

SARDUNYA

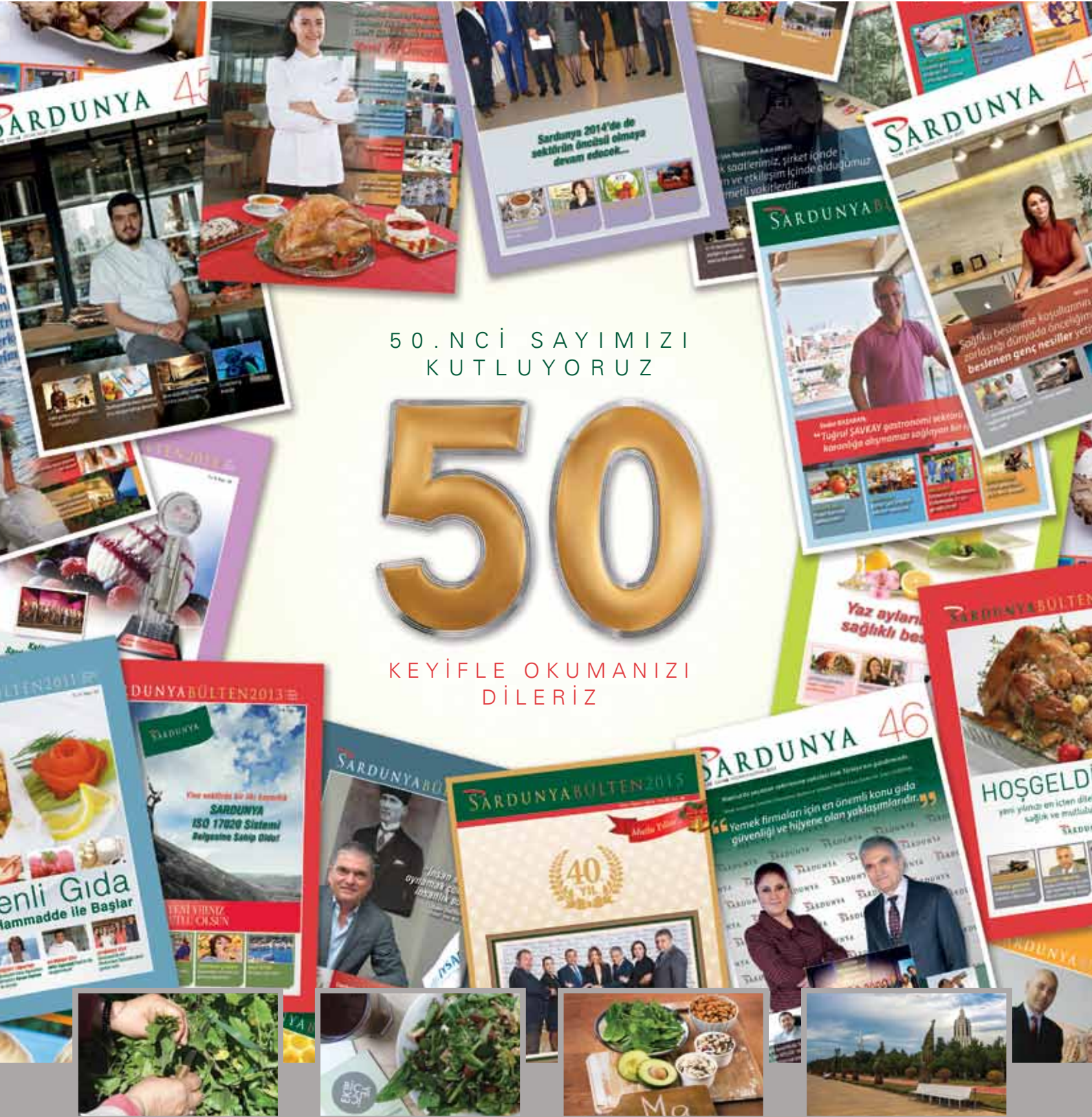
YIL13 SAYI50 NİSAN/HAZİRAN 2018

50

50. NCİ SAYIMIZI
KUTLUYORUZ

50

KEYİFLE OKUMANIZI
DİLERİZ



Biz Heybeli'de
ot topluyoruz

Ek Biç Ye İç

Stresliyen kendinizi
yemek yerken
buluyorsanız...

Batumi



Değerli Müşterilerimiz,

Bir de baktık ki bu ay dergimizin 50. sayısını yayına hazırlıyoruz. Yani siz değerli müşterilerimiz ile daha iyi iletişim kurabilmek adına yayınladığımız ilk dergimizin üzerinden neredeyse 13 yıl geçmiş. İlk sayımızla birlikte dünya mutfağı ve geleneksel Türk mutfağı kültürünü, içinde hijyen ve kalite olgularını barındıran her türlü konuyu, gündemi uzun süre meşgul eden yanlış bilinen doğruları, gastronominin ve içinde bulunduğumuz sektörün ileri gelenlerini, her yaş için doğru ve sağlıklı beslenmeyi sunma konularında önemli bir görev edindik. Bu süreç içinde bizimle birlikte yola çıkan ve katkılarını esirgemeyen herkese bir kere daha sonsuz teşekkürlerimizi sunuyoruz.

Aynı görev bilinciyle ve ilk günkü heyecanla yolumuza devam ediyoruz. Kendimizi, çevremizi, içinde bulunduğumuz sektörü ve bugün 50. sayısına ulaşan gözbebeğimiz dergimizi geliştirmeye devam ediyoruz. Sizler için dopdolu bir yaz sayısı hazırladık.

Çok özel bir mekan olan "Five O'clock"u ziyaret ettik ve mekanın değerli şefi Çiğdem Seferoğlu ile keyifli bir sohbet gerçekleştirdik.



Slow Food kavramını sizler için irdeledik ve geçtiğimiz günlerde sonuçları açıklanan "Dünyanın En İyi 50 Restoranı" listesini Sardunya Karaköy Yalı Kısım Şefi Barış Can Öztuna kaleme aldı. İtalya'nın Modena kentinde harikalar yaratan şef Massimo Bottura, Osteria Francescana adlı restoranıyla sıralamada birinciliğe ulaştı.

Bu denli prestijli bir listeye girebilen ilk Türk restoranı, Şef Mehmet Gürs'ün yönetiminde olan Mikla oldu. 2015 yılında listeye 96. Sıradan giren Mikla, 19 Haziran 2018 ödül töreniyle açıklanan listede 'Dünyanın En İyi 50 Restoranı' sıralamasında 44. Sıraya yükseldi. Listeye dört sene üst üste giren tek Türk restoranı olma başarısını gösterdi.

Hep birlikte nice 50 sayılara!

Keyifle okuyunuz...

Sevgi ve Saygılarımla,

Kerem KARABAYIR

Pazarlama Şefi

kerem.karabayir@sardunya.com

SARDUNYA

www.sardunya.com

50

YIL 13 SAYI 50 NİSAN/HAZİRAN 2018/2

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



04 Gündem Röportajı

- Five O'Clock - Çiğdem SEFEROĞLU

08 Sardunya'dan

- 23 Nisan'ı minik Sardunyalılarla birlikte doyasıya kutladık
- TSE belgelendirme denetimlerimiz başarı ile sonuçlandı
- Ar-Ge toplantımızı Ankara'da düzenledik
- Secret CV'den Sardunya'ya "İK'nın Yıldızları" Ödülü
- Her Sardunyalı Anne için bir fidan
- Canım Babam !

14 Müşteri Röportajı

- CSM Bakery Solutions

16 Yemek Kültürü Üzerine Notlar

- Slow Food Devrimi

19 Sektörel Gündem

- The World's 50 Best Restaurants
- Biz Heybeli'de ot topluyoruz
- Yangın ve insan davranışları
- EK BİÇ YE İÇ
- 6. Gıda Güvenliği Kongresi izlenimlerimiz

37 Meraklı Gurme

- 'Macar Gulaş' ne demek?

38 Sektörel Gündem

- Gastrofizik
- Hatay Fotoğrafları Sergisi

44 Diyetisyen Gözüyle

- Stresliken kendinizi yemek yerken buluyorsanız...

47 İş Yaşamı

- Çalışan bağlılığında kuşak mı, ücret mi, motivasyon mu daha önemlidir ?

52 Eğitim

- 2018 yılı eğitimlerimiz tüm hızı ile devam ediyor

53 Hijyen - Kalite Yönetimi

- Kalite yolculuğumuz devam ediyor...
- Soğuk Zincir

58 İşyerinde Sağlık

- Haklı olmak mı, yoksa mutlu olmak mı ?

60 Yaşam Tarzı

- Batumi

64 Bu Akşam Ne Pişirsem?

- Ev Usulu Mercimek Çorbası, Çıtır Piliç
- Erişte Kavurma, Karışık Komposto

67 Sizin İçin

- İzledik: Le Grand Chef
- Okuduk: İknanın Psikolojisi



Muhteşem lezzetleriyle konuklarını
ağırlayan Five o'Clock Şefi

Çiğdem SEFEROĞLU

mutfağını Sardunya Bülten'e açtı.



*Müşterilerimizin sağlıklı
beslenmeleri açısından bir
büfe oluşturduk. Beykoz'da
olduğumuz için şanslıyız,
çünkü etrafımızda ekim
yapılan alanlar çok fazla.*

**Çiğdem Hanım bize biraz kendinizden bahsedebilir
misiniz?**

Çiğdem S.: Ben Bilgi Üniversitesi'nde işletme okudum. Babam tekstil işi ile ilgileniyordu. Ben de ona yardım ediyordum. Oldukça stresli bir işti. Sonra kendimi denemek için tekrardan üniversite sınavlarına hazırlandım. Okan Üniversitesi Gastronomi Bölümü'nü burslu kazandım.

Gastronomi okumak hep aklınızda olan bir şey miydi?

Çiğdem S.: Ben misafir ağırlamayı çok severdim. Çok zengin sofralar kurardım. Yemek ile ilgili televizyon



programları izlemek ve kitaplar okumak çok hoşuma giderdi. Herkesin bir hobisi vardır. Benim de hobim yemek yapmak, farklı tarifler bulmaktı. Tekstil işi çok stresliydi. Stresimi mutfakta atıyordum. Daha sonra gastronomi eğitimi veren yerleri araştırdım. Araştırmalarım sonucunda, bir kursa gideceğime aynı parayla üniversiteye gitmemin daha mantıklı olduğuna karar verdim. Kendimi denemek için girdiğim sınavdan iyi puan alınca, bursla kazandım gastronomiyi ve Okan Üniversitesi'nde okumaya başladım. Herkes çok yaratıcı olduğumu ve mutlaka bir kafe veya bir restoran açmam gerektiğini söylüyordu, ama bir işletme sahibi olmak çok zor; insan çalıştırmak, sigortası, maliyesi... Ben eğer bir restoran açar ve işletirsem, onun hesap ve kitabından dolayı mutfakla ilgilenemem ve lezzetten kaçınmak zorunda kalırım. Benim hesap yapmamam lazım. Ben en iyi malzemeyi istiyorum, bulup bana getiriyorlar. Malzemeyi nereden ne kadar ucuza bulabiliriz konusunu düşünmek benim işim olmamalı, ben karışmam. Karşırsanız zaten şefliğiniz bitiyor. Ben de dedim ki: "Ben bir yer açmayacağım; bir yerin şefi olacağım."

Mezun olduktan sonra sizi nasıl bir iş hayatı karşıladı?
Çiğdem S.: Yüksek Onur derecesi ile mezun oldum.

Başarı ile mezun olunca Türk Hava Yolları beni işe aldı. Aslında mezun olduktan sonra üniversitede kalmak istedim, çünkü üniversite bana öğretmenlik teklif etti. Okurken ödevlerimden biri sağlıklı çocuk mutfağıydı. Belki anneliğin verdiği duyguyla bu ödev konusunu seçmiştim. Çocuklar 3 yaşından itibaren evde ebeveynleri ile değil, okulda öğretmenleri ile büyüyorlar. Öğretmen ne yer ve ne yedirirse, çocuğun beslenme alışkanlığı da ona göre oluşuyor. Aileleri olarak istediğiniz kadar akşamları sağlıklı bir şeyler yedirmeye çalışın, çocuğunuz öğlen hamburger yedikten sonra akşam sebzeyi sevdiremiyorsunuz. Bence anaokulu öğretmenleri bilinçlendirilmeliydi. Üniversitede anaokulu öğretmenliği sınıfları vardı. O öğrencilere eğitim verilmesi ile ilgili bir fikir sundum. Okul bu projeyi yerinde buldu ve sağlıklı çocuk mutfağı dersi konuldu.

Daha 19-20 yaşındaki insanlar pırasa yemeye yanaşmazken, onu küçük bir çocuğa yediremezsin. Önce o pırasayı güzel bir formuyla öğrencilere yedirdim ki onlar da çocuklara yedirsın. Bu şekilde bir derse giriyordum, ama THY'den cazip bir teklif gelince kabul ettim. Nasılsa öğretmenliği ileriki yaşlarda da yapabilirim diye düşündüm. 3 yıl boyunca Yönetim Kurulu Başkanı'nın özel aşçılığını yaptım.





Kendisi Karadenizli olduğu için, o mutfağa yabancı olduğumdan bir hafta Karadeniz'e gittim. Rize'nin tarihi bir esnaf lokantası var: Liman Lokantası. Bugün bu kadar lezzetli kuru fasulye ve sütlaç yapıyorsam, Liman Lokantası sayesinde. İlerleyen süreçlerde Yönetim Kurulu Başkanı değişti. Yeni hat açılışlarında Türk mutfağına ait geleneksel sofralar kurmaya başladık. Dünyanın birçok yerine gittik ve o sofraları kurmak gurur vericiydi. Daha sonra Lounge'ın başına geçtim. Lounge, THY için çok kıymetlidir. 2 yıldır dünya birincisi ve ben başına geçtikten sonra 2 yıl daha dünya birinciliği aldık.

Five O'clock ile yollarınız nasıl kesişti?

Çiğdem S.: Sosyal medya hesabımı çok aktif kullanıyorum. Five O'clock'un sahibi Sinem Hanım bana sosyal medyadan ulaştı. Yollarımız o şekilde kesişti.

Genelde hangi saatlerde yoğun oluyor? Ne çeşit yemekler çıkıyor?

Çiğdem S.: Hafta içi her gün 12.00-13.00 arası çok yoğun oluyoruz. Müşterilerimizin sağlıklı beslenmeleri açısından bir büfe oluşturduk. Beykoz'da olduğumuz için şanslıyız, çünkü etrafımızda ekim yapılan alanlar çok fazla. Bazen ben toplamaya gidiyorum, bazen üreticiler direk buraya gönderiyor. Salata büfesinin hepsi o hafta ekim alanlarından ne toplanıyorsa o malzemelerden yapılıyor. Organik ürünler kullanılıyor. Elimde olan malzemelerle birkaç çeşit zeytinyağlı yapıyorum. Dolayısıyla büfede olacak yemekler sürpriz oluyor. Kalanı zaten hep bulabileceğimiz malzemelerle yapılan yemeklerden oluşan fiks menü. Bir de tencere yemeği olarak "Günün yemeği" var.



Bir de Catering hizmeti veriyorsunuz. Catering hizmetine olan talep nasıl? Müşteriler menüleri nasıl seçiyor?

Çiğdem S.: Catering hizmetimize talep oldukça fazla. Catering ağıımız ve satış ofisimiz var. Oluşturduğumuz fotoğraflı yiyecek listesini müşterilerimizle paylaşıyoruz. Kişilere göre yemeklerin içeriklerinde ufak değişiklikler yapılabilir ama set menülerimiz var. Menülerimiz mevsimsel olarak hazırlanıyor.

Fit menü gibi özel menüleriniz var mı?

Çiğdem S.: Bu aralar glutensiz ürünler üzerine çalışmalar yapıyoruz. Glutensiz beslenme açıkçası moda haline geldi. Hastalığı olmayanlar bile glutensiz ürünler tüketmeyi tercih ediyorlar. Hazır paketli ürünler tüketiyoruz. Yediğimiz birçok yiyecek ne yazık ki koruyucu ve katkı maddesi içeriyor. Yani bu tarz rahatsızlıkların glutenle pek ilgisi



olduğunu düşünmüyorum. Bulgurla büyümedik mi? Peynir eklemek yiyerek büyümedik mi? Anadolu'da öyle hastalıklar görülüyor. Biz büyük şehirlerde bu hastalıklara yakalanıyoruz.

Etkilendiğiniz, örnek aldığınız şefler var mı?

Çiğdem S.: Yerli ve yabancı örnek aldığım bir sürü şef var ve takip ediyorum. Şahsen favorim bu kişi diyemem ama takip ettiğim bir sürü kişi var. Sosyal medya eğer doğru kullanırsanız çok güzel bir şey. Yurtdışında birçok örnek aldığımız yabancı şefi buradan takip edebiliriz. Onların tabaklarını, neyi nasıl kullandıklarını, aynı malzeme olmasa bile ben elimdekilerle aynı tabağı nasıl yapabilirim diye düşünüyoruz. Bu taklitçilik veya kopyacılık değil; ilham almak ve bu çok güzel. Birçok arkadaşımın da ilham alıyorum, ama ben de kendimden ne katabilirim diye düşünüyorum. Ben şahsen hiçbir zaman tariflerimi

gizlemedim. Sosyal medyada insanlarla da paylaşıyorum. Zaten herkesin bir el lezzeti, yorumu, son dokunuşu vardır.

Evde yemekle aranız nasıl? Oğlunuz da yemek yapmayı seviyor mu?

Çiğdem S.: Evde pek yemek pişirmiyorum. Oğlum ise tam bir gurme! Yemek de hiç seçmez. Yorum yaparken çok da acımasızdır ancak dışarıda insanları kırmamak adına çok beyefendidir, her şeyi yer. Mesela bir bitki çayı için içindeki tüm malzemeleri sayar. Oğluma özel bir şey uygulamadım ama doğuştan böyle, seviyor. Evde kendi kendine soslar yapıyor.

Gelecek hedefiniz nedir?

Çiğdem S.: Bir gün restoran değil ama bir lokantam olsun isterim; bembeyaz tabaklar, masa örtüleri, duvarlar... Süslü bir yer istemiyorum. Rafine, saf, sağlıklı, temiz yemekler yapmayı isterim. Bir de ileride en büyük hayalim eğitimlik ve öğrenci yetiştirmek.

Ekleme istediğiniz bir şey var mı?

Çiğdem S.: Tüm bunların dışında Miele Türkiye'nin de danışman şefiyim ve haftanın birkaç günü workshop'larımız oluyor. Onun dışında eğitim dönemlerinde üniversiteleri geziyorum, çünkü maalesef kadın şef örneği çok az. Şu anda arkadan bir ekip geliyor. Gastronomi bölümlerinde okuyan öğrencilerin yüzde doksanı kız. Kadının yönettiği bir mutfakta bir kere anne eli değişiyor. Restoranlar kadın şeflere daha çok yer vermeli diye düşünüyorum.

Teşekkür ederiz Çiğdem Hanım.

23 Nisan'ı minik SARDUNYAlılarla birlikte doyasıya kutladık



*23 Nisan çocukluğumuzun, çocukların en güzel bayramıdır.
Nasıl en güzel bayram olmaz ki!*

Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı, Türkiye Büyük Millet Meclisi'nin açılması üzerine Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk'ün dünyadaki tüm çocuklara armağan ettiği bir bayramdır. Her yıl olduğu gibi bu yıl da tüm ülkemizde coşku ile kutlandı.

Bizler de bu özel anlamlı günü minik Sardunyalılarla birlikte kutladık. O gün neşeli ve coşkulu bir gün olsun diye titizlikle hazırlandık. Aileleriyle birlikte minik konuklarımıza girişte Türk bayrakları dağıtıp bu özel günü anlamlandırdık. Sabah kahvaltısı ile başladığımız bu özel günde, palyaçolarla birlikte şarkılar söyleyip dans ettik. Yeteneklerimizi keşfetmeye çalıştık; boyalardan ilham aldık, taşları boyadık. Şekilli balonlar ve yüz boyamalar yaparak tüm gün boyunca aktivitelerimizin tadını çıkardık.

Kimsenin hayır diyemeyeceği pamuk şekerler ve patlamış mısırlarla doğanın içinde keyifli sohbetler eşliğinde çocukların doyasıya eğlendiği günü hep birlikte yaşadık.

Unutmayalım ki umudumuz her zaman geleceğin çocuklarında! Yine yeniden hep birlikte pamuk şekeri tadında nice güzel, eğlenceli 23 Nisan'lara...



yasasin
23
nisan



BOSPHORUS

BREWING

COMPANY



Fine Ales & Food



Bosphorus Brewing Company

Esentepe Mah. Yıldız Posta Cad. No:1/1A Gayrettepe, İstanbul

www.bosphorus-brewing.com

facebook [bbc.ist](https://www.facebook.com/bbc.ist) instagram [bbc_ist](https://www.instagram.com/bbc_ist)

telefon 0212 288 64 99



TSE belgelendirme denetimlerimiz başarı ile sonuçlandı

Sardunya Grubu olarak 42 yıldır Hijyen ve Kalite'ye çok önem veriyoruz. Her yıl, yönettiğimiz sistemlerin tarafsızca değerlendirilmesi amacıyla Türk Standartları Enstitüsü tarafından denetime tabi tutuluyoruz. Bu seneki denetimimizi de geçen senelerdeki gibi başarılı bir şekilde sonuçlandırdık.

Her sene olduğu gibi; sanki ilk defa belgelendirme denetimi geçirecekmiz gibi heyecanlı ama aynı zamanda ne yaptığımızdan emin duruşumuz ile denetimlerimiz başladı. Kendimize yıl içerisinde kattığımız tüm yenilikler değerlendirildiğinde ise, bizi motive eden sözler ile karşılaşmanın mutluluğunu yaşadık. Sizlerden gelen talep ve önerilerin gelişimimizdeki öneminin yüksek olduğunu belirtmeliyiz.

Bu yıl gerçekleştirilen denetimler, bazı noktalarda önceki yıl yapılan denetimlerden ayrılıyordu. 2015 yılında, ISO (International Organization for Standardization) tarafından güncellenen ve birçok yenilik getiren standartlar yayınlanmıştır. Bu standartlar arasında; "Yüksek Seviye Yapısı" ile gelecek ISO yönetim sistemi standartlarını

hazırlamada bir standartlaştırma yolunun açıldığı ISO 9001 yer almaktadır. Hemen akabinde ISO 14001, ISO 10002 ve OHSAS 18001 gelmiştir. Bahsi geçen "Yüksek Seviye Yapı" ile tüm farklı yönetim sistemleri standartlarının kendi aralarında uyumluluğu sağlanarak, kuruluşlar tarafından entegrasyonu ve uygulamanın pratikleşmesi beklenmektedir.

ISO 22000 Gıda Güvenliği Yönetim Sistemi standardının da güncellendiğini müjdeleyerek, en kısa sürede sistemlerimizin geçişinin tamamlanacağını siz değerli okuyucularımıza bildiririz.





Ar-Ge toplantımızı Ankara'da düzenledik

Küreselleşen dünyada sürekli değişime uğrayan günlük yaşam alışkanlıklarımız, ihtiyaçlarımızı ve beklentilerimizi de değiştiriyor. Değişen beklentileri karşılamak için ise ihtiyacımız olan şey; yenilik. Müşterilerimizin beklentileri doğrultusunda, doğru zamanda doğru yeniliği sunmak için yeni yemek denemeleri yapıyor, Ar-Ge toplantılarında sunumunu gerçekleştiriyor ve değerlendiriyoruz. En son 28 Nisan tarihinde Sardunya Gıda Mutfak Ankara ve Sardunya Hazır Yemek Ankara için Ar-Ge toplantısı düzenledik. İstanbul'dan katılan Yönetim Kurulu Başkan Vekilimiz Atilla Topuzdağ, Operasyon Direktörleri

ve Yardımcıları, Bölge Müdürleri ve Yardımcıları, İcra Kurulu Üyeleri ile Ankara'da bulunan Operasyon Direktörleri ve Yardımcıları, Bölge Müdürleri ve Yardımcıları ile bir araya geldik. Her iki bölge için yeni yemek önerilerinin tadımı gerçekleşti. Çorba, ana yemek, salata ve zeytinyağlı, yardımcı yemek, garnitür ve tatlı kategorilerinden toplamda 65 çeşit yemek tadıldı. Menüye konması için uygunluğunu ve lezzetlerini değerlendirdik. Sizler için büyük bir heyecanla emek verdiğimiz bu süreç sonucunda yeni lezzetlerimizi sizlerle buluşturuyor olacağız.



Gizem GÖK / İnsan Kaynakları Uzmanı
gizem.gok@sardunya.com



Secret CV'den Sardunya'ya "İK'nın Yıldızları" Ödülü

Kurumsal işe alım süreçlerine değer veren şirketlerin performanslarının değerlendirildiği Secret CV verilerine göre Sardunya Catering "İK'nın Yıldızları" kategorisinde ödül aldı.

18 Nisan 2018 tarihinde Four Seasons Hotel'de gerçekleştirilen gecede Sardunya Catering, eş zamanlı olarak adaylara geri dönüş yapan firmaların değerlendirilmesi sonucu "İK'nın Yıldızları" ödülüne layık görüldü.

Kendini geliştirmiş ve başarılı firmalar arasında olmaktan gurur duyduk. Nice güzel başarılarla.





Her Sardunyalı Anne için bir fidan

Herkesin hayatındaki en değerli, vazgeçemediği, yılda bir kere değil her zaman varlığının yanında olmasını istediği tek kişi annesidir. Sevgilerin en güzeli ve en değerlisi, varlığımıza anlam katandır.

Bizler bu sene Sardunya Ailesi olarak annelerimiz adına Tema Vakfı'na bağışta bulunduk. Tüm annelerin anneler gününü kutluyoruz. Sadece anneler gününde değil her zaman kıymetlerini bilelim ve en değerli varlıklarımız olduklarını unutmayalım!

Anne

*Uyusun da büyüsin derdin,
Büyüdüm anne.
Bana o ak sütünden verdin,
Büyüdüm anne.
Uykuma yıldızları serdin,
Büyüdüm anne.
Anne güzelliğine erdin,
Büyüdüm anne.*

Faruk Nafiz Çamlıbel



Canım Babam !

Kalbi sevgi dolu, sevecen, cömert, kibar, kucağı sıcak, anlayışlı, şefkatli... Herkesin hayatında bu sıfatlar ile birlikte çok daha fazlasına sahip olan tek bir erkek vardır; yanımızda olmaktan hiç bıkmayan, hatalarımıza karşı bizleri sevmeye devam eden koca yürekli babalarımız. Yaşamın fırtınalarından, yıpratıcı ve canımızı acıtan her şeyden uzaklaşmak istediğimiz zaman sığınabileceğimiz sessiz ve güvenilir bir limandır aslında.

Bu yıl Babalar Günü için babalarımız adına Lösemili Çocuklar Vakfı'na bağışta bulunduk. Dileriz, babalarımız adına yaptığımız bu bağış kanserle mücadele eden minik bedenlere ve anne babalarına umut olur.

Tüm babaların Babalar Günü bir kere daha kutlu olsun!



Bu sayımızda, CSM Bakery Solutions Muhasebe ve Finans Sorumlusu Servet GÖRGÜLÜ ile keyifli bir sohbet gerçekleştirdik.



Menüler çoktan seçmeli olduğundan ve her gün için farklı konseptte seçenekler yer aldığından yeterince alternatif var.

Servet Bey, kendinizden ve CSM Bakery Solutions'dan söz eder misiniz?

Servet G.: Ben Servet GÖRGÜLÜ, 1972 Tokat doğumluyum. Anadolu Üniversitesi İşletme Bölümü mezunuyum. Yaklaşık 30 yıldır muhasebe ve finans işinde çalışmaktayım. Yemek sektörü de dahil olmak üzere tekstil, lojistik ve gıda imalatı gibi farklı sektör ve şirketlerde; muhasebe ve sistemlerinin kurulması, yönetilmesi ve raporlanması ile ilgili görevlerde yer aldım. Son olarak da halihazırda 13 yıldan fazla bir süredir CSM Bakery Supplies Gıda San. ve Tic. A.Ş.'de kuruluşundan beri Muhasebe ve Finans Sorumlusu olarak çalışmaktayım.

CSM, 2008 yılında İsviçre merkezli ekmekçilik ve pastacılık

miksleri üretimi yapan Bakels firmasını devralarak Türkiye'deki faaliyetlerine başlamıştır. Şirketimiz Hollanda merkezli iken, holding bünyesindeki diğer bazı uluslararası şirketlerle birlikte Amerikalı bir yatırım şirketi tarafından belli bir faaliyet alanı satın alındı. Son olarak bu yatırım şirketi tarafından Dubai merkezli uluslararası alanda gıda sektöründe faaliyet gösteren Switz Group tarafından satın alınarak faaliyetlerine yeni yatırımlar da yaparak devam etmektedir. Şirketimiz, dünyanın birçok ülkesinde kullanılan belli başlı markalarla, pastacılık hammaddeleri üretimi ve satışı yapmaktadır. Bunlar arasında sıvı şanti, krema, çikolata, dolgu, krokan ve diğer pastacılık malzemeleri ile dondurma bazları da yer almaktadır. Ayrıca fabrikamızda toz şanti, toz krema, çeşitli pandispanya ve kek miksleri, donut

miksleri ve pasta katkı maddeleri üretimi yapılmaktadır. Tüm bu ürünlerin yurdun çeşitli bölgelerindeki ana bayiler kanalıyla bilinen birçok otel ve pastanede kullanılmak üzere dağıtımını ve satışını yapmaktayız.

Şirketimizin bir diğer faaliyet alanı ise donuk ürün grubudur. Bu grupta çeşitli dilim kekler, muffinler, cookie, cheesecake, bar ve börekler yer almaktadır. Bu ürünlerimiz Starbucks, Caffè Nero, Caribou, Mc Donalds, Mc Cafe, Hilton, Tchibo gibi kahve zincir mağazalarında satışa sunulmaktadır.

CSM olarak üretimimizin her safhasında hijyen ve kalite prensiplerinden kesinlikle ödün vermemekteyiz. Bu çerçevede BRC, AIB gibi belgelere sahibiz. Belli aralıklarla hem bu belgeler için hem de müşterilerimizin kendi denetim standart ve periyotları çerçevesinde sıkça denetim geçirmekteyiz ve bu denetimlerde başarı oranımız da oldukça yüksek çıkmaktadır.

Sardunya ile ne zamandır çalışıyorsunuz ve hangi hizmetleri alıyorsunuz?

Servet G.: Sardunya ile 6 yılı aşkın bir süredir çalışmaktayız. Taşıma yemek hizmeti alıyoruz.

Menüleri nasıl belirliyorsunuz? Daha çok hangi menüleri tercih ediyorsunuz?

Servet G.: Menüleri genellikle yemekhane sorumlusu arkadaşımız, bazen de üretim personelimiz, genel tercihleri ve yeme alışkanlıkları doğrultusunda menüyü belirliyor. Üretim personelimiz bedenlen çalıştığı için besin değeri ve enerjisi daha yüksek olan et ve sebze ağırlıklı menüleri tercih ediyoruz.

Sizin tercih ettiğiniz özel menüler var mı?

Servet G.: Menüler çoktan seçmeli olduğundan ve her gün

için farklı konseptte seçenekler yer aldığından yeterince alternatif var. Bu nedenle ayrıca özel bir menü tercihinin gerek kalmıyor. Zaten her ay belli dönemlerde Mangal Günü, Makarna Günü, Brunch Günü gibi etkinlikler de yapılıyor.

Yemek hizmeti personel motivasyonunu nasıl etkiliyor?

Servet G.: Genellikle olumlu yönde etkiliyor. Mutlaka herkesi aynı anda memnun etmek gibi bir lüksümüz maalesef olmuyor. Mesela vejeteryan olan iki arkadaşımız için et yemeğinin geldiği günler biraz sıkıntılı olabiliyor. Fakat az önce bahsettiğim özel etkinlik günleri ekstra bir motivasyon kaynağı oluyor. Zaman zaman yaşanan olası aksiliklere anında müdahale edilerek sorunun çözülmesi akabinde kuru pasta, kek ve poğaça getirilmesi gibi ufak jestler de ayrıca olumlu yönde etki bırakıyor.

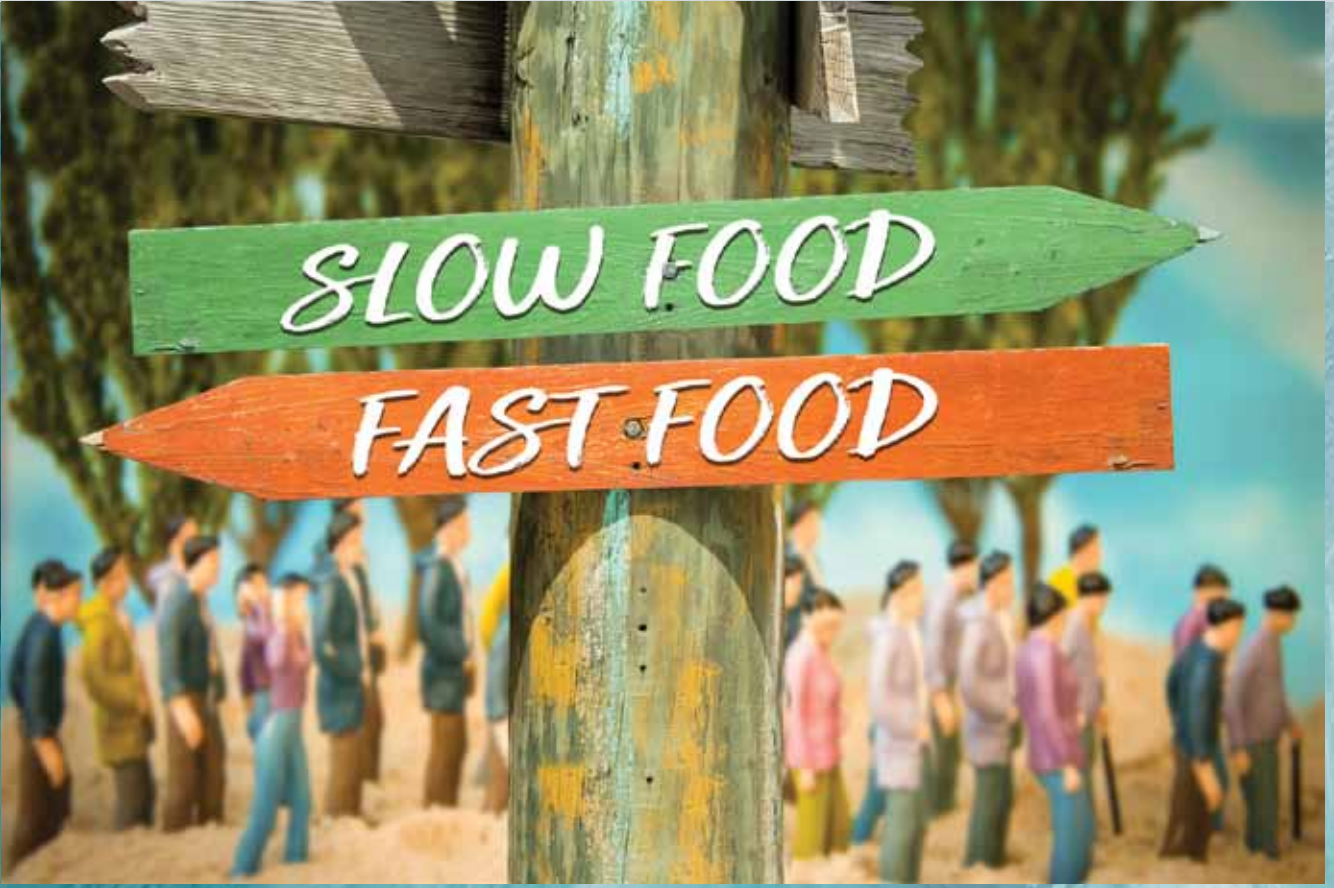
Yemek yapmayı seviyor musunuz, neden ?

Servet G.: Yemek yapmayı pek sevemedim doğrusu, bana göre değil. Biraz zahmetli bir iş aslında. Düşünsenize bir yemeği yapmak için o kadar uğraşıyorsunuz ve birkaç dakika içinde hızlıca yeniliyor ve ortadan kayboluyor. Sırf bu nedenle bile profesyonel olarak bu işi yapanların yanında, annelerimize özellikle çalışan annelere büyük saygı duymak gerekiyor. Benim şahsen en fazla menemene yumurta kırmışlığım ve bir de çorba karıştırmışlığım vardır.

Eklemek istediğiniz bir şey var mı?

Bu zamana kadar aldığımız hizmetten ve yemek çeşitliliğinden memnun olduğumuzu ve bunun artarak devam etmesini temenni ediyorum. Bundan sonraki süreçte de daha uzun yıllar birlikte çalışmak dileğiyle bize bu hizmetin verilmesinde emeği geçen her kademedeki tüm Sardunya çalışanlarına sevgi ve saygılarımı sunuyorum.





Slow Food Devrimi

Slow Food. 1986 yılında İtalya'da Carlo Petrini tarafından ortaya atılmış ve 1989 yılında Paris'te 15 ülkeden delegelerin imzalarıyla uluslararası bir statü kazanmıştır.

İnsanların yaşamlarını sürdürme şekilleri değişen ekonomik sistemler ve teknoloji ile birlikte günümüze dek birçok değişim geçirdi. Eski zamanlarda insanların hem kendi ile hem doğa ile daha iç içe bir yaşamı vardı. Beslenme ihtiyacını, doğanın doğal döngüsünde sunduğu kadarı ile karşılıyorlardı. Doğanın sunduklarını üretecek vakitleri vardı. İhtiyacı olanından fazlasını üretmeye başladığı an tüm akış değişti. Yoğun iş gücü ile talebin fazlasını üreten bir üretim gerçekleşiyordu. İnsanlar her mevsim her ürüne sahip olmak istiyorlardı. Ekonomik sistemin yarattığı bu talep, beraberinde birçok endüstrinin oluşumuna ön ayak oldu; gıdaları saklayacak yüksek teknolojili dolaplar, gıdaların



Slow Food®



ambalajları, saklanması için kullanılan kimyasallar gibi. Her ürün her bölgede üretilmediği için de ulaştırılması için daha fazla fosil tüketmek gerekti. Hızla dönen bu çarkın içinde insanların yaşamları da hızlandı. Bireyler yoğun hayat akışları sebebiyle önlerine sunulanı tüketmeye başladı, çünkü bizlere sorgulayacak vakit bırakmadılar. Medya manipülasyonları ile de insanların vicdanlarını rahatlatıldılar. Bir gün bir gıda ürünü çok sağlıklı diye ortaya atılırken, bir başka zaman öldürücü bir şekilde karşımıza çıkabiliyor!

Bunları sorgulamak lazım... Hangi ürünün nereden geldiği ve içeriği ile ilgili tüm bilgiyi bilerek tüketme kararını almalıyız. Hızlı yaşamın getirdiği standartlaşma ve yerel olanın tehlikeye girmesi ile birlikte birçok grup tepki göstermeye başladı. Neden? Halkı bilinçlendirmek ve gıda seçimlerimizin dünyanın geri kalanını nasıl etkilediğini anlatmak, önlem alabilmek için. Endüstriyel gıda sektörünün iklim ve biyolojik tür çeşitliliğine olumsuz etkileri göz ardı edilemeyecek kadar büyüktür. Özellikle endüstriyel hayvancılık için gerekli olan hayvansal yem üretimi, ormanların kesilerek tarlaya dönüştürülmesine sebep oluyor. Ormanların kesilmesi iklim değişikliğine neden olurken, iklim değişikliği ise kitlesel yok oluşa zemin hazırlıyor. Ayrıca hayvansal yemlerin hızlı gelişimi için kullanılan kimyasallar da biyolojik çeşitliliği tehlike altına sokuyor. Kimyasal uygulanmış yemlerle beslenen hayvanların sağlığı bozuluyor ve bu da doğrudan insan sağlığını etkiliyor. Bir diğer açıdan ise globalleşen dünyada ortaya çıkan standardizasyon sorunu, yerel üreticilerin ürünlerine olan talebi azalttı. Üretim ve tüketim zinciri arasındaki mesafe arttı. İşte bu mesafeyi daraltmak ve fast food tüketimine tepki olarak halk destekli bir oluşum kuruldu; Slow Food.

1986 yılında İtalya’da Carlo Petrini tarafından ortaya atılmış ve 1989 yılında Paris’te 15 ülkeden delegelerin imzalarıyla uluslararası bir statü kazanmıştır. Günümüzde 150 ülkede bulunmaktadır. Sembolü salyangozdur. Nedeni ise; yavaş ama kararlı ilerleyen salyangozlar zaman içinde çok fazla mesafe aşar, aynı zamanda geçtiği yerlerde de iz bırakır. Bu hareketin amaçları; tüketilen gıdaların yerli üreticiden alınmasını, gıdaların mevsimine göre tüketilmesini, üretim faaliyetlerinin çevre dostu olmasını sağlamak ve bu konularda insanları bilinçlendirmektir. Kar amacı gütmeyen Slow Food hareketine göre yediğimiz yemekler iyi, temiz ve adil olmalıdır. İyi olması; kaliteli, lezzetli ve sağlıklı olduğunu, temiz olması; çevreye zarar vermediğini, adil olması ise tüketicilerin erişebileceği fiyatları ve üreticilerin emeklerinin karşılığını alabildiğini gösteriyor. Konvivyum ismini verdikleri bölgesel kollar, yıl içerisinde birçok tadım eğitimi, çiftlik ziyareti, toplantılar, film festivalleri gibi etkinlikler gerçekleştiriyor. Etkinliklerde sağlıklı, kaliteli yemek yemenin zevki ve yerel üreticiler ile ilgili bilgiler paylaşıyor. Küçük üreticinin ürettiği ürünlere olan talebi arttırarak, yerel ürünler üreten üreticinin mağdur olmasını engelliyorlar; hem de bu sayede devam eden üretim ve

talep sayesinde ürünlerin nesilden nesile aktararak o yöreye ait yemek kültürünün korunabilmesini sağlıyorlar. Ekolojik çeşitlilik korunmuş ve üreticiler direk emeğinin karşılığını almış oluyor. Yemek eğitimi ve yerel ekonomiyi destekleyen Slow Food hareketi, yalnızca fast food karşıtı bir hareket olarak düşünülemez. Aynı zamanda hızlanan hayatımızı yavaş yavaş normale döndürmek amacındadır. Toprakta çıkan ürünlerin tadına vara vara tüketmek ve zevkine varabilmeyi önemser. Slow Food hareketinin doğum günü ise her sene 10 Aralık’ta sürdürülebilir gıda sisteminin önemini vurgulamak için çeşitli etkinliklerle kutlanan Toprak Ana Günü olarak bilinir.

Kısa sürede etkisini göstermeyen bir değişimi ne yazık ki hızlı yaşamımız dolayısıyla fark edemiyoruz ve önemsemiyoruz; iklim değişikliği gibi. Birçok şeyin bedelini bizden sonraki nesiller ödeyecek. Onlara daha yaşanılabilir bir dünya bırakmak ve ömrümüzü daha sağlıklı geçirmek adına doğanın akışını bozmamalı ve o akışa göre yaşamalıyız. Mevsimlik gıdalar tüketmeli, yerel üreticileri desteklemeliyiz. Önümüze konulanı değil, kendi seçtiğimizi yemeliyiz!





Gastronomi dünyasında şef ve restoranlara verilen birçok ödül var. Bunlardan en prestijli olanlardan bir tanesi de 'Dünyanın En İyi 50 Restoran Listesi'. Bu yazımda sizlere bu listeleme nasıl yapılıyor, ne zaman başladı ve Türkiye'den listeye girenler var mı onlardan bahsetmek istiyorum.

2002'den bu yana, 1000'den fazla uluslararası restoran sektörü uzmanının görüş ve deneyimlerinin yıllık bir görüntüsünü sunmaktadır. Dünyanın önde gelen trendlerini sergileyen ve dünyanın her köşesinden harika restoranlar sunan,

dünyaca tanınan gastronomi referans noktasıdır.

"En iyi" yi oluşturan şey, güvenilir ve iyi seyahat eden gurmelerin kararına bırakılmıştır. Önceden belirlenmiş kriterler listesi yoktur, ancak katı oy

kullanma kuralları vardır.

Dünyanın En İyi 50 Restoranı'nın oy verme süreci ve sonuçları, dünyaca ünlü profesyonel hizmetler danışmanlığı Deloitte'un bağımsız kararına tabidir.

Dünyanın En İyi 50 Restoran listesi ve ödülü, William Reed Business Media tarafından düzenleniyor ve derleniyor. Organizatörün veya ödülle ilişkili sponsorların herhangi bir çalışanının hiçbir oy kullanma akademisinin bir parçası değildir.

Bu liste, 1.000'den fazla uluslararası restoran endüstrisi uzmanından oluşan Dünyanın En İyi 50 Restoran Akademisi'nin oylarından oluşturulmuştur. Akademi dünya çapında 26 ayrı bölgeye ayrılmıştır.



Her bölgenin, başkanlık etmek üzere bir başkan da dahil olmak üzere 40 üyeli kendi oylama paneli vardır.

Her bölgedeki panel, her biri 10 oy alan yemek yazarları ve eleştirmenler, şefler, restoranlar ve iyi yolculuklar



yapmış gurmelerden oluşuyor. Bazı bölgeler birden fazla ülkeye yayılmaktadır. Dünyanın nasıl bölüneceğine dair karar, organizatör ve bölge başkanlarına bırakılır ve her yıl tartışılır ve yeniden değerlendirilir. Bölümler, küresel restoran sahnesini mevcut saatte mümkün olduğunca adil bir şekilde temsil edecek şekilde tasarlanmıştır. Her bölgeden panelistlerin en az %25'i her yıl değişmektedir.

Oylama kuralları;

- Oylama, ödülün duyurulmasından önce kesinlikle gizli yapılmaktadır.
- Her akademi üyesi 10 restorana oy verir; Bunlardan en az 4 tanesi kendi bölgelerinin dışındaki restoranlar için olmalıdır.
- Akademi üyeleri tercihlerini tercih sırasına göre verir.
- Akademi üyeleri, son 18 ay içinde belirledikleri lokantalarda yemek yemeli ve adaylarının her biri için bu gerçeği doğrulamaları istenir.
- Akademi üyeleri, aday oldukları restoranların son ziyaretlerinin tarihini teyit etmelidir.

- Akademi üyelerine sahip oldukları veya mali ilgileri olan restoranlar için oy kullanma izni verilmez ve adayların her biri için bu gerçeği doğrulamaları istenir.
- Akademi üyeleri restoranın kendisinde bulunmayan bir yemek deneyimini temel alan bir restoran için oy kullanamazlar.
- Akademi üyeleri, Dünyanın En İyi 50 Restoran Akademisi'nde olmak üzere anonim kalmalıdır.

Bu sene 19 Haziran tarihinde İspanya, Bilboa' da düzenlenen ödül töreninde ilk 10'a giren restoran ve şefleri sizlerle paylaşmak isterim.

Dünyanın En İyi 10 Restoranı

- Osteria Francescana (Modena, Italy)
- *Avrupa'nın en iyi restoranı*
- Şef Massimo Bottura
- El Celler de Can Roca (Girona, İspanya)
- Şef Joan Roca
- Mirazur (Menton, Fransa)
- Şef Mauro Colagreco
- Eleven Madison Park (New York)
- *Kuzey Amerika'nın en iyi restoranı*
- Şef Daniel Humm
- Gaggan (Bangkok) *Asya'nın en iyi restoranı*
- Şef Gaggan Anand
- Central (Lima, Peru) *Güney Amerika'nın en iyi restoranı*
- Şef Virgilio Martínez
- Maido (Lima, Peru)
- Şef Mitsuharu 'Micha' Tsumura
- Arpege (Paris, Fransa)
- Şef Alain Passard
- Mugaritz (San Sebastian, İspanya)
- Andoni Luis Aduriz
- Asador Etxebarri (Axpe, İspanya)
- Şef Victor Arguinzoniz



#1

OSTERIA FRANCESCANO

Gelelim birinci sıraya. Serüvenine 1995'te 12 masalı bir restoran olarak başlayan ve 2002 yılında ilk Michelin yıldızını alan sonrasında 2006 yılında ikincisini ekleyen ve son olarak 2011'de üç yıldızlı bir restoran olmayı başaran Massimo Bottura'nın şefi ve sahibi olduğu Osteria Francescana.

20 Mayıs 2012 tarihinde merkezi İtalya'nın Modena şehrine çok yakın bir bölgede gerçekleşen depremle hayatının değiştiğini söyleyen şef, bu tarihin bir dönüm noktası olmasından bahsediyor. Depremden sonra 360 bin Parmigiano peynir tekerleğinin hasar gördüğünden ve bu sayı üretimin yarısının yok olacağının anlamına gelmektedir. Aklına bir fikir gelir ve bunu uygulamaya geçirir. Öyle bir yemek tarifi yazar ki Riso Cacio E Pepe adında (Parmigiano peyniri kullanarak risotto pirinci pişirmek) hasar gören tüm peynirleri yani 360 bin adedi dünyanın her tarafına satmayı başarır.

İtalyanın dahi şefi olarak anılır fakat kendisini 'kanım balzamik sirke, kaslarım parmigiano peyniri gibi' diye tanımlar. 2015 yılında düzenlenen 'Expo Milano' dan kalan ihtiyaç fazlası ya da atık yemek malzemelerini

kullanarak, Milano'da yaşayan evsizler ve mülteciler için ücretsiz bir aşevi yaparak ve burada dünyaca ünlü 40 şefin yemek yapmasını sağlayarak hatta ve hatta bu 40 ünlü şefin tariflerini alarak bir kitap (Bread is Gold) haline getirip bütün dünya ile paylaşması gerçekten ayakta alkışlanacak bir durum. Bu hikayeyi anlatan bir belgesel bile var. İsmi şuraya ekliyorum merak edenler için ; Theater of Life (2016)

Ve bu serüvenine dünyanın en iyi restoranı sıralamasında 2015'te 2'lik, 2016'da 1.lik 2017'de 2.lik ve 2018'de tekrardan birincilik alarak kendisini kanıtlamış bulunmaktadır.

Bu denli prestijli bir listeye girebilen ilk Türk restoranı, Şef Mehmet Gürs' ün yönetiminde olan Mikla oldu. 2015 yılında listeye 96. Sıradan giren Mikla, 2016 yılında 40 sıra sıçrayarak 56. sıraya yükselmiş ve 2017 senesinde tırmanışı sürdürerek 51. sıraya yükseldi. 19 Haziran 2018 ödül töreniyle açıklanan listede ise Mikla 'Dünyanın En İyi 50 Restoranı' sıralamasında 44. Sıraya yükseldi. Listeye dört sene üst üste giren tek Türk restoranı oldu.



Şef Mehmet GÜRS



Biz Heybeli'de ot topluyoruz



Eski çağlarda beslenme ihtiyacını gidermek için kadınlar toplayıcılık erkekler ise avcılık yapıyorlardı. Kadınların ot toplaması, cinsiyetlere göre oluşan bu işbölümünden kalma bir gelenektir. Günümüzde, doğa ile iç içe yaşama şansına sahip olan kadınlar bu geleneği sürdürüyor ve yabani otlar topraktan sofraya geliyor. Bizler ise şehir yaşamının hızlılığı ve yoğunluğu nedeniyle direk doğa ile iletişim kuramıyoruz. Maalesef bu güzelliklerden uzak kalabiliyoruz. Ancak her sene ot toplama döneminde yapılan etkinlikler ve festivaller ile bu deneyime tanıklık edebildiğimiz için kendimizi şanslı sayabiliriz! Etkinliklerin temel amacı; insanları doğayla buluşturmak, yabani otların tanıtılması, otlarla yapılan yemeklerin tadılması ve yerel gıda kültürünü korumak. Biz de doğayla buluşmak için Türkiye'nin birçok bölgesinde yapılan etkinliklerden biri olan 'Heybeliada Ot Toplama Etkinliği'ne katıldık. Adalar Kent Konseyi Kadın Meclisi tarafından organize edilen etkinlik 4 Nisan günü gerçekleşti. Heybeliada Alman Koyu'ndan hep birlikte 12 çeşit ot topladık; karabaş otu, kuşkonmaz, hardal otu, kuşekmeği, radika, çiriş otu, kaya kuruğu, pazı, rezene, labada otu, kazayağı, hatmi çiçeği. Toplama bittiğinde ise bu otlardan yapılmış börekler, zeytinyağlılar, çorbalar ve salatalarla donatılmış bir sofrada otlar ile yapılan yemekleri tattık. Yiyecek olarak ve yemeklere tat vermesi amacıyla kullanılmalarının yanı sıra birçoğu şifa niyetine çay





olarak demlenebiliyor. Topladığımız otların sağlığa faydaları ve kullanım şekillerini rehberimizin ağzından direk sizlere aktarmak isterim;

- Karabaş otu (*Lavandula stoechas*) lavanta ile aynı ailedendir. Benzerlikleri sebebiyle karabaş otuna 'yalancı

lavanta' da denir. Sıklıkla çay olarak demlenir. Anadolu'nun bazı bölgelerinde reçeli de yapılmaktadır. Bağışıklığı güçlendirir. Özellikle öksürük şikayetinin giderilmesini sağlar.

- Hardal otu (*Sinapis arvensis*) sarı çiçekli bir bitkidir. Turp otu da denir. Bitkiden elde edilen hardal tohumları baharat ve ilaç olarak kullanılır. Göğüs ağrıları ve hazım sorunları için tüketilir.

- İstanbul otu yani bir diğer adıyla kuşekmeği (*Polygonum aviculare*) otsu bir bitkidir. Çayı demlenir. Terletici, dezenfektan ve idrar söktürücü bir etkiye sahiptir.

- Radika otu, diğer ismi ile karahindiba (*Taraxacum officinale*) otu sindirim sistemine iyi gelir ve iştah açıcı özelliği vardır. Ülkemizde genellikle çay olarak tüketilir. Diğer adı ise karahindiba otudur.

- Kaya kuruğu (*Crithmum maritimum*) deniz kıyısında kayalarda yetişir. Haziran ayından ekim ayına kadar çıkar.



Kaya kuruğu otunun salatası yapılır. Mide ekşimesi ve ülserle iyi gelir. Aynı zamanda merhemi yapılarak cilt sorunlarını gidermek için kullanılır.

- Pazi (Betavulgaris Cilla) besin değeri açısından ıspanağa benzer. Yemeği yapılır. Hazım sorununa iyi gelir. Haşlanmış pazi suyu ise damar sertliğinin giderilmesi için tüketilir.
- Arapsaçı otu (Foeniculum vulgare) yani rezene maydanozgillerdendir. Yemeklerde tat verici olarak kullanılır. Mide rahatsızlıkları ve sindirim problemlerine iyi gelir.
- Labada otu (Rumeoc Patienta) yani develik ise kuzukulağının yakın akrabasıdır. Yaprakları sebze olarak yenir. Labada ile hazırlanan yara lapası deri hastalıklarında etkilidir.
- Kazayağı otu (Oenanthe pimpinelloides) kendiliğinden yetişir. Turşusu yapılır, çayı yapılır ve börek gibi bir çok yemekte tat verici olarak kullanılır.
- Çiriş otu (Asphodelus aestivus) yaban pırasası olarak da geçer. Genellikle börek için kullanılır veya kavurması yapılır.

C vitamini açısından zengin olduğu için vücut direncini artırır.

- Yabani kuşkonmaz (Asparagus plumosus) tilki kuyruğu olarak da bilinir. İçerdiği B vitamini ve folik asit sebebiyle çok zengin bir besindir. Haşlanarak, kavrulmuş veya ızgarada pişirilebilir.
- Hatmi bitkisi ise büyük beş yapraklı çiçekler açar. Hatmi çiçeği (Althaea officinalis) soğuk algınlığına ve gribe iyi gelir. Güçlü bir öksürük kesicidir.

Bir gün içerisinde tüm bu bilgileri edinmek ve ot toplama deneyimi bizlere toprağın ne kadar bereketli olduğunu hatırlattı, bir yandan da düşündürdü; Doğayı ne kadar tanıyoruz? Doğa ile kurduğumuz bağ ne kadar güçlü? Unutmayalım ki her şey bizim ellerimizde...





Yangın ve insan davranışları



Yangın güvenliği tasarımında, bina kullanıcıların güvenliği her zaman birinci derecede önem taşımaktadır. Yangın güvenlik önlemleri insanların bina içindeki dağılımlarına ve binanın kullanım amacına bağlı olarak değişim göstermektedir. Toplam insan sayısı, binanın boyutlarına ve bina içindeki mekanların kullanım amacına bağlıdır. Gece ve gündüz durumu da önemli derecede etkileyecektir. İnsanların davranışları pek çok faktöre bağlıdır. Örneğin, bina kullanıcılarının bina içindeki görevleri, eğitimin etkisi, binayı tanıyor olması, yaş, cinsiyet, engelli gibi faktörlerdir.

Yangın belirtilerine ilişkin bilgilerin derecesi, insanların tepkilerinin belirlenmesinde büyük önem taşır. Bilgi içermeyen bir belirti çok daha güçlü bir belirti çıkana kadar ihmal edilebilir. İlk belirtinin oluştuğu andaki davranışlar, binada rolü belirli ve eğitilmiş bir kişi bu belirtilere daha olumlu tepkiler verecektir.

Eğer ilk belirtiler belirsizse, en yaygın olumlu tepki, daha fazla bilginin gelmesini beklemektir. Grup içindeki insanların ne yapacaklarına ilişkin kararları diğerlerinin algılamalarına bağlı olup, eğer erken tepki verecek bir insan yoksa, yalnız

olduklarında verecekleri tepki süresinden daha uzun sürede tepki verebilirler.

Bir yangın ortaya çıktığında insanların olası tepkileri çok çeşitli faktörlere bağlıdır. İnsanların eğitimleri, cinsiyetleri, yaşları gibi durumlara bağlıdır. Örnek olarak; insanlar çalışmaya devam edebilir, eşyalarını toplamaya başlayabilir, yangını söndürmeye girişebilir, diğerlerini uyarabilirler, kurtarabilirler, bir çıkış arayabilirler veya kaçabilirler. Böyle bir durumda algılama durumu kötüleştikçe hareket aralığı daralmaktadır. İnsanlar, binanın içinde hareket ettikçe veya

binada kaldıkça, duman ve yanma sonucu ortaya çıkan toksin maddelere maruz kalacaktır. Yanma sonucu ortaya çıkan bazı maddelerin etkileri anlıktır. İnsanların yangına karşı koyma sınır değerleri ile ilgili bir standart olmamasına karşın, bilinen bazı limit değerler şöyledir:

Maruz kalınan durum	Sınır Değerler
Karbonmonoksit	6000 ppm
Karbondioksit	% 7
Oksijen	% 13
Hidrojen Siyanür	150 ppm
Tahriş Edici Maddeler Acrolin	1 ppm
Hidrojen Klorür	75 ppm
Sıcaklık	80 C
Isı Akışı	2.5 Kw/m2
Açık Katman Duman Yüksekliği	Baş Yüksekliğinin 1 m Üstünde Olmalıdır

Yaşam güvenliği, yanan zararlı ürünlere maruz kalmayı önlemeyi kapsamaktadır.

Alınabilecek üç yöntem

1. Tutuşmayı önlemek (zaman),
2. Yanma sürecinin kontrol altında olmasını sağlamak (yangın tehlikesi),
3. Yanmanın zararlı etkilerini bireylerden zamanla, mesafeyle ve ayırıcı bölmelerle uzaklaştırmaktır.

Kaçış zamanı genellikle ikiye ayrılmıştır

1. Hareket zamanı,
2. Hareket öncesi zamanı.

Hareket öncesi zamanı ise farkına varma ve tepki verme zamanı olarak ikiye ayrılmaktadır.

1. Farkına varma zamanı; alarmin verildiğini ve birşeyler yapmak gerektiğini anlama zamanı olarak tanımlanır.
2. Kaçıştan önceki tüm aktiviteleri kapsayan zaman ise "Tepki zamanı"dır.

Hareket öncesi zaman pek çok faktöre bağlıdır.

Örnek olarak; verilen uyarının tipi, insanların o andaki aktiviteleri, binaya ve içindeki sistemlere alışkın olmaları, davranış rolleri ve sorumlulukları gibi faktörlerdir. "Tepki" bileşeni pek çok aktiviteyi içerebilir.

Örneğin; araştırma, tehlikenin farkına varılması, aile

bireylerinin toplanması, değerli eşyaların alınması, binanın araştırılması, diğerlerinin uyarılması gibi davranışlardır.

Yangının gelişme aşamasında, duman ve sıcaklık nedeniyle ortamda tehlike oluşacaktır. Gelişim aşamasının durumunu, değişken sayısının çok olması nedeniyle önceden tahmin etmek zordur. Yangın çoğunlukla yavaş gelişir ve küçüktür, zamanla boyutunu ve yoğunluğunu arttıracak ve ortamda daha fazla tehlike oluşturacaktır.

Yangın otomatik algılayıcılarla veya görevliler yoluyla algılanabilir. Yangının tutuşma ve gelişme evresinde farkına varılması yaşam güvenliğini büyük çapta etkileyecektir.

Yangın sırasında üç durum birbirleriyle etkileşim halinde olacaktır. Bunlar;

1. Ortam sıcaklığının yükselmesi,
 2. Zehirlilik durumu,
 3. İnsanlarda önceden var olan veya genel sosyo psikolojik özellikler.
- Zehirlilik durumu; yanma sırasındaki ürünlerden meydana gelir. Yangın sırasında insanlar yangının farkına varması ve ortaya çıkacak yangın tehlikelerinden uzaklaştırma çalışmaları arasında geçen zaman (kaçış) önemli olmaktadır. Bu çalışmalar; otomatik sistemlerle yangının söndürülmesi veya hapsedilmesini aktif hale getirmek, aynı zamanda insanları güvenli bir yere tahliye etmektir. Yangın ne kadar erken fark edilirse insanların tahliyesi için gerekli zaman da o kadar artacaktır.

Tehlike her zaman yangınla aynı oranda gelişmemektedir. Otomatik algılama ve söndürme sistemlerinin etkileri tehlikeyi azaltabilmektedir.

Çıkış tercihlerini etkileyen faktörler karmaşık olup, nicel veriler oldukça azdır. Nitel terimlerle ifade edilirse, insanlar bilinen yolları tercih ederler. Bu nedenle, tanıdıkları binada bulunan insanlarla bulundukları binayı tanımayan insanlar arasında bir ayrım yapılabilir. Binayı kullananların tanıdığı binalarda bile yangın çıkışlarının normal zamandaki insan akışının bulunduğu yollarda olması gerekmektedir. Bilinen yollar üzerindeki açıkça yazılan "Yangın Çıkışı" yazılarına gerek kalmayabilir. Yangının bulunduğu yer bir



yangının çıkışını ulaşılamaz hale getirebilir. Bu nedenle, en kötü durum için alternatif yangın çıkışları düşünülmesi gerekmektedir.

İnsanlar kendilerine en yakın çıkışı seçme ve yangın çıkışlarını genişliklerine göre tercih etme durumunda olmayabilirler. Bu durumda, her bir çıkışı kullanan insan sayısı optimum olmayabilir. Herhangi bir çıkışın kullanılma olasılığının nicel olarak belirlenmesi oldukça zor olduğundan dikkatli analizler yapılmalıdır.

İnsanlar kaçış yoluna kıyasla bir kapıdan geçerken daha yavaşlardır. Çünkü, kapının çerçevelerine temas etmekten kaçınmaya çalışırlar. Bir kapının önünde kuyruk oluştuğunda, insanların kapıdan geçme süresi, odadaki herhangi bir noktadan kuyruğa katılma süresinden daha fazladır. Bu durumda, kaçış zamanı daha çok kapılardan geçiş zamanına bağlı olup, kaçış uzaklıkları ihmal edilebilmektedir.

Tüm kapıların uygun miktarda trafiğe sahip olup; tüm kapılardan son kişinin de çıkmasının aynı anda olacağı (optimum kaçış zamanı) varsayılmamalıdır. Daha ayrıntılı bir analizin olmaması durumunda, insanların kaçış için tahmin edilen süreyi maksimize etmek için, yangından dolayı en geniş kapının kullanılmaz hale geldiği varsayılmalıdır. İnsanlar merdivenlerde düz zeminde olduğundan daha yavaş hareket etmektedirler. Çünkü, doğal tempolarında adım atamazlar, merdivenin geometrisi onları kısıtlamaktadır. Ayrıca, düşme riskine karşın, insanlar güvenli adımlarla ilerlerler.

Düz zeminde olduğu gibi, merdivenlerde de kalabalık yoğunluğu etkilidir. Bir başka faktör de merdivenlerden inip çıkmanın yorucu olmasıdır. Bu nedenle, insanlar enerjilerini korumak için daha yavaş hareket ederler ve dinlenmek için dururlar. 2 insan/m² seviyesindeki insan yoğunluğunda optimum akış hızına ulaşılmıştır. Merdiven boyunca insanların hızı 0,5 m/sn dir. İlerlemenin yatay bileşeni daha az olup, eğime bağlıdır.

Merdivenler yatay koridorlar olarak düşünülmemelidir. Koridor olarak değerlendirmenin düşük yoğunluklu kalabalıklar için geçerli olacağından dolayı, merdivenin iki ucu arasında geçen zamanın doğru değerini vermesi için uzunluğu ayarlanmalıdır.

Her insan aynı hızda hareket edemez. Genç yetişkinler, yaşlılardan ve çocuklardan daha hızlıdır. Bununla beraber, erkekler kadınlardan daha hızlıdır. Kalabalık olmayan durumlarda, insanlar rahatça yürüyebilirler; ancak kalabalık yoğunluğu arttıkça hareket yavaşlar belli bir noktada da durur. Yaklaşık bir hesaplama, varsayılan hareket hızı 1,2 m/sn alınabilir. Kalabalık yoğunluğu 0,8 insan/m²'nin altındayken, insanların hareketi engelle takılmaz, yoğunluk 4 insan/m²'nin üzerindeyken ise hareket durmaktadır.

Aynı konumda farklı iki insan, aynı durumda aksi yönlerde hareket edebilmektedirler. Ayrıca, insanların olaylar karşısındaki hareket yönleri zaman içinde de farklılık gösterebilir. Birçok etmen incelendiğinde yangın durumunda yangına maruz kalanların nasıl hareket edeceği belirlenmektedir.

Çok genç ve yaşlı insanlar, yangının etkilerine daha az dayanabilmektedirler.

Yangında ölümlerle sonuçlanan kaza istatistiklerine bakıldığında bu iki yaş grubunun oranının çok yüksek olduğu görülmektedir.

İri vücut yapısındaki insanlar, yangın sırasında oluşan malzemelerin yüksek miktardaki zehirlilik etkilerine karşı dayanabilmektedirler. Bununla beraber, iri vücut yapısı fiziksel kondisyon yetersizliğinden dolayı olumsuz bir etmen de olabilmektedir.

Yangın sırasında tüm kişisel kondisyon yeteneği, kişinin hayatta kalabilmesine neden olabilmektedir. Bu fiziksel yetenekler; kalp sağlığı, atletik yapıya sahip olma ve hareketlilik (esneklik ve kas yeteneği) olmaktadır.

Yangınlardaki ölümlerin önemli bir bölümü duman soluma sonucu gerçekleşmektedir. İnsanların solunum kapasiteleri onların hayatta kalmaları için önem kazanmaktadır. Astım gibi bazı kronik solunum rahatsızlıklarında solunum kapasitesi daha düşük olacaktır. Sigara içmek, aynı zamanda vücuttaki karbon-monoksit seviyesini arttırmaktadır. Bu durum, vücudun oksijeni alma kabiliyetini azaltmaktadır.

Uyuşturucu ve alkol kullananlarda tehlikeyi fark etme ve ona karşı koyma yeteneği zorlaşmaktadır. Değerlendirmeler, erkeklerin bayanlara göre uyuşturucu ve alkolden daha çok etkilendiklerini göstermektedir. Ayrıca, alkol ve uyuşturucunun 20 ile 64 yaş grubu arasındakilere daha çok zarar verdiği gözlemlenmektedir.

Yangın durumunda oluşan tehlikelerin yanında insanların yangına nasıl tepki gösterecekleri de önemli olmaktadır. Bu durum, oksijen tüketiminin, duman ve sıcaklığın farkında olduğu koşullarda önem kazanmaktadır. İnsanın yangın anında sıcaklık, duman ve alev tehlikesine karşı nasıl davranış gösterdiğine ilişkin bilgiler aşağıda verilmiştir.

Sıcaklığın insan cildine (veya diğer yüzeylere) ne kadar iletildiği ölçülebilmektedir. Isı akışı için üst sınır, şiddetli ağrı olmaksızın 3 dakikada için 2,5 kw/m olmaktadır. Bu durum 100 watt üzerindeki bir ampulü 3 dakika için elle tutmaya karşılık gelmektedir. Sıcaklık, havadaki nem oranı ve nefes alabilme yeteneğinde etkili olmaktadır.

50°C ve 65°C'nin üzerindeki sıcaklıkta şiddetli rahatsızlıkların meydana gelebildiği göz önünde tutulmalıdır. Sıcaklık, 100°C'nin üzerinde olduğu zaman ölüme neden olmaktadır.

Sıcaklığın insanlar üzerindeki fiziksel etkileri şöyledir:

Olası güneş çarpması 60°C
49 dakika süresince sıcaklığa dayanım 80°C
Nemli havada çok hızlı deri yanmaları 100°C
20 dakika dayanım 115°C
Burundan güçlükle nefes alma 125°C
Ağızdan güçlükle nefes alma 149°C
Kaçış için sınır sıcaklık değeri 149°C
Kuru ciltte dayanılmaz ağrılar 160°C
4 dakikadan daha az sürede dayanım düşer 199°C
Solunum sistemi eşik değerdedir 199°C

Duman; görüşü azaltması, korkuya neden olması, solunması ile tahriş edici ve zehirleyici olması gibi özellikleriyle birçok olumsuz etkiye sahiptir ve insanların tahliyesini kolaylaştırmak için düşük bir seviyede tutulması gerekmektedir.

Yangında insanların kaçışı için duman konusunda iki önemli durum vardır. Birincisi, insanların duman içerisinde hareket edip edemeyecekleri, dumandan kaçmak için alternatif bir yol bulup bulamayacaklarıdır. Genellikle, yangına karşı koyma derecesinin aşıldığı durumda, duman içindeki hareketin durduğu varsayılmaktadır. İkincisinde ise, hareket hızı olup, görüş mesafesi azaldıkça insanlar daha yavaş hareket ederler. Rahatsız edici dumanın bu anlamda rahatsız etmeyen dumandan daha büyük etkisi vardır. İnsanlar duman içinde ilerlerken toksin ürünler, ısı v.b.

durumlardan etkilenmektedirler. Yaşlı ve çok genç insanların orta yaşlı insanlara göre dumana maruz kalma derecesi daha fazla olacaktır. Karşı koyma limitleri, koşullar bir yerden kaçmak veya bir yerden geçmeyi engelleyecek kadar kötü olduğunda, dumanlı ortamın özelliklerine bağlıdır. Bazı limitler sadece yanma sonucu ortaya çıkan ürünün konsantrasyonuna ve optik yoğunluğuna bağlıdır. Çünkü, bunlar belli bir değere ulaştığında kaçmayı anlık olarak önlemektedir.

Atmosferdeki normal oksijen oranı %21 değerindedir. Oksijenin havadaki yüzdelik oranının düşüşü insanlar üzerinde olumsuz fiziksel etkiye sebep olmaktadır. Oksijenin azalmasının etkileri solunum güçlüğü ile başlayacak en alt sınır olan %6 ile kısa bir süre içerisinde ölüm gerçekleşecektir.

Yangın sırasında birçok gaz ortaya çıkmaktadır. İnsanlar üzerindeki en büyük tehlike karbon monoksit (CO) ile oluşmaktadır. CO, insan vücudundaki kırmızı kan hücreleri (hücreler oksijen taşıyıcı) ile kolaylıkla bağlanmaktadır. Bu nedenle, oksijenin tüm vücuttaki dolaşım yeteneği azalmaktadır. Bu durum, küçük miktarlarda bile tehlike oluşturabilmektedir. CO ayrıca vücutta birikmektedir.

Yangın anında insanlar tehlikeyi fark ettiklerinde, yönlerini genellikle diğer insanların davranışları yönüne doğru çevirmektedirler. Yangın durumunda görevli kişilerin uyarıları, kişinin tehlikeyi kavraması ile etkili olacağı bilinen bir gerçektir.

Yangın tehlikesini insanların farkına varabilmesini sağlamak için farklı yöntemler bulunmaktadır. Bunlardan bazıları; binanın her yerinde bulunan sesli uyarı sistemleri (ses kalitesi, ses düzeyi, ses şiddeti önemlidir) ve sözlü uyarı sistemleri olmaktadır (insanların tehlikeyi kavramalarında doğrudan etkilidir). Aynı zamanda, dumanın fark edilmesi veya kokusu, yangının oluşturduğu tehlikenin anlaşılması için bir unsur olmaktadır. Personelin insanlara tehlikeyi bildirmeleri, diğer uyarı yöntemleri ile birleşmektedir. İnsanların yangından güvenli bir alana tahliyeleri sırasında, merdivenlerden iniş-çıkışlarında ve koridorlarda nasıl hareket etmeleri gerektiği bu uyarı sistemleri ile belirtilmektedir.

İngiltere ve Amerika'da yapılan araştırmalarda, insanların binadan tahliyesi ile çalışmada da katılımcılarda aynı alışılmış davranışlar (yangınla mücadele etmek, yangını kontrol etmek, diğer bireyleri tehlikeye karşı ikaz etmek ve yangına müdahale edenleri uyarmak) gözlemlenmiştir. Bu çalışmada insanların cinsiyet farklılıklarına göre, davranışlarında da farklılıklar olduğu gözlemlenmiştir. Cinsiyet farklılığının yanında kültürel durumun da grup içi davranışlarda birincil rol oynadığı saptanmıştır. Bu çalışmalara bakıldığında erkekler, yangınla mücadelede daha etkin davranırlar. Bayanların ise tehlikeye karşı diğer insanları uyarmada ve onların binadan tahliyesine yardım etmede daha etkin

oldukları saptanmıştır. İnsanlar yangında ortama hakim olan duruma ilişkin değerlendirmelerine bağlı olarak belli bir aralıktaki davranış tiplerinden birini seçerler. Ancak, yetersiz ve yanlış bilgilendirmeye dayalı davranışların değerlendirmeleri doğru olmayacaktır.

İletişim araçlarının yangınlara yönelik haberleri, genellikle yangının panikle sonuçlanan bölümlerine yönelik olmaktadır. Tehlike uyarısına karşı ani ve aşırı duyarlılık genellikle insan vücudunu derinden etkilemektedir. Paniğin ilk olarak; gerçek veya varsayılan tehlikelere karşı belirsiz korku duyma, emniyet sağlamaya karşı ölçsüz ve mantıksız çaba harcama şeklinde tanımlanmıştır.

Panik için 4 ana unsur bulunmaktadır;

- Kaçış yolunun kapalı olması halinde bile kaçış için duyulan umut,
- Özellikle yangından etkilenen grup içinde öne çıkan kişi panik halindeyse; bu durum diğer insanları etkiler,
- Kendi güvenliği için saldırgan bir kaygı duymak, diğer insanların kaçışına engel oluşturmak,
- Yangın durumuna karşı bilinçsiz ve mantık dışı mücadele etmektir.

Kaçış için bir imkan olmadığında, panik oluşmaması için bu durum gizlenmelidir.

Acil durumlarda, insanlar stres altında olduklarında ve güven duymaya ihtiyaç duyduklarında önde giden kişiyi takip etmeleri, bilinen ve birbirlerini etkileyen bir davranış biçimi olmaktadır. İnsanların yangın durumundaki panik davranışları, pasif yangın güvenlik önlemi olan kaçış yollarının planlanmasında göz önünde bulundurulmalıdır.

Algılamada zorluk çekenler, yangının erken vakitte farkına varılmasının önemini reddedebilirler. Bunun yanında, tehlikeleşen durumun farkına varılmasına engel olabilmektedir. Zihinsel engelliler, yangın belirtilerine ve koşullarına uygun tepkiler verilmesine engel olabilir. Fiziksel engelliler, hareket hızını etkileyebilir. Ayrıca, belli yolların kullanımına da engel olabilirler (dinlenmek için sık sık verilen molalar gibi). Engelli insanlara diğer insanlar tarafından eşlik edilmediği durumlar da söz konusu olabilmektedir.

Kaçış sürecinin sayısal modellemesi onların karmaşıklık derecelerine göre geniş bir alanda incelenmektedir. En basiti, insanları homojen bir sıvı veya iradesiz parçacıklar gibi düşünüp sadece binanın akış kapasitesi üzerinde yoğunlaşmaktır.

Sonuç:

Yangının aşamalarında insanın yaşamını etkileyen birçok faktörün önem arz ettiği görülmektedir. Acil Durum Planlarında bu faktörlerin tümü modellenerek insanın Yaşam, Çalışma ve Sosyal alanlarının özelliklerine uygun tasarlanmalıdır.



EK BİÇ YE İÇ

Her geçen gün dört duvar arasına sıkışmış, kısır bir döngü haline gelen yaşamlarımızdan, doğayla kopukluğumuzdan, mega şehirlerin artık nefes alınmaz bir hale gelmesinden bir kaçış hikayesi aslında EK BİÇ YE İÇ...

İçinde bulunduğumuz çağda, yediklerimizin ve içtiklerimizin yolculuğundan, doğanın işleyişinden ve döngüsünden habersiz bir şekilde yaşıyoruz... Bunu değiştirme inancıyla yola koyulduk...

İlk olarak 2014'te İstanbul Tasarım Bienali'nde EK BİÇ Kütüphanesi başlıklı bir projeye İstanbulluların karşısına çıktık. Ağustos 2015'te de Taksim'deki mekanımız açıldı. Yaklaşık 1 buçuk senedir de Akmerkez'in terasında yürüttüğümüz Teras'ta Tarım projesiyle şehrin göbeğindeki

biyoçeşitliliği mümkün olduğunca yukarı çekmeyi amaçlıyoruz. Tüm bunların yanında kamusal alanlarda da projeler yapıyoruz.

Taksim'deki dükkanımızda ve Akmerkez'in terasında, pek çok farklı sistemden faydalanarak permakültür prensipleriyle tarım yapıyoruz. Akuaponik, hidroponik gibi topraksız tarım sistemlerini ve yükseltilmiş yataklı sistemleri kullanıyoruz. Bu sistemlerin ve en önemli ortak noktaları, kısıtlı alanlarda ve imkanlarla verimli şekilde tarım yapabilme olanağı



sağlamaları... Akuaponik olarak adlandırılan sistemde su canlıları, bitkiler ve yararlı bakteriler simbiyotik bir döngü içinde yaşıyorlar. Geleneksel tarım için gerekli toprak ve suyun bulunmadığı bölgelerde ve sürdürülebilir üretim yöntemlerinin önemsendiği toplumlarda geçerlilik kazanmakta olan bu sistem, akuakültür ve hidroponik prensiplerinin bir araya getirilmesiyle ortaya çıkmış.

Suyun, kaliteli toprağın, güneşin veya tarıma ayrılan arazinin kısıtlı olduğu koşullarda kullanılmak üzere geliştirilmiş

hidroponik sistemlerde ise, bitkiler bir su döngüsünde büyüyor. Özellikle raflı sistemlerde, bu iş için geliştirilmiş LED lambalar yardımıyla iç mekân üretimine olanak sağlayan bu sistem cazip bir alternatif olarak ortaya çıkıyor. Kontrollü bir şekilde 365 gün hasat alma imkânını yaratan bu yöntem, su tüketimini ciddi ölçüde azalttığı ve pestisitsiz üretimi mümkün kıldığı için de tercih ediliyor.

Bu sistemleri talep üzerine işletmelere, ofis kafeteryalarına da kurabiliyoruz; böylece ofis çalışanları öğle yemeklerinde





kendi ekip biçtikleri bir marulu yeme fırsatı buluyor...

Yükseltilmiş yataklardaki topraklı sistemleri ise kısıtlı alanlarda büyük işler başarabilme sanatı (!) olarak tanımlayabiliriz. Uygulaması ve bakımı göreceli olarak kolay, elde edilen sonuçlar daha verimli olduğu için tercih edilen bu yöntemde yükseltilmiş dolgu toprak üzerinde tarım yapılıyor.

Kendi hazırladığımız toprak karışımıyla doldurduğumuz yükseltilmiş yataklar daha gevşek, bu sayede işlemeniz daha kolay. Yükseltilmiş yataklarda çalışmak insan vücudu için daha ergonomik, bu yüzden çocuklar ve yaşlıların bahçecilik

pratiklerine katılımı için güzel bir teşvik. Her zaman göz önünde olduğu için daha az yabancı ot türüyor. Kentin olmazsa olmazı kuşlar ve kedilerin yetiştirdiklerinize zarar vermemesi için ise farklı önlemler almak mümkün.

Kullandığımız tüm bu sistemleri ise en verimli şekilde beslemek için kendi kompostumuzu hazırlıyoruz. Her gün çöp tenekemize attıklarımızın büyük bir kısmı içerdikleri itibarıyla potansiyel gübre niteliğinde. Kompost toprağı olarak da adlandırılan bu dönüştürülmüş atık, besin değeri ve su tutma kabiliyeti yüksek, geçirgen ve hacimli.

Kullandığımız sistemlerle ilgili bilgileri misafirlerimizle

paylaşmaktan çok keyif alıyoruz.. Kendi evlerinde ya da bahçelerinde benzer sistemleri kullanmak isteyenler için farklı seçeneklerle, geri dönüştürülmüş malzemelerle bu sistemleri kurmak mümkün. Bu noktalarda gerekli şartları sağladıktan ve keşifleri yaptıktan sonra bu sistemleri talep edenler için kurabiliyoruz.

Ayrıca gerçekleştirdiğimiz atölye programlarımızla, tüm deneyimlerimizi hevesli dostlarımızla da paylaşıyoruz. Peşinden gittiğimiz misyonların, paylaşıldıkça çoğalacağına ve değerlendirileceğine olan inançla sağlıklı gıdadan, permakültüre, doğal temizlikten, sürdürülebilirliğe kadar pek çok konuda etkinlikler düzenliyoruz, organizasyonlarda

yer alıyoruz.

Amacımız şimdilik İstanbul'da yaptığımız uygulama ve etkinliklerimizle, ilgi alanımız olan yerel üretim, kentsel tarım, organik besin ve sürdürülebilir hayat tarzı üçleminde öne çıkan karbon ayak izi, geri dönüşüm, ekolojik tasarım gibi kavramların altını çizmek ve bu bilince herkesi ortak etmek!

Herkesin, doğayla iç içe olduğu, gıdasını ürettiği, kendine yeten sürdürülebilir bir yaşam kurduğu bir dünyada keyifle, huzurla ve sağlıklı yaşamak en büyük hedeflerimizden.





6. Gıda Güvenliği Kongresi izlenimlerimiz

Bu yıl 6.sı düzenlenen Gıda Güvenliği Kongresi kapsamında her gün gelişimine katkı sağlayan, teknolojinin de yüksek düzeyde desteklediği gıda endüstrisinin yenilikleriyle buluştuk. Birçok firmanın katıldığı bu kongrede, toplam 19 oturumda 23 yabancı ve 52 yerli olmak üzere 75 konuşmacı sözlü sunum yaptı ve 91 poster sergilendi.

Her kongrede gıda güvenliği ile ilişkili farklı temaların ele alındığı Gıda Güvenliği Kongresi'nin 6.sında; yeni gıda işleme teknolojileri, gıda güvenliği analizlerinde yenilikçi yaklaşımlar, gıda güvenliğinde dijitalleşme ile iklim değişikliği ve gıda güvenliği ilişkisi öne çıkan konular oldu. Maddeler haline gelişmelere değinecek olursak;

Gıda riskleri

Gıdalar, tarladan/çiftlikten çatala kadar olan süreçte sağlık riski yaratabilecek binlerce etkenle etkileşime açıktır. Gelişmiş analiz teknikleri ve bilimsel gelişmeler yeni riskleri de gündemimize taşımıştır. Bu risklerin bir kısmı gıda var olduğundan bu yana var olan ancak son dönemlerde daha yakından tanınan risklerdir. Gıda üretimi sırasında yüksek ısı işleme bağlı akrilamid oluşumu buna en iyi örnektir. Kimi riskler ise iklim değişikliği ile bağlantılı senaryolarda olduğu gibi yeni gündeme gelmektedir. Her nasıl olursa olsun; gıda risklerinin değerlendirilmesi, yönetimi ve iletiliminde bilim odaklı kurumsal yaklaşımlar ve uluslararası regülasyonlar temel alınmalıdır.

Hacettepe Üniversitesi'nin yaptığı sunumda akrilamidlerin yeni bir risk değil yeni bir bulgu olduğu üzerinde durulmuştur. Yüksek oranda akrilamidlerin bulunduğu gıdaların başında;

patates cipsi ve kızartması, gevrek ekmek, kavrulmuş kahve ve çözünebilir kahve gelmektedir.

Oluşumunu etkileyen faktörler arasında gıdada bulunan asparajin, karboniller miktarı, pH, kabartma ajanları, divalent katyonlar, diğer amino asitler, t/T(zaman/ sıcaklık), şekil ve boyut bulunmaktadır. Konuşmanın kalanında bu oluşumu azaltmanın yolları anlatılmıştır.

İnovasyon

Gıdaların güvenli üretimi, kontrolü ve analizinde yenilikçi yaklaşımlar vazgeçilmezdir. İleri teknoloji kullanımı ile sürdürülen çalışmalar bugün bizlere yepyeni bilgiler sunmaktadır. Kamu, üniversiteler ve özel sektör, yenilikçi çalışmalar ve araştırmalara gereken önemi vermeli, bu konuda farkındalığın artırılmasından kaynak sağlanmasına kadar stratejiler geliştirilmelidir.

Blockchain

Gıda güvenliği uygulamalarının yaygınlaşmasında ve daha verimli bir şekilde uygulanmasında bilişim teknolojileri ve dijitalleşmenin önemi her geçen gün daha fazla artmaktadır. Başta blockchain (Kayıt Zinciri) sensör teknolojileri, yapay zekâ gibi alanlarda olmak üzere gıda güvenliğinde dijitalleşme

çalışmaları finansal olarak desteklenmeli, cazip hale getirilmelidir.

Kongrede katıldığımız bir diğer konuşma da Testo cihazlarının ve bu sektörde kayıt zincirinin kırılmadan nasıl yürütüldüğünün anlatılmasıydı. Testo vb. teknoloji firmalarının geliştirdiği uygulama ve ürünlerle bizim yaptığımız uygulamaları karşılaştırdığımızda, özellikle manuel olarak yaptığımız ölçümlerin belli(neredeyse dakika başı) aralıklarla yapıldığı ve kayıt altına alınabildiği gösterilmiştir. Kritik limitlere ulaşan ölçümlerde cihazların raporlama ve alarm olarak mail adreslerine, hatta telefonlara kurulan aplikasyonlarla bildiriminin yapıldığı anlatılmıştır.

Gıda zehirlenmeleri

Ülkemizdeki gıda zehirlenmelerinin vaka bazında tespit edilmesi ve etmenleri ile somut bağlantılarının kurulması yönündeki epidemiyolojik çalışmalarda metagenomik ve NGS (Next Generation Sequencing,-Yeni nesil dizileme) gibi DNA bazlı ileri teknolojilerin kullanılması gerekmektedir. Bu bakışla Sağlık Bakanlığı ile Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı'nın ve üniversitelerin birlikte çalışmaları, sistematik biçimde bilgi paylaşımı ve iş birliği içinde olmaları gerekmektedir.

Son yıllarda gözlenen spesifik bazı vakalar, gıda kaynaklı zehirlenme olaylarında gıdaların üretim koşullarının ve mikroorganizmaların rolünün daha iyi anlaşılması bakımından önemlidir. Bununla birlikte Salmonella, Campylobacter gibi bakteri kaynaklı enfeksiyonlar ile norovirüs, hepatit A virüsü gibi viral kaynaklı enfeksiyonların, yıldan yıla sayısal olarak değişimle birlikte sık karşılaşılan gıda kaynaklı enfeksiyonlar olduğu bilinmektedir. Benzer şekilde et tüketimi ile ilişkili olarak hepatit E virüs enfeksiyonlarının da arttığı belirlenmiştir. Günümüzde insanların beslenme ve tüketim alışkanlıklarının değiştiği, aynı zamanda gıda üretim ve saklama yöntemlerinin de değişip çeşitlendiği gözlenmektedir. Bu farklılaşma mevcut patojenlerin yanında bazı yeni patojenlerin gıda kaynaklı hastalıkların ortaya çıkmasında önemli rolü olduğunu göstermektedir. Clostridiumdifficile, Cronobactersakazakii, Helicobacterpylori gibi bakteriler bu tip patojenlerin sadece bir kısmını oluşturmaktadır. Yeni patojenler, belirli yaş gruplarında -özellikle bebeklerde ve yaşlılarda veya bağışıklık yetmezliği olan kişilerde- ciddi sağlık sorunlarına yol açmaları nedeniyle

özel öneme sahiptir. Gerek ülkemizde gerek diğer ülkelerde son yıllarda ortaya çıkan gıda zehirlenme vakalarının patojen gıda-insan ilişkisi üzerinden açıklanması böylece bu önemli sorunların çözümüne katkı sağlanması hedeflenmiştir.

Probiyotikler

Probiyotikler insan sağlığına olumlu etkiler yapmanın yanı sıra, hayvan hastalıklarının kontrolünde ve dolayısıyla antibiyotik kullanımının azaltılmasında ve de gıda işletmelerinde biyofilm oluşumunu önlemede çok büyük fırsatlar sunmaktadır. Bu konulardaki uygulamalı bilimsel çalışmaların desteklenmesine ihtiyaç bulunmaktadır.

Mevzuat

Her geçen gün daha yoğun biçimde uluslararası ticarete konu olan gıda maddelerinin üretimi, depolanması, dağıtımı ve satışında uyulması gereken kuralların tespitinde ve gıda ticaretinde yaşanan mevzuat uyumsuzluklarının giderilmesi amacıyla bütünsel bir yaklaşım benimsenmelidir. Gıda güvenliği uluslararası bir alandır.

Bu konuda düzenlenen "GDO Kuralları ve Uygulamalarında Türkiye- AB arasındaki Temel Farklar" oturumunda geliştirilmesi gereken yönlerimizin üzerinde durulmuştur.

Gıda sektöründe taklit ve taşış

Gıda hileciliği, ekonomik nedenlerle artış gösteren taşış de içeren, ekonomiye zarar veren, halk sağlığı ve gıda güvenliği için önemli riskler yaratan küresel bir sorundur. 01 Ocak 2018'de Küresel Gıda Güvenliği İnisiyatifi (GFSI- Global Food Safety Initiative) Gıda Hileciliği Gereklilikleri, gıda hileciliğini önlemek amacıyla kuruluşlara sorumluluk yüklenmesini sağlamıştır. Bir firmanın GFSI'ne uyumlu faaliyet göstermesi için gıda hileciliğine karşı zaafiyet değerlendirmesini yerine getirmesi ve yürürlükte olan bir kontrol planına sahip olması gerekir. Bu sunumun hazırlanmasında rasyonel seçim teorisi ve Durumsal Suç Önlemenin teorik perspektiflerine özel dikkat gösterilerek, gıda hileciliğini ele alan mevcut kriminolojik literatürün gözden geçirilmesi esas alınmıştır.

İklim değişikliği

Yaşamakta olan küresel iklim değişikliği, gıda zincirinin birçok noktasında yeni gıda güvenliği tehditlerinin ortaya çıkmasına



neden olacaktır. Bu konuda olası değişimlerin önceden tahmini ve iklim değişikliği ile ilişkili farklı senaryolar karşısında alınması gereken önlemler konusunda hazırlıklı olunması, iklim değişikliğine yol açan etmenler ile bu etmenlerin yaratacağı gıda güvenliği riskleri karşısında alınabilecek önlemler ve stratejiler konusunda bilinç geliştirilmesi ve disiplinler arası ve ülkelerarası iş birliği gerekmektedir.

Etik

Gıdaların üretimi, tüketimi, tüketiciye ulaştırılması, gıda üzerine araştırmalar, yasal düzenlemeler, medya kanalıyla verilen bilgiler aynı zamanda etik açıdan yaklaşılması gereken konulardır. Etik sorumlulukların gıda zincirinin tüm aşamalarında gereği gibi tartışılması, ortak ilkeler benimsenmesi yönünde disiplinler arası çalışmalar yapılması gerekmektedir.

Halk sağlığı etiği, sağlığı ilgilendiren herhangi bir olayda halkın/ toplumun sağlıkla ilgili yararını en üst düzeyde koruyan/ kollayan bir felsefedir. Dünyada ve ülkemizde pek çok insanın hastalanmasına ve önlemler alınmadığında ölümüne yol açabilen gıda güvenliğini tehdit eden sorunların "halk sağlığı etiği" felsefesinde rahatlıkla kendine bir zemin bulabildiği görülmektedir. "Tarladan sofraya sağlıklı/güvenli gıda" olarak tanımlanan gıda güvenliği kavramı günümüzde sağlığın pek çok bileşeninden etkilenmektedir. Bu bağlamda sağlıklı gıda hakkı, iklim değişikliği, yoksulluk ve yarattığı sorunlar, tek sağlık kavramının da önemli bir bileşeni olan hayvan sağlığı, gıda endüstrisinin kimi taktikleri, üretim sistemleri ve pek çok diğer konu halk sağlığı etiği perspektifinde ele alınmalıdır. Üretilen çözümlerin uluslararası ve ülke düzeyinde gerçeklik kazanabilmesi amacıyla güçlü ve sürdürülebilir kamusal sistemlere gereksinim bulunmaktadır. Diğer bileşenler bilimsel çerçevelerin öngördüğü şekilde kamusal sistemi gerektiğinde destekleyebilirler.

Medya

Günümüzde gıdalla ilgili uluslararası regülasyonlar insan sağlığını bilim odaklı koruma amaçlı ve "kabul edilebilir risk" esaslıdır. Ülkemizde de gıdalar bu regülasyonları temel alarak oluşturulan ulusal mevzuatla Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı tarafından yönetilmektedirler. Ulusal mevzuata uygun olarak yapılan üretimler sonucunda elde edilen gıdalar insan sağlığına uygun, güvenli gıdalardır. Ancak, sınırlı sayıda akademisyen hiçbir bilimsel veriye dayanmadan akıllarına gelen her konuda gıda ile ilgili bilim dışı iddialarda bulunarak gıda güvenliğinde öncelikleri ters-yüz edebilmektedirler. Gıdanın herhangi bir alanında uzman olmayan, kendi alanlarında bilimsel izleri olduğu tartışılan bu akademisyenler ülkemizde ünlenmekte ve tüketiciler tarafından gıda otoritesi olarak algılanmaktadırlar. Medya da bu kişilerin yarattığı sansasyonel ortamdan nemalanmaktadır. Bilim dışı iddialarla tüketicilerin dikkatinin gıda güvenliğinin gerçek riskleri yerine, gerçek olmayan konulara yönlendirilmesi, sonuçta toplum sağlığına zarar vermektedir. Gıda, kendi alanlarında bilimsel bir varlık gösteremeyenlerin toplumda isim yapmak için istismar ettikleri bir alan haline gelmiştir. Kamu yönetiminin verdiği



izinle yine onun belirlediği koşullarda ve denetiminde üretilen gıdalar hakkında yapılan bilim dışı iddialar karşısında, bu izni veren ve denetimini yapan Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı'nın sessiz kalması, bilgi kirliliği veya bilginin istismarı olarak adlandırılan gelişmeyi hızlandırmaktadır. Bu durum sürdürülebilir değildir. EFSA örneğinde olduğu gibi toplum ile interaktif risk iletişimi bulunabilecek ve inandırıcılığını bilimsel ağırlığından alan bir yapılanma içine girilmesi en geçerli çözüm olarak görülmelidir.

Projeler

Tüketicilerin her şeyden önce risk olgusuyla tanışması ve ardından da gıdalardaki riskler ve güncel sorunlar konusunda doğru bilgiye ulaşmalarının sağlanması en temel hedef olmalıdır. Ancak bu şekilde, gerçek riskleri değerlendirebilecek ve seçimlerini doğru yapabileceklerdir. Bu amaca yönelik olarak Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı'na, üniversitelere, özel sektöre ve basına büyük bir sorumluluk düşmektedir: Ülkemizde gıda güvenliği standartlarının tabana yayılmasında hem üreticiler hem de lokanta, büfeler bazında küçük ve orta ölçekli işletmelerin geliştirilmesine büyük ihtiyaç bulunmaktadır. Bu konuda projeler geliştirilerek küçük ve orta ölçekli işletmelerin gıda güvenliği ve hijyen durumlarının gelişimi sağlanmalıdır.

- Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı sahteciliklerde olduğu kadar, gıda güvenliği ile ilgili denetim sonuçlarının ve risk değerlendirme süreçlerinin paylaşımında da şeffaflığı sağlamalıdır.

- Gıda endüstrisi kendi üretim süreçlerinde oto kontrolü sağladığı gibi bu süreçleri sektörel sivil toplum örgütleri kanalıyla paydaşların izlemesini de sağlamalıdır.

- Medya, tüketicilere sansasyonel ve gerçeklikten uzak bilgileri sunmanın engellenmesi için gereken çalışmaları yapmalıdır. Ülkemizde basın kanalıyla körüklenen bilgi kirliliğinin pek çok ülkede bir benzeri bulunmamaktadır.

Gıda'da yasal düzenlemeler

Gıdalarla ilgili yasal düzenlemelerin yapılma biçimi son derece önemlidir. Son derece karmaşık ve çok yönlü bir süreç olan yasal düzenlemelerin mutlaka bilimsel bir temele dayandırılması gerekmektedir. Düzenlemelerin kamu yararına, bilimsel temelli, katılımcı ve şeffaf yapılması kadar; bu alandaki güncel hukuki kuralların bilinmesi ve hukuk süreçlerinde zaman kaybetmeden uygulanabilmesi de çok önemlidir. "Gıda Hukuku" bir özel hukuk alanı olarak görülmeli ve bu yönde çalışmalar yapılmalıdır.



sardunyacatering



❤️ 1,643 kişi beğendi

MACAR GULAŞ

Gulaş; dana eti, soğan, kırmızı ve yeşil biberden yapılan bir yemektir. Yemeğin isminin Gulaş olma sebebi ise köklerinin Macaristan'a dayanmasıdır. Gulaş Macarcada sığır güden kişi, çoban anlamına gelmektedir. 9.yy'da Macaristan'da sürüleri otlatmaya götüren çobanlar, genellikle kuşbaşı etleri tat vericilerle haşlarlar ardından kurutup yanlarına alırlarmış. Koyun içkembesinden yapılan tulumlarda sakladıkları bu yemeğe su katarak yemek şeklinde hazırlayıp yerlirmiş. 18.yy'da kızartma gibi farklı yöntemler ile yapılmaya başlanmış ve yeni baharatlar eklenmiş. Osmanlı'da ise kul aşı çorbası olarak adlandırılan, gulaş ile aynı içeriğe sahip olan bu yemek Rumeli seferinde askarlere dağıtılmış.

#sardunya #sardunyacatering #macargulas


www.sardunya.com

[SardunyaCatering](https://www.facebook.com/SardunyaCatering)

[sardunyacatering](https://www.instagram.com/sardunyacatering)



Gastrofizik

Moleküler gastronomiydi, modernist cuisine'di derken şimdi de yeni merakım gastrofizik oldu... Aslında yeni bir konu değil, epeydir gündemde ancak Charles Spence'in sene başında konu ile ilgili çıkan kitabı elime geçince bu konu hakkında yazmaya karar verdim. Önce gastrofiziğin ne olduğunu bilmeyenler varsa diye ufak bir açıklama yapayım. "Yemek yeme deneyimi kapsamında tüm duyuşsal algıların ortaya çıktığı ve beraber hareket ettiği bir bilim dalı."

Artık yemek yemek sadece tat almaktan ibaret değil. Dilimizin ucu ile hissettiğimiz tatlı ya da yanları ile hissettiğimiz tuzlu tat artık tek başına birşey ifade etmiyor. Esas dikkat edilmesi gereken öğeler tabağın dışında gelişenler yani; yemeğin kokusu, rengi, sesi, bulunduğumuz ortam ve hatta o yemeği yerken dinlediğimiz müzik ve kullandığımız çatal da artık bütün bir yemek yeme deneyiminin bir parçası. Eğer bir yemek yerken, bütün bu duyularımıza hitap eden öğeler sayesinde pozitif hisler yakalamış isek o yemekten aldığımız zevk de artıyor.

İşte Oxford Üniversitesi profesörü Charles Spence, bu sene çıkan "Gastrophysics: The New Science of Eating" adlı kitabında yemek yeme deneyiminin kapsadığı tüm öğeleri

bir araya getirerek, bunların bütün deneyimi tek tek nasıl etkilediğini anlatmış. Spence'e göre yemek yemekten aldığımız zevk aslında zihnimizde oluşuyor ağızımızda değil ve kendisi bu durumu şu şekilde açıklıyor: "Masanın üzerine konulan yemeklerin malzeme kalitesinin ve estetiğinin ön plana çıktığı günümüzde esas önemli noktayı kaçıyoruz. Esas önemli nokta; yemek için kullandığımız çatalın, tabağın ve bardağın yediklerimiz ve içtiklerimizden tadını nasıl etkilediği ve değiştirdiği." Hiç düşündünüz mü? İnce belli cam bardakta içtiğimiz çay ile kalın seramik bir kupada içtiğiniz çayın tat olarak farkı var mıdır? Açıkçası ben fark olduğunu düşünen çok fazla kişi tanıyorum. Ya da plastik bir kaşık ile yenen supangle'nin tadının çelik bir kaşık ile yenenden daha kötü olduğunu düşünen.

Yediğimiz yemeğin çıkarttığı ses ne kadar hoşumuza giderse o yiyecek de aynı derecede hoşumuza gider.

Peki duymayı ele alalım. Yediğimiz yemeğin çıkarttığı ses ne kadar hoşumuza giderse yediğimiz yiyecek de aynı derecede hoşumuza gidecektir. Patates cipsini düşünün, ısırdığımızda ne kadar yüksek bir çıtırtı sesi çıkarsa cips yeme deneyimi bizim için o kadar zevkli bir hale gelir. Hatta kimimiz o sese o kadar bağımlı oluruz ki o açılan cips paket bitmeden rahat etmeyiz. Belki çekirdek çitlemeyi sevmemiz de sesi yüzündendir kim bilir... Spence ses ile ilgili çalışanlarından bir tanesini de seneler önce dünyaca ünlü şef Heston Blumenthal ile yapmış. Ses dalgaları ve yemek arasında bir ilişki kurarak yemeğin lezzetini arttırmayı hedefleyen bu çalışmaya, daha doğrusu bu yemeğe "Sound of the Sea" (Denizin sesi) adını vermiş Blumenthal. Kumsal görünümüne bir temelin üzerinde sunduğu kum midyesi, istridye ve deniz kestanesinden oluşan bir başlangıç tabağının yanında, iri bir deniz minaresinin içine gizlenmiş bir ses sistemi ve kulaklıkları geliyor. Siz yemeğe başlamadan önce kulaklıkları takıyorsunuz ve o an dış dünya ile ilişkiniz kesiliyor. Kulaklıktan gelen denizdeki dalga ve martı sesleri eşliğinde yemeğinizi yemeye başlıyorsunuz. Yediğiniz yemek doğal ortamına dönüyor. O an deniz kenarında, denizden taptaze çıkmış bu deniz mahsullerinin tadındaki tuzluluğu hissediyorsunuz. Burada aslında hoş bir oyun oynanıyor. Sizin yemeğinizden alacağınız deneyimi en üst noktaya çıkartmak için planlanmış bir mizansen ve kesinlikle de işe yarıyor.

Şimdi de işin bir başka boyutunu ele alalım. Tat ve renk ilişkisi. Bazı tatların çağrıştırdığı renkler olduğunu daha önce duymuştum. Bununla ilgili Almanlar'ın yaptığı bir deneyde nasıl işe yaradığını daha da iyi anladım. Kırmızı renginin tatlılığı çağrıştırmamasından yola çıkarak kırmızı ışığın altında içilen şarabın, beyaz ya da mavi renkli bir ışık altında



içilenden yüzde 50 daha lezzetli olduğunu tespit etmişler.

Tat ve renk ilişkisinde kişilerin deneyimi, beklentileri ve kültürlerine bağlı olarak değişkenlik gösterir

Bir de rengini bildiğimiz yemeklerin farklı renklerde sunulması ile yaşanan bir ikilem var. Mesela önünüze fosforlu pembe bir patates kızartması gelse ya da yemyeşil bir biftek nasıl hissederdiniz? Anında rengi görünce iştahınız kaçabilir. Ancak unutulmaması gereken nokta, tat ve renk ilişkisinde kişilerin deneyimi, beklentileri ve kültürlerine bağlı olarak değişkenlik gösterdiği. Örneğin Güney Amerika'da yetişen mavi bir patates hali ile o bölgeden birisi için değişik değil ancak bizim için farklı. Ya da çok uç bir örnek vermek gerekirse, bizim bildiğimiz sarı ve beyaz renkten oluşan yumurta, Çin'de neredeyse çürümüş izlenimi veren petrol





yeşili bir renkte bin yıllık yumurta diye ikram ediliyor ve çok nefis bir yiyecek olarak algılanıyor. Spence'in değindiği noktalardan bir tanesi de kullandığımız çatalın ağırlığı. Yemek yemek için kullandığınız çatal ne kadar ağır ise o yemek o kadar lezzetli gelmiş. Bunun da aslında çok bilimsel bir açıklaması var. Ağır çatal kullanmak size daha çok enerji harcatırıyor dolayısı ile yaptığınız işin daha çok farkına varmanızı sağlıyor. Siz daha bilinçli olarak yemeğinizi yediğinizde o yemekten daha çok zevk alıyor daha fazla tadına varıyorsunuz.

Hayatın her noktasında hep bir geriye dönüş vardır. İşte, bu geriye dönüş yemek yemede de kendini gösteriyor ve artık Michelin Yıldızlı restoranların şefleri sundukları yemeklerden bazılarını ya da hepsini elle yemeyi teşvik

ediyor. Sanırım bu da yemek yemede geldiğimiz en son nokta. "Elle yemenin verdiği hazzın yerini hiçbir metal tutamaz" diyen Tulsı (NY) adlı Hint restoranının Şefi Eric McCarthy güzel bir noktaya parmak basıyor. Sonuçta elle yemek bizim kültürümüzde Hindistan ya da Arabistan'daki kadar çok yaygın olarak gözükmese bazı yemeklerin lezzeti elle yenince daha çok çıkıyor. Ne demiş atalarımız, "et balık kelle bunlar yenir elle."

Her ne kadar gastrofizik nispeten yeni bir kavram olarak karşımıza çıksa da yukarıda verdiğim örnekleri göz önünde bulundurunca aslında hemen hemen hepimizin uzun süreden beri hayatımızda var olan ancak böyle açıklamalar sayesinde farkına vardığımız bir kavram olarak karşımıza çıkıyor ve gastronomi dünyasındaki yerini alıyor.

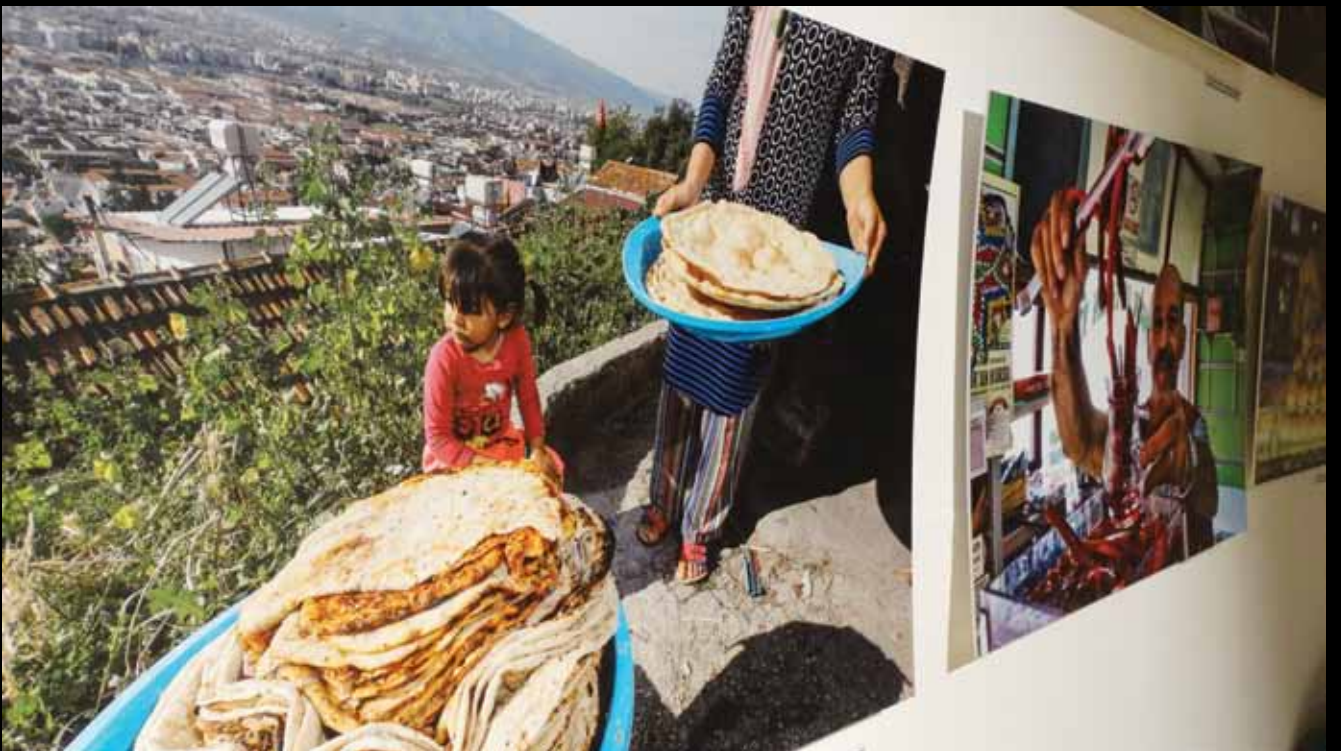




ATLAS HATAY FOTOĞRAFLARI SERGİSİ

Türkiye'nin yerel ve özgün lezzetlerini çatısı altında toplayan Türk Lezzet Müzesi'nin içerisinde yer alan ArtSPACE Gallery, Haziran ayı boyunca özel bir seçkiye ev sahipliği yaptı. Atlas Dergisi tarafından düzenlenen "Hatay Fotoğrafları Sergisi"ni bizlerle buluşturdu. UNESCO tarafından "Yaratıcı Şehirler Ağı"na dahil edilen ve gastronomi şehri seçilen Hatay, kendine has özellikleri ve 600'ün üzerinde yemek ve tatlı çeşidi ile gastronomi alanında ülkemizin önemli bir temsilcisidir. Atlas fotoğrafları Bülent Özalp ve Hüseyin Alsancak'ın fotoğraflarından oluşan sergi; Hatay'a gitmemiş olanlar için Hatay'ı yaşatmayı, gidenler için de şehrin güzelliklerini hatırlatmayı amaçlıyor. Sergideki fotoğraflar şehirden manzaraları, orada yaşayan kişilerin portreleri ve geleneksel lezzetleri belgeliyor. Hatay'ın kültürel değerlerini aktarmak adına birbirinden değerli fotoğrafların bulunduğu Hatay Fotoğrafları Sergisi ziyaretçiler tarafından ilgiyle karşılandı.







Stresliyenken kendinizi yemek yerken buluyorsanız...

Herkesin hayali stressiz yaşam iken, maalesef ki bu neredeyse hiç bir zaman gerçekleşmeyecek olan bir hayaldir. Stres hayatımızın bir parçasıdır. Stressiz yaşamın mücadelesiyle boşuna uğraşacağımıza; stresle başa çıkabilmenin yollarıyla uğraşırsak çok daha gerçekçi ve faydalı olacaktır.

Başarıyı elde etmek, başarılıysak bunu korumak için, bekarsak evlenmek için, evliyse bunu devam ettirmek, çocuğumuz yoksa çocuk için, varsa onu düzgün büyütebilmek için, şişmansak zayıflamak, zayıfsak kilo almak, ideal kilodaysak korumak için, çalışırken sorumluluklarımız için, tatilde bile ayağımız kum olacak diye stres yaşayabiliyoruz.

Doğada hayvanları düşünün. Bir çok avcı, hayvandan kaçmayı başardıktan sonra yere sırtüstü yatıp, tepinme davranışı gösterir ve stres atarlar. Biz insanlar ise sürekli stres yaşarken,



stresimizi atacak doğal bir yol bulamazken; stres atmak için “anlık” iyi geleceğini düşündüğümüz davranışlarda bulunuruz. En son yaşadığınız stresli durumu düşünün. Ya hemen bir sigara yakmışsınızdır, ya ilk fırsatta alkolle rahatlamaya çalışmışsınızdır ya da kendinizi dolaptaki abur cuburu yerken bulmuşsunuzdur veya tüm gün hiçbir şey yemediğinizi fark edersiniz.

Eğer tehdit aniden ortaya çıkmışsa, bu akut strestir. Bu durumda stres hormonları artar ve sorun çözülünce hormonlar normal seviyesine iner. Eğer kronik stres varsa bu hormonlar uzun süre yüksek seviyede kalır, vücut sağlıklı dinlenmesini yapamaz ve merkezi sinir sistemi ile immün sistem olumsuz etkilenir. Akut streste iştah baskılanırken, kronik streste basit karbonhidratlar başta olmak üzere pasta, börek, çikolata, cips gibi tamamen sağlıksız

kortizol düzeyini dengelemek için kurubaklagilleri, koyu yeşil yapraklı sebzeleri magnezyum alımını artırmak için mutlaka tüketmeliyiz.

Serotonin düzeyini artırmak için triptofan içeriği yüksek olan tavuk, süt, yumurta, muz, kakao, sarımsak, avakado tüketimine mutlaka yer verilmelidir. Stres artışı ile immün sistem problemleri oluşur. İmmün sistemin desteklenmesi için portakal, turuncgiller, biber, kivi, brokoli gibi C vitamin içeriği yüksek besinler, beta karoten desteği için havuç gibi turuncu sarı renk grubundan besinler, çinko desteği için koyu yeşil yapraklı sebzeler, deniz ürünleri, yağlı tohumlar gibi besinleri tüketmeye özen göstermek gerekmektedir.

Stres vücutta su birikimine neden olur ve ödem gözlemlenebilir. Sinirli veya stresliyenken şiş hissetmişsinizdir. Ödemi atmanın



yiyecekler tüketilir ve daha büyük bir olumsuz döngünün içine girilir.

Stres durumunda, stres hormonları olan adrenalin ve kortizol düzeyi artar; endorfin düzeyi azalır. Serotonin azalınca uyku ve iştah mekanizması etkilenir. Hayvanlar üzerinde yapılan çalışma sonuçlarına göre ; stres durumunda iştahın baskılandığı, ancak lezzetli yiyecek verilince stres semptomlarının azaldığı gösterilmiştir. Stres durumlarında endorfin seviyesini arttırmak için lezzetli gıdaları tüketme eğilimi olmaktadır. Ben de pratikte maalesef bir çok danışanımın yaşadığı stresli durumlarda direk olarak karbonhidrat tüketerek, hedeften şaşıklarını gözlemliyorum.

Stres ile kortizol hormon artışı ve buna bağlı olarak karın bölgesindeki abdominal obezite artmaktadır. Tüm bunlara bağlı olarak biz diyetisyenler danışanlarımıza, daha çok duygulara dayalı, farkındalıklar ve sağlıklı alışkanlıklar kazandırmaya yönelik çalışmalar sunmaktayız. Beslenmede

en güzel yolu bol su içmek, maydanoz tüketmek, alkol ve kafeini ölçülü almaktır. Alkol ve kafein stres gidermek yerine anksiyete ve depresyonu tetikler ve ek yük oluşturur.

Endorfin düzeyini arttırarak, stresle başa çıkabilmek için beslenme dışında genel davranış değişiklikleri de göstermekte fayda var. Meditasyon, yoga, doğru nefesler ve düzenli egzersiz ile olumlu zihinsel tutumlar sağlayıp, yaşamımızı keyifle sürdürebiliriz.

Stresli durumlarda kendinize söyleyebileceğiniz küçük tüyolar:

- Doğru nefeslerle sakinleşeceğim.
- Hiç bir sıkıntının sonsuza kadar sürmeyeceğini kendime hatırlatacağım.
- Bana iyi geldiğini düşündüğüm anlık çözümlerin (tatlı yemek, uyumak, eve kapanmak, sigara vb.) sonra bana daha da büyük sıkıntı oluşturacağını unutmayacağım.
- Su içerek sakinleşeceğim, metabolizmamı çalıştıracam,



doyunluk hissedeceğim, besin tüketimim daha kontrollü olacak.

- Toksin ve asit oranı yüksek olan abur cuburlar yerine, sınırsız sebze tüketeyeceğim.
- Tatlı ve yeme isteğim olursa kuru hurma, kuru kayısı gibi vitaminli, mineralli olan tatlı seçeneklerini tercih edeceğim.
- Egzersiz veya yürüyüşler yaparak çok daha zinde ve iyi hissedeceğim.
- Hayalimdeki görüntüme ulaşacağım.

Danışanlarıma hizmet verirken tabi ki pek çok duyguyu ve ilk olarak beslenmelerine etki eden davranışlarını konuşuyoruz. En küçük strese hedeften uzaklaşan danışanlar olduğu gibi boşanma v.b. büyük yıpratıcı olayları, sağlıklı yaşam çatısında yürüten danışanlarım da oldu. Sağlıklı beslenerek stres faktörü ve olumsuz etkilerinden kendisini koruyan danışanlarım, kendisine söz dinletebildiklerini, ne olursa olsun hedef odaklı davrandıklarını, fit ve zinde hissettikçe çok daha iyi hissettiklerini ve daha güçlü bir şekilde yollarını sürdürebildiklerini belirttiler.

Siz de kriz anını kendiniz için avantaja çevirebilir, doğru beslenmeyle stresin olumsuz etkilerinden kendinizi koruyabilirsiniz. Küçük davranış değişiklikleriyle zinde bir şekilde stres ile başa çıkabilirsiniz ...

Sağlıkla, mutlu kalın.





Çalışan bağlılığında *kuşak mı, ücret mi, motivasyon mu* daha önemlidir ?

Daha verimli ve üretken çalışanlar için; işyerinde heyecan ve coşkuyu ateşleyin!

Yeni kuşakların iş yaşamına katılmasıyla beraber kurumlarda sınırlar yeniden çiziliyor, çalışma alışkanlıkları ve iş yapış şekilleriyle birlikte motivasyon kaynakları da değişiyor. Ancak insan kaynağı önemini hiçbir zaman yitirmiyor. İnsan kaynağından verimli iş sonuçları alabilmek için çalışanların motivasyonunun yüksek tutulması gerektiğinin önemi hiç azalmıyor. Bu nedenle çalışan memnuniyeti ve bağlılığını çok sağlıklı değerlendirmek gerekiyor.

Şirketlerde mutlu, işinden memnun ve motive çalışanlar her zaman daha verimli, üretken ve kalıcı olurlar. Eleman sirkülasyonunu azaltmanın başlıca yolları ise; çalışanlarda

güven duygusu, işini daha iyi yapabilmesi için fiziksel koşullar oluşturmak ve aidiyet duygusu yaratmakla başlıyor.

Kuruma Bağlılıkta İşe Alım ve Uyum Sürecinin Önemi
Çalışan bağlılığı ve sürekliliğini arttırmak için en kritik adım; doğru işe alımdır. Özverili, istekli, hevesli, heyecanlı; şirketin hedef ve misyonuna uygun kişiler ile çalışmak çok önemlidir. İşe alırken adaylardaki beklentiler iyi analiz edilerek doğru pozisyona, doğru kişiler istihdam edilmelidir. Daha sonrasında bu kişileri işte tutmak için, kendilerine değer verildiği hissettirilmeli ve çalışan bağlılığı ile ilgili çalışmalar yapılmalıdır.

Kuşak Farklılıkları ve Beklentilerin Karşıllanması

Şirket çalışanları ortalama kıdem yıllarına göre incelendiğinde; beyaz yakalı çalışanların mavi yakalılardan daha uzun çalıştıkları ve Y kuşak çalışanlarının daha sık iş değiştirdikleri gözlenmektedir. Bununla beraber yönetici ve idari pozisyonda çalışanların şirketlerine bağlılığı daha fazla olmaktadır. Bunun sebebi olarak çalışma koşulları, ücretlendirme, kariyer gelişim imkanlarının sağlanmasındaki beklentilerin daha sabırlı bir sürece girmesidir. Bunların yanında çalışanların bağlılığını artırmak için yapılabilecek uygulamaları şu başlıklar altında sıralayabiliriz:

- Çalışanlara yaptığı işe göre rahat kıyafet giyebilmesine izin verilmesi. Bazı şirketlerde haftanın belli günleri; örneğin cuma günü serbest kıyafet günü olarak uygulanması gibi,
- Özellikle Y kuşağı için işini aksatmayacak şekilde Facebook, Twitter, Instagram gibi sosyal medya uygulamalarının kullanımına imkan verilmesi,
- İşini yapabilmesini sağlayacak teknolojik cihazların (cep telefonu, tablet bilgisayar, laptop vb.) şirket imkanlarına göre sağlanması,
- Çalışanların kişisel yeteneklerini ortaya çıkararak bunları kullanabilecekleri uygun projelerde yer almalarına imkan verilmesi,
- Kişisel gelişimlerini sağlayarak yaptıkları işlerde fayda sağlayacak eğitimlere katılmalarına teşvik edilmesi,
- Çalışanların doğum günleri veya özel günlerinin (5 yılını, 10 yılını vb. dolduranlar) hatırlanması önemlidir. Bunun kutlama mesajı olarak kendisine gönderilmesi veya tüm çalışanların katıldığı bir ortamda kutlanması şeklinde yerine getirilmesi,
- Çalışanları birbirleri ile kaynaşmalarını sağlayacak futbol, basketbol, bowling gibi spor turnuvaları, happy hour, piknik, tiyatro, sinema, şirket yemeği, günü birlik veya hafta sonu konaklamalı doğa ve kültür gezileri gibi etkinlikler düzenlenmesi vb.lerini sayabiliriz.

İşe Bağlılıkta Motivasyonun Önemi

İş – özel yaşam dengesini koruma adına uygulanabilecek İK yaklaşımları motivasyon açısından çok önemlidir. Çalışanlar kendilerine ait zamanlarını en fazla işyerlerinde geçirmektedirler. Bu nedenle ne kadar çok motive olarak çalışırlarsa, işin verimliliğinin o derece artacağı görülmektedir. Ayrıca yüksek motivasyona sahip çalışanların firmanın başarısına daha fazla katkıda bulundukları bir gerçektir. Buradaki en önemli duygusal faktör; çalışanın aidiyet duygusunu tam olarak hissetmesidir. Bireyler hem



kendine hem de yaptığı işe değer verildiğini gördüğünde kendilerini farklı hissedeceklerdir. Bu olumlu yaklaşım kişinin önce kendisine, sonrasında etrafındakilere yansacaktır.

Çalışan motivasyon faktörlerinden biri de kişilerin katılımını sağlamaktır. Katılımı sağlamak için önce kişiler dinlenmeli, fikir ve düşüncelerine değer verilmelidir. Çalışanların karar alım sürecine katılmaları, saygınlıklarını artırma ve kendilerini kabul ettirdikleri duygusunu hissetmeleri açısından oldukça önemlidir.

İş Hayatındaki Sosyal Faaliyetlerin Önemi

Eskiden insanlar yaşamak için çalışırdı. Ama artık çalışmak ve üretmek için yaşamaya başladılar. İş yaşamı hayatın bir parçası oldu ve orada kaliteli zaman geçirmek, çalışanlar için o şirketi seçmelerinde önemli bir tercih oldu. Bu yüzden çalışanlar, işleri dışında, gönüllülük faaliyetleri, şirket içi ve dışı iş harici aktiviteler istemeye başladılar. Bahsettiğim şey sadece şirket piknikleri gibi şirketin düzenlediği ve çalışanların katıldığı tek taraflı etkinlikler değil; çalışanların tasarladığı ve çalışanların katıldığı etkinlikler de olmalı.

GEN.Y

idea?!



Social

hızlı gen bilirim

Mail

Like

İlişki - sanal kahitme

@

fırsatlar ve riskler global denge gerçekçi eğlence

ebeveynler internet e-mail sosyal medya



Teknoloji hayatlarında pek çok şeyin simgesi. Narsist, bireyci ve girişimci. Çalışmaktan hoşlanmıyor, eğlenceyi, kazanmayı çok seviyorlar. Beklentileri yüksek ama bedelini ödemek istemiyorlar. Hızlı tüketiyorlar. Türkiye'de yağ kuyruklarını, benzin sıkıntısını yaşamadıkları için "her şey her zaman böyleydi ve böyle olacak" sanıyorlar. Standart olanı sevmez, kendine özel olanı ve üstelik "hemen-şimdi" ister. Y'nin dikkatini çekmek istiyorsanız, iletişiminizi sadeleştirmeniz gerekir.



Çalışan Bağlılığında Ücretin Önemi

Şirket kültürüne ve imkanlarına göre çalışanların memnuniyeti ile motivasyonlarını arttıracak maddi ve maddi olmayan araçları şirket olarak geliştirmek önemlidir. Bu araçlar birer İK uygulamaları olarak hayata geçirilmeli, çalışan bağlılığını arttıracak, işe önemli katkı ve fayda sağlayacak düşünülerek planlanmalıdır. Çeşitli ödüllendirme sistemlerinin kurulması, şirketin ekonomik durumuna göre çalışanlarına yan haklar sağlaması, şirket içinde öneri sisteminin oluşturulması, boşalan pozisyonlarda önceliği şirket çalışanlarına verilerek terfi etmelerine imkan verilmesi ile birlikte yetenek ve kariyer yönetimi sistemlerinin kurulması çalışan bağlılığında önemli başlıkları teşkil edecektir.

Çalışan Bağlılığını Sürekli Kılmak Adına Başka Neler Yapılmalıdır?

Günümüz koşullarında çalışanlar iş hayatına profesyonel bakış açısı ile bakmaktadır. Bir işyerinde uzun yıllar çalışmak yerine artık en iyi fırsatı sunan yere gitmeyi profesyonellik olarak görmektedirler. Şirkete bağlılığı arttırmak için yapılacak çalışmalar maliyet

oluşturmaktadır. Buna rağmen çalışan bağlılığının düşük olduğu şirketlerde yüksek eleman sirkülasyonu, verimsizlik, kalite gibi sorunlarla birlikte direkt veya dolaylı daha yüksek maliyetler oluşturmaktadır. Çalışan bağlılığında X ve Y kuşakların farklılıkları ve beraber çalışması, hem işverenler hem de çalışanlar için İK süreçlerini zorlayacak konular arasında yer almaktadır. Her bir bireyin kişilik yapısı farklı olduğu için, motive edici unsurlarda değişiklik gösterecektir.

Son olarak kısa başlıklarla yöneticilere de görev çıkaralım. Daha verimli ve üretken çalışanlar için işyerinde heyecan ve coşkuyu ateşleyin! Coşkuyu ateşlemenin ve çalışan bağlılığını artırmanın yolları;

- İlgili olun, açık iletişim kurun ve iyi dinleyin.
- Fikirlerini sorun, cesaretlendirin ve kararlarını destekleyin.
- Güven sağlayın ve sözünüzde durun.
- Takım çalışmasını destekleyin.
- Başarılarını içtenlikle takdir edin.
- İş ve özel yaşam dengelerini destekleyin.

Dilerim işlerinizde mutlu, başarılı ve de uzun yıllarınız olur.



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



2018 yılı eğitimlerimiz tüm hızı ile devam ediyor

Eğitim departmanı tarafından planlanan ve yürütülen eğitimlere Sardunya Grubu bünyesinde yer alan tüm kademedeki çalışanlarımızın katılımları ile;

- Oryantasyon Eğitimleri
- Zorunlu Eğitimler
- Takvimli Eğitimlerimiz
- Uzmanlık Programı
- Mutfak çalışanlarımız için; MPBGE(Mutfak Personeli Beceri Geliştirme Eğitimleri), Sandviç ve Wrap Uygulamaları Eğitimleri gerçekleştirilmektedir.

Mutfak Personeli Becer Geliştirme Eğitimleri

1 ay içinde mutlaka gerçekleştirilmesi gereken eğitimlerimizde;

- Teknik
- Üretim
- Kişisel Gelişim eğitim konularının yer aldığı bilgiler yer almaktadır.

İlk etapta çalışanlarımıza MPBGE kapsamında kitapçıklarımızı ulaştırarak, 1 ay içindeki ilk hafta eğitimlerini gerçekleştirmelerini sağladık. Diğer Üretim ve Kişisel Gelişim Eğitimleri ise mail yolu ile çalışanlarımıza ulaşmaktadır. Tüm bu eğitimler ile her hafta eğitim gerçekleştirilmesini sağlamaktayız. Tüm konular yöneticiler tarafından ekiplerine itina ile anlatılarak uygulamaları takip edilmektedir. Amacımız çalışanlarımızın bilgilerine bilgi katmak, müşterilerimize daha kaliteli hizmet vermek ve daha bilinçli bir şekilde onların yanında olmayı

sağlamaktır.

PY/PYA (Proje Yöneticisi ve Proje Yönetici Asistanı)'lar için katıldıkları Farkındalık Atölyesi sonuçlarına göre programlar tasarladık. Bu kapsamda gerçekleştirilen Uzmanlık Programımızda;

- İmaj Yönetimi
- Excel
- Süreç Yönetimi
- PGS
- Motivasyon Sağlama ve Kurumsal Bağlılık Yaratma
- Etkin ve Doğru Yazışma Teknikleri
- Power Point
- Başarı ve Sonuç Odaklılık eğitimleri gerçekleştirilmiştir.

Bu programımız katılımcı sayısına göre sene içinde tekrarlanmaktadır. Zorunlu ve takvimli eğitimlerimizde, çalışanlarımızın iş yapış şekillerinde hata paylarını en aza indirmek ve pratikleşmelerini sağlamak amacındayız. En önemli eğitimlerimiz arasında yer alan ve yasal olarak da

sorumluluklarımızın bulunduğu konu olan 'Yazar Kasa Kullanımı' başlıklı konumuz hem oryantasyon eğitimlerinde hem de zorunlu olarak alınması gereken eğitimlerin içinde yer alarak; bizler için ne kadar hassas olduğu çalışanlarımıza da aktarılmaktadır.

Yasal olarak sorumlu olduğumuz konulardan ;

- Yasal Hijyen Eğitimleri
- ISG Eğitimleri de bünyemizde uzman ve bu eğitimleri verme yetkisine sahip eğitmenlerimiz tarafından gerçekleştirilmektedir.

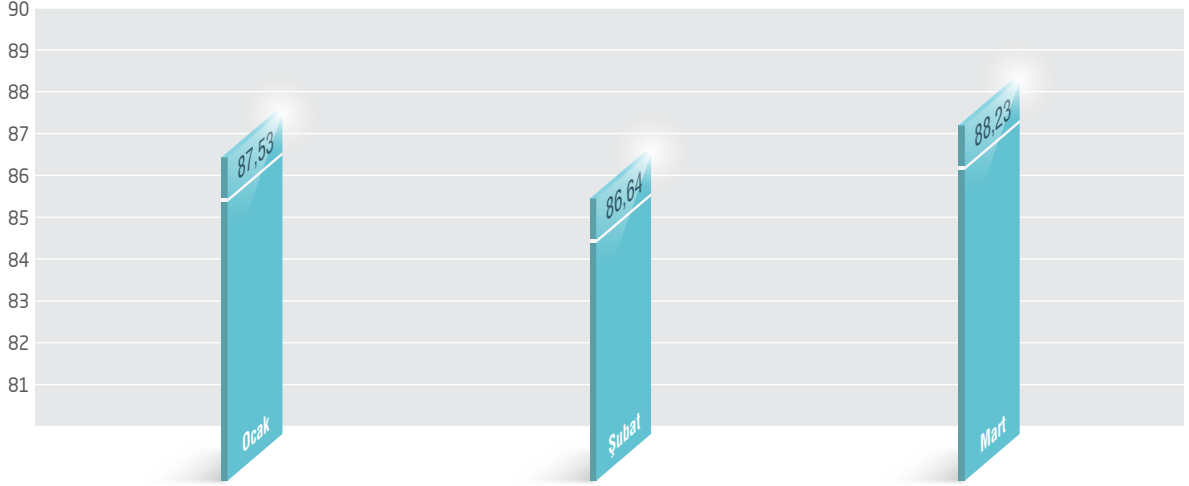
Eğitim Departmanı, bu konudaki planlamaları ve yönlendirmeleri ile; üretken, işini hakkını vererek yapabilen, güler yüzlü ile müşterilerine hizmet veren, işine ve çalışma arkadaşlarına karşı sorumluluklarının farkında olan çalışanlar ve bireyler yetiştirip sektöre yön vermeye devam edecektir.



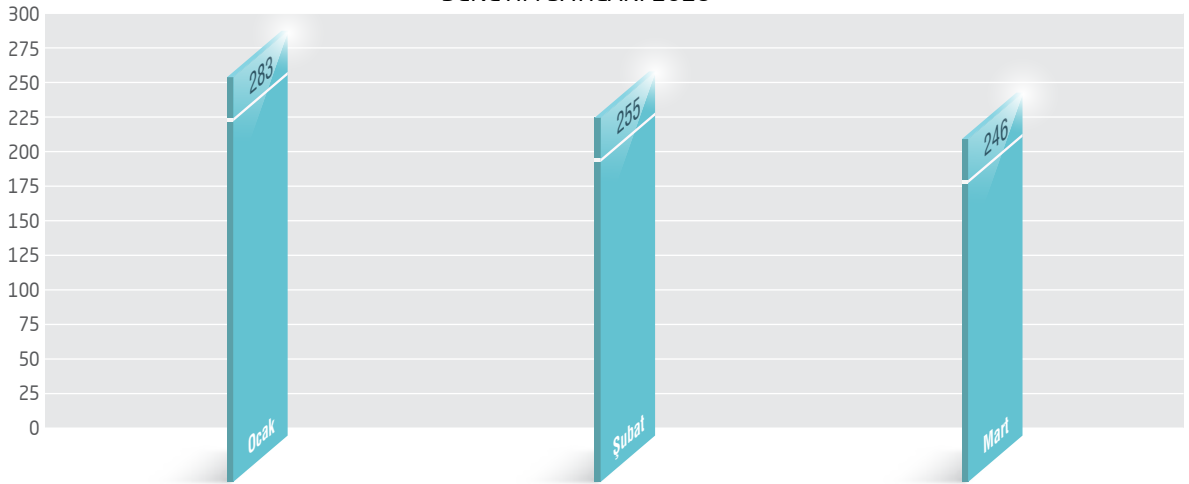
Kalite yolculuğumuz devam ediyor...

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

DENETİM PUAN ORTALAMALARI 2018



GIDA GÜVENLİĞİ / İSG / ÇYS / KYS / MÜŞTERİ MEMNUNİYETİ
DENETİM SAYILARI 2018



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 birleştğini görüyoruz.

2018	
Toplam Eğitim Verilen Süre	313,83 Saat
Toplam Eğitim Verilen Personel Sayısı	2149



Soğuk Zincir

Soğuk zincir belli özel işleme tabi tutulmuş gıdaların tedarik zincir lojistiğini idare eden/ yöneten fiziksel bir süreçtir. Soğutulmuş ve dondurulmuş gıdaları korumak için kullanılan ekipmanlar ve süreçler “soğuk zincir” olarak adlandırılır.

Insanın en temel ihtiyaçlarından olan beslenme ve sağlıklı yaşam, gıda güvenliği esasıyla mümkündür. Gıdaların üretiminden tüketiciye kadar güvenli bir şekilde ulaşması için gereken bütün süreçleri kapsar. İşlenmesi, depolanması, markete ulaştırılması, saklanması ve son tüketiciye ulaştırılmasına kadar bütün süreçler gıda güvenliği yönetim sistemleriyle yönetilmelidir. Gıda güvenliği; üretilen ürünlerin tüketicilere, biyolojik, fiziksel ve kimyasal açıdan da yaşadığımız çevreye zarar vermemesidir. Dünyadaki birçok yeni hastalığın ortaya çıkışı gıda güvenliğinin önemini göstermiştir. Gıda kaynaklı hastalıklar, hem gelişmiş hem de gelişmekte olan ülkelerde insan sağlığı üzerinde olumsuz sonuçlar doğurmaktadır. Bu hastalıklar özellikle çocuklarda, yaşlılarda ve hamilelerde ciddi tehlikeler oluşturmaktadır. Bu tür hastalıkların oluşturduğu tehlikeler insanların sağlığını ve hayatını

kaybetmesine sebep olmaktadır.

Bu adımda gıda üretimi yapan işletmelerde (restoran, otel, pastane, vb.) kaliteli üretim sisteminin yanında öncelikli olarak üretilen gıdayı garanti altına alan GIDA GÜVENLİĞİ YÖNETİM SİSTEMLERİ, gıda güvenliğinin ve gıda güvenliği programlarının önemini artırmıştır. Gıda güvenliği programlarının uygulanmasıyla tehlikelerin en aza indirgenerek, ortaya çıkan hataların nereden kaynaklandığını ve bu hatalara nasıl çözüm bulunabileceğini öğrenmek amaçlanmaktadır. Ayrıca üretilen gıdalarda hijyen uygulamaları, çalışan personelin sürekli eğitimi, gıda işletmelerinin ve toplumun yaşam çıtasını yükselteceği göz ardı edilemeyecek bir gerçektir.

Gıda güvenliğinin sağlanması ve sürdürülmesi konusundaki

arayışlar uzmanları, HACCP (Kritik Kontrol Noktaları Tehlike Analizi) sistemi ile buluşturmuştur. HACCP; hammadde temini, gıda hazırlama, işleme, üretim, ambalajlama, depolama ve nakliye gibi gıda zincirinin her aşamasında tehlike analizi yapmak; gerekli kritik kontrol noktalarını belirleme; herhangi bir problem oluşmadan önleme sistemini kurmayı içeren gıda güvenlik sistemidir. Böylece kayıpları ve maliyeti azaltma, oto kontrol, müşteri talebini karşılama, ticareti kolaylaştırma ve yasalara uygunluk sağlanmaktadır.

Gıda Güvenliğinde Sıcaklık İlişkisi

Tüm mikrobiyal sorunlar mikroorganizmaların gıdaya bulaşması ile başlar; bu nedenle yapılacak ilk şey bulaşmayı ve/veya üremeyi engellemektir.

Bulaşmanın engellenmesi; personel hijyeni, bina hijyeni, zararlılarla mücadele, çiğ gıdalarda kullanılan ekipmanların pişmişlerde kullanılmaması gibi çeşitli uygulamalarla sağlanır. Ancak ne yaparsak yapalım, bulaşmayı tam anlamıyla yok etmek mümkün değildir, bulaşmayı ancak azaltabiliriz.

Gıda güvenliğinin sağlanması açısından yemeklerin hazırlanması ve servise sunulmaları sırasındaki sıcaklık-süre ilişkisi büyük önem taşır. Hazır yemekler gibi belli gıda grupları için tehlike bölgesi genel olarak 5 ile 65°C arasında değişir. Bu sıcaklık aralığı gıda kaynaklı hastalık ve zehirlenme etkeni bakterilerin çoğalabileceği derecelerdir. Özellikle 35-37°C bu mikroorganizmaların gelişmeleri için ideal sıcaklıklardır. Önerilen sıcaklık derecelerinin sağlanıp sağlanamadığının belirlenebilmesi amacıyla sürekli sıcaklık ölçümleri yapılmalı ve süre dikkate alınmalıdır. Bu amaçla gıdada kontaminasyona neden olmayacak şekilde termometre kullanılarak belli aralıklarla sıcaklık ölçümlerinin yapılması yararlı bir uygulama olarak önerilmektedir.



Ortam sıcaklığının mikroorganizmalar üzerine etkisi

O halde mikroorganizmaları ya yok etmek, ya da üremelerini kontrol altına almak gereklidir. Mikroorganizmaların üremelerini durdurmak ya da yavaşlatmak suretiyle kontrol altına almak için sıcak yiyecekleri sıcakta tutmak, soğuk yiyecekleri ise soğukta tutmak gereklidir. Eğer bir gıdayı derin dondurucuda yani -18°C'de depolarsak mikroorganizmaların üremesi tamamen durur, yani gıdayı bozulmadan çok uzun süre saklamak mümkündür. Buzdolabında veya soğuk hatta tutarsak mikroorganizmaların üremesi yavaşlar. Salata ve tatlıların soğuk hatta serviste tutulmaları buna örnektir.

Herhangi bir sıcaklık derecesine dayanabilme ile o sıcaklıkta gelişme arasında fark vardır. Birçok mikroorganizma -76°C'deki kuru buzda canlı kalabilir fakat hiç gelişmez. Yine 50°C'nin üzerinde de birçok mikroorganizma canlı kalabilmesine rağmen gelişip üreyemez.

Maksimum gelişme sıcaklığının üstündeki sıcaklıklar mikroorganizmalar üzerine öldürücü etki yapar. Sıcaklık yükseldikçe ölüm hızı artar. Buna karşılık minimum gelişme sıcaklığının altındaki sıcaklıklarda mikroorganizmalar canlılıklarını korur fakat gelişimleri durur. Gıdaların üzerinde bulunan mikroorganizmaların gelişebildikleri sıcaklık derecelerinin bilinmesi farklı gıdaların depolanması sırasında uygulanacak depo sıcaklığı hakkında bilgi verir



Soğuk zincir ve önemi

Toplumların gıda tüketim alışkanlıkları çok hızlı bir şekilde değişmektedir. Ülkemizde soğukta muhafaza edilen hazır gıdaların ve dondurulmuş gıdaların tüketimi özellikle gelir düzeyi yüksek, çalışan birey sayısı fazla ve özellikle de çalışan kadınların bulunduğu ailelerde gittikçe artmakta ve ileride daha fazla artacağı tahmin edilmektedir.

Soğuk zincir belli özel işleme tabi tutulmuş gıdaların tedarik zinciri lojistiğini idare eden/yöneten fiziksel bir süreçtir. Soğutulmuş ve dondurulmuş gıdaları korumak için kullanılan ekipmanlar ve süreçler "soğuk zincir" olarak adlandırılır. Üretilen tüketim maddelerinin besleyici niteliklerini yitirmeden, bozulmadan tüketiciye ulaşabilmeleri için belirli sıcaklık değerlerinde muhafaza edilebilmesi için uygulanacak sıcaklık değerleri gıdanın çeşidine göre değişim göstermektedir. Üretilen gıdalara uygun sıcaklık değerlerini belirlemek önemlidir.

Düşük sıcaklık uygulaması içine giren soğutarak ve dondurarak muhafaza gıda sanayinin üretim, depolama, pazarlama ve tüketim gibi birçok safhasında kullanılan en etkin ve yaygın muhafaza yöntemidir. Bununla beraber bu muhafaza yöntemi, gıda maddelerinin tüketiciye miktar ve kalite yönünden en az kayıpla ulaşmasını da sağlamaktadır.

Gıdaların muhafazası amacıyla yapılan dondurma işlemi ile gıda maddesinin bünyesinde bulunan serbest su, buz kristallerine dönüşerek, gıdanın su aktivitesini düşürmekte, böylece kimyasal ve biyokimyasal reaksiyonların hızları azaltılmakta, mikrobiyal aktivite de yavaşlatılmakta veya

tamamen durdurulabilmektedir. Gıdaların dondurulmasında iki temel kavram önemlidir; gıdaların donma ve çözünme zamanları.

Gıda ürünlerinin dondurulması ürünün tazesine en yakın muhafaza etme şeklidir.

Aşağıdaki tabloda da görüldüğü gibi soğuk zincir lojistiğinde ürün gruplarının belirtildiği nem ve sıcaklık koşullarında muhafaza edilmesi ve tüketiciye ulaşması esas alınır. Böylece sıcaklık ve nem kaynaklı gıdada meydana gelebilecek bozulmalar için önlem alınmış olur. Aynı zamanda güvenilir gıdaya ulaşmak için gerekli olan basamaklardan birisi sağlanmış olur.

Kategori	Ürünler	Nem (%)	Sıcaklık (°C)
Kuru Ürün	Konserveler, içecekler, kurutulmuş sebzeler ve meyveler	<= 60	<= Oda sıcaklığı/ 21°C (±2)
Donuk Ürün	Deniz ürünleri, dondurulmuş hamur, dondurulmuş et ürünleri, pizzalar	Rutubetsiz ortam	-22°C (±2)
Soğuk Ürün	Süt ve süt ürünleri, beyaz et, şarküteri ürünleri, sebzeler	60	4°C (±2)
Serin Ürün	Çikolata kaplamalı ürünler	<= 60	18°C (±2)

Gıdalar taşıma, depolama ya da tüketim aşamasında kullanım hataları gibi birçok aktör nedeniyle zararlı hale gelebilmektedir. Gıdaları zararlı hale getiren faktörler; fiziksel, kimyasal ve biyolojik olarak sınıflandırılmaktadır.

Çabuk bozulabilen gıdalar; örneğin taze et, taze balık, süt ürünleri gibi dayanıklılığı kısa olan gıdalardır ve bu gıdaların depolanmasına çok dikkat edilmesi gereklidir. Bu ürünler için ilk giren ilk çıkar prensibinin uygulanması da ayrıca önem taşımaktadır.





Satın alma ve muhafaza

Gıda güvenliğinde "2 Saat Kuralı"na dikkat edilmelidir. Zararlı bakteriler 5 – 65°C arasında hızla çoğalırlar. Hızlı bozulan gıdalarda (su aktivitesi yüksek, yüksek proteinli ürünler, süt ürünleri, çiğ yumurta, deniz ürünleri, et ve et ürünleri gibi) toksin oluşumunu engellemek amacıyla, gıda oda sıcaklığında 2 saatten fazla tutulmamalıdır. Sıcaklık 32°C'nin üzerine çıktığında bu süre 1 saat olarak düşünülmelidir.

Ayrıca ürünleri satın alırken aşağıdaki kurallara dikkat edin

- Kötü huylu bakteriler sıcaklık etkisi ile hızla geliştiği için et, tavuk ve balık gibi taze gıda ve donmuş gıda alışverişlerinde bu ürünler alışverişin en sonuna bırakılmalıdır.
- Alışveriş yerinden eve gitmek 1 saatten fazla sürecekse donuk ve çabuk bozulan gıdaları soğuk tutmak için bir buz çantası veya bu maksatla üretilmiş özel market torbası kullanılmalıdır.
- Soğukta muhafazası gereken gıdaların soğuk olmadığı hissedilirse alınmamalıdır.
- Soğutuculardaki sıcaklık göstergeleri kontrol edilmeli ve her zaman soğutucunun dolum çizgisi altında kalan ürünler tercih edilmelidir.



- Eğer paket içinde fazla miktarda kar birikimi ve ürün renginde koyulaşma görülürse, muhafaza sırasında gıdanın sıcaklık değişimlerine maruz kaldığını gösterir.
- Eğer dondurucunun sıcaklığı artar ise, zaman geçtikçe çözünme nedeniyle, donmuş gıdanın yüzeyinde ısınma olur ve sıcaklık yeniden düştüğünde yüzeydeki serbest su donarak gıdanın yüzeyinin su kaybetmesine, karlanmaya ve renk koyulaşmasına neden olur, ürünün lezzet profili bozulur; bu bir kalite kaybıdır. Ayrıca mikrobiyal üreme de olabileceğinden gıda güvenliği riski de ortaya çıkar.
- Eğer dondurucu sıcaklığı azalır veya ürün ambalajsız olarak dondurucuda saklanır ise gıdada zamanla don yanığı denilen olay gerçekleşir, bu durumda da gıda su kaybedeceğinden rengi beyazlaşır, su kaybetmesi nedeniyle daha uzun sürede pişer ve duyuşal özellikleri bozulur. Bu da yine bir kalite kaybıdır.
- Tazeliğin korunması ve soğuk zincirin kırılmaması için ısı koruyucu çantalardan ya da termal poşetlerden faydalanılmalıdır.
- Satın aldığınız malzemeyi poşetlere koyarken, soğuk ve donmuş ürünleri bir arada paketleyin.
- Taze et ve kanatlı paketlerini poşetin en altına yerleştirin.
- Deterjan gibi kimyasal malzemeleri gıda maddeleri ile aynı poşete koymayın.
- Bir başkası sizin için poşetlere yerleştiriyorsa, bu şekilde yapmasını isteyin.
- Ürün kullanılacağı zaman, gerekli miktar paketten alınıp, geri kalan miktar dışarı bırakılmadan anında tekrar derin dondurucuya konulmalıdır.

KAYNAKLAR;

- Gıda Mikroorganizma İlişkisi, Gıda Teknolojileri, Milli Eğitim Bakanlığı, Ankara, 2015.
- Dünya Gıda Dergisi, Mayıs 2000:40
- Gıda Güvenliği Derneği
- Tedarik Zinciri Yönetiminde Soğuk Lojistik Uygulamalarının Etkinliğinin Artırılmasına Yönelik Bir Çalışma – AYŞE ŞEN
- Gıda Güvenliği Sunumu, Adnan Menderes Üniversitesi.
- Öğr. Gör. Dr. Engin Yaralı
- <https://gidabilinci.com/gida-guvenligi-ve-soguk-zincir-nedir>
- <http://forum.gidagundemi.com/sicaklik-sure-iliskisi-ve-gida-guvenligi-t7152.html>
- Pınar; http://www.pinar.com.tr/yasam_kaliteniz/detay/Gida-ile-Ilgili-Bilmemiz-Gerekenler/1314/1037/0



Haklı olmak mı, yoksa **mutlu** olmak mı ?

Bana bel ve boyun fıtığı sorunu sebebiyle gelen hastaların çoğu aynı soruyu soruyor: "Neden fıtık oldum?". Yıllardır hastalara söylediğim tek bir neden var: Stres. Keyifliyen yaptığımız hiçbir hareket fıtığa sebep olmazken stresliyen, üzüntülüyen ya da bir şeye sinirlendiğimizde yaptığımız ufak bir hareket dahi bel veya boyun fıtığına yol açabilir.

Son yıllarda Avrupa ve Amerika'da yapılan araştırmalar stres ile fıtık arasındaki ilişkiyi ispat ederken, biz Türkler çok uzun yıllardır bunu zaten söylüyoruz, biz fıtığın stresten kaynaklandığını fıtık hastalığı bulunduğundan itibaren biliyoruz. Çünkü ne zaman birisi bizi sinirlendirse, üzse hemen aynı sözcükleri kullanırız: "Beni fıtık ettin!". Yaptığımız bir iş bizi çok zorladığında da aynı sözcükler dökülür dudaklarımızdan: "Bu iş beni fıtık etti."

Özellikle yaz tatillerimizde fıtıkların stresten kaynaklandığı daha belirgin olur. Tatil yerlerinde yaşımızı unuttur, normalde yapmadığımız sporlar yaparız, atlar zıplar top oynarız. Günlük yaşamda bizi zorlayacak, yarı yolda bırakacak hareketleri sürekli yaparız. Hiçbir şey de olmaz. Hatta kendimizi daha dinç daha genç hissederiz. Ama ne zaman ki dönüş başlar, trafikte, havaalanında bir sorun yaşarız, ufak bir bavulu kaldırmak bile bizim fıtık olmamıza sebep olur. Bazen kıpırdayamaz hale gelir, tutulur kalırız.



Özellikle hassas, üzüntüsünü içine atan kişiler daha büyük risk altındadır. İçlerine ata ata bir birikim olur içerde ve sonra bir bomba gibi patlar. Bu patlayan bombanın bel veya boyun fıtığına dönüşmesi bir nebze daha iyi bir şeydir. Beyindeki kanamalar, kalp krizleri çok daha tehlikelidir. Hiç değilse oluşan fıtıkların tedavisi oldukça basittir.

Peki çare ne? Ne stresten kaçabilir, ne de üzüntüye mani olabiliriz. Ne yapmalıyız ki strese girsek bile fıtık olmayalım? Birincisi stres yönetimi, yani çok üzüldüğümüzde içimize atmamak, onu yenmeye çalışmak, istemediğimiz zaman hayır diyebilmek; ikinci yöntem de eğer strese baş edemiyorsak hiçbir ağır iş yapmadan kendimizi istirahata çekmek, en iyisi bir şey yapmadan sakinleşene kadar uzanmak.

Stres yaratan etkenlerin başında genelde haklı olduğumuzun ispatı yatar; karşıımızdaki kişiye yaptığımızın veya söylediğimizin haklılığını ispat etmek için uğraşır dururuz. Karşıımızdaki de bunun tersini savunur durur. Haklı olduğumuzu ispatlamak için trafikte, işte sinirlenir, tartışır ve kendimizi üzeriz. Eğer biz kendimizin haklılığına inanıyorsak, boş yere kendimizi üzecek davranışlara girmemeliyiz. Bizim ilk düşüneceğimiz kendi mutluluğumuz olmalıdır. Sonuç getirmeyecek tartışmalar bizde sadece üzüntü yaratır. Sağlığımızı kaybetmeye değmez.



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

Batumi

Yeşilin bin bir tonundaki gür ormanlarına sırtını dayamış, pırıl pırıl sahiliyle bizi büyüleyen Batum. Gürcistan'ın özerk Acara Cumhuriyeti'nin Başkenti, Doğu Karadeniz'in incilerinden...

Batum'un güzelliklerinden bahsetmeden önce Türkiye-Gürcistan arası ulaşım ve sınır geçişiyle ilgili önemli bazı detaylar vermek istiyorum. Batum, bayram tatilinde kaçamak yaptığımız Karadeniz yolcuğumuzun son rotasıydı. Ulaşım için birçok alternatif mevcut. Hızlı bir seçenek olması yönünden uçakla direk Batum'a seyahat edebilirsiniz. Ya da biletinizi Batum Havaalanı değil de, Hopa olarak satın alırsanız daha uygun fiyatlara uçabilirsiniz. Aslında her iki yöntemde de -Hopa'da havaalanı olmadığı için- Batum havaalanına iniş yapıyorsunuz, oradan da Hopa'ya otobüsle aktarma yapıyorsunuz. Sarp Kapısı'ndan geçtikten sonra otobüsten inip yeniden Gürcistan'a giriş için sıraya giriyorsunuz. Biraz meşakkatli bir yol ama hızlı ve ekonomik bir seçenek. Biz öncelikle Karadeniz turu yapacağımız için Trabzon Havalimanı'na inip oradan araç kiraladık. Gürcistan'a geçeceğimiz zaman ise aracı Sarp Kapısı'ndaki otoparka bırakıp yaya olarak devam ettik. İsterseniz araçla da geçiş yapabiliyorsunuz, ama aracın ruhsatının size ait olması gerekiyor. Kiralık araçla geçiş yapacaksanız da aracın o süreç zarfında sizde olacağını belirten noter onaylı belge almanız gerekiyor. Araçsız geçerseniz, Gürcistan'a giriş yaptıktan sonra gümrük kapısının önünden Batum'a giden minibüsler kalkıyor. Daha rahat bir yolculuk için taksi de kullanabilirsiniz ama kesinlikle binmeden önce pazarlık yapın.





Sarp Kapısı'ndan Gürcistan'a geçişlerde 2015'den bu yana pasaport gerekmiyor. Sadece TC kimliğiniz ile 15TL harç ücreti ödeyerek geçiş yapabiliyorsunuz. Pasaportunuz varsa bu ücreti ödemenize gerek yok. Kapıdan geçmeden önce dikkat etmeniz gereken önemli bir konu daha var. Gürcistan devleti –haklı olarak- uyuşturucu konusunda çok hassas, bu sebeple ağır kesici dahil sınırdan ilaç geçirmeye izin vermiyor. Kontroller sırasında fark edildiğiniz zaman sorgusuz sualsiz gözaltına alınıyor, daha sonra da sınır dışı ediliyorsunuz. Eğer herhangi bir hastalıktan ötürü düzenli ilaç kullanıyorsanız da bu ilacın doktor tarafından verildiğine dair -doktorun sicil numarasına kadar belirtilmesi ve ilaç içeriğinin Gürcü diline çevrilmiş olması koşuluyla- noter onaylı apostil tasdik belgesini yanınızda bulundurmanız gerekiyor. Dolayısıyla eğer önemli bir rahatsızlığınız yok ise yanınızda ilaç bulundurmayın.

Tüm hazırlıklar tamamsa artık sıra geldi Batum'u gezmeye... Sınır kapısından geçtikten sonra bizi Batum merkezine götürecek bir minibüse bindik, Sarp kapısı ile Batum arası ortalama 30 dakika kadar sürüyor. Şehir merkezine ilk girdiğimizde binaların yıkık dökük ve bakımsız olması gözümüzü korkutmuştu. Marınanın bulunduğu sahil şeridindeki yapılar ise bir o kadar bakımlıydı. Şehrin iki ucu arasındaki statü uçurumunun bu kadar çarpıcı bir şekilde gözler önünde olacağını tahmin etmemiştik. Caddelerin ve binaların mimari yapısı sanki bir Avrupa şehrindeymişsiniz hissi yaratıyor. Görkemli kiliseleri, Roma'daki St.Pietro'yu anımsatan Piazza Meydanı, sahilde bulunan dönme dolabıyla Avrupa'nın modern ve tarihi yapılarının karışımı bir görüntü sergiliyor. Limana doğru yürüdükünüzde upuzun ve geniş bir sahil kordonu sizi karşılıyor. Geceleri alabildiğine kalabalık olan sahil şeridinde her zevke hitap





eden cafe ve restoranlar bulunuyor. Ayrıca sokak satıcıları, elektrikli bisiklet ve motor kiralayabileceğiniz seçenekler de mevcut. Sahil şeridi için o kadar geniş bir alan bırakılmış ki 'kordon' yerine 'meydan' demek daha doğru olur. Bir medeniyetin başlıca göstergesi olarak görülen çeşmeler ve büyük su havuzlarını da es geçmemek gerek. Akşamları bu



alandan, yürüyüşe çıkan insanlar için düzenli olarak müzik yayını yapılıyor, sahil şeridinin en sevdiğim yanı da buydu. Paris sokaklarında vals yapan aşıkların romantik filmlerini izleyerek büyümüş bir nesil olarak, bu meydanda dans edesim gelmedi değil.

Batum'un büyüleyici sokaklarında gezerken aklıımızı bile unutmuştuk. Ta ki butik restoranların o mis kokulu sokaklarına girene kadar. Ardı ardına sıralanmış, ferforje

lambalarla aydınlatılmış Arnavut kaldırımlı küçük şirin sokaklar. 1800'lerden kalma hissi veren binaların altlarında bir o kadar retro-modern karışımı kafeler, publar. Açlığın da etkisiyle gözümüze kestirdiğimiz ilk mekana attık kendimizi. Gürcü mutfağı Türk mutfağıyla çok benzerlik gösteriyor. Başlıca dikkatimizi çeken yemeklerinden bir tanesi Khinkali. Bir nevi mantı diyebiliriz. İçerisine et veya sebze konulup bohça şeklinde kapatılarak haşlanan bir tür mantı. Alışık olduğumuz mantıya kıyasla çok sulu ve yemesi biraz zor. Sivas bölgesinde benzer bir lezzet olan Hingel mantısının da Gürcü göçmenler sayesinde Türk mutfağına girdiğini varsayarsak çok da aşina olduğumuz bir lezzet. Bir başka aperatif yemek ise Phali; Ispanak, ceviz, sarımsak ve bol bol kimyondan oluşan bir atıştırmalık. Gürcü mutfağında kimyon çok sık kullanılan bir baharat, tabi çok kullanıldığı



zaman yemeğin tadını algılamanızı engelliyor. Yine de meze olarak deneyebilirsiniz. Son olarak tadına baktığımız ve çok beğendiğimiz Khachapuri; peynirli pidenin üzerine yumurta kırılarak yapılan bir hamur işi türü. Bunun sadece peynirli olup kapalı olarak pişirilen çeşitleri de mevcut. Gürcistan'ın peynirinin neden meşhur olduğunu da yemeğin lezzetinden anlayabilirsiniz. Şarap severlere bir tavsiye olarak, yanına Sulguni peynir siparişi vermeyi unutmayın. Biz yemeğimizin yanına meşhur armutlu gazozdan söylemiştik. Gürcistan'da birçok yerde bulabileceğiniz envai çeşit meyveli gazozlar mevcut. Özellikle de armutlusu çok meşhur ve çok lezzetli.

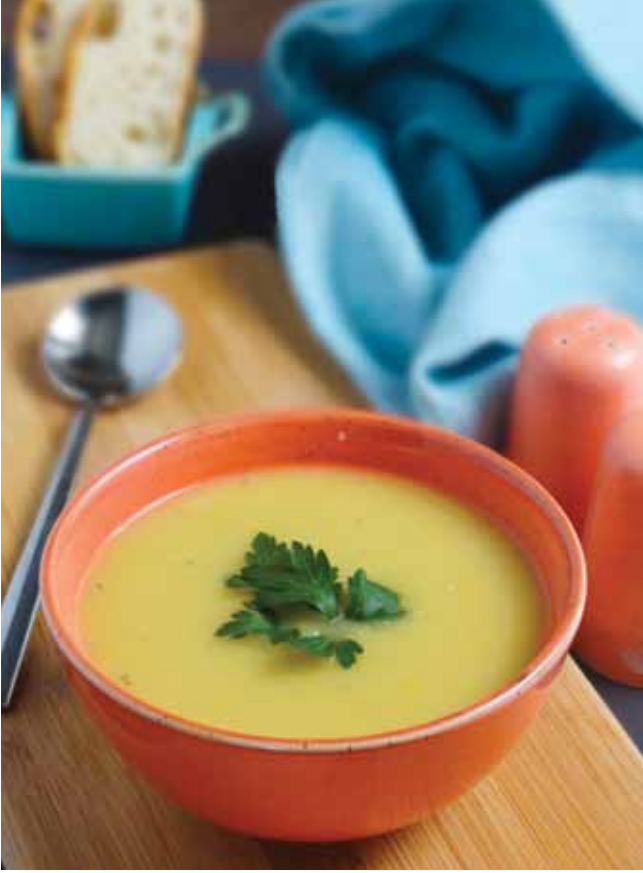
Tüm günü yemeklere harcadıktan sonra Piazza Meydanı'ndaki otelimize geri döndük. Batum'da en sevdiğim yerlerden biri de bu meydan. Oteli buradan tutmamız da tam isabet oldu. Otellerin binalarının çevrelediği saat kuleli bir meydan burası, akşam saatlerinde başlayıp gece yarısı sona eren canlı jazz-klasik müzik dinletisi de var. Şarabınızı sipariş edip tüm geceyi bu meydanda geçirebilirsiniz, keyifli bir akşam geçireceğinizi garanti ederim. Gürcistan'ın sabah kahvaltısı da ayrı bir şahane. Yine bol hamur işi seçenekleriyle, peynir çeşitleriyle ve mantar sotesiyle kahvaltı masasından kalkmak istemedik. Mantar, dana sosis, omlet ve kahve.. Bu kahvaltı tarzı o kadar hoşumuza gitti ki hala daha hafta sonu kahvaltılarında özenerek hazırlıyorum. Deneyin, pişman olmayacaksınız.

Bol yeme içmeli, tarihi yerler gezmeli 2 günlük tatilimiz



sonunda biz Batum'dan memnun olarak ayrıldık. Çok fazla vaktimiz olmadığı için aktivitelere katılma şansımız olmadı. Vakti kısıtlı olanlar için şehir merkezinde bulunan Dolphinarium'da yunus gösterilerini izleyebilir, yine aynı bölgede bulunan küçük hayvanat bahçesini gezebilirsiniz. Zamanı bol olan gezi severlere tavsiyem Batum çevresindeki turlara katılmaları.. Bunun için sahil şeridinde tur acentalarının açmış oldukları seyyar stantlar bulunmakta, buralardan kaydınızı yaptırabilirsiniz. İnsanların birbirine saygılı olduğu, trafikte yayalara yol verdikleri, turistlere karşı dürüst davranan esnafların olduğu bu şehirden ayrılırken üzülmek değil. Kendi ülkemde de benzer sahnelerin bir gün yaşanacağı ümidiyle herkese bol gezmeler. Bırakın kalbiniz sizi götürsün gittiği yere...





Ev Usulu Mercimek Çorbası

Malzemeler (1 kişilik)

- Kırmızı Mercimek 1 çay bardağı
- Pirinç 1 tatlı kaşığı
- Salça 1 yemek kaşığı
- Ayçiçek Yağı 1 yemek kaşığı
- Un 1 yemek kaşığı
- Tuz 1 çay kaşığı
- Kırmızı Pul Biber ½ çay kaşığı
- Maydanoz ¼ adet
- Soğan ¼ adet

Yapılışı ve sunumu

Kırmızı mercimeği ve pirinci haşlayın. Tencereye yağ koyup, orta ateşte kızdırın. Soğanı pembeleştirin. Unu ilave edip kavurun. Salçayı katıp iyice karıştırın. Soğuk su ekleyip, salçayı açın. Ardından kaynar suyu ekleyin. Haşlanan mercimeği ve pirinci suya katın. Kırmızı biberi, tuzu ve maydanozu ilave edin. Ara ara karıştırarak kaynatıp, altını kapatın.



Çıtır Piliç

Malzemeler (1 Kişilik)

- Tavuk Göğsü 1 adet
- Yumurta 2 adet
- Un 2 yemek kaşığı
- Tuz 1 tatlı kaşığı
- Sıvı Yağ 2 su bardağı
- Kırmızı Toz Biber ½ tatlı kaşığı
- Sarımsak Çeşni ½ tatlı kaşığı
- Tavuk Bulyon ½ tatlı kaşığı
- Pane Harcı 4 yemek kaşığı

Yapılışı ve sunumu

Tavuk göğsü küp şeklinde doğranır. Yumurta çatalla iyice çırpılır. Un ve pane geniş kaplara konulur. Doğranmış tavuklar önce una, ardından yumurtaya ve pane harcına bulandıktan sonra önceden ısıtılmış kızgın yağın içine atılır. 5 ile 7 dakika arası pişirilip servise sunulur.



Erişte Kavurma

Malzemeler (1 kişilik)

- Erişte 1 su bardağı
- Domates 1 adet
- Yeşil Biber 2 adet
- Tuz ½ çay kaşığı
- Ayçiçek Yağı 1 yemek kaşığı

Yapılışı ve sunumu

Tencereye yağı koyup, orta ateşte kızdırın. Erişteyi ilave edip kavurun. Biber, domates ve baharatları katıp karıştırın. Kaynar su ekleyip karıştırmaya devam edin. Altını kısıp kapağını kapatın. 15 dakika piştikten sonra kontrol edip, altını kapatın. Eriştelerin topak kalmamasına dikkat edin.



Karışık Komposto

Malzemeler (1 Kişilik)

- Su ½ lt
- Toz Şeker 2 Yemek Kaşığı
- Elma 1 dilim
- Ayva 1 dilim
- Kayısı 1 adet

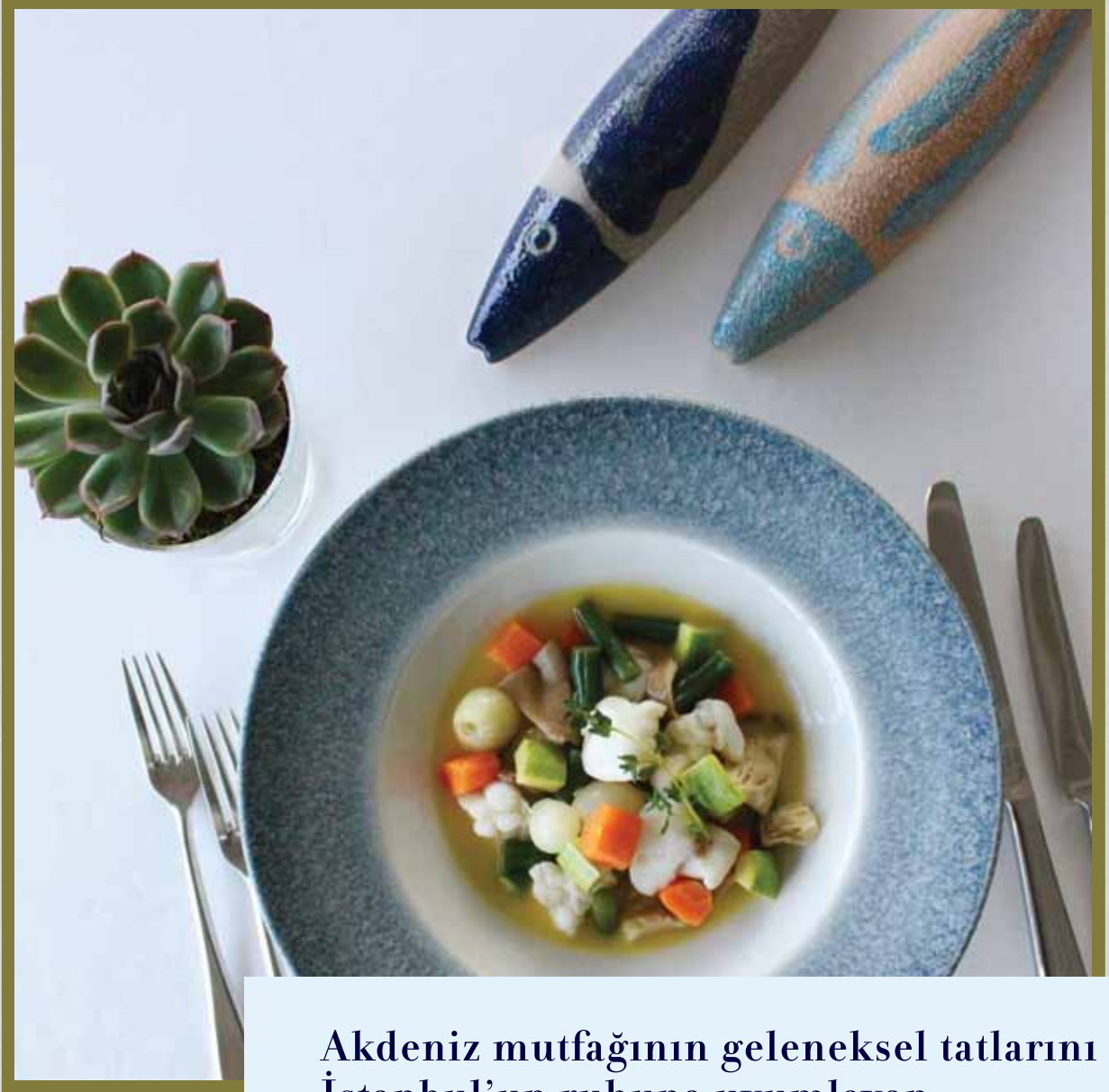
Yapılışı ve sunumu

Bütün meyveler iyice yıkanır; varsa çürük kısımları ayıklanır. Elma ve ayva tercihe göre kabuklu ya da kabukları soyulduktan sonra küp şeklinde doğranır. Uygun bir tencereye su ve şeker konulur ardından karıştırılarak kaynatılır. Kaynadıktan sonra içine önceden hazırlanmış meyveler atılır ve birkaç kez karıştırıp ocağın altı kapatılır. Komposto soğumaya bırakılır. Soğuk olarak servis edilir.



SARDUNYA

KARAKÖY



**Akdeniz mutfağının geleneksel tatlarını
İstanbul'un ruhuna uyumlayan
Sardunya Karaköy, deniz ürünlerini
yalın bir konseptle Boğaz'a taşıyor.**

Şef Çiğdem Alagök'ün en taze deniz ürünlerini farklı pişirme yöntemleri ile sunulduğu mutfak menüsü, yenilikçi konsepti ile Boğaz'ın en güzel noktalarından birinde misafirlerini 41 yıldır ağırlıyor.

Bekliyoruz...

Sardunya Karaköy Restaurant

Meclis-i Mebusan Caddesi No:22 Salıpazarı, Fındıklı, İstanbul telefon 0212 249 1092

www.sardunyakarakoyyali.com

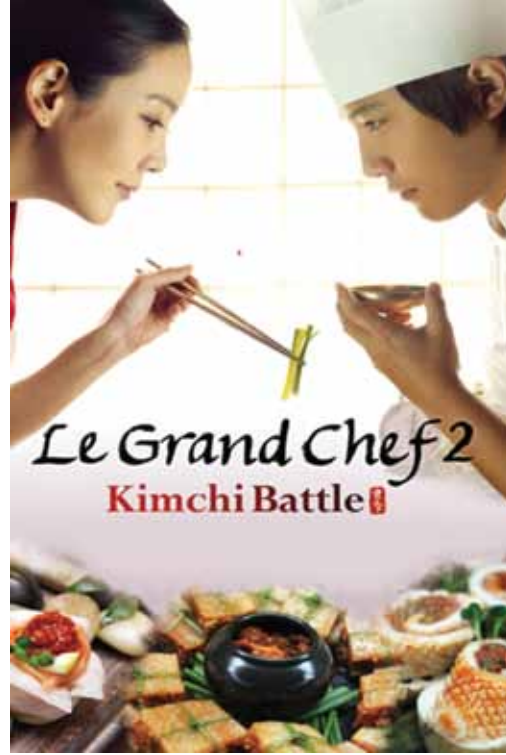
İzledik

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



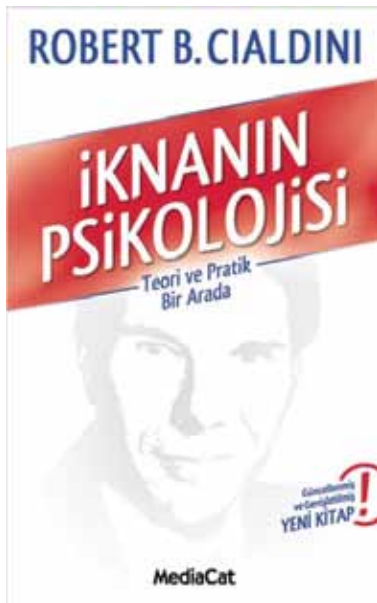
Le Grand Chef (2007)

Bir basın toplantısında, özel bir öneme sahip bir aşçı bıçağı halka tanıtılır. Bıçak, Chosun Hanedanının son Koreli kraliyet aşçısına aittir ve bu bıçakla aşçı, krala ve ülkesine bağlılığını sergilemek için kollarını kesmiştir. O dönemin Japon bürokrati, aşçının verdiği hükümle derinden etkilenmiş ve bıçakla Japonya'ya dönmüştür. Şimdiyse, oğlu bu değerli bıçağı gerçekten hak eden kişiye iade etmek üzere Kore'ye gelmiş ve bu bıçak için en iyi aşçıyı bulmak amacıyla bir aşçılık yarışması ilan etmiştir. Böylece, kraliyet aşçısının iki çırağının torunları arasındaki bu yazgısal mücadele başlamıştır.



Okuduk

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



İknanın Psikolojisi Robert B. Cialdini

Bir kişinin diğer bir kişiye düşünmeden 'evet' demesindeki faktörler nelerdir?

Bu tür itaatin oluşmasını sağlayan ve bu faktörleri en etkili şekilde kullanan teknikler nelerdir?

Her zaman belli bir şekilde sunulan bir istek reddedilirken aynı istek değişik bir şekilde sunulduğunda nasıl kabul edilir?

İknanın otoritesiyle ilişkisi nedir?

Sevdiğiniz biri tarafından ikna edilmek neden daha kolaydır? Gibi soruların cevapları burada...

42.yıl

BİZE
42 YILDIR GÜVENEN
TÜM MÜŞTERİLERİMİZE
TEŞEKKÜR EDİYORUZ.

 SARDUNYA