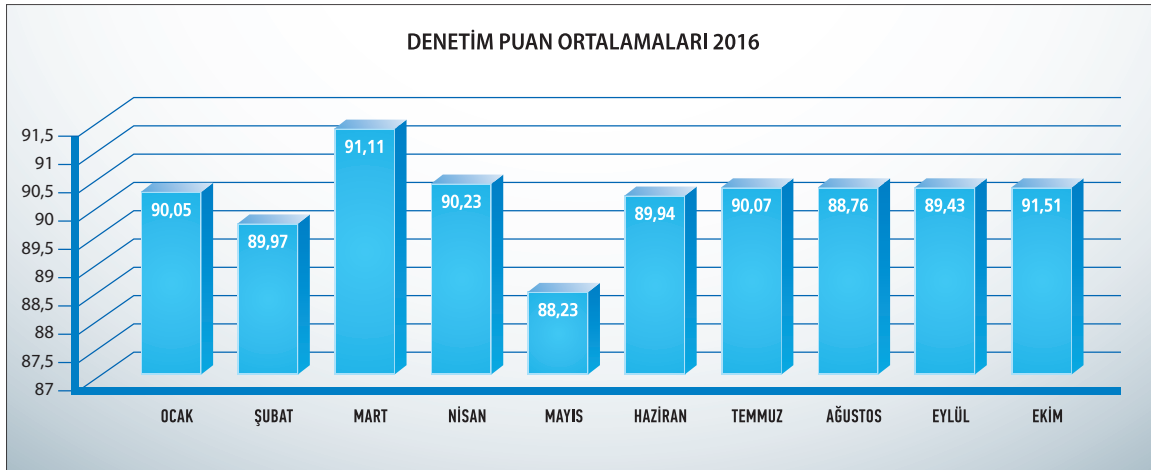
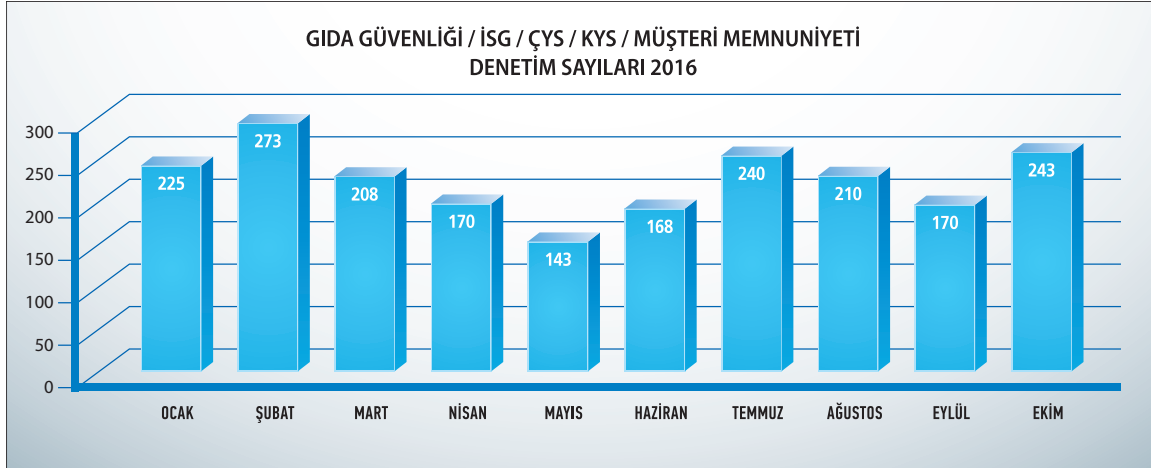
Mutfak çalışanlarımızın sayısal çokluğunu dikkate alarak; onlar için hazırladığımız özel konulu kitapçıklar ile mutfaklarında öğrenmelerine yardımcı oluyoruz. Uzman eğitimci kadromuz ile Zorunlu Hijyen Eğitimleri, İSG eğitimleri ile hem müşterilerimize, hem de çalışanlarımıza daha sağlıklı ve güvenli hizmet vermenin püf noktalarını, kurallarını öğretiyoruz.

2017 yılında ise; yeni yıl, yeni eğitimler, yeni deneyimler, yeni öğretiler ve yeni Sardunya eğitimleri ile çalışanlarımıza daha çok ulaşacağız. Amacımız, müşterilerimize bilgili ve bilinçli personelimizle daha iyi hizmet verebilmek.



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.

2016	
Toplam Eğitim Verilen Süre	870,67 Saat
Toplam Eğitim Verilen Personel Sayısı	5432

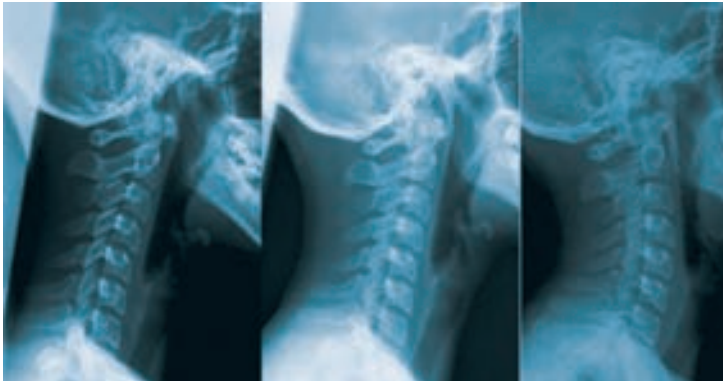


Boyun düzleşmesinin nedenleri, belirtileri ve tedavisi

Boyun düzleşmesi; son zamanlarda özellikle genç nüfusta artış gösteren fiziksel bir rahatsızlıktır. Doğuştan olan bir rahatsızlık değildir. Sonradan oluşur ve tedavisi mutlaka vardır.

Her hastalıkta olduğu gibi bu rahatsızlıkta da erken tanı ve tedavi önemlidir.

Boyun düzleşmesi, şekli C'ye benzeyen omurganın aşırı yüklenme, stres vb. gibi nedenlerden dolayı omurganın I şeklini almasıdır.



Ters Kavis

Düzleşmiş

Normal



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



Doğal duruşu sağlayan yumuşak ve özel disklerdir. Bu disklerin kayması ya da belli nedenlerden dolayı şeklini kaybetmesi boyun düzleşmesine neden olabilmektedir.

Belirtileri nelerdir?

1- İlk belirtisi boyundaki ağrıdır.

2- Boyun düzleşince beyine giden bazı damarlar gerilir ve beyine yeterince kan gidemez. Kişide baş ağrısı, baş dönmesi, bulantı, unutkanlık, daha ileri safhalarda dengesizlik, uyku bozuklukları da olabilmektedir.

3- Bazen omurlar arasından çıkan sinirlere basınç yapılması neticesinde sağ veya sol kol ve bazen her iki kolda ağrı uyandırabilmektedir.

Tedavisi nedir?

Günlük yaşamımızda yaptığımız bazı hareketler boynumuzu zorlar. Fizik tedavi, boyun ağrısı tedavisinde uygulanan en etkili ve zarar vermeyen yöntemlerden biridir.

Diğer bir yöntem ise boyunluk takılarak boyunun korunması yöntemidir. Tedavi süreçlerinin daha rahat atlatılabilmesi için çeşitli ağrı kesiciler de kullanılabilir. Eğer boyun düzleşmesi tedavi edilmezse ilerleyen zamanlarda nörolojik sorunlar doğurabilmektedir.

Daha çok kimler risk altında ve ne yapmaları önerilir?

1- Masa başında oturan kişiler; mutlaka dik oturmaya gayret gösterin.

2- Oturduğunuz yerde mutlaka boyun egzersizleri yapın.

3- Monitörün üst kenarı kaşınızın hizasında olsun; böylece öne doğru eğilmek ya da yukarı bakmak için boyun kaslarınızı zorlamayacaksınız.

4- Hareketsiz bir yaşam tarzınız varsa; bunu günde en az 20 dakikalık ufak egzersizlerle kırmaya özen gösterin.





Müşteri memnuniyetine

Ürün-Hizmet-Fiyat penceresinden bakış



Günümüzde sadece ürünü ve fiyatı iyi olan değil; ürün ile birlikte hizmet kalitesi iyi olanlar müşteri sadakatini sağlıyor...

Önümüzdeki çağ, insanın insan olarak değerinin öne çıkarıldığı bir çağ olarak yorumlanacak. Bu yorum şirket yönetiminde şu tanıma benzer yansıyor; **"Müşteri velinimetimizdir"**

Üretimin, kalite kavramının, fiyatlandırma ve dağıtım kanallarının standartlaştığı günümüzde fark yaratmak, yani rekabet avantajını oluşturmak artık yalnızca **"Hizmette yaratıcılık"** ve bunun **"Pazarlanması"** ile mümkün görülmektedir.

Hizmette yaratıcılık;

- Müşteriyi yakından tanımakla,
- Beklenti ve ihtiyaçlarını algılamakla, karşılamakla,
- Memnuniyetini takiple

mümkündür. Rekabet avantajını, yani rakiplerden üstün ve farklı noktaları müşterilerin beklentilerine göre oluşturmak kaçınılmazdır. **"Biz kaliteyiz"** demek bir rekabet avantajı sağlamıyor. Çünkü bilinçli müşteri maksimum kaliteyi öncelikli koşul olarak bekliyor. Ürününüzü ya da hizmetinizi **"Biz en iyiyiz"** şeklinde konumlandırıramazsınız. Her müşterinin öncelikli beklentisi farklı olabilir; **ÜRÜN – FİYAT – HİZMET KALİTESİ** gibi...

Müşterilerin beklentilerini anlayıp, pazarlama stratejilerini buna göre geliştirdiğimizde karlılık ve pazar payında mucizeler yaratılabiliriz.

Bundan 30-40 yıl önce müşterilerin işletmeler için çok önemi yoktu. Hiç bir önemli yönetim kararında müşteri ciddi olarak yer almazdı. **"Ne üretirsek satarız, yeter ki üretim imkanlarımız sürekli olsun..."** düşüncesi hakimdi. Dünya tek kelimeyle bir arz cennetiydi. Ne



üretileceğine, nasıl satılacağına, fiyatının ne olacağına işletmeler karar veriyor ve hatta müşterilerin kimi zaman paraları önceden alınarak, mal kuyruğunda aylarca bekletiyorlardı. Bugün ise ortam tam bir alıcı cennetine dönüştü. Rakiplerin sayısı küreselleşmeyle birlikte sürekli artmaktadır. Her yıl çalışılan alana yeni yeni rakipler girmektedir. Alıcıların önlerindeki alternatifler arttıkça fiyata karşı giderek daha duyarlı hale gelmektedirler. Ayrıca günümüzde rekabet için sadece fiyatın düşük olması yeterli olmamaktadır. Eğer işletmeler, rakiplere karşı önemli bir üstünlük sağlamak istiyorlarsa; yeni standartlar oluşturmaları gerekmektedir. Ürünleri ya da hizmetleri farklılaştırmak gittikçe önem kazanmaktadır. **"Müşteri odaklı düşünme"** de bu noktada ortaya çıkıyor. Koşulsuz müşteri memnuniyeti anlamına gelen bu yaklaşımın özeti; müşteriyi hem alışveriş sırasında hem de

satış sonrasında maliyeti ne olursa olsun hoş tutmayı içeriyor. Çünkü bu yolla müşterinin sadakatini sağlamak mümkün olabiliyor. Günümüzde işletmeler, müşterilerin ürünün beklentilerinin neler olduğunu, bu beklentilerinin ne kadarlık bir kısmını karşılayabildiklerini bilmek ve müşterinin memnun olmadığı noktaları belirleyip tatmin düzeyini artırmak için çalışmalar yapmak zorundadırlar.

Bir ürünün tatmin edici olup olmadığını belirlemek aslında bir değerlendirme sürecidir. Memnuniyet müşterinin ürünün beklentisine bağlıdır. Müşterinin bu ürünü nasıl kullandığı ve performansı hakkındaki görüşü ile alakalıdır. Müşteri karar verirken mutlaka kullanım amacına ve diğer şartlara göre birçok standardı göz önünde bulundurur. Müşteri ürününüzün kalitesini yargılamak için çok şeyi hesaba katar. Ürünüze katılan değer önemli bir bölümü, müşterilerinizin firmanızdan umduğu hizmetten kaynaklanır. İyi hizmetin unsurlarından bazıları şunlardır:

- Zamanında teslim
- Güvenilirlik
- Doğru ve net faturalama
- İade ve geri ödeme kolaylığı
- Esneklik
- Ayrıntılarda özen

Müşteriler eğer teslim ettiğiniz ürünün parasının karşılığına değdiğini hissederseniz sizden almaya devam ederler. Değer, aslında göreceli kıymet anlamındadır. Yani 100 TL'lik bir şey alıyorsunuz fakat o sizin için daha kıymetliyse (olağanüstü kullanışlı veya duygusal bir nedenden dolayı hoşunuza gitmişse) onun değeri sizin ödediğiniz 100 TL'den fazladır. Müşteriler, eğer elde ettikleri değer ödedikleri fiyattan fazla olduğunu hissederseniz size sadık kalırlar. Sadık müşteriler size daha yüksek fiyat ödemeye razıdırlar. Onlar sizin ürününüzü ve değerini anlarlar. Tekrar satın almaları için onlara taviz vermeniz gerekmez.

Sadık müşteri, iyi hizmet alan müşteridir. Bu müşteriler her zaman en karlı müşterilerdir. Mevcut ürünleri daha

fazla satın alırlar. Bunu yaratmada müşteri ile birebir ilişki ve onları tanımak önemlidir. Bir firmanın en büyük amacı, sadık müşterilerinin sayısını arttırmaktır. Bu da müşterinin sizden aldığı hizmet karşısındaki memnuniyetine, firmanızdan memnun ayrılmasına bağlıdır. Eğer mükemmel müşteri memnuniyeti sağlanırsa müşteri geri gelir. Firmaları diğer rakiplerinden ayıran en önemli özellik sunduğu memnuniyettir. Yapılan araştırmalarda, güler yüz gösterilmediğinden ya da ilgisiz davranıldığından her üç müşteriden ikisi geri kaybedilmektedir. Siz müşteri olsaydınız aynı ürünü aynı fiyata satan iki firma arasında hangisinden ürünü satın alacağınızı nasıl belirlersiniz? Doğru cevap bence müşteri ilişkileri ve müşteri memnuniyetidir. Müşteri kendine saygı gösteren ve sorunları ile yakından ilgilenen satıcıyı seçecektir mutlaka. Memnun müşteri yaratmak için onların ihtiyaçlarını göz önüne alıp çözüm sunmanız gerekir.

Hizmetin İki Boyutu

Hizmetin kalitesini belirleyen iki faktör vardır. Birincisi ürün ya da hizmet alınmadan gözle görülen, ölçülebilen ve/veya test edilebilen boyutu olan **somut faktörler**dir. Somut kalite; fiziksel ortam, yeterli materyal ve malzeme veya ürünün kendisidir.

Ancak sunulan ürünün bir de hizmet yönü vardır ki bunlar **soyut faktörler**dir. Ürünün özelliğinden çok hizmetlerin sunumu, hizmeti sunan personelin yeteneği, bilgisi ve o andaki durumuyla ilgilidir. Hizmet kalitesinin ölçümü ise soyut ve sübjektif bir yargı kararının sonucu olarak belirlenir. Daha çok duygusaldır.

Somut hizmette var olan sorunları soyut hizmet algısı ile bir süre idare edebilirsiniz. Soyutta sorun var ise müşteri sadakati sağlanamaz. Bunu yapılan bir araştırma ile örneklemek isterim. İki lokanta düşünün. Bu lokantaların **somut faktörleri** (Yeri, yemekleri) ve **soyut faktörleri** (Müşteri ilişkileri, hizmeti) karşılaştırılıyor ve müşteri tercihlerini nasıl etkilediği sorgulanıyor.

Somut (Firma, mekan)

Yok	Yok
Var	Yok
Var	Var
Var	+’sı Var
Yok	+’sı Var

Soyut (Kişisel kalite, hizmet)

Hizmet talebi hiç olmaz
Lokanta ortamı iyi olabilir, ama iletişim yoksa; tekrar gitmeyiz
Mutlu müşteri
Her zaman tercih ederiz (Sadık ve mutlu müşteri seviyesi)
İlişkide şans devam edebilir



Hizmet Kalitesinde Fark Yaratmak

Farkı ancak farklı olanlar yaratır. Bugünün dünyasında fark yaratabildiğin ölçüde kalıcısın. Eğer düşünceden uygulamaya fark yaratamıyorsan, bu sıradanlığa razı olmak anlamına gelir ki, zaten böylesi milyarlarca insan var. Hangi işi yapıyorsan yap, hangi yaş grubundan olursan ol, hangi ülkede yaşıyorsan yaşa seni farklı kılan ne? İnsanın hemen her gün, hem de bir kaç defa bu soruyu kendisine sorması gerekiyor. Tabi eğer yaşamda, üretimde, kalitede fark arıyorsanız. Fark yaratmak için düşünmek ve daha önemlisi fark yaratacak fikirleri uygulama cesaretine sahip olmak için temelini oluşturur.

Farkı yaratan ya da yaşayanlar olmanızı dilerim.



Stuttgart

gezimden izlenimler



Stuttgart Almanya'nın güneybatısında bulunan, ticarete en aktif şehridir. Stuttgart'ta, Porsche, Mercedes-Benz, Bosch, gibi dünyaca ünlü dev şirketlerin genel merkezleri var. Stuttgart'ta iki üniversite bulunuyor. Şehir 2006 FIFA Dünya Kupası'na ev sahipliği yapan kentlerden biri. 12 adet de müze bulunmakta.

Stuttgart'ta pazar günleri mağazalar kapalıdır. Cumartesi günleri ise birçok mağaza saat 16.00'da kapanıyor. Bu sebeple alışverişlerinizi diğer günlerde yapmalısınız.

Yıl boyu hava sıcaklığı -3 ile 25 derece arasında değişiyor. Nadiren -8 derecenin altına veya 30 derecenin üzerine çıkıyor. Kış ayları soğuk, yaz ayları ise orta derecede sıcak geçiyor.

Ormanlar ve üzüm bağları arasında yerleşmiş bu şehir, Almanya'nın en büyük şarap üreticisi konumunda. Stuttgart Birası, kentin dünyaca ünlü içeceği.

Laugenbrezeln (kraker), Maultaschen (hamburger eti,





Spätzle

yumurta, soğan, baharat gibi ürünlerden yapılan şehriye türünde bir yiyecek), Swabian Roast (Suabiya Kavurması), Spätzle (un, yumurta, tuz...) ve Soğan Keki, Stuttgart mutfağının popüler lezzetlerdir.

Stuttgart'a ikinci gidişim. Kuzenimin düğünü sebebiyle gittim ve 4 gün kalabilme şansım oldu.

Almanya'nın altıncı büyük ve bir endüstri şehri olan Stuttgart, bir Karadenizli olarak Karadeniz'den daha yeşil doğasıyla beni kendine hayran bıraktı...

Hava akşam 21:30 civarında kararmakta. Mesai genelde saat 16.00 gibi bitiyor. İşten çıkanlar evlerine trafik sorunu olmadığından erken gelebiliyorlar. Hava kararana kadar spor yapmak, arkadaşlarıyla sevdikleriyle vakit geçirebilmek, köpek gezdirmek vb. için uzunca bir zamana sahipler.



Şehir yaşamı, İstanbul'daki yaşamla kıyaslandığında; neredeyse rahatsız edici boyutta bir sakinlik söz konusu...

Şehirdeki evlerin çok büyük bir çoğunluğu bahçesi ve kendi garajı olan müstakil evlerden oluşuyor. Yüksek katlı apartmanlar yok denecek kadar az. Uçaktan şehrin görüntüsü de bunu kanıtlamakta. Apartman tipi konutlarda genellikle göçmenler oturmaktadır.

Almanya'da diğer Avrupa ülkelerine göre beni en çok etkileyen şey; çok düzenli ve çok temiz olması. İnsanların refah seviyesi çok yüksek. Hangi mesleği yapıyor olduğunuz fark etmeksizin; oturulan evler, kullanılan otomobiller oldukça lüks. Eğitim ve sağlık hizmetleri de üst düzeyde. Ayrıca devlet tarafından kira, işsizlik ve çocuk parası vb. yardımlar yapılmakta.

Evinizden yürüyüş ya da alışveriş için çıktığınızda sizi hiç tanımayan insanlar mutlaka gülümseyerek selam veriyor.

Ülkede kanunların yaptırım gücünün çok yüksek olduğu hemen hissediliyor. Türkiye'de neredeyse hiçbir yaptırımı olmayan; yerlere çöp, izmarit atmak, trafikte gereksiz yere korna çalmak gibi şeyler için bile oldukça yüksek para cezaları var...

Almanya'daki benzincilerde "Pompacı" diye tabir edilen çalışanlar bulunmuyor. Otomobilinize benzini kendiniz doldurup ödüyorsunuz.

Benim ilgimi çeken gözlemlerim bunlar oldu. Sizler gittiğinizde belki başka güzellikler de görebilirsiniz.



Domates Çorbası

Malzemeler

- Domates salçası 1 yemek kaşığı
- Ayçiçek yağı 2 yemek kaşığı
- Un 1 yemek kaşığı
- Süt 2 kaşığı
- Tuz 1 çay kaşığı

Servis için; rendelenmiş kaşar peyniri

Buke garni için;

- İrice doğranmış soğan
- Maydanoz sapları
- İrice doğranmış havuç
- Defne yaprağı
- İrice doğranmış yeşil biber
- Tane karabiber

Yapılışı ve sunumu

Yağı orta ateşte kızdırın. Buke Garni malzemelerini ilave edip kavurun. Un ilave edip pembeleşinceye kadar güzelce kavurun. Salçayı ilave edip kavurmaya devam edin. Soğuk su ilave ederek açın. Meyaneyi karıştırın. Meyaneyi hazırlarken sütünü kaynamaya yakın koyun; aksi halde kesilebilir. Suyunu ve tuzunu koyup kaynamaya bırakın. Pişen çorbanızı başka bir tencereye süzerek servise hazır hale getirin. Rendelenmiş kaşar peyniri ile sıcak olarak servis yapın. Afiyet olsun...

Zeytinli Piliç Biftek

Malzemeler

- Piliç biftek 2 dilim
- Maydanoz 1 demet
- Sıvı yağ ½ bardak
- Su 1 su bardağı
- Siyah dilinmiş zeytin 1 çay bardağı
- Karabiber 1 çay kaşığı
- Tuz 1 çay kaşığı

Yapılışı ve sunumu

2 dilim piliç biftek keskin bir bıçak yardımı ile şerit biçiminde doğranır. Maydanozlar ince kıyılarak karıştırılır. Tencereye sıvı yağ konarak kızdırılır. Maydanozla karıştırılmış piliç etleri içine atılarak kavrulur. Bir çay bardağı siyah dilimli zeytinler içine atılarak kısık ateşte 10 dakika pişirilir. İçine tuz ve karabiber ilave edilir ve 1-2 dakika da böyle karıştırılarak pişirilir. Pişen yemeğimiz uygun tabaklarda sıcak olarak servise sunulur.





Zeytinyağlı Kereviz

Malzemeler (1 Kişilik)

- Kereviz 2 adet orta boy
- Patates 1 adet orta boy
- Havuç 1 adet orta boy
- Bezelye 1 yemek kaşığı
- Kuru soğan ½ orta boy
- Toz şeker 1 çay bardağı
- Limon suyu 1 çay kaşığı
- Sebze çeşni 1 çay kaşığı
- Sıvı yağ 1 yemek kaşığı
- Tuz 1 çay kaşığı

Yapılışı ve sunumu

Kerevizler iki ucundan kesilerek kabukları soyulur. 2cm kalığında halkalar halinde kesilerek, kararmaması için limonlu suyun içine konur. Havuçlar temizlenerek tavla zarı şeklinde doğranır. Patatesler de havuçlar gibi doğranarak suyun içinde bekletilir. Soğanlar yemeklik olarak doğranır. Tencereye sıvı yağı koyup hafif kızdırılır. Soğanlar pembeleşinceye kadar kavrulur, havuçlar ilave edilerek kavrulmaya devam edilir. Kafi miktarda su ilave edilen tencereye kerevizler konur. Kerevizler pişmeye yakın patatesler ve bezelyeler ilave edilerek kaynamaya bırakılır. Baharatları da konarak kısık ateşte pişirilir ve 30 dakika demlendirilip, soğumaya bırakılır.

Sonra patates, havuç ve bezelyeleri ile porsiyonlaması yapılır. Üzerine kıyılmış dereotu eklenip, sosundan da üzerinde gezdirilerek servisi yapılır.

NOT: İsteğe göre portakal suyu da eklenebilir.



Karışık Komposto

Malzemeler

- Su 1 litre
- Toz şeker 1 su bardağı
- Meyve çeşitleri 2 su bardağı / 70 gr.

Yapılışı ve sunumu

Tercihe ve mevsimine göre; elma, armut, vişne, böğürtlen, çilek, kivi, şeftali, nar, üzüm vb. meyveler birlikte kullanılabilir. Bütün meyveler iyice yıkanır; Elma, armut gibi kabuklu meyveler tercihe göre kabuklu ya da kabuksuz küp şeklinde doğranır. Nar, üzüm vb. meyveler ise dikkatlice ayıklanmalıdır. Uygun bir tencereye ayıklanmış ve doğranmış meyveler konur. Su ve şeker karıştırılarak kaynatılır. Kaynadıktan sonra içine önceden hazırlanmış meyveler konur ve birkaç kez karıştırılıp ocağın altı kapatılır. Komposto soğumaya bırakılır. Uygun kaselere bütün tanelerden gelecek şekilde, suyu ve taneleri de dengeli bir şekilde konarak servisi yapılır.





Merhaba,



Uzun bir yılı geride bıraktığımız bugünlerde yılın son sayısı ile karşınızdayız. Geçirdiğimiz yılların hafızamızda güzel anılar bırakmış olması dileğiyle; satırlarıma yemek fotoğrafçılığı ve stilistliği ile ilgili bilgilerle devam etmek istiyorum.

Son yazımda bahsettiğim gibi; sizlerle dünyanın değişik ülkelerinde bu mesleğe gıda sektörünün ve halkların bakış açıları ve ülkelere göre değişen trendler hakkında paylaşımlarda bulunmuştum.

Bu sayının yazı ve fotoğraflarını şu anda bulunduğum Avustralya'nın Sydney şehrinde hazırladığımdan; buradaki trendler ve yeme alışkanlıklarından da bahsetmek istiyorum.

Sydney sıcak ve ılıman bir iklime sahiptir, bol miktarda yağış görülmektedir. Bu sebeple Sydney'de yeşilin her tonunu görebilmeniz mümkündür. Parlak güneşi ve masmavi gökyüzü ile fotoğrafçılar

açısından bir cennet olarak tanımlayabilirim.

Halkın geneli beslenme konusunda bilinçli seçimler yapmaktadır. Devletin de organik tarıma ve doğru beslenmeye destek verdiği politikaları sayesinde, çoğunluk organik beslenebilmektedir. Tüketimi arttıkça fiyatı azalan organik ürünler için marketler haricinde neredeyse her semtte haftalık pazarlar düzenlenmektedir.

İklim sebebi ile yetişen farklı sebze ve meyveleri bu güzelim güneşte fotoğraflamak, farklı lezzetler yaratma peşinde pişirmek oldukça keyifli.

Fotoğrafçılık akımı olarak bakıldığında; Sydney'de gıda alanında ürün/ambalaj fotoğrafçılığı dışında stüdyo ışıklarının kullanıldığını çok nadir olarak görüyoruz. Doğal ışığın bu kadar mükemmel olduğu bir ülkede, yemek fotoğraflarına bakmaya doymadığını söyleyebilirim. Genel olarak

restaurantlarda servis edilen tabaklara bakıldığında; ülkenin genel doğasından kaynaklanan natürelilik ve renklerin yansımaları görmek mümkün. Sadelik her zaman ön planda tutularak lezzet arayışı göz önünde tutuluyor.

Yılın son ayında sizlere ulaşan bu sayımızda sizlerle burada çektiğim bir kaç fotoğrafı paylaşım; bir sonraki sayıda yine Sydney'den bilgiler ve yeni fotoğraflarla buluşmak üzere; mutlu, sağlıklı, lezzetle dolu bir yıl diliyorum.

İzledik

Pınar Elif SAYALI / Eğitim Müdürü



The Chef

Sizlere bu sefer yemek dünyasını, yani bizleri yansıtan bir film öneriyoruz; THE CHEF, güzel bir komedi dram karışımı.

Filmin yönetmeni ve başrol oyuncusu Jon Favreau. Filmin kadrosunda ayrıca Dustin Hoffman gibi tanınmış oyuncular da var.

Konusuna gelince; " Carl Casper şık bir restoranda çalışan bir baş aşçıdır. Kendi mutfağına ait yemekleri nefistir ama lokantanın menüsüne bağımlı çalıştıkça yaratıcılığı ve ona bağlı olarak da yemeklerinin lezzeti düşüşe geçer. Üstelik önemli bir gurmenin yemekleri hakkında yaptığı olumsuz eleştiriler Carl için bardağı taşıran son damla olur. Yeteneğine rağmen kariyerinde düşüşe geçtiğini hisseden Carl'a tam da bu dönem bir teklif gelir..."

Aslında Chef'in hikayesi de, ürün olarak "yemek" üzerinden gitse de, müşterilerin-toplumsal istedikleri/kendi istediklerimiz noktasında farklı bir dünyaya taşıyor.

İzleyin ve görün.



Okuduk

Pınar Elif SAYALI / Eğitim Müdürü



Vira Mutfak

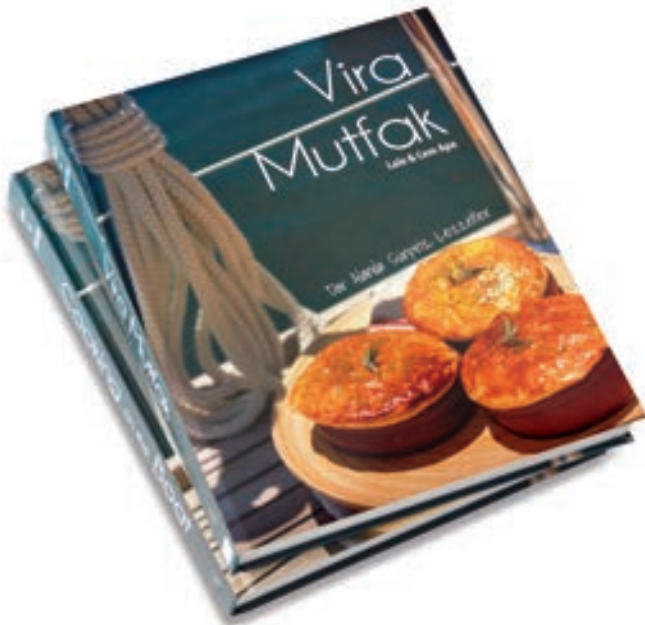
Lale & Cem APA

Lale ve Cem Apa'nın küçük bir yelkenlide başladıkları seyahatleri sırasında kısıtlı ekipman ve malzemeler ile yaptıkları yemek tariflerinin yer aldığı kitabı sizlere öneriyoruz.

Akdeniz-Ege mutfağına ait eşsiz ve hazırlanışı basit yemeklerle bizleri buluşturan bu kitap; renkli resim ve harika içeriği ile bizlere fikir vermektedir.

Bu kitap sayesinde hem ege kıyılarını dolaşıyoruz hem de muhteşem yemek ve salata tariflerini öğreniyoruz.

Keyifli okumalar, afiyet olsun...





BİZE
40 YILDIR GÜVENEN
TÜM MÜŞTERİLERİMİZE
TEŞEKKÜR EDİYORUZ.

SARDUNYA