



*Anthony Bourdain'ı,
sadece gastronomi dünyasının
bir ikonu olarak değil,
bir sosyal arkeolog ve belgeselci
olarak da hatırlayacağız.*

1956 - 2018



Büyüksün Sardunya



Yeni Kahve Kültürü



*Vejetaryen
beslenmeye dair*



*Kemik erimesi ve
beslenme*



Değerli Müşterilerimiz,

Her zaman yeni şeyler denedi ve denemekten asla kaçınmadı. Hiçbir zaman durağan ve kendini tekrarlayan biri olmadı, o hep farklıydı. Ona göre bir toplumu oluşturan yemekleriydi. Toplumun hammaddesi yemekti. Seyahatin ve hareketin küçükte olsa bu dünyada bir şeyleri değiştirdiğine inanırdı. Uzun yolculukları severdi, her gittiği yerde yeni bir şey öğrenir ve iz bırakırdı. Gastronomiye ve yerel gastronomiye farklı bir açıdan bakıp, bize hem üretici açısından hem de tüketici açısından çok farklı boyutlarını gösterdi. Bakış açımızı değiştirdi...

Anthony Bourdain...

Amerikalı ünlü şef ve yazar geçtiğimiz günlerde bambaşka bir şekilde aramızdan ayrıldı. Dünyaya adeta lezzet dersi veren Bourdain'dan geriye ise hayata bakışı, unutulmaz sözleri, fotoğrafları ve lezzetleri kaldı.

Bambaşka bir şef hayatımıza dokunup, geçip gitti.

Her ne kadar üzücü bir başlangıç olsa da 2018'in son sayısında sizler için renkli ve ilginizi çekeceğini düşündüğümüz içerikleri bir araya getirdik.

Maslak'ta harika lezzetler yaratan Şef Alp Çekici'nin Tezgah'ını ziyaret ettik. Alp Şef muhteşem lezzetleriyle sizleri de Maslak Tezgah Food Etc.'da bekliyor!

Yine sizler için diyetisyenimiz Gülbu Tokcan, önemli ama bir o kadar da kafa karıştıran "Vejetaryen Beslenme" konusunu irdeledi. Vejetaryen beslenmenin kişilere göre nasıl değiştiğini ve kendi içinde nasıl farklılaştığını ve daha fazlasını bu yazımızda bulabilirsiniz.

Son olarak her yeni yılda olduğu gibi hayallerimizden ve umutlarımızdan asla vazgeçmiyoruz. Umuyoruz ki huzurlu, neşeli, lezzetli ve yeniliklerle dolu bir 2019 bizi bekliyor.

Yeni yılda görüşmek dileğiyle...

Keyifle okuyunuz...

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



SARDUNYA

YIL13 SAYI51 EKİM/ARALIK 2018/3

www.sardunya.com

51

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

Görsel Yönetmen

Tuncay ÖGRETİMİŞ
tuncayogretmis@gmail.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 Sektörel Gündem

- Anthony Bourdain

08 Büyüksün Sardunya

10 Gündem Röportajı

- Yemeğe gönül vermiş iki arkadaşın hikayesi
"TEZGAH food etc"

14 Sardunya'dan

- 28. Yaz performansımız renkli ve eğlenceli görüntülere sahne oldu...

18 Sektörel Gündem

- Ders zili çaldı, peki okul döneminde başarı ve sağlık için çocuklarımız nasıl beslenmeli?
- Yeni Kahve Kültürü
- Türkiye, Akdeniz'i plastik atıklarıyla en çok kirleten ülke konumunda.
- PEST (Haşere/Zararlı) KONTROL

29 Meraklı Gurme

- 'Fettuccine' ne demek?

30 Sektörel Gündem

- Yangın güvenliği açısından endüstriyel mutfaklarda yer seçimi

32 Sektörel Gündem

- Tam Zamanı

34 Yemek Kültürü Üzerine Notlar

- Raw Food

36 Sektörel Gündem

- Tedarikçi seçiminin gıda güvenliğine etkisi

40 Diyetisyen Gözüyle

- Vejetaryen beslenmeye dair

43 Eğitim

- Eğitimlere ara vermeden devam ediyoruz

45 Hijyen Kalite Yönetimi

- Kalite yolculuğumuz devam ediyor...

46 İş Yaşamı

- Çalışan profillerinin çeşitlenmesi üretimde verimliliği artırıyor ?

49 İşyerinde Sağlık

- Kemik erimesi ve beslenme

52 Bu Akşam Ne Pişirsem?

- Kuru Börüceli Tarhana Çorbası, Ayvalı Et Sote
- Limonlu Pilav, Yörük Sütlaçı

55 Sizin İçin

- İzledik: Sofra Sırları
- Okuduk: Tavuk Suyuna Çorba



Bir toplumu oluşturan yemeklerdir. Bana göre, yemekler keyifli, ilginç ve çekici birçok şekilde toplumun ham maddesini oluşturur.

Anthony Bourdain

1956 - 2018

Anthony Bourdain yaptığı yemekler, yazdığı yazılar, sunduğu televizyon programları ile gastronomi dünyasında bir lezzet ustası olarak oldukça önemli bir yere sahip. Ne yazık ki geçtiğimiz aylarda kendi hayatına son verdi, ancak gastronomi dünyasına bıraktığı miras ile her zaman hatırlayacağız.

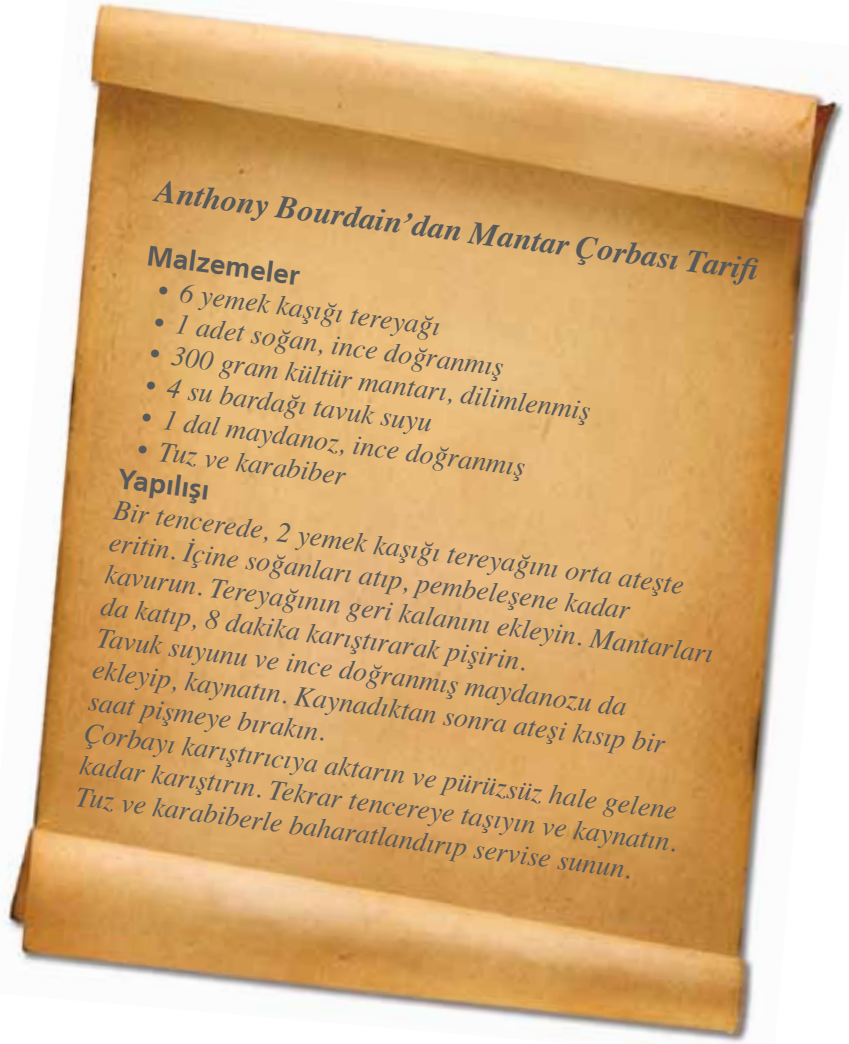
Ünlü şef çok küçük yaşlarda Fransa'da yemek tutkusunu fark etmiş. Amerika'da doğup büyümüş, ancak babası Fransız olduğu için babaanne ve dedesini görmek için sık sık Fransa'ya ziyarette gidermiş. Ziyaret ettiği bir dönemde yediği istiridye onun hayatını değiştiriyor. Farklı lezzetler denemekten oldukça keyif alıyor ve yemek ile iç içe geçecek olan hayatının temellerini atmaya başlıyor. Kolejde okuduğu zamanlarda okula ara verip restoranlarda çalışmaya başladı, çünkü onun olmak istediği yer mutfaktı! Farklı lezzetler tatmak için dünyayı dolaşmak ve bu

yemekleri kendisi pişirmek istiyordu.

Hayallerinin peşinden dünyanın en ünlü aşçılık okulu olan Culinary Institute of America'ya gitti. Mezun olduktan sonra ünlü restoranlarda çalışmaya başladı. Ardından Manhattan'daki en ünlü restoranlardan biri olan Brasserie Les Halles'e baş şef oldu. Bir yandan suç romanları yazıyordu. Yazarlık konusunda da dikkat çekici bir şekilde ilerliyordu. Yemek ile ilgili makaleler yazıyordu ve ilk kitabı olan "Kitchen Confidential: Adventures in the Culinary Underbelly'i" çıkardı. Bu kitap tüm dünyada yankı uyandırdı ve 2000 senesinde bestseller oldu; çünkü mutfakta yaşananların arka yüzünü, mutfak hiyerarşisini gözler önüne seriyordu. Aynı zamanda New York Times gibi birçok gazetede yazıları yayınlanan Bourdain, kendi kişisel blogu ile de 2008 yılında en iyi kişisel-kültürel blog ödülünü aldı.

Yazıları, kitabı sayesinde karşısına bir çok yeni olanak çıktı ve Travel Channels'da 9 sezon boyunca "No Reservations" isimli bir program yaptı. Bu program ile 2 adet Emmy ödülünün sahibi oldu. Program içeriği olarak Bourdain dünyada pek çok ülkeyi ziyaret etti ve tadımlar yaparak insanlara farklı yemek kültürlerini tanıttı. Hatta bir bölümünde Türkiye'ye gelerek; İstanbul'da kebab, işkembe, ıslak hamburger ve Mardin'de kaburga dolması tattı. Bir sonraki adımı "The Layover" programıydı. Son olarak ise CNN'de "Parts Unknown" adlı bir program yaptı. Parts Unknown şovu 2013 yılından ölümüne dek sürdü. Bu program ile de 4 adet Emmy ödülünün sahibi oldu. Parts Unknown sadece farklı yemeklerin tanıtıldığı bir program olmaktan çıkıp, Bourdain'ın gezdiği yerlerin kültür ve tarihini de o yerlerin sosyolojik, politik durumlarını göz önüne alarak bizlere aktarmasıyla farklı bir boyuta taşınmıştır.

Farklı lezzetler ve kültürlerle karşı olan meraklı tutumu, mutfağın bilinmeyen yüzünü yazdığı cüretkar yazıları ile sadece bir aşçı olmakla kalmayıp bizlere bir görüş ve bilgi mirası bırakmıştır. Gastronomiyi; sosyoloji, tarih gibi birçok farklı disiplin ile birlikte deneyimlemiş ve bizlere aktarmıştır. Dünyayı etkisi altına alan ve insanlara ilham olan şef Anthony Bourdain iyi ki bu dünyadan geçti!





Anthony Bourdain'in Sırları

'Mutfak Sırları' / Kitchen Confidential' adlı kitabı ile gastronomi dünyasının 'kötü çocuğu' olarak tanınmaya başlayan Anthony Bourdain, herkesin gözleri önünde sürdürdüğü "gösterişli" yaşamına son verdiğinde henüz 61 yaşındaydı. İzleyenlere göre daha çok anlatacağı hikaye, tanıtacağı lezzet, yaşayacağı aşk vardı.

Bu kitabında; gördüklerimiz ile, arkasındaki gerçeğin farklı olduğunu ve bunu anlatmaya çalışacağını ipuçlarını vermişti. Uzun ve yorucu mesai saatlerinden, mutfaktaki askeri hiyerarşiden, yer yer şiddete varan üst ilişkilerinden, sosyal olarak dezavantajlı grupların ezilmesinden ve hatta mutfağın karanlık köşelerinde yaşanan cinsel taciz olaylarından söz ettiği 'Mutfak Sırları'nda, yeme içme ve restoran endüstrisinin görünen, albenili yüzünün arkasında yaşananları sansürsüz olarak anlatmıştı. Bu anlatı, 'mutfağın sırlarını' açığa çıkarırken, aynı zamanda, tüm dünyada gastronomiyi daha popüler hale getirdi.

Daha sonra yaptığı televizyon programları, "No Reservation" ve "Parts Unknown" ile de aynı üslubunu sürdürdü. Her biri belgesel niteliğinde olan programlarında, sadece gastronomi ile ilgilenmedi. Sosyal, siyasal yapı ve insan ilişkilerine kadar derinlikli araştırma yapan bir sosyal arkeolog gibi çalıştı. Dünyanın bilinmeyen köşelerine seyahat ettiği programlarında; sokaklarda dolaştı, sokaktaki insanlar ne yiyorsa onu yedi, onların hikayelerini anlattı. Gittiği yerin sosyolojik yapısını araştırdı, siyaset yapma biçimini inceledi, inançlarını sorguladı. Yeme içme kültürünün arkasındaki coğrafi ve sosyal yapıyı ortaya çıkarmaya çalıştı ve bu zenginliğin ve çeşitliliğin kaynaklarını gözler önüne serdi.

Roma'da; İtalyan korku sineması ustası Dario Argento'nun oyuncu ve yönetmen olan kızı Asia Argento ile yaptığı programda; İtalyan mutfağını anlatmanın ötesinde, Mussolini'nin insanı ezen faşist mimari yapılanmasından, onun sıradan İtalyan insanını nasıl etkilediğinden söz etti. Spagetti ve şarap eşliğinde vahşi kickbox maçı izlerken, ordaki seyircilerin ruh halini ekranlara yansıttı.

1965'ten 1973 yılına kadar süren ve 58 bin Amerikan askeri ve yüzbinlerce Vietnamlı gerilla ve sivilin ölümüne yol açan savaştan sonra Vietnam'ı ziyaret eden üçüncü ABD Başkanı olan Barack Obama ile, bir sokak restoranında tabure üstünde Vietnam yemekleri yedi. Başkana bu konuda rehberlik etti.

Güneydoğu asya ülkelerinden Laos'da yaptığı programda, Vietnam savaşı sırasında, CIA' nın savaşa müdahale için burada açtığı sözde ABD yardım merkezini anlattı ve canlı şahitleri ile bunun Laos halkına olan korkunç maliyetini gözler önüne serdi.

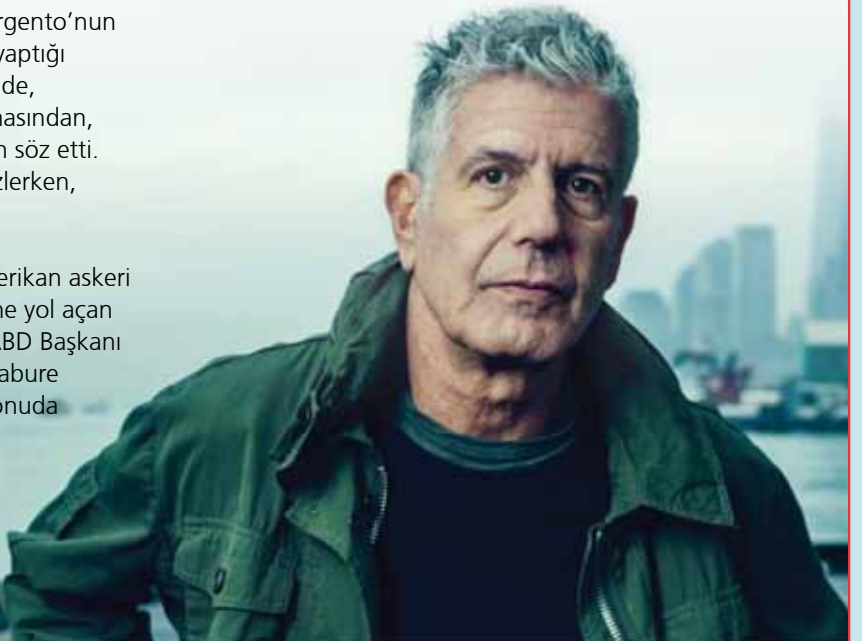
İtalya'nın güneyinde, çizmenin topuğunda yer alan ve fazla turistik olmayan Puglia bölgesinde yer alan Bari ziyaretinde yerel halk ile balık avına çıkmanın yanında, bölgede yaşayan tarantula örümceği ile ilgili yapılan bir ritüel ve dans etkinliğini ekranlara yansıtarak az bilinen bölgenin tarihsel ve sosyal yapısına mercek tuttu.

Anthony Bourdain; bu örneklerin dışında onlarca televizyon programı ve yazısı ile, sadece Michelin yıldızlı restoranların dünyasını değil, dünyanın kıyısında, köşesinde yaşayanların, sokakların, sokak lezzetlerinin sesini ve rengini programlarını izleyen milyonlara anlattı.

Ölmeden önce kendisi ile yapılan son röportajda; sevgilisi Asia Argento'nun "hep göz önünde kalmaya çalışıyorsun" ifadesine karşılık, "hayır, sadece hayatta kalmaya çalışıyorum" cevabını verdiğini ifade etmişti.

İzleyenlerin; hep kameralar önünde, spot ışıklarının altında gördüğü, özenilecek bir hayat yaşadığı düşünülen Anthony Bourdain, ancak 61 yıl hayatta kalabildi.

Kendi sırları ile birlikte bu alemden erken ayrılan Anthony Bourdain'ı, sadece gastronomi dünyasının bir ikonu olarak değil, bir sosyal arkeolog ve belgeselci olarak da hatırlayacağız.



ROTANIZI
SARDUNYA KARAKÖY'E ÇEVİRİN
DENİZ ÜRÜNLERİNİN
EN KEYİFLİ ADRESİ



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



SARDUNYA
KARAKÖY

f sardunyakarakoy sardunyakarakoy

“BÜYÜKSÜN”



SARDUNYA

TÜRKİYE’NİN



BÜYÜK SANAYİ KURULUŞU

*Sardunya Gıda Mutfak İşletmeleri Tic. A.Ş. olarak,
İSO’nun açıkladığı Türkiye’nin İkinci 500 Büyük Sanayi
Kuruluşu’nun listesinde 98. sırada yer aldık.
Emeği geçen 3.300 kişilik Sardunya Ailesi’ni tebrik ederiz.
Daha nice başarıları, hep birlikte elde
etmek dileğiyle...*

Değerli Paydaşlarımız,

Bu sayımızda sevincimizi, ve izin vererseniz, gururumuzu sizlerle paylaşmak istedik.

ISO'nun 2017 yıl sonu verilerine göre SARDUNYA Gıda Mutfak İşletmeleri Tic. A.Ş. ünvanlı şirketimiz Türkiye'nin ikinci 500 büyük sanayi kuruluşu içerisinde 98. sırada yerini aldı.

Hepinize teşekkür borçluyuz çünkü biliyoruz ki sizlerin tercihi ile bu noktadayız.

Hedefimiz ve dileğimiz gelecek sene daha üst sıralarda bu listede yer almaktır.

Bu yolda vereceğinizi umduğumuz destek için de şimdiden müteşekkirimiz.

Tercihinize layık olmaya çalışacağız. Nasıl mı?

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

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

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

Büyüdükçe, Ar-Ge/ Ür-Ge çalışmalarımıza ayırdığımız kaynakları zenginleştirerek yalnızca sektörümüze değil Türk mutfağına da katkıda bulunmaya devam edeceğiz.

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

Büyüdükçe, çalışanlarımızın kişisel gelişimine, iş becerilerine, iş güvenliğine katkıda bulunmaya devam edeceğiz.

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

Büyüdükçe, daha da İYİ, daha da HIZLI, daha da HESAPLI olmayı sürdüreceğiz. İyi ki bizimle çalışıyorsunuz, iyi ki sizinle çalışıyoruz.

Sevgi ve Saygımızla.



Yemeğe gönül vermiş iki arkadaşın hikayesi "TEZGAH food etc"

*TEZGAH Food Şefi Alp ÇEKİCİ,
hem bu keyifli hikayeyi,
hem de damak çatlatan
lezzetlerini bizimle paylaştı.*





Alp Bey bize biraz kendinizden bahseder misiniz?

Alp Ç.: Ben çocukluğundan beri yemek aşkı olan insanlardan biriyim. Bu da annem sayesinde olmuş. İki erkek kardeş büyütürken demiş ki hamur vereyim onların eline oynasınlar, ondan sonra o hamur abimin değil ama benim elimden hiç düşmedi. Bizim ailede çoğunlukla herkes meraklı yemeğe; büyük babalar, büyük dedeler. Aslında hiç sektörle alakalı birisi yok ailemizde, ama herkes hobi olarak yemek yapmayı çok sever.

Ben aslında İstanbul'da doğdum büyüdüm. Ama babam Bartınlı. Gidip geliyoruz, çünkü bağlarımız hala var. Annem Bulgar göçmeni, ama o üçüncü nesil dolayısıyla o da İstanbullu. O yüzden buralarda doğdum, büyüdüm. Aile içinde çok güzel sofralar, yemekler yapıldı. Bu bende yer etmiş, hoşuma gitmiş. Ortaokul, lise yıllarında keyifle arkadaş ortamlarında mangallarla başladık.

Üniversitede, lise yıllarımda çizim yaptığım için çizimle ilgili bir şeyler yapmak istiyordum. Ondan sonra çizim de yemek yapmak da benim için hobi gibi oldu. Ressam, iç mimar gibi meslekleri edinmeyi istiyordum ama benim ailem biraz

garanticidir. Bana dediler ki; "Oğlum o sektörü bilmeyiz, yardımcı olamayız. Sen gir bir okula bir bölüm kazan." İşletme bölümünü kazandım, istemedim. Bir daha sınavlara hazırlandım, ama tekrar işletmeyi kazandım. Sonra işletme okumaya başladım, isteksizce okuyordum. Boş zamanlarım yemek yapmak veya yemek yemekle geçiyor. Dedim ki bu işlerle alakalı bir şeyler yapayım. Sonra bazı yerlere başvurdum, beni kabul ettiler. 2-3 sene boyunca para bile almadan bu mesleği tecrübe edebilmek için okuldan arta kalan zamanlarda hafta sonu bile gece gündüz çalışıyordum. Yeditepe Üniversitesi'nde işletme okuyordum ve okulda gastronomi bölümünün açıldığını duydum. Ardından gastronomi bölümüne geçtim.

Peki tezgahın hikayesi nasıl başladı? İsmi neden 'TEZGAH'?

Alp Ç.: Birçok aşçı gibi kendi yerimi açma hayalim vardı. Çalıştığım yıllar boyunca tecrübelerimle aklımda birçok fikir şekillendi. Kendim bir dönem ortaklı işler de yaptım. Birçok fikrim vardı. 2014 yılında TEZGAH açıldı. O dönem 3-4 fikir oluşmuştu kafamda, bir tanesi de buydu.





Ben mutfağı çok seviyorum, mutfağı çok iyi biliyorum ama işin işletme tarafını hiç bilmiyorum biraz tecrübem oldu ama güvenilir bir ortağa ihtiyacım var diye düşündüm. Çok eski bir dostum olan Murat'ın yanına gittim.

Göktürk, TEZGAH'ı ilk açtığımız yer. Küçük bir alanımız var. Orada açma nedenimiz hedef kitemize uygun bir yer olmasıydı. Butik ev davetleri ve sipariş üzerine yemek hazırlıyoruz. Küçük bir dükkanımız olsun, dükkanda bir meze dolabı olsun, her gün değişen çeşitlerle mevsimsel ve günlük bir şeyler yapalım dedik. Önünde bir tezgahımız

olsun; ben orada hamur, kış, tart gibi ürünleri yapayım. Arkaya da küçük bir fırın koyalım orada pişsin. O şekilde başladık. Çok samimi bir ortam oldu ve gelen insanlar oturmak ve yemek yemek isteyince bir iki masa koyduk. Bir buçuk sene küçük bir ekiple o şekilde geçirdik. TEZGAH'ın amacı; evlere ve davetlere butik hizmet vermek. Bu iş keyifle gidince catering tarafına birazcık yüklendik. Mutfağımız yetmeyince merkez mutfak gibi olabilecek bir yer aradık ve Maslak'ta burası karşımıza çıktı. Bizim istediğimiz kapasitenin biraz üstüydü ama baktık ki böyle bir alan var, burayı restorana çevirelim diye düşündük.





Kaç kişilik bir ekipsiniz?

Alp Ç.: Toplamda 12 kişilik bir ekibiz. 3 şubelik bir yer için 12 kişi mucize gibi geliyor kulağa, evet. Ama özveriyle çalışıyoruz ve personelleri referansla bulmaya gayret ediyoruz. Direniyoruz. Çok kolay değil. Operasyonun içerisinde de çıkan yemekler değişebiliyor. Aynı ürünü bulmak ve aynı kaliteyi yakalamak da çok zor. Herkes çok severek çalışıyor, o yüzden çok şanslıyız. Profesyonel ruhu kaybetmemek için amatör çalışıyoruz. Ben yeni bir şey yaratmayı çok severim; yemeklerde de öyle. Bugüne kadar herhalde 700-800'den fazla yeni yemek üretmişizdir. Farklılaştırmaya gayret ediyoruz. Fikirlerde de aynı şekilde yapmaya çalışıyoruz.



Menü içeriklerini neye göre belirliyorsunuz?

Alp Ç.: Elimizden geldiğince sezonluk ve en iyi kalite malzeme bulmaya gayret ediyoruz, yöresel ürünler kullanıyoruz. Murat Malatyalı, ben Bartın kökenliyim; mutfakta da Kilisli ustamız, Tokatlı ustamız var. Herkesin memleketinden ürünler getirtiyoruz; Malatya'dan mandıra tereyağı gibi. Yemeklerimizde sadece sızma zeytinyağı kullanıyoruz. Kızartmalarda fındık yağı kullanıyoruz, çünkü Ayçiçek yağından daha az zararlı. Kasabımız ise küçük bir aile kasabı. Ben küçüklüğümden beri, 40 yıldır oradan et yerim. İçimiz o konuda da çok rahat. Balıkçımız tanıdığımız birisi. Bu tarz konulara gayret gösteriyoruz. Bozcaada'da bir geçmişim var; 2 sene oralarda yaşadım, oradaki bir markanın ürünlerini de burada satıyoruz.

TEZGAH'ın özel bir yemeği var mı?

Alp Ç.: Var tabii. Mesela müşterilerimizin çok sevdiği "Elmalı yoğurtlu Semizotu'muz" var. Hikayesi de komik olan bir "Kilis Salata'mız" var. Kilisli ustamız, benim mutfaktaki sağ kolum Ahmet, ile bir gün narlı salata yapıyoruz. Ahmet dedi ki; "Kinoa kattım içine, bak nasıl olmuş." Dedim süper! İsmi bana bıraktı, Kilis Salatası koydum. İlk sunduğumuz gün Kilisli biri geldi ve o salatadan aldı. Bunda ne var dedi, kinoayı duyunca çok şaşırmıştı, epey gülmüştük hep beraber. Müşteriler seviyor, hikayesi de çok güzel. Malatya işi haşlama içli köftemiz de çok beğenilir. Ayrıca ege otlarını çok kullanıyoruz. İzmir'den her hafta geliyor. Onlardan da klasik ege işi değil genellikle dolmalar, sarmalar, kavurma gibi çeşitler çıkartıyoruz. Fırın kabak ve domates mücveri yapıyoruz. Soğuklardan küçük veya büyük tabaklar yapıyoruz, müşterilerimiz istedikleri kadar alıyor ve fiiks bir fiyatı var. O yüzden orası çok özgür bir alan. Kızartma ürün de pek olmuyor soğuk bölümümüzde.



Gıda atığınız çok oluyor mu?

Alp Ç.: Çok olmuyor. Dikkatli bir şekilde yapıyoruz. Yetmedikçe bir daha yapıyoruz. Ön hazırlığı olan şeyleri elbette yapamıyoruz, ama salata gibi ürünlerde yapabiliyoruz.

İlerisi için gerçekleştirmeyi düşündüğünüz hayaller nedir?

Alp Ç.: TEZGAH'ı açalı 4 buçuk yıl oldu ve güzel bir deneyim kazanıyoruz. Şu an için hedefimiz şubeleşerek ilerlemek ve TEZGAH'ı markalaştırmak.





28. Yaz performansımız renkli ve eğlenceli görüntülere sahne oldu...

Bu yıl 28.sini düzenlediğimiz Yaz Performansımızı Temmuz ayında WOW Hotel Convention Center'da gerçekleştirdik.

42 yıldır verdiğimiz hizmetin gururunu ve mutluluğunu tüm çalışanlarımız ile birlikte eğlenerek kutladık.

Yaz Performansımız, Yönetim Kurulu Başkanımız Sn. Sedat ZİNCİRKIRAN ve Yönetim Kurulu Başkan Yardımcımız Sn. Atilla TOPUZDAĞ'ın konuşmaları ile başladı.

Hijyen dalında mutfaklarında başarılı olan mutfak

personeli ve yöneticilerimize ödülleri takdim ettik ve sırasıyla Arge ödülleri, Bir Fikrim Var Ödülleri, Kıdem ve Yılın Departmanı Ödülleri ile emeklerimizi ve başarılarımızı ödüllendirdik. Ödül alan tüm çalışanlarımızın isimleri heyecan ile okunurken, coşku ve gurur ile kendilerini destekledik.

Sardunya ekibi olarak 42 yıldır verdiğimiz hizmeti, çalışma arkadaşlarımızın destekleri ile sektöre öncülük etmek ve daha nice başarılarla imza atmak için aynı azim ve çaba ile çalışmalarımıza devam etme sözü vererek, gelecek yıl aynı coşku ve başarı hikayelerimiz ile buluşmak üzere vedalaştık.









Ders Zili Çaldı,



peki okul döneminde başarı ve sağlık için çocuklarımız nasıl beslenmeli?

Çocuklar zamanının önemli bir kısmını okulda geçirmekte ve en az 2 öğünü burada tüketmektedirler. Okullarda verilen beslenme eğitimleri, öğretmenlerin yaklaşımları, çocuklar arasındaki etkileşimler, okul ortamlarında sunulan yemekler ve gıda maddeleri çocukların bilinçli beslenmesi açısından çok büyük önem taşımaktadır.



Her gün gelişimlerini görüp, gurur duyduğumuz çocuklarımız bizleri yaşama bağlayan en değerli varlıklarımız... Hem geleceği emanet etmek adına hem de onların huzur, sağlık, başarı ve mutlu yaşam sürmelerini istediğimiz için tüm enerji ve kaynaklarımızı çocuklarımıza vermekteyiz.

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

evlatlarımız hiç de hayata hazır değiller...

Çünkü zamane çocuğu olmak her ne kadar şanslı gibi gözüксе de; oldukça büyük şanssızlıklar da getiriyor beraberinde... Hayallerimizi süsleyen bale, günümüzde neredeyse pek çok çocuk için sıradan bir aktivite. Tabi ki her dönemin avantajı-dezavantajı mevcut. Teknolojinin nimetleri avuç içlerindeyken, hayal ettikleri her şeye ulaşabiliyorlarken, bahçelerde özgürce koşan, yakar top, misket oynarken mis gibi kokan domatesi sulu sulu yiyemiyorlar. Anneanneleri'nin en

doğal ürünlerle hazırladıkları ev yapımı börek ve muhallebiyi değil de, paketli, katkı maddeli ve onları esiri haline getiren abur cuburları yiyorlar. Heyecan ve aksiyonu koşuştururken değil, sanal ortamlarda hareketsiz ve daha stresli bir şekilde yaşıyorlar. Bir de üstlerine ve ailelerine yüklenen "başarı - sınav-ders" stresi ekleniyor ki, zaman ve stres yönetimi açısından gerçekten bir girdap içinde buluyorlar kendilerini.

Peki okul döneminde başarı ve sağlıkları için çocuklar nasıl beslenmelidir?

Çocuklar zamanının önemli bir

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

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



ideal bir kahvaltıya örnektir. Kahvaltı, öğle ve akşam yemekleri başta olmak üzere 3 ana öğüne mutlaka en azından ikindi öğünü de eklenmelidir. Çocuklar büyüme döneminde olduğu için enerji ihtiyaçlarını en az 4 öğüne bölmeleri uygundur. İdeal olan 3 ana+2 ara öğün şeklindedir. Çocukların sağlıklı gelişimi için okulun fiziksel şartları ve öğretmenlerimizin destekleri dışında birçok faktör etki eder. Bağışıklık sisteminin, fiziksel ve zihinsel gelişimin desteklenmesi için sınıfların havalandırılması, uygun ısı koşulları, fiziksel aktiviteyi destekleyecek spor faaliyetleri, imkanları ve yönlendirilmesi, teknolojik araçlardan mümkün olduğunca uzak, doğayla iç içe olunabilecek aktivitelerin ağırlıklı olabileceği, takım çalışması ve paylaşmanın destekleneceği ortamlar ve faaliyetler yaratılmalıdır. Medya ve reklam etkisinin yüksek olduğu okul çağı çocuklarında beslenme alışkanlıklarının olumsuz etkilenmemesi için bilinçlendirme çok önemlidir. Çevresel faktörlerden kaçmanın mümkün olmadığı

koşullarda, çocukların bilinçli seçimler yapmasına, bunun için de besinlerin fayda-zarar bilgilerinin etkili şekilde öğretilmesi, konunun uzmanları tarafından seminerlerin verilmesi, pano ve okul bültenlerinde sağlıklı beslenme konularının yer alması önemlidir. Sağlıklı beslenme bilgileri yanında mutlaka öğrenciler fiziksel aktivitelere yönlendirilmeli ve uygun bir spor dalına yönlendirilmelidir." Beslenme Dostu Okul" projeleriyle, Sardunya olarak bizlerin hizmet verdiği pek çok okulda bizler de bu konuda destek sağlamaktayız. Yeterli sıvı tüketimi de yetişkinlerde olduğu gibi çocuklarda da büyük önem taşır. Su yaşam için olmazsa olmazdır. Hücrelerin asıl maddesi sudur. (%60-90) Hücrelerin fonksiyonlarını yerine getirmesi, vücut ısısının düzenlenmesi, metabolik (düşük kalorili ürünler) ürünlerin idrarla atılması gibi pek çok fonksiyon için gereklidir. Ancak çok büyük fiziksel aktivite sonrası veya iştahsız çocuklar için ağızda gitmeyen besinin bir an önce mideye gitmesi haricinde maalesef çocuklarda su içme alışkanlığı pek görülmemektedir. Alışkanlıkların küçük yaşta kazanıldığını hatırlayarak çocukları su içmeye yönlendirmek gerekmektedir.



Su gereksinimi yaşlara göre aşağıdaki gibidir:

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

Peki fast food ya da abur cubur yemek isteyen bir çocukla nasıl başa çıkabiliriz?

Öncelikle çocukları fast food ve abur cuburla ne kadar geç tanıştırsanız o kadar büyük iyilik yapmış olacağınızı asla unutmayın. Zaten bir süre sonra günümüz koşullarında çevresi ve yaşam faktörleri sebebiyle bunlarla tanışmış oluyorlar. Eskiden annesi diyetisyene giden neredeyse hiç bir çocuk yokken, günümüzde her çocuk diyetisyenin ne iş yaptığını biliyor ve bir şekilde diyet kelimesiyle iç içe büyüyor. Çalışan anne sayısının artmasıyla ev yemekleri tüketiminin azalması, hafta sonu aktivitesi olarak dışarıda fast food tüketiminin artması, reklam ve görsellerin her yerde olması gibi sebeplerden dolayı çocukları abur cubur ve fast food ürünlerden uzak tutmak neredeyse imkansız. Çocuklar için oldukça zararlı olan bu ürünleri onlara tamamen yasaklamak daha fazla dikkatlerini çekeceği için yasaklamak yerine daha bilinçli seçimler yapmalarına yönlendirmek uygun olacaktır. Ara öğünlerin sağlıklı seçimlerle yapılması kan şekerinin ani düşüşüne engel olacağı için çocuğun sağlıklı karar vermesine imkan sağlayacaktır. Açken yeme demeniz tartışmaya zemin tutacakken, ara öğün aldığı durumda uyarınızı veya önerinizi sağlıklı bir şekilde düşünmesine izin verecektir. Evde asla abur cubur bulundurmamaya, market alışverişi yapılırken bu reyonlardan geçmemeye, TV'de reklamlardan mümkün olduğunca uzak tutmaya dikkat edilmelidir. İsrarla isteniyorsa, evde yapılmış cevizli üzümlü kek, ıspanaklı / peynirli börek gibi daha sağlıklı seçenekler uygun miktarda sunulabilir. Ara öğünlerde kuru veya taze meyve ile ceviz, fındık gibi yağlı tohumlar tercih edilebilir. Yetişkinlerde dahi gözlemlemekteyim ki evde bir abur cubur varken kişinin aklına asla kuruyemiş, meyve gibi daha sağlıklı atıştırmalıklar gelmezken; eğer bu tür zararlı gıdaları almıyorsa o ihtiyacını keyif ve lezzetle sağlıklı atıştırmalıklarla karşılayabiliyor. Özetle yasaklama yerine bilinçlendirme ve anne-baba olarak örnek olmak esas olmalıdır.

Peki çocuklar hangi besinden ne kadar yemeli?

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

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

Çocukluk döneminde sağlıklı beslenme; çocuğun sağlıklı bir şekilde formda olmasını sağlayıp, geleceğe yönelik harika adımlar atmasına yardımcı olurken, bir yandan da başarısını kolaylaştırmaktadır. Okul çağındaki çocuklarda doğru beslenme ile başarı arasında doğrudan bir bağ mevcuttur. Günümüzde her besinin merkezi sinir sistemi fonksiyonları ve gelişimine etkisinin önemi kanıtlanmıştır ve hala dikkate alınır çalışmalar yapılmaktadır. Niasin yetersizliğinde pellagra ve hafıza kaybı, iyot yetersizliğinde zeka geriliği, demir yetersizliğinde düşük ilgi, dikkatsizlik ve zeka problemleri yaşandığı bilinmektedir. Ayrıca tek öğünde yoğun karbonhidrat tüketimi kan şekerinde ani artış ve düşüşe yol açacağı için uyku hali ve dikkat dağınıklığına sebep olabilir.

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

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

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

Geleceğimiz olan çocuklar için sağlıklı seçimler ve başarılar dilerim.





Yeni Kahve Kültürü

Türk kahvesini dünyanın en eşsiz lezzetlerinden biri olarak benimsemiş bir insan olarak hem dünyada hem de ülkemizde hızla değişmekte olan kahve kültürüne dikkatinizi çekmek istiyorum bu yazıda... Kabul edelim ki günümüzde dünyada 3. dalga kahve çılgınlığı var.



Kahveler temelde 2 sınıfa ayrılır: Arabica ve Robusta. Arabica çekirdeklerde kafein oranı yüzde 1-2 Robusta'da yüzde 4-5 aralığındadır. Arabica kahveler daha yumuşak ve aromatik bir kahve sunarken, Robusta ise daha acımsı ve sindirimi zor bir tat sunar. Dolayısıyla kaliteli ve 3. dalga kahve akımında Arabica kahveler kullanılmaktadır. Kıtalarına göre Afrika kahveleri turuncuiller tadı, Güney Amerika kahveleri kuşburnu, kırmızı elma ve üzüm, Asya kahveleri, çikolata ve toprak, Orta Amerika kahveleri ise baharat tatları barındırırlar.

Değerli kardeşim Ekin Ozan'ın müthiş enformasyonu bu yazının da kaynağı oldu. Özellikle son yıllarda birbiri ardına açılan ve bizi kaliteli kahveyle buluşturan bağımsız kahvecilerle birlikte, kahve en büyük tutkularımızdan birine dönüştü. Türk kahvesinin yeri bu ülke ve bizim için bambaşka olsa da farklı coğrafyalardan gelen çekirdeklerle ve farklı kavurma, demleme, pişirme teknikleriyle hazırlanan kahveler de popüler kültürün bir parçası oldu. Kahve eğitimleri, kahve tadımları ve hatta kahve festivalleri son zamanın en trend etkinliklerinden.



İşte bu kahve tutkusundan söz ederken, üçüncü dalga kahve tabirinin tam olarak ne anlama geldiğini, birinci ve ikinci dalganın ne olduğunu ve üçüncü dalga kahve akımına bugünkü şeklini veren gelişmeleri paylaşalım bu yazıda...

1960'larda icat edilen vakumlu paketleme tekniği, teneke kutulardaki ürünlerin havayla temasını önleyerek paket kahvelerdeki tazelik sorununun önüne geçmişti. Böylece sadece San Francisco ve çevresindeki tüketiciler değil, önce orta-batı ABD'deki Chicago, ardından doğu yakasındaki New York gibi büyük kentler ve çevresi de hazır kahveyle tanışabilmiş. Kahveyi daha geniş kitlelerle buluşturan bir diğer önemli icat ise, 1903 yılında Japon-Amerikalı Satori Kato'ya ait. Biz bu icadı bugün "kahve konsantresi" ya da "çözünebilir kahve" adlarından çok onu 1930'ların sonunda yaygınlaştıran ve hatta II. Dünya Savaşı sırasında Amerikan ordusuna bu şekilde kahve sağlayan markanın adıyla tanıyoruz: Nescafe.

1970'lerde ABD'de ithal edilen kahve çekirdeklerinin üçte birinin çözünebilir kahveye dönüştürüldüğünü söylersek, bunun pazar için ne kadar önemli bir icat olduğunu ve o dönemde ne kadar fazla tüketildiğini daha iyi anlayabilirsiniz.

Kahve kültüründe yeni akımlar ve yeni dalgalar ortaya çıksa da, önceki dalgalar ve önceki dalgaların bir parçası olan teknik ve ürünler yaşamaya, kullanılmaya ve tüketilmeye devam ediyor. Yani birinci dalganın bir parçası olan hazır ve hızlı tüketilebilir kahveler, ikinci dalga ortaya çıktığında ortadan yok olmadığı gibi, günümüzde de yaşıyor. İkinci dalganın ortaya çıkmasındaki en büyük etken, özellikle 1970'ler ve 1980'lerden sonra toplumun damak zevkinin gelişmesi ve kaliteli yeme-içme meraklısı bir kesimin ortaya çıkması.



İkinci dalga kahve

Hazır kahveyi yeterince kaliteli bulmayan, özellikle Avrupa'daki espresso ve french-press gibi kahve hazırlama tekniklerine özenmeye başlayan Amerikalılar, böylece taze kavrulmuş ve taze öğütülmüş özel çekirdeklerle hazırlanan kahveleri aramaya başlamışlar. Kahve çekirdeklerini ayırt edebilme ve bu konuda uzmanlaşma bir trende dönüşmeye, kahve kültürü bu anlamda şarap kültüründen etkilenmeye başlamış.



Taze çekirdeklerle espresso ve filtre kahve hazırlayan kahve dükkanları ve zincirleri birbiri ardına açılmış. Kaliforniya'daki Berkeley'de bulunan Peet's Coffee bu iş modelinin ilk örneği olsa da, en büyük başarıyı yakalayan Starbucks olmuş. İkinci dalga kahvenin elde ettiği en büyük başarının, kahvenin yalnızca evde ya da ofiste hızlıca içilen bir içecekten çok, dışarıda ve ağır ağır da tüketilebilen bir içecek olduğunu ve beraberinde bir deneyimi de getirdiğini göstermek olduğunu söyleyebiliriz.

İkinci dalga kahvenin Starbucks ve Peet's Coffee dışındaki en önemli temsilcilerini ise Caribou Coffee Company, The Coffee Bean & Tea Leaf, Seattle's Best Coffee, Port City Java, Dutch Bros. Coffee ve Its A Grand Coffee House zincirleri olarak sıralayabiliriz.

Aslında üçüncü dalga olmadan önce birinci ve ikinci dalgalar da yokmuş!

Bu terimler ilk kez, 2002 yılında Trish Skeie'nin kaleme aldığı ve kahve endüstrisi ve kültürü dergisi The Flamekeeper'da yayımlanan bir makalede ortaya atılmış ve benimsenerek yayılmış. Üçüncü dalgada, kahveyi daha geniş kitlelere ulaştırmak (birinci dalga) ya da kalitesi artırılan kahveyi agresif bir şekilde pazarlayarak daha fazla tüketilmesini sağlamak (ikinci dalga) öncelikli amaç değil.

Bunun yerine kahveyi bir deneyim haline getirmek, tüketilen kahvenin karakterini iyileştirmek ve bunu kimi zaman bir gösteriye dönüşebilen bir deneyim halinde sunmak ön planda. Üçüncü dalgayı bir reaksiyon olarak tanımlayan Skeie, bunun iyi kahveye doğru bir hareket olduğu kadar kötü kahveye verilen bir cevap da olduğunu söylüyor. Üzümlerin yetiştiği toprağın şarabı etkilediği ve bu etkilerin iyi damaklar tarafından anlaşılabilirliği gibi, kahve çekirdeklerini de farklı duyularıyla ayırt edebilen kahve tutkunlarının artmasını sağladı üçüncü dalga. Yani kahvenin terruarı...

Harman kahveler yerine 'single-origin', yani tek tip çekirdek kullanımını, lattelerin üzerinde beliren latte sanatını, Chemex, Hario V60, Drip, Pour-over, Cold Brew gibi terimleri ve teknikleri beraberinde getirdi.

Dünya slow food'a yeterince kulak asmıyor ve hızlı yaşamaya devam ediyor. Bu nedenle hızlı yaşayanlar ve sürekli acele içinde olanların hayatında Nescafe ve espressoya kıyasla daha uzun süren teknikleri ve hazırlanmasını beklemek sabır gerektiren daha kaliteli kahveleri kabul edilmesini sağlaması da büyük bir başarı aslında. Üçüncü dalganın öncüleri ve önemli temsilcileri de daha iyi eğitilmiş ve kahve hakkında daha çok bilgiye sahip tüketicinin endüstriyi güçlendirdiğini düşünüyor.

ABD'nin üç farklı kentinde 90'lı yıllarda kapılarını açan üç kahveci, üçüncü dalgayı üçüncü dalga yapan özelliklerini

uygulayan ve tüketiciyle buluşturan öncüler olarak anılıyor. Çoğunlukla single-origin olan kendi çekirdeklerini kahvecinin içinde yer alan bir alanda kendilerinin kavurup ve kendilerinin öğütmeleri, bugün birçok üçüncü dalga kahvecide olduğu gibi, en büyük özellikleri. Her geçen yıl geliştirilen ve aralarına yenileri eklenen üçüncü dalga demleme ve pişirme teknikleriyle kahve hazırlama sürecini bir gösteriye ve deneyime dönüştürmeleri de bir diğeri.

Bu üç öncü ismin her biri, bugün yalnızca ilk kez kapılarını açtıkları Chicago, Durham ve Portland'da değil ABD'nin ve hatta dünyanın farklı noktalarında şubelere sahip. Fakat üçüncü

dalganın
doğduğu
kahvecileri
ziyaret etmek
istiyorsanız gitmeniz
gerekten yerler şunlar:

1995'te Chicago'nun Lakeview mahallesinde açılan Intelligentsia Coffee & Tea, yine 1995'te North Carolina'daki Durham şehrinde kapılarını açan Counter Culture Coffee ve 1999'da kurulan, Portland'daki Stumptown Coffee Roasters.

Gelelim üçüncü nesil kahveleri güzelce içmemiz için gereken bilgilere; Kahvemizi çekirdek olarak aldık. Çekirdekleri kavurmamız gerek. Kavurma konusunda; kahve çekirdekleri mikro ölçeklerde çekirdeğin yapısını çok iyi bilen kavurucular tarafından kavrulmalı. Kavrulmuş kahveler demlenmeden hemen önce öğütülmeli. Burada dikkat etmeniz gereken öğütücünün bıçaklı değil değirmen yapısında olması ve kahvenizi homojen bir şekilde öğütebilmesidir.

Bu yazıdan sonra asistanıma rica ettim, bana mis gibi az şekerli bir Türk kahvesi hazırlıyor...





WWF-Türkiye ile Plastik Üzerine Kısa Bir Söyleşi...

Türkiye, Akdeniz'i plastik atıklarıyla en çok kirleten ülke konumunda.

WWF-Türkiye olarak 2018'i plastik yılı ilan ettiğinizi söylüyorsunuz. Öncelikle bunun sebebini öğrenebilir miyiz?

Geçtiğimiz günlerde "Plastik Kapanından Çıkış: Akdeniz'i Plastik Kirliliğinden Kurtarmak" isimli raporumuzu yayımladık. Bu rapor uyarınca Türkiye, Akdeniz'i plastik atıklarıyla en çok kirleten ülke konumunda. Türkiye'den günde 144 ton plastik atık denize karışıyor. Daha sonra İspanya (126 ton), İtalya (90 ton), Mısır (77 ton) ve Fransa (66 ton) geliyor.

Maalesef bu rakam daha önceki çalışmaları teyit ediyor. Daha önce de 2015 yılında Jambek tarafından yayınlanan çalışmada Türkiye yanlış yönetilen plastik atık sıralamasında 14. sırayı almıştı. Bu durumun böyle süremeyeceği aşikar, o yüzden yıllık önceliklerimizi belirlerken bu konuyu en ön sıraya koyduk.

WWF, dünyada da bu sorunu öncelikleri arasına almış durumda. Çünkü bir çok plastik çevrede veya daha da kötüsü denizde ömrünü tamamlıyor. Plastik bir kere denize ulaştınca önemli, sürekli ve neredeyse geri dönüşsüz bir tehdit oluşturuyor. Her yıl 4,8 ila 12,7 milyon metrik ton plastiğin denizlere karıştığı tahmin ediliyor. Bu her dakika

bir kamyon dolusu plastik atık demek. Bu gidişatla bu rakam 2030'da dakikada iki, 2040'da ise dakikada üç kamyonu çıkacak. Dünya genelinde yanlış yönetilen plastik atığın yaklaşık %15-40'ı denizlere karışıyor. 2050 yılına gelindiğinde dünya denizlerindeki plastik atıklar ağırlık olarak balıkları geçecek.

Bu sorunun kaynağında ne yatıyor?

Denizlerdeki plastik atığın yüzde 93'ünü tüketici atıklarının oluşturduğu, bunun da çoğunluğunun (yüzde 80) dolgu, kumsal ve denizlerde sona eren su yolları gibi karasal bazlı kaynaklardan geldiği tahmin ediliyor.



PLASTİK KAPANINDAN ÇIKIŞ

AKDENİZ’İ PLASTİK KİRLİLİĞİNDEN KURTARMAK

Şehirlerin yakınında yer alan çöplükler de denizel kirliliğin önemli bir kaynağını oluşturuyor.

Plastik üretimi yakın yıllarda dramatik bir şekilde 1964 yılında 14 milyon tondan 2014 yılında 311 milyon tona çıktı. Bu rakamın önümüzdeki 20 yılda tekrar iki katına çıkması bekleniyor. Özellikle kentsel alanlar ve gelişen ülkeler göz önüne alındığında küresel atık zirvesine 2100 yılından önce ulaşmayacağı tahmin ediliyor. Atık yönetiminin boyutu ve niteliği hangi ülkelerin denize karışacak plastik atığa en fazla katkıda bulunduğunu belirliyor. Plastik atığı azaltmaya yönelik stratejiler altyapının iyileştirilmesi, atık yönetimi (örneğin genişletilmiş tekrar kullanım sistemleri ve üretici sorumluluğunun artırılması) ve tüketici düzeyinde davranış değişikliğini kapsıyor. Endüstrileşmiş ülkeler bağlamında atığı azaltmak ve tek kullanımlık plastik üretiminin kısıtlanması ilk adımları oluşturacak. Gelişmekte olan ülkelerde ise altyapı yatırımları uzun vadeli çözümlerin anahtar bir bileşeni olacak.

WWF-Türkiye olarak sizin bu konuda ne gibi çalışmalarınız var?

WWF-Türkiye olarak hem tüketicileri bilinçlendirmeyi, hem de iş dünyası ve kamuyu bu sorunun çözümü etrafında bir araya getirmeyi hedefliyoruz. Geçtiğimiz Dünya Çevre Günü’nde bu konuda bilinç oluşturmaya hedefleyen 1guzelhareket.org sitesini kullanıma açtık. 1guzelhareket.org sitesinde kullanıcılar tek kullanımlık plastik tüketimleriyle ilgili taahhütte bulunuyorlar. Bu site aracılığıyla şimdiden onbinlere ulaştık, ama yeterli değil tabi. Ek olarak bir de 1 dakikalık kısa bir film hazırladık ve

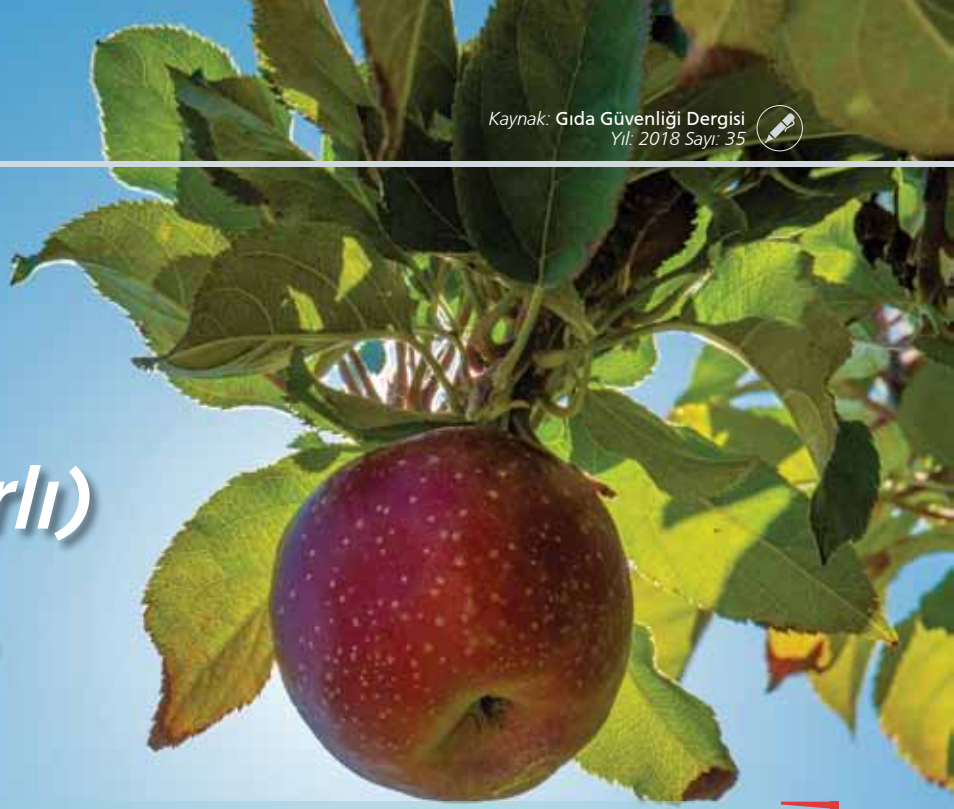
tek kullanımlık plastiklerin doğa üzerindeki etkisine dikkat çektik. Film alışveriş merkezlerinde, metrolarda gösterildi, halen Youtube kanalımızdan izlenebiliyor. Eş zamanlı olarak süreli yayınlarda yayınlanan ilanlarımızla plastiğin yüzyıllar süren yok oluş sürecini vurguladık.

Öte yandan özel sektör, kamu, akademi, STK’lar gibi sorunun muhatabı paydaşlara yönelik olarak Boğaziçi Üniversitesi ve UNSDSN ile birlikte 8 Haziran Dünya Okyanus gününde bir plastik çalıştayı düzenledik. Yoğun ilgi gören ve Akdeniz’de Plastik Raporu’nu tanıttığımız bu çalıştayda sorun enine boyuna tartışıldı ve masaya yatırıldı.





PEST (Haşere/Zararlı) KONTROL



Gıda Güvenliği Yönetim Sistemlerinde pest kontrolü, olmazsa olmazlardandır. Gıda Güvenliği Dergisi olarak sektör paydaşlarından Türkiye’de pest kontrol işlemleri, Gıda İşletmelerinin bu mücadeleyi uygularken karşılaştığı sorunlar, uygulamalar ve denetleme konularını değerlendirmelerini istedik.

Pest kontrol nedir ve önemi nedir? Pest kontrol ve insan sağlığı ilişkisi nedir? Pest kontrol yöntemlerinden söz eder misiniz? Gıda işletmelerinde pest kontrol ve gıda güvenliği ilişkisi, bu uygulamaların nasıl yapılacağı, sizce yeterince bilinen ve düzgün işleyen bir alan mıdır? Pest kontrol denetimleri ve ilgili bakanlıklar arasında olması gereken işbirliği sizce ne durumda? İzlenebilirlik sağlanıyor mu? gibi sorularımızı yönelttik. TMMOB Kimya Mühendisleri Odası Başkanı Dr. Ali Uğurlu, Gıda Mühendisleri Odası Yönetim Kurulu Başkanı Yusuf Songül, HASKOD (Halk Sağlığı ve Haşere Kontrolü Derneği) Yönetim Kurulu Başkanı Övsen Zümre, TMMOB Ziraat Mühendisleri Odası Başkanı Özden Güngör sizler için sorularımızı yanıtladı.

Dr. Ali Uğurlu

TMMOB Kimya Mühendisleri Odası

Gıda üretimi yapan işletmelerin amacı hizmet verdikleri grubun besin ihtiyacını karşılamaktır. Bu da gıda güvenliği ile sağlanacaktır. Pest/haşere kontrolü sorunların yaşanabildiği bir alandır ve kontrolünde gıda güvenliğini etkileyen faktörler arasında; gıdanın uygun olmayan koşullarda üretimi, gıda üretimindeki personelin temel hijyen kurallarına dikkat etmemeleri, gıda maddelerinin depolama ve taşınması, gıdanın üretimi ve tüketimiyle ilgili kişisel bilgi, tutum ve davranış özellikleri ile çapraz bulaşma nedeni olan mikroorganizma özelliklerinin önemi sayılabilir. Pest kontrolü önleyici tedbirler belirlenmiş bir tehlikeyi

önlemek veya ortadan kaldırmak ya da kabul edilebilir seviyelere indirmek için kullanılabilecek fiziksel, kimyasal ve diğer faktörlerdir.

Pest kontrol denetimleri ve ilgili bakanlıklar arasında olması gereken işbirliği sizce ne durumda? İzlenebilirlik sağlanıyor mu?

PEST kontrolü, bakanlıklar arasında işbirliğini ve koordinasyonu gerektiren bir durumdur. Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı, Sağlık Bakanlığı, Çevre ve Şehircilik Bakanlığı ile Gümrük Bakanlığı bu işin koordinasyonu, takibi ve kontrollü ile ilgili kendi görev alanları içerisine giren konularda muhakkak işbirliği yapmak zorundadırlar. İnsan sağlığı, insanlara kaliteli ürün sunumu, bu alanda kullanılan komponentlerin ve ilaçların temini, kullanımı ve sonuçları sayılan bakanlıkların ortak alanıdır.

Yusuf Songül

TMMOB Gıda Mühendisleri Odası Yönetim Kurulu Başkanı

Pest kontrol ya da daha uygun bir isimle haşere kontrolü; tarımsal ürünlerin üretimi, işlenmesi, depolanması ve sofralara kadar ulaştırılmasını içeren süreçte insan sağlığına zarar veren çeşitli organizmaların birer taşıyıcısı olan yürüyen, uçan haşere ve kemirgenlerin hem bu taşıdıkları zararlı organizmaları gıdalara bulaştırmalarını engellemek hem de yiyecekleri yiyerek ürün miktarlarını azaltmalarını engellemek amacıyla yapılan mücadelelere verilen isimdir.

Bu mücadelede kimyasal ve kimyasal olmayan çeşitli



teknikler kullanılarak haşerelerin, kemirgenlerin, evcil ve vahşi hayvanların, kuşların gıda işleme-depolama vs. ortamlarından uzak tutulması, bu ortamlara girişlerinin engellenmesi ya da öldürmek suretiyle sayılarının azaltılması ya da makul bir seviyede tutulması hedeflenir. Pest ya da haşere kontrolü gıda hijyeni ve sanitasyonu uygulamaların asli bir parçası olarak görülmelidir. Gıda işletmelerinde pest kontrolü amacıyla yapılan çalışmaların konunun ehli ve yetkilendirilmiş kişi ve kuruluşlarca yapılıp yapılmadığı mutlaka kontrol edilmelidir. Pest kontrolü konusunda uygulama ruhsatı verilen özel şirketlerin Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ve ülkemizde konu ile ilgili bakanlıklar tarafından onaylanmış, insan sağlığını tehdit etmeyen toksik kimyasalları kullanıp kullanmadıkları sıkı bir şekilde denetlenmelidir. Pest kontrolü konusunda en son Avrupa Birliği ülkelerinde gözlenen “Fipronil” vakasında olduğu gibi yanlış-bilinçsiz uygulamalarla veya kar hırsı ile kasıtlı olarak yasaklı toksik kimyasalların kullanılması ve bu toksik kimyasalların gıdalara bulaşması mümkündür. Fipronil meselesi ayrıca pest kontrolü konusunda norm oluşturan, halk ve çevre sağlığı adına faaliyet gösteren kamu kurumlarının işlerini nasıl yaptıkları -ya da nasıl yapmadıkları- üzerine çok olumsuz şeyler söyleyen bir örnek olaydır.

Övsen Zümre

HASKOD (Halk Sağlığı ve Haşere Kontrolü Derneği) Yönetim Kurulu Başkanı

Haşereler, kemirgenler, diğer omurgalı zararlılar ve mikro organizmaları kontrol altına alma ihtiyacı “Zararlı Yönetimi”

sektörüne olan ihtiyacı ortaya çıkartmıştır.

Sektörümüz için en önemli ve ilk ayrıntılı yasal düzenleme 2005 yılında T.C. Sağlık Bakanlığı tarafından gerçekleştirildi. Zaman içerisinde revize edildi. “Biyosidal Ürünlerin Kullanım Usul ve Esasları” hakkında yönetmelik yürürlükte olup, sektörümüzün çalışmaları bu kapsamda devam etmektedir. HASKOD (Halk Sağlığı ve Haşere Kontrolü Derneği) 2005 yılında kuruldu. Ülkemizde mesleğimizi temsil eden ilk ve tek derneğiz. Sadece “Biyosidal Ürün Uygulama İzni” olan firmalar üye olabiliyor.

Pest Kontrol Firması seçerken ve performansını izlerken nelere dikkat edilmeli?

Zararlı kontrol firmasını seçerken; mevzuatlara uygun bir firma olması, çalışma izin belgeleri, kalite ve iş güvenliği belgeleri, derneğimize üyelik belgesi, marka tescili, oda kaydı, faaliyet belgesi, müşteri referansları, çalışanların mesleki yeterlilikleri, eğitim durumları, yetki belgeleri ve deneyimleri, çalışanların sigorta bildirimleri, sektörel gelişmeleri takip etmesi ve teknolojiye uyumu ile firmanın ticari faaliyet süresi değerlendirme kapsamında tutulmalıdır. Zararlı Kontrol Firmasının Performansını izlerken; firmanın risk haritasını belirlemesi, riskleri değerlendirmesi, zararlı yönetimini uyguluyor ve takip ediyor olması, bu süreçleri ve olası riskleri değerlendirerek gerekli bilgileri paylaşıyor, kayıt ediyor ve raporlandırıyorsa olması, dosyalama ve dosya içeriği (dosyada olması gereken MSDS (Material Safety Data Sheet=malzeme güvenlik bilgi formu) dikkat edilmesi gereken konulardır.

Pest Kontrol denetim ve uygulamasını yapan çalışanların meslek yeterlilikleri, özel eğitimleri veya sertifikasyon gereklilikleri var mı?

Elbette var. Biyosidal Ürün Uygulama İzni için çalışanların Mesul Müdür ve Biyosidal Ürün Uygulayıcı belgelerine sahip olmaları gerekiyor. Sertifikaya sahip olmak için Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü tarafından kendi bünyesinde ya da izin verdiği odalar ile üniversitelerin düzenlediği eğitim ve sınava katılmak gerekmektedir. Fümigasyon izni için de çalışanların fümigasyon operatör belgesine sahip olmaları gerekiyor. Sertifikaya sahip olmak için Gıda ve Tarım Hayvancılık Bakanlığı Zirai Karantina Müdürlüklerinin düzenlediği eğitim ve sınavına katılmak gerekmektedir.

Özden Güngör

TMMOB Ziraat Mühendisleri Odası Yönetim Kurulu Başkanı

Gıda işletmelerinde pest kontrol ve gıda güvenliği ilişkisi, bu uygulamaların nasıl yapılacağı sizce yeterince bilinen ve düzgün işleyen bir alan mıdır?

Konumuz olan gıda işletmelerinde pest kontrol esasları, gıdanın üretiminden tüketimine kadar geçen aşamaların her noktasında karşılaşılabilen bir sorundur. Yapılan çalışmalar göstermiştir ki güvenilir gıda üretimi için, bir işletmenin kurulduğu alan, hammadde temini, çalışan personel hijyeni, ürünlerin raf ömrü, saklama koşulları uygunluğu vs. önemli olduğu gibi, işletmede bulunmaması gereken böcek ve haşerelerle mücadele de o kadar önemlidir.

Böcek ve haşeratlar gıda üzerinde fiziksel, kimyasal ve mikrobiyolojik tehlikeler oluşturabilirler. Herhangi bir gıda üzerinde böcek parçacıklarının olması fiziksel bir tehlike oluştururken, böcek ve haşeratin kimyasal bir maddeyi veya bir kimyasal atığı gıdayla bulaştırması kimyasal tehlikeye yol açabilmektedir. Gıda işletmelerinde en yaygın zarar şekli ise mikropların bir yerden bir yere taşınmasını sağladıkları



mikrobiyolojik tehlike kaynağı olmalarıdır.

Ülkemizde şu an için yürürlükte olan 5996 sayılı Veteriner Hizmetleri, Bitki Sağlığı, Gıda ve Yem Kanunu ile bu kanuna dayanarak çıkarılan yönetmelikler, gıda işletmelerinde oluşabilecek bu tür tehlikelerin önlenmesi için böcek ve haşarat ile mücadeleyi zorunlu kılmaktadır.

Bu noktadaki en önemli unsur ise bu mücadeleye karar verecek kişinin uzman ve konu hakkında tam bilgi sahibi olmasıdır. Çünkü özellikle ülkemizde de çok yaygın olarak kullanılan kimyasal mücadele metodu çoğu zaman yarardan çok zararlar getirebilmektedir. Kullanılan bu böcek öldürücüler gıdaya bulaştığında insan sağlığını çok olumsuz etkileyebilecek hatta insanların ölümlerine yol açabilecek durumlara sebebiyet verebilir.

Türkiye’de pest kontrol işlemleri, Sağlık Bakanlığı adına yetkilendirilmiş kurslarda başarı sağlamış kişilerce yapılmaktadır. Kullandıkları ilaçlarında Bakanlık tarafından onaylı ilaçlar olması gerekmektedir.





sardunyacatering



❤️ 1,270 kişi beğendi

Alfredo Di Lelio hasta olan eşi için bu yemeği hazırlamıştır. İlerleyen zamanlarda İtalya'da açtığı restoranda bu yemeği eşinin çok beğenmesi ile birlikte menüye koymuştur. Böylece ünlü Alfredo Fettuccine ya da diğer bir adıyla "Fettuccine Al Triplo Burro" yemeği doğmuştur. Fettuccine makarnasının kelime anlamı küçük şeritler demektir. Roma ve Toskana mutfağında un ve yumurtadan yapılan bu makarna; tereyağı, parmesan peyniri ve krema ile birlikte pişirilir. Avrupa'da 'Pasta al Burro' denir. Amerika'da bir restoran daha açan Alfredo, bu yemeği oraya da götürmüştür. Amerika'da ise bu yemeğe 'Alfredo' denir. İçerisine krema katılarak pişirilir. [#sardunya](#) [#sardunyacatering](#) [#fettucinealfredo](#)


www.sardunya.com

[SardunyaCatering](#)

[sardunyacatering](#)



Yangın güvenliği açısından endüstriyel mutfaklarda yer seçimi

Kurumsal yönetim merkezleri, çağrı merkezleri, iş merkezleri, eğitim kurumları, inşaat şantiyeleri gibi birçok kurum taşıma yemek yerine, yerinde yemek üretimi tercih etmesi ile kendi yapıları içinde mutfak alanları oluşturarak hizmet almaktadır. Ancak kurumlarda bu alanların endüstriyel yemek üretimi koşullarına uygun olmadığı görülmektedir. Öncelikle doğru yer seçimi genel yapı/tesis güvenliği açısından çok önemlidir.

Binaların Yangından Korunma Yönetmeliği 2015'e bakıldığında aşağıdaki maddelerde yeterli bilgi bulunmaktadır. Ancak bazı maddelerin daha kolay anlaşılabilmesi için örneklerle desteklemek daha anlaşılır olabilir.

- MADDE 57-** (1) Konutlar hariç olmak üzere, alışveriş merkezleri, yüksek binalar içinde bulunan mutfaklar ve yemek fabrikaları ile bir anda 100'den fazla kişiye hizmet veren mutfakların davlumbazlarına otomatik söndürme sistemi yapılması ve ocaklarda kullanılan gazın özelliklerine göre gaz algılama, gaz kesme ve uyarı tesisatının kurulması şarttır.
- (2) Mutfakların bodrumda olması ve gaz kullanılması hâlinde, havalandırma sistemleri yapılır. İkinci bir çıkış tesis edilmeksizin gaz kullanılması yasaktır.
- (3) Mutfak ve çay ocakları binanın diğer kısımlarından en az 120 dakika süreyle yangına dayanıklı bölmeler ile ayrılmış biçimde konumlandırılır. Bölme olarak ahşap ve diğer kolay yanıcı maddeler kullanılamaz.
- (4) LPG kullanılan mutfaklarda, LPG tüpleri bodrum katta

bulundurulamaz. LPG kullanılan mutfakların bodrum katta olması hâlinde; gaz algılayıcının ortamdaki gaz kaçağını algılayıp uyarması ile devreye giren ve gaz akışını kesen, otomatik emniyet vanası veya ani kapama vanası gibi bir emniyet vanasının ve havalandırmanın bulunması gerekir.

Yönetmeliğin bu maddesindeki en önemli husus

3. şıkta belirtilen husustur. Nedenine bakarsak; henüz yapı/ bina tasarımı aşamasında Yemek Üretim alanı olarak tasarlanmamış, daha sonra binanın/yapının belirli bölümlerini açarak/birleştirerek yemek üretim alanı oluşturulması, çok karşılaşılan bir durumdur. Böyle bir mimari değişiklik söz konusu olduğunda, mevcut yapının statüğünü bozmadan oluşturulan bir mutfak alanını diğer alanlardan ayıran en önemli yangın önlemi şüphesiz altı, üstü ve yan bölümleri olmak üzere 120 dakika bir yangın dayanımına sahip olması gerekliliğidir. Yeni oluşturulan mutfak alanının, yapının/binanın diğer alanlarının yangın dayanımından daha yüksek olacağı bilinmelidir. Mutfak ile binanın diğer kullanım alanlarını bağlayan boşluklar "güvenlik holü" ile ayrılması sebebiyle yangın sırayeti ve



kaçış güvenliği açısından ciddi bir önlem sayılacaktır.

Konuyu biraz daha detaylandırırsak; mutfak alanından yemekhaneye, mutfak alanından binanın diğer alanlarına geçişlerde kullanılan kapıların yangın dayanımının da 120 dakika olması gerekmektedir. PVC yapı malzemesi mutfakta oluşturulan alanda kullanılmamalıdır. Kaçış güvenliği açısından mutfak alanında çalışan personelin yemekhane ve binanın diğer bölümlerine geçmeden Yangın Güvenlik holüne ulaşarak binanın Kaçış (Yangın) merdiveninden bina dışına çıkabilmelidir. Eğer mutfak zemin katta ve direkt dışarıya açılabilen bir çıkış var ise "yangın güvenlik holüne" ihtiyaç bulunmamaktadır.

Mutfak alanına çalışanların acil durumlarda tahliyesi hususunda, acil aydınlatma ve yönlendirme armatürlerinin öneminin tartışılmaz olduğu bilinmelidir.

- Acil durum aydınlatmasının, normal aydınlatmanın kesilmesi hâlinde en az 60 dakika süreyle sağlanması şarttır. Acil durum çalışma süresinin kullanıcı yükü 200'den fazla olduğu takdirde en az 120 dakika olması gerekir.
- Yönlendirme işaretleri, yerden 200 cm ile 240 cm yüksekliğe yerleştirilir.

Mutfaklarda Havalandırma – Duman Sistemi

Otel, restoran, kafeterya ve benzeri yerlerin mutfaklarındaki pişirme alanlarının mekanik egzoz sisteminin; binanın diğer bölümlerine hizmet veren sistemlerden bağımsız olması, egzoz kanallarının, korunmamış yanabilir malzemelerden en az 50 cm açıktan geçmesi, egzozun doğrudan dışarıya atılması ve herhangi bir hava giriş açıklığından en az 5 m uzakta olması gerekir.

Mutfak dışından geçen egzoz kanalının; geçtiği bölümün veya mutfak bölümünün yapısal olarak yangına dayanma süresi kadar bir malzeme ile kaplanması, şayet kanal bir tuğla şaftı içerisinde geçiyor ise, şaftın diğer bölümlerinden ve diğer kanallardan veya servis elemanlarından ayrılması şarttır. Mutfak egzoz kanallarına yangın damperi konulamaz.

Mutfak kaynaklı yangınların çok katlı yapılarda büyük hasarlara neden olduğu örnekleri mevcuttur. Bu sebeple mutfak alanın tüm enerji hatları, mekanik tesisat şaftları ayrı ve bağımsız kaynaklarda temin edilmelidir.

Sonuç:

Mutfak yeri seçimi ve kurulumu ile ilgili birçok disiplinin birlikte çalışarak yapı/bina yangın güvenliği bütünlüğünde çözüm üretilmesi gerekmektedir.





Tam Zamanı

Doğanın bize sunduğu sürprizli canlılardan biri olan mantarın tam zamanı! Neden sürprizli diyorum; çünkü bazı türleri zehirli, bazı türleri ise evimizden hiç eksik olmayanlar.

Mevsim olarak sonbaharın ve ilkbaharın başlangıcı ile çıkmaya başlar, hafif yağmur yağışlarıyla daha da çoğalır. Coğrafi özelliklerinden dolayı ülkemizde oldukça fazla tür mantar bulunmaktadır. Dünyaca ünlü Mikologların (mantar bilimcilerin) ülkemize gelip araştırma yaptığı, hatta özel olarak topladığı mantar türleri ülkemizde mevcuttur. Bu yüzden sizlere, ülkemizde ve İstanbul'da mantar nerede toplanır, nasıl toplanır, hangi tür mantarlar zehirlidir, ülkemizde en çok hangi mantarlar yetişir sorularına karşı bir rehber hazırladık.

Nereden toplanır?

İstanbul'da Belgrad Ormanı, Polonezköy ve Şile en çok mantar bulunan lokasyonlar. Ülkemizde ise Bolu Dağları, Küre Dağları, Kaz Dağları, Irtiranca Dağları ve

Toroslar mantar toplamak için en doğru adresler.

Mantar toplarken yanınıza almanız gerekenler; hava geçiren bir hasır sepet, kesici özelliği bulunan bir alet ve mantarın üzerindeki toprağı silmek için bir fırça.

Topladığınız mantar eğer hava almazsa çok çabuk bozulur. Bu yüzden uzun saatler arayıp bulduğunuz özel mantarları hasır sepetlere koymanız önerilir. Mantar köküyle değil, topraktan kesici alet yardımıyla toprağa yakın bölümünden kesilerek toplanır. Toplanan mantarları yıkamaktan kaçının, çünkü su mantarın tat ve aromasının azalmasına yol açar ve daha çabuk bozulmasına neden olur. Bu yüzden yanınızda bir fırça bulunması tavsiye edilir.

Zehirli mantarlar nasıl anlaşılır?

Öncelikle böyle bir deneyim yaşamak ya da bu deneyimleri hobiye çevirmek istiyorsanız kesinlikle bir uzman ile birlikte yapmanızı tavsiye ederim. Neden dersiniz; İstanbul'un çevresinde bulunan 12.000'i aşkın mantarın sadece 200 farklı cinsi yenilebilir. Gastronomi dünyasında önde gelen isimlerin ve restoranların bile sadece bu iş ile uğraşan özel mantar bilimcileri ve toplayıcıları mevcut. Ülkemizde mantar denildiğinde akla gelen en ünlü isimlerden biri Jilber Barutçıyan. Jilber Hoca, İsviçre Sağlık Bakanlığı'nın onayından geçmiş bir mantar uzmanı. Kişilerin topladığı mantarları kontrol etme, her türlü mantar ticaretinde sertifika yazma ve kurs verme yetkisi veren bu belge, dünyada sadece İsviçre Sağlık Bakanlığı tarafından verilebiliyor. Zehirli mantarları Jilber hocanın şu sözleriyle sonlandıralım;

"Yenen mantarla yenmeyen mantarı birbirinden ayırmak

için geçerli hiçbir teknik ve metot yoktur. Mantarı bilimsel kaynaklardan tanımlayıp, yeni kaynaklardan yenilebilirliğini kontrol etmek şarttır. Yeni kaynakları özellikle vurguluyorum. Eskiden yenebilir zannettiğimiz pek çok mantarın zehirli olduğu hatta öldürücü olduğu artık kanıtlanmıştır. Hiçbir genellemeye inanmayın, pek çok kişi şöyle diyecektir: 'eğer hayvanlar yiyorsa biz de yiyebiliriz o mantarları.' Bu tamamen boş inanıştır. En zehirli mantarı salyangozlar yer ama insan yediği takdirde ölür. Mantarlar kılık değiştirebilirler, mantarlar değişik yörelerde çıkabilirler, mantarlar bize her zaman tuzak kurabilirler. Bunun anlaşılabilmesinin tek şartı eğitimidir. Halk arasında "Köy Göçüren" adı verilen "Amanita Phalloides" mantar türüne özellikle dikkat etmek gerekiyor. Bir tanesi bile bir insanı öldürmeye yeten bu mantarı mutlaka önceden fotoğraflarına bakarak hafızanıza kazıyın ve karşılaşırsanız yolunuzu değiştirin."



Trüf Mantarı



Porcini



Borazan Mantarı



Kuzu Göbeği

Ülkemizde yetişen mantar türleri hangileri?

Dünyada en değerli mantar olarak görülen trüf mantarı; ağaç köklerinde toprağın altında yetişen bir türdür. Yenilebilen mantar türleri arasında en lezzetli olan mantardır. Dünyada en çok İtalya'da bulunmaktadır. Trüf, toprağın altında bulunduğu için toplanması ve bulunması en zor olandır. Bu yüzden İtalya, Fransa gibi ülkelerde bu mantarı bulması için koku yeteneği çok gelişmiş avcı köpekler yetiştirilmektedir. Bu durum da mantarın değerini arttırmaktadır. Günümüzde 100 grama denk gelen 2-3 adeti bile 150 Euro'dan daha pahalıya satılmaktadır.

Trüf mantarı ülkemizde de bolca bulunmaktadır. Ülkemizde trüf mantarına verilen isim ise "Domalan Mantarı"dır. Fakat trüf mantarının bulunmasında köpekler yardımcı olduğu için, bulunma ve toplanması pek yaygın değildir.

Ülkemizde çıkan mantarları halk arasında bilinen adlarıyla alfabetik olarak şöyle sıralayalım; Ayı Mantarı (Porcini), Biftek, Borazan, Çam, Çayır, Çörek, Domalan, Fındık, Gelincik, İstiridye, Kanlıca, Karakız, Kavak, Kayın, Kaypak, Kestane, Kuzu Göbeği, Kükürt, Şemsiye, Tirit ve Yumurta.



Raw Food

Raw Food çiğ beslenme dediğimiz bir kavramdır. En eski beslenme şeklidir. Milyonlarca yıl önce ateş bulunmadan önce insanlar beslenme ihtiyaçlarını çiğ gıdalardan sağlıyorlardı. Ateşin bulunması, yerleşik hayata geçilmesi, teknolojinin gelişmesi gibi faktörler yıllar içerisinde yeni beslenme tarzlarını ortaya çıkarttı.

Raw Food'un beslenme biçimi olarak ortaya çıkması ise 1800'lerin sonlarında, Maximilian Bircher-Benner isimli bir doktor sayesinde olmuştur. Değişen yaşam tarzlarının beslenme alışkanlıklarımızı değiştirmesi ile birlikte çok eski yıllardan günümüze dek insanlar sosyolojik, biyolojik ve fizyolojik bir evrim geçirdi. Günümüzde geldiğimiz noktada endüstriyelleyen hayvansal ürünler, sağlığımıza zararlı olan ambalajlı ürünler, doğal ürünlere erişimin zorluğu ve artan sağlık problemleri ile birlikte bazı insanlar yavaş yavaş özlere dönmek istediler. Özlere dönmek isteği: yiyecekleri en saf haliyle tüketmek.

Doğanın bize sunduğu binlerce lezzeti en saf haliyle, yani hiçbir işleminden geçirilmemiş ve pişirilmemiş yiyecekleri tüketmeye başladılar. Çiğ beslenme çoğunlukla baklagil,



yemiş, hububat, meyve, sebze gibi besinleri içerir; ancak tamamen pişirilmemiş olanların yanı sıra bazı besinler en fazla 48 derecede ısıtılmak koşuluyla pişirilebiliyor. Bu beslenme tarzının sağlığa faydalarından biri de bu noktada karşımıza çıkıyor. Pişirme işlemi yapılmadığı için besinlerin vitamin değeri azalmamış oluyor, aynı zamanda fazla pişirme ile oluşan yanmaların oluşturacağı kanserojen maddelerden de korunmuş oluyoruz.

Çiğ beslenme tarzının kendi içinde iki farklı grubu vardır; bir grup et tüketirken, diğer bir grup ise et tüketmez. Et tüketenler de genellikle balık tüketir, çünkü sindirimi daha kolaydır. Aynı zamanda et tüketiminin yanı sıra arılardan elde edilen ürünleri de yiyen ve yemeyen grup olmak üzere ikiye ayrılıyorlar. Peynir, yoğurt, tereyağı gibi hayvansal ürünler yerine ise bitkisel ürünler kullanıyorlar. Tofu oldukça fazla tükettikleri bir besin. Süt konusunda ise Hindistan cevizi sütü gibi hayvansal olmayanları tercih ediyorlar. Veganlarla tercihleri bu noktalarda oldukça benzer. Hiç et tüketmeyen grubun çoğunlukta olduğu çiğ beslenen insanlar bu sayede hem sağlığını hem çevreyi korumuş oluyorlar. Et üretiminin çevreye, hayvanlara verdiği zarar ve su tüketimi göz önüne alınırsa bu etkiyi kirmiş oluyorlar.

Çiğ beslenme ile ilgili yapılan araştırmalarda çiğ beslenen kişilerin daha enerjik olduğu, kilo vermelerinin kolay olduğu, ciltlerinin gzelleştiği, daha güçlü bir bağışıklık sisteminin oluştuğu yönünde sonuçlara ulaşılmıştır. Tabii bu faydaların yanı sıra eğer yediklerinizin besin değerlerine dikkat etmezseniz, vücudunuz ihtiyaç duyduğu yağ ve proteini alamaz. Çiğ beslenme tarzını vücuttaki demi atmak için genellikle diyet amaçlı sınırlı süre zarfında uygulayan da çok insan var. Uzun vadede dengeli bir beslenme için yeterli vitamin, karbonhidrat, yağ, protein içeren ürünlerin alınması gerekiyor.

En eski çağlardan günümüze dek gelmiş bir beslenme tarzı olan çiğ beslenme, yaşam tarzı değişikliğidir; doğaya dönmektir. Bilinçli bir tüketici konumuna gelerek ne yediğinin farkında olmak ve saf, işlenmemiş ürünleri seğmek ile bireylerin hem doğaya hem kendine fayda sağladığı bir yaşam tarzıdır. Besin içeriklerinin takibi ile oldukça sağlıklı olabilen raw food tarzı, tüm hayatımız boyunca uygulayamasak bile daha enerjik olabilmek ve sağlıklı beslenmek adına zaman zaman uygulamamız gereken bir beslenme şeklidir.





Tedarikçi seçiminin gıda güvenliğine etkisi

Sardunya, "KALİTE" gönüllüsü ve sektöründe öncü bir firma olmanın sorumluluğu ile mutfak ve projelerinde, satın almadan, servis sonuna kadar tüm süreçlerde, sektördeki en yüksek KALİTE'yi sağlamak amacıyla çok özel tedbirler ve uygulamalarla çalışmaktadır.

Kaliteyi sağlama ve sürdürmede ise en temel yaklaşımımız kurum vizyon ve misyonumuz doğrultusunda, kalite yönetim sistemlerimizin tüm gereksinimlerini ve müşterilerimizin taleplerini zamanında, eksiksiz ve en yüksek memnuniyet düzeyinde karşılayacak, aynı zamanda yasal mevzuata da uyum sağlayacak ürün ve tedarikçi sağlama çalışmalarımızdır.

Gıda Muhafazasına Genel Bir Bakış

Gıdaların temini ve sürekliliğinin sağlanması, insanlık için her zaman vazgeçilmez olmuştur. Ancak temin edilmesi ve ihtiyaç duyulan zaman arasında gıdaların saklanması gerekir.

Eski nesiller gıdaları saklayabilmek için kurutma, fermantasyon, reçel v.b yöntemleri bulmuşlar; ürünleri

serin yerlerde saklarsa, havalandırırlarsa daha uzun dayandıklarını görmüşler; bunlar için farklı zamanlarda-mekanlarda farklı çözümler üretmişlerdir. Bununla birlikte soğutma teknolojisinin gıda muhafazasında kullanımı ancak son yüz yılda gelişebilmiştir. Bugün bütün mevcut imkanlara rağmen, gelişmekte olan ülkelerde neredeyse her 3 birim gıda üretiminin 1'i masaya ulaşmadan yok olmaktadır. Bu durum ülkelerin olaya bakış açıları, organize olmaları, güncel teknolojiyi izlemeleri ve finansal imkanları ile doğrudan ilişkilidir.

Mümkün olduğunca uzun bir süre, gıda maddelerinin başlangıç kalitelerinin korunabilmesi için soğutma teknolojilerinden yararlanılabilmektedir. Bu işlem bir ön soğutma ve sonrasında soğukta saklama olabileceği gibi mekanik ve ısı ön işlemeden sonra dondurma şeklinde de



gerçekleşebilmektedir. Bazı durumlarda ise, hem soğukta sağlama, hem de meyve sebzelerin solunum hızlarının, atmosfer kompozisyonunun değiştirilerek yavaşlatılması şeklinde bir arada da yapılabilir. Benzer koşulların dağıtım ve tüketim kanallarında da sürdürülebilmesi gerekmektedir. Söz konusu yaklaşımla soğuk zincir kavramı ortaya çıkmaktadır.

Ülkemizde olduğu gibi en kaliteli eti, en kırmızı domatesi üretelim, o ürün sağlıklı bir şekilde sofraya ulaşmadığı takdirde zincir en zayıf halkasından kopmakta ve o ana kadar sağlam kalan görevini yapan halkalar bir işe yaramamaktadır. Bu nedenle gerek üretim işleme, gerekse pazarlama tüketim aşamaları gıda güvenliğinin gereklerini eksiksiz yerine getirmeli, birbirlerini zincirin halkaları gibi tamamlamalıdır.

İklim, coğrafi özellikler, toprak kalitesi, finansal ve lojistik imkanlar v.b nedenlerle gıda üretiminin dünya çapında tekdüze olmaması, bir an için dikkate alınmadığında dünya gıda üretiminin günümüzdeki tüm insanların ihtiyaçlarını karşılayabileceği mertebede olduğu görülür. 1950' de 2.5 milyar (her 3 kişinin 2'si gelişmekte 1' gelişmiş ülkelerde yaşıyordu), 2000 yılında 6.1 milyar (her 5 kişinin 4'ü gelişmekte 1'i gelişmiş ülkelerde yaşıyordu) olan dünya nüfusunun 2025 yılında 8 milyara ulaşacağı (her 7 kişinin 6' sı gelişmekte 1' i gelişmiş ülkelerde yaşayacak) beklenmektedir. Bu sırada tarımsal üretimin aynı hızla artmayacağı düşünülürse, üretim ile tüketim noktası arasındaki kayıpların mutlaka azaltılması gerekir. Bunun için gıda güvenliği prensiplerini kullanan teknolojilerden daha fazla yararlanılması büyük önem taşımaktadır.

Tedarikçi Seçiminin Kaliteye Etkisi

Etkili tedarik zinciri yönetimi kalitenin iyileştirilmesinde faydalar sağlar. İşletmenin amacı, müşteri memnuniyetini sağlamak ise kalite yönetim sisteminin uygulanmasının yanı sıra, tedarik zinciri yönetimi aşamalarının çok iyi kurgulanmış olması gerekir. İyi kurgulanmamış bir tedarik

zinciri, fazla üretime, beklemeye, sevkiyatla ilgili sorunlara, uygun olmayan üretime, gereksiz envantere, gereksiz hareket ve hatalara yol açar. Bu nedenlerle, tedarik zinciri boyunca israfı azaltmak için değer, müşteri bakış açısıyla tanımlanmalı, faaliyetler değer katan ve katmayanlar olarak sınıflandırılmalı, bu faaliyetlerle aksaklık ve engeller olmadan değer akışı sağlanmalı, sadece müşterinin talep ettiği ürün üretilmeli, strateji ve maliyetlerin açık olması sağlanmalı ve sürekli olarak müşteri memnuniyeti sağlanmalıdır.

Geleneksel tedarik zinciri anlayışına göre; tedarikçi seçiminde maliyet diğer kriterlerden önce gelirdi, tedarikçi değerlendirmesi daha çok maliyet odaklı yapıldı, daha büyük tedarikçi portföyü tercih edilirdi, tedarikçilerle kısa süreli kontrat yapıldı, müşteri memnuniyeti yeterli görülürdü, problemleri tek taraflı halletme yoluna gidilirdi. İşletmelere Tedarik Zinciri Yönetimi anlayışı yerleşince adımlar farklı şekilde atılmaya başlandı. Tedarikçi seçiminde maliyetin yanı sıra farklı kriterler kullanılmaya başlandı, az sayıda tedarikçi ile uzun dönemli çalışmanın daha avantajlı olacağı anlaşıldı, artık amaç sadece müşterinin bir defaya mahsus memnuniyetini sağlamak yerine her zaman en yüksek kalitede hizmet vermek oldu ve problemlerin diğer tedarik zinciri üyeleri ile ortak çözülmesi yoluna gidildi.



Tedarik Zinciri Konseyi Tedarik Zinciri Yönetimi'nin işletmede bazı konularda sağladığı iyileştirme oranlarını sunmuştur:

Tedarik Zinciri Yönetiminin Firmalara Sağladığı Faydalar	
Tedarik Zinciri Maliyetlerinde Azalma	% 25-50
Talep Karşılama Artış	% 20-30
Dağıtım Performansında İyileşme	% 16-28

Tedarikçi Adayının Belirlenmesi

Tedarikçinin Sardunya sistemine dahil olabilmesi için bazı ön adımları tamamlaması gerekmektedir. Kurum satın alma prosedür ve politikamız gereğince ön başvuru adımı tamamlayan kuruluşlar yanda şematik biçimde verilen 3'lü kontrol sürecine dahil edilir.

Satın Alma Değerlendirmesi

Satın alma yetkilileri, ürünün uzun süreli ve aynı kalite kriterlerine uyum sağlayacak, ürünü mevcut saha koşullarımıza uygunluğunu kontrol eder ve ürünün tüm şartları taşıması üzerine operasyonel değerlendirme amacı ile ürünü Arge-Üretim Departmanı'na yönlendirir.

Ar-ge Üretim Değerlendirmesi

Arge yetkilileri ise ürün formülasyonları, reçetelere ve ürünlerin müşteri-tüketici beklentilerini karşılayabilme özellikleri açısından değerlendirmelerini sağladıktan ve ürün kullanılabilir onayı sonrası, yasal süreç ve kurum gıda güvenliği-kalite yaklaşımlarının kontrolü amacı ile Hijyen Kalite Departmanına yönlendirme sağlar.

Hijyen-Kalite Yönetim Değerlendirmesi

Öncelikle ürün kalite planlarında yer alan özellikler doğrultusunda ürünün gıda güvenliği açısından risk grubu belirlenir. Tedarikçi adayı tarafından ön başvuruda iletilen dokümanlar bu doğrultuda masa başı denetim ile değerlendirilir. Sürecin uygunluğu halinde habersiz olarak işletme gıda mühendisi denetçi tarafından gıda güvenliği-kalite yönetim sistemlerimiz ve yasal mevzuat çerçevesinde denetlenir. Firmada tespit edilen uygunsuzluklar için risk değerlendirmesi yapılır. Bu değerlendirme 3 aşamada gerçekleşir.

1- Ürün tedarik edilebilir. (Firma onaylı tedarikçi listesine girer.)

Bu aşamada ürün alım onayı verildikten sonra sisteme dahil edilen firma düzenli aralıklarla ve periyodik olarak denetime tabi tutulur. Denetim sonrasında tespit edilen iyileştirmeye açık alanlar tedarikçi yetkilisi ile paylaşılır. Tespitler için firmadan düzeltici/önleyici faaliyetler talep edilir ve süreç



düzenli olarak izlenir.

2- Ürün tedarik kararı için yeniden ziyaret planlanır. (İyileştirmeler yapıldıktan sonra karar verilir)

Prosedürlerimiz ve yasal mevzuat gereğince önemli iyileştirme alanları tespiti halinde firma yetkilileri ile tespitler paylaşılır ve iyileştirmeler için belli bir süre verilir. Bu süre içinde gerekirse şirketimiz yetkili eğitimcileri tarafından eğitim, denetim yetkililerimiz tarafından kontrol ve iyileştirme destekleri sağlanır. Süreç tamamlandığında ise ürün tedarik edilebilir sınıfına dahil edilebilir. Düzenli olarak izlenir.

3- Ürün tedarik edilemez. (Yüksek düzeyde risk içeren uygulama hataları sebebi ile)

Firmada tespit edilen iyileştirilmesi gerekli alanlar yetkililer ile paylaşılır, ancak firma bakış açısı, iyileştirme çalışmaları açısından yetersizlik tespiti halinde firma ile tedarik anlaşması yapılmaz.

Bu aşamalar doğrultusunda ürün tedariki açısından herhangi bir sorun görülmeyen kuruluş için satın alma departmanına bilgi verilerek ürünün onaylı tedarikçi listesine alınması sağlanır.

Bu noktada tüm bu süreç dahilinde kurum olarak tedarik zincirimizdeki tüm kuruluşlar açısından açık, şeffaf, iyileştirilebilir ve sürdürülebilir bir süreç amaçlıyoruz. Buna istinaden vermiş olduğumuz denetim, eğitim ve toplantı destekleri ile tüm alanlarda kazan kazan ilkesini



benimsemekte ve amaçlamaktayız.

Tedarik Sürecinin Sürdürülebilir Yönetimi

Tedarik sürecinin yönetiminde ise tedarikçi yönetim prosedürümüz çerçevesinde ürünlerin kabulü aşamasında bir dizi kontroller yapılmaktadır. Alanında uzman ve eğitilmiş ürün kabul sorumluları tarafından ürünlerde duyu (lezzet, koku, görünüm vs.), sıcaklık gibi kontroller yapılır. Ürün kabul limitlerimiz dışında gelen ürünler için tedarikçi firmaya uygunsuzluk iletilerek mevcut uygunsuzluğun tekrarının önlenmesi adına aksiyon talebinde bulunulur. Bu aşamada tedarik zincirinde bulunan tüm kuruluşlar ile etkin ve şeffaf bir iletişimin sağlanması gıda güvenliği, sürekli iyileştirme ve tüketici memnuniyetinin artırılması adına son derece önem taşımaktadır. Bu noktada ise temel yaklaşım, uygunsuzluk ortaya çıkmadan, gıda güvenliği açısından risk oluşturmayacak

düzeyde ürünün üretim aşamasında ve kaynağında önlenmesi, yani etkin bir önleyici faaliyet çalışmasıdır. Doğru, sorunsuz ve sürdürülebilir bir süreç için temel gereklilik, ürünün hammadde tedarikçisinden başlayarak tüketim anına dek oluşabilecek tüm olası risklerin üretimin tüm paydaşları tarafından tanımlanması, değerlendirilmesi ve gerekli önleyici faaliyetlerin oluşturulmasıdır. Tüm alınan tedbirlerle karşı üretim süreçlerinde oluşabilecek olası hatalara ilişkin de kontrol tedbirlerinin belirlenmesi, yapılacak çalışmaların ise dökümanite edilmesi izlenebilir bir süreç oluşturulması açısından önemlidir.

Kaynakça

Selin UZEKEN, ISO 22000 GIDA GÜVENLİĞİ YÖNETİM SİSTEMİ'NİN TEDARİK ZİNCİRİ YÖNETİMİ AÇISINDAN DEĞERLENDİRİLMESİ VE GÜÇLENDİRİLMESİ GEREKEN ORTAK NOKTALARIN ORTAYA KONMASI
Prof. Dr. Y. Onur DEVRES, Gıda Güvenliği ve Soğuk Zincir





Vejetaryen

beslenmeye dair

Gerek vücudumuzun gösterdiği tolerans, gerekse hayata bakış açımız beslenmemizi farklı yönde etkileyebiliyor. Çevre ve hayvan haklarını koruma odaklı oluşmuş olan vejetaryen beslenmede; hayvansal kaynaklı besinlerin tüketilmediğini biliyoruz. Ancak kendi içinde de vejetaryen beslenme farklılaşmış ve kişilerin tercihlerine göre adlandırılmıştır.



VEGAN: Bitkisel besinler tüketilir, hayvansal kaynaklılar tercih edilmez.(et, et ürünleri, süt ve süt ürünleri, bal, yumurta)

SEMI-VEJETARYEN: Kırmızı et tüketilmez, diğer etler sınırlı tüketilir; süt ürünleri, yumurta, bal tercih edilir.

FRUVATARIAN: Sadece meyve tüketimi olur. Botanik sınıflandırmada meyve olarak gözüken domates, salatalık, biber ve kabak yenilebilir.

LAKTO-VEJETARYEN: Bitkisel besinlerin yanında süt ürünleri de tüketilir, ancak et ve yumurta yenilmez.

OVA-VEJETARYEN: Bitkisel besinlerin yanında yumurta da yenilir, ancak et ve süt ürünleri tüketilmez.

LAKTO-OVA VEJETARYEN: Bitkisel besinler dışında süt ürünleri ve yumurta da tüketilir. Et ürünleri tercih edilmez.

POLO-VEJETARYEN: Kümes hayvanları tüketilir, ancak kırmızı et ve deniz ürünleri tüketilmez.

PESKO-VEJETARYEN: Deniz ürünleri tüketilir, ancak kırmızı et ve kümes hayvanları tüketilmez.



Vejetaryen beslenmede yenilmeyen besinlerin alternatifleri neler olabilir?

Tercih Edilmeyen Besinler:

Hayvansal Gıdalar: Kırmızı et, kümes hayvanları, deniz ürünleri, jelatin

Süt Ürünleri: Süt, yogurt, peynir, ayran, kefir, tereyağı, dondurma, krema, çikolata, süt ile hazırlanmış gıdalar, yumurta, bal

Tercih Edilebilecek Besinler:

Tahıllar: Pirinç, yulaf, kinoa, kuskus, bulgur, mısır, makarna, irmik, arpa, karabuğday

Kurubaklagiller: Fasulye, nohut, barbunya, soya fasulyesi, mercimek

Yağlı Tohumlar: Ceviz, fındık, fıstık, badem vb...

Et ürünleri yerine bitkisel protein tercih edilebilir. Protein kaynağı olduğu gibi demir, kalsiyum, çinko açısından da zengindir.

Et grubu yerine protein yönünden zengin kurubaklagiller, tofu (soya fasulyesinden elde edilen peynir) ve seitan (buğday gluteni) tercih edilebilir.

Yoğurt yerine soya yoğurdu, peynir yerine soya peyniri, tofu, çikolata olarak bitter çikolata, süt yerine soya sütü, pirinç sütü, hindistan ceviz sütü, badem sütü uygundur. Tereyağı yerine zeytinyağı ve fındıkyacağı gibi bitkisel yağlar tercih edilebilir.

Bal yerine pekmez, agave şurubu kullanılabilir. Pekmez, kalsiyum ve demir deposu olduğu için tercih edilebilir. Yumurta yerine pasta gibi ürünlerde: soya unu, ezilmiş muz, pofuduk hamur için; sirke + kabartma tozu, püre tofu, mısır nişastası + su kullanılabilir.

Vejetaryen Seçenekler:

- Meyveler
- Sebzeler
- Salatalar
- Sebze Çorbası
- Mantar Çorbası
- Mercimek Çorbası
- Ezogelin Çorbası
- Buğday Çorbası
- Makarna Çeşitleri (Soslu, Sebzeli, Domatesli, vb...)
- Ispanak Salatası
- Kurbaklagil Yemekleri
- Sebzeli Pilav
- Mercimekli Bulgur Pilavı
- Nohutlu Pilav
- Barbunya Pilaki
- Humus
- Patates Yemekleri (Fırında, vb...)
- Peynirsiz Sebzeli Pizza
- Mercimek Püresi
- Mısır Ekmeği
- Tekstüre Edilmiş Bitkisel Protein ile Hazırlanmış Dürüm
- Tekstüre Edilmiş Bitkisel Protein ile Hazırlanmış Pide
- Havuçlu Bezelye
- Vejetaryen Burger
- Zeytinyağlı Dolma
- Zeytinyağlı Sarma
- Felafel
- Patlıcan Ezmesi
- Kurutulmuş Domatesli Makarna
- Yulaf Ezmeli Meyveli Vej. Kurabiye
- Meyve Suları
- Sebze Suları
- Tofulu Türlü
- Mercimek Güveci
- Etsiz Güveç
- Brokoli Salatası
- Mercimekli Domates Köftesi
- Tofulu Makarna
- Mısır Patlağı
- Elmalı Targınlı Yulaf Ezmesi
- Yulaf, Meyveli Karabuğday
- Fındıklı, Kuru Meyveli Karabuğday
- Soya Sütü, Meyveli Yulaf Ezmesi
- Muzlu Vejetaryen Kek
- Meyveli Vejetaryen Kek
- Meyveli Karabuğday
- Tavada Tofu
- Tofulu Menemen
- Muzlu / Çilekli Soya Milkshake
- Yulaf Ezmeli Vej. Pankek
- Balkabaklı Sebze Çorbası
- Pekmezli Ekmek
- Fındık / Fıstık Ezmeli Ekmek
- Tofulu Meyve Suyu
- Badem Ezmesi Sürülmüş Ekmek
- Pekmezli Vejetaryen Kek
- Sebzeli Piyaz

Vejetaryen besin değişimleri:

Pasta, kek yapımında kullanılacak yumurta yerine:

1 Yumurta

- = 1 tepeleme yemek kaşığı soya unu + 2 yemek kaşığı su
- = 1 tepeleme yemek kaşığı mısır nişastası + 2 yemek kaşığı su
- = 30 gr. püre tofu
- = ½ çikita muz

1 Porsiyon Sebze Değişimi

- = 250 gr. çiğ sebze
- = 125 gr. pişmiş sebze

1 Porsiyon Meyve Değişimi

- = 1 orta boy meyve
- = 125 gr. pişmiş meyve
- = 100 gr. meyve suyu
- = 2 yemek kaşığı kuruyemiş

1 Porsiyon Tahıl Değişimi

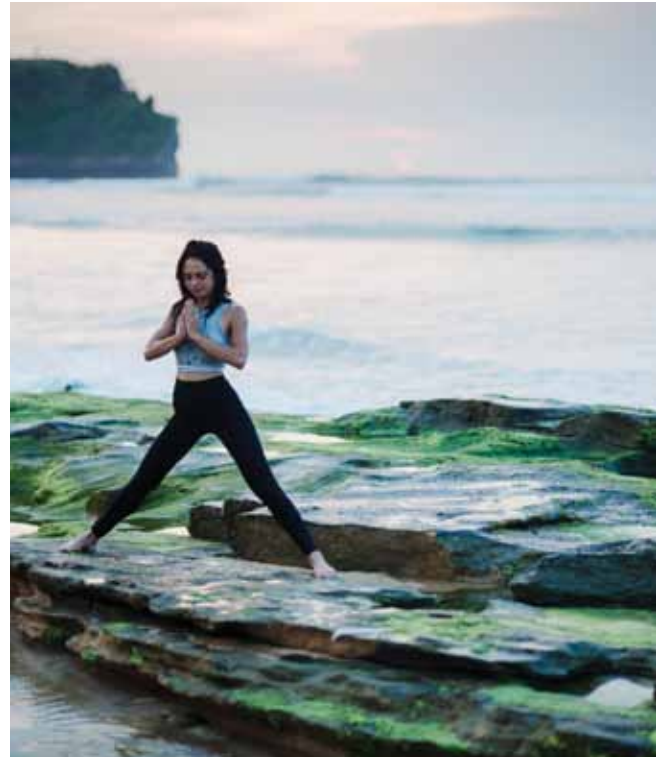
- = 125 gr. sıcak tahıl
- = 30 gr. kuru tahıl
- = 1 dilim ekmek
- = ½ çörek = ½ pişi = 25 gr. hazır tahıl ürünü

ÖNERİLER:

Peynir alırken içeriğinde "kazein" olmamasına dikkat edin. Etiketlerde "siyanokobalamin" yazıyorsa B12 vitamin desteğidir; tercih edin. Ek olarak beslenmenize B12 vitamin ve demir ekleyin. Kafeinli içecekler (çay, kahve vb...), alkol, fazla tuz demir ve kalsiyum emilimini azalttığı için tüketmemeye çalışın.

İdeal olan tüm besin gruplarından yeterli ve dengeli tüketmek, akdeniz tipi beslenmeyi tercih etmektir, ancak kişisel farklılıklardan dolayı vejetaryen beslenmeyi tercih eden kişiler de vitamin, mineral yetersizliği yaşamamak için yukarıdaki bilgiler ışığında beslenmeyi sürdürebilir.

Sağlıkla, mutlu kalın...





Eğitimlere ara vermeden devam ediyoruz

2018 yılındaki takvimimizde çok değerli hocalarımızdan eğitimler almaya devam ediyoruz.

Geçtiğimiz günlerde Eleştirel Düşünme ve Geri Bildirim eğitimimizi gerçekleştirdik. Bu eğitimimizde; yöneticilerimizin hem çalışanlarımız ile hem de müşteriler ile ilgili diyaloglarında yapıcı, pozitif davranış ve sözler ile kendimizi ifade etmemize yardımcı bilgiler edindik.

Geri bildirimlerimizde iletişimin, kullanılan dilin önemi çok büyüktür. Çalışma hayatında kullandığımız Performans Gelişim Sistemi sonuçlarını çalışanlarımıza açıklarken kullandığımız dilin, üslubun ve beden dilimizin nasıl olması gerektiği ile ilgili bilgileri aldık.

Her insanın konuşma şekli, mimikleri, hareketleri ve giyim tarzı birbirinden farklıdır. Kurumsal kimlik ve bu kimliğin

yarattığı imaj da bundan farklı değildir. Güzel bir imaj, sürekli bir tavsiye mektubudur. Amacımız; girdiğimiz her ortamda, hitap ettiğimiz her toplulukta 'unutulmaz' olmak ve kişiye özel yöntemlerle bulunacak davranış modellerini geliştirip başarıyı artıran yolları keşfetmek. Buradan hareketle de daha cesaretli, neşeli, merhametli ve aranan bir birey olmayı sağlamak. Tüm bunları İmaj Yönetimi eğitimi ile gerçekleştirmeyi amaçladık.





Bu eğitimimizde; karizmatik iletişim kuralları, enerjik olabilmek, zihinsel rahatlık, zihni etkilemek için beden kullanımı, özgüven ve olumsuz duyguları yok edebilme becerilerini kazanma konu başlıklarını işledik.

Yöneticilerimizi ya da ailemizdeki bir üyeyi bir konu hakkında ikna etmeye çalışırken kullanılması gereken anahtar kelimelerin olduğunu biliyor muydunuz?

Yöneticilerimizin katıldığı bir diğer eğitim de İkna Mühendisliği eğitimi oldu. Bu eğitimimizde; iknanın beyinde gerçekleşen süreçlerini ve kullanılması gereken dili aktarmak ve ikna teknikleri sayesinde; tüm iş süreçlerinde hayatımızın her alanında yer alan iletişimimizi kolaylaştırmanın yollarını öğrendik.

Bu sayede; ikna ve müzakere, iletişim, ilişki yönetimi, beden dili, stratejik düşünme gibi yetkinliklerin üzerinden geçerek bizler için ne kadar önemli olduğunu farkına vardık.

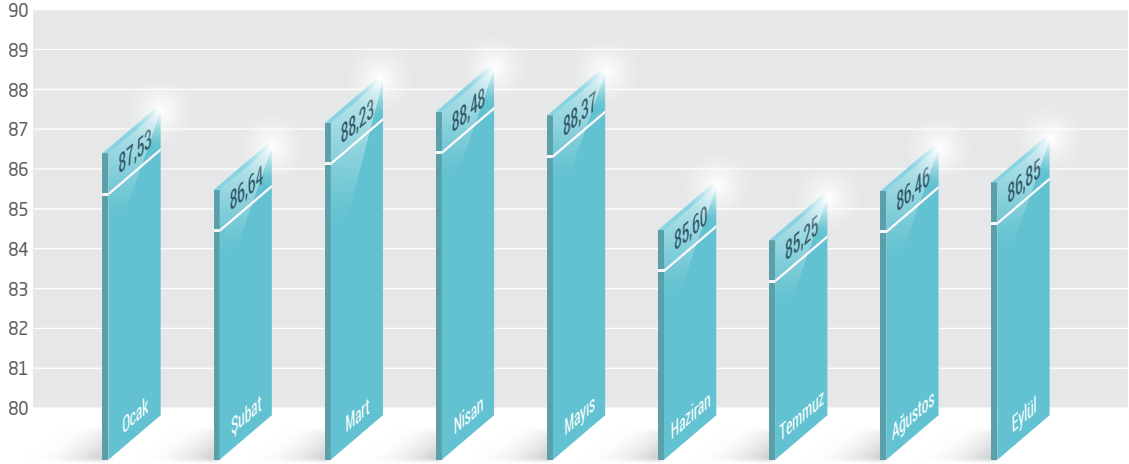
Tüm bu eğitimlerimiz ile birlikte şehir dışı mutfaklarımızda da eğitimlerimiz devam etmektedir. Mutfaklarımızda güvenliğimiz ve çalışanlarımızı bilinçlendirmek için Bursa mutfağımızda İSG eğitimlerimiz verildi. Ayrıca İstanbul ve Ankara'da da Diversey bulaşık makinası kullanımı eğitimleri düzenlendi. Tüm mutfaklarımızda MPBGE de işlenmeye devam etmektedir. Bu ayki konularımız ise; majör ve minör hatalar, özel davetlere katılım, müşteri şikayetleri ve alınan tedbirler olacak.



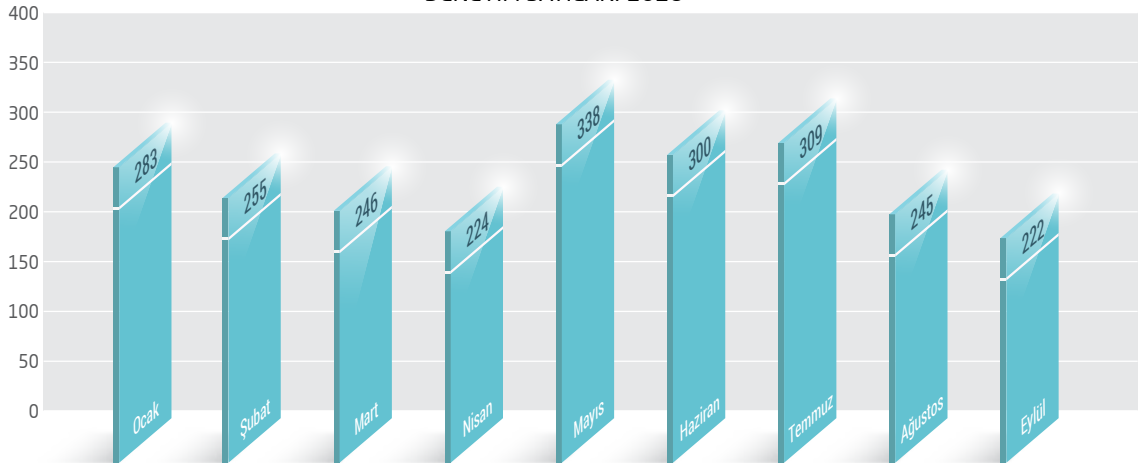
Kalite yolculuğumuz devam ediyor...

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 birleştiğini görüyoruz.

2018	
Toplam Eğitim Verilen Süre	1035,979 Saat
Toplam Eğitim Verilen Personel Sayısı	5075



Çalışan profillerinin çeşitlenmesi üretimde verimliliği artırıyor

Farklılıklar *iyi yönetilirse* **her zaman** *zenginlik artır.*

Global bir dünyada şirket evliliklerinin arttığı, teknolojinin iş ayrımı tanımayan katkıları ile ve de yeni kuşakların iş yaşamına katılmasıyla beraber, üretimde verimlilik artışının faktörleri değişti.

Size çok değişik bir örnek vererek konuya girmek istiyorum. İzmir'in şirin bir ilçesi Seferihisar'ın Belediye Başkanı; çocukların Tunç Abisi ve belediye çalışanları, burada bir Çocuk Belediyesi kurmuşlar. Sözde değil özde; çocuklar belli bir sırayla meclis toplantılarına katılıp, isteklerini dile getiriyorlarmış. Seferihisar, yavaş yavaş çocukların mutluluk kaynağı olmuş. Büyük kentlerde ailelerin para ödeyerek gönderdikleri kurslar, sosyal aktivite alanları, burada çocukların organizasyonu ve diğer çalışanların katkılarıyla parasız yapılmış. Her hafta toplanan Çocuk Belediyesi yeni kararlar alıp; projeler geliştiriyor ve uygulamaya koyuyorlarmış. Resim, müzik, ritim atölyesi, piyano, keman ne isterseniz var. Belediye Çocuk Meclisi'nin işi burada bitmiyor; istek üzerine dalgıç okulu açılmış, 15 çocuk hocalarıyla dalmayı öğreniyorlarmış, bir kısmı da yelken kullanmayı öğreniyormuş. Basketbol ve voleybol takımları da mevcut olmakla birlikte, bando ekipleri bile varmış.

Seferihisar Belediyesi çocuklarla (10-15 yaş) bu çalışmaları yapıyor ise; bizler çalıştığımız firmalarda neler yaparız neler! Yeter ki içimizde istek olsun. Farklılıklar iyi yönetilirse her zaman zenginlik artar.

Farklılıkların yönetimi başarıyı getiriyor

Birbirine benzeyen (yaş, cinsiyet, tahsil vb.) inanç ve değerler sistemine sahip olan çalışanları yönetmek zor değildir. Asıl zorluk farklılıklara sahip olan işgücünü yönetebilmek, ortak noktalarda buluşturabilmek ve çatışmaları mümkün olduğunca azaltabilmektir. Bu zorluğu, her iki taraf için de avantajlı hale getirerek, aşmak amacıyla ortaya atılmış olan "farklılıkların yönetimi", çalışanların farklılıklarını örgütsel bir zenginlik olarak değerlendirmekte ve örgütler için önemli bir rekabet avantajı yaratmaktadır. Çalışanlar arasındaki farklılıkları hiçe sayarak, herkesi tek tiplendirmeye çalışan standart bir yönetim anlayışı, örgütte yaşanabilecek olası çatışmalara zemin hazırlamakta ve iç huzurun gölgelenmesine neden olmaktadır. Diğer taraftan, fırsat eşitliğini savunarak çalışanları için eşit hak ve olanaklar sunmaya çalışan örgütler ise her çalışanın farklı olduğunu kabullenmekte ve buna saygı duymaktadır.

Çünkü **“farklılıklar, zenginliğimizdir”** ilkesini benimseyen örgütler daha başarılı ve verimli olacaklardır.

Global dünyamızdaki kurumsal şirketler farklılığın alanını daha da genişleterek; dil, din, ırk, engellilik, cinsel kimlik çeşitliliğini de kapsam içine alarak daha adil ve eşitlikçi bir bakış açısı benimsiyorlar. Son yıllarda çalışan çeşitliliğini arttırmayı önemseyen şirketler bu amaca hizmet eden komiteler kuruyor ve işe alımlarda da kotalar uyguluyorlar. Araştırma sonuçları çeşitliliği sağlayan şirketlerin karlılıklarının arttığını doğruluyor. Yeter ki yetenekli çalışanları şirketimize çekebilelim. Şirketimize çekmenin birinci yolu ise; onların beklentilerinin, isteklerinin neler olacağını bilmektir.

Kuşaklar ne istiyor?

Kuşaklar değiştiçe her kuşağın kendine özgü özellikleri ile çalışma hayatından beklentileri de değişiyor. Bu nedenle iş yerlerinde kuşaklar arası (X,Y,Z) çatışmalar olduğu söyleniyor. Şimdi bu üç kuşak (X,Y,Z) arasındaki beklentilere şöyle bir bakalım.



X kuşağımız tek başına çalışmak istiyor. Mümkünse ona bir oda verin ve sessizce oradan uzaklaşın. Otoriteden korkmayan kuşağımız kaliteli ve uygun sonuçlar istemektedir. Zaman yönetme konusunda eksik oldukları kadar, yorgundurlar. İşe özel hayatın karıştırılmaması gerektiğini şiddetle savunurlar ve bunu görmek isterler. Onlar için onaylanmak önemlidir.

Y kuşağımız ise, aynı anda birden fazla işle ilgilenebilir. Bunun etkisi takım çalışmasına verdikleri önemden gelmektedir. Birlikten kuvvet alarak işlerin daha kolay yola sokulacağını düşünürler ve birden çok iş ile uğraşmaya bu sayede vakit bulmuş olurlar. Y kuşağımız işte eğlenmek ister. Çalışmayı bir araç olarak gören bu kuşak yakınlarıyla vakit geçirip, kazandığı parayı harcayabilmek için boş vakit arar. Bu nedenle hafta sonu onlar için çok önemli bir ayrıntıdır. Ayrıca hangi pozisyonda olurlarsa olsunlar dikkate alınması gerektiğini düşünüyorlar. İşe rahat kıyafetlerle gelebilmek en büyük arzularıdır. Ayrıca yöneticisinin baskısı altında kalan bir Y kuşağı pek sevimsiz olabiliyor. Hareket alanını mümkünse geniş tutmak isteyen kuşağımız, kendi görüşlerini de uygulayabilmek için bağımsız bir ortamda çalışmak istiyor. Emir almak yerine neyi, nasıl yapsak diye



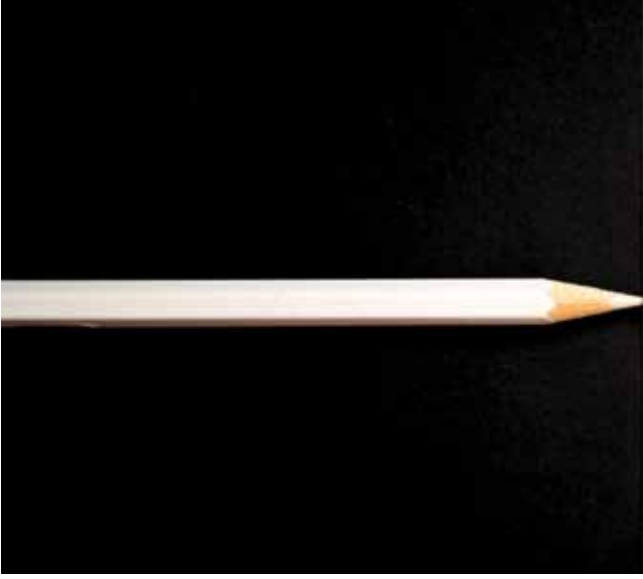
istişare ile motive edilmeyi istiyorlar.

1980-2000 yılları arasında doğan Y kuşağı 10 yılı aşkın süredir iş hayatında ve bir kısmı artık yönetici pozisyonlarında yerini almaya başladı. Liderlik pozisyonlarına geçmeye başlayan Y kuşağının sahip olduğu becerileri en etkili şekilde yönetmek ve yeteneği elde tutmak artık iş dünyasının en önemli gündem maddelerinden biri. 2025 yılına kadar iş gücünün yüzde 75'ini Y kuşağı çalışanları oluşturacak. Y kuşağı, sabit bir işte uzun yıllar çalışmamaları ve teknoloji bağımlılıkları yüzünden eleştirilseler de iş dünyasını hızla değiştirmeye devam edecek gibi görünüyorlar.

Peki, temel istekleri ne? Y kuşağı “Güçlü ikili ilişkiler kurabilen” liderler istiyor. Hayatının her alanıyla ilham verecek, iletişim becerileri kuvvetli ve karar alıp empoze etmekten ziyade etrafındakileri de karar verme sürecine dahil eden bir lider arıyorlar. Ayrıca, bu kuşağı yöneten liderlerin ekip çalışmasına uyumlu, grup karar süreçlerini yönetebilen, katılımcı karar yöntemlerini benimseyen ve hiyerarşik ilişkiden kendisini koparabilmiş, biçimsel olmayan ilişkiler ile çalışanlarını etkileyebilen kişilerden oluşmasını da istiyorlar.



Z kuşağımız iş hayatına yeni katılıyor ve herkesi korkutuyor. İş hayatının gereksiz, stresli olduğunu düşünen bu kuşağımız mümkün olsa çalışmayacak. Çünkü iş hayatına karşı alerjileri var. İletişim konusunda da sıkıntı yaşanan bir kuşak. Genelde susmayı tercih ediyorlar. Teknolojiye o kadar hakimler ki işe gitmeye gerek görmeden evden, cafe'den işi halledebileceklerini düşünüyorlar.



Ama onların sessizliğine ve hızlı teknolojik uyumuna şirketlerin ihtiyacı olacağı da bir gerçek. Birlikte çalışmaya başladıkça renkleri, beklentileri daha da belirginleşecek.

Kuşakların iş yaşamıyla ilgili durumlarından bahsederek, çatışma nedenlerimizi biraz olsun anlatmaya çalıştım. Ne kadar çatışsak da hepimiz ortak bir amaç için aynı yerde olmak zorunda kalabiliyoruz. Birbirimizi anlamaya çalışarak sorunları azaltabilir hatta sıfıra indirebiliriz. Konuyu tamamlamadan önce çok kısa da olsa cinsiyet farklılığı ve özellikle kadınların üretime katkısından da söz etmek isterim.

Kadınlar daha verimli

Kadınlar, sürdürülebilir kalkınmanın en temel taşlarından

biridir. Yapılan araştırmalara göre; gayri safi milli hasıla oranına kadınların katkısı, erkeklerin katkısından daha fazla etki ediyormuş. Yapılan çalışma şunu gösteriyor; kadın yöneticilerden daha fazla verim, daha fazla performans alınıyor. Çünkü kadınlar hedefe kilitlenmede daha başarılı. Duygularını da işe katabiliyorlar, ilişki yönetiminde erkeklerden daha başarılılar. Özellikle hizmet sektöründe avantaj sağlıyorlar.

Yapılan işe, üretilen ürüne ve yerine göre diğer farklılıklar da (dil, ırk, kültür, yaş vb.) anlamlı bir şekilde çalışma gruplarının içine katılırsa başarı ve kazanç şüphesiz yüksek olacaktır.

Dilerim, farklı kültürleri barındıran çalışma yaşamı içinde sizler de mutlu ve başarılı olursunuz.





Kemik erimesi ve beslenme

Osteoporoz veya kemik erimesi, metabolizmasındaki bir bozukluk sonucunda protein örgüsünün seyrilmesiyle iskelette ortaya çıkan ve kemiklerin çok kolay kırılabilmesine sebep olan bir hastalıktır.

Osteoporoz en yaygın metabolik kemik hastalığıdır. Beklenen yaşam süresinin uzaması ile önemli bir halk sağlığı problemi haline gelmiştir. Osteoporozda kemik kırılabilirliği artar. Basit bir travma sonucu bile kırık oluşabilir. Genellikle 45 yaştan sonra başlar ve yaşla birlikte görülme sıklığı artar. 50–60 yaş arası bayanlara yüzde 40–55, 60–70 yaş arasında yüzde 75, 70 yaş üzerinde ise yüzde 85–90 olarak bildirilmektedir.

Osteoporozu toplum sağlığı sorunu haline getiren yönü kırıkla olan bağlantısıdır. Beyaz ırkta 50 yaşında kadınların yüzde 40, erkeklerin yüzde 13'ünün kalan yaşamlarında kırık geçireceği öngörülmektedir. Osteoporotik kırıklar genellikle omurga, kalça ve el bileği şeklindedir.

Osteoporozdan korunma çocukluk çağında başlar ve yaşam boyu devam eder. Korunma, yeterli bir kalsiyum alımı, düzenli egzersiz ve kadınlarda yeterli östrojen erkeklerde ise yeterli testosteron düzeylerinin sağlanmasını kapsar. Çocukluk, ergenlik dönemi ve genç erişkinlik dönemlerinde güçlü kemikler oluşturulması ileri yaşlarda osteoporoz gelişiminden korunmak için önemlidir. Düzenli fiziksel aktivite, örneğin yürüyüş, aerobik veya merdiven inme-

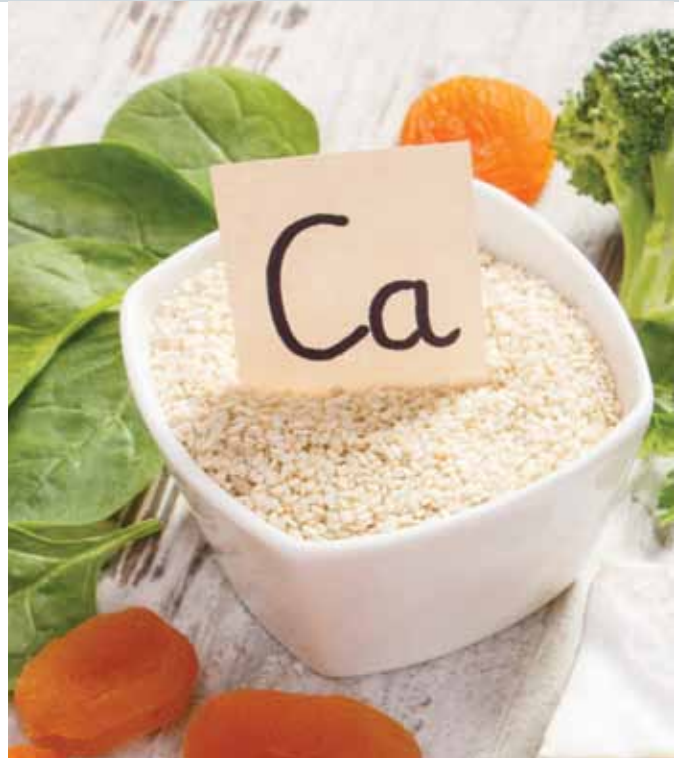
çıkma, kemik kuvvetini arttırmada önemlidir

Her yaştan kadın ve erkekler için yeterli kalsiyum (1200mg/gün) ve D vitamini (400–800 IU/gün) alımı büyük önem taşır. Ayrıca fiziksel olarak aktif kalma, kasların kuvvetli kalması, eklemlerin esnekliği ve kemik kuvveti açısından önemlidir.

Diyetsel kalsiyum ve D vitamini kaynakları nelerdir?

Dengeli bir diyetle süt ürünlerinin yanında yeşil yapraklı sebzeler de bulunmalıdır. Günlük önerilen 1 bardak süt, 1 bardak yoğurt, en az bir kibrit kutusu kadar peynir ve bir tabak yeşil yapraklı sebze. Bazı yiyecekler kalsiyum ile etkileşerek vücuttan emilimini azaltabilirler. Yüksek miktarda oksalat (ıspanak, pancar gibi) ve fitat (bakla, bazı fasulye ve tahıllar) içeren besinler aynı anda alındığında kalsiyum emilimini bozarlar.

D vitamini normal gün ışığına maruz kalma sonucu deride sentezlenir. Günde 15 dakika güneş ışığına maruz kalma vücudun yeterli D vitamini oluşturma ve depolaması için yeterlidir. Deri tarafından D vitamini yapımı yaşla birlikte azalır.

**Değiştirilebilen risk faktörleri:**

- Alkol
- Sigara
- Düşük vücut kütle indeksi
- Beslenme sorunları
- Vitamin D yetersizliği
- Yetersiz egzersiz
- Diyet ile düşük kalsiyum alımı
- Sık düşmeler

**GÜNLÜK ÖNERİLEN
KALSİYUM MİKTARLARI**

Çocuklar	mg/gün
0-12 ay	400
1-3 yaş	500
4-6 yaş	600
7-9 yaş	700
10-18 yaş	1300
Kadınlar	mg/gün
19 yaş Menopoz	1000
Menopoz sonrası	1200
Hamilelik	1200
Erkekler	mg/gün
19-65 yaş	1000
65 yaş üzeri	1200

Fazla protein alımı, kalsiyumun atılımını hızlandırdığı için osteoporoz riskinizi arttırabilir.

BAZI YİYECEKLERDEKİ KALSİYUM MİKTARI

Yiyecek	Miktar	Kalsiyum (mg)
Süt / yarım yağlı	1 bardak 200 ml	240
Süt / yağlı	1 bardak	244
Yoğurt / az yağlı meyveli	1 kap 150 g	210
Yoğurt / az yağlı düz	1 kap 150 g	243
Yayık ayranı	1 kap	280
Kaşar peyniri	1 kalın dilim 45 g	146
Lor peyniri	½ Kap	301
Cheddar peyniri	1 dilim 40 g	296
Brokoli	85 g	34
Kıvırcık lahana	95 g	143
Badem	12 adet - 26 g	62
Susam	1 çorba kaşığı	80
Fındık	20 adet	28
Ceviz	12 yarım	38
Sütlaç	1 porsiyon 200 g	176
Dondurma (sütlü, vanilyalı)	1 porsiyon 75 g	75
Cheesecake	Ortalama dilim 120 g	94
Sardalya	1 porsiyon 100 g	500
Ekmek	1 dilim 30 g	53
Kayısı	4 adet 160 g	117
İncir	4 adet 220 g	506
Portakal	Soyulmuş 160 g	75
Omlet (peynirli)	2 yumurta ile 120 g	344
Lazanya	1 porsiyon 420 g	420



En önemli protein kaynakları, etler, süt ürünleri ve yumurta yanı sıra baklagiller, tahıllar, sebzeler ve kabuklu yemişlerdir. Et yemeyen kişiler protein ihtiyaçlarını diğer protein kaynaklarından karşılayabilirler. Erişkinler için önerilen protein miktarı günde 40-60 g. civarındadır. Eğer fazla protein alıyorsanız (günde 150-170 g üzerinde) ve yeterli kalsiyum almıyorsanız kemikleriniz zayıflamaya başlar, bu durumlarda kemiklerinizi korumak için bitkisel protein kaynaklarına yer verebilirsiniz ve aldığınız kalsiyum miktarını da arttırmalısınız.

Ayrıca yüksek sodyum içeren gıdalar kalsiyumun idrar ile atılmasını hızlandırır ve osteoporoz meydana gelmesine yol açar. Bu nedenle tuz tüketimini azaltarak osteoporozu önlemeye çalışabilirsiniz. Tuz tüketiminin azaltılması aynı zamanda yüksek kan basıncını düşürmektedir, kalp krizi veya inme riskini de azaltan yararlı etkileri olmaktadır.

Hazır yemekler, salamura ve konserve ürünler içerisinde yüksek oranda sodyum klorür bulunduğu için bu ürünleri satın alırken ve tüketirken dikkatli olunmalıdır. Hazır yemekler ve çorbalar, soslar, et suyu tabletleri, salamura ve tütsülenmiş etler, tuzlu fındık, fıstık, cips, salam, sucuk, pastırma gibi şarküteri ürünleri mümkün olduğu kadar az tüketilmelidir. Eğer tuz tüketiminiz fazlaysa ve özellikle de yeterli potasyum almıyorsanız osteoporoz riskiniz artabilir. Potasyum açısından zengin gıdaları tüketerek riski azaltabilirsiniz. Bu gıdalar arasında deniz ürünleri, meyveler (muz, kuru kayısı, armut) meyve suları, sebzeler (mantar, domates, patates, patlıcan, biber, ıspanak) baklagiller (bezelye, fasulye) ve tahıllar yer almaktadır.

Kafeinli içeceklerin fazla miktarlarda tüketilmesinin osteoporoz gelişiminde bir risk faktörü olduğu bilinmektedir. Kanda kafein düzeylerinin yükselmesi kalsiyum atılımını arttırmaktadır.

Alkol kullanan kişilerde osteoporozu yakalanma riski yüksektir. Çünkü alkol kemik yıkımını arttırmaktadır. (günde 100 ml.den fazla alan kişilerde)

KEMİK ERİMESİNDEN KORUNMAK İSTİYORSANIZ;

- Günlük kalsiyum ihtiyacınız için süt ve süt ürünlerine

yer verin.

- Her gün mutlaka bol taze sebze ve meyve yiyin.
- Özellikle kalsiyumdan zengin sebzeleri, koyu yeşil yapraklı sebzeleri daha çok tüketin.
- Doymuş yağ oranı yüksek olan kırmızı et yerine, beyaz et ve daha çok D vitamini açısından zengin olan balığı tüketin.
- Aşırı yağ tüketiminden kaçının.
- Çok fazla proteinli gıdalar tüketmeyin.
- Bitkisel proteinleri; bezelye, fasulye, mercimek gibi baklagilleri tercih edin.
- Aşırı lifli gıda tüketiminden kaçının.
- Her zaman, satın aldığınız gıdaların üzerindeki bilgileri okuyun.
- Fosfat içeren gıdaları azaltın.
- Hazır yemekler, konserveler, katkı maddeleri olan gıdalardan uzaklaşın taze ev yemeklerini tercih edin.
- Yemeklerinizde tuz miktarını azaltın. Yemeğinize ilave tuz eklemeyin, tuzlu fıstık, fındık, cips, şarküteri ürünlerinden uzaklaşın.
- Fazla miktarda şeker kullanmayın.
- Sebzeleri pişirirken mineral içeriklerini korumak için buharla pişirmeye çalışın.
- Kahve, kola gibi kafein içeren içeceklerden vazgeçmeye çalışın.
- Bol bol su ve maden suyu için.



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



Kuru Börülceli Tarhana Çorbası

Malzemeler

- Tarhana 100 g
- Kuru Börülce 100 g
- Tereyağı 1 yemek kaşığı
- Sarımsak 1 diş
- Et Bulyon 1 adet
- Nane 1 tatlı kaşığı
- Tuz 1,5 tatlı kaşığı
- Su 1 lt
- Çuşka Biber 3 adet



Yapılışı ve sunumu

Önce tarhanayı biraz suyla bir saat ıslatıyoruz. Sonra suyun içine tarhanayı koyup karıştırarak kaynatın. Dibi tutmasın. Sonra tereyağını, et bulyonu, biber ve kuru börülceyi koyun ve karıştırın. Tuzu bir diş sarımsakla ezin çorbanın içine bırakın. 5-10 dakika daha kaynatın ve tuzunu kontrol edin.

Ayvalı Et Sote

Malzemeler

- Dana Kuşbaşı Eti 800 g
- Ayva 2 adet orta boy
- Kuru Soğan 2 adet orta boy
- Havuç 2 adet orta boy
- Zeytinyağı 4 yemek kaşığı
- Su 1 su bardağı sıcak
- Defne Yapağı 1 adet
- Çubuk Tarçın 1 adet
- Tuz 1 çay kaşığı
- Tane Karabiber 1/2 çay kaşığı taze çekilmiş



Yapılışı ve sunumu

Birlikte biraz farklı bir et sote hazırlayıp pişirme işlemini fırında tamamlayacağız. Bunun için; kuru soğanları dört eşit parçaya bölün. Kabağını soyduğunuz havuçları yarım ay şeklinde kesin. Sert ve içi sulu ayvaları dört eşit parçaya bölüp çekirdekli kısımlarını temizledikten sonra ince ince dilimleyin. Arzuya göre kabuklarını soymayın. Zeytinyağını geniş tabanlı ve mümkünse döküm tabanlı bir tencerede kızdırın. Dana kuşbaşı etlerini ekleyip yüksek ateşte mühürleyin.

Sertlik derecesine göre sırasıyla; ayva, havuç ve kuru soğanları katıp yüksek ateşte soteleme işlemini sürdürün. Aromalarını bırakması için çubuk tarçın ve defne yaprağını ekleyin. Ayvaların üzerine gelecek kadar sıcak su ekleyip kısık ateşte, kapağı kapalı tencerede 30-35 dakika kadar pişirin. Bu sürenin sonunda çubuk tarçını çıkartıp tuz, karabiber ve az miktarda yenibaharı katıp tahta bir kaşıkla karıştırın. Isıya dayanıklı bir fırın kabına aldığınız et soteyi önceden ısıtılmış 200°C fırında 20-25 dakika pişirin.



Limonlu Pilav

Malzemeler

- Sarımsak 2 diş
- Taze Soğan 10 dal
- Baldo Pirinç 2 su bardağı
- Limon 2 adet
- Tavuk Suyu 3 su bardağı
- Kekik 4 dal taze
- Tuz
- Karabiber
- Zeytinyağı

Yapılışı ve sunumu

Bir tencereyi ateşin üstüne alıp ısıtın, zeytinyağı ekleyin, ardından ince doğradığınız taze soğanları ve ezilmiş sarımsakları ilave edip iki dakika soteleyin. Yıkayıp iyice süzdüğünüz pirinç, tuz ve karabiberi tencereye ekleyin ve karıştırın. Tavuk suyunu ve limon dilimlerini tencereye ilave edin, kapağını kapatıp suyunu çekinceye kadar pişirin. Pilavınız hazır olduğunda taze kekik yapraklarını ilave edip 10 dakika kenarda dinlenmeye bırakın.



Yörük Sütlaçı

Malzemeler

- Süt 5 su bardağı
- Buğday (Haşlanmış) 1/2 su bardağı
- Nohut (Haşlanmış) 1/2 su bardağı
- Kuru Fasulye (Haşlanmış) 1/2 su bardağı
- Yeşil Mercimek (Haşlanmış) 1/2 su bardağı
- Kuru Kayısı 6 adet
- Kuru Üzüm 1/2 çay bardağı
- Buğday Nişastası 2 yemek kaşığı

Püf Noktası

Bakliyatları önceden içme suyunda bekletin, ayrı ayrı tencerelerde bol suda haşlayın ve haşlama sularını tamamen süzün. Nişastayı ayrı bir yerde sulandırmadan eklemeyin.

Piştirme Önerisi

Safran yerine aspir kullanabilir, sütlaça bu şekilde renk verebilirsiniz. Kullanacağınız toz şeker miktarını arzu ettiğiniz oranda azaltıp arttırabilirsiniz.

Yapılışı ve sunumu

Önceden ıslattığınız ve ayrı ayrı kaplarda haşladığınız bakliyatların suyunu süzdürün. Şişmesi için kısa bir süre ılık suda beklettikten sonra sevdiklerinizle paylaşın.



- Gül Suyu 1 tatlı kaşığı
- Ilık Su 1/2 su bardağı
- Safran 1/4 çay kaşığı
- Toz Şeker 1/2 su bardağı

Üzeri için

- Antep Fıstığı 2 yemek kaşığı
- Badem 2 yemek kaşığı

Kuru kayısıları minik küpler halinde doğrayın. Soğuk sütü tencereye alın. Haşlanmış bakliyatları eklediğiniz sütlaç karışımını kısık ateşte karıştırarak kaynamaya bırakın. Kuru üzüm, kuru kayısı parçaları ve toz şekeri katıp karıştırma işlemi sürdürün. Küçük bir kaba aldığınız buğday nişastasını; ılık su, gül suyu ve safranla karıştırarak kıvamını açın. Nişasta eklediğiniz sütlaç karışımını kısık ateşte karıştırarak pişirmeye devam edin. Hafif sulu bir kıvamda olan bol bakliyatlı yörük sütlacını, porsiyonluk kaselere aldıktan sonra soğuması için buzdolabına kaldırın. Kıvam alan sütlaçları, badem ve antep fıstıklarıyla süsledikten sonra sevdiklerinizle paylaşın.



SARDUNYA KARAKÖY İLE MASALLARDAKİ KADAR GÜZEL BİR DÜĞÜN...

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

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

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

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

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

İzledik

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



Sofra Sırları

Hayatını kocası ve eşine adanmış olan Neslihan, dışarıdan bakıldığında sevimli ve utangaç bir ev hanımıdır. Eşinin işi sebebiyle uzun yıllardır Anadolu kasabalarında yaşayan Neslihan, iyi de bir aşçıdır ve tüm çevresi onun yemeklerine bayılır. Gayet sıradan görünen bu aile hayatında, Neslihan'ın yakın çevresindekiler bir bir ölmeye başlayınca tüm gözler ona çevrilir. Mükemmel bir aşçı, evine ve eşine düşkün olan Neslihan, aslında bir seri katildir. Şehre yeni atanmış, çok zeki, Amerika'da eğitim görmüş, hırslı ve genç bir komiser bu işin peşini bırakmamaya kararlıdır.



Okuduk

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



Tavuk Suyuna Çorba



Jack Canfield ve Mark Victor Hansen, düşlediğiniz hayatı yaşamanıza esin kaynağı ve itici güç olacak sınırsız öyküleri sizinle paylaşıyorlar.

Birbirinden güzel 60 öyküde, yaşamlarınızdaki zorluklara karşı zihninizi ve rüyalarınızın gerçekleşeceğine olan inancınıza kalbinizi açacak, kanıtlanmış teknikleri okuyacak ve hayallerinizin gerçekleşmesi için güç bulacaksınız.



BİZE
43 YILDIR GÜVENEN
TÜM MÜŞTERİLERİMİZE
TEŞEKKÜR EDİYORUZ.

SARDUNYA