

*İstanbul Gram Restoranları Şefi
Esra ACAR:*

**Yemek yapmak
malzemeye ulaşma
sürecinde
başlıyor...**



Türk Lezzet Müzesi



*Toplu Beslenme ve
Gıda Zehirlenmeleri*



Acil kilo vermem lazım



Barcelona Barcelona



Değerli Müşterilerimiz,

En son ne zaman İskender'i Bursa'da yediniz? Ne zaman Adana'da kebabın başına oturdunuz? Ya da ne zaman eşinize veya dostunuza haydi kalk Antakya'ya gidelim de bir künefe yiyip gelelim dediniz? Tabiki herşey yerinde güzel, an'da keyifli... Lezzeti belki ustanın hünerli ellerinde ama o lezzeti lezzet yapan başka şeyler de var kimbilir. Belki masası, sandalyesi... Ya da masasının üzerine örttüğü basit bir örtü veya oturup etrafınıza baktığınızda gördüklerinizdir lezzeti lezzet yapan.

Elbette kolay değil. Özellikle büyük şehirlerin karmaşasına ve plansızlığına kendini kaptırıp yaşayan çoğumuz için hiç de kolay değil. O karmaşanın içinden sıyrılıp İzmir'in boyozuna, Adana'nın kebabına, Antakya'nın künefesine, Van'ın kahvaltısına, Erzurum'un çağ kebabına gitmek...

Yeni sayımızla karşınızdayız. Artık çok da uzaklara gitmeden bildiğimiz, özlediğimiz, kimi zaman hayalini kurduğumuz birçok lezzeti bir arada bulabileceğimiz bir mekanı sizler için ziyaret ettik. Türk Lezzet Müzesi!

Mehmet Yaşın'ın danışmanlığında kurulan bu yaşayan müzede Anadolu'nun dört bir yanından çıkıp gelmiş yerel markaları ve o yerel markaların hünerli ustalarının ellerinden çıkan lezzetleri bulabilirsiniz. O lezzetlerin birçoğunu tatma fırsatı bulduk ve o ustalarla uzun uzun konuştuk. Yeterli ilgiyi henüz göremedikleri için biraz hayal kırıklığına uğramış

olsalar da umutları hala taptaze ve o muhteşem lezzetlerle sizleri buluşturmak için sabırsızlıkla bekliyorlar.

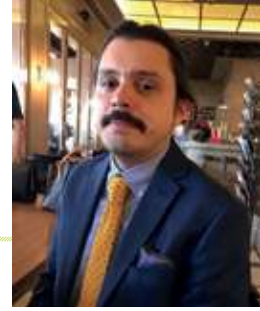
Yeni sayımız için Gram restoranları şefi Esra ACAR'ı ziyaret ettik. Çok keyifli bir röportaj gerçekleştirdik. Zaten bildiğimiz ve hafızamızdan asla çıkarmadığımız "Temiz Yemek" ilkesinin yanına yeni bir kavram daha ekledik; "Dürüst Yemek".

Sizi son zamanlarda İspanya'nın en hareketli bölgelerinden birine Katalonya'ya yani Barcelona'ya götürüyoruz. Mimarisi, farkları tatları ve rengarenk sokaklarıyla Katalanların arasına karıştık.

Son olarak geçtiğimiz günlerde aramızdan ayrılan dünyanın büyük şeflerinden biri, gastronomi dünyasına yön veren bir öncü, günümüz Fransız mutfağının Fransız mutfağı olmasını sağlayan önemli bir isim ve "Kötü aşçı yoktur, kötü malzeme vardır." sözüyle hafızalarımıza kazınan Paul Bocuse'e geride bıraktığı miras için bir kere daha teşekkür ediyoruz.

Keyifle okuyunuz...

Sevgi ve Saygılarımla,
Kerem KARABAYIR
Pazarlama Şefi
kerem.karabayir@sardunya.com



SARDUNYA

YIL 13 SAYI 49 OCAK/MART 2018/1

www.sardunya.com

49

Yayın Türü
Üç ayda bir yayınlanır

Sahibi
SARDUNYA Şirketler Grubu adına
Sedat ZİNCİRKIRAN

Genel Yayın Yönetmeni
Tuna ATALAY
tunaatalay78@gmail.com

Editör
Kerem KARABAYIR
kerem.karabayir@sardunya.com

Yönetim Yeri
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

Baskı
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



18



22



38



52

04 Sardunya'dan

- En önemli gelişim kaynaklarından biri: Müşteri Geri Bildirimleri
- 10. Teknik Performans Toplantımızı geçtiğimiz günlerde gerçekleştirdik.
- İstanbul Gram Restoranları Şefi Esra ACAR ile Kanyon Gram Restoranda bir söyleşi gerçekleştirdik.
- Mutfak Atölyesi Projesi

18 Yemek Kültürü Üzerine Notlar

- Hızlı Yemek!

20 Sektörel Gündem

- Endüstriyel Mutfaklarda Yangın Algılama ve İhbar Sistemlerinin Önemi
- Türk Lezzet Müzesi

25 Foodstyling

- Bal Kabağı Hakkında Kısa Kısa

26 Sektörel Gündem

- Pita mı pizza mı?

29 Meraklı Gurme

- 'Profiterol' ne demek?

30 Sektörel Gündem

- MSA Mutfak Müzesi
- Ucuz etin yahnisi!
- Paul François Pierre Bocuse (1926-2018)
- Tablodan Tabağa

38 Diyetisyen Gözüyle

- Acil kilo vermem lazım!

41 Sektörel Gündem

- Uluslararası İstanbul Mutfak Günleri

42 İş Yaşamı

- Deneyim her şey midir, çok şey midir?

44 Eğitim

- Sardunya'da Eğitim

46 Sektörel Gündem

- Toplu Beslenme ve Gıda Zehirlenmeleri

49 Hijyen - Kalite Yönetimi

- Kalite yolculuğumuz devam ediyor...

50 İşyerinde Sağlık

- Bel ağrısı çeken kişilerin soruları

52 Yaşam Tarzı

- Barcelona Barcelona

56 Bu Akşam Ne Pişirsem?

- Brokoli Çorbası, Acem Köfte
- Sebzeli Kuskus Pilavı, Zeytinyağlı Taze Börülce

59 Sizin İçin

- İzledik: Çok Pişmiş (Burnt)
- Okuduk: Mutfak Sesleri Pelin Ülger



En önemli gelişim kaynaklarından biri: Müşteri Geri Bildirimleri

Gelişimin kaynağı olarak farklı birçok noktayı ele alabilirsiniz ancak en verimli ve doğru sonuca ulaştıran kestirme yol tüketicilerinizden gelen bildirimlerdir. 2010 yılında TS ISO EN 10002 Müşteri Memnuniyeti Yönetim Sistemlerini belgelendirmeden önce de Sardunya olarak bu bildirimlerin, altından değerli olduğunun farkındalığıyla yola çıkmıştık. Bir yılın değerlendirmesini daha sizlerle paylaşmak istemekteyiz.

Taşıma ve yerinde hizmet verdiğimiz tüm tüketicilerimizden, öneri, şikayet ve talep başlıkları altında toplamda 4450 geri bildirim aldık. Geçtiğimiz yıla nazaran daha fazla tüketicimizin bize ulaşması, işimizi daha iyi yapmamız için bize güç ve motivasyon sağlıyor.

Bu bildirimleri tüketilen yemek sayısına oranladığımızda ise 75 sayısına ulaşıyoruz, bir milyon porsiyonda

75 bildirim geliyor.

Diğer yandan Kurumsal Müşteri Memnuniyeti anketlerimizin sonuçlarına bakarsak;

Genel memnuniyet oranı 2017 yılında %88.98 olarak gerçekleşti. 2016 yılında ise bu oran %87.63 olarak değerlendirilmişti, yani %1,35 oranında bir yükselme gözlemlendi. 813 müşterimizin tarafından yapılan değerlendirmede en yüksek memnuniyet ise 95,23 ile Personel başlığında gözükmetedir.

Şikayetlerin ele alınması ve değerlendirilmesi konusundaki sonucumuz ise %91,02'den % 91,44'e yükselmiştir.

Müşteri ve tüketici gözüyle Sardunya'yı paylaştıktan sonra sıra yine sizlerden gelen memnuniyetlerde...

“ Merhaba,
Bugün MNGJET'te öğle yemeğinde Sardunya tarafından özel olarak hazırlanmış menü ile ağırlanınca gerçekten çok keyif aldık. Zaten sizlerin yaptıkları yemekleri ve şirketimizde hizmet veren Sevda ile Nesrin Hanım'ın gayretlerini her zaman takdir ediyorum. Özellikle bu iki hanımefendi bizlere yemek servisi yapacağınız diye çok çabalıyorlar. Hastalık demeden, kışın soğuk, yazın sıcak demeden çalışıyorlar. Bizlere sunmuş olduğunuz hizmetlerden dolayı teşekkür ederiz. **”**

MNG Jet

“ Berk Bey;
Sardunya olarak Aybey Elektronik ve Bulut Makinaya öncelikle hoş geldiniz. Bugün ilk hizmet gününüz olmasına rağmen Cumartesi günü siz ve ekibinizin yapmış olduğu yoğun çalışma neticesinde aksaklık yaşanmadan bugünü tamamladığımız, personelimizin memnuniyeti ve ilginiz için öncelikle teşekkür ederiz. Uzun yıllar birlikte çalışmak dileğiyle... **”**

Aybey Elektronik

“ Boyner Brandium'daki mutfağınızda görev yapan Meral Şahin adlı şefimizin işine olan bağlılığı, çalışanlarımıza olan yaklaşımı çok düzgün. Sizinle paylaşmak istedik. **”**

Boyner Brandium

“ Merhaba Seval Hanım,
Uzun bir süredir öğle yemekleri için geldiğimiz restoranınızda çok keyifli ve sıcak bir ortam var. Başta siz olmakla birlikte bütün çalışma arkadaşlarınıza teşekkür ederiz. **”**

Akkom / Mobimark

“ Sayın İbrahim Bey, Öğrenci ve öğretmenlerle olan ilişkilerinde her bir görevli elemanınızın hem çok yakın ve sıcak, hem de mesafeyi koruyan tutumları bizleri çok mutlu ediyor. Yemek servisi sırasındaki özenleri ve küçük öğrencilere destek vermeleri ise öğrencilerimiz tarafından çok sevililiyor. Başta Ebru Hanım olmak üzere, Hatun Hanım'a ve diğer çalışanlarınızın hepsine çok teşekkür eder, başarılı çalışmalarınızın devamını dilerim. ”

Ataşehir Fen Bilimleri Okulları

“ Alibeyköy raylı sistemler İBB Departmanından size memnuniyetimizi iletmek istiyoruz; Yemekleriniz, görsel sunumlarınız ve isteklere karşı beklentileri karşıladığı için Sardunya şirketine, Sanem Hanım'ın sunumundaki titizliği için aşçınıza ve Senem Hanım'a çok teşekkür ediyoruz; yemeklerinizi gönül rahatlığıyla yemekteyiz, ”

İBB Alarko

“ Metin Bey ve Tüm Sardunya Yetkililerine, Öncelikle Metin Bey sizi; gülüyorsunuz ve harika sohbetiniz ile bizlere vermiş olduğunuz hizmet kalitesini bu denli anlattığınız ve işinizi severek yaptığınız için takdir ediyoruz. Bugün kü sürpriz bir harikaydı. Ellerinize sağlık, firmanızı daha önce görev yaptığım Habertürk'den biliyorum oradaki hizmetleriniz de muazzamdı. Biz müşterileriniz olarak, sizlerin bu konuda çığır açtığınız ve bu yemek işini çok güzel ve farklı bir yol haritasında izlediğiniz kanaatindeyiz, tebrik ediyoruz. Bugün Mes Turkuaz şirket çalışanları olarak sizlerin ve Niyazi Usta'nın harika sunumuyla birlikte harika bir öğle yemeği yedik. Tüm Sardunya çalışanlarına teşekkür ediyor, bu yolda başarılarınızın devamını diliyoruz. ”

Mes Turkuaz

“ Merhabalar, Öncelikle yemeklerinizin kalitesi ve temizliği için teşekkür ederim. Uzun zamandır sizden yemek yemekteyiz, İnsan Kaynakları Departmanı olarak hiçbir şikayetimiz olmadı. Ayrıca Intertech bünyesinde hizmet veren çalışanlarınız çok iyiler bu konuda her zaman anlayışlı ve olması gerektiği gibi davranıyorlar. Geçtiğimiz Cuma yapmış olduğunuz özel gün menüsü harikaydı. Burhan Güldük bu konuda çok başarılı bizi anladığı ve yardımcı olduğu için özellikle kendisine ve sizlere çok teşekkür ederim. Başarılarınızın devamını dilerim. ”

Intertech

“ Merhaba Yemeklerinizden duyduğumuz memnuniyet devam etmektedir. İlginize çok teşekkür ediyoruz. Ayrıca, ekibinizin özverili, titiz ve güler yüzlü hizmetlerinden dolayı da teşekkür ediyoruz. ”

Bimaş Ataşehir

“ Ahmet Bey Merhaba, Her gördüğünde günaydın ya da afiyet olsun kelimesini insanlardan esirgemeyen, pozitif enerjisi olsun, gülüyorsunuz olsun tüm samimiyeti ile bizleri şu yoğun iş temposunun içerisinde tebessüm ettirebilen Ebru Hanım'a ilgi ve alakasından dolayı sonsuz teşekkür ediyor, çalışma hayatında başarılarının devamını temenni ediyorum. Ayrıca size de böyle nitelikli ve güzel çalışanlar ile bize hizmet sunduğunuz için teşekkürlerimi iletiyorum. ”

Finansbank

“ Sevgili Çiğdem Hanım,
Böyle olduktan sonra gönül sadece İsviçre
değil tüm dünya ülkelerinin bağımsızlığını
kutlamak ister.

Sevgili Salim Usta, ellerine kollarına
sağlık, yine harika lezzetlere imza atmışsın
!.. Sevgili Buse, yine sunum ve arkadaşla-
rımızın güzel hizmetleriyle organizasyon
harikaydı...

Ben kendim ve arkadaşlarım adına çok
şanslı olduğumuzu bir kez daha belirtmek
isterim.

Sevgili Çiğdem Hanım, başta size ve emeği
geçen tüm arkadaşlarımıza çok çok çok
teşekkür ederim.

Swissôtel The Bosphorus, Istanbul

“ Merhaba,
GDM depo yemekhane bölümünde görev-
lendirdiğiniz çalışanlarınızdan Aşçıbaşımız
Hamza Karahan'ın titiz çalışmaları ve
olaylara pozitif yaklaşımla pratik çözümler
üretmesi konusundaki becerisi, Yeter Aslan
ismindeki çalışanınızın, nezaketi, temizlik
anlayışı ve hizmetteki tüm davranışları her
türü takdirin üstündedir.

Koton

“ Wow Otel Sardunya mutfakta
mecburen yemek yemek zorunda kaldım.
Mecburen, çünkü diyabet hastasıyım + gıda
intoleransım var, laboratuvar ile kanıt-
lanmış. O nedenle yemeklerimi yanımda
gezdirim. O gün yemeğimi almayı unutm-
şum, mecburen Sardunya'da yemek yedim.
Başıma gelecekleri bekledim. Bir yakınmam
olmadı, tekrar denedim yine yakınmam yok.
Bu nedenle mutfak sorumlusu ile konuşma
ihtiyacı hissettim. Bana mutfakta malzeme
seçiminin ne kadar özenle yapıldığını ve
ödüllü mutfak olduğunu anlattı.
Benim için evimin dışında yemek yiyebildi-
ğim tek yer oldunuz. Hepinize sonsuz teşekkür-
kürler. Emeği geçen herkese, özellikle Wow
Hotels Sardunya mutfak yöneticisi Gülcan
ve ekibine minnettarım.
Sizlere de kaliteli hammadde ile katkı mad-
desi kullanmadan lezzetli yemek yapılaca-
ğının örneğini oluşturduğunuz için sonsuz
teşekkürler. Emeğinize sağlık.

Wow Hotels

“ Merhabalar Berk Bey,
Cummins Turkey ailesi olarak sosyal
sorumluluk kapsamında bugün ziyarette
bulduğumuz Vala Gedik Mesleki Eğitim
Merkezi'ndeki engelli kardeşlerimiz, minik
yavrularımız için düzenlenen yemek ve
ikram kapsamında bizimle birlikteliğiniz,
özverileriniz, iş birliğiniz ve destekleriniz
için Cummins ailesi olarak hem şahsınıza
hem de Sardunya ailesine yürekten teşekkür
ederiz. Mutlu bir tebessüm için Elele...

Cummins

“ Merhaba Sardunya Ailesi,
Maltepe Eğitim Bilimleri Ortaokulu olarak
yemekhanemizde çalışan Ruken Hanım ve
ekibine temiz çalışmasından, bize göstermiş
olduğu ilgi, alaka ve güler yüzlü hizmetten
dolayı okulumuz adına teşekkür ederiz.
Ayrıca bizlere özel hazırlamış oldukları
vejetaryen pizza ile bizi daha da mutlu
etmişlerdir.
Daha güzel projelerde sizlerle olmaktan
mutluluk duyarız.

Maltepe Eğitim Bilimleri Ortaokulu

“ Sevgili Sardunya Ailesi
Öncelikle kendimi tanıtayım. Ben Pendik
Era kolejinde beden eğitimi öğretmeniyim.
1998'den beri 12 sene içerisinde büyük
otellerde çalıştım, 2008 den itibaren öğret-
menlik hayatıma başladım. Turizm ve öğret-
menlik hayatım boyunca nice nice yemekler
yedim ve insanlar tanıdım ama bu sene
Pendik Era'da şu ana kadar gördüğüm en
kaliteli yemekleri yedim ve insanları tanıdım
diyebilirim. Sizlere başarılar dilerim.

Era Pendik

“ İletişimin çok doğru yapıldığı ve gü-
ler yüzün bol olduğu bir ortam sağladığınız
için teşekkür ederiz. Şenay Hanım sayesinde
eğitim sürecimiz boyunca çok keyifli zaman
geçirdik.

Onur Aır

“Şirketinizin Sabuncubeli Tünel inşaatı projemizde göstermiş olduğu ilgi ve alaka için başta Sn. Buket SARPEN ve Sn. Havva TÜRKGÖZ olmak üzere tüm Sardunya ekibine teşekkür ederiz. Kendisi ve müşteri memnuniyeti ilkesini benimsemiş Sardunya ailesi ile çalışmak bizim için onur verici olmuştur.

Dağcan İnşaat

“Merhaba Tuba Hanım, Personellerinizden Şermin Hanım ve Günay Hanım'ın yemek sunum, özveri ve personellerimize gösterdiği güler yüz için sizlere teşekkür edeceğim. Yaptığımız yıllık hizmet tedarikçi anketinde, personelleriniz yüksek puan almakla birlikte toplamda puan çitasını yukarı taşımışlardır.

**Egis Tünel İşletmeciliği,
Eurasia Tunnel / Avrasya Tüneli**

“Sardunya'dan hizmet almaya başlamadan önce öğle yemeği konusunda neredeyse her gün yaşadığımız olumsuzluklar, personelimizin motivasyonunu olumsuz yönde etkiliyordu. Sardunya'nın hizmeti hijyen, malzeme ve sunum kalitesi, lezzet, miktar yeterliliği ve çeşitlilik kriterlerinde gerçekten üst seviyede. Çalışanlarımız, hizmet kalitesinden duydukları memnuniyeti ifade ediyorlar ve bu durumun motivasyonlarını olumlu yönde etkilediğini açıkça görebiliyoruz. Gerek Türkiye'den gerekse yurtdışından gelen müşterilerimize ve misafirlerimize standart olarak gelen yemeğimizi çekinmeden sunabiliyoruz. Hepsini de fikirlerine müraaata edilmeden beğenilerini ifade ediyorlar. REPKON olarak memnuniyetimizi bir kez daha ifade ederiz. Başta firmamıza hizmet veren çalışanlarımız olmak üzere emeği geçen tüm ekibinizin ellerine sağlık olsun. Teşekkür eder, başarılarınızın devamını dileriz.

Repkon

“Ben Sardunya firmasını tebrik etmek istiyorum. Bir kamyon şoförü olarak burada yediğim yemeği dışarıda para ile yiyemiyorum.

Frimpeks

“Merhaba, ING Bank'da uzun yıllardır çalışıyorum. Bize güler yüzüyle her zaman hizmet veren, yardımcı olan personellerinize ben de teşekkürlerimi sizin aracılığıyla ileteyim istedim. Özellikle ING Bank Maslak'ta Merve Kuru'ya, Ümraniye Ergo Plaza'da Burcu Hanım'a ve Pınar Karahan'a bizlerin isteklerine her zaman güler yüzle, yapıcı yaklaşımıyla çözüm bulduğu için de ayrıca teşekkürlerimi ileteyim istedim. Sizlere de ilginiz için teşekkür ediyorum.

ING Bank

“Merhaba, Öncelikle yemeklerinizin lezzeti için tüm ekibinize ve aşçılarınza teşekkür ederim. Daha önceki firma ile kıyasladığımda hem yemek açısından hem de hijyen açısından çok başarılı olduğunuzu belirtmeden edemeyeceğim. Bunlar acıktığımız zaman aklımıza gelen ilk şeyler ama sabah işe geldiğimizde, molarlarımızda, öğle arasında özellikle iletişim halinde olduğumuz; Sevcan Hanım, Zehra Hanım ve Özge Hanım'a çok teşekkür ederiz. Bu üç arkadaşımız gerçekten her zaman güler yüzlü, modumuz düştüğünde önerdikleri tatlılar, içecekler ile her zaman bizlere destek oluyorlar. Böyle bir firma ve güzel arkadaşlarla çalıştığımız için kendimi şanslı görüyorum. Başarılarınızın daim olmasını tüm iyi niyetle sizlerle paylaşmak istiyorum. İyi çalışmalar.

Türkiye Finans Katılım Bankası

“ Sayın ilgili,
Demir Export Bakırtepe İşletmemizde
yaklaşık 2 yıldır yemek hizmeti aldığımız
firmanızdan gerek yemek hizmeti ve kalitesi,
gerekse çalışan personelinizden duyduğumuz
memnuniyeti iletmek isteriz.
Önümüzdeki dönemde de aynı hizmet ve
kalite anlayışının devamını diler, ben ve ekip
arkadaşlarım adına teşekkürlerimi sunarım.
Demir Export Bakırtepe ”

“ Değerli Sardunya Ailesi,
2014 yılından beri birlikte çalışıyoruz. Bu
yıl birlikteliğimizin üçüncü yılı ve biz bu süreç
içerisinde mutfağımızdan mutlu olduğumuzu
her yerde dile getirdik. Ancak bugün
şunu fark ettim ki dışarıya dile getirdiğim
bu memnuniyeti sizlerle paylaşma fırsatım
olmamış. Bu konuda üzgün olduğumu belirtmek
isterim.
Tüm ekibimize, Sardunya ailesine desteklerinden
ve özenlerinden dolayı kurumum
adına teşekkür ediyorum. Birlikteliğimizin
aynı saygı ve sevgi çerçevesinde daha uzun
yıllar devam etmesini diliyorum. ”

Vega Okulları

“ Merhaba Pınar Hanım;
Yemek şirketi olarak bize hizmet veren
Sardunya Catering firması çalışanlarından
sorumlu Erhan Usta ve sorumlu Onur
Bey'e yemek saatleri aralığında personele
göstermiş olduğu yakın ilgi, güler yüz, talep
ve isteklerin bir an önce karşılanması gibi
konularda hızlı alınan aksiyonlardan dolayı
memnuniyetimi ve teşekkürlerimi iletmek
istedim. ”

Global

“ Özkan Bey,
Madenciler gününe özel planlanmış yemek
ve ikram organizasyonumuzda vermiş
olduğunuz destek ve hizmetlerinizden ötürü,
ayrıca ikramların sunum şeklinde göstermiş
olduğunuz özen ve hijyen kalitesi açısından
size ve sizin nezdinizde Sardunya çalışanlara
teşekkür ederiz. ”

Polyak Eynez Enerji Üretim Madencilik

“ ALKEV Ailemiz olarak düzenlediğimiz
Sosyal Sorumluluk Projesi dahilinde
Yeni Yıl Panayırı etkinliğinde sponsor
olarak katkıda bulunduğunuz için teşekkür eder,
başarılarınızın devamını dileriz. ”

Alkev Özel Okulları
Okul Aile Birliği

“ Merhaba Sedat Bey;
Sardunya personelleri ile ilgili teşekkürlerimi
iletmek istedim.
Özellikle pide/fırın kadrosunun, salata ve
wok tava kısmındaki çalışan personellerin
pozitif davranış şekilleri, hal hatır sorarak
ve gülümseyerek konuşmaları, pidelerin,
salata ve makarnaların lezzeti için teşekkür ederim.
Ayrıca alakart kısmında destek elemanı olarak
çalışan 2 arkadaşımızın, ellerimle ilgili
fiziksel rahatsızlık yaşadığım 6 ay boyunca
tepsimi, ben daha onları çağırmadan gelip
taşıyarak bana yardımcı olmalarıyla ilgili
kendilerine sizlerin aracılığı ile teşekkür etmek
istiyorum.
İyi çalışmalar dilerim ”

TEB

ROTANIZI
SARDUNYA KARAKÖY'E ÇEVİRİN
DENİZ ÜRÜNLERİNİN
EN KEYİFLİ ADRESİ



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

f sardunyakarakoy sardunyakarakoy



SARDUNYA
KARAKÖY



10. Teknik Performans Toplantımızı geçtiğimiz günlerde gerçekleştirdik.

PUKÖ nedir? Daha önce hiç duymuş muydunuz? Gelin öncelikle 16 Şubat tarihinde Tüyap Fuar Merkezinde gerçekleştirdiğimiz Yönetim Gözden Geçirme toplantımızdan söz etmeden bu 4 harften oluşan ve hayatımıza etkisinden bahsedelim.

PUKÖ, sizin de tahmin edebileceğiniz gibi 4 kelimenin baş harflerinin bir araya getirilmesinden meydana gelmektedir. Planla, Uygula, Kontrol et ve Önlem al.

PUKÖ, Japonların "Sürekli Gelişim" yaşam tarzları ve bilim insanlarının eşsiz fikirleriyle ortaya çıkan bir yaklaşımdır. Mükemmele yaklaştıran "daha iyi nasıl yapılır" sorusuna yön veren bir cevaptır PUKÖ.

PLANLA

Bir döngü olarak PUKÖ'nün en önemli ve stratejik basamağıdır. Kim, nerede, nasıl, ne zaman, ne için, ne yapacak sorularının tümünün ele alınarak yapılan planlamayı kasteder. Hedef belirleme, organizasyonu oluşturma aşamalarını kapsayan başlıkta, etkin yapılan her planlamada olası aksilikler de gerçekleşmeden önlenmiş olacaktır.

UYGULA

Planlanan faaliyetleri, hedeflenen noktalara ulaşmak

için gerçekleştirilen aşamalar basamağıdır. Plana sadık kalmak kritik noktadır. Önemli faaliyetlerin plan dahilinde yapıldığının kaydedilmesi gerekmektedir.

KONTROL ET

Planladık, hedeflerimizi belirledik, görevlileri seçtik, zaman ve yer gösterdik. Sonra planların hayata geçirilmesine tanık olduk. Şimdi ise aksayan yönleri gözden geçirme zamanı. Bu basamakta, gerçekleştirilen faaliyetler kontrol edilir.





ÖNLEM AL

Sıra şimdi kontrol aşamasında ortaya çıkan ve tespit edilen aksayan yönler için önlem almada. Aksayan bir yönümüz yok ki, önlem alacak bir noktamız olsun diye düşünmeyin. "Daha iyi nasıl yapılır" sorusunu sorarak "Hep Daha İyiye" bakış açısını faaliyetlerle eşleştirdiğinizde göreceksiniz ki önlem alınması gereken bir nokta muhakkak var.

PEKİ ŞİMDİ?

Her başlığı inceledik, işimiz bitti mi? Elbette hayır, önlemlerimizi alarak yeniden planlama yapacağız. Bu kez biraz daha iyi planlayacağız, tecrübelerimizden faydalanarak. Daya iyi uygulayacağız. Daha iyi kontrol edeceğiz.

Peki neden bahsettik PUKÖ döngüsünden? Yönetim Gözden Geçirme Toplantımızla oldukça ilişkili. Sardunya'nın 2017 yılına ait tüm faaliyetlerini gözden geçirdiğimiz, aksadığımız yönlerimizi ortaya koyduğumuz, önlemlerimizi

aldığımız bir toplantı da ondan.

Yönetim Kurulu Başkanı Sedat ZİNCİRKIRAN tarafından yapılan açılış konuşmasında; dördüncü sanayi devriminden ve gelişmelerin yansımalarından bahsedildi.

Akabinde, tüm departman ve süreç yöneticileri, bir önceki yılın değerlendirmelerini ve gelecek yılın planlarını paylaştılar.

Yılın departmanını belirlediğimiz iç anketimizde ise, 2017 yılı içerisinde PERYÖN finalistiğine sektöre ve Sardunya'ya yeni bir bakış açısı kazandıran İnsan Kaynakları Departmanımız birinci oldu.

Kapanışı, heyecanla beklenen ve Hijyen-Kalite Yönetim Departmanı tarafından gerçekleştirilen denetimler sonucunda 8 ayrı kategoride dereceye giren mutfak yöneticilerine ödülleri dağıtılması ile son buldu.



gram

Bu sayımızda, İstanbul Gram Restoranları şefi Esra ACAR ile Kanyon Gram restoranda bir söyleşi gerçekleştirdik.



Aslında malzemeye ulaşma sürecinden başlıyor yemek yapmak.

Direk üreticiden sağlayıp aradaki insanları ortadan kaldırmak istiyoruz. Örneğin malzemelerimizden nar ekşisi ve zeytin Hatay'dan, yumurta haftanın iki günü Bolu'dan geliyor. Yani biz malzemeye ulaşırken de bildiğimiz, güvendiğimiz tedarikçilerle çalışıp onların da bildiği ürünleri kullanmak istiyoruz. Bu da süreci daha dürüst yapıyor.

Esra şefim, önce kendi hikayenizi, sonra Gram'ın hikayesini dinleyelim sizden.

Esra A.: 2006 yılında Boğaziçi Üniversitesi Turizm İşletmeciliği bölümünden mezun oldum, aşçılığı hiç düşünmüyordum. Stajlarımı Satış Pazarlama bölümünde yaptım. Son stajımı tesadüfen Çırağan'ın mutfağında yapınca mutfakla tanıştım ve çok eğlendim. Böylece hayatımı ofis ortamında değil, mutfakta geçirmek istediğime karar verdim. Okulu bitirmeye yakın, yarı zamanlı bir

yerde çalışıp bu kararımdan da iyice emin oldum. Ondan sonra da aşçılık okumaya Cape Town'a gittim. Bir yıl aşçılık ve şarap üzerine eğitim aldım.

Niye Cape Town'u seçtiniz, özel bir sebebi var mı?

Esra A.: Avrupa ve ABD çok pahalıydı. Ailem aşçı olmamı istemiyordu ve kendi paramla gitmek zorundaydım. Okul programlarına baktığımda, hepsinin çok benzer olduğunu ve Fransız mutfak eğitimi verdiğini gördüm. Aslında kişisel gelişimim

açısından da doğru oldu bu tercihim. Çünkü zor bir yer orası. ABD ve Avrupa gibi değil. İnsanlara daha farklı bir şekilde bakmamı sağladı. Sanki askerliğimi yapmış gibi oldum orada. İlk 6 aylık eğitim sonrası, ödüllü bir restoranda 6 ay staj yaptım. Orada kendi aralarındaki konuşmalarını anlamadığım Alman şeflerin yönetiminde zorlu bir staj dönemi geçirdim, sonra ülkeye döndüm. Geline aşçılık yapmamaya karar verdim. Çünkü çalışma şartlarının çok zor olduğunu gördüm.

Mutfakta demokrasi yok, bol hiyerarşi ve askeri bir düzen var. Yani o basamakların en altındayken hayat çok zor. Ben de, yiyecek içecek alanında çalışmaya karar verdim ve garson olarak işe başladım. Bir buçuk senenin sonunda, orda da yapamayacağımı anlayıp yeniden mutfaka döndüm. Park Hyatt ve Amanda Bravo'da çalıştım. Sonra tekrar mutfak dışına çıkmak istedim ve bir sene DO&CO'da çalıştım.

Bu arada Karaköy'deki Lokanta Maya'nın şefi ve sahibi Didem Şenol'dan bir teklif geldi. Şişhane'deki Gram'ın açılışını birlikte yapmayı önerdi. Koşa koşa gittim ve 2012-2014 yılları arasında Şişhane'deki Gram'daydım. Orası küçük bir yerdi ve yazılı bir menümüz yoktu. Pazara gidip, ne varsa onu alıyor ve ona göre bir menü hazırlıyorduk. Menüü değiştirmek çok kolaydı, neredeyse günlük menü yapıyorduk. Ondan sonra işler biraz daha büyüdü. Hiçbir şey küçük kalamıyor ve küçük kalan hiçbir şey de devamlı olamıyor. Önce Sarıyer'de merkez mutfağımızı açtık, sonra Maslak şubemizi açtık. Ardından Kanyon'un girişindeki 'Gram Corner' açıldı. Restoranın küçük, kompakt bir hali. 2016 yılında Şişhane şubesi kapanıp, Bebek'e taşındı. Geçen sene ise, şu anda bulunduğumuz restorani açtık ve merkezi buraya taşındık.

Bu arada, 'Gram Evde' adında yeni bir heyecanımız var. Onu da merkezden

yapıyoruz. Böylece yavaş yavaş büyütüyoruz.

Kolay gelsin, hayırlı olsun. 'Temiz ve dürüst yemek' sloganınız var. Temiz yemeğin ne olduğunu biliyoruz ama dürüst yemek ile ne kastediyorsunuz?

Esra A.: Aslında malzemeye ulaşma sürecinden başlıyor yemek yapmak. Direkt üreticiden sağlayıp aradaki insanları ortadan kaldırmak istiyoruz. Örneğin malzemelerimizden nar ekşisi ve zeytin Hatay'dan, yumurta haftanın iki günü Bolu'dan geliyor. Keşke daha çok yapabilesek.

Bunu yapabiliyor musunuz, nerelerden temin ediyorsunuz?

Esra A.: Biraz önce bahsettiğim gibi Hatay'dan zeytin geliyor. Bir avokado tedarikçimiz var. Sadece bu mevsimde iki ay boyunca avokado ağaçlarından toplayıp bize yolluyor. Onun da bazı çıkmazları var. Biz haftada 100 tane avokado tüketiyoruz, ama ağaçtan 100 tane çıkmayınca 30 tane gönderiyor. Yani artıları, var eksileri var. Keşke yardım edip iki ağaç daha dikmesini sağlasak. Ama başka faktörler de var tarımsal üretimde. İklimi, yağış, hava koşulları gibi elimizde olmayan bir sürü sebep var. Yani biz malzemeye ulaşırken de bildiğimiz, güvendiğimiz tedarikçilerle çalışıp onların da bildiği ürünleri üretimde kullanmak istiyoruz. Bu da süreci daha dürüst yapıyor. Normalde balıkçı size der ki 'abla ben

sana en taze balığı gönderiyorum' ama geldiğinde bakarsınız ki balık taze değil, neredeyse üç dört günlük. Bu nedenle biz doğru malzemeye ulaşırsak, son tüketiciye de dürüst yemek sunabiliriz. 'Gram evde' ile de bütün süreci ve reçetelerimizi tüketicilerimizle paylaşıyoruz. Böylece, birlikte temiz ve dürüst yemeğe ulaşırız.

Hazır konu açılmışken, 'Gram Evde' yi anlatır mısınız?

Esra A.: Restoranlarda ulaşamadığımız ve evde yemek yapmak isteyen ama malzeme temini konusunda zorluklar yaşayan çalışanlara ulaşmayı hedefliyoruz bu projemizle. Her gün restoranda yemek yemenin maddi bir yükü de var tabii. Kendimize alır gibi aldığımız malzemeyi doğrudan, hiç işlemeyen talep edenlere gönderiyoruz. O da şöyle oluyor; haftada 6 tane yemek tarifi hazırlıyoruz. Bunlardan 2 veya 3 tanesini seçiyorlar. Müşterilerimize, iyi ve restoran kalitesinde malzemelerle nasıl restoran yemeği evde yapılır bunun tarifini veriyoruz. Tarife göre bütün malzemeleri ölçülendiriyor, paketliyor ve gönderiyoruz. 'Gram Evde' projesi çok büyük potansiyele sahip.

Daha çok başındayız. İleride bu konu çeşitli alanlara yayılabilir. Bazı gıda malzemelerini doğrudan üreticiden alıp tüketiciye ulaştırmak söz konusu olabilir. Küçük üreticiyle de daha çok bağlantı kurmak gerekir. Uzun vadede oraya doğru gidebilecek bir girişim.

Tüketicinin özellikle kentlerde daha çok bilinçlenmesi ile birlikte önce organik, sonra doğal gıda talep etmeye başladı. Sizin de söylediğiniz gibi dürüst üreticilerden tüketiciye olan yolculuğun hayata geçmesi lazım.

Esra A.: Son tüketicinin daha çok bilinçlenmesi ve daha seçici olması lazım. Gerekliğinde hayır deyip almaması lazım. Mesela çinekop satılıyor çünkü talep var. Hepsi birbirine bağlı, tüketici talep ediyor ne yazık ki. Metro marketlerde de çok güzel şeyler yapıyor. "Bugünün Balığını Yarına Bırak" diye bir kampanya var.



Çiğdem ALAGÖK

Tuna ATALAY

Esra ACAR



Bilinçlenme yavaş yavaş oluyor
bence.

Gram'ın müşteri profili nedir?

Esra A.: Daha çok beyaz yakalılar. Maslak bu konuda daha belirgin. Kanyon'da biraz daha değişiyor profil. Akşamları gala öncesi gelen müşteriler oluyor. Ayrıca gençler de geliyor sinema öncesi. Bebek müşterisi çok farklı. Aslında mekanın olduğu bölgeye göre de değişiyor profil. Şişhane'deki müşterilerimiz turistler ve çevredeki iş yerlerinde çalışanlardı. Küçük ajansların olduğu, daha özgür çalışan, daha yaratıcı insanların bulunduğu bir çevreydi orası. Gözümün önünde yapılan birçok iş bağlantısına tanık oldum. Ama orası da bitti işte.

Dışarıda yemek yeme alışkanlığı Amerika'da ayda 5-6 gece. Türkiye'de ise 1-2 gece olduğu söyleniyor, bunu bir gastronomi söyleşisinde dinlemiştim. Herhalde bizde de özellikle İstanbul gibi büyük kentlerde, dışarda yeme içme alışkanlıklarının gelişmesi artarak sürecektir. Özellikle, çalışan eşler, çalışan beyaz yakalılar evde yemek yapmıyorlar.

Esra A.: Evet, işte biz de onları düşünerek 'Gram Evde'yi kurduk. Evlere hazır yemek sunan birçok firma var. Ama bizim anlayışımız daha farklı.

Ama sizde yemek yapma sürecine katılıyorlar daha güzel bir şey

bence.

Esra A.: Bence de daha güzel, çünkü malzemenin kendisini de görüyor. Kesilmeden, bişilmeden önceki halini de görüyor o daha güzel. Kendisi de üretim sürecinde bulunmuş oluyor ve böylece insan yediği yemekle arasında bağ kuruyor. Zaten hazır yemek yapıp göndermek gibi bir amacımız, misyonumuz yok. 'Gram Evde'nin de farkı biraz özenilmiş yemek. Her gün yediklerimizi değil de, biraz daha farklı yemek. Bu arada insanlar Türkiye'de dışarıda da yemek istiyorlar ama bir sürü dış faktör var.

Ne gibi?

Esra A.: Mesela bir patlama oluyor. Reina saldırısından sonra, geçen sene Ocak ayı bizim için çok kötüydü.

Yani güvenli bir ortam sağlanması lazım değil mi?

Esra A.: Evet, bir de insanlar tam dışarıda yemeye alışacak oluyor, dış faktörler bunu engelliyor. Tam bir destinasyon oluşmaya başlıyor, sonra bir anda bitiyor. Sürdürülebilirlik de olması lazım. Biz de Gram olarak, bu ortamda daha güvenli bölgeleri tercih ediyoruz.

İstanbul'da gelişen yeme içme bölgeleri nereler?

Esra A.: Geçenlerde Nişantaşı'nda yemek yedik. Sonrasında, kendimize göre, hafif dans edebileceğimiz, kokteyl içebileceğimiz bir yer

bulamadık. Bebek'e bir sürü yer açıldı. Yeniköy'e çok yer açıldı. Karaköy parladı, sönüyor gibi ama yeni yerler var. Ama, belirgin bir restoranlar bölgesinden ziyade, farklı yerlerde gelişen münferit restoranlar var diyebilirim.

Orta sınıf için daha çok Kadıköy geliyor. O taraf epey hareketli. Kadıköy, Moda bölgesine hafta sonu adım atılmıyor. Daha çok gençler tercih ediyor.

Esra A.: Her şeyin bir modası var Türkiye'de. Şimdi üçüncü dalga kahveciler moda, humus yapmak moda. Eskiden Sezar salata yapardı herkes. Herkes Türk yemeği yapıyor şu an. Hep böyle modalar var. Bence bu bir süreç, zamanla yolunu bulacak ve insanların damak tadı da daha çok gelişecek.

Biz buraya gelirken MSA (Mutfak Sanatları Akademisi) Müzesini gezdik. MSA Türkiye'de eğitilmiş şef yetiştiren önemli bir okul. Eğitilmiş şeflerin bu sektöre katkısı nedir, nereye doğru gidiyor, bunu nasıl görüyorsunuz?

Esra A.: O da çok geniş bir konu. MSA'dan veya başka okullardan bize gelen çalışanlar var. MSA'nın olanakları çok geniş, yurtdışına da gönderiyorlar, 15 yıllık tecrübeleri var ama yine olay insanın kendisinde bitiyor. Orada tanıdığım, orada okuyup bu sektörde 1 sene çalışıp, hatta çalışmadan bile bu işi yapmak istemeyen insanlar var. Bana gelip okula mı gideyim diye soran insanlara önce bir yarı zamanlı ya da tam zamanlı birkaç ayını mutfakta geçir diyorum. Çünkü uzaktan çok güzel görünüyor ama aslında fiziksel olarak özellikle ilk başlarda çok zor. Güç gerektiren bir iş. Yani ayakta durmak bile zor günde 10 saat boyunca, bir de sıcak var. Bazen tempo öğle saatlerinde çok yükseliyor. Ama biraz dayanıklı olmak lazım. Bu süreci atlatan biraz daha yemek üzerine düşünüp üretme kısmına geçebiliyor. Biz ne yazık ki, her sektörde olduğu gibi hazırda çok alıştık. Yeni bir söz söylemek için hep araştırma yapmak gerekiyor ama o araştırma kısmı çok eksik genelde. Mutfakta yeni gelen

herkes menü yapmak istiyor.

Geleneksel Türk mutfağımız var biliyorsunuz. Anadolu mutfak kültürü var. Bir de kentlerde gelişen, sizin gibi şeflerin açtığı mekanlar var. Bunlar arasında bir bağ var mı yoksa bir kopukluk mu var? Oradaki deneyim buraya aktarılabilir mi, yoksa insanlar tepeden mi bunu öğreniyorlar?

Esra A.: O da bir süreç. Önce hızlı tüketebileceğimiz şeyleri şehirlerde tüketiyoruz. Bağ kurma çabaları var ama parça parça oluyor. Çiya'nın şefi Musa Bey'in çabaları çok önemli. Çiya



benim en beğendiğim lokantadır. Ona özenip işin kökenine inmek isteyen birçok insan tanıyorum. O sadece doygunlukla alakalı. Belli bir birikim gerekiyor. Hem entelektüel açıdan, hem de maddi açıdan. Her şeyin çok başındayız ama ben karamsar değilim. Tüketici bilinçlendikçe üretici de bu sefer daha düzgün üretmek istiyor. Mesela Metro marketler bir süredir "Coğrafi İşaretler" uygulaması yapıyor. Öyle olunca üretici tabi ürettiği ürüne dikkat ediyor. Sadece miktar olarak şu kadar üreteyim, satayım demiyor da kalitesine de bakıyor. Keşke üreticinin ürünü biraz daha değerlendirse o da daha çok üretse. Zamanla olacağını düşünüyorum, bu konuda umutluyum.

Ekleme istediğiniz bir şey var mı?

Esra A.: Bizim Gram restoranları olarak yaptığımız iş bir ekip işi. Bizim işe aldığımız insanlar, beraber çalışabileceğimiz, üretebileceğimiz, yorgunlukla da baş edebilecek ama emeklerinin karşılığını da görebilecek insanlar. Zaten günün yarısından fazlasını beraber geçiriyoruz. Gramın bu günlere gelmesinde ekip ruhu çok önemli.

Bu ara sakatatta da yükseliş var. Menünüzde kokoreç, paça ve ciğer gördüm. O konuda ne diyorsunuz?

Esra A.: O konu da sürdürülebilirlikle

ilgili. Sadece bonfilesini yiyemiyoruz hayvanın. Onun ayağı da, bağırsağı da var. Zaten yetmeyecek bir süre sonra. Defne KORYÜREK aşçılık öğrencilerine bir 50 yıl sonra öğrendikleri yemekleri yapmak için gereken malzemelere ulaşamayabileceklerini anlatıyor. Onun için şu an varken çok da rağbet görmeyen parçalarını kullanıyoruz.

Paça çorbasını çoğu restoran menüsünde görmeyiz. Genelde esnaf lokantalarında olur. Kanyon ile paçanın yan yana gelmesi enteresan olmuş.

Esra A.: Sadece paça içmeye gelen insanlar var çünkü özlenen bir tat. Bir de kemik suyu da yeniden moda oldu. Eski şeyler hep geri geliyor. Hakikaten çok faydalı ve sürdürülebilir onun için kullanıyoruz. Her yerde bulunmayan bir ürün.

Dünyada da bunun örnekleri çok var. Staj yaptığım Londra'nın St. John isimli restoranında takım elbiseli adamlar gelip bir kadeh şarap ile beraber domuz kafasını yiyip gidiyorlardı. Avrupa'da sakatat yenmez derler ya, hiç öyle bir şey yok. Onu güzel bir şekilde sunmak ve temizlik önemli. Ama herhalde insanlar böyle lezzetleri özlüyor artık.

Teşekkür ederiz Esra Hanım.

Ördek bun ve pembe patates cipsi

Ördek butlarının üzeri yağla kaplanır, tarçın, yıldız anason, yenibahar ve kekikle 100°C de 12 saat boyunca fırınlanır. Fırından çıkınca yağı süzülür ve ördek tiftiklenir. Tiftiklenen et soya sosu, portakal kabuğu, zencefil ve sarımsakla tatlandırılır.

Pembe patates cipsi

Pancarlar haşlanır, renginin daha çok çıkması için haşlanırken sirke eklenir. Patatesler ince ince cips şeklinde kesilir, bir gece pancar suyunda bekledikten sonra süzülerek kızartılır. Bun'lar ördek ile doldurulup üzerine ince salatalık ve susam yerleştirilir, yanında yeşil harissa sos ve pembe patates cipsi ile servis edilir. Afiyet olsun.





Mutfak Atölyesi Projesi

'Mutfak Atölyesi Projesi'ni ilk kez Özel Küçük Prens okullarında faaliyete geçirdik...

Mutfak Atölyesi Nedir? Amaçları Nelerdir?

Mutfak atölyemiz, mutfakta yemek hazırlama çalışmaları, çocukların zevk aldığı ve aynı zamanda bilimsel olarak pek çok kavramın öğrenildiği konuları içeriyor.

Çocuklar, mutfakta yemek hazırlarken içeriğindeki her bir maddeyi ölçme, karıştırma, yiyeceklerin yapı ve renk

değişimlerini inceleme, karışımları koklama ve tatma gibi pek çok deneyim sağlayabilirler. Sağlıklı ve iyi beslenmenin önemini kavrayabilir ve yeni yiyecekler tadabilirler. Bu sebepten ötürü çocuklara mutfakta ölçme, karıştırma ve yoğurma yapabilecekleri fırsatlar sunulmaktadır.

Sardunya bu amaç ve bakış ile, 'Mutfak Atölyesi Projesi'ni ilk kez Özel Küçük Prens Okulları'nda faaliyete geçirdi.





Mutfak atölyesi faaliyetlerinde öğrencilere yönelik yapılacak olan çalışmalar:

- Mutfak hijyen kuralları
- Yemek reçeteleri ve tarifleri
- Besin öğelerini ve içeriklerini tanıma, genel bilgilendirme
- Yemek ön hazırlık
- Yemek hazırlık ve pişirme esnasında kullanılan ekipmanları tanıma
- Pişirme teknikleri
- Tadım ve değerlendirme becerileri

Mutfak atölyesi faaliyetlerinde yapılacak yemek çalışmaları:

- Eylül - Komposto Çeşitleri
- Ekim - Kurabiye/Kek Çeşitleri
- Kasım - Pizza Çeşitleri
- Aralık - Meyve Salatası
- Ocak - Sütlu Tatlılar
- Şubat - Makarna Çeşitleri
- Mart - Ev Yapımı Reçel
- Nisan - Limonata/Ayran
- Mayıs - Mevsim Sebzeleriyle Salatalar





Hızlı Yemek

Eskiden yemek sofraları gösterişli ortamlar olup, statüyü temsil ederken fast food ile birlikte bu sofralar yemeğin hızlıca yendiği ve daha az çeşidin olduğu bir hale büründü.

Eski çağlardan itibaren devrim niteliğindeki buluşlar ve değişen yaşam şekillerinin, yemek kültürü üzerinde etkileri olmuştur; toplayıcılıktan avcılığa geçiş, ateşin bulunması, tarıma geçiş ve sanayi devrimi gibi. Günümüz koşullarının oluşmasına ve yiyecek içecek alışkanlıklarının büyük değişimine yön veren en önemli aşama, buharlı makinaların bulunması ile birlikte ortaya çıkan sanayi devrimidir. Sanayi devrimi ile birlikte hızlı bir ekonomik büyüme, hızlı bir nüfus artışı meydana geldi. Önu alınamayan bu hızlı artış ise gıda yetersizliği, üretilen gıdaların sağlık riskleri, doğal kaynakların hızla tükenmesi gibi hem insan sağlığını hem de doğayı etkileyen olumsuz sonuçlara neden oldu.

Sanayi devrimi sosyoekonomik açıdan birçok toplumsal

etkiye sebep oldu. İnsanların iş yaşamları, aile yaşamları, ekonomik düzenleri, yediği yemekler tümüyle değişime uğradı. Fabrikalarda artan işçi alımı ile birlikte erkeklerin yanı sıra kadınlar da iş hayatına girdi. Hatta çok sayıda çocuk işçi çalıştırıldı. Göçmenleri bile illegal çalıştırdılar. İşçiler az maaş ile kötü koşullarda çalışıyorlardı ve niteliksiz bir iş yaptıkları için, işten çıkarıldıklarında yerlerine rahatlıkla birileri konulabilirdi. İnsanların aslında pek de iş seçme şansı yoktu. Çok uluslu büyük şirketler ne istiyorlarsa o oluyordu. İş bölümü arttı ve insanlar yaptıkları işe yabancılaşmaya başladılar. En fazla ürünü en kısa sürede üretmek zorundalardı. Hızlı nüfus artışı ile birlikte gıda sektörü de farklı bir yöne doğru evrildi. Mevsimlik gıda tüketimi yerini kimyasal maddeler içeren, her ürünün her mevsim raflarda bulunduğu endüstriyel bir sisteme bıraktı.

Kesimhaneler çoğaldı. Hayvanların en kısa sürede kilo alması gerekiyordu. O yüzden onlara kilo aldirtabilecek ve maliyeti düşük olan mısır yemi veriliyordu. Mısır en kısa zamanda büyüyeblsin ve daha ekonomik yollarla üretileblsin diye yetiştirilirken tarımda kimyasal yollar kullanılıyordu. Fazla olan mısırları da diğer gıdaların içlerine karıştırdılar, dolayısıyla yediğimiz ketçabın, içtiğimiz meşrubatların içinde bile mısıra ait maddeler var. Etin hızlı bir şekilde ve çok sayıda üretilmesi ile birlikte yüksek et tüketimi ve artan talep, tarımda kimyasal kullanımını daha da arttırdı. Hayvanlar ot yerine mısır tükettikleri için bağırsakları bakteri oluşturdu. İnsanların sağlığı bu nedenden dolayı risk altına girdi. Gıda güvenliği açısından tehlike oluşturan ve hayvan refahının olmadığı bu endüstriyel et üretiminin yanı sıra tarımda da hayvan yemi için kullanılan tarım ürünlerinin haricinde birçok ürünün genetiği ile oynandı. Genetiği değiştirilmiş organizmalar olarak geçen GDO; tarım ürünlerinin tam olgunlaşmadan görsel ve tat olarak iyileştirilmesi, iklim koşullarına daha dayanıklı hale getirilmesi için uygulanıyordu. Biyolojik bozulmaya sebep olan GDO, bir yandan sağlık riskleri taşıırken bir yandan da tüketicilerde bir huzursuzluk yaratıyor. Tarım ve hayvancılık konusunda başlayan bu seri üretim, kentleşmenin hızlanması, yoğun iş yaşamı, kitle iletişim araçlarının artması, kadınların iş sahibi olmaları gibi faktörler hızlı yemek yani fast food'u karşımıza çıkardı.

Eskiden yemek sofraları gösterişli ortamlar olup, statüyü temsil ederken fast food ile birlikte bu sofralar yemeğin hızlıca yendiği ve daha az çeşidin olduğu bir hale büründü. Ucuz ve lezzetli olan fast food ürünleri, tüm dünyaya standart menüler ile sunuldu. Hedef en kısa zaman içerisinde en çok müşteriye hizmet etmektir. Kısa zamanda tüm dünyaya yayılan fast food, yerel yemekleri ve kültürleri tehlikeye soktu, çünkü bir şey küresel ise bir yöreye ait değildir. Bir çok kültürün parçası olan ailece ve evde yemek yerine restoranlarda yemek yeme, sofrada yemek yerine koltukta tepsiyle yemek yeme tarzı yaygınlaşmaya başladı. Kültürler için olduğu kadar fast food ürünlerinin içinde bulunan katkı maddeli besinler insan sağlığı için ciddi bir tehdit oluşturuyor. Obezite hastalığı bunlardan en bilineni ve fast food tüketimi ile tüm dünyayı sarmış durumda.

Sonuç olarak, et ve tarım endüstrisinde kullanılan yöntemler ve besin içeriğine karışan kimyasallar sebebiyle, yediğimiz ürünlerin nereden geldiğini merak etmemiz ve bu konuda bilinçlenmemiz gerekiyor. Yemek yemek her ne kadar bireysel bir durum gibi görünse de aynı zamanda tüm ekolojik sistemi etkileyen bir üretim sürecine sahip olduğu için hem hayvanları, hem doğayı hem de kendi sağlığımızı düşünmek zorundayız. Yediğimiz yemeklere yabancılaşmamak için bir yiyecek alırken ürün paketinin üstünde yazan besin içeriğini dikkatlice okumamız ve bir karar vermemiz gerekiyor. Yiyecek alırken bir seçim yapıyoruz ve bu seçim birçok değişkeni etkiliyorken sizin seçiminiz nedir?





Endüstriyel Mutfaklarda Yangın Algılama ve İhbar Sistemlerinin Önemi

Endüstriyel alanlardaki yangın önleme çözümlerinde, diğer yapı kullanım özelliklerinden farklı ekipmanlar kullanılmalıdır. Ağır şartlara uygun, dayanıklı ve bakım kolaylığı olan, ancak kurulumda saha ekipman ve makine parkının özelliklerinden etkilenmeyen çözümler ön planda olmalıdır.

Endüstriyel mutfaklarda yangın algılama yapmak oldukça zordur. Ortam, elektronik cihazların sağlıklı çalışmasını zorlaştıracak nem, toz, kimyasal aşındırıcılar ihtiva edebilir. Yanlış alarm riski açısından yanıltıcı efektler oluşabilir, örneğin fırın kapağı açıldığında çıkan sıcak buhar duman dedektörlerini alarma geçirebilir. Bu zorlukların yanında, kolay alevlenebilen yağ v.b. materyallerden dolayı erken algılama yapmak son derece önemlidir.

Mutfakta, pişirmeden ve buhardan dolayı duman dedektörleri yanlış alarm vereceğinden genellikle sıcaklık dedektörleri tercih edilmelidir. Sıcaklık dedektörü tercihinde, ortam şartlarına ve koruma alanına bağlı olarak noktasal sıcaklık dedektörleri (sabit sıcaklık ve/veya ısı artışı), fiberoptik kablo tipi sıcaklık dedektörleri, dijital kablo tipi sıcaklık dedektörleri gibi seçenekler bulunmaktadır. Bunlardan biri veya aynı anda birkaçı kombine olarak kullanılabilir, çözüm tercihi, uygulamanın yapılacağı

alanın özelliklerine göre uzman personeller tarafından belirlenmelidir.

Büyük pişirme kapları, kızartma tavaları ve kızgın tavalar ticari mutfaklarda çok ciddi bir yangın tehlikesi oluşturmaktadır. Bunun nedeni, aşırı ısınmaya ve yerel yüksek yangın yüküne bağlı olarak yangın olasılığı nedeniyle bu alanların izlenmesi için duman / ısı algılama ve sofistike sinyal işleme kombinasyonu özel algılama yöntemleri gerektirmektedir. Duman veya buhar gibi aldatıcı olguların kaçınılmaz olmasından dolayı istenmeyen alarmlardan kaçınmak için dedektörlerin bu tür uygulamalarda konumlandırılmasına ilişkin derin bilgi ve tecrübe gereklidir.

Bir yangın durumunda, tehlikedeki tüm tarafları iyi anlarda ikaz etmek ve tahliye etmek en yüksek önceliğe sahiptir. Hızlı, güvenilir yangın algılamasını garanti eden ve hem alarm cihazlarını hem de ilgili yangın kontrol tesisatlarını harekete geçiren bir yangın koruma sistemi gereklidir. Bir yangının erken uyarısı önemlidir; yalnızca insanları korumak için değil, aynı zamanda iş sürekliliğini ve işyerinin itibarını sağlamak içindir. Bununla birlikte, yanlış alarmlardan dolayı gereksiz boşaltma faaliyetlerinden kaçınılmalıdır.

Kablo tipi (lineer) algılama yöntemi

Yangın riskleri sadece "sıcak üretim" alanları ile sınırlı değildir.

Olası yangın kaynakları sayısına bağlı olarak, mutfaklarda yangın riski yüksektir. Bu nedenle endüstriyel mutfak alanları en tehlikeli alanlardan biridir. Bir mutfaktaki tüm yangın riskleri ortadan kaldırılmasına rağmen basit önlemlerle önemli derecede azaltılabilir. Bunlar arasında şunlar bulunur:

- Elektrik tesisat ve donanımın ağır şartlara (nem ve yüksek ısılar) uygun seçilmiş olması
- Doğalgaz kaçaklarının izlenebilmesi (gaz dağıtım hatları, vana grupları, tüketim noktalarına gaz algılama sistemi)
- Pişirme araçlarının bakımı ve temizliği
- Yağ yangınlarına neden olmamak için önlemler alınması ve Özel Söndürme Sistemleri'nin tesis edilmesi
- Periyodik bakım ve temizliğin yapılması
- Atıkların tesis dışında değerlendirilmesi

Bir yangının tipik gelişimi;

Ticari mutfaklarda tipik bir ateş ile yangın gelişimi yoktur. Yangın, yanan bir evreden başlayabilir veya doğrudan açık alevle başlayabilir. Bir elektrikli cihazın aşırı yüklenmesi veya kısa devresi, yanan bir aşamadan başlayan ve giderek artan miktarda görünür duman üreten bir yangına neden olabilir. Böyle bir başlangıç yangınının erken bir aşamada algılanması halinde, kolayca ele alınabilir (örneğin, yangın gücünü sağlayan, elektrik veya gazın kesilmesi gibi). Kolay yanıcı malzeme güçlü bir ısı kaynağı veya alevle temas ederse, aniden açık ateşe neden olabilir. Böyle bir yangın zamanında tespit edilirse, çoğunlukla su, yangın battaniyesi veya uygun bir yangın söndürücü ile söndürülür.

Her türlü yangının erken tespit edilmesi için yüksek neme sahip sıcak bir ortamdaki ekipmanların IP koruması en az 43 olmalıdır. Buna manuel yangın ihbar butonu ve sirenler de dahil olmalıdır.

Adreslenebilir Yangın Algılama ve İhbar sisteminin Genel Durumu

Sonuç: Endüstriyel alanlardaki yangın önleme çözümlerinde, diğer yapı kullanım özelliklerinden farklı ekipmanlar kullanılmalıdır. Ağır şartlara uygun, dayanıklı ve bakım kolaylığı olan, ancak kurulumda saha ekipman ve makine parkının özelliklerinden etkilenmeyen çözümler ön planda olmalıdır. Aksi halde bir çok sistem bakımsızlıkta atıl durumda, işlev yapamaz hale gelmektedir.





Anadolu'nun dört bir yanından gelmiş olan aşçılarla edilecek o sıcak sohbet, dinlenecek yemek hikayeleri, tadılacak nefis lezzetler için en güzel durak; Türk Lezzet Müzesi!

Türk Lezzet Müzesi, Mehmet Yaşin'in danışmanlığında 42 Maslak'ta açılmış olan yöresel lezzetleri tadabileceğimiz büyük bir platformdur. Geleneksel lezzetleri tek bir çatı altında toplamak ve bir gastronomi merkezi olmak hedefiyle açılmıştır. Bir müze anlayışı ile birçok yöresel restorani ve geleneksel ürün satan markaları

biraraya getirmiştir. Türkiye'de Türk lezzetlerini tanıtmak ve yurtdışında bilinirliğini arttırmayı amaçlamışlardır.

Türk lezzet müzesinde bulunan markalar Türkiye'nin dört bir yanından ve oldukça çeşitlidir; Adana kebabının zirvesi Adanuna, Dünyanın en eski yüz markasından biri olan

şekerci Ali Muhiddin Hacı Bekir, Hatay'ın özgün lezzetlerini denemek için Anadolu Restoran, en sevdiğimiz sokak lezzetlerinden biri olan midye dolma için Barakam, ilk kez 1905 yılında kapılarını açan Dede Bursa Kebapçısı, Deli Dane Peynir, Deli Dane Zeytinyağı ve Şarap, taze süt ve gerçek meyveleri buluşturan Dondurmacı, birbirinden farklı bal çeşitleriyle Fer Bal, Fevkinde Lahmacun & Pide, taze ve lezzetli Gaziantep baklavaları ile Fıstıkzade, nostaljik

gazozlar için Gazozcu, Malatya'nın meşhur lezzetlerinin adresi Hacı Ahmet Malatya Sofrası, baharat ve kuruyemiş çeşitleri ile Hayfene, Hünkar 1950, Konya'dan Ustalar, Kuzucu Ali, lezzetli Rize çaylarıyla Lazika, nefis bir çilingir sofrası ile Peyderpey, tanınmış tatlar ve yaratıcı lezzetler için Mixim Gurme, Isparta gül ürünleri ile Rosense, Sadabad Çağ Kebap, Tahtakale Filibe Köfte, Taksim Tarihi Bey Kurukahvecisi, Tarihi Çinili Börekçisi, babadan oğula geçen



nefis bir lezzet için Tarihi Bizim Künefeci, Varan Lezzet Durağı, göç mutfağı için Zamarott... Türk Lezzet Müzesi'nin içerisinde bulunan köklü markalar sayesinde artık en iyi künefeyi yemek için Hatay'a ya da en iyi etli ekmeği yememiz için Konya'ya gitmemize gerek yok!

Ayrıca müzenin içerisinde Mutfak Atölyesi'nde olacak. Mutfak Atölyesi'nde markaların lezzet hikayeleri paylaşılacak, yerli ve yabancı birçok aşçı davet edilecek, yeni ve yaratıcı yemekler yapılacaktır.

Anadolu'nun dört bir yanından gelmiş olan aşçılarla edilecek o sıcak sohbet, dinlenecek yemek hikayeleri, tadılacak nefis lezzetler için en güzel durak; Türk Lezzet Müzesi!





Bal Kabağı Hakkında Kısa Kısa

Bal kabağı lifi bol bir meyvedir. İçerisinde potasyum, fosfor, kalsiyum, magnezyum, sodyum ve demir gibi madensel elementler içerir. Bu sebeple çocuklarda sağlıklı kemik gelişimine katkıda bulunur. Demir içermesi nedeniyle de kansızlığı önler. Kalsiyum, böbrek taşı oluşumunu engellemekte, potasyum ise yüksek tansiyonu dengeleyici rol oynamaktadır.

Bal kabağının en önemli özelliği, yüksek miktarda beta karoten (A vitamini) içermesidir. Bu vitamin cildimizin ve tüm yüzey dokunun, kendini yenilemesi ve onarması için gereklidir. Alzheimer hastalığından koruyucu etkileri olan,

özellikle göz ve beyin sağlığı için mükemmel bir besindir. Bağışıklık sistemimizi güçlendirir. Balkabağı ülkemizde Ekim ayından itibaren tezgahlarda yerini alır.

Ülkemizde balkabağının ana yurdu Akdeniz bölgesidir. Bunun dışında Samsun ve Bafra ovası, Amasya, Tokat, Tekirdağ, Mersin, Çanakkale ve Balıkesir’de de balkabağı yetiştirilmektedir.

Türk mutfağında balkabağından en çok tatlı yapımında yararlanılır.

Kabak Tatlısı

Malzemeler

- Soyulmuş temizlenmiş bal kabağı 4 kg
- Toz şeker 3.5 kg
- Karanfil 4gr
- Su 1.5 lt

Yapılışı ve sunumu

Temizlenmiş, soyulmuş kabakları tencereye alın. Üzerine şekeri ekleyin. Karanfil ve suyunu da ekledikten sonra, orta yüksek ateşte kaynatın. Kaynadıktan sonra, 45-50 dakika daha kısık ateşte pişirin.

Kabak Püresi

Malzemeler

- Kabak tatlısı 400 gr
- Kabak tatlısı şerbeti 50 gr
- Krema 40 gr

Yapılışı ve sunumu

Standart mikserle kabak tatlısı ve kabak tatlısı şerbetini alın. Düşük devirde başlayıp, pürüzsüz olana kadar çırpın. Mikser orta devir hızda iken yavaş yavaş kremayı ekleyin.

Tahinli Krema

Malzemeler

- Krema 200 gr
- Tahin 100 gr
- Kabak tatlısı şerbeti 70 gr





Pita mı, pizza mı?



Dünya genelinde sevilen lezzet pizzanın ilk pişirilme yöntemi; odun ateşi taş fırından, elektrikli fırına sonrasında elektrikli taş fırına, sonrasında gazlı taş fırına ve paletli otomatik gazlı fırına derken bugün 11 ayrı pizza pişirme tekniği bulunuyor (buna ızgaralanmış pizza da dahil). Ülkemiz pizza tüketiminde dünyadaki 220'den fazla ülke içinde 11. sırada yer alıyor.

Milattan önce 4000'lerde Mısır ve Anadolu bölgelerinde ilk ekmek izlerine rastlanmıştır. Mısır ekmeği mayalandırma ve kabartma işlemini geliştirirken, Anadolu'da yaşayan ırklar kışın karbonhidrat ihtiyaçlarını karşılamak için yuvarlak ve taş üzerinde pişirilmiş ekmekleri iplerde kuruturlar ve kış aylarında su ile hafif nemlendirerek ekmek olarak yerler. Aradan 600 yıl geçer ve Anadolu'dan yuvarlak ve kuru muhafaza

edilen pita adındaki bu ekmekler İstanbul'un limanlarına ulaşır. O dönemlerde Bizantenliler bu kültürü yaklaşık 4 yıl İstanbul topraklarında sürdürmüşlerdir. Milattan sonra 1500'lerde İstanbul'dan yola çıkan ticaret gemilerinde karbonhidrat ve çalışanlara kolay enerji yüklemenin yolu yine pita ekmekleriydi. Kumaş çuvallarda üst üste istiflenen ve ticari limanlardaki taş fırınlarda pişirilip sonrasında kurutulan ekmekler gemilerde haftalarca karın doyurmaya vesile oluyordu. 1600'lerde ana ticaret limanlarından birisi olan Napoli Limanı yoğun şekilde Yunan gemilerine ev sahipliği yapıyordu. Tabii ki gemilerin Napoli çıkışında yeterli kadar pita ekmekleri kalmadığı için Napoli'nin meşhur Alba Limanı'nda taş fırınlar yapıldı ve Alba Limanı'nda yapılan pita ekmekleri gemicilere satılmaya başlandı. İtalyan halkı bu limandaki fırınlardan bu lezzetli ekmekleri alarak tüketmeye başladı ve bazı fırınlar ekmeklerin üzerine zeytinyağı ve taze baharatlar serpiştirmeye başlayarak bu ekmekleri tatlandırıdılar. Tabii ki 1600'lerde denize yakın yaşamak ticarete ve berekete yakın yaşamaktı. Yoksulluğun yoğun yaşandığı bu dönemde liman çalışanı olarak Napoli bölgesindeki Napoliler bir odadan daha küçük alanlarda ailece yaşıyor ve nakliyeyle dayalı olan gemi





ticaretlerinde hamallık gibi ağır işlerde çalışıyorlardı. Hem ucuz hem de hızlı tüketilebilen ve enerji ve güç veren pita ekmeği o dönemin olmazsa olmazı haline geldi.

Kraliçenin favorisi Pizza Margherita

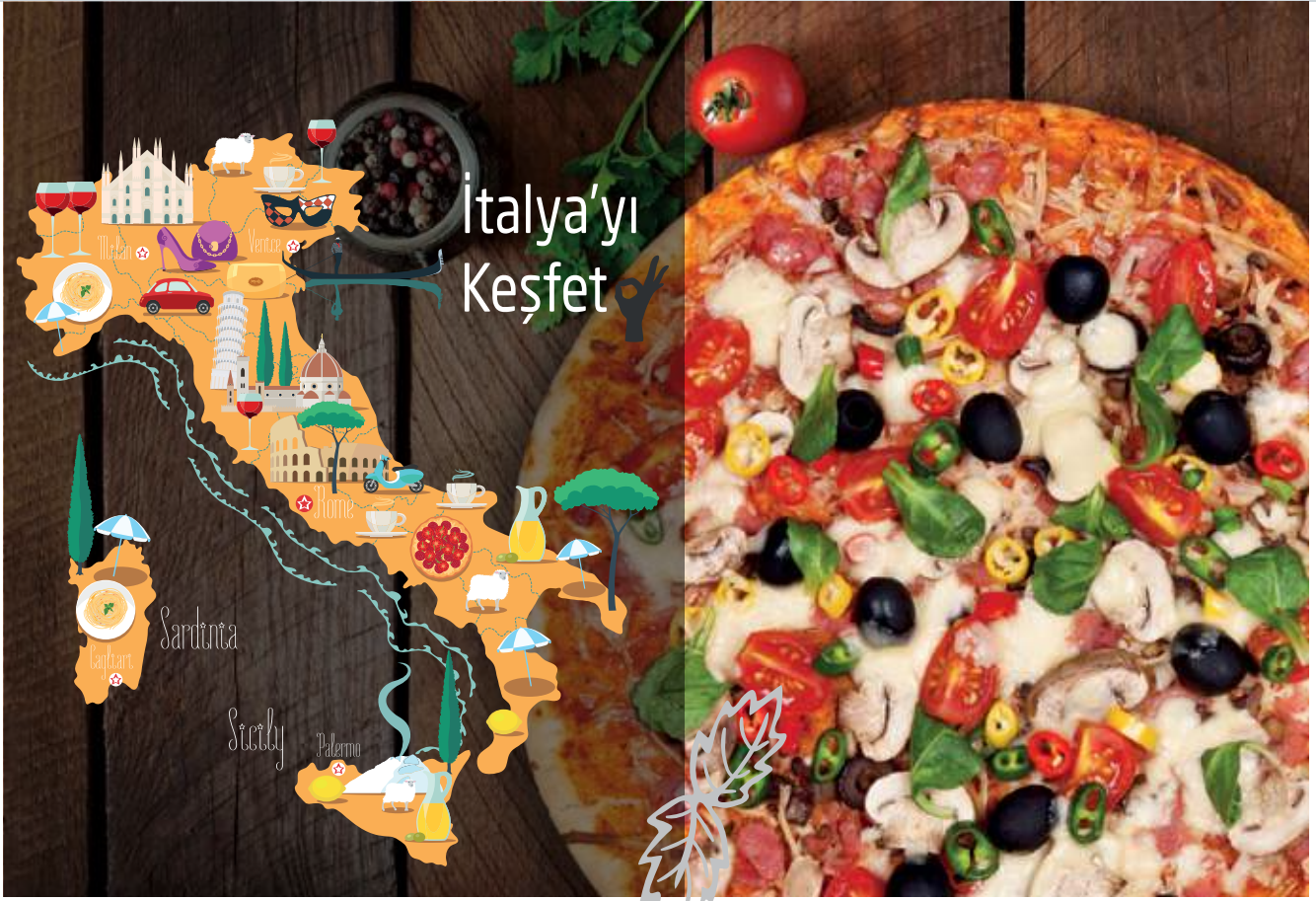
1700'lerin başlarında sarımsak ve domatestle (domates Peru'dan Avrupa'ya 1500'lerin başlarında gelmiş ve Napoli'de yoksul sebzesi olarak yer almış ve İtalyanlar için daha yeni sayılacak bir meyvedir) bu ekmekleri süslemeye başladı. 1889 yılında Kral Umberto ve Kraliçe Margherita Napoli'yi ziyaret ederler. Çift Fransız yüksek gastronomisinden oluşan rejimlerinden sıkılırlar ve eski Da Pietro Pizza'nın sahibinin mekânı olan Brandi Pizza'dan

lezzettir. Ancak 1940'lardan sonra Napoli sınırlarını ciddi anlamda aşmıştır. Diğer taraftan 19. yüzyılın sonlarında ve 20. yüzyılın başlarında Napoli'den yoğun şekilde Kuzey Amerika'ya giden işçi adayları Boston, Chicago, New York, Trenton ve New Haven başta olmak üzere belli şehirlere taşınırlar. Amaçları fabrika işçisi olmaktır. Aralarında bazıları yerel lezzetleri olan pizzayı vatandaşlarına satmak için pizzacılar açar fakat Amerikan halkı bu lezzete bayılır ve İtalyanlardan çok Amerikalılar pizzacılar akın ederler. Amerika Birleşik Devletleri'ndeki ilk pizzacı 1905 yılında Genaro Lombardi's Pizzacısıdır (Spring Street Manhattan/ NYC). Bugün 100 yıllık bir süreçte dünyanın en çok satan hazır gıdası olan pizzanın hikayesi budur. Fakat olay bence



pizza yemek isterler. Kraliçenin favorisi mozzarella peynirli olan pizzadır. Bu pizzada beyaz fior di latte mozzarella, kıpkırmızı domates ve yemyeşil fesleğen yaprakları vardır. Tabii ki pizzayı beğenip İtalyan bayrağının renklerinden dolayı kendi ismini koyduğu ve o gün bugün bu pizzaya Pizza Margherita denildiği biliniyor. Fakat ben yine de kraliçe mi bu ismi koydu yoksa Brandi Pizza'nın kurnaz işletmecisi mi koydu emin değilim. Aslında pizza 1940'lara kadar küreselleşememiş hatta ulusallaşamamış bir

hikâyeden çok pizza Napoli'de nasıldı ve bugün 90'ın üzerinde hamur çeşidi ve 1500'ün üzerinde kombinasyona sahip pizza nasıl bu evrimleri geçirdi? Napoli'deki orjinal reçete çok kolay açımı olan ve hamurun çürütülerek 2-3 haftanın sonunda elde edilen doğal ve ekşi mayalı bir pizza hamurudur. Petemek domatesi, suda mozzarella ana karakteristikleri içindedir. Pizza uzmanlarının ortak görüşü pizzanın en önemli iki kriterinin hamur ve sos olduğudur yani peynir üçüncü sıradadır. Zaman ile Kuzey İtalya'da



başlayan pizza kültürü daha pratik hamurlara yöneldi. Yani yaş ve kuru mayaların eklenerek hızlı fermantasyon ile pizza hamurunu elde etmek. Tabii ki de hızlı fermante hamurlar hiçbir zaman doğal mayalı ve yaşlanmış hamurlar kadar rahat hazım edilemezler. Neyse konuyu dağıtıyorum. İkinci Dünya Savaşı sonrasında 1950'lerde jeans pantolon, rock'n roll müzik veya hamburger gibi pizza da bir Amerikan mucizesi gibi dünyaya lanse edilmiş ve artık İtalyan kimliğinden çok küresel bir lezzet haline dönüşmüştür. Bugün sadece Amerika Birleşik Devletleri'ndeki yıllık pazar 46 milyar USD'dir yani Türkiye'deki tüm ev dışı yeme içme tüketiminin 1,8 katını temsil etmektedir. Sadece 1958 yılında Kansas'ta açılan Pizza Hut zincirinin dünyada 16 bin 500'den fazla restoranı mevcuttur. Küresel pizza piyasası 150 milyar USD'ye dayanmıştır. Bu rakamlar bizlerin Anadolu topraklarından çıkan pitamızın başarı öyküsü keşke bizlerin üzerinden bu öykü yürüseydi.

İtalya'nın Napoli haricindeki meşhur pizza şehri: Roma
Dönelim için gastronomisine ve İtalya'nın Napoli haricindeki meşhur pizza şehirlerinden birisi de Roma'dır. Roma pizzasının hamuru yüzde 60'a yakın nem içerir ve bu hamurda orta vadede mayalandırılır fakat hamuru 5 mm. kalınlığı geçmemektedir. Roma usulü bu pizza çoğu zaman tavalarda yapılır ve piştikten sonra dilimlenir. Bir diğer pizza türü ise Sicilya pizzasıdır. Bu pizza daha kalın hamurlu ve kare tavalarda pişirilir. Aslında foccaccia hamurunun da orijini Sicilya'dır. Sicilya pizzalarında yöresel malzemeleri kullanılır, ançüez, zeytin, peccorino peyniri, keçi peyniri çeşitleri yani burrata veya fior di latte dediğimiz taze

mozzarella peynirleri gerçek Sicilya pizzalarında son sıraları alır. 1850'lerde şekillenen bu Roma kültürü de zaman içinde Milano bölgesine sıçramıştır. Hepimizin bildiği gibi kuzeyi zengin güneyi yoksul olan İtalya'da makarnalar gibi Pizza çeşitleri de domates ve mozzarella ağırlıklıyken kuzeye çıktıkça zenginleşir ve şarküteri çeşitleri ile süslenmeye başlar. Milano pizzaları ince hamur olurlar hatta bazen çıtırsı olurlar. Milano pizzaları her ne kadar son 30 yıldır dünyanın tüm şehirlerindeki gündelik kalite İtalyanların ana pizza tipi olsa da son 5 yıldır dünyada doğallık, kültürel kök ve sağlık trendleri ile beraber Napoli hamuru son derece hızlı bir şekilde yerini almaktadır. Pizza pişirmenin ilk yöntemi odun ateşi taş fırından, elektrikli fırına sonrasında elektrikli taş fırına sonrasında gazlı taş fırına paletli otomatik gazlı fırına derken bugün 11 ayrı pizza pişirme tekniği bulunmaktadır (buna ızgaralanmış pizza da dahil).

Ülkemiz pizza tüketiminde dünyadaki 220'den fazla ülke içinde 11. sırada yer almaktadır. İlk 10'da ise Çin, Japonya, Rusya, Avustralya, Fransa gibi çok farklı kültürler yer almaktadır. İtalya 5. sırada olup enteresan şekilde Almanya ise 4. sıradadır. Birinci sırada Amerika Birleşik Devletleri yer alsa bile kişi başı en çok pizza tüketen ülke Norveç'tir. Sanırım pizzanın tarihçesi, çeşitleri, evrimi ve şu anki dünyadaki ticari pozisyonu ile ilgili bilgiler verdim. Zaten neden 90 çeşit hamur ve 1500 malzeme kombinasyonu sorusunun cevabı burada yatıyor 200 ülke 500 yıl ve bu kadar serbest bir reçete için kombinasyon ve hamur çeşitlemesi bile diyebilirim.



sardunyacatering

"profiterol"
ne demek?



❤️ 1,496 kişi beğendi

Top şeklindeki hamurun içine doldurulmuş özel krema ve üstü eritilmiş çikolata ile kaplı bir tatlı olan profiterol, bugünkü anlamını 19.yy'da kazanmış ve Fransızca sözlükte krem dolu hamur topları ve çikolata ile yapılan bir tür tatlı olarak tanımlanarak yer almıştır. Tam olarak nereden çıktığı kesin olmasa da birkaç tane söylenti vardır. Bu söylentilerin birine göre; 16.yy'da Fransa Kralı için çalışan İtalyan bir aşçı hamur toplarının içini meyve jölesi ile doldurarak sunum yapıyormuş. 18.yy'da ise Fransız bir aşçı tarafından değiştirilerek, içini krema ile doldurup çikolata sosu ile kullanarak sunulmuş. Dolayısıyla Fransız tatlısı olduğu söyleniyor. Bir başka söylentiye göre; 1910 Arnavutluk doğumlu Luca Zgonidis 15 yaşında İstanbul'a gelir ve pastacı çıraklığı yapmaya başlar, ardından yıllar sonra iki ortak ile birlikte İstiklal Caddesi'nde bir dükkan tutarlar. İsmi ise İnci Pastanesi'dir. Luca, profiterolün ismini de tarifini de kendilerinin ortaya çıkarttığını söylemiştir. Profiterolün kelime kökenine bakacak olursak; Profit kar, sonuna eklenen ole ise küçültme anlamı taşır. Yani profiterol 'küçük kazanç' anlamına gelmektedir. #sardunya #sardunyacatering #profiterol



www.sardunya.com



SardunyaCatering



sardunyacatering



MSA Mutfak Müzesi

2004 yılında kurulmuş olan Mutfak Sanatları Akademisi, aşçılık konusunda vermiş olduğu profesyonel eğitimler ve düzenlemiş olduğu çeşitli workshoplar ile dünyanın en iyi aşçılık okullarından biri olarak gösterilmektedir. İsminden sık sık söz ettiren MSA'nın içerisinde bir de yiyecek içecek tarihi konusunda 2000'i aşkın eseri barındıran bir müzesi var. MSA Müzesi binanın içinde belirli bir bölgede değil, binanın her bölgesine yayılmış bir müzedir. Yani dolaşırken karşınıza bir anda eski bir süt güğümü veya eski bir zeytinyağı tenekesi çıkabiliyor! Müzede bulunan makineler ve objeler, Osmanlı'nın son dönemlerinden Cumhuriyet'in ilk ve orta dönemine dek uzanan süreçteki yiyecek içecek sektörünün yolculuğunu görmemizi sağlıyor.

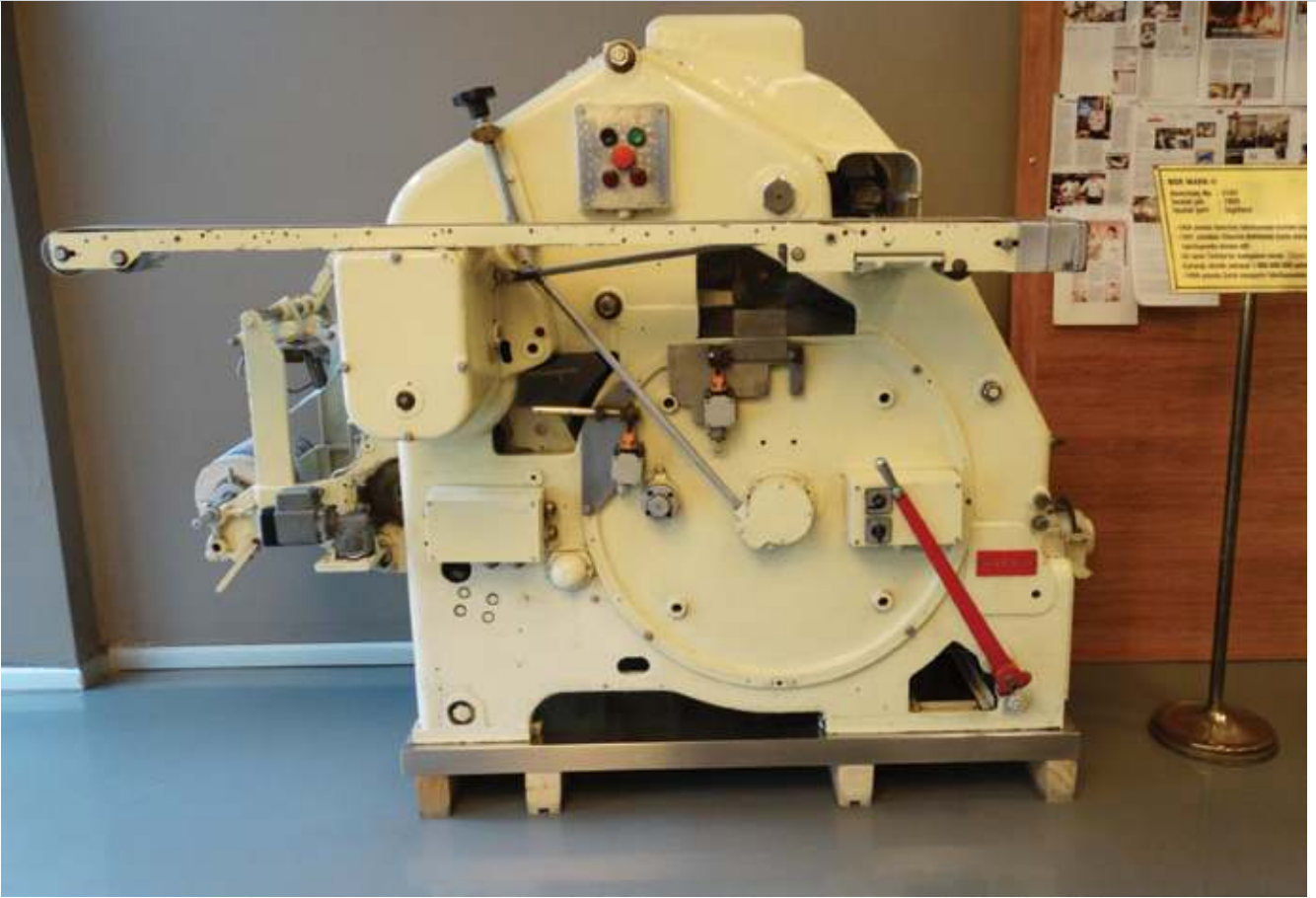




MSA'ya girdiğinizde sizi, zamanında Sana için 42 sene çalışmış ve yaklaşık 1.000.000.000 paket margarin üretmiş bir makine karşılıyor.

Aynı katta Ülker için çalışmış olan bir Konç Makinesi ve bir baskül bulunmakta. Konç makinesi Çokoprens, Çikolatalı gofret gibi ürünlerin hamurlarını çıkartmış, baskül ise çikolata karışımına dönüşecek olan hammaddeleri tartmış. Eski makinelere göz attıktan hemen sonra yukarıya çıktık. Yukarıda ise eski yağ şişeleri ve kutuları, meşrubat ve alkollü içeceklerin kasa ve şişeleri, eski dönemlerden kalma bardaklar, kurabiye ve kek kalıpları, çırpıcılar, süzgeçler, huniler ve bakkaliye ürünlerinden temizlik için kullanılan ürünlere dek uzanan kapsamlı bir içeriğe sahip. Eskiden evlerimizde kullandığımız ürünleri gözlemlediğimizde bizleri hem zamanda bir yolculuğa çıkarıyor, hem de eski ile yeni karşılaştırmamızı sağlıyor. Müzenin bir ayrıcalığı da yiyecek içecek sektörü için bir ilk olmasıdır.





MSA'nın içerisinde bulunan 'Yeme - İçme Konulu Uzmanlık ve Nadir Eserler Kütüphanesi' de görmeye değer. 5000'e yakın yayın bulunan kütüphane, dünya genelinde yayınlanan birçok yayına sahip.

Müzelerin geliştirilmesi ve korunması kültürel aktarım açısından oldukça önemlidir. Yeme alışkanlıkları kültürü oluşturan ana faktörlerden biridir. Bu sebepten dolayı gastronomi alanında oldukça zengin bir tarihe sahip olan ülkemizde, kültürel değerler ışığında sektörel tarihe ışık tutacak müzelerin sayısı artırılmalıdır. MSA, müzesi ile bu konuda da oldukça önemli bir adım atmıştır.



Ucuz etin yahnisi!

Türkiye Yemek Sanayicileri Dernekleri Federasyonu Başkanı Sn. Sedat ZİNCİRKIRAN, Gölcük Donanma Komutanlığı'na 2015'te alınan 12 bin 500 kilo et konservenin 4 bin 50 kilosunda at eti tespit edilmesi ve askeri birliklerde askerlere verilen yemeklerin kalitesine ilişkin görüşlerini 21.12.2017 tarihli Hürriyet'te paylaştı.



Gölcük Donanma Komutanlığı'na 2015'te alınan 12 bin 500 kilo et konservesinin 4 bin 50 kilosunda at eti tespit edilmesi, askeri birliklerde askerlere verilen yemeklerin kalitesini yeniden tartışmaya açtı. CHP Milletvekili Sezgin TANRIKULU'nun soru önergesiyle ortaya çıkan durum, şirketin ihalelerden atılmasını ve at etinin ihmali gündeme getirmişti. Geçen yıl da Manisa'daki askeri birlikte askerler yemekten zehirlenmişti. Bu sorunların ardında askeriyede denetimlerin nasıl yapıldığını, yemek seçimlerinin nasıl olduğunu, ihalelerde yaşanan süreçleri sektörün uzmanlarına sorduk. Geçen ay Savunma Bakanlığı'nda yetkililerle yemek sanayisinin önde gelen firmaları ve yöneticilerinin bir araya geldiğini ifade eden Türkiye Yemek Sanayicileri Dernekleri Federasyonu Başkanı Sedat ZİNCİRKIRAN, askeri birliklerde yemek probleminin nasıl çözüleceği konusunda bilgi alışverişinde bulunduklarını, dosyalar ile sunum yaptıklarını söyledi. Askeriyeye yemek veren firmaların denetiminin Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı tarafından yapılmadığına dikkat çeken ZİNCİRKIRAN, "Asker ürünleri kendi denetliyor. Yemek sanayicileri ise Tarım Bakanlığı denetimi altında. Mutfakların denetimi Tarım Bakanlığı'nda. Askeri birliklerde ise bu durum yok" diye konuştu. Askerin yemek kontrolünü laboratuvarlarda yaptığını söyleyen ZİNCİRKIRAN, "İçeri giren malzeme kontrol ediliyor. Ancak biz buna karşıyız. Her ürün tahlile gönderiliyor. Bunu yapmak yerine askeri yönetim 'şu marka ürünleri kullanabilirsin' dese sorun baştan bitecek. At etinin çıktığı ürün de kimsenin bilmediği bir markadır. Tahlille yakalamaya çalışıyor. 12 bin 500 kilo etin bir tanesi tahlil ediliyor. Sonra hepsi düzgün muamelesi görüyor. Markalar belirlense, fiyat odaklı hareket edilmese bu sorunlar da yok olacak" dedi.

3 ÖĞÜN YEMEK 12 TL

Büyük firmaların askeri yemek ihalelerini kazanamadığına dikkat çeken ZİNCİRKIRAN, "Askere 3 öğün yemek veren bir firma günlük en az 24 lira alırsa kâr elde edebilir. Ancak ihalelere giren firmalar 14-15 liraya kadar düşürüyor. Hatta 11-12 liraya kadar düşürenler var. Böyle olunca da her ürün askere yemek olarak gidebiliyor. Bazı askeri birlikler, ihalelerinde et ve tavuk için çeşitli markalar belirlemeye başladı. Bu maliyetleri arttırdı. Markalar belli olunca 3 öğün için maliyet 29 liraya çıkıyor. Hammadde, işçilik tüm maliyetler belli. Fiyat ortada. 2017 senesinde bu kadar zehirlenme yaşandı. Bunlar kabul görülecek şeyler değil. Askeriye bu işi uzmanlara bırakmalı. Sonra denetlemesini yapmalı" dedi.





Paul François Pierre Bocuse (1926-2018)

91 yaşında kaybettiğimiz asrın şefi Bocuse, hayatının 75 yılını gastronomiye adadı. Bizlere bıraktığı miras için teşekkür ediyoruz...



Paul Bocuse, 11 Şubat 1926 yılında Lyon'da doğdu. 1942 yılında henüz 16 yaşındayken, mutfağa ilk adımını Viyana'da Fernand Point'e ait olan La Pyramide isimli restoranda çıraklık yapmaya başladığı gün attı. Fernand Point, Bocuse'ü yetiştirdi. O'na verdiği ilk görev pazardan ürünleri temin etmesi oldu. Bocuse mevsimlik taze ürünleri kullanmanın önemini gördü ve çıraklığından sonra da bu fikre sıkı sıkı sarıldı. Auguste Escoffier'in 'la grande cuisine' isimli klasik mutfak anlayışını geliştirerek ortaya çıkardığı rafine mutfak anlayışının tabulaşmış kurallarını yıkan Fernand Point, 'nouvelle cuisine' isimli yeni ve modern bir Fransız mutfak akımını

başlattı. Yeni Fransız mutfağının yaratıcısı şef Fernand Point, aralarında Paul Bocuse'un de bulunduğu birçok başarılı şef yetiştirdi. Bocuse, La Pyramid'te altı yıl çalıştıktan sonra Paris'te bulunan Lucas Carton ve Laperouse'ta, ardından Lyon'un yakınında La Mere Brazier isimli restoranda çalıştı. 1956 yılında, 1765'ten beri bu sektörün içinde olan ailesinin yanına döndü. Babasının Hôtel du Pont de Collonges isimli küçük bir oteli vardı. Otelde çalışmaya başladı. Klasik mutfağın ağır, yağlı yemeklerini sadeleştirdi ve hafifletti. Hafif yiyecekler, mevsimlik ürünler, sunumun sadeliği gibi noktalar Bocuse için önemliydi. Nouvelle cuisine akımının öncülerinden biri oldu.





En prestijli ödöl olan Michelin'in "özel bir seyahate degecek kadar olağanüstü bir mutfak" olarak gördüğü restoranlara verdiği üç yıldızın ilkinin 1958'de aldı. 1961'de "Fransa'nın En İyi İşçisi" yarışmasında en iyi usta seçilerek 'Meilleur Ouvrier de France' ünvanını aldı. 1962 yılında ikinci Michelin yıldızını aldı. 1962'de ilk restoranını açtı. Üçüncü Michelin yıldızını ise 1965 yılında aldı. Bu başarı ile Bocuse'a 'Fransız Mutfağının Papa'sı' denmeye başlandı. 1975'te kendisine Fransa'nın en üstün devlet nişanı olan Legion d'Honneur ödülü verildi. Akşam yemeğinde Fransa cumhurbaşkanına ithafen tasarladığı "Trüf Çorbası VGE" şefin en ünlü yemeğidir. VGE, dönemin başkanı Valery Giscard d'Estaing isminin baş harflerinden oluşuyor. 1987 yılında ise uluslararası aşçılık yarışması yapılmasına öncü olmuştur. İsmi Bocuse d'Or olan yarışma, dünyanın en önemli gastronomi yarışmasıdır. Bu sene 30.yılıni dolduran yarışmada, dünyadan 24 yetenekli şef, seyirci ve jüriler önünde 5 saat 35 dakika içinde yemek pişiriyorlar. Malzemelerin yerel, taze ve doğal ürünlerden seçilmesi sürdürülebilirlik ve kültür kavramlarını ön plana çıkarıyor. Yemek için iyi malzeme seçmek Bocuse için çok kıymetli bir noktaydı. Hatta şöyle bir sözü vardır; "Kötü aşçı

yoktur, kötü malzeme vardır.". Yarışmanın değerlendirilme sürecinde ise yemeğin tadı ve sunumunun yanı sıra atık, hijyen ve ekip çalışması gibi bir çok kritere önem veriliyor. Bocuse, gastronomi konusunda dünyada yarattığı etkiler ile başarısını her geçen gün artırıyordu. 1989'da "Gault et Millau" gastronomi rehberi tarafından asrın şefi seçildi. 1990 yılında Institut Paul Bocuse adında bir mutfak okulu açtı.

Şef Paul Bocuse gastronomi dünyasına yön veren bir öncüydü. Yemek yapımındaki karmaşık yöntemleri terk etmiş, pişirme sürelerini kısaltmış, menüleri kısaltmış, ağır soslar yerine baharat, limon, sirke gibi ürünleri tatlandırıcı olarak kullanmış, esin kaynağı yerel mutfaklar olup en taze ürünleri kullanmaya özen göstermiştir. Lyon'da ve dünyada belli noktalarda birçok brasserie, restoran ve bistro açmıştır. Gelen müşterilerle birebir temas kurmaya önem veren Bocuse insanları karşılar, onlarla sıcak bir iletişim kurarmış. 91 yaşında kaybettğimiz asrın şefi Bocuse, hayatının 75 yılını gastronomiye adadı. Bizlere bıraktığı miras için teşekkür ediyoruz...





***İstanbul Bilgi Üniversitesi
Gastronomi ve Mutfak
Sanatları öğrencilerinin
hazırlamış olduğu sergi
11-28 Aralık tarihleri arasında
üniversitede yerini aldı.***

Türkiye'nin ilk endüstriyel arkeoloji müzesi olan Enerji Müzesi'nin içerisinde olduğundan dolayı atmosfer bir hayli güzeldi. Osmanlı Devleti'nin kent ölçekli ilk elektrik santrali olan tesisin binaları korunmuş, hatta eski makine daireleri sergileniyor. Oldukça tarihi bir dokusu vardı.

Tablodan Tabağa: Gastronomi 3 Duyu sergisi, gastronomi öğrencilerinin müzik ve resmi yemek ile birleştirmesi ile ortaya çıkmış. Peki bu birleşimi nasıl sağlamışlar? Picasso, Michelangelo, Munch, Klimt gibi ünlü ressamların tablolarına bakarak yemek yapmışlar ve tablonun hikayesini yaptıkları yemekler ve yemeklerin sunumları ile aktarmışlar. Mesela yapılan yemeği süsleyen

portakal dilimi, tabloda resmedilen balerininin eteğini simgelemiş veya ilham aldıkları tabloda sonbahar renkleri hakimse yemeğin de baharatları, sosları o renklere uydurulmuş ya da tablo bir acıyı hissettiriyorsa yemekte de acı baharatlar kullanılmış. Bu sayede hem tat alma hem görme duyusu ile yemek ve tablo arasındaki bağı kurabiliyorsunuz.



Fotoğrafların yanında, yaptıkları yemekler ve tablo arasında kurdukları bağı anlatan kısa bir anlatım yazısı da mevcuttu. Aynı zamanda yemekleri yaparken hissettikleri duyguları, iştme duygusu ile aktarabilmek adına herkes Bach, Tchaikovsky gibi ünlü bestekarlardan bir şarkı seçmişler. Tabloların yanındaki kulaklıklardan ilham aldıkları şarkıları dinleme fırsatımız da vardı.

Yemek yapma sanatını, sanatın diğer dallarıyla birleştirerek adeta bir doyum yaşatan bu sergi, bize yemeğin ve sunumun insanlarda yaratabileceği duygular konusunda ne kadar zengin olduğunu gösterdi. Yemeklerin tadı ve

görüntüsü bize bir şarkı çağırabilir ya da bir tabloyu anımsatabiliyorsa, sadece tatma değil görme ve iştme duyularımızı da harekete geçiriyor demektir. Duygular, duyularımız sayesinde uyarılıyor. Kişisel olarak değişen bir çok his ortaya çıkarken bir o kadar da anlam doğuyor. Biz, gastronomi öğrencilerinin yemek ile sanatı birleştirdikleri, estetik dokunuşlar yaptıkları bu sergide onların hissettiği duygulara, çıkardıkları anlamlara ortak olduk, yemek ile sanatsal bir iletişim kurduk. Yemeye yapılışından, sunuluşuna dek bir öyküdür aslında. Masaya konduğu andan itibaren bir şarkı ona eşlik eder ve tiyatro başlar, o sofranın resmi hafızalara çizilirken...





Acil kilo vermem lazım!



Özellikle bahar ayları geldiğinde, diyetisyen olarak en sık duyduğumuz cümle şudur; **'Acil kilo vermem lazım!'** Sağlıklı beslenmenin önemi ne kadar anlatılırsa anlatılsın, kişinin tek isteği hızlı bir şekilde kilo vermek oluyor. **'Siz bana hızlıca kilo verdirin, ben sonra sağlıklı beslenirim'** cümlesiyle devam eden görüşmeler...

Aslında danışanlarımı çok iyi anlıyorum. Bir an geliyor ve kış döneminde umursamadan tüketilen yiyeceklerin ve hareketsiz geçen günlerin sonucu, kişiler baharda giyeceği giysilerini denediği zaman tokat gibi yüzlerine vuruyor. Kişi fazla kilolarına tahammül edemiyor ve kilolarından bir an önce kurtulmak istiyor.

Zaman hızla akıp geçiyor. Daha çok zaman var dediğiniz için bir türlü harekete geçemiyor olabilirsiniz. Ancak şu andan itibaren yapacağınız küçük değişikliklerle emin olun ki baharı sevinçle karşılayabilirsiniz.

İşte size hayatınızda büyük değişiklikler yaratacak küçük tüyolar:

Uyanınca, yemeklerden yarım saat önce ve aklınıza gelen her an su için. İhtiğiniz suyun yeterli olup olmadığını idrar renginizden takip edebilirsiniz. Su, en etkili ve en ucuz yağ yakma aracıdır. Doğunluk hissi verdiği için iştahınızı kontrol etmenize yardımcı olur. Metabolizmanızı hızlandırır ve ııldamanızı sağlar.



Tadına doyamadığınız yiyeceklerden kendinizi alıkoyamıyorsanız bu yiyecekleri hayatınızdan tamamen çıkartmak yerine, yavaşlatma eylemi yapın. Örnek; kuruyemiş veya tatlı ne yiyorsanız yiyin, öncesinde su içip, yavaş yavaş, iyice çiğnereyek tüketmeye çalışın. Yavaş tükettiğiniz için doyumluk hissinin yaşayacaksınız.

Gazlı içecekler mide hacmini genişletir. Doymanız daha da güçleşir. Diyet ürünleri olsa dahi... Bu sebeple gazlı içecek tüketmemeye çalışın, onun yerine ilk tercihiniz su olsun.

Günde 3 fincan yeşil çay tüketmeye çalışın. Yağ yakımını desteklediğini gösteren pek çok çalışma var. Gerekirse metabolizmanızı hızlandırmak için mate, funda yaprağı ile birleştirebilirsiniz.

Kilo kaybında amaç ağırlıklı olarak yağdan kilo vermektir. Bunu yeterli ve dengeli bir beslenme ile sağlayabilirsiniz. Ödem sorunu yaşıyorsanız, bol maydanoz tüketmeye özen gösterin. Salatalarda, kahvaltıda süğüş salatanıza ve yemeklere

maydanoz eklemeniz faydalı olacaktır. Eğer maydanoz tüketmekte zorluk çekiyorsanız limon, salatalık ve maydanoz çayı şeklinde bir karışım hazırlayarak tüketebilirsiniz. Tabii ki ödem önlemek için gereksiz tuz tüketiminden sakının.

Az ve sık beslenmeniz metabolizma hızınızı artıracaktır. Ani kan şekeri

artışını ve düşüşünü önleyeceği için kalori kaynaklarına yüklenmenizi önleyecektir.

Posalı gıdalar kilo vermeniz için size en büyük yardımı sağlayan ürünlerdir. Posalı gıda tükettiğiniz zaman midenizde doyumluk hissi artar, mide boşaltım hızınızı yavaşlatır, bağırsaklarınızın iyi çalışmasını sağlar.





Yani bir türlü doyamıyorum veya çabuk açlık hissediyorum diyenler için büyük bir kolaylık sağlar. Posalı ürün tercih etmek için rafine edilmiş gıdalardan uzak durmaya çalışın. Karbonhidrat bile tüketiyorsanız; beyaz pirinç yerine bulgur, esmer pirinç ve karabuğday gibi tahıl ürünlerini, makarna olarak integral makarnayı tercih etmek, meyveleri yıkayarak kabuklarıyla tüketmek, hamur işlerinde esmer un kullanmak, kurubaklagillere ve sebzelere ağırlık vermek posa tüketiminizi arttırmınıza, daha fit ve sağlıklı hissetmenize yardımcı olacaktır.

Tarçın, kan şekerinizi dengelemek ve tatlı ihtiyacınız azaltmak için çok ideal bir baharattır. Eğer canınız tatlı tüketmek istiyorsa ceviz, elma veya muz gibi bir meyve ve üzerine bol tarçın size çok iyi gelecektir. Akşamları bir bardak süte bol tarçın yine akşam gereksiz besin tüketiminizi önleyecektir. Gece içine tarçın çubukları attığınız iki litre suyu ertesi gün aralıklı olarak tükettiğinizde, tarçının tadını çok net alacak ve hem tatlı isteğinizi bastıracak, hem de kan şekerinizin dengede kalmasını destekleyeceksiniz.

Zayıflamak uğruna ekmek ve yağ tüketmemek doğru değil. Bu durum sizi tek yönlü beslenmeye iteceği gibi kilo vermenizi de engelleyebilir. Öğünlerinizde tabağınıza aldığınız yiyeceklerin tüm besin gruplarından yeterli miktarda olması, genel sağlık durumu ve kilo vermek adına dikkat edilmesi gereken önemli bir konudur.

Enerji dengesi, kilo vermekte çok önemli olduğu için mutlaka günlük enerji harcamanızı arttırmanız gerekmektedir. Şu an sizler için zor gibi gözükken egzersiz emin olun ki başladığınız anda kaslarınızı hissetmeniz, yapmadığınız hareketleri yaptığınızı görmeniz, aynı kiloda bile olsanız daha fit gözükmeniz ve endorfin salgılayarak daha mutlu hissetmeniz açısından sağlıklı yaşantınıza harika bir zemin oluşturacaktır.

Yukarıda belirtilen konulara dikkat ettiğiniz sürece, diyetle gerek kalmadan, keyifle ve geç kalmadan mükemmel sonuçlara ulaşmış olursunuz.





Uluslararası İstanbul Mutfak Günleri

Uluslararası İstanbul Mutfak Günleri; Türk mutfağının ulusal ve uluslararası alanlarda tanıtımı, aşçılık mesleğinin çağın gerekliliğine uygun bir şekilde gelişmesi ve yaygınlaştırılması amaçlarına sahip olan Türkiye Aşçılar ve Şefler Federasyonu tarafından 2002 yılından beri düzenlenen bir organizasyondur. 3 yıl önce Dünya Aşçılar Birliği tarafından "Kıtalar Arası" unvanı almıştır. 22-25 Şubat 2018 tarihlerinde TÜYAP Fuar Merkezi'nde Uluslararası İstanbul Mutfak Günleri'nin 16.sı düzenlendi. Dünya mutfağı ile entegrasyon konusunda önemli bir yere sahip olan Mutfak Günleri, dünya lezzetlerini İstanbul'a taşıdı. Fuar boyunca düzenlenen yarışmalar, ülkemizin gastronomi öğrencilerine ve yeni şeflerine uluslararası

düzeyde yarışma imkanı sundu. Yarışmalar bireysel ve ekip olmak üzere iki kategoride yapılıyor. Bireysel yarışmalar; pratik-ustalar, pratik-gençler, display-ustalar, display-gençler ve engelli olmak üzere beş çeşitten oluşuyor. Ekip yarışmaları ise; ekip-pratik ve ekip-display olmak üzere iki çeşitten oluşuyor. Birincilik madalyasını alabilmek için 70'in üzerinde kategoride yarışıyorlar. Jüriler tarafından değerlendirme kriterleri; işçilik, kompozisyon, sunum ve lezzettir. Yarışmaların yanı sıra Türk mutfağının ve Türkiye'de yer alan markaların tanıtılması, seminerler ile bilgi aktarımı yapılması, fuara şehir dışından ve yurtdışından gelen kişilerin gastronomi turizmne sağladığı katkı açısından da önemli bir organizasyondur.





Deneyim her şey midir, çok şey midir?

İnsanı mutlu eden şey mal değil, deneyim biriktirmek; iç huzuruyla yaşamın tadına vararak yaşamak.

Deneyim konusunu, tüketici kararlarında ve iş yaşamında deneyimin önemi olmak üzere iki ayrı başlık altında değerlendireceğim.

Tüketici kararlarında deneyimin önemi nedir?

Bu sorunun yanıtı konuya bakış açımıza göre değişebilir. İsterseniz, karar vermeden önce ayrıntıları birlikte değerlendirelim. Deneyim günümüzde ne kadar önemli? Konunun bir uzmanı "İnsanı mutlu eden şey mal değil, deneyim biriktirmek; iç huzuruyla yaşamın tadına vararak yaşamak" diyor.

Deneyim her şeydir! Rekabetin giderek arttığı, çoklu iletişim ve satış kanallarının bulunduğu günümüzde, tüketiciler artık markalara eskisi kadar sadık değil. Tüketicilerin yüzde 70'i satın alma kararını fiyattan bağımsız olarak, yaşadıkları deneyimlerle veriyor ve hatta yüzde 81'i daha iyi

bir deneyim için daha fazla fiyat ödemeye hazır. Deneyim, müşterinin marka ile temasa geçtiği ilk andan başlıyor ve satış sonrası hizmetler sürecini de kapsıyor. Tüm bu veriler ışığında bir müşteriyi memnun etmek ve onu satın alma kararına yönleltebilmek için markaların, müşteri beklenti ve ihtiyaçlarını çok iyi anlaması artık bir zorunluluktur.

Müşteri deneyimini geliştirmenin şirketlere ne tür bir faydası vardır?

Bu sorunun cevabı aslında çok basit! Bir şirket düşünün ki size tercih ettiğiniz kanaldan ulaşıyor, doğru seviyede bilgilendirme yapıyor, ürün ve hizmeti zamanında veriyor, varsa şikayetinizi en kısa sürede çözüyor, hoş sürprizler yapıyor, her seferinde beklentilerinizin ötesine geçebiliyor. Şimdi bir de bu şirketin rakibini düşünün; beklentilerinizin hiçbirini karşılamayan ve müşteri memnuniyetini önemsemeyen bir şirket. Hangisinden alışveriş yapmaya

devam edersiniz? Hangisini eşinize dostunuza tavsiye edersiniz?

Peki, müşteri deneyimini iyi yöneten şirketler bunu nasıl başarıyorlar?



Her şeyden önce müşteri deneyimlerini değerlendirmek kültürlerinin bir parçası olmuştur. Aldıkları tüm kararlarda ve işleyişin her adımında müşteri deneyimini çok önemsiyorlar. Bunun için tüm kritik temaslarda müşterilerinden düzenli geri bildirim alıp performansını ölçüyorlar. Alınan geri bildirimlerle sürekli iyileştirmeye yönelik çalışmalarına yön veriyorlar. Başka bir deyişle, müşteri deneyimi sadece çağrı merkezi arandığında ya da şikayette bulunulduğunda değil, incelemenden satın almaya, oradan da kullanıma kadar deneyim yolculuğunun her aşaması yönetiliyor.

Ayrıca teknolojik iletişimin ve bilgi paylaşımının gücünü de yabana atmamak gerekir. Günümüzde satın alma tercihleri öncesi müşterilerin araştırma yapmaları, diğer kullanıcıların deneyimlerini paylaşmaları artık çok yaygın. Bir de ülkemiz insanların kötümsen yaklaşımları ve yaşadıkları olumsuzlukları paylaşmaları da çok sık karşılaştığımız bir durumdur. Teknoloji, birkaç yıl önce hayal bile edemeyeceğimiz yöntemlerle tüketici deneyimlerini paylaşmaya yardımcı oluyor.

Özetle; tüketici davranışları değiştikçe kullanıcı deneyimine yaptığımız yatırımları yeniden gözden geçirmek önem kazanacak. Engelleri kaldırıp kanallar arasında köprü kurmak ve bunu yaparken her müşteriye eşsiz bir birey olarak davranmak kilit rol oynayacak.

İş yaşamında deneyimin önemi

Türkiye'yi uluslararası arenada cazip kılan en önemli özellik hiç kuşkusuz genç nüfusu... Bu durum iş gücü piyasasında kendini hissettiriyor.

Yaş ortalamasını düşürmek birçok şirket için övünç kaynağı olsa da uzmanlar "Fazla hız zarar" diyor, çünkü 50'li yaşlarına gelen deneyimli kesimin hızla oyun dışı bırakılması, birçok riski de beraberinde getiriyor. Özellikle deneyim ve yetenek kaybı, ciddi bir tehlike oluşturuyor. Oluşan

yaş baskısı nedeniyle şirketlerin "gençlik mi, deneyim mi" çıkmazına girmesi kaçınılmaz hale geliyor. Uzmanlar, deneyimli çalışanları sadece yaş haddinden iş gücü piyasasının dışına itmenin yanlış olduğunu savunuyor. Çok başarılı bir iş adamına "Başarınızın sırrı nedir?" diye sormuşlar; "Deneyimlerim" demiş, "Deneyimlerinizi neye borçlusunuz?" dediklerinde; "Yaptığım hatalara" demiş. Acaba gençler hatalardan kaynaklanacak bu deneyimlere fırsat bulabilirler mi?

50 yaş üzeri buraya!

Peki, 50 yaş üzeri çalışanlar en çok hangi pozisyonlarda değerlendiriliyor? İş piyasası uzmanları, bu yaş grubunun daha çok genel müdür, genel müdür yardımcısı, proje müdürü, direktör, danışman gibi görevler için tercih edildiğini söylüyor.

Özellikle deneyimin ön plana çıktığı sektörlerde, ileri yaştaki üst düzey yöneticiler çok daha değerlidir. Eğer hiyerarşi ve yaş ortalaması arasında doğru orantı bulunuyorsa bir sorun yoktur.

Ülkemizde X ve Y kuşağının bir arada çalışabildiği ortamların optimum olacağını düşünüyorum. Farklı nesillerin farklı yetkinlikleri ve değerleri temsil ettiğini varsayarak; hepsinin çok değerli, gerekli ve birbirini tamamlayıcı olduğunu söyleyebiliriz.

Dünyada trend hangi yönde ilerliyor?

Küresel şirketler için yaş faktörü artık önemsiz. Yurt dışında yaşa dayalı ayrımcılığın ortadan kaldırılması ön planda. Bu yüzden de yaş ile iş ve performansı ilişkilendirme ön yargısı yok. Nüfusu yaşlanan Avrupa'da, orta ve ileri yaştaki çalışanların birikiminden faydalanmak için yarı zamanlı çözümler uygulanıyor. Ancak, coğrafyaya bağlı farklılıklar var. Örneğin, Doğu Avrupa, Rusya gibi ülkelerde işe alımlardaki tercihlerde yaş etkisi olabiliyor, ABD'de ise son 10 yılda Amerikan şirketlerindeki gençleşme dikkat çekici. Yapılan araştırmalara göre; ABD'nin en büyük 500 şirketinin 200'den fazlasında ortalama çalışan yaşının 35'in altında olduğu tespit edilmiş.

Türkiye'de şimdilik bu kadar net bir ayrım yok. Ülkemiz için X ve Y kuşağının bir arada çalışabildiği ortamların ideal ortamlar olacağını düşünüyorum. Farklı nesillerin farklı yetkinlikleri ve değerleri temsil ettiğini varsayarak hepsinin çok değerli, gerekli ve birbirini tamamlayıcı olduğunu söyleyebiliriz.

Başarı ve mutluluklar dilerim.



Sardunya'da Eğitim

Eğitim Neden Önemli?
Hayatımız boyunca
söylediğimiz bir şey; "Eğitim
şart!"

Peki sadece eğitim hayatımızda
okul okumak yeterli mi? Eğitim
sadece belirli bir yaşa geldiğimizde
başladığımız ve üniversite eğitimi
tamamlanıncaya kadar devam eden
bir süreç mi?

Sadece okulda aldığımız eğitim
bizim için yeterli mi? Eğitim ailede
başlar, yaptığımız tercihlere göre de
hayatımız boyunca akarsuların kolları
gibi eğitim seçimlerimiz çeşitlenir ve
çoğalır. Eğitimin sonu yoktur. Aslında
eğitim sadece okulda verilmez. İlk
öğrenme ailede başlar, ardından sosyal
çevremiz, arkadaşlarımız, iş hayatımız,
yöneticilerimiz, yaşadığımız hayat
boyunca karşılaştığımız her şeyden
dersler çıkartıp bir şeyler öğrenmeye
devam ederiz.
Peki neden bu kadar uğraş, neden
eğitiliyoruz?
Karşımızdaki insanları anlamak için,

nerede nasıl davranacağımızı,
düşüneceğimizi, duygularımızı,
kendimizi tanımak için, çevremizi,
doğamızı korumak için işimizi
öğrenmek için...

Aslında işin özü, saygılı yaşamak ve
yaşatmak için hayatımızın her anında
öğrenip uygulamak, başarılı olmak için
eğitim almaya devam ediyoruz.
İş hayatımızda da eğitimlerle aslında
yaşamsal ihtiyaçlarımızı karşılamaya
devam ediyoruz.
Maslow'un ihtiyaçlar teorisinde şöyle
bir tablo ortaya çıkmaktadır;

- 1- Fizyolojik ihtiyaçlar = Yemek ve barınma için yeterli maaş**
- 2- Güvenlik ihtiyacı = Uzun süreli iş sözleşmesi, güvenli bir çalışma ortamı**
- 3- Ait olma ve saygı ihtiyacı = Çalışma arkadaşları tarafından kabul görme, yakın dostluklar**
- 4- Değer ihtiyacı = Etkileyici bir unvan, büyük ofis, şirket arabası**
- 5- Kendini gerçekleştirme ihtiyacı = Otonomi ve kendisini geliştirmesini sağlayacak iş imkanı**





Çalışanlarımızın motivasyonunu sağlamak için eğitimler önemli bir yerde bulunmaktadır.

Çalışanlarımızın düzenli aralıklarla eğitime tabi tutulması ve kendilerini geliştirmesinin sağlanması çalışan verimliliği, motivasyonu açısından oldukça önemlidir.

Sardunya olarak eğitim konusunda bu bakış açısından hareket ediyoruz. Bizler çalışanlarımızın gelişmelerinin yanı sıra, müşterilerimizin de gelişmelerini ve sektör hakkında bilgi sahibi olmalarını sağlıyoruz.

Eğitimler bu çerçevede sektörel gelişmeleri, çalışan ihtiyaçları ve müşteri portföyleri göz önüne alınarak geliştirilmektedir.

Amacımız; sağlıklı ve mutlu çalışan, müşteri birlikteliği sağlamak, tüm çalışanlarımız ile Sardunya'yı, sektörü daha ileriye taşımak ve sektörde sahip olduğumuz eğitim liderliğini; yaptığımız katkılar ile devam ettirmek.

2018 de neler yapacağız;

Eğitimlerimiz tüm hızı ile en üst seviyedeki yöneticimizden, mutfak çalışanlarımıza her yıl olduğu gibi ulaşacak.

Üyelerimiz, Direktörlerimize; özel programlarımız olacak. Liderlik - Yöneticilik- Yeni kuşakların yönlendirilmesi gibi konuları içeren konu başlıklarımız yer almaktadır.

Bölge Müdürlerimiz için: Seminerler, outdoor eğitimleri, özel yöneticilik programları.

Proje Yöneticilerimiz için: Kariyerlerinde ilerlemeleri için kişiye özel belirlenen eğitim konuları, Yöneticilik Programları, Mutfak Programları.

Mutfak çalışanlarımız için: Mesleki gelişimleri için özel konular, Kişisel Beceri Eğitimleri için projeye özel konular, Mutfak programları.

Şehir dışında çalışan tüm arkadaşlarımıza da ulaştırıyoruz. Tasarlanan özel programlar ile tüm eğitimlere ek olarak çalışmalar gerçekleştirilmektedir.

aramıza yeni katılan çalışma arkadaşlarımız için oryantasyon eğitimleri, onlar için hazırlanan özel kitaplar ile Sardunya'daki başlangıçlarına ışık tutup rehberlik ediyoruz.

Eğitimlerimizde geçen yıllarda PY'lerimize 25,55 saat, BM/ BMY'lerimize 28,27 saat, merkez ofis çalışanlarımıza 32,33 saat, mutfak çalışanlarımıza 20 saat eğitim gerçekleştirildi. Bizlerin hedefi her geçen yıl daha fazla çalışanımıza daha fazla saat eğitim vermektir. 2017 yılında bu hedefimizi gerçekleştirdik. Her yıl eğitim saatlerinin artması ve yönetici olarak çalışan arkadaşlarımızın kariyer gelişmelerini, hedeflerini göz önüne alarak onlara özel eğitim konularının hazırlanması sonucunda, catering sektörüne bilinçli ve konularında uzman çalışanlar kazandırılmasını sağlıyoruz.

Bilgili ve Bilinçli yönetici X Bilgili ve Bilinçli mutfak personeli = Kaliteli ve Doğru Hizmet

Takvimli eğitimlerimizde: *İcra Kurulu*

Tabi ki bizimle çalışmaya evet diyen





Toplu Beslenme ve Gıda Zehirlenmeleri

Ülkemizde yakın zamanda özellikle askeri kışlalarda meydana gelen zehirlenmeler sonrası gıda güvenliği ve gıda zehirlenmeleri uzun süre gündemde kalmıştı. Bu sayımızda, gıda zehirlenmesi nedir, nasıl anlaşılır ve nasıl önlenir konularına yer vermek istedik.

Gelişen teknoloji, artan yoğunluk ve kısıtlı zaman, beslenme konusunda alternatif çözümler üretmemize sebep olmaktadır. Bu alternatiflerden birisi de toplu tüketim olarak önümüze çıkmaktadır.

Dünyamızı ve ülkemizi etkileyen teknolojik gelişmeler, tarım toplumundan sanayi toplumuna geçiş, iş hayatına girenlerin sayısının

artması ve kentleşmenin getirmiş olduğu koşullardan dolayı özellikle iş yerlerinde toplu beslenme gereksinimi giderek artmaktadır. Bugün sanayileşmiş ülkelerde nüfusun yarısından fazlası, ülkemizde ise tahminen nüfusun onda biri en az bir öğün yemeğini toplu beslenme yapılan yerlerde yemektedir.

Toplu beslenme işletmeleri olarak, okullar, üniversite ve yüksekokullar,

fabrika ve işyerleri, askeri birlikler, hastaneler, yaşlı ve muhtaç evleri, hapishane ve ıslah evleri, kreş ve çocuk evleri sayılabilir. Ticari işletmeler ise; oteller, restoranlar, dış servis verenler, self servisler, ayaküstü (fast food), dinlenme ve eğlence yerleri, toplu ulaşım işletmeleri dahildir.

Yapılan bir araştırmada, Avrupa'nın AB üyesi 9 ülkesinde bir yılda dışarıda yenen öğün sayısının yaklaşık

35.6 milyar olduğu belirlenmiştir. Bunun %44.7'sinin toplu yemek hizmeti endüstrisinde, %55.3'ünün ise restoranlarda tüketildiği tespit edilmiştir. Amerika'da ise bir yılda dışarıda yenen öğün sayısı 63 milyardır. Bunun %31.5'i toplu yemek hizmeti endüstrisinde, %68.5'inin ise restoranlarda tüketildiği belirlenmiştir.

Bu sayılar ve her yaş kesimin dışarıdan yemek yediği gerçeği toplu beslenmede gıda güvenliğinin önemini daha da arttırmaktadır.

Gıda zehirlenmesi nedir? Belirtileri nelerdir?

Gıdalar tabiatları gereği çok çeşitli mikroorganizma gruplarını içerebilmektedir. Bunlardan bazıları gıdalarda normal yaşam fonksiyonlarını sürdürürken, bazıları gıda üretiminde kullanılmakta (örneğin fermente gıdaların üretimi), birçoğu ise gıdalarda bozulmaya veya gıda kaynaklı hastalıklara neden olmaktadır.

Gıda zehirlenmesi veya gıda kaynaklı hastalıklar genel anlamda patojen bakteriler ya da bu bakterilere ait toksinler ile bulaşmış gıdaların tüketilmesi ile oluşan ve daha çok gastrointestinal semptomlarla seyreden tablolardır.

Her yıl gıda kaynaklı hastalık vakalarının ABD'de ortalama 76 milyon, İngiltere'de ise ortalama 9,4 milyon olduğu rapor edilmiştir. Bu tabloda Salmonella ve Staphylococcus aureus türlerinin neden olduğu durumlar ilk sıraları almaktadır.

Mikroorganizmaların başlıca bulaşma (kontaminasyon) kaynakları, toz, toprak, hava, haşere, kemirgenler ve diğer hayvanlar, çiğ gıdalar, çöpler, gıda üretiminde kullanılan araçlar, gereçler ve insanlardır. Özellikle insanlar birçok patojen bakterinin kaynağıdır. İnsanın boğaz, burun, el, deri, bağırsak ve dışkı bakterilerle yüklüdür. Bu nedenle patojen bakterilerin çoğunluğu insanlar tarafından gıdalara bulaştırılır. Gıda Tarım Örgütü (FAO) ve Dünya Sağlık Örgütü (WHO) Gıda Güvenliği



Uzman Komitesi, kontamine gıda tüketiminden doğan gıda kaynaklı hastalıkların dünyadaki en sık görülen sağlık sorunu olduğuna işaret etmektedir. Gıda kaynaklı sağlık sorunları doğrudan kontamine olmuş gıda maddelerinden kaynaklanabileceği gibi; olumsuz çevre koşulları, üretici ve tüketicilerin hijyen konusundaki yetersiz bilgi, olumsuz tutum ve davranışları, toplumda gıda kaynaklı hastalık taşıyıcılarının varlığı, zoonotik hastalıklar gibi çeşitli kaynaklara bağlı olarak da gelişebilmektedir.

Avrupa ülkelerinde yapılan çalışmalarda gıda zehirlenmelerinin en

çok görüldüğü yerler sırasıyla; evler, restoran, motel ve barlar gibi toplu beslenme alanları olarak bildirilmiştir.

Besin zehirlenmeleri genellikle, aniden başlar, kontamine olmuş besinler tüketildikten sonra hastalık belirtileri etken mikrobun türüne bağlı olarak 2 ile 72 saat arasında ortaya çıkabilir. İshal, bulantı, kusma, şiddetli karın ağrıları ve karında kramplar gibi sindirim sistemini ilgilendiren şikâyetlerin yanı sıra, bazen ateş de görülebilir.

Ancak, antibiyotik gibi bazı ilaçların kullanımı, alerjik reaksiyonlar, kolit gibi bazı rahatsızlıklarla besin zehirlenme belirtileri benzer reaksiyonlara yol açabildiği için sıklıkla karıştırılır. Besin zehirlenme tanısı için gaitada ve hastadan alınan kültürlerde inceleme yapılmalıdır. Aynı şekilde yemek numunelerinde de patojen (hastalık yapan) mikrop veya bunların toksinleri incelenmelidir.

Gıda zehirlenmesine neler yol açar?

Aslında çok kısaca yetersiz hijyen koşulları ve sistematik olmayan gıda güvenliği yaklaşımları denilebilir.

Mikroorganizmalar doğada çok yaygın bir halde bulunmaktadır. Dolayısıyla mikropların bulaşması ve üremesini sağlayacak her türlü koşul gıda zehirlenmesine yol açacaktır.





Mikropların üremek için birkaç parametreye ihtiyacı vardır. Bulunduğu ortamın PH değeri, gıdanın su aktivitesi, özellikle toplu beslenmede en temel faktörler ise sıcaklık ve zaman uygunluğudur.

Toplu beslenmede gıda kaynaklı zehirlenme vakalarının en yaygın nedenleri sırasıyla; yetersiz pişirme / soğutma, enfekte personel, çapraz bulaşlar, araç-gereç temizliğinin yetersizliği, kötü yiyecek malzemelerinin kullanılması ve artan yemeklerin kullanımı şeklinde sıralanmaktadır.

Yukarıda görüldüğü üzere, sıcaklık - zaman bağlantısı en temel konuyu oluşturuyor. Özetle yiyecek ve içecek hizmeti veren toplu tüketim yerlerinde 3 temel alanda yoğunlaşma, gıdalardan kaynaklı zehirlenme risklerini azaltabilir. Bunlar; Personele yönelik sağlık ve hijyen uygulamaları ile kontrolün sürekliliği, Pişirme, soğutma, yeniden ısıtma, depolama ve servis aşamalarında

uygun sıcaklıklara ulaşılması, Yeterli hijyen / sanitasyon uygulamaları ve sürekli kontrol sağlanması şeklindedir.

Burada gıdaların yanında kullanma ve içme sularını da ele almak gerekir. Çünkü su üretiminde bir taşıyıcı olabildiği gibi, direk içiliyor olması da su ve su kaynaklarında hijyeni çok önemli kılmaktadır.

Gıda zehirlenmeleri nasıl önlenir?

Gıda üretimini pek çok süreçten oluşan "zincir" olarak tanımlamak ve olaya bu gözle yaklaşmak doğru olacaktır. Unutmamamız gereken ise; bir zincirin kuvvetinin en zayıf halkası kadar olduğudur.

Zinciri oluşturan halkaları sayacak olursak; hammadde seçimi, ürün kabul, depolama, pişirme, soğutma, dezenfeksiyon, sıcak/soğuk muhafaza ve tüketiciye sunumdur.

Peki ne yapılmalı? Nasıl önlem alınmalıdır?

Güvenilir gıdayı; besleyiciliğini kaybetmemiş, fiziksel, kimyasal ve biyolojik risk içermeyen gıdalar olarak tanımlayabiliriz. Gıda ürünlerinin kalitesi insan sağlığına direk etki ettiği için gıdanın güvenli/güvenilir olması tüketicinin talebi ve hakkıdır. Bunu sağlamak ise üreticinin hem sorumluluğu hem de zorunluluğudur.

Toplu beslenme yapan kuruluşlarda güvenilir gıda hazırlama aşamalarında, hijyeni sağlamak için üç faktöre dikkat

edilmelidir; mutfak ve mutfakta kullanılan araç gereç temizliği ile ilgili fiziksel faktörler, gıda güvenliği ve kişisel hijyenin sağlanması ile ilgili üretim sürecine ait faktörler, personel hijyeni ve bu konuda eğitimin sağlanması ile ilgili kişisel faktörlerdir. Bu nedenle gıda endüstrisinin her aşamasında Gıda Güvenliği Yönetim Sistemi gibi sistemlerin kullanımı, mikrobiyolojik, fiziksel ve kimyasal tehlikelerin ortadan kaldırılmasında etkin rol oynamaktadır.

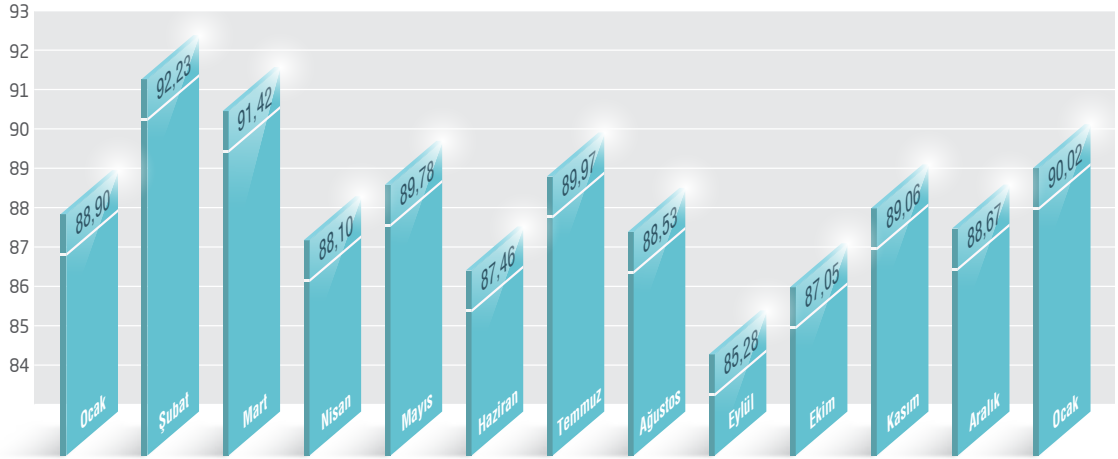
Kaynakça; Baysal, A., 1985. Toplu Beslenme Yapılan Kuruluşların Önemi ve Bu Kuruluşlarda Yemek Planlama İlkeleri. Toplu Gıda Tüketimi Yapılan Kuruluşlarda İnsan Gücü Verimliliğini Artırmaya Yönelik Beslenme Teknikleri. Milli Prodüktivite Merkezi Yayınları. Yayın No:325, 54-69. Ankara.
Bilici, S. Ve ark. 2008, Bilici, S. 2008. Schlundt ve ark. 2004, Erkmen 2011 CDC 2007, Carrique-Mas ve Bryant 2013 Scallan ve ark. 2011, Hlstein ve ark. 2014 Erkmen O, Bozoglu TF. Food Safety. Ankara: Ilke Publishing Company, 2008
Walker, E., Pritchard, C., Forsythe, S., 2003. Hazard analysis critical control point and rerequisite programme implementation in small and medium size food businesses. Food Control 14:169-174.
Baş, M., 2004. Besin Hijyeni Güvenliği ve HACCP 1. Baskı, Ankara.
Turantaş, F., Ünütürk, A., 1998. Tehlike Analizi ve Kritik Kontrol Noktaları. İzmir, Mengi Tan Basımevi, 483-516
Adams, M., Motarjemi, Y., 1999. Basic Food Safety for Health Workers. World Health Organisation, Geneva. 116 pp.
Dalgıç, C, Belibağlı KB. Gıda Güvenliği ve Kalite Yönetim Sistemleri Entegrasyonu: ISO 22000: 2005 Gıda Güvenliği Yönetim Sistemi ve ISO 9000: 2000 Kalite Yönetim Sistemi Uygulamaları. Türkiye 9. Gıda Kongresi; Bolu, 24-26 Mayıs 2006, ss. 7-10.
GGD, gıda zehirlenmesi broşürü
Gıda Kaynaklı Tehlikeler ve Güvenli Gıda Üretimi cilt 53, sayı 3
Akut İshaller ve Besin Zehirlenmeleri, Dr. Recep Keskin enfeksiyon hastalıkları ve klinik mb ABD



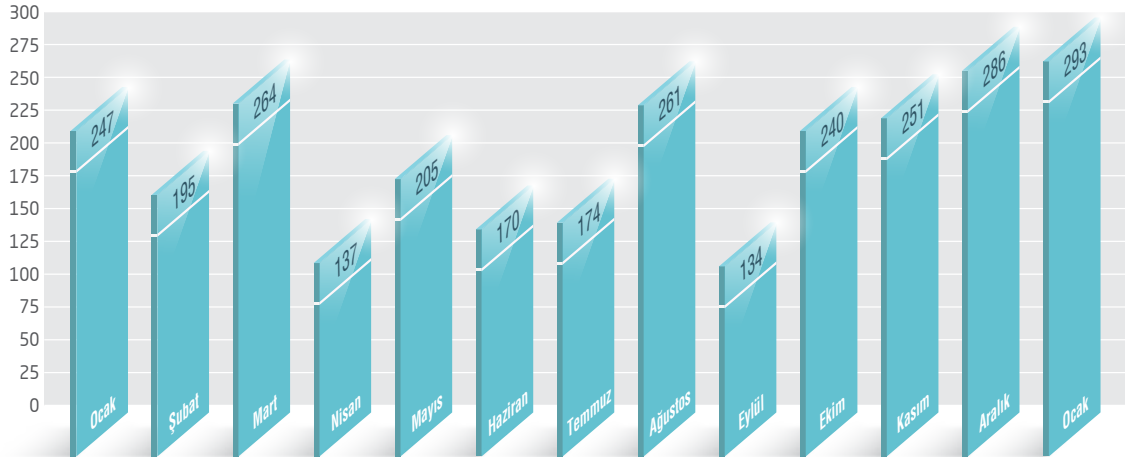
Kalite yolculuğumuz devam ediyor...

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

DENETİM PUAN ORTALAMALARI 2017



GIDA GÜVENLİĞİ / İSG / ÇYS / KYS / MÜŞTERİ MEMNUNİYETİ
DENETİM SAYILARI 2017



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.

2017	
Toplam Eğitim Verilen Süre	509,11 Saat
Toplam Eğitim Verilen Personel Sayısı	3104



Bel ağrısı çeken kişilerin soruları

Bel ve boyun ağrıları zamanımızın en büyük problemlerinden biridir. Her yere arabayla gitmek, katları asansörle çıkmak, saatlerce bilgisayarın önünde vakit geçirmek bel ve boyun ağrılarının görülme sıklığını arttırıyor. Bu ağrıların en önemli nedeninin stres olduğu düşünüldüğünde, gün boyu strese maruz kalmak da sorunların iyice artmasına ve doktor müdahalesinin mutlaka gerekli olmasına neden oluyor.

Bel rahatsızlığı olanların sıklıkla sorduğu, internette yer almayan bazı sorular var.

Bel ağrısı çeken kişi topuklu giyebilir mi?

İtiraf etmeliyim ki topuklu giymek hanımlara ayrı bir zarafet ve güzellik sağlıyor. Bu nedenle topuklu giymekten vazgeçmek oldukça zor.

Etrafımda sıklıkla duyuyorum, beli ağrıyanlar hemen düz ayakkabıya geçiyorlar. Bu doğru bir şey değil. Kadınların büyük bir çoğunluğunda ayak bileklerimiz arkasında bulunan 'Aşil Tendonu' adı verilen kalın bağ, erkeklere göre daha kısadır. Düz ayakkabı ile o bağı germek, bacak arkasındaki kaslarında gerilmesine ve bu nedenle omurganın dengesizliğine yol açar. Beli ağrıdığı için

tamamen düz olan bir ayakkabıya geçiş, topuklu ayakkabı giymeye alışmış bir kişide bel ağrılarının daha da artmasına neden olur.

Eğer belimizde bir rahatsızlık varsa ya da sadece ağrıyorsa, hafif topuklu bir ayakkabı giymek çok daha iyi olacaktır. Topuğun beş santimi aşmaması, denge problemini ortadan kaldıracığı için faydalıdır. Özel geceler için kısa süreli uzun topuklu giyilebilir, ama en ufak bir ağrıda ayakkabıları değiştirmek gerekir.

Ayrıca beli ağrıyan kişinin ucu sivri ayakkabılardan da kaçınması iyi olacaktır. Parmakları sıkışan kişilerin bacak kaslarında kramplar geliştiği ve bu krampların da bele





olumsuz etkide bulunduğu çalışmalarda gösterilmiştir. Kısacası eğer belinizde ağrı varsa düz ayakkabı giymeyin, hafif topuklu ve ucu rahat ayakkabıları tercih edin.

Kilolu olmak bel ağrısına neden olur mu?

Hepimizin değişik bir vücut yapısı vardır. Kimi kiloludur, kimi zayıf, kimi uzundur, kimi de kısa. Vücudumuzu taşıyan omurga sistemimiz vücudumuzun yapısına göre şekillenir, ona göre uyum sağlar. Eğer yavaş yavaş kilo aldıysak omurgamız ona göre tedbirini alır, kendisini daha ağır bir vücutu taşımaya alışır. Ama aniden kilo aldıysak (bir ay içinde on kilodan fazla) omurgamız hazırlıksız yakalanır, zayıf düşer. Aynı şekilde çok hızlı kilo vermek de omurga sistemimiz için zararlıdır.

Bu nedenle herhangi bir nedenle beli ağrıyan kişiye öncelikle kilo ver, sonra tedavi edelim, demek yanlıştır. İstatistikler göstermiştir ki bel fıtığı ameliyatı olanlarda kilolu olanların oranı zayıflarla aynıdır.

Sonuç olarak kilolu olanlarda bel ağrısı varsa suçlu kiloları değildir.

Bel çektirmek zararlı mıdır?

Geçenlerde bir televizyon kanalının ana haber bülteninde, rot balans işiyle uğraşan birinin yaptığı kapıyla belinde sorun olanların belini çekerek nasıl düzelttiği haberi vardı. Türk Nöroşirurji Derneği de Sözcü’de yayınlanan bir duyuru ile haklı bir tepki gösterdi.

Bel ağrılarının en basit tiplerinin, yani omurga arkasındaki eklemlerin kayması (faset sendromu), kaslarda gerginlik (müsküler spazm) veya hafif düzeyde bel fıtıklarında beli çektirmek bazen iyi sonuçlar verebilir. Ama ilerlemiş, parça kopmuş bel fıtıklarında, beldeki tümörlerde, bel kaymalarında, beldeki kırıklarda bel çektirmek sorunları daha da arttırabilir.

Eğer bel ağrıları olan kişi bu konularda uzman bir hekime başvurmadan gerekli tetkikleri yaptırmadan belini çektirirse geri dönülmez kötü sonuçlarla karşılaşılabilir.

Teşhis konulduktan ve önemli bir şey olmadığı saptandıktan sonra kyropraktir, osteopat ve fizyoterapist gibi eğitilmiş kişilere bel çektirilebilir. Bu konudaki eğitimsiz kişiler için ise Sağlık Bakanlığı tedbir almalı, halkın sağlığını tehlikeye sokmak sebebiyle cezalandırılmalıdır.



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

Barcelona

Barcelona

Bir kente ilk defa geldiğinizde dikkatinizi hemen kentin mimari dokusu çeker. Diğer özellikleri arkadan gelir. Ünlü mimar Antoni Gaudi'nin kentinde mimari doku ve yapılar adeta yüzünüze çarpıyor

Barselona havalimanından metro ile kente doğru giderken, neredeyse öğlen saatleri olmasına rağmen metronun nispeten boş olması dikkatimi çekti ve "nerede bu Katalanlar" diye düşündüm. Bu sorunun cevabını üç gün sonra bağımsızlık yanlısı Katalanların yaptığı gösteride alacaktım. Bu gösteriyi anlatmayı yazının sonuna bırakıp, kenti anlatmaya başlayalım.

Bir kente ilk defa geldiğinizde dikkatinizi hemen kentin mimari dokusu çeker. Diğer özellikleri arkadan gelir. Ünlü mimar Antoni Gaudi'nin kentinde mimari doku ve yapılar adeta yüzünüze çarpıyor. Biz de öncelikle bu yapıların peşine düştük.

La Sagrada Familia

Kaldığımız otele yürüyüş mesafesinde olduğu için sabah bir büfede "churros" larımızı yiyip ünlü katedrale doğru yola çıktık. Churros, bizim halka tatlısına benzeyen, daha düz bir yapıda, içinde krema dolgusu olan ve çikolatalı bir sosla servis edilen bir hamur tatlısı. Günün her saati yenebiliyor.

La Sagrada Familia, (kutsal aile) katedralinin yapımını 1883 yılında modern mimarinin öncülerinden sayılan Antoni Gaudi devralıyor. Gaudi nerdeyse bu yapıya hayatını adıyor ve 1926 yılında bir tramvayın altında kalarak ölmesi sonucu yapı yarım kalıyor. Günümüzde yapımı süren katedral, sıra dışı görünümüyle pek çok sembolü ve sırrı içinde barındırıyor.

Barselona'nın simgesi olan ve modern neo-gotik ve art nouveau tarzıyla yüzyılın mimari kurallarını neredeyse hiçe sayan yapıyı yılda iki milyondan fazla kişi ziyaret ediyor.

Ziyaret sırasında belirli bir sayıda ziyaretçi içeri alındığından öncesinde randevu almak uygun olabilir. Biz sabah gittiğimizde ancak akşam 17.00 den sonra randevu alabildik.



La Sagrada Familia



Casa Mila

Casa Mila

Barselona dendiği zaman akla gelen ve görülmesi gereken yerlerden biri Casa Mila. 1906-1910 yılları arasında Gaudi tarafından tasarlanıp inşa edilen bina, o gününün estetik anlayışına aykırı olması nedeniyle La Pedrera (taş ocağı) adıyla da bilinmektedir.

Casa Batlló

Yine Gaudi tarafından, 1904 yılında tasarlanıp inşa edilen bina mutlaka görülmesi gereken baş yapıtlardan birisi. Bina Barselona' nın ünlü caddesi Pasage de Garcia' da yer alıyor. Her iki yapının içini gezmek için yine önceden rezervasyon gerekiyor ya da saatlerce kuyrukta beklemeyi göze almalısınız.



Casa Batlló



Tapas Restaurant



Plaça de Catalunya

La Rambla Caddesi

Barcelona'nın en ünlü caddelerinden biri olan La Rambla, oldukça önemli bir meydan olan Plaça de Catalunya ile Kolombus anıtını birbirine bağlıyor. Trafiğin iki yandan aktığı geniş caddede yayalar; çiçek satıcıları, yiyecek büfeleri ve ağaçların olduğu orta alanda dolaşabiliyorlar. Cadde turistleri yoğun ilgisini çekiyor. Buradaki restoran ve kafelerin çoğu turistik mekanlar. Daha özgün yerler bulmak için Barselona'nın dar ara sokaklarının açıldığı küçük meydanlardaki yerel mekanları keşfetmek gerekiyor.

Bu restoranlardan birisi olan Les Quinze Nits, La Rambla üzerindeki sokaklardan birine açılan Plaça Reial'da yer alıyor. Buraya gitmeden önce rezervasyon yaptırmak uygun olur. Biz nispeten erken bir saatte akşam yemeği için gittiğimizde sıra yoktu ama masaya yerleştiklerimizde çoktan sıra oluşmaya başlamıştı. Burada klasik İspanyol yemeklerinin yanında Katalan ve dünya mutfağının ürünlerini bulabilirsiniz. Fiyatlar da makul sayılabilir.

La Boqueria

La Ramble caddesinde gezinirken uğramanız gereken bir yer de La Boqueria. Mutlaka boş bir mideyle gidilmesi gereken kapalı bir pazar burası. Bizim balık pazarının çok daha büyük ve kapsamlı olanı denebilir. İçeride çok çeşitli tropik meyve sebze, deniz ürünleri, et ve et ürünlerinin yanında, ayaküstü yemek yiyip içebileceğiniz harika mini restoranlar var. Benim tavsiyem " El quim de la boqueria " Biraz sıra bekleyebilirsiniz ama fazlasıyla değer. Restoran 16.00 dan sonra servis vermiyor.

Picasso Müzesi

Barcelona'nın mutlaka görülmesi gereken müzelerinden birisi. Picasso'nun bütün hayatı boyunca yaptığı eserler tarihsel sıraya göre sergileniyor. Sanatçının bütün kariyerini, serüvenini görme olanağı buluyorsunuz. Çeşitli kademelerde gezi rotaları oluşturulmuş ve ona göre fiyatlandırılmış. İçerde fotoğraf çekmek yasak. Bu arada müzeye giden ara sokaklardaki sevimli mekanlarda kahve molasını ihmal etmeyin.



La Boqueria



La Boqueria



Tapas Restaurant



Bağımsızlık yanlısı Katalanların mitingi

Yazının başında sorduğum "Nerede bu Katalanlar" sorusunun cevabını son gün aldım. Alışveriş sonrası otelimize dönerken, Passage de Gracia caddesinde bir hareketlilik gördük. Basın merkezi, Kızılhaç çadırı ve bir sahne göze çarpıyordu. Birazdan bağımsızlık yanlısı Katalanların gösterisi başlayacaktı. Bağımsızlık yanlısı özerk Katalan yönetimi, bağımsızlık için referandum kararı almış ve bu karar merkezi İspanya hükümeti tarafından tepki ile karşılanmıştı. Yapılan referandumda bağımsızlık isteyenler çoğunluğu sağlamış ve bunun üzerine İspanya hükümeti Katalan yönetimini görevden almış ve Katalan özerk bölgesinde yeni bir seçim takvimi açıklamıştı. Böyle bir siyasi ortamda yapılan bağımsızlık yanlısı bir mitingın ortasında bulmuştuk kendimizi.

Kısa sürede tüm cadde baştan sona yediden yetmişe Katalan bayrakları ve dövizleri taşıyan insanlarla doldu. Ertesi gün basından öğrendiğimize göre 450 bin civarında kişi katılmış mitinge. Böylesi bir kalabalığa rağmen hiçbir gerginlik, çatışma ve şiddet yaşanmadan gösterinin yapılması ve ortada havada dolaşan polis helikopterinden başka güvenlik görevlisinin olmaması bizi hayli şaşırttı. Son derece barışçıl bir ortamda geçen gösteri sonrasında bir çiftin hediye ettiği Katalan bayrağı omzumuzda Barcelona sokaklarında dolaştık.

Ertesi gün, İspanya merkezi hükümeti ile Katalonya özerk yönetimi arasındaki sorunların barışçıl bir siyasi ortamda çözülmesi dileklerimizle Barcelona'dan ayrıldık.





Brokoli Çorbası

Malzemeler (1 kişilik)

- Brokoli 4 yaprak
- Süt 1 yemek kaşığı
- Un 2 yemek kaşığı
- Ayçiçekyağı 1 yemek kaşığı
- Tuz yarım çay kaşığı
- Karabiber yarım çay kaşığı
- Kırmızı biber yarım çay kaşığı
- Soğan ¼ adet

Yapılışı ve sunumu

Haşlanan brokoliyi mikserden geçirin (kendi suları ile beraber). Tencereye yağı koyarak orta ateşte kızdırın. Soğanı pembeleştirin. Unu ilave edip kavurun. Meyaneyi soğuk suyla açın. Kaynar olarak suyunu verin. Mikserden geçirilen brokoliyi ilave edin. Kaynamaya bırakın. Kaynamaya yakın sütünü ilave edin. Baharatlarını katın. Kaynayınca altını kapatın.



Acem Köfte

Malzemeler (1 Kişilik)

- Kıymalı parça et 60 gr
- Kuru soğan ¼ adet
- İnce bulgur 1 yemek kaşığı
- Kabak ½ adet
- Havuç 1 adet
- Nohut 1 yemek kaşığı
- Domates 1 adet
- Çuška biber 1 adet
- Çarliston biber 1 adet
- Salça 1 yemek kaşığı
- Un 1 yemek kaşığı
- Bulyon yarım çay kaşığı
- Soya sos yarım çay kaşığı
- Sıvı yağ 1 yemek kaşığı
- Taze nane 4 dal
- Karabiber yarım çay kaşığı
- Kekik yarım çay kaşığı
- Kimyon yarım çay kaşığı
- Tuz yarım çay kaşığı

Yapılışı ve sunumu

Kıyma ve soğan yoğurulur. İçine piring, bulgur, yumurta ve baharat ilave edilerek harç karıştırılır ve misket köfte haline getirilerek suda haşlanır.

Sosu için:

Un, sıvı yağda kavrulur ve havuç eklenir. 15 dakika karıştırıldıktan sonra kabak ilave edilir. En son haşlanmış nohut eklenerek pişmeye bırakılır. Bir süre sonra domates, biber, soya sosu ve bulyon ilave edilen sos karıştırılarak kaynamaya bırakılır. Haşlanan köfteler, sosun içine konulur ve 30 dakika pişirilir.





Sebzeli Kuskus Pilavı

Malzemeler (1 kişilik)

- Kuskus 1 çay bardağı
- Sıvıyağ 2 yemek kaşığı
- Çarliston biber 1 adet
- Çuşka biber 1 adet
- Domates ½ orta boy
- Kuru soğan ½ orta boy
- Salça 1 yemek kaşığı
- Toz şeker 1 tatlı kaşığı
- Bulyon 1 tatlı kaşığı
- Tuz 1 tatlı kaşığı
- Pul biber 1 tatlı kaşığı

Yapılışı ve sunumu

Uygun bir tencerede yağ kızdırılır. Kuskus ilave edilerek altın sarısı olana kadar kavrulur. İnce kıyılmış çarliston ve çuşka biberler ilave edilerek karıştırılır. Bir süre sonra küçük küçük doğranmış domates ve salça ilave edilir. Aynı bir tencerede ince ince doğranmış kuru soğan kavrularak ilk karışıma eklenir. Tuz, bulyon, pulbiber ve şeker kaynar suda tencereye konulur ve kaynamaya bırakılır. Kaynama esnasında kıvamı kontrol edilir. Şehriyeler piştikten sonra, pilav biraz dinlendirilir ve servise hazır hale gelir.



Zeytinyağlı Taze Börülce

Malzemeler (1 Kişilik)

- Taze börülce 2 avuç
- Kuru soğan 1 adet
- Çiçekyağı 2 yemek kaşığı
- Zeytinyağı 1 tatlı kaşığı
- Sarımsak çeşni 1 çay kaşığı
- Tuz 1 çay kaşığı
- Toz şeker 1 çay kaşığı
- Limon suyu 1 tatlı kaşığı

Yapılışı ve sunumu

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





SARDUNYA KARAKÖY İLE MASALLARDAKİ KADAR GÜZEL BİR DÜĞÜN...

Sardunya Karaköy, hayatınızın en anlamlı ve özel gününü peri masalına dönüştürüyor...

İstanbul'un, kalitesiyle fark yaratan, boğaza sıfır, hem dış görünüşü, hem de mutfak ve servis anlayışı ile günün trendlerini yansıtan Sardunya Karaköy, profesyonel mutfak ekibinin bu özel gün için hazırladığı menülerle eşsiz düğün organizasyonlarına imza atıyor.

Nefes kesen boğaz manzarası eşliğinde Sardunya Karaköy'de solunuzda Boğaziçi Köprüsü, karşınızda Kız Kulesi, sağınızda Topkapı Sarayı ile boğazın enfes manzarası eşliğinde Sardunya Karaköy deneyimli servis ekibi ve yetenekli mutfak şeflerinin özenle hazırladığı eşsiz lezzetler unutulmaz bir geceye damgasını vuracak.

Hayatınızın en güzel gecesini bir rüyaya dönüştürmek, o rüyayı ölümsüz kılmak ve unutulmaz bir davet ile anılmak istiyorsanız Sardunya Karaköy'de şimdiden yerinizi ayırtın...

*Meclis-i Mebusan Caddesi No:22 Salıpazarı / Fındıklı / İstanbul
0212 249 1092
sardunyadavet@sardunya.com*

İzledik

Pınar Elif SAYALI / Eğitim Müdürü
pinar.sayali@sardunya.com



Çok Pişmiş (Burnt)

Adam Jones'ın başrolünde oynadığı filmde uyuşturucu gibi kötü davranışları yüzünden hayatı tamamen kötüye giden bir chef, hayatı daha da mahvolmadan kendini düzene sokarak çok ünlü bir restoranda şef olmak için hırslanır. Olaylar Londra'da gelişmektedir.

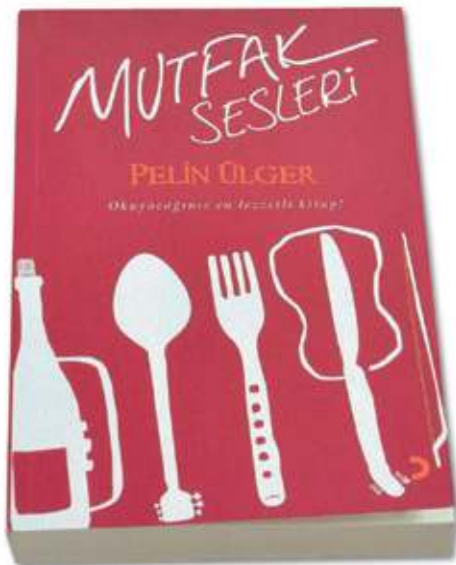


Okuduk

Pınar Elif SAYALI / Eğitim Müdürü
pinar.sayali@sardunya.com



Mutfak Sesleri Pelin Ülger



Kitabın konusu; 80'lerin sonları, 90'ların başlarında, kalabalık bir ailenin mutfakında geçiyor. Kadın ruhunu derinlerinde barındıran bu hikayeleri okurken, annelerinizi, gençliğinizi, çocukluğunuzun hoş sedalarını duyacak, lezzetlerini hatırlayacaksınız.

42.yıl

BİZE
42 YILDIR GÜVENEN
TÜM MÜŞTERİLERİMİZE
TEŞEKKÜR EDİYORUZ.

 SARDUNYA