SARDUNYA 52
YIL14 SAYI52 OCAK/NİSAN 2019

Cenk GİRGİNOL ile A'dan Z'ye
Kahve

İK'nın Parlayan Yıldızı "Sardunya"

Değerli Müşterilerimiz,

Yeni bir sayı ile sizlerle beraberiz. Sizler için yine dopdolu ve keyifli bir içerik hazırladık. Ayrı kaldığımız süre içerisinde bizi mutlu eden, keyiflendiren, gururlandıran anlara tanıklık ettik. Bu mutluluğu sizlerle de paylaşmak istedik. Kurumsal işe alım süreçlerine değer veren şirketlerin performanslarının değerlendirildiği, her yıl Secret CV tarafından düzenlenen İK'nın Yıldızları" ödüllerinde Sardunya olarak ödülümüzü aldık. Bir kere daha bu başarının mimarı olan İnsan Kaynakları Departmanımızı ve emeği geçen herkesi tebrik ediyoruz. Ödülün hikayesini kendilerinden dinledik ve keyifli bir sohbet gerçekleştirdik.

Kahve… Dünya'nın her noktasına buram buram yayılmış, her yudumunda damakta ayrı bir tat bırakan bu muazzam kültürü Türkiye'nin kahve duayeni Cenk GİRGİNOL ile konuştuk. Kahve'ye dair öğrenmek istediklerimizi sorduk.

Bildiğiniz gibi sizlerden gelen geri bildirimler bizleri her daim motive ediyor ve her biri bizim için birer ders ve ödev niteliği taşıyor. Dönemsel olarak sizlerle bu geri bildirimleri paylaşıyoruz. Bu sayımızda da sizlerden gelen geri bildirimlere yer verdik. Sizlere teşekkür ediyoruz!

Son olarak Mezopotamya kapısının açıldığı kent Mardin'deyiz. Kendine has ritüelleri ve yemek kültürü ile Mardin'e gitmenin tam zamanıdır.

Keyifle okuyunuz…

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

SARDUNYA www.sardunya.com 52
YIL14 SAYI52 OCAK/NİSAN 2019/1

Yayın Türü Dört 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 ÖĞRETMİŞ
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 Sardunya'dan
- İK'nın Parlayan Yıldızı "Sardunya"
- Sürekli İyileştirme : 2018 Müşteri Geri Bildirimleri

10 Gündem Röportajı
- Cenk GİRGİNOL ile A'dan Z'ye Kahve

14 Sardunya'dan
- 11. Teknik Performans Toplantımızı gerçekleştirdik

18 Sektörel Gündem
- Küresel İklim Değişiminin Gıda Güvencesi ve Güvenliğine Etkileri
- Güvenilir Su Tüketimi

24 Sosyal Sorumluluk
- Karınca kararınca dedik! Rotamızı Ağrı'ya çevirdik.

26 Sektörel Gündem
- Mutfaklarda Basit Yangın Nedenleri

28 Foodstyling
- Asit+Balık Kombinasyonu

29 Meraklı Gurme
- 'TAPAS' ne demek?

30 Yemek Kültürü Üzerine Notlar
- Mitolojik Gastronomi

32 Yaşam Tarzı
- Mezopotamya kapısının açıldığı kent Mardin

36 Diyetisyen Gözüyle
- Oruç Diyeti

39 Eğitim
- 2019 yılı eğitimlerimiz devam ediyor.

41 Hijyen Kalite Yönetimi
- Kalite yolculuğumuz devam ediyor...

42 İş Yaşamı
- Çalışanların tutum ve davranışlarını etkileyen yönetim tarzları...

46 Bu Akşam Ne Pişirsem?
- Süzme Mercimek Çorbası, Zeytinyağlı Bamya
- Beyti Sarma, Karışık Komposto

48 İşyerinde Sağlık
- Çalışma Sağlığı

51 Sizin İçin
- İzledik: Founder (Kurucu)
- Okuduk: Varsa Yoksa İletişim

Kerem KARABAYIR / *Pazarlama Şefi*
kerem.karabayir@sardunya.com

İK'nın Parlayan Yıldızı "Sardunya"

Sardunya İnsan Kaynakları Departmanımız Secretcv.com tarafından düzenlenen İK'nın Yıldızı ödüllerinde hepimizi gururlandırdı. Ödülün hikayesini ve daha fazlasını kendilerinden dinledik.

Bu yıl 17.ncisi gerçekleştirilen İK'nın Yıldızı ödüllerinden biraz bahsedermisiniz?

İş arayan adaylarla ekibine yeni üyeler arayan firmaları online ortamda bir araya getiren, Türkiye'nin en büyük insan kaynakları sitelerinden biri olan Secretcv.com'un düzenlediği Secretcv HR Summit'te "Dijitalleşen İK - Duygular Nerede" teması ile birbirinden değerli konuşmacılar tarafından masaya yatırıldı.

Zirve'nin sonunda ise her yıl gerçekleştirilen İK'nın Yıldızları Ödül Töreni ile ödüller sahiplerini buldu.

İK'nın yıldızı ödülü kurumsal işe alım süreçlerine değer veren, aday başvurularını %98 ve maksimum 60 gün içinde yanıtlayan şirketlere veriliyor. Yani "insana değer veren, önemseyen" kurumları destekleyen bir ödüllendirme.

İşe alım süreci aslında iki taraf içinde çok hassas ve önemli bir süreç. Kurum doğru işe doğru insanı istihdam ederek, gerek iş verimliliği gerekse çalışan motivasyonunu sağlamak isterken, adaylarda kendi beklentilerine ve isteklerine uygun bir işi tercih etmek istiyorlar. Bu nedenlerden dolayı, bir görev için birçok adayla görüşmeler yapıyor insan kaynakları uzmanları. Bu görüşmelerde görevi ve görevin gerektirdiği yetkinlikleri göz önünde bulunduruyorlar. Aslında adayları "iyi" ya da "kötü" diye değerlendirme yapmıyorlar. Bu işe "uygun" ya da "değil" diye değerlendiriyorlar.

Sardunya İnsan Kaynakları Departmanı olarak; şirketimize başvuruda bulunan adayların, bilgi, yetenek, tecrübe ve değerlerine saygı duyuyoruz. Hepimizinde bildiği gibi işe

alım süreci adaylar açısından stresli bir süreç. Bu süreçte adaylar, işe kabul yada red edildiğine dair geri bildirime net olarak ihtiyaç duyuyorlar. Bu nedenle; işe alım sürecimizin bir parçası olarak adaylara mutlaka sonuç bilgisi dönüyoruz. Hatta bir çok adayımıza farklı pozisyonlara uygunluğu yönünde ya geri bildirim veya iş teklifinde bulunabiliyoruz. Biliyoruz ki; birlikte çalışsak yada şu an için çalışma fırsatı yakalayamadığımız her bir aday iş hayatında var olma sürecini devam ettirecek. Adaya kendi yetkinliklerinin işaret edilmesi, görüşme sonuçları hakkında bilgi verilmesi doğru yolda devam etmesini sağlayacak. Bu geri bildirimler işveren tarafından da kurumsal kimlik ve markaya olumlu etki ediyor.

Bu anlamda sektöre yeni bir bakış açısı getiren bir işveren markası haline gelmiş, çalışanlarına ve adaylara değer ile başarılarını pekiştiren Türkiye'nin önde gelen şirketleri arasında yer almaktan mutluluk duyduk.

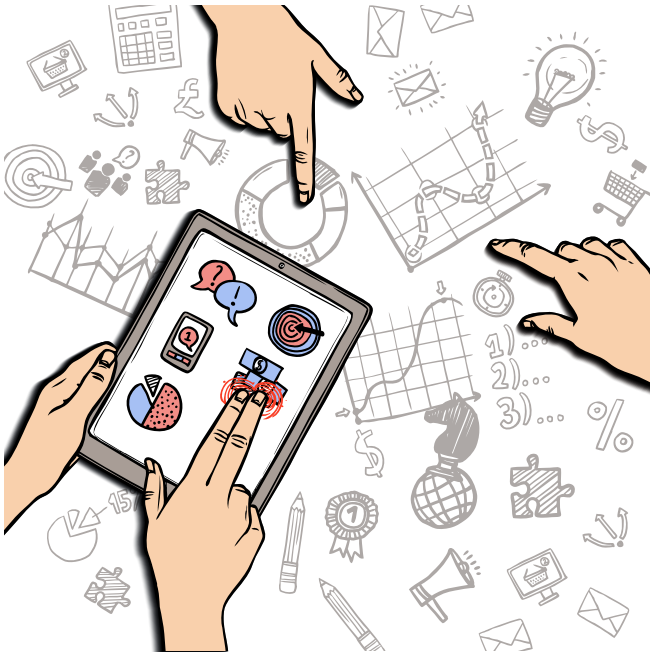
Sardunya'da İK Departmanı'nın rolü ve işleyişi hakkında bilgi verebilir misiniz?

Şirketimizin vizyonu ve misyonunu gerçekleştirmeye yönelik olarak; insan kaynaklarına ilişkin tüm süreçleri planlamak, kurgulamak ve yönetmekle sorumluyuz. Seçme ve yerleştirme, performans yönetimi, gelişim, kariyer planlama, ödüllendirme vb. türden süreçleri kapsamaktadır.

Çalışan sayımız 3500'ün üzerinde. Dağınık bir organizasyon yapımız var. Bu durum sorumluluklarımızı saha, üretim ve merkez ofislerle paylaşmamızı sağlıyor. Yani bizi daha çok sistem kuran, bu sistemleri ilgili yöneticilere aktaran, uygulanmasını takip eden, geliştiren, bir departman olarak düşünebilirsiniz.

Geçtiğimiz günlerde Secret Cv tarafından verilen İK'nın yıldızları ödülünü aldınız. Biraz bu ödül ve seçme yerleştirme sürecinizi anlatırmısınız?

Bu ödül, işe alım süreçlerine ve adaylarına önem ve değer veren kurumsal şirketlere verilen bir ödül. Bu anlayışı sürdürmeyi destekleyen bir ödül.



Alev GAYGUSUZ
İnsan Kaynakları Müdürü

Ozan KUŞ
İnsan Kaynakları Uzman Yrd.

Gizem GÖK
İnsan Kaynakları Uzmanı

Bu ödülü başvuru cevaplama süre ve oranlarınıza göre alıyorsunuz. Bizde kurum olarak, şirketimize başvuruda bulunan tüm adayları önemsiyoruz ve saygı duyuyoruz. Adayın görüşme sonucunu biliyor olmasını önemsiyoruz. Çünkü yaptığımız görüşmelerde sıklıkla şu durumla karşılaşıyoruz, "sonuçları değerlendirerek size döneceğiz "dediğimizde aday tarafından inandırıcı bulunmuyor, şüphe ile karşılıyorlar. İnsan Kaynakları birimlerine olan inançlarını yitirmiş olduklarını gözlemliyoruz. Yani aday bu cümleyle standart bir kapanış yaptığımızı düşünüyor. Aday, şirketimize görüşmeye gelerek, bir efor harcıyor, bunun sonucunu öğrenmek de en doğal hakkı diye düşünüyor ve inanıyoruz. İnsan odaklı yaklaşım gereği, görüşme sonuçları ile ilgili olarak kendilerine dönüş mutlaka yapıyoruz, zira o da bu sonuçlardan kendi kariyer yolculuğunda yararlanacaktır.Normal iş süreçlerimizin bir parçası olan bu durumun ödülle taçlanması da bizi sevindirdi.

İşe alım sürecimize değinecek olursak; görüşmelerde adayların yetkinliklerine ve mesleki uzmanlıklarına, teknik bilgilerine, motivasyonuna ağırlık veriyoruz. Bunu ölçecek şekilde süreçlerimizi planladık.

Sardunya, çalışanlarına nasıl bir kariyer ve gelişim olanağı vadediyor?

Sardunya sürekli öğrendiğiniz ve geliştiğiniz bir okul. Çalışanlarımız işe başladıkları ilk günden itibaren işbaşında öğrenirken bir yandan da kendilerini geliştirecek eğitim programlarına dahil oluyorlar. Birbirinden farklı projelerde sorumluluk, edinilen sektörel bilgi, yöneticilik tecrübesi, sektörde kendilerini güçlü bir noktaya taşımalarına neden oluyor. Sardunya'da kariyer yolları önceden belirlenmiştir. Çalışanlarımızın Kariyer planlaması, Farkındalık Atölyesi yada Değerlendirme Merkezi sonuçları, performans sonuçları, yönetici görüşleri dikkate alınarak yapılıyor. Aslında her bir çalışanımızın kendi kariyerinin sahibi.

Farkındalık Atölyesi dediniz, biraz atölye çalışmanızdan bahsedebilir misiniz?

Farkındalık Atölyesi bir gelişim merkezi uygulaması. Bu uygulamada, çalışanlarımızı tanımayı, güçlü yanlarını ve gelişime açık yanlarını tespit etmeyi amaçlıyoruz. Burada çalışanımızın da bizimle birlikte sorumluluk alması çok önemli. Çünkü; Atölyemizin sloganı; Kendini Tanı, Farkına Var ve Harekete Geç". Günün sonunda herkes kendi yolculuğunu gerçekleştiriyor. Kurumlar ve yöneticilerde destekleyen tarafta kalıyor.

Son olarak; Atölye sonuçlarını nasıl değerlendiriyoruz?

Atölyemizden iki tür sonuç çıkıyor. Bireysel eğitim ve gelişim ihtiyacı ile kariyer planlama.

İlk olarak İnsan Kaynakları olarak biz farkında oluyoruz; çalışma arkadaşlarımızın kim, neyi nasıl yapabiliyor, gerçekte neye ihtiyaçları var bunları tespit ediyoruz ve gelişimlerini planlama konusunda destek oluyoruz.

Çalışanımız kendi farkındalığını oluşturuyor. Güçlü yanlarım neler, neleri geliştirmem gerekiyor diye. Bu noktada kendisi, gelişim sürecinin esas sahibi olarak kendisiyle ilgili ihtiyaç duyduğu alanlarda planlama yapıyor. Son olarak da yöneticisi; çalışana nasıl destek olacağını belirliyor, güçlü alanlarının farkında oluyor, ve çalışanı ona göre yönlendiriyor.

Sultan KIHRI / *Kıdemli Hijyen Kalite Yöneticisi*
sultan.kihri@sardunya.com

Sürekli İyileştirme : 2018 Müşteri Geri Bildirimleri

Sürekli iyileştirme başlığında ilerlediğimiz kalite yolculuğumuzda, siz değerli müşterilerimizden aldığımız geri bildirimleri öneminin farkındayız. Tarafımıza gelen her bildirimi gelişmeye giden yol olarak görmekte ve kendimize "Daha iyiye nasıl ulaşırız?" sorusunu yöneltmekteyiz. Sardunya olarak 2010 yılından itibaren TS ISO EN 10002 Müşteri Memnuniyeti Yönetim Sistemini başarılı bir şekilde uygulamaktayız. Bu başarıda müşterilerimizden gelen bildirimler oldukça değerlidir. Bu farkındalıkla sizinle geçtiğimiz bir yılın değerlendirmesini paylaşmak isteriz.

2018 yılında taşıma ve yerinde hizmet verdiğimiz tüm tüketicilerimizden öneri, şikayet ve talep başlığı altında toplam 4628 adet bildirim tarafımıza ulaşmıştır. Bu bildirimleri yemek tüketen kişi sayısına oranladığımızda 104 sayısına ulaşmaktayız. Bir milyon porsiyonda 104 adet bildirime denk gelmektedir.

Diğer taraftan Kurumsal Müşteri Memnuniyet Anket sonuçlarımıza baktığımızda;
Genel memnuniyet oranının 2018 yılında %88.06 olarak gerçekleştiği görülmüştür. 2017 yılında bu oran %88.98 olarak gerçekleşmiş, yani %0.92 oranında düşüş gözlemlenmiştir.

829 müşteri ile yapılan değerlendirmede en yüksek memnuniyet %95.38 oranında personel başlığında gözükmektedir. Sardunya'nın başka kurumlara tavsiye edilme oranı ise %91.48 olarak gerçekleşmiştir.

Müşteri ve tüketici gözüyle Sardunya'yı sizinle paylaştıktan sonra, sıra işimizi aşkla yapmamızı sağlayan memnuniyet bildirimlerinizde…

Merhaba,
Helva organizasyonu mükemmeldi. Hem tadı hem de sunumu çok takdir edildi. Sizin nezdinizde ve Hasan Usta'nın misafirperver şovu ile tüm emeği geçen arkadaşlara çok teşekkür ederiz.
INTERTECH

Erdem Bey, Salim Usta merhabalar,
Vitality gününde her sene gerçekten farklı bir emekle görsel bir şölen hazırlıyorsunuz. Bu sene tatlı olarak ikram ettiğiniz meyveli tahıllı yoğurtlar kapış kapış gitti. Ellerinize sağlık gerçekten çok lezzetli, hafif ve güzeldi... Lütfen Vitality ile kalmamanızı ve her fırsatta sunmanızı rica eder, bizleri mutlu etme gayretleriniz için çok çok teşekkür ederiz. Sevgiler, selamlar,
SWİSSOTEL

İsmail Bey merhaba,
Derin kazı çalışması esnasında Doğalgaz boru hattı zarar görmüş ve mutfak doğalgazı 08:30-17:00 saatleri arasında verilememiştir.
Öğlen 4.200 Akşam 3.300 personelimizin yemek hizmeti aldığı düşünüldüğünde; Pratik hızlı aksiyonlar ile hiçbir personelimiz hizmetsiz kalmadan vaktinde ve normal kalite standartlarında kesintisiz hizmet verdiğiniz için sizin nezdinizde başta Murat Bey olmak üzere tüm ekibinize teşekkür ederim. Saygılar...
RÖNESANS

Merhaba Sabri Bey,
Öncelikle birlikte olduğumuz bunca zaman süresince size, sevgili aşçımıza ve tüm yemek hizmetlerinden sorumlu personellerinize bugüne kadar firmamıza göstermiş olduğunuz hassasiyet, özverili çalışmalarınız ve her şeyden önemlisi sıcak ve içten samimiyetiniz için UK & USA ekibi olarak çok teşekkür ederiz.
Bizlerden gelen her türlü talebi titizlikle dikkate aldığınız ve en iyi sonuca ulaşmak için tüm gayretinizle çalışıyor olmanız bizleri son derece mutlu etmektedir.
Bugün sayenizde güzel bir 14 Şubat yemeği yedik. Yeni organizasyonlarda yine hep birlikte olmak dileğiyle :)))
SML ETİKET

Mehmet Sezgin Bey'in güleryüzü, enerjisi, işe hakimiyeti ve destekleri için çok teşekkür ediyorum. Sayesinde yoğun stresli çalışma ortamlarına rağmen yemek saati geldiğinde yüzümüzde bir tebessüm oluyor :)
QNB FİNANSBANK

Merhaba;
Yine şahane bir menü ve yine şahane Sardunya ekibi. Bizleri enfes tatlarla buluşturan, görsel açıdan da doyuran Sardunya ekibinden Tuğba Hanım ve Emine Hanım'a sonsuz teşekkürler. s.Oliver ailesi olarak sizleri çok seviyoruz ve bir sonraki lezzet şölenini sabırsızlıkla bekliyoruz.
Teşekkürler.
s.OLİVER

Banu Hanım merhaba,
Bildiğiniz üzere bu haftasonu çok yoğun bir kampanya dönemi geçirdik. Çoğu personellerimizin full çalışıp yorulduğu bu anlarda personellerimizi güler yüzle karşılayıp üzerlerindeki yükü bir nebze de olsa alıp kendilerini evlerinin mutfağında hissetmelerini sağlayan Medine Hanım'a ve Mustafa Bey'e sizin nezdinizde çok teşekkür ederiz.
Cumartesi günü Medine Hanım harika bir makarna günü sundu, Pazar günü ise Mustafa Usta mantıyı mutfakta pişirerek eşsiz bir damak lezzeti yaşattı. Ben normalde dışarıda mantı yemem ama gerek yöneticilerimiz, gerekse mağaza müdürümüzün tavsiyesi ile dün mantı yedim ve çok beğendim. Başta Medine Hanım ve Mustafa Usta'ya, daha sonra da imkansız denebilecek isteklerime bile yılmadan anında cevap veren siz Sardunya yöneticilerine tüm Marmara Forum Boyner ailesi olarak sonsuz teşekkürlerimizi iletmek isterim. Başarılarınızın devamını dilerim.
MARMARA FORUM BOYNER

Merhaba Sedat Bey,
Taş fırın bölümünde çalışan arkadaşlara nezdinizde teşekkür ederiz. (Sanıyoruz İstanbul'un en başarılı lahmucununu yapıyorlar).
Özellikle Filiz Hanım'ın fırın ustası olmasını çok takdir ediyoruz.
Saygılarımızla,
TEB

Merhaba Emine Hanım;
Dün 10 yıl kutlamamız da talep etmiş olduğumuz özel günümüz için özel hazırlıklar yapıp tüm çalışanları yemekleriniz ile memnun ettiğiniz için çok teşekkür ederim.
Beraber nice 10 yıl kutlamalarımız olsun.
Saygı ve Sevgilerimle,
TİM PLASTİK

Kavçim Çimento Fabrikamıza katılmış olduğunuz tarih itibariyle bizlere göstermiş olduğunuz güleryüz, lezzet kalitesi, gıda güvenliği, hijyen koşulları, hizmet standartları, problemli konuların ivedilikle çözülmesi ve bu süreçte bizlere göstermiş olduğunuz hizmet kalitesi için teşekkür ederiz.
Kavçim Çimento Fabrikasına verdiğiniz değerli hizmetler ve iş birliğiniz için sizlere ve nezdinizde Sardunya Catering Ailesi mensuplarına teşekkür ederiz.
KAVÇİM ÇİMENTO

Yeliz Hanım merhaba,
Öncelikle her zaman bizlere göstermiş olduğunuz güleryüzlü ve çözüm odaklı yardımlarınızdan dolayı çok teşekkür ederim.
Size bu maili kızım Pamira'nın okulunuzdaki yemeklerden ve yemekhane hizmetlerinden bana övgüyle bahsetmesinden dolayı teşekkür etmek için yazıyorum. Kızım okulunuzun yemeklerini çok seviyor ve her gün yemek menünüz evimizde kızımızın konusu oluyor.
Eşim ve ben sizlere teşekkür eder, iyi çalışmalar dilerim.
VEGA OKULLARI

Merhabalar.
Ben Maltepe ERA KOLEJLERİ 4-A sınıf öğretmeni Mehmet Fatih Sunkur. Maltepe Kampüsü sorumlunuz Esra Bayraklı ve personelinin güleryüzlü, iyi niyetli, çalışkan tutumlarından dolayı sizlere teşekkür etmek istiyorum. Bugün yapılan makarna gününün mimarı ve emekçisi Osman Ustaya da çok teşekkür etmek istiyorum. Esra Hanım ve personeli güzel, keyifli bir gün geçirmemizi sağladılar.
ERA MALTEPE

Merhabalar,
Kemer Country yemekhanenizde her gün yapılan o nefis yemekler için tüm emeği geçenlere çok çok teşekkür ederim. Beş yıldır bu işletmede personel servis sorumlusu olarak çalışmaktayım. Bir çok firmada çalıştım ve yemek yedim ama bu lezzet, hijyen ve kalitede hizmet almadım. Tekrar hepinize teşekkür ederim.
KEMER COUNTRY

Merhaba Sardunya Yönetimine,
2016 yılından bu yana Vega Okullarında Sınıf Öğretmeni olarak görev yapıyorum. Üç yıldır Sardunya ekibinden Sevgili Esra Hanım, çok kıymetli, çok marifetli Hakan Usta ve çok tatlı ekibi için çok içten duygularımı yazmak istiyorum. Güleryüzlü, tahammüllü, nezaketli, asil bir ekip olarak nasıl bir araya gelmişler her birine inanılmaz teşekkür ediyorum ve ediyoruz.
Yemeklerin lezzeti inanılmaz güzel. En ufak bir kısıtlama yok. Bu koca yorgunluğun içerisinde sabırlarına, güleryüzlerine hayranım. Saygı ve sevgi ile yaratılmış mükemmel ekibe olmazsa olmazımız HAKAN USTA'YA, çok tatlı işbirliği içerisindeki ESRA HANIM'a ve tüm çalışanlarınıza huzurlarınızda çok çok çok teşekkür ediyorum ve ediyoruz...
Kocaman Sevgiler...
VEGA SULTANBEYLİ

Merhaba,
Ekom Tanıtım Bostancı merkez ofisimizde yemekhane bölümünde çalışan Sardunya personeli Nehir Hanım'ın bize sunumunda göstermiş olduğu güleryüz ve titiz çalışma anlayışı için teşekkür ederiz. Bugün hazırlamış olduğu meyve salatası da çok başarılıydı (her zamanki gibi). Nehir Hanım'ın emeğine ve eline sağlık, teşekkürler...
EKOM TANITIM

Okulumuzun düzenlemiş olduğu anneler günü etkinlikleri içerisinde yer alan annelere değer verdiğimiz kahvaltıda, lise grubumuzun 19 Mayıs etkinliklerinde verilen ikramlarda ve son olarak ev sahipliği yaptığımız yönetim toplantısında paylaştığımız iftar yemeğinde, başta Sardunya yönetimindeki Levent Bey ve Seval Hanım'a ve en önemlisi Sardunya'da değil de kendi okul ekibimizde yer aldığını hissettiğimiz Merve Hanım'a ve ekibine; gösterilen ilgi-alaka-güleryüz ve kaliteli sunumlarından ötürü çok teşekkür ederim.
KOCASİNAN EĞİTİM BİLİMLERİ

Merhaba Sardunya Ailesi,
Şirketimizde yemek hizmetinizi alıyoruz. Çalışanlarınızdan ve yemeklerinizden çok memnun olduğumu belirtmek isterim. Özellikle Ebru Gürsoy ve Mehmet Ali Kaygusuz'un yaklaşımından, yardımseverliğinden ve en ufak birşeyde hemen ilgilenmelerinden ve ikisinin de güleryüzlülüğünden dolayı kendilerine sizlerin nezdinde teşekkürlerimi iletmek isterim. Sizi de işine bu kadar önem veren kişilerle çalıştığınız için tebrik ederim.
QNB FİNANSBANK

Merhaba Pınar Hanım,
Sevgililer günü konseptiniz için ben ve arkadaşlarım adına emeği geçen tüm çalışanlarınıza teşekkür ederiz.
İyi çalışmalar.
AKKOM

Merhaba Asena Hanım,
Dün yapmış olduğunuz "sevgililer günü konsepti" jesti bizleri çok mutlu etti, insanın iş ortamında sevilmesini hissetmesi ve siz ve ekibiniz gibi sıcakkanlı insanların bunu çok ince düşünülmüş dokunuşlarla bize hissettirmesi kadar moralimizi yükselten birşey olamazdı.
Resmen motivasyonumuzu artırdınız, bütün gün gülümseme nedenimiz oldunuzJ, zaten hep işinizi sevgi ve büyük emek ile yaptığınızı gösteriyorsunuz ancak dün için de çok çok teşekkür etmek istedik. Ayrıca tüm arkadaşlarıma gönderdim (iş dışından) ve hepsi inanın çok kıskandılar! Çok sevgiler, size ve ekibinize sımsıkı sarılıyorum verdiğiniz tüm emekler için
ONTEX

Merhaba Dilan Hanım,
SSH Plus müşteri hizmetleri çalışanı olarak öncelikle yemekhaneye gösterdiğiniz özene, temizliğe hayran kaldığımı belirtmek isterim. Güleryüzünüzle yarım saatlik yemek molam çok iyi geçiyor. Aramızda olduğunuz için çok mutluyum.
Geçen hafta Cuma günü düzenlemiş olduğunuz "Brunch'ı çok başarılı buldum. Gerçekten itinayla hazırlanmış, her detay mükemmel ve yiyecekler lezzetliydi. Görsellik açısından da başarılıydı. Teşekkür eder, iyi çalışmalar dilerim.
SİLKAR

Şener Bey merhabalar,
Bu maili, ben ve Gurme ailesinde bulunan her bir arkadaşım adına kurumsal yazışmanın dışında son derece samimi ve dostane duygularla ile yazmak istedim. Gerek şirketinizin, gerekse ekipteki tüm personelinizin de katkısı ile gerçekleşen ve bizlerin memnuniyetini en üst seviyelere taşıyan hizmetiniz için teşekkürlerimizi arkadaşlarım adına iletmek isterim.
Yapılan yenilikler ile yemek saatlerimiz artık çok daha keyifli! Hem menülerinizin çeşitliliği ve sunumlarınızdaki seremoniniz ile mutfağımıza gerçek anlamda bir nitelik kazandırdınız. Tüm bu güzel çalışmalarınız elbette Osman Bey'in de elinde harikalara dönüşüyor, samimiyeti ve profesyonelliği ile şirketimizin üst yönetim dahil herkesin ilgi ve beğenisini kazandığını da özellikle belirtir, kendisini mutfağımızda bundan sonraki süreçlerde de görmeyi çok istediğimizi iletmek isterim.
Her şey için; öncelikle, şahsınıza ve ekibinizde yer alan özverili çalışmalarından dolayı çok sevgili Adnan Bey ve Orhan Bey'e, ayrı ayrı teşekkür eder, iş birliğimizin karşılıklı uyumlu ve başarılı şekilde devam etmesini dilerim.
GURME

Farklı çeşit yemekleri öğlen menüsünde görmek bizleri çok mutlu ediyor. Bugün yine sevdiğimiz bir lezzet "Kumpir" vardı. Ortaköy de yapılan kumpirlerden çok çok güzeldi. Bu nefis yemekler, kaliteniz, samimiyetiniz ve güler yüzünüz için çok çok teşekkür ederim.
FOX

Sevgili Aysun Hanım,
Burada bulunan elemanınız, Gülay Hanım'dan ne kadar memnun olduğumuzu, her fırsatta geldiğiniz zaman, size ifade etsek de; "Hatırda Kalmaz, Satırda Kalır" diye bir laf vardır. Bir de yazılı ifade etmek adına mail atmayı kendime borç bildim.
Gülay Hanım, gerek becerikli ve çözüm odaklı oluşu, gerek temizlik ve hijyen konusundaki özeni, gerek insani yardımseverliği ile bana göre SARDUNYA şirketini en güzel şekilde temsil eden, güzide çalışanlarından biridir. Kendisine bu özverili çalışmasından dolayı çok çok teşekkür eder, başarılarının devamını dileriz.
ROTEK BACA

Sevgili Sardunya Ekibi,
Bu zamana kadar göstermiş olduğunuz özveri, titizlik, sevgiyle yaptığınız yemekler ve etkinlikler için teşekkür eder, memnuniyetimizi tüm kalite ekibi adına bildirmek isterim.
Herşey için Sağolun. Sevgiler.
LA LORRAINE

Özel Yakacık Fen Bilimleri Okulları çalışanı olarak, sizler gibi işini severek yapan, sorunsuz çalışma potansiyeli sağlayan size ve tüm çalışanlarınıza başta mütevazı kişiliği, kaliteli çalışma ahlakı, sabır, yetenek ve becerileri ile çalışanlarınızdan Sn. Kenan Bey'e, Emine Hanım'a ve diğer ekip çalışanlarına teşekkür eder, işbirliğinizin uzun yıllar daim olmasını, başarılarınızın artarak devamını dilerim.
ÖZEL YAKACIK FEN BİLİMLERİ OKULLARI

Tuna ATALAY
tunaatalay78@gmail.com
Kerem KARABAYIR / *Pazarlama Şefi*
kerem.karabayir@sardunya.com

Cenk GİRGİNOL ile A'dan Z'ye Kahve

Şimdi kahvenizi demleyin, arkanıza yaslanın ve yudum yudum kahve eşliğinde buram buram kahve kokan bu özel röportajı okuyun… Türkiye'nin kahve duayeni Cenk GİRGİNOL'a kahveyle ilgili merak ettiklerimizi sorduk.

Cenk Bey sizi tanıyabilir miyiz öncelike?

Adım Cenk GİRGİNOL. 2002 sonunda bu sektöre adım attım. Üç büyük firmada satıştan başlayarak sırasıyla yöneticilik, barista eğitimleri ve eğitmen olarak 2010 yılına kadar görev yaptım. 2010 yılında kendi aile şirketimizi devam ettirme kararı aldık. 2018 yılında da kendime farklı bir yol çizip, danışman ve öğretim görevlisi olarak kariyerime devam ettim. Kahve sektöründe tam 16 sene oldu. Genel olarak hep eğitmenlik ve danışmanlık yönüyle ön plana çıktım. 2005-2006 yılları arasında ilk kitabımı yazma fikri ortaya çıktı. Ancak hem yazılı, hem de internet tabanlı kaynakların o dönemde kısıtlı olması sebebiyle hatırı sayılır akademilerde öncelikli olarak eğitimlerimi tamamladım. Tabi eğitimlerimi tamamlarken eğitim vermeye de devam ediyordum. O dönemde yine İsviçre'nin konusunda uzman bir kişisinden roasting eğitimi de alarak ufkumuzu genişlettik ve 2016 yılına kadar bu şekilde geldik. 2010 yılında müsvetteleri ile yazmaya başladığım kitap "Kahve: Topraktan Fincana", 2016 yılının Nisan ayında raflardaki yerini aldı. Türkiye'de kahvenin biyografisi ve A'dan Z'ye anlatılması anlamında tek kitap olma özelliğini taşımaktadır. Bu kitap aslında objektif bilgileri içermesiyle güzel bir başucu kitabı oldu. Hem ev kahve severleri, hem de işin profesyonelleri açısından kahveyi daha iyi tanımaları ve kahvenin A'dan Z'ye bilinmesi açısından objektif bir kaynak ve kahve biyografisi oldu. Gourmand World Cookbook Awards, günümüzde filmler de dahil olmak üzere gastronomi anlamında verilen en büyük ödüldür. Hatta gastronominin Oscar'ı da diyebiliriz.

Bu kapsamda Türkiye'nin en iyi kahve kitabı seçildi. 2017 yılında da "Best In World" ödülünü alarak dünyanın en iyi kahve kitabı ödülüne layık görüldük.

Gourmand World Cookbook Awards sürecinden bahseder misiniz?

Yayınevleri çıkan gastronomi kitaplarının tamamını Gourmand merkezine gönderiyorlar. İspanya ve Çin olmak üzere bu iki merkezde bütün kitaplar taranıyor ve hem kendi dillerinde hem de diğer dillerde içerik ve dizgisel olarak tüm kitaplar tarama sürecine alınıyor. 15 senede bir de Best of Best kategorisinde ayrı bir değerlendirme sürecine gidiliyor.

Kitabınız farklı ödüller de aldı, neydi bu ödüller?

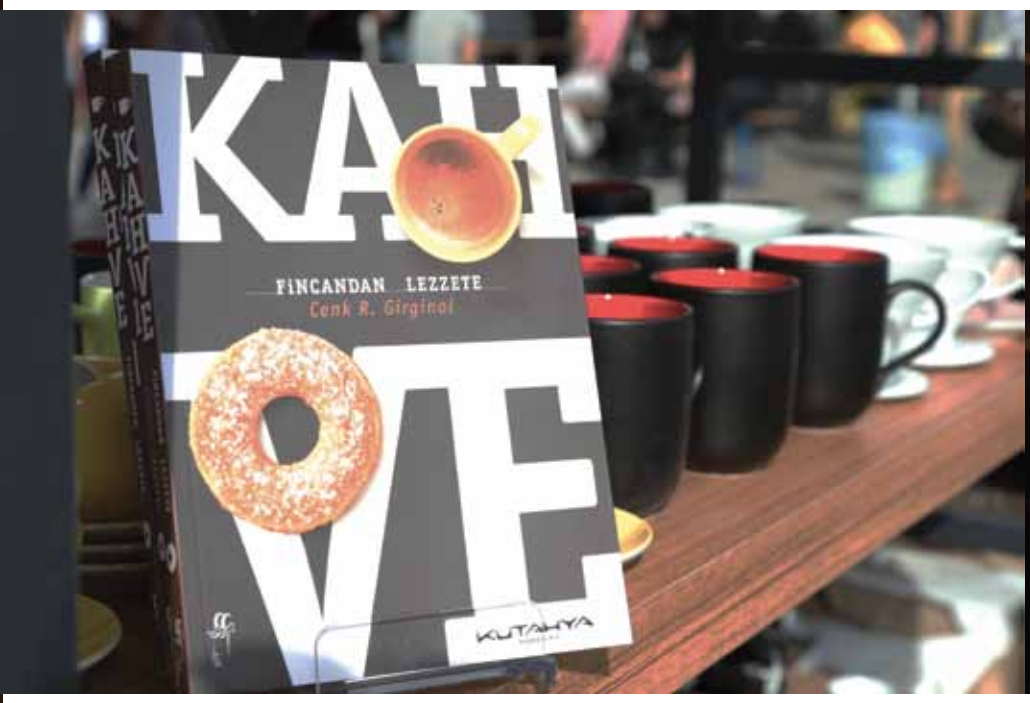
Evet, Gourmand World Cookbook Awards'ın ardından Amerika'da Independent Press Awards'dan en iyi iç dizayn ödülünü aldık. Geçtiğimiz günlerde de Çince olarak Çin'de yayınlandı. Ayrıca bu yılın Eylül ayı itibariyle İngilizce olarak da raflardaki yerini alacak.

Bir de ikinci kitabınız var. 2018'in Eylül ayında piyasaya çıktı. Bu kitabınızdan da söz eder misiniz?

Evet, 2018'in Eylül ayında ikinci kitabımız olan "Kahve:Fincandan Lezzete" yayınlandı. İlk kitabın devamı niteliğinde değil ama Osmanlı kahve kültüründen başlayarak dünya kahvelerinin yöresel kahve kültürlerine ve reçetelerine yer verdik. Mesela Etiyopya'da içilen yöresel bir kahvenin ritüeli ile İspanya'da içilen yöresel bir kahvenin ritüeli ve tarifleriyle bezenmiş durumda. Kitap, ayrıca beş ünlü şefin eşlikçi tarifi ve yöresel eşlikçi tarifler ve kahve tadımı ile noktalanıyor. Bu kitabımız da yine ilk kitabımız gibi Gourman'dan Türkiye'nin en iyi kahve kitabı ödülünü aldı ve şimdi de Temmuz ayını bekliyoruz. 200 ülke arasında shortlist'e kaldık. Temmuz ayında ikinci bir "Best In World" ödülü ile ilk ödülümüzü taçlandırabiliriz.

Kitaplar dışındaki çalışmalarınızdan da söz eder misiniz?

Tabiki. Geçtiğimiz Eylül ayında Okan Üniversitesi'nde YÖK onaylı olarak Türkiye'nin ilk kahve dersini vermeye başladık. Vizesi ve finaliyle yoğun bir dönem yaşıyoruz ve ilgi de oldukça fazla. Bu durumdan fazlasıyla memnunuz. Kitaplar, akademik süreçler ve danışmanlıklar ile kahve sektörüne katkıda bulunmaya çalışıyoruz.



Sizin serüveninizi heyecanla dinledik. Türkiye'de kahvenin serüvenini de bize anlatır mısınız?

Ben 2002 sonunda bu sektöre adım attığımda zincir markalar yeni yeni şubelerini açmaya başlamıştı. Kahve sektörü o sırada bir evrim geçirdi. Kahvenin sadece "instant" dediğimiz sıcak suyun içine atılıp karıştırılan bir madde olmadığını anladık ve çekirdekten öğütme süreçleri ile biraz öze doğru dönmeye başladık. Esasında yakın geçmişe döndüğümüzde aile büyüklerimizin evlerindeki el değirmenlerini rahatlıkla hatırlayabiliriz. Günümüzde ise Türk kahvesinde dahi farklı tatlar aramaya başladık ve üçüncü nesil kahvelerin hayatımıza girmesiyle, farklı demleme metotları ve kahveyi daha da şekillendiren yöresel kahvelere yöneldik. Bu durum da haliyle kahveyi daha trend ve popüler hale getirdi. Hatta sosyal medyanın da kuvvetli etkisiyle ve zincir markaların da yaygınlaşmasıyla etiketleştirdi diyebiliriz. Ancak bu markaların sattıkları ilk beş ürün içinde filtre kahve, espresso ve americano yer almıyor. White chocolate, mocha, sıcak çikolata ve lime grubu ön plana çıkıyor. Yani şekerli ve karışımlar grubu...

Evet kahve var ama biz o kahveleri ikinci planda tutup sosyalleşmeyi ön plana alıyoruz. Zincir markalar Avrupa'da ve Amerika'da yaygın ancak Türkiye'deki gibi hızlı bir büyüme dünyanın hiçbir yerinde görülmedi. Özellike İtalya ve Yunanistan ise bu zincir markaların yaygınlaşmasında tutucu bir tavır sergiliyor. Tabiki bu zincir markalar kahvenin ve günümüz modern ekipmanlarının evlere girmesine büyük etki etti. Üç saniyede suya at karıştır yapan insanlar artık evlerinde kahve çekiyorlar, farklı demleme metotları deniyorlar ve farklı sunumlar geliştiyorlar.

Danışmanlık dediniz, vermiş olduğunuz danışmanlıkları biraz anlatır mısınız?

Danışmanlıkta bizim üç kuralımız var. Öncelikle yetki tamamen bizde olacak, en az bir senelik anlaşmamız olacak ve eğitime gelecek olan kişiler arasında sadece barista değil, işletme müdürü ve garsonlar da olacak. Bir gün bir zincir markaya gittim arkadaşımla ve garsondan latte ile americano istedik, menüde bunlar var. Bakıyorum çekirdek kahve var, adam americano getirdi ve latte kalmamış dedi. Süt var, makine var ama latte kalmamış ne demek! Süt ile kahveyi birleştireceksin. Sen bunu bilmiyorsun, ama baristan da mı bilmiyor? Sen servis yapan kişi olarak verdiğin menüye A'dan Z'ye hakim olmak zorundasın. Makine arızalı yapamıyorum dese bunu anlayabilim ama zincirin bütün halkaları çökmüş.

Kahve tercihleri sizce insanların karakterleri ile alakalı mıdır?

Bence çok değil, ben inanmıyorum. Kahve tamamıyla o kişinin damak tadı ve mutlu olduğu an ile alakalıdır. Ben double espresso içiyorsam dediğim dedik, zorba biri mi olmalıyım ya da latte içiyorsam yumuşak biri mi olmalıyım.

Ben kuru fasulyeden de çok keyif alırım ama çok iyi bir İtalyan yemeğinden de çok keyif alırım. Kısacası insanın yediği ve içtiği şeyler kendi damak tadıdır, karakteri değildir diye düşünüyorum.

Türkiye'de kahve tüketimi gelişiyor ve kahve temalı mekanlar açılıyor. Buna rağmen dünyaya oranla kahve tüketimi sizce nasıl?

Çok çok az. Bütün kahve piyasasını analiz ettiğimizde bir kilogramları zor buluyoruz. Ama Avrupa'daki ortalama 5,5 kg ile 6 kg'ın altında değil. Yunanistan'da 4 kg civarında, İtalya'da 6kg, Fransa'da 5,5 kg – 6 kg civarında, Almanya'da keza 6 kg, İskandinav ülkeleri ise 12-13 kg ile başı çekiyor, ama tabi popülasyonla da alakalı bir durum bu. Son yıllarda Türkiye'de bir artış var ama nereye kadar gidebilir ben de bilemiyorum. 2003 yılında 250 gram civarındaydı. Son trendlerle birlikte 1 kg'a yaklaştık.

Bir kahveciye çay sorulmaz ama çay içeçek doğru düzgün mekanlar bulamıyoruz. Mesela Kadıköy'e gittiğimizde oturupta nezih bir çay içecek yer neredeyse yok. Bu konuyu nasıl değerlendiriyorsunuz?

Objektif bir gözle baktığımda öncelikle şunu söyleyebilirim. Çocukluğumdan beri ben hiç çay içmedim. Hem tadını sevmiyorum hem de mide problemlerine yol açıyor. Bu sebepten dolayı çay hiç içemiyorum, benim kadar katı olmasa da eşimde benim gibi. Sadece sabah kahvaltılarında çay içer ama evde özellikle akşamları demlikle çay demlenmesi seramonisi bizde yok. Devamlı kahve tüketimi var. Sosyolojik açıdan baktığımızda ise bizim ülkemizde herkes çay gurmesi. Mesela ülkenin doğusunda insanlar evinde demlik demlik çay tüketiyor ve bu insanlar ağzını çok iyi geliştirmiş durumda. Bir noktadan sonra iş antrenmana dönüyor. Benim kahveyi bu kadar iyi biliyor olmamın nedeni kitap okumakla veya eğitim vermekten ziyade, çok kahve testi yapmamdan ve çok farklı kahvelere farklı gözlerle bakmamdan kaynaklanıyor. İçtiğim her kahveyi dilim ister istemez analiz ediyor. Mesleki bir deformasyon var aslında. Bu insanlar da çayı çok içtiği için o çayın ne olduğunu çok iyi biliyor ve bildiği için de ona dışarıda doğru çayı sunmak çok zor. Bir de adam evinde beş liraya veya on liraya bir paket alıp demlik demlik içebiliyorken, bir bardak çaya dört lira, beş lira vermek istemiyor. Bu da psikolojik ve sosyolojik bir etkiyi beraberinde getiriyor. Bu durum da girişimcilerin kahve yerine çay konseptli bir mekan açma fikrinden uzaklaşmalarını sağlıyor. Ama kahvede böyle bir durum söz konusu değil. Kahvenin biraz da alışkanlıkların içerisinde olmamasından kaynaklanıyor. Yine de bu konu üzerine uzmanlaşmış çok ender ve spesifik mekanlar mevcut.

İstanbul'da nerede kahve içilir?

Bir yeri zikretmek diğerine hakaret gibi geliyor bana. Benim iyi dediğim yer, bana göre iyi aslında. Ama siz aynı keyfi alamayabilirsiniz. Zincir markaları insanların geneli seviyor ama bana hitap etmiyor. Bir çok iyi mekana gidip kendi damak tadınızı bulup, onu devam ettirmeniz bence en doğru tavsiye. Özellikle Kadıköy'de bu işi çok iyi yapan, bu işe gönül vermiş çok güzel mekanlar var.

Zincir markalarda gerçekten kahve içiyor muyuz?

Tabiki içiyorsunuz. Kendi damak tatlarına, kendi markalarına uygun oluşturdukları bir harman var aslında. Bu elbette birilerine uyar, birilerine uymaz. Bu her marka için geçerlidir. Ben Illy tadını çok severim, Lavazza'dan da keyif alırım ama Segafredo benim damak tadıma uymaz. Baktığınızda Segafredo en büyük kahve alımı yapan ilk on şirket içerisindedir ve dünyanın en iyi tatlarından birisidir.

Bundan sonraki hedefleriniz neler?

İnsanlara ulaşmaya, onlarla bilgiyi paylaşmaya devam edeceğiz. Bu bize mutluluk veriyor ve motive ediyor. Sektör yayınları içerisinde önemli bir yere sahip olan Food Time ve Breakfast dergilerinde köşe yazılarımla yer alıyorum. Breakfast ile beraber üç ayda bir özel olarak çıkardığımız Kahve Dergisi var. Bunların yanı sıra dersler ve seminerler de tüm hızıyla devam ediyor. Yani her kanaldan, öğrenmek isteyenlere ve kahve severlere ulaşmaya çalışıyorum.

Cenk Bey, keyifli sohbet için çok teşekkür eder, başarılarınızın devamını dileriz.

Recep GÖNEY / *Bölge Hijyen Kalite Yönetim Müdürü*
recep.goney@sardunya.com

Kerem KARABAYIR / *Pazarlama Şefi*
kerem.karabayir@sardunya.com

11. Teknik Performans Toplantımızı gerçekleştirdik

Bu yıl on birincisini düzenlediğimiz Sardunya Grubu Yönetimi Gözden Geçirme Toplantısı, 01 Mart 2019 tarihinde TÜYAP Kongre ve Fuar Merkezi'nde gerçekleşti.

Yönetim Kurulu Başkanımız Sn. Sedat ZİNCİRKIRAN yaptığı açılış konuşmasında, sektördeki 43 yıllık tecrübe, birikim ve kurumsallaşmanın önemi ve avantajlarından bahsederek; hijyen, kalite ve müşteri memnuniyeti yaklaşımı ile sektördeki fark yaratan yaklaşımlarımızın arttırılarak sürdürülmesinin önemini üst yönetimin mesajı olarak tüm çalışanlara iletti.

Şirket geneli, departman ve yönetim sistemlerimizin hedeflerinin gözden geçirildiği toplantıda, tüm birimlerimizin 2018 yılında hedeflerine ulaşmak, hizmet sunduğu alanlarda iş süreçlerini geliştirmek ve 2019 yılında daha verimli bir iş süreci ortaya koymak adına planlanan çalışmalardan bahsedildi.

2018 yılı TSE denetimleri ve sonuçlarının da değerlendirildiği toplantıda ISO 9001 Kalite Yönetim Sisteminde ve ISO 14001 Çevre Yönetim Sisteminde yeni revizyona geçiş gündeme alındı. ISO 9001 Yönetim Sisteminde proses bazlı yaklaşımdan, süreç ve risk odaklı yaklaşıma geçiş konuları görüşüldü. ISO 14001'de ise mevcut risk analizi yaklaşımının yanında çevresel sürdürülebilirliğin doğal kaynak korunmasının önemli bir adımı olan yaşam döngüsü oluşumu ve risk bazlı yaklaşım modelimiz şirket çalışanlarına aktarıldı.

Sardunya genelinde TURKAK'dan B Tipi muayene kurulu olarak akredite olan Hijyen Kalite Yönetim Departmanı tarafından yapılan iç denetimlerin sonuçlarına göre kendi gruplarında dereceye giren mutfaklar değerlendirildi. Tüm yöneticilerimiz tarafından merakla beklenen sonuçlara göre;

Sardunya Gıda Mutfak İşletmeleri bölümünde 0-100 grubunda Marinsa Denizcilik birinci oldu. 101-500 grubunda Star Medya birinci olurken, 501-1000 grubunda ise Era Koleji Pendik birinci oldu. 1001 ve üzeri grupta da Arpaş Kuyumculuk birinciliğe hak kazandı.

Sardunya Hazır Yemek bölümünde 0-200 grubunda Klas Klima İzmir birinci, International Community School ikinci, LCW Yılmazlar Depo projesi ise üçüncü oldu. 201-500 grubunda Fen Bilimleri Ataşehir birinci olurken, Polyak Eynek Kınık İzmir ikinci, Mavi Ege Torbalı üçüncü oldu. 501-1000 grubunda Yönder Koleji birinci, Vega Okulları ikinci, Ferda Koleji Ankara ise üçüncü oldu. 1001 ve üzeri grupta da İTÜ Beylerbeyi birinci, Rönesans İzmir ise ikinci oldu.

MAVİ EGE KOLEJİ TORBALI

EĞİTİM BİLİMLERİ SEFAKÖY

ERA KOLEJİ ÇAMLICA

201-500 ARASI YERİNDE MUTFAKLARIMIZ

ERA KOLEJİ PENDİK

501-1000 ARASI YERİNDE MUTFAKLARIMIZ
ASFA FERDA KOLEJİ

•NOBEL İLAÇ

•GAMA ANKARA

•GÜNEŞ SİGORTA

•İTÜ ELGİNKAN LİSESİ

TİYAP

Dr. Berrin Şenöz / *Gıda Mühendisi*
Gıda Güvenliği Dergisi Sayı:33

Küresel İklim Değişiminin Gıda Güvencesi ve Güvenliğine Etkileri

İklim değişikliği zoonozları da çok farklı şekillerde etkileyebilir. Birçok hastalık taşıyıcının geçiş döngüsünü arttırabilir, hastalık taşıyıcıların ve hayvan rezervuarlarının aralığını ve yaygınlığı artırabilir. Bazı bölgelerde bu durum yeni hastalıkların oluşmasına sebebiyet verebilir.

İklim değişikliğinin gıda güvenliği üzerine olası sonuçlarına ilişkin çok fazla belirsizlik mevcuttur. Ancak global ölçekte iklimde meydana gelen herhangi bir belirgin değişikliğin, bölgesel tarım dolayısıyla da dünya gıda kaynaklarını etkileyeceği açıktır. İklim değişikliği makro çevrenin mikrobiyal popülasyonunu etkilediği gibi bitki zararlıları veya diğer taşıyıcıların popülasyonunu etkilemektedir. Bu mantarlar, virüsler, bakteriler ve böceklere atfedilebilen biyotik hastalıkların daha sıklıkla görülmesine ve yenilerinin ortaya çıkmasına katkı sağlayan bir durumdur. Besin eksikliği, hava kirleticileri, sıcaklık/nem ekstrem durumları bitki sağlığı ve üretimini etkileyen antibiyotik faktörlerdir. Her ne kadar biyotik ve abiyotik faktörlerin ürün üretimi ve gıdaya ulaşma üzerine olan etkileri daha açıksa da; bu faktörler gıdanın güvenliği konusunda da son derece büyük öneme sahiptirler.

Gıda güvenliği kampsamında kimyasal risklerden söz edersek; kimyasal kontaminasyon açısından bakıldığında toprakta bulunan her türlü kimyasal (dioksin, civa gibi ağır metallar sanayi bölgesi atıkları, pestisit), sellerin etkisi (aşırı yağmurların) ile hem yer altı sularına hem de göllere, denizlere taşınmaktadır. Bu hem ürünleri hem de doğrudan içme sularını etkilemektedir. Dünyada izleme programlarına bakıldığında bazı bölgelerde toprakta yüksek seviyelerde dioksin ve furan kontaminasyonları tespit edilmiş olup bu durum da o bölgede otlayan hayvanların sütüne ciddi miktarda dioksin, furan geçişini ortaya çıkarmıştır. Kimyasal kontaminatların noktası bölgelerden çevreye yayılmasında sel suları ve rüzgar gibi etkenler çok büyük rol oynamaktadır. Okyanus sıcaklıklarının artması bazı gıdalarda, insanların çevresel bulaşanlara maruziyetini dolaylı olarak etkileyebilir. Okyanusların ısınması ile metil-civa oluşumu gerçekleşmekte olup su sıcaklığındaki 1 derece artışa bağlı olarak balıkların ve memelilerin metal-civa alımının 3-5% arasında arttığını tespit edilmiştir. (Booth and Zeller, 2005). Haşere istilası pestisit kullanımı açısından bakıldığında; bitki topluluklarında, yüksek karbondioksit oranları, istilacı bitki türlerinin gelişini doğal türlere oranla daha fazla desteklemektedir. Ayrıca karbondioksit arttıkça, istilacı yabani otları kontrol etmek için kullanılan herbisitlerin etkinliği azalmaktadır. Daha yüksek ortalama yağış oranı da kemirgenlerin yaygınlığı ve mevcudiyetini arttırmaktadır. Değişen rüzgar düzenleri de ürün hastalıklarına sebep olan rüzgar kaynaklı zararlar ile bakteri mantarların yayılımını etkiler. Araştırmalar sıcaklıkların artması ile birlikte haşerelerin daha yaygın hale gelebileceğini ortaya koymaktadır. Global ısınma zararlı popülasyonunu ve haşerelerden kaynaklanan hastalıkları arttıracaktır; bu durumda kullanılan pestisit miktarında patlamalar ve etken maddelerde değişiklikler söz konusu olacaktır. Bazı etken maddeler aşırı sıcaklarda

erkem dekompoze olacağından ürüne etki edemeyecek; dolayısı ile zararlı sayısı artacak ve ürün miktarını düşürecektir. Bu daha fazla pestist kullanımını beraberinde getirecek ve dolayısı ile zararlı kontrol tekniklerinin ve uygulamaların geliştirilmesi zorunluluğunu ortaya çıkaracaktır. Sonuç daha yoğun kontamine olmuş gıda demektir. Bu daha riskli ürün ve daha kirli bir dünya demektir, çünkü pestisitler üretimi artırmak suretiyle sağladıkları fayda yanında insan ve çevre üzerine de birçok olumsuz etkiye sahiptir. Pestisitler kimyasal yapıları gereği toksit etkilerini çeşitli düzeylerde tüm canlılarda gösterirler. Bu özellikleri sonucu olarak da hedef alınmayan faydalı böceklerin, arıların, kuşların, evcil hayvanların, balıkların ve hatta insanların pestisitlerden etkilenmesi, akut veya kronik olarak zehirlenmesi kaçınılmazdır. Mikrobiyal riskler açısından bakıldığında; mikroorganizmalar ve toksinler önemle üzerinde durulması gereken konulardır. Genel olarak artan su, nem koşulları küflerin gelişmesi için uygun şartlar, benzer şekilde ağır yağışları takip eden periyodiklerin ve sel olaylarının da küflerin gelişimini artıracağı tahmin edilmektedir. Bu nedenle, iklim değişikliğinin tüketici beslenmesi açısından yaratacağı bir riskli bir durum da; sıcaklık ila havanın ve toprağın nem oranında meydana gelen artışların üründeki küf gelişimini desteklenmesi ve buna bağlı olarak, bazıları kanserojenik ve teratojenik olan küf toksinlerinin de artacağı öngörüsüdür. Bugün bile çözümü zor bir gıda güvenliği sorunu olan mikotoksinler o dönemde

daha daha önemli bir sorun haline gelebilecektir. Ayrıca aynı nedenlerle diğer mikroorganizmalar için de ortamın elverişli hale gelmesi ile gıda kaynaklı hastalıklarda farklılık ve artış görüleceği açıktır. Mikroorganizmaların stres yanıtları genetik olarak kodlanmış olup genellikle birçok durumda stres yaratan faktöre ilk maruziyet sub-lethal dozda gerçekleştiğinde bu durum bakteriyel hücreyi şartlandıracak ve stres faktörü tarafından yaratılan daha zorlu koşullarda dahi yaşamına devam etmesini sağlayacaktır. Yani iklim değişikliği zorlu koşullar getirdiğinde daha dayanıklı patojenler karşımıza çıkabilir. Yine mikotoksinlerden örnek verecek olursak, kuraklık stresinin küf gelişimini ve dolayısıyla mikotoksin üretimini oldukça arttırdığı birçok çalışma ile ortaya koyulmuştur.
Çok düşük dozlarda dahi hastalık oluşumuna sebebiyet veren gıda kaynaklı patojenler özellikle olumsuz hava olaylarından sonra dikkatle izlenmelidir. Enterohemorajik E.coli ve Salmonella gibi stres tolerans yanıtları dökümante edilmiş potojenler iklim değişikliği olayları ile daha iyi başa çıkabilmektedir. Araştırmacılar Maryland bölgesinin her ekstrem ısı veya yağış olayına maruz kalmasının sonucu olarak Salmonella enfeksiyonu riskinin %4.1 oranında arttığını gözlemlemişlerdir. Kolera gıda kaynaklı hastalıkların geçişinde iklime dayalı değişiklikleri anlamak için çok güzel bir modeldir. Hastalığın pik yapması mevsimseldir ve yüksek su sıcaklığı ile ilişkilendirilir. Kolera öncelikli olarak su kaynaklı bir hastalık olsa da gıda ile ilişkili herhangi bir basamakta kontamine su kullanımında gıda kaynaklı bir forma dönüşecektir.
Buna ilaveten atık çamur (fosseptik) hastalığın taşınmasında ilave bir risk faktörüdür. Örneğin El-Nino olaylarının küresel ısınmaya bağlı olarak geliştiği düşünülmekte olup kolera salgınlarında El-Nino ile ilişkilendirilmiş artışlar hem Peru hem de Bangladeş için rapor edilmiştir. El-Nino öncesi ve sonrası durum incelendiğinde küresel ısınma sonucu oluşan gıda kaynakları özellikle de diyare oluşumuna sebep olan hastalıklar görülmektedir.
Küresel iklim değişikliğinin gıda güvenliği üzerinde olumsuz etkileri incelendiğinde uzun süren yaz dönemlerine bağlı olarak gıda kaynaklı hastalıkların bu dönemlerde pik yapması ve/veya daha geniş bir

coğrafyaya yayılması durumu tespit edilmiştir. Sonuç olarak artan su ve hava sıcaklığı mikribiyal gelişimi teşvik edecek olup, mikroorganizmalar ve bunların toksinleri ile bulaşmış ürünler, kabuklu deniz ürünleri zehirlenmeleri sorun yaratacaktır. İklim değişikliği hayvan sağlığı, büyüme ve üremesi üzerine direkt ve yıkıcı etki yapabilir. Hayvan beslenmesi açısından çevredeki farklılıklardan dolayı etki yapar. Çiftlik hayvanlarının yemlerine ulaşması, mevcudiyetini, çiftlik hayvanlarının gübresinin kalitesi ve miktarını benzer şekilde yem mahsullerinin kalitesi ve miktarını etkiler.

İklim değişikliği zoonozları da çok farklı şekillerde etkileyebilir. Birçok hastalık taşıyıcının geçiş döngüsünü arttırabilir, hastalık taşıyıcıların ve hayvan rezervuarlarının aralığını ve yaygınlığı artırabilir. Bazı bölgelerde bu durum yeni hastalıkların oluşmasına sebebiyet verebilir. Besleme alışkanlarındaki değişiklikler, hayvanların yetiştirdikleri ekolojik alanlardaki farklılıklar ve artan sulama (iklim değişikliğinin tüm sonuçları) bu etkenleri artırabilir. İklim değişikliği gıda kaynaklı zoonozları ve hayvanlara zarar veren zararlıları arttıracağından veteriner ilaç kullanımı da artacaktır. Benzer şekilde su ürünleri yetiştiriciliğinde ortaya çıkan yeni hastalıklar da artan kimyasal kullanımına sebebiyet verecektir. Sonuç olarak bu durum da gıdalarda yüksek ve hatta kabul edilemeyecek seviyelerde veteriner ilaç kalıntısı bulunmasına yol açacaktır.

Balıkçılık açısından bakıldığında, üretim miktarı çok büyük bir değişiklik beklenmese de ürün kalitesi ve güvenilirliği açısından tehlikeler olduğu açıktır. Öncelikle göçler ve çiftlik yetiştiriciliğinde kaçmalar olacaktır.

İklim değişikliği yalnızca birincil üretimi etkilemez, aynı zamanda gıdanın üretimi ve ticaretinde de değişikliklere sebep olur. Birincil üretimde yeni gelişen tehlikeler, bu tehlikelerin etkili bir şekilde kontrolünün sağlanması ve son ürünün güvenliğini sağlamak için mevcut olan güvenlik yönetim sistemlerinin yeniden dizaynını gerektirir. Sonuç olarak; bitki ve hayvan türlerinin yetiştiği bölgelerde değişiklik, ürünlerin elde edildiği dönemlerde değişiklik, ürün kalitesinde farklılık, gıda güvenliği açısından hammadde kaynaklı sorun alanlarında değişiklik, kimi ürünlerin zaman içerisinde yok olması, et ve süt verimliliğinde düşüş, gıda üretim proseslerinde değişim, tarımda halen kullanılan yöntemlerde değişiklik arayışı (ekme, gübreleme, kullanılan pestisit tipinde ve miktarında değişiklik) kaçınılmazdır. Bu durumda dünya nüfusu ile gıdaya erişim arasındaki dağılım daha da dengesiz bir hale gelecektir. Ayrıca yerel türlerin yok olması ya da değişikliğe uğraması ile gıda işleyen bölgesel sanayiler de sekteye uğrayacaktır. Gıda işleyen fabrikalar ya kapanacak ya da dış alım yolu ile hammadde temini yoluna gidecek olup bu durum da ürünün fiyatının artmasına neden olacaktır. Bu tüketici açısından sıkıntı yaratacaktır. Bu durum beslenme bozukluklarını ve hastalıkları beraberinde getirecektir.

İklim değişikliğinin nihai sonuçlarından biri olan gıda azlığı durumunda normal şartlarda gıda zincirine hiç girmeyecek kalitede bir gıda tüketilmek zorunda kalınacaktır.

Uğur BAYDIOĞLU / *Kalite Yönetim Şefi*
ugur.baydioglu@sardunya.com

Güvenilir Su Tüketimi

Damlatan arızalı bir musluk yılda 6 tondan fazla su israf etmektedir. Öncelikle tüm bireylerinin bu farkındalığa sahip olması için gerekli çalışmalar yapılmalı, su israfı için politikalar oluşturulmalı ve sürdürülebilir kılınmalıdır.

Yetişkin bir insan beyninin yaklaşık %70'inin sudan oluştuğunu biliyor muydunuz? Böylesi önemli bir organda bu denli yüksek oluşu bize, dikkatle ele alınması gereken bir liste sunmaktadır;

- Beslenmede su ve önemi
- Tüketilebilir su ve su israfı
- Temizlikte su
- Hijyenik su tüketimi

Elbette karşımıza çıkan listedeki tüm başlıkları bu yazımızda detaylı olarak ele alamayacağız ancak konumuzun bütünlüğü açısından değinmeden geçemeyeceğiz.

Beslenmede Su ve Önemi

Beslenmede olmazsa olmazlar arasında yer alan su, besin olmamasına rağmen haftalarca canlılığın sürdürülebilmesine karşın, susuzluk durumunda birkaç gün ile canlılık sona erebilmektedir. Su tüketim miktarı konusunda net bir kural bulunmamakta, yapılan fiziksel aktiviteye, yaşa, cinsiyete göre değişkenlik göstermektedir.

Tüketilebilir Su ve İsrafı

Yeryüzünde bulunan tüm su miktarının sadece %3'ü içilebilir niteliktedir. Bu suyun %2'si kutuplarda buz formunda olduğu için sadece %1'lik kısmı içme suyu ihtiyacı için kullanılabilmektedir. Deniz suyu gibi tuzlu su kaynaklarının içilebilir su haline getirilmesi, maliyet açısından oldukça yüksek olması nedeniyle yapılabilecek en önemli çalışmanın "Su İsrafı"nı önlemek olduğu karşımıza çıkmaktadır. Yapılan çalışmalar gösteriyor ki, damlatan arızalı bir musluk yılda 6 tondan fazla su israf etmektedir. Öncelikle tüm bireylerin bu farkındalığa sahip olması için gerekli çalışmalar yapılmalı, su israfı için politikalar oluşturulmalı ve sürdürülebilir kılınmalıdır.

Temizlikte Su

Temizlik ve dezenfeksiyon, özellikle konumuz olan sağlık ve gıda açısından ele alındığında suya yüksek derecede

ihtiyaç duymaktadır. Temizlik ve dezenfeksiyon için kullanılan su, yasal düzenlemeler ile kontrol ve denetimlere tabi tutulmakta, öte yandan asgari şart olarak içilebilir su kategorisinde değerlendirilmektedir. Bahsi geçen bu su, direk olarak gıdayla temas ettiği gibi, gıda ile temas eden yüzeylerin de temizliğinde kullanılmaktadır. Kullanılan tüm alet, ekipman ve tezgahların belirlenen periyotlarla temizliklerinin ve dezenfeksiyonlarının yapılması, yapılan bu işlemlerin kontrolünün yaptırılması büyük önem arz etmektedir. Mikroorganizma bulaşmış bir suyun ortam kullanım alanlarında bulunan masa, sandalye, kapı kolu, musluk başı, asansör düğmesi gibi alanların temizliğinde kullanıldığı düşünülürse önemi ortaya çıkacaktır.

Hijyenik Su Tüketimi

Güvenilir, içilebilir su, en basit haliyle içerisinde zararlı mikroorganizmaları bulundurmayan, tehlikeli kimyasal karışmamış, ağır metal içermeyen, tüketildiğinde sağlık sorunu ortaya çıkarmayan sudur.

Su yoluyla bulaşan ve insan sağlığına olumsuz etki eden başlıca mikroorganizmalar şu şekilde sıralanabilir;

- Cholera
- Vibrio
- Salmonella
- Shigella
- Escherichia coli

Şehir şebeke suları, belediyelerce rutin olarak kontrol edilmekte ve su güvenliği sağlanmaktadır. Yapılan

kontrollerin ve analiz sonuçlarının paylaşıldığı internet sayfaları da mevcuttur. Ancak şebeke hattında meydana gelebilecek olası bir arıza, basınç düşüşü veya bulaşma neticesinde zararlı mikroorganizmalar suya geçiş yapabilir ve toplum sağlığına etki edebilir. Yoğun yağış dönemlerinde, su kesintilerinde ve bir süre de olsa kullanılmayan su hatlarında riskin fazla olduğu söylenebilir. Bu nedenledir ki salgın hastalıkların ortaya çıkmasında etkin rol oynama potansiyeli vardır.

Öte yandan gözden kaçırılmaması gereken bir su kaynağı da şebeke suyu kullanmayan / kullanılamayan yerlerde bulunan kuyu sularıdır. Su güvenliği belediye tarafından gerçekleştirilmediği için bu konudaki görevler ilgili yöneticiler tarafından yerine getirilmelidir. Düzenli olarak kuyu temizlik ve dezenfeksiyonları, konusunda profesyonelleşmiş kurumlara yaptırılmalı ve analizler ile takip edilmelidir.

Kullanma sularındaki riskleri gözden geçirdiğimize göre şimdi içme sularında önemli konulara değinmeye geldi sıra. Toplu olarak tüketim yapılan yerlerde sebil kullanımı sıklıkla görülmektedir. Sebillerde karşılaşılan risklerin başında tüketiciler arasında bulaşma yer almaktadır. Bu nedenle Sebil temizliği ve dezenfeksiyonu da kuyuda olduğu şekilde uzmanlar tarafından gerçekleştirilmelidir.

Yukarıda da bahsettiğimiz; dünya nüfusundaki artış, küresel ısınma ve çevre kirliliğinin geri dönülemez noktaya doğru ilerlemesi, su israfı ve diğer kritik parametreleri bir arada değerlendirdiğimizde, içilebilir suyun önemi daha da ortaya çıkmaktadır.

Sağlıklı günler dileriz.

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

Karınca kararınca dedik! Rotamızı Ağrı'ya çevirdik.

Ağrı'dan kucak dolusu sevgiler!
Amacımız yurdumuzun neresinde olursa olsun, ister giyecek, ister okul malzemesine ihtiyacı bulunan kardeşlerimize ulaşmak.

Sardunya bünyesinde gerçekleştirmeye çalıştığımız bu uygulamamız ile, tüm çalışanlarımızın hatta hizmet verdiğimiz müşterilerimizden gelen destekler ile uzaklardaki çocuklarımıza ulaşıyoruz. Amacımız farkındalık yaratarak daha fazla çocuğumuza ve desteğe ihtiyacı olanlara ulaşmak.

Peki neler yapıyoruz?
- Okullarımıza eğitimler veriyoruz.
Bu çalışmalarımızda İl Milli Eğitim Müdürlükleri ile irtibat kurarak okullarımıza Hijyen (el yıkama, yemek öncesi ve sonrası günlük uygulamalar vs) eğitimleri düzenleyerek çocuklarımıza ulaşıyoruz. Onlarla birlikte oyunlar oynayarak, uygulamalar yaparak öğrenmelerini sağlıyoruz. Bu eğitimlerimiz Kalite departmanımızda görev yapan konularında uzman Gıda Mühendislerimiz tarafından verilmektedir.

- İlköğretim çağındaki çocuklarımıza okul ve kıyafet desteği veriyoruz.
Çok uzaklarda, coğrafi koşulların zor olduğu bölgelerde bulunan okullarımızda öğrenim gören çocuklarımıza öğretmenlerinin ihtiyaçlarını bildirmesi ve yönlendirmesi ile kıyafet, okul malzemesi (kitap, kırtasiye malzemeleri vb) temin ederek destek olmaya çalışıyoruz.

Biz bu sefer Ağrı ilimizde bulunan bir okulumuza ulaştık.

Karınca Kararınca bizler sadece yardımları bu kadar ile sınırlandırmak istemiyoruz. Yaşadığımız yada orada olmaktan mutluluk duyduğumuz yerlerin çevresel temizliği, düzeni konusunda da çalışmalar yapılması konusunda da hazırlıklar yapıyoruz.

Sizlerde çocuklarımızı sevindirmek isterseniz lütfen bize ulaşın.

karincakararinca@sardunya.com

BOSPHORUS BREWING Co

BREWED BY HAND • NOT MACHINES •

BOSPHORUS BREWING COMPANY

• DELICIOUS GASTRO PUB

BOSPHORUS BREWING COMPANY

ESENTEPE MAH. YILDIZ POSTA CAD. NO:1/1A GAYRETTEPE İSTANBUL
TELEFON 0212 288 64 99
WWW.BOSPORUS-BREWING.COM
FACEBOOK BBC.IST **INSTAGRAM** BBC.IST

Hikmet AKIN / *Yangın ve Risk Danışmanı*

Mutfaklarda Basit Yangın Nedenleri

Mutfaklar gerek toplu üretim amaçlı olsun gerekse konut mutfakları olsun yoğun elektrik ekipmanları ile donatılmaktadır. Ön hazırlıkta; kesme, kıyma, soyma, doğrama, parçalama, karıştırma. Pişirme aşamalarında; fritöz, elektrikli veya gazlı mangallar, ocaklar, dönerler, fırınlar. Temizlikte; yıkama makineleri, basınçlı temizlik aletleri. Soğutucu üniteler vs. Tüm bunlara birde patlayıcı nitelikte gazlar ve yağlar, gıdaların kendileri, ambalajlar ve temizlik kimyasalları da eklenince küçük bir hata sonucu basit başlangıç yangınları kaçınılmazdır.

En çok rastlanan yangın nedenleri:

1. Elektrikli aletlerin sebep olduğu yangınların basit nedenleri; yanlış kullanım, bakım ve temizliğin doğru yapılmaması, doğru enerji hatları çekilmemesi (ihtiyaca uygun kablo kesiti), doğru bağlantı ekipmanlarının seçilmemesi, cihazların kendi üzerinden var olan emniyet düzeneklerinin iptal edilmesi (termostatlar), nem ve su yalıtımlarının zaman içinde yıpranmaları sonucunda kısa devreleri sayabiliriz.

2. Pişirme aygıtlarının neden olduğu yangınların sebepleri ise; ihtiyaçtan daha yüksek ısıların seçilmesi (gıdanın tutuşması) özellikle yağ yangınlarında sık görülen bir durumdur. Gıdanın kap dışına akması, taşması nedeniyle başlayan yangınlar. Düzenli temizlik yapılmaması nedeniyle kirlenen alet ve kapların birikimlerinin tutuşması(fırın, ocak ve kaplar).

3. Gazlı çalışmalarda yapılan hatalar. Doğalgaz ve LPG mutfakların en çok kullandığı enerji kaynaklarıdır.

Her iki gaz ile ciddi önlemlerin alınması gerekmektedir. Olay sadece bir yanma ile başlamayabilir, patlama ise yanmanın en hızlı şekli olduğu unutulmamalıdır. Bu gazlarla çalışan tüm pişirme ekipmanlarının periyodik gaz kaçakları izlenebilir olmalıdır. Gaz dedektörlerinin varlığı yeterli değildir. Çalışır ve güvenilir durumda olabilmelerini temin etmek gerekmektedir. Yıllık kalibrasyonları ihmal edilmemelidir. Ortam kirliliğine maruz bırakılmamalıdır.

4. Havalandırma ekipmanları. Başta davlumbazlar olmak üzere, yatay ve düşey tüm kanalların güçlü bir havalandırma sistemi ile desteklenmelidir. Kanaların bölümler arasından geçişlerinde mutlaka yangın yalıtımı yapılmalıdır. Binanın diğer havalandırma kanalarına iştirak yapılmamalıdır. Mutfak ortamındaki tüm kanallar bağımsız bir baca ile dış alana hava atımı yapılmalıdır.

5. Temizlik maddeleri. Yağ çözücüler, asitler, dezenfektan gibi maddelerin gerek depolamalarında gerekse üretim alanında uygulamalarında dikkat edilmelidir. Genelde su ile birlikte uygulanan bu maddelerin özellikle alet ve ekipmanların elektrik bağlantı alanlarına sirayeti istenmeyen kaza ve yangınlara neden olabilir.

6. Gıda ambalajları(PU kaplar, bardaklar streç filimler) hijyen ekipmanları(bone, önlük, kolluk, eldiven, galoş vs. gibi malzemelerin depolandığı alanlarda elektrik donanımına dikkat edilmelidir. Aydınlatma armatürlerine yakın depolama yapılmamalıdır.

7. Seyyar mutfak donanımı ve malzemeleri ; Mangal kömürü, jel yakıtlar, tutuşturucular, LPG 12 kg ve piknik tüpleri gibi çok masum görünen ancak muhtemel yangınların başlangıcı olabildiği gibi, yangının büyümesine ciddi katkı sağlamaktadır. Bu tür malzemeler ayrı üretim alanının dışında depolanmalıdır.

Çiğdem COŞKUN ALAGÖK / *Sardunya Karaköy Yalı Şefi*
cigdem.alagok@sardunya.com

Asit+Balık Kombinasyonu

Ceviche
Ceviche kılçığı kolay çıkabilen, beyaz etli büyük balıkların ince bir şekilde doğrandıktan sonra bir kapta minimum 1 saat lime veya limon suyunda bekletilmesiyle elde edilen bir pişirme tekniğidir. Ateş ve ısı görmemesine rağmen limon suyundaki sitrik asidin etkisiyle form değiştirerek, daha yumuşak ve pişmiş bir kıvama gelen bu deniz mahsülleri yemeği, ilk olarak Peru mutfağından çıkmasıyla tüm dünyaya yayılmıştır.

Marinasyon
Bu teknikte kullanılan deniz ürünleri; limon suyu, hardal, sirke, tuz gibi asit oranı yüksek bir maddeyle ceviche gibi pişirilirse de teknik olarak aynı değildir. Marinasyonda deniz mahsülleri ince dilimler halinde kesilmez ve marinasyon işleminden sonra pişirmeye tabi tutulabilir. Marine edilen deniz ürünü minimum 24 saat buzdolabında dinlendirilmelidir.

Kişnişli Marine Tekir

Malzemeler

- *500 gr fileto tekir*
- *200 gr kırmızı soğan ince küp kesim*
- *400 ml ayvalık sızma zeytinyağı*
- *200 ml portakal veya mandalina suyu*
- *100 ml elma sirkesi*
- *200 ml limon suyu*
- *10 gr limon kabuğu*
- *40 gr tane kişniş*
- *20 gr deniz tuzu*
- *10 gr taze çekilmiş karabiber*
- *1 bağ taze kişniş*

Yapılışı

1. Zeytinyağı, portakal suyu, limon suyu, elma sirkesi, limon kabuğu, tane kişniş, deniz tuzu ve tane karabiberi çırpma teli ile 5 dakika kadar çırpın.
2. Tekirlerin iç kısmına deniz tuzu ve karabiberler serpin. Hazırlamış olduğunuz marinasyon sosuna tekirleri dizin. Buzdolabında 24 saat dinlendirin.
3. Tekirleri servis tabağına alın üzerine ince kıyılmış taze kişniş ve sızma zeytin yağı ile servis edin.

sardunyacatering

1,103 kişi beğendi

Tapas, ortaya paylaşmalık gelen küçük İspanyol mezelerine denir. Eskiden İspanyollar içeceklerinin içine toz, sinek girmesin diye bardakların üzerine tabak koyarlarmış. Daha sonra bu tabakları içeceklerine yakışan mezelerle doldurmaya başlamışlar. Bu tabaklara da tapas denilmiş. Başka bir hikaye ise 13.yy'da Kral Alfonso'nun bir hastalığa yakalanması ile başlar. Hastalık sonucu yemek ve içeceklerden küçük porsiyonlar halinde tüketmesi gerektiği için hazırlanan ilk tapasları çok beğenmesi tapasın doğuşudur. Kral artık bütün içeceklerin yanında bu atıştırmalıkların ikram edilmesini emreder ve tapas kültürü oluşur. Bugün tapas bir yemek yeme biçimidir, bu stil uzun, resmi ve sıkıcı yemek ziyafetlerini daha kokteyl tarzı hareketli ve gayri resmi bir hale getirmektedir. #sardunya #sardunyacatering #tapas

www.sardunya.com *SardunyaCatering* *sardunyacatering*

Aslı ERDURSUN
aslierdursun@hotmail.com

Mitolojik Gastronomi

Mitolojik hikayeler bir söylence olsa da yaşam koşullarından izler taşıyor ve insanların hayatındaki en önemli kültürel değerlerden olan yeme alışkanlıkları ve yemeklerden de izler taşıyor.

Gastronomi biliminin tanımını ''yemek bilimi'' açıklaması ile sınırlandırmak doğru değildir. Yalnızca iyi yemek anlayışını kapsamayan gastronomi bilimi, geçmişten günümüze yemek kültürünü, tüketim alışkanlıklarını, gıda maddelerinin bileşenlerini, gıda endüstrisini, ürünlerin satışını yani gıda ile ilgili tüm süreçleri ve etkilediği, etkilendiği alanları inceler. Bu noktada sosyoloji, ekonomi, fizik, kimya, tarih, coğrafya, psikoloji gibi birçok alanla iç içe olan bir disiplindir.

Geçmişten günümüze hayatımızda büyük bir etki alanı olan ''yemek'', edebiyat ve sanat eserlerine konu olmuştur. Kimi zaman da inançlarda bir simge olmuştur. Japonya'da güzellik ve nezaketin kiraz ile, ölümsüzlüğün ise kiraz ağacı ile simgelenmesi gibi. Dünyanın varoluş zincirinde yer alan gıda, tarihte mitlere de konu olmuştur. Mitoloji farklı uygarlıkların kültürleri, dini inanışları ve sanat eserlerinden birçok iz taşır. Bir Çin mitosunu ele alalım; Tanrıça Xi Wang Mu her bin yılda bir kiraz bahçelerinde ölümsüzlük depolarmış, çünkü kiraz ağaçları kötü ruhlara geçit vermiyormuş. Bu sebepten yeni yılda Çin'de kapılara kiraz ağacı dalı asılır ve kiraz ağacından heykeller bahçeye yerleştirilir. Görüldüğü gibi kirazın mitolojik hikayesi inanışları etkilemiş ve kültürün bir parçası olmuştur.

İnsanın yaratılışı ve gelişimini anlatan anlatılarda yiyeceklerin büyük yer taşımasına şaşırmamak gerekir! Mitler bizlere yemeklerin hangi ritüellerde nasıl sunulduğunu, insanların nasıl yemek yediğini, sofra alışkanlıklarını ve yemeğin topraktan sofraya nasıl bir dayanışma ile hazırlandığını dolayısıyla toplumdaki toplumsal tabakalaşma ve toplumsal cinsiyet hakkında da fikir üretmemizi sağlar.

Mitler uygarlıklarda kültür ayrılığından ötürü farklı şekillerde çıkar. Aralarında en yaygın bilineni 'Yunan Mitolojisi'dir. Yunan mitolojisindeki mitler Akdeniz mutfağı ile ilgili önemli bilgiler içerir. Akdeniz mutfağının en önemli besinlerinden zeytin mitlere şu şekilde konu olmuştur; Yunan mitolojisinde Attike'nin koruyucusu olarak; Poseidon ve Athena aday olmuş. Bir yarışma düzenlenmiş. Poseidon güç gösterisi sergileyerek Atina'nın en yüksek noktasına tuz gölü yapmış, Athena ise bir zeytin ağacının topraktan bitmesini sağlamış ve bu hareketiyle Atinalıların akıl tanrıçası olmuş. Poseidon'un oğlu ise öfkeyle zeytin ağacını kesmek için baltayla gitmiş, ancak büyülü bir şekilde balta ters dönmüş ve kendi kafasını kesmiş.

Peki mitlere konu olan gıdalar varken bir yemek tanrısı/tanrıçası yok mu? İlginç bir şekilde yok. Ancak lezzet ile ilgili zevkleri temsil eden ''Gasterea" isimli bir ilham perisi var. Gasterea meşhur bir tepenin yükselen tapınağının altında yer alan gizli kilerler ve mutfaklarda vaktini geçirirmiş. Burada isimlerinin bilinmesini istemeyen becerikli eller; havayı, suyu, ateşi ayrıştırır. Kimi zaman ise bilginin sınırlarını zorlayarak, insanlığa yeni zevkler katacak muhteşem tarifler hazırlarlar.

Son olarak şu anda mevsim meyvemiz olan muzun hikayesine bir bakalım. Muz bir Endonezya mitosunda yer alıyor: Bir zamanlar yer ve gök birbirine çok yakınken Tanrı, yaratılmış ilk çifte armağanlarını yukarıdan aşağıya sarkıttığı bir iple gönderiyormuş. Bir gün tanrı ipe bir taş bağlayıp sarkıtmış. Ancak insanlar taşı bir şeye benzetememiş ve bu armağanı kabul etmemişler. İkinci sefere Tanrı ipe bir muz bağlayıp sarkıtmış. İnsanlar muzu görünce hemen uzanıp ipten almışlar ve bu hediyeye çok mutlu olmuşlar. Bunu gören tanrı insanlara seslenmiş ve onlara yaşam sürelerinin kabul ettikleri meyveninki ile aynı olacağını söylemiş. İlk çift eğer bir şeye benzetemedikleri taşı kabul etmiş olsalarmış tüm insanlar taşın ömrü gibi sonsuz bir yaşama sahip olacakmış. New Britain'de ise yağmur yağdırma törenlerinde 'yağmurcu' adı verilen büyücü ya da şef, kırmızı ve yeşil çizgili bir sarmaşığın yapraklarını muz yaprağına sarar. Daha sonra bu muz yaprağını suyla ıslatarak toprağa gömer. Törenin bundan sonrasında yağmurcu ağzıyla yağmur sesi çıkararak mesajı iletmeye çalışır. (Gezgin Bitki Mitosları: 141)

Duvar resimlerinden kap kaçaklara, kahramanlık hikayelerinden mitolojik hikayelere; tüm söylenceler, hikayeler ve kalıntılar bizlere eski çağlara yönelik fikir sağlamış ve kültürleri, inanışları da etkilemişlerdir. Mitolojik hikayeler bir söylence olsa da yaşam koşullarından izler taşıyor ve insanların hayatındaki en önemli kültürel değerlerden olan yeme alışkanlıkları ve yemeklerden de izler taşıyor. Gastronomi ve mitoloji arasındaki bağı; mitlerde besinlerin simgelenişi ve o mitin çıktığı bölgelerle ilgili edindiğimiz yemek kültürü bilgisini edindikçe görüyoruz.

Ebru Baybara Demir / *Cercis Murat Konağı Sahibi ve Executive Chef'i FoodinLife*

Mezopotamya kapısının açıldığı kent

Mardin

Zengin yaşam kalitesi ve zenginliğin, sosyal yaşam kalitesinin hala yaygın olduğu Mardin yemek kültürü ve ritüelleri için Mardin'e gitme zamanıdır...

Mardinlilerin yemeklerini yaparken kullandıkları zengin baharat çeşitliliğini yanı sıra bunların kullanılan ana malzemenin tadını öldürmemesine dikkat etmeleri bu mutfağın ana özelliğini oluşturur. Bir örnek vermek gerekirse; Urfalılar çiğ köfte yaparlarken bir kilo ete bir kilo bulgur ve bir kilo da isot katarlar, ki bana göre bu kadar isot kullanılması etin ve bulgurun tadının kaçmasına neden olmaktadır. Mardin mutfağında ise baharat kullanımı sınırlıdır ve en önemlisi acı yok denecek kadar azdır. Mutfaktaki baskın tat, yörede sumak kullanımının yaygın olmasından dolayı ekşidir.

"Medeniyetin başladığı topraklardır Mezopotamya" dersek, sanırım pek de yanılıyor sayılmayız. Yazının bulunması bu topraklarda, tarıma başlangıç bu topraklarda, kentleşme bu topraklarda, sosyal hayatı düzenleyen yasaların çıkarılması bu topraklarda gerçekleştirilmiş.

Hattilerden Asurlular'a, Sümerlerden Akatlar'a, Elam'a, Babil'e, Hititler'e ve firavunların Mısır'ına kadar, tüm antik Orta Doğu toplumlarını etkileyen; sosyal, teknolojik, bilim ve askeri alanlardaki gelişmeler Mezopotamya'dan çıkmıştır. Mezopotamya kültürü, yalnızca antik çağlardaki toplumları değil, yüzyıllar sonrasını da etkilemiş, insanlığın bilim alanındaki ilk buluşları bu topraklarda yaşayanlarca gerçekleştirilmiştir. Yüzyıllar öncesinin sosyal yaşam yansımalarını bugün bile gördüğümüz Mezopotamya'da yemek kültürünün de bu yansımalardan biri olduğunu söylemek gerekir.

Mezopotamya gerçekten insanoğlunun geçmişini temsil ediyor. Örneğin, değerli kültür adamımız Sebahattin Eyüboğlu, yaptığı araştırmalarda, Mezopotamya günlük yaşamında kullanılan kırka yakın özdeyiş saptamıştı. Ve ilginç olanı, bunlardan 28'i halen yaşadığımız bu topraklarda, Anadolu'da kullanılıyor. Böyle bir kültür pınarı işte Mezopotamya... Ve bu pınardan hâla akan zenginliklerden birisi de "Sofra Kültürü"...

Bu kadar kültür çeşitliliği elbette ki etnisite çeşitliliğinden kaynaklanıyor. Mezopotamya, günümüz dünyası ile kıyaslandığında, çok dar bir bölge olmakla beraber, etnisite çeşitliliği yönünden akıl almaz. Anadolu demesiyle, neredeyse "bir sigara içimlik" mesafelerde dil, din, kültür farklılıklarına sahip çeşitli toplumları barındırmış insanlık tarihi boyunca. Bu özellik bugün de kendisini gösteriyor bölgede.

Ve Mardin...

Tarih boyunca çeşitli imparatorlukların gelip geçtiği, iz bıraktığı Mezopotamya'nın kuzey kapısı sayılabilecek Mardin ve çevresinin bugününe baktığımızda, etnisite olarak; Türk, Arap, Kürt, Süryani, Ermeni, Yezidi (1-2 aile kalmış durumda), Şemsi (artık yoklar) ve Yahudileri (artık yoklar) görüyoruz.

Yaklaşık 7000 yıllık birlikte yaşanmışlığın imbiklenmesinden geçen Mardin ve yöresindeki "ortak yemek kültürü"nü özümseyebilmek için yörenin coğrafi koşullarını ve farklılıklarını bilmek gerekiyor.

Yerleşim birimlerine bakılarak "Buraları bu etnik grubun yaşadığı yerler" denilemiyor Mardin ve çevresi için. Bölgede şöylesine bir tur atıldığında, neredeyse her 20 kilometrede bir ve hatta birbirine çok daha yakın konuşlanan köylerde bile birbirinden farklı özellikler taşıyan farklı etnisitelere rastlamak olası. Etnik kökenlerin yanı sıra; din, alışkanlıklar, birbirinden etkileşim de göz önüne alındığında, "Mardin Mutfağı"nı belirleyen unsurları şöyle sıralayabiliriz; Etnik yapı, coğrafi koşullar, tarım ürünleri ve hayvancılık.

Buna göre Mardin mutfağını coğrafi koşullar ve etnisitelere

göre ayırmak gerekirse; dağ kesimi, ova kesimi ve etnik yapısına göre farklılık gösteren Savur ve Midyat Mutfak alışkanlıklarını anlatmak gerekir.

Mardin (merkez): Türk, Kürt, Arap ve Hristiyan nüfusun yaşadığı ve şimdilerde UNESCO'nun korunma altına alınması gereken kültür varlıkları arasında saydığı Mardin'e "Dağ kesimi" de deniyor. Uçsuz bucaksız denilebilecek bir ovanın ortasında yükselen bir dağın çevresine kurulu Mardin yüzyıllardır bir arada yaşayan değişik etnisite ve değişik dinlerin bir mozaik gibi birbirinin içine geçtiği yerleşim ve sosyal özelliklere sahip.

Çeşitli el sanatları ve ticaret ile geçimini sürdüren Mardinliler "sofra kültürü" açısından Güneydoğu'nun bildik öteki kentlerine göre hem zevk, hem de uygulama açısından farklılık gösteriyorlar. Ne yazık ki bu zengin "Mardin Mutfağı", Gaziantep ve Urfa'nın bilinirliliğinin gölgesinde kalmış durumda.

Türk insanı Güneydoğu yemekleri denilince, sanırım Gaziantep ve Urfa'nın etkisiyle olsa gerek; içli köfte, çiğ köfte, çeşitli kebaplar gibi bol baharat kullanılan ve neredeyse yalnızca et ile yapılan yemekleri biliyor, tanıyor. Yani çoğu insan için Güneydoğu yöresi mutfağı demek, kebap demek kısacası... Ancaaak!!!
Evet ancak iş "Mardin mutfağı"na gelince... Bilenlerce de hakkının teslim edildiği üzere, Mardin mutfağı; et ile bulgurun, çeşitli sebzelerin nefis bir uyumla ve

alışık olmayanlar için oldukça uzun sayılabilecek bir zaman diliminde ve de büyük emek verilerek hazırlanan çeşitlemelerin yer aldığı zengin bir mutfaktır. Sebzeyi ve baharatı dengeli biçimde kullanan Mardinliler yakın çevredeki mutfak kültürlerini de kendi mutfaklarına uygulayarak zengin bir mutfak oluşturmuşlardır. Öte yandan, yemeklerin hazırlanışlarına gösterilen özen, sofraya getirilişlerinde de, yani sunumda da gösterilir, ki bu da Mardin Mutfağına ayrı bir zenginlik katar.

Mardin mutfağında önemli olan başka bir nokta da baharat kullanımıdır. Yukarıda da değindiğim gibi "Mardin mutfağı" özelliğini; yörede yetişen baharatların çeşitliliğinden, yemek yapılırken gösterilen özenden ve et ile uyumundan olduğu kadar, hazırlık süresinin uzun bir zaman dilimine yayılmasındaki mistik havadan alır. Tarçın, kişniş, mahlep, zencefil, yeni bahar, sumak, pul biber ve badem "Mardin mutfağı"na zenginlik katan malzemeler arasında başlıcalarıdır. Ayrıca Urfa ve Gaziantep yöresi sofralarından farklı olarak sebze Mardin mutfağında çok önemli bir yer tutar. Mardin'in 10. yy'dan 1932'ye kadar Süryanilerin Patriklik merkezi olması ve Süryani nüfusun geçmişte çoğunlukta olması sebebi ile Mardin yemek kültürünün temel kaynağının Süryani kültürü olduğunu söyleyebiliriz. Mardin ve çevresinde tarih boyunca yoğun olarak yaşayan Hristiyan kültüründe elli iki günlük perhiz orucunda et yenilmediğinden dolayı sebze zorunlu olarak çevre illerin aksine mutfakta kendine yer bulmuştur.

Ova Mutfağı...

Genelde Kürt kökenli vatandaşlarımızın yaşadığı Mezopotamya düzlüğünde özellikle Mardin'e yakın yerlerde, Hristiyan köyleri de yer almaktadır... Kızıltepe ve Nusaybin ilçelerinin yer aldığı düzlük; halk arasında "Ova kesimi" olarak anılır. Geniş nüfuslu büyük ailelerden oluşan ova halkı tarım ve hayvancılıkla uğraşırlar. Ova kesiminde tarımla uğraşıldığından kalabalık aileler toprağı ve gücü temsil ederler.

Ova Mutfağından bahsedecek olursak; geçim için tarım ve hayvancılıkla uğraşma, ilçenin yemek kültürünü de

etkilemiş gibi görünüyor. Sofraların ana unsurları bulgur ve et üzerine yapılan sac ve tava yemekleri mutfağın ana unsurudur. Halk tarımla uğraştığından dolayı yemeklerinde Mardin genelindekinin aksine, mutfaklarına genellikle sadelik hakimdir. Uğraş gerektirmeyecek kadar hızlı, çok fazla nüfusa hitap edecek kadar bereketli olması gerekir hazırlanan yemekler. Baharat kullanımı yok denecek kadar azdır ve hatta salçanın bile kullanım alışkanlığı gelişmemiştir. Tarım alanında buğday, arpa ve mercimek gibi ürünler öne çıkarken, hayvancılığın kalbi olarak gösterilen Ova'da, Mardin mutfağında kullanımı yaygın olan küçük baş hayvancılık yapılır. Süt ve süt ürünlerinin kullanımı yaygındır. Yüksek kesimlerde özellikle Derik tarafında zeytin ağaçları ve yağlık zeytinlik üretimi olmasına rağmen zeytinyağı mutfaklarda yer bulamamış Ova kesiminde yetiştirilen küçük baş hayvanların sütünden elde edilen sade yağ Mardin genelinde tüm mutfaklarda kullanımı yaygınlaşmıştır. Ova mutfağının başka bir özelliği de hindi etini çok kullanmalarıdır. Hindi yeme alışkanlığının da bölgedeki Hristiyan kültüründen etkilenmeden geldiğini sanıyorum.

Savur

Mardin ilinde yaşam kalitesinin en yüksek olduğu ilçede, yani "Begler Diyarı"nda (Beyler); merkezde Arap kökenliler, köylerde ise Kürt ve Süryaniler nüfus yoğunluğunu oluştururlar. Dicle nehrinin beslediği çayların ilçeden geçmesinden dolayı ilçede sulu tarım yapılmaktadır. Özellikle meyve ve sebze yetiştiren, üzüm ve ceviz bağlarının çevreye nam saldığı Savurluların en büyük övünç kaynağı ise ince kabuklu çok sulu domatesleridir. Savurluların bir başka geçim kaynağı da küçük baş hayvancılıktır. Üç etnik grubun

kendilerine özgü mutfaklarından oluşan ortak beğeni; "Savur Mutfağı"nda; çoğunlukla baharat çeşitliliğinin farklı, sarımsak kullanımının diğer mutfaklara göre daha baskın olması, et yemeklerinde sebze ve meyve kullanılması, Savur'daki mutfak kültürünün en ayırt edici özelliğidir.

Midyat

Başat etnik gruplar, Hristiyanlar ve de Kürtlerdir. Geçmişte belli bir nüfus yoğunluğuna sahip Yezidilerin sayısı bugün yok denecek kadar azalmıştır. (Birkaç aile mertebesine inen bir Yezidi grubundan söz edebilirim ancak).

Tarımsal alanda arpa ve mercimek yetiştirilen bu topraklarda Midyatlıların, şimdilerde potansiyelinden çok şey kaybetmiş olsa da, çok önemli bir uğraşıları da şarapçılıktır ve Midyat üzüm bağları tarihte nam salmıştır. Mardin'in öteki ilçelerine göre hayvancılığın daha az önemsendiği bu ilçede, ağız tadı sanılanın aksine Arap değil, Kürt mutfağının etkisindedir. Ancak Süryani mutfak kültürünün ritüellerini de göz ardı etmememiz gerekir.

Süryani mutfağından bir ritüel; Kiliçe

Mardin'de yüzyıllardır bir arada yaşayan etnik grupların, geçmiş medeniyetler, inançlar, gelenek, görenek ve örf adetler çerçevesinde oluşmuş ortak bir yaşam kültürüne sahip olduğunu belirtmiştim. Ve bu saydığım yaşam öğelerinden her biri, bir diğerini bir şekilde etkilemiş. İşte bir adı da "Hayat Çörekleri" olan Kiliçe böyle bir ortak kültürün güzelliklerinden...

Kiliçe'nin lezzeti kadar verdiği mesaj da çok anlamlı. Bir Hristiyan geleneği olarak mutfaklara giren Kiliçe, sonraları Müslümanların mutfaklarında da kendisine yer bulmuş, hayata ve iyi başlangıçlara dair kutlanan her törende özenle pişirilip konuklara sunulmuş. Gelelim "Hayat Çörekleri"nin hikayesine...

Hayatlarını birleştirme kararı alan, aynı yastığa baş koymaya niyetlenen çiftler, nikahları kıyıldıktan sonra, kendilerine ikram edilen "Hayat Çöreği"ni kırarlar. İçinde şeker, tuz, mahlep, zencefil, tarçın ve daha başka baharatlar olan; tıpkı hayatın tadı, hayatın kendisi gibi, "Hayat Çöreği"ni, yani "Kiliçe"yi birlikte kıran yeni evliler, gelecek günlerdeki ortak hayatlarını acısıyla tatlısıyla paylaşmaya yemin ederler.

Kiliçe yalnızca gelin güvey tarafından kırılmaz. Nikah törenine katılan kız ve erkek tarafları da bir araya gelip sunulan Kiliçeleri kırarlar "iyi bir başlangıç"a şahitlik ettikleri için… Günümüz Mardin'inde Müslüman nüfus arasında cenazelerden sonra eve baş sağlığı dilemeye gelen misafirlere Kiliçe ikram edilir, yaşanan hayatın anısına...

Zengin yaşam kalitesi ve zenginliğin, sosyal yaşam kalitesinin hala yaygın olduğu Mardin yemek kültürü ve ritüelleri için Mardin'e gitme zamanıdır...

Dyt. Gülbu TOKCAN / *Beslenme ve Diyet Uzmanı*
gulbu.tokcan@sardunya.com

Oruç Diyeti

Tüm gün aç bekledikten sonra iftar veya sahur basit karbonhidrat ağırlıklı veya tek yönlü beslenmeyle, aşırı beslenerek geçirilirse; hem sağlık açısından faydalarından ziyade sıkıntılar yaşanabilir, hem de yağlanma oluşur.

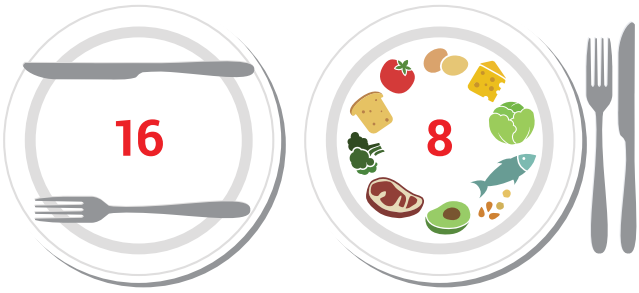
Bugüne kadar değişik diyetler konuşuldu, merak edildi, deneyimlendi. Hala her gün yeni diyet isimleri duymaktayız. İntermittent fasting de bunlardan bir tanesi…Diğer adıyla oruç diyeti veya aralıklı beslenme … İntermittent fasting (IF)'den bahsetmeden önce ''diyet" kelimesinin tekrar üstünden geçmek isterim.

Diyet denilince akla sadece zayıflamak için uygulanan beslenme metodu gelir. Ancak diyet kişinin ihtiyacına göre, vücudun normal gelişimi ve sağlığı için gereksinim duyulan enerji ve besin maddelerinin yeteri miktarda yiyecek ve içecekler yoluyla alınmasıdır. Yani kişiye özel olan beslenme biçimidir. IF her ne kadar zayıflama amaçlı popüler olduysa da, aslında 1950'den beri var olan bir beslenme çeşididir.

İntermittent "Aralıklı", **Fasting** "Oruç, uzun süreli açlık" anlamına gelir. İntermittent fasting (IF), belirli aralıklarla aç, belirli periyotlarda kısıtlama yapmadan yeme işlemidir. Yemek kısıtlanmaz ancak zamanda kısıtlama yapılmaktadır. Besin tüketildikten ve sindirim-emilim süreci bittikten sonra

8-12 saat boyunca bir şey sindirilmez ve yağ yakımı başlar. IF' in farklı şekillerde uygulamaları vardır:

16/8 Aralıklı Beslenme:
16 saat aç, 8 saatin yemek serbest olduğu beslenmedir. Örneğin 11:00 gibi bir geç kahvaltı yapılarak 19:00'a kadar yemek yenilmenin serbest olduğu,19:00 sonrası yine 16 saat aç kalınması gereken beslenme şeklidir.Yani bir sonraki



beslenme yine sabah 11:00'de uygundur. Kadınlar için bu zamanlama 14/10 şeklinde de uygulanabilir.

Tek Öğün Beslenme (Ye-Dur-Ye):
Haftanın belirli günü tek öğün olacak şekilde beslenme yapılır.Uzun süre açlık olur.24 saat besin alınmaz. Örneğin 20:00'de yemek yediniz ve ertesi gün 20:00'e kadar bir şey yenilmez.

5:2 Diyeti:
Haftanın 5 günü normal beslenilir, 2 farklı gününde ise kısıtlı beslenme yapılır. Kadınlar günde 500 kkal., erkekler ise 600 kkal. alacak şekilde kısıtlı bir beslenme uygulanır.

IF'in her çeşitinde, kısıtlı beslenme zaman diliminde kalorisiz, şekersiz olan çay, sade kahve, soda, su gibi sıvılar serbesttir. Serbest saat dilimlerinde normal bir beslenme yapılır, herhangi bir kısıtlama yoktur ancak yeterli besin öğelerinin, vitamin ve minerallerin alınması için doğru miktarda protein, kaliteli yağ grubu ve kompleks karbonhidrat tüketimi önemlidir.

İntermittent fasting kimler için uygun değildir?

- Yeme bozukluğu olanlar
- Kan şekeri regülasyonunda problemleri olanlar
- Hipoglisemi olan kişiler
- İdeal ağırlığın altında olan kişiler
- Hamile ve emziklilerde
- Hormon bozukluğu olan kişiler
- 18 yaşından küçükler
- Aşırı stres altında olan kişilerde uygulanması sakıncalıdır.

IF Beslenme Modelinin Avantajları Nelerdir?

- Bazı kişiler için uygulaması kolaydır.
- Öğün sayısı az olduğu için zihin yemekte kalmaz.
- Uyanınca besin tüketmeyi sevmeyenler için idealdir.
- Kalp damar hastalıklarından koruyabilir.
- Kansere yakalanma riskini azaltabilir.
- Belirli bir süre yağ yakımını hızlandırır.
- Açlık hormonu olan ghrelin yükseldiği için büyüme hormonunda artış olur.
- İmmün sistemi aktive eder.

IF Beslenme Modelinin Dezavantajları Nelerdir?

- Uzun süre açlık sonrası yemek sindirim sistemini rahatsız edebilir.
- Uzun süre uygulandığında vücutta kilo kaybı durabilir.
- Halsizlik, güçsüzlük, baş dönmesi oluşabilir.
- Kan şekeri regülasyonuyla ilgili sorun yaşayabilecek kişilerde sıkıntı oluşabilir.
- Hipotansiyon riski vardır.
- Hipoglisemi riski olup, baygınlık durumu yaşanabilir.
- Uzun süren açlık sonrası kişi sağlıksız besin tüketimini artırabilir.
- Serbest zaman diliminde doğru besin seçimi yapılmazsa vitamin, mineral eksikliği yaşanabilir.
- İnsanlar üzerinde yapılmış yeterli bilimsel kanıt yoktur. Hala sağlık otoriteleri tarafından tartışmaya açıktır.
- Kişiye özel uygulanması gereken durumlarda diyetisyen denetiminde uygulanmalıdır.

Ramazan döneminde de ibadet amaçlı tutulan oruç benzer artı ve eksileri barındırabilir. Kısıtlı beslenme dönemlerinde de makro ve mikro besin öğelerinin yeterli ve dengeli biçimde alınması önemlidir. Tüm gün aç bekledikten sonra iftar veya sahur basit karbonhidrat ağırlıklı veya tek yönlü beslenmeyle, aşırı beslenerek geçirilirse;
hem sağlık açısından faydalarından ziyade sıkıntılar yaşanabilir, hem de yağlanma oluşur.

Dolayısıyla her dönemde, her beslenme modelinde içeriğin yeterli ve dengeli tüm besin öğelerini içermesi idealdir. Su tüketimine her daim özen gösterilmeli ve mümkün olduğunca önce sabırla, tutarlı bir şekilde doğru yaşam alışkanlıklarını hayatınıza katmanız, özel durumlarda farklı beslenme çeşitlerinin değerlendirilmesi uygundur.

Sağlıkla kalın,

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

2019 yılı eğitimlerimiz devam ediyor.

Bu yıl eğitimlerimizi oluştururken amacımız daha etkin ve bölgesel olarak uygulanabilir konularda ve mutfak yönetici ve mutfak çalışanlarımızın aktif katılımları ile eğitimler gerçekleştirmekti. Eğitim Departmanı olarak eğitim konularını belirlerken planlamalarımızı ihtiyaca göre eğitimler başlığıyla yaptık.

Ayrıca konularımızı, takvimli eğitimlerimizde yer alan konular ve bölgelerin yönetici ve çalışan ihtiyaçlarına göre belirlenen konular olmak üzere ikiye ayırdık.

Takvimli eğitimlerimizde, her kademeden personelimiz Farkındalık Atölyesi sonuçlarına göre kariyer basamaklarında ilerleyebilecekleri ve yetkinliklerini artırıp kendilerini geliştirebilecekleri konularda eğitimlere davet edilmektedir.

Direktörlerimiz bu yıl bölgelerinde uygulamalı olarak kendi seçtikleri konularda yöneticilerine ve mutfak çalışanlarına eğitimler düzenlemektedirler.

Hadımköy bölgesinde, Operasyon Direktörümüz Levent BATMAZ'a bağlı BM Seval YILMAZ, BM Banu HAMARAT ve BM Onur KARAGÖZ bölgesinde Sunum Teknikleri uygulamaları gerçekleştirildi.

Bu eğitimlerde amaç yöneticilerimizin bu konuda kişisel gelişimlerini sağlayarak bundan sonraki yönetici basamaklarında onlara sunum yapmanın inceliklerini anlatarak başarılı olmalarını sağlamaktı. Bu uygulamada, yöneticilere kendi istedikleri konularda sunum (Powerpoint sunusu) hazırlamaları ve sunmaları istendi. Yöneticilerimiz belirlenen süre içerisinde kendilerinden istenen bu çalışmaları sundular. Bizler de gözlemci olarak onların yanında yer aldık ve daha sonra onlara gelişime açık alanları tespit etmeleri konusunda destek olmak için raporlamalar yaptık.

Tabii ki sunum denildiği zaman sadece toplantılarda yapılan konuşmalar değil, özel günlerdeki yapılabilecek sunumlar da eğitimlere dahil edildi.

Nasıl mı?

- Bir müşterinin özel yemek talebi nasıl karşılanmalı ve değerlendirilmeli,
- Teklif hazırlığı nasıl yapılmalı,
- Müşteriye sunum ve müşteri onayı süreci nasıl olmalı,
- Organizasyonun ince detaylarının neler olabileceği ve hazırlıkların yapılma aşaması,
- Sunum

Tüm bu detaylar oluşturulduktan sonra masa üzeri hazırlıklarının incelikleri ve tabii ki yemeklerin hazırlanıp artık asıl sunumun yapılması.

Tüm bu çalışmalar istenilen farklı taleplerin ortak hazırlık aşamalarıdır. Tek fark öğle veya akşam yemeği, kahvaltı veya kokteyl içeriğinin sunumunun yapılması ve menünün farklı olmasıdır.

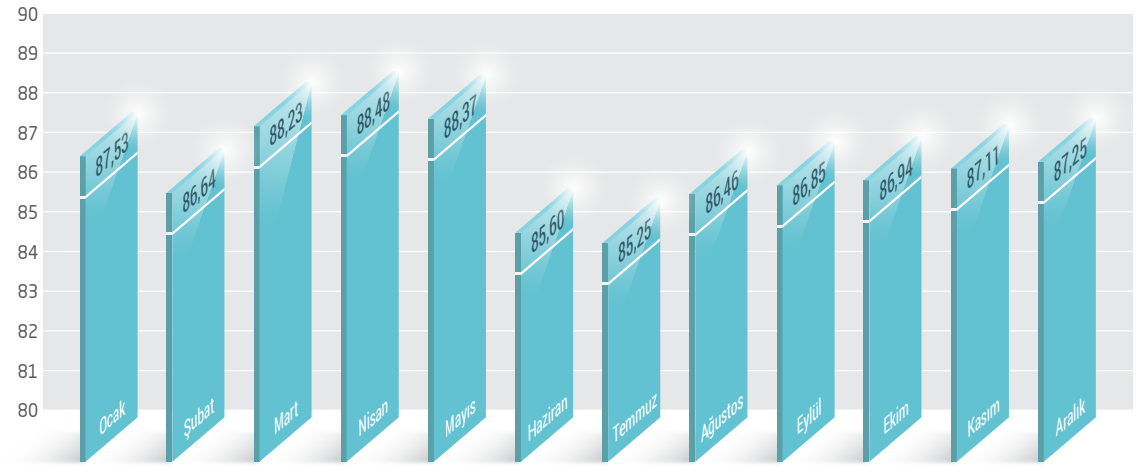
Anadolu yakasında ise, Direktörümüz Şener YORGANCI bölgesinde Aşçı Yetiştirme Eğitimlerinin düzenlenerek aşçı olmak isteyen veya yeteneklerini geliştirmek isteyen çalışanlarımıza olanak sağlayıcı çalışmalar yapılmıştır.

Mutfak çalışanlarımızın güzel sunumları ile eğitimler tamamlanmıştır.

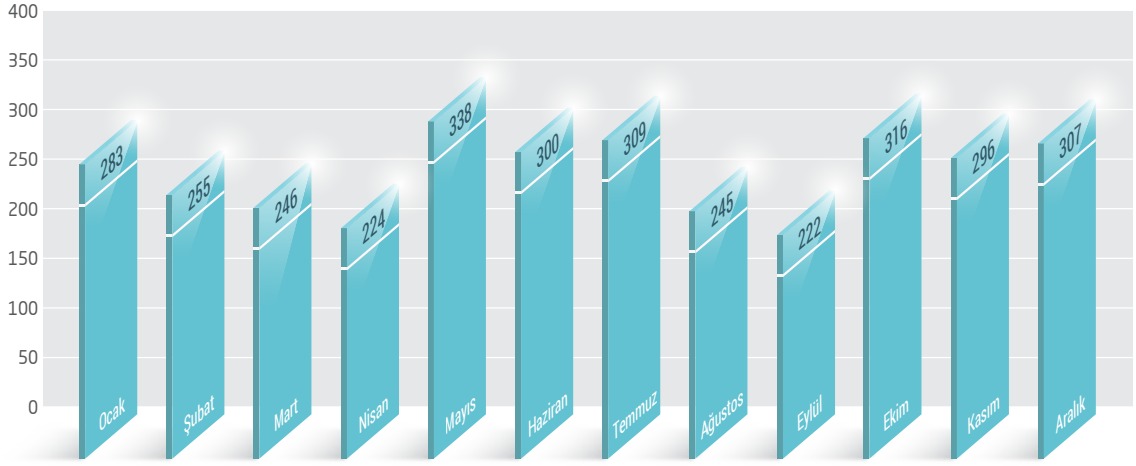
Kalite yolculuğumuz devam ediyor...

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	***1402 Saat***
Toplam Eğitim Verilen Personel Sayısı	***7059***

Metin BİRSEN / İK Eğitim Danışmanı
metin_birsen@yahoo.com

Çalışanların tutum ve davranışlarını etkileyen yönetim tarzları...

Yönetim sürecinde üstlerin astlarında uyandırdıkları duygular, astların işi yaparken sergileyecekleri davranışların en önemli temelini oluştururlar.

İş yaşamının herhangi bir düzeyinde bulunan çalışanlarla yönetim problemleri hakkında konuştuğunuzda genellikle şu cümleleri duyarsınız; *"Yöneticilerimiz yeterli anlayışta değil, bizi dinlemiyor, diktatörce davranıyor, görüşlerimize önem vermiyor vb. Sanki her şeyi onlar biliyor ve her zaman onlar haklılar…"*

Yönetim sürecinde üstlerin astlarında uyandırdıkları duygular, astların işi yaparken sergileyecekleri davranışların en önemli temelini oluştururlar. Problemin temeli, çalışanlarını duygu ve düşünceleriyle bütün olduğunu dikkate almayan ve onun bir nesne gibi yönetilebileceği inancına dayanan geleneksel yönetim anlayışıdır.

Kurumlar farklı yönetim tarzlarıyla başarıya ulaşabiliyorlar. Önemli olan yönetim tarzının kurumun hedefleriyle ve tarzı belirleyen farklı boyutların birbirleriyle tutarlı olmasıdır. Şimdi sizlere bu temel yaklaşımı vurgulayan üç hikaye anlatacağım…

Geleneksel / otoriter yönetim tarzı ve yansımaları

Yıllarca önceydi, büyük bir kamu bankasının şube yöneticileri adaylarına "Çağdaş Yönetim Teknikleri " konulu bir eğitim veriyordum. Konular, demokratik yönetimin önemini vurgulayan; iletişim, takım çalışması, astların görüş ve düşüncelerine açıklık, katılımı artırmak vb. konulardı.

Eğitim üç gün sürüyordu ve son gün katılımcılarla bire bir karşılıklı mülakat yapıp, kendilerine hem izlenimlerim hakkında geri bildirimde bulunuyor, hem de onların eğitim hakkındaki görüşlerini alıyordum.

Müfettişlikten sabit göreve atanacak Müdür adayı Oktay Bey'le mülakatımızda bazı sorularım ve aldığım yanıtlar şöyle olmuştu. *"Oktay Bey, eğitimde paylaştıklarımız size nasıl, uygulanabilir geldi mi?" "Tabii Hocam, hepsi anlamlı, doğru ve uygulanabilir şeyler" "Peki, sen Müdür olduğun şubende bunları uygulayacak mısın?" "Yaa Hocam, bunlar bizim Bankada uygulanmaz; Müdür dediğin otoriter olmalı, astlarına mesafe koymalı, kararı veren ve uygulatan...olmalı ki saygı ve güven duyulsun!"*

Evet, anlamlı ve doğru bulduğu çağdaş yönetim ilkelerini içselleştiremediği için onun önemsediği yöneticilik bir otorite makamıydı.

Yıllar sonra, bir başka eğitimde tesadüfen Oktay Bey'in şubesinden çalışanına rastladım. Özel sohbetimizde aklıma geldi, Oktay Bey'i sordum. İki sene kadar yöneticilik yapmış. Çok otoriter bir yönetim tarzı sergilemiş; odasından dışarı çıkmaz, çalışanlarıyla mesafeliymiş ve odasına gelen özel müşterileriyle gününü geçiriyormuş...

İki yılın sonunda başarısız görülerek; başka bir şubeye

Müdür Yardımcısı olarak tayini çıkmış.

Stajyer personelin uyarısı

İkinci hikayem, yine yaşanmış bir olay. Birkaç yıl önceydi; İK-Eğitim danışmanlığını yaptığım bir firmanın İK Direktörü dışarıdan tanıtım için gelecek bir firmayla yapacağı toplantıya benim de katılmamı istedi. Konu kısaca; devletin İstihdamı Teşvik Yasası kapsamında şirketlere yapacağı ödemelerin raporlanması, SGK'ya bildirilmesi ve tahsilatı idi. Toplantıya konuşulanları not alması için Stajyer Deniz'i de kattık. Deniz, İşletme Fakültesi üçüncü sınıfta okuyan zeki bir çocuktu. Yaz tatilini değerlendirmek için bir aydır bizimle çalışıyordu.

Toplantıda tanıtım yapan firma yetkilileri; bizim gibi orta büyüklükteki şirketlere teşvik yasasından yararlanmaları konusunda çokça bilgi verdiklerini, maalesef bu konularda kayıpların çok olduğunu, onlara yarar sağladıklarını birazcık da abartarak anlattılar. Uygulamanın şirketimizde de Personel Özlük İşleri Departmanı ile yapılacak birkaç günlük çalışma ile hemen gerçekleşebileceğini söylediler. Ücretinin ise; verilecek hizmet ve program desteği karşılığı her ay şirketimize sağlanacak teşvik miktarının %15'i olacağını dile getirdiler.

Teklif güzeldi; şirketimizin cebinden bir şey çıkmıyor; bize sağlanacak kazançtan pay alacaklardı.

İK Direktörümüz sunumdan çok etkilendi; hemen şirketle anlaşıp, uygulamayı başlatalım havasındaydı. O sırada yanımda oturan stajyer Deniz, kulağıma eğilerek *"Metin Bey, şirketimizde kullandığımız SAP sisteminden bu raporları biz de alıp, SGK'ya iletebiliriz.."* dedi. Durumu anlamıştım, IK Direktörümüze *"Efendim, izin verirseniz bu teklifi biz Personel Özlük Müdürümüz ile değerlendirip öyle karar verelim…"* dedim. Teklifim kabul gördü…

Ve biz, Stajyer Deniz'in teknik desteği ile uygulamayı kendi bünyemizde başlattık; artı %15 kazanç da bize kaldı.

Katılımcı / demokratik yönetim tarzı ve yansımaları

Son hikayem dış dünyadan. Amerika'da fabrikalarından birinin yönetim kurulu üyeleri kâr ve zarar hesaplarını incelerken, fabrika müdürünün aylığına takılmışlar ve bu ücretin yüksek olduğunu düşünmüşler. İçlerinden iki kişi seçerek fabrika müdürü denen bu adamın neler yaptığının görmesi ve ondan sonra bu konuda karar verilmesini kabul etmişler.

İki kişilik heyet bir sabah sessizce fabrikaya gitmiş ve fabrika müdürünün odasına girmişler. Gördükleri manzara şu olmuş: Fabrika müdürü elinde kahve fincanı, ağzında purosu, etrafa halka dumanlar yaymakla meşgul. Masanın üstünde ne bir dosya, ne bir kâğıt, hiç bir şey yok. Bir müddet kendisi ile oradan buradan konuşan heyet üyeleri, bu müddet zarfında müdürün hiç bir işle meşgul olmadığını ve yalnız birkaç basit telefon konuşması yaptığını görmüşler.

Heyet aldığı izlenimden memnun, idare meclisine "fabrika müdürü denilen kişinin yanında bulundukları üç küsur saat zarfında hemen hemen hiçbir şeyle meşgul olmadığını ve bu bakımdan böyle sıradan bir yönetici için verilen yıllık 100.000 dolardan en aşağı üçte iki nispetinde bir tasarruf sağlanabileceğini" söylemişler. Tabii fabrika müdürü bu indirmeye razı olmamış, işten ayrılmış.

Uygun görülen yeni maaşla çalışmayı kabul eden biri yeni fabrika müdürü tayin edilmiş. Üç aydan sonra idare meclisine gelen raporlarda az, fakat dikkati çekecek kadar bir düşme görmüşler. *"Fabrika müdürü yenidir, tabii bu kadar acemilik olur"* demişler. Ancak, altıncı ayın sonunda da üretim ve kâr istatistik eğrisi bir hayli düşmüş. Hatalı üretim miktarı ise artmış.

Eski heyet üyeleri, yeni fabrika müdürünü odasında ziyaret etmişler. Adamcağız kan-ter içinde bir elinde telefon, öteki eli evrak imzalamakla meşgul, başıyla gelenlere oturmalarını işaret etmiş. Gelen giden o kadar çok ki, adamla doğru dürüst konuşmaya bile imkân olmamış. Fakat heyetin kanaati şu olmuş: *"Böyle canla başla çalışan bir adam başta olduğu müddetçe işlerin düzelmemesi için hiçbir sebep yoktur, biraz daha bekleyelim."*

Sene sonu gelmiş, her zaman kâr eden fabrikanın bilânçosu zararla kapanınca idare meclisi üyeleri birbirine girmişler ve işi yeniden incelemeğe başka bir heyeti memur etmişler. Yeni heyet müdürün odasına değil fabrikaya gitmiş ve iş başında bekleyen insanlar görmüş, sebebini sormuşlar. Aldıkları cevap şu: *"Özel bir üretime başlayacağız. Fabrika müdürü ben gelmeden başlamayın dedi, biz de bekliyoruz. Her halde elektrik atölyesinden bir türlü ayrılmaya vakti olmadı."*

O sırada gözleri, yaşlı bir ustabaşına ilişmiş. Adamı şöyle

bir kenara çekmişler ve fabrikanın eskiye nazaran daha fena çalışmasının sebeplerini sormuşlar. Yaşlı ustabaşı içini boşaltmak ihtiyacını uzun zamandır hissetmiş olacak ki, *"Baylar"* demiş, *"Eski müdürümüz ayrıntılarla uğraşmaz, ileriye ait planlar yapar, işi bize bırakır, biz de normal zamanlarda onu rahat bırakırdık. Ani, içinden çıkamayacağımız olağanüstü bir problemle karşılaştığımız zaman ancak ona başvururduk ve o zaman da bilirdik ki o bizim bu sorunumuzu çözecek. O hakiki fabrika müdürü idi. Güler yüzlü idi. Purosunu içer, bizimle şakalaşır, fakat hepimiz için düşünürdü. Şimdiki müdür de çok dürüst, iyi niyet sahibi, hatta çok daha çalışkan bir adam. Fakat o hiçbirimize inanmıyor, her işin kendisi tarafından görülmesini istiyor. Yani o bizim yerimize ustabaşılık yapıyor. Tabii biz de amele çavuşu mertebesine düşüyoruz. Haydi neyse buna da aldırmayalım ama fabrika müdürlüğü boş kalıyor. Elinde purosu ileriyi görmeğe çalışan, tedbir alan, düşünen adamın yerinde kimse yok."*

Eski fabrika müdürünü tekrar oraya getirmek isteyen idare meclisi, bir senelik acı deneyimden sonra 100.000 yerine 150.000 dolarla onu ancak gelmeye razı etmişler.

Büyük önderler işlere ne zaman müdahale etmeleri gerektiğini, ne zaman ise akışa bırakmaları gerektiğini çok iyi bilirler.

Nasıl bir önder/yönetici olmak istersiniz bilemem. Ama, şunu söyleyebilirim; çalışanlarınıza iyi bir rol model olmak da sorumluluklarınızın arasında olmalı.

Hepinize mutlu ve başarılı bir iş yaşamı dilerim.

SARDUNYA DAVET

SARDUNYA KARAKÖY İLE MASALLARDAKİ KADAR GÜZEL BİR DÜĞÜN

Sardunya Karaköy, hayatınızın en anlamlı ve özel gününü peri masalına dönüştürüyor...
İstanbul'un kalitesiyle fark yaratan, boğaza sıfır, hem dış görünüşü, hem de mutfak ve servis anlayışı ile günün trendlerini yansıtan Sardunya Karaköy, profesyonel mutfak ekibinin bu özel gün için hazırladığı menülerle eşsiz düğün organizasyonlarına imza atıyor. Hayatınızın en güzel gecesini bir rüyaya dönüştürmek, o rüyayı ölümsüz kılmak ve unutulmaz bir davet ile anılmak istiyorsanız Sardunya Karaköy de şimdiden yerinizi ayırtın...

Aslı ERDURSUN
aslierdursun@hotmail.com

Süzme Mercimek Çorba

Malzemeler (1 kişilik)

- Kırmızı Mercimek 2 yemek kaşığı
- Soğan ¼ adet
- Tuz 1 çay kaşığı
- Karabiber ¼ çay kaşığı
- Limon Suyu 1 dilim
- Ayçiçek Yağı 2 yemek kaşığı
- Un 1 yemek kaşığı

Üzeri için

- Kırmızı Biber

Yapılışı ve sunumu

Mercimeği limon suyu ve soğanlarla beraber haşlayın, süzgeçten geçirin ve yağı orta ateşte kızdırın. Unu kavurun, soğuk suyla açın, sonra kaynar su ilave edin. Süzülen mercimeği ekleyin, tuzu ve karabiberi de üzerine katıp karıştırın ve kaynatın. Orta ateşte yağı kızdırın ve kırmızı biberi yakın. Yağ ve kroton ile servis edin.

Not: Mercimeği haşlarken üzerine çıkan köpükleri alın mercimeği posası kalana kadar iyice süzgeçten geçirin. Kırmızı biberi yakarken, yağın sıcaklığını iyi ayarlayın.

Zeytinyağlı Bamya

Malzemeler (1 kişilik)

- Bamya 15 adet
- Soğan ½ adet
- Sarımsak 1 diş
- Domates ½ adet
- Havuç 1 adet orta boy
- Limon ½ adet
- Ayçiçek Yağı 2 yemek kaşığı
- Tuz 1 çay kaşığı
- Şeker 1 çay kaşığı

Yapılışı ve sunumu

Tencereye yağ koyarak orta ateşte kızdırın. Soğanı ve sarımsağı pembeleştirin, havucu ilave edip rengini salana kadar kavurun. Suyunu verin. Tuzu, şekeri ve limon suyunu ilave edin. Kaynamaya bırakın. Bamya ve domatesleri ekleyin. Hafif ateşte fazla karıştırmadan 30-35 dakika kadar pişirin. Kontrol ederek altını kapatın. Tepsilere alarak soğutun. Porsiyonladıktan sonra çengel limon halkası ile süsleyip servis yapın.

Beyti Sarma

Malzemeler (1 Kişilik)

- Kıyma 60 gr
- Kuzu Döş 30 gr
- Tuz 1 çay kaşığı
- Karabiber 1 çay kaşığı
- Pul Biber 1 çay kaşığı
- Ayçiçek Yağı ½ çay bardağı
- Un 1 yemek kaşığı
- Salça 2 yemek kaşığı
- Un 1 adet
- Kimyon 1 çay kaşığı
- Ekmek ½ adet
- Yufka ½ adet
- Yoğurt 2 yemek kaşığı
- Çarliston Biber 2 adet
- Tereyağ 2 yemek kaşığı
- Kuru Soğan 1 adet
- Maydanoz 4 dal
- Yumurta ¼ adet
- Patates 2 adet

Yapılışı ve sunumu

Kıyma, kuzu döş, baharatlar, soğan, ekmek ve maydanozu hep birlikte harmanlanıp kıyma makinasında bir kereye mahsus çekin. Yapılan karışımı uygun bir kaba alın ve yoğurun. Bu karışımı +4˚C dolapta en az 1 saat dinlendirin. Sonrasında ortalama 130gr. olacak şekilde rulo şeklinde şekil getirin. Bir yufkayı ikiye bölüp hazırlanan köfteyi rulo şeklinde yufkaya sarın. Üzerine yumurta sarısını fırça ile sürün ve fırın tepsisin altını yağlayıp rulo yapılmış köfteyi tepsiye dizin 160˚C fırında ortalama 45 dakika pişirin.
Sos için; domates, salça, sıvı yağ, un ve baharatları bir tencerede kavurun ve ılık su ilave edip kaynamaya bırakın. Önceden rulo yapılmış köfteleri 4 eşit parçaya bölerek servis tabağına alının. Yanına 1 adet çarliston biber, 2 yemek kaşığı yoğurt ve 4 adet elma dilim doğranmış patates ile tabağa ekleyin. Üzerine de önceden yapılan domates sos ile ayrı bir kapta eritilmiş tereyağını ilave edip servis yapın.

Karışık Komposto

Malzemeler (1 Kişilik)

- Su 1 litre
- Toz Şeker 1 su bardağı
- Meyve Çeşitleri 2 su bardağı 70 gr (Tümü)

Yapılışı ve sunumu

Tercihe ve mevsimine göre elma, armut, vişne, böğürtlen, çilek, kivi, şeftali, nar, üzüm vb. meyveler birlikte kullanılabilir. Bütün meyveleri iyice yıkayın; kabuklu olanları soyduktan sonra küp şeklinde doğrayın. Nar, üzüm vb. meyveler ise dikkatlice ayıklanmalıdır. Uygun bir tencereye su ve şeker ilave edin, karıştırarak kaynatın. Kaynadıktan sonra, içine önceden hazırlanmış meyveleri atın ve birkaç kez daha karıştırıp ocağın altı kapatın. Kompostoyu soğumaya bıran.
Soğuk olarak servis yapın. Afiyet olsun...

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

Çalışma Sağlığı

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

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

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

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

1 – Germe hareketleri

a) Gerinme

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

1)

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

2)

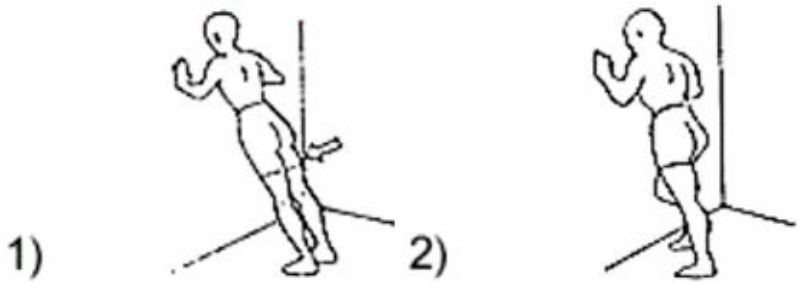
b) Diz - Göğüs germe (Dorsal germe)

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

c) Hamstring germe

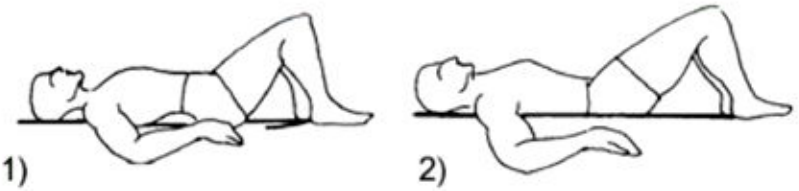
Matta sırtüstü yatar pozisyondayken bir diz bükük, diğer bacak da düz bir şekilde tutulur. Yerde düz olan bacak yavaşça yukarı doğru kaldırılır ve indirilir. Aynı hareket öteki bacakla da tekrarlanır.

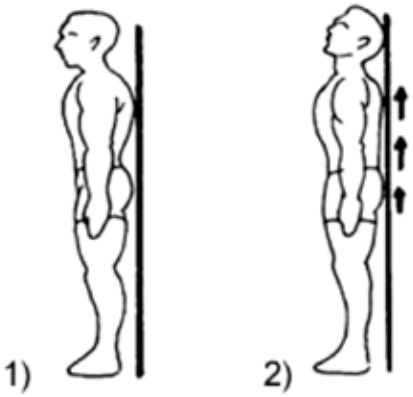
Bu egzersizi şu şekilde de yapabiliriz; Duvarın 1 metre uzaklığında yüzünüz duvara dönük olacak şekilde durun. Ayaklarınızı ve topuklarınızı hiç kaldırmayacakmış gibi yere sabitleyin ve duvara uzanın. Kollarınızı bükerek yüzünüzü duvara yaklaştırıp uzaklaştırın. Bu hareketi bir bacak önde bükük vaziyetteyken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



2 – Pelvik tilt

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

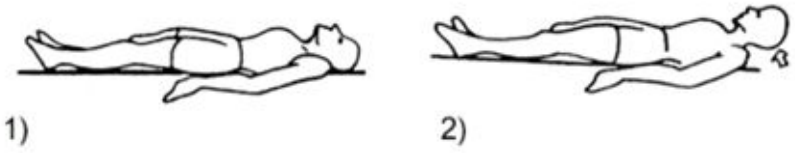




b - Ayakta bir duvardan destek alarak durun. Şekilde de gösterildiği üzere karnınızı içeri çekerek, ayaklarınız yerden kalkmayacak şekilde başınızı geriye ve öne götürerek vücudunuzu uzatın. 6 saniye kalmak şartıyla hareketi 10 kez tekrarlayın.

3 – Abdominal egzersizler

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



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

1)

2)

3)

4)

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

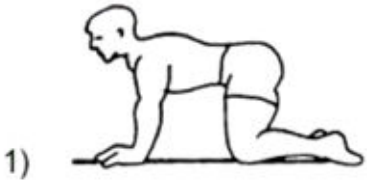
4 – Mobilizasyon egzersizleri

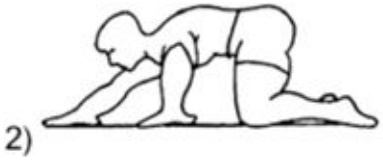
a - Kedi- Deve
Sırt çukurlaştırılıp kamburlaştırılır.

1)

2)

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


1)


2)

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

1)

2)

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

1)

2)

3)

5)

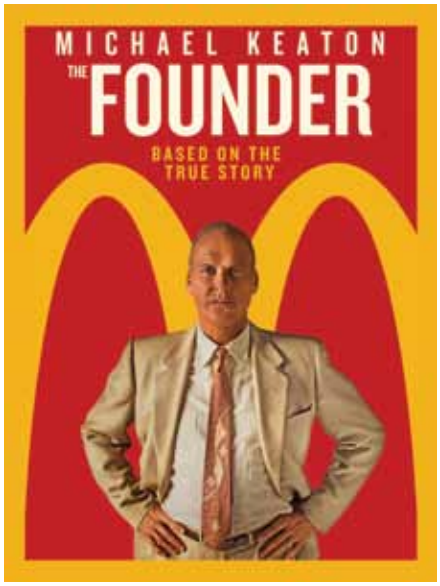
4)

İzledik

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

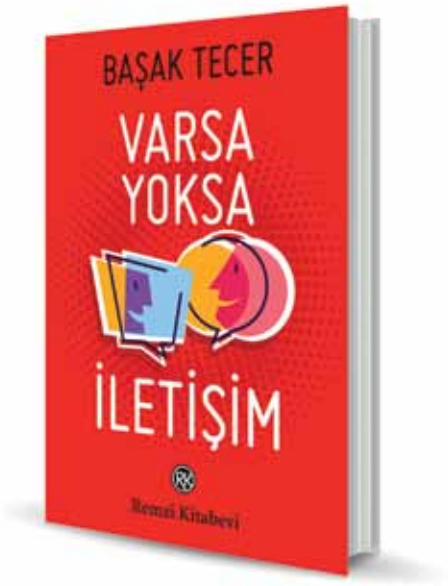
Founder (Kurucu)

Eskiden bir satış elemanı olup Mac ve Dick McDonald isimli iki kardeşin açtığı yenilikçi bir fast food restoranına tesadüfen denk gelerek, bu restoranı hırsları, çabaları ve gaddarlığıyla dünyanın en büyük restoran zincirinden biri olan McDonald's haline çeviren Ray Kroc hikayesini anlatıyor.
Film, yapılan işlerde kararlı ve azimli olmanın bizi başarıya götürecek olan davranışın en güzel örneğini göstermektedir.



Okuduk

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



Varsa Yoksa İletişim
Başak TECER (Remzi Kitabevi)

Düşünce, duygu ve davranış arasındaki ilişkiyi kavramak, iletişim kazalarından uzak durmak, yazılı metinlerde ustalaşmak, beden dilinin sözsüz ipuçlarını yakalamak, çatışma yönetimini öğrenmek, dinlemenin kurallarını bilmek ve yaşanmış öykülerle 'iletişimin ruhunu' anlayıp, eskimiş ezberlerini gözden geçirmek isteyen herkes için bir başucu kitabı…

43.yıl

BİZE

43 YILDIR GÜVENEN

TÜM MÜŞTERİLERİMİZE

TEŞEKKÜR EDİYORUZ.

SARDUNYA