

*Dünyaca ünlü Amerikan dizisi
Law and Order'daki bir replikte
herşeyin bir özetini duyar gibiyiz:*

*“Dünyanın
en iyi şekeri,
Hacı Bekir.
İstanbul'dan
getirdim.”*



Modernist Mutfak



*Yaşlılıkta Beslenmenin
Önemi*



*Gıda Sektöründe
Taklit ve Tağşiş*



*Balık Apiko'da;
Sekiz Kollu Sihirbaz...*



Değerli Müşterilerimiz,



Marka yaratmak ve onu korumak, rekabetin bu kadar kıran kırana geçtiği günümüzde hiç kolay değil. Tarihimizin tozlu sayfalarına gömülen onlarca markamız varken diğer yandan bir asırı aşkın süredir dimdik ayakta duran, bu topraklara kök salmış ve bütünleşmiş ve bu toprakların önemli birer değeri haline gelmiş bir çok markamız bulunmaktadır. Onlardan biri de Hacı Bekir Lokumları...

Hacı Bekir Lokumları yaklaşık 242 yıldır ülkemizin yaşayan en eski markası. Osmanlı ve Türk şekerliliğinin markalaşmış ilk ismi Hacı Bekir, 1777 yılında Bahçekapı'da açtığı küçük şekerçi dükkanında, lokum ve akide şekeri üretip satmaya başlar. Kısa zamanda o kadar ünlenir ki ustanın ismi Osmanlı sınırlarını aşar. Hatta Maltalı ressam Preziosi, günümüzde Paris'teki Louvre Müzesi'nde sergilenen eserinde Şekerçi Hacı Bekir'i resmeder.

Geçmişinden bugüne damakta kalan tatlar bırakan bu güzide markamızı bu sayımızda sizlerle buluşturuyoruz.

Geçmişten günümüze demişken yeni sayımızda nostaljik bir yolculuk yapalım istedik. Haziran ayının son günlerinde Tüyap'ta düzenlenen

2. Uluslararası Klasik Araç Festivali'ni sizler için ziyaret ettik. Gördüklerimiz, izlediklerimiz, dokunarak hissettiklerimiz bizleri duygu dolu bir yolculuğa çıkardı. Türk sinemasının ve Yeşilçam'ın emektar sanatçılarının kullandıkları otomobilleri, babalarımızın ilk arabalarını hatta dedelerimizin kullandıkları otomobilleri görünce zamanın ne kadar acımasız ama mazinin de ne kadar tatlı olduğunu o zaman anladık. Umarız siz de okurken ve fotoğraflara bakarken kendi içinizde bu nostaljik yolculuğu yaşayabilirsiniz.

Son olarak, bu sene de ders zili çaldı ve çocuklarımız okullarına başladı. Onlar için ve ebeveynler için uzun bir maraton ancak en değerli varlıklarımız olan çocuklarımız için yapabileceğimiz en büyük iyilik onların ruhsal ve fiziksel sağlığı için beslenme alışkanlıklarını doğru öğrenmelerini sağlamak olacaktır. Biz de bu uzun maratonda tüm öğrencilerimize başarılar dileriz.

Keyifle okuyunuz...

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

SARDUNYA

YIL14 SAYI53 MAYIS/AĞUSTOS 2019/2

www.sardunya.com

53

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 ÖGRETİMİŞ
tuncayogretmis@gmail.com

Yönetim Yeri

SARDUNYA Gıda Mutfak İşletmeleri Tic. A.Ş.
Saray Mah. Ahmet Tevfik İleri Cad. No: 9/7 Müge Ergenç İş Merkezi
34768 Ümraniye / İstanbul
T: (0216) 634 14 60 F: (0216) 634 12 60
bulten@sardunya.com

Baskı

DORUK Grafik Matbaacılık
100.Yıl Matbaacılar Sitesi 5.Cad. No: 44
Bağcılar / İstanbul
T: (0212) 629 01 26 F: (0212) 629 26 46
www.dorukgrafik.com



04 Müşteri Röportaj

- "Dünyanın en iyi şekeri, Hacı Bekir. İstanbul'dan getirdim."

08 Sardunya'dan

- Yine İstikrar, Yine Başarı
- Yönetim Kurulu Başkanımız Sn. Sedat ZİNCİRKIRAN İstanbul Yemek Sanayicileri Derneği'ne yeniden başkan seçildi.

10 Sektörel Gündem

- Modernist Mutfak
- Sardunya Yönetim Kurulu Başkanı Sedat ZİNCİRKIRAN: "1980 yılından beri olduğu gibi yola İnoksan ile devam edeceğiz"
- Yaşlılıkta beslenmenin önemi
- Gıda Sektöründe Taklit ve Tağşiş
- Endüstriyel Mutfaklarda Deprem Güvenliği

22 Foodstyling

- Balık Apiko'da; Sekiz Kollu Sihirbaz...

26 Yemek Kültürü Üzerine Notlar

- Pazar Yerleri: Adalar

29 Meraklı Gurme

- 'CHURROS' ne demek?

30 Yaşam Tarzı

- Tüyap'ta geçmişe kısa bir yolculuk

36 Diyetisyen Gözüyle

- Çocuklarımıza yapabileceğimiz en büyük iyilik...

40 Eğitim

- Eğitimlerimizi yaz döneminde de yoğun bir şekilde uyguladık.

41 Hijyen Kalite Yönetimi

- Kalite yolculuğumuz devam ediyor...

42 İş Yaşamı

- Yapay zekanın iş yaşamına etkileri gelecekte nasıl olacak?

46 Bu Akşam Ne Pişirsem?

- Fırık Pilavlı Yayla Çorbası, Favali Zeytinyağlı Enginar
- Kars Kaz Mantısı, Bal Kabağı Tatlısı

48 İşyerinde Sağlık

- Kemik erimesi ve beslenme

51 Sizin İçin

- İzledik: The Ramen Girl (Büyülü Tat)
- Okuduk: Mükemmel Yemek Kitabı

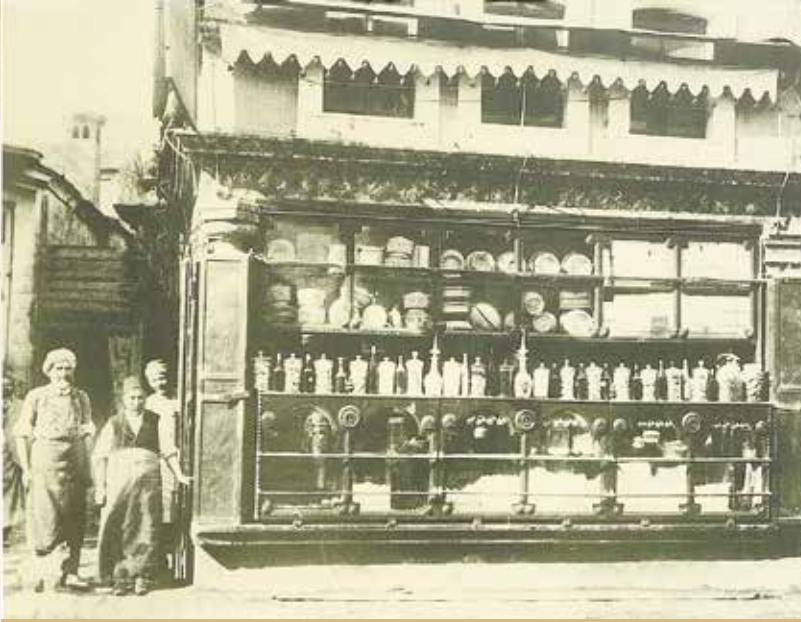


ALİ MUHİDDİN HACI BEKİR
ailesinin 6. kuşak üyesi Sayın
Leyla CELALYAN ile keyifli bir
sohbet gerçekleştirdik...



Dünyaca ünlü Amerikan dizisi Law and Order'daki bir replikte herşeyin bir özetini duyar gibiyiz:

**“Dünyanın en iyi şekerini,
Hacı Bekir. İstanbul'dan
getirdim.”**



Kendinizden ve ALİ MUHİDDİN HACI BEKİR'den söz eder misiniz?

Ben Leyla CELALYAN, Hacı Bekir ailesinin 6. Kuşak üyesiyim. 2018 yılından beri tam zamanlı olarak şirkette çalışıyorum. Hikayemiz 242 yıl önce 1. Kuşak temsilcimiz Hacı Bekir Efendi ile başlamış, daha sonraki kuşakların katkıları, yeni açılan dükkanlar, yeni çeşitler ve yeni üretim teknikleriyle bugüne gelmiştir. Ana ürün gruplarımız olan lokum, akide şeker, ezmeler ve helvanın yanında çikolata, şekerleme, pasta ve unlu mamül üretimi de yapmaktayız.

Kastamonu'nun Araç ilçesinden İstanbul'a gelerek 1777 yılında Bahçekapı Semti'nde açtığı küçük şekerçi dükkanında, lokum, akide vb. şekerlemeleri bizzat imal edip satmaya başlayan ve daha sonra 1817-1820 yılları arasında hac görevini yerine getirmesiyle Hacı Bekir olarak anılacak olan, Şekerçi Hacı Bekir Efendi, bugün dört farklı asır ve beş kıtanın damaklarında dolaşan bir maziye sahiptir.

Türkiye'de 16. yüzyılda başlayan şekerleme imalatında tatlandırıcı olarak bal ile pekmez, su bağlayıcı, doku yapıcı olarak da un kullanılmaktaydı. 19. yüzyılda başlarında Avrupa'da kurulan rafinerilerde üretilen şekerin, o günlerin ismiyle "Kelle şeker" olarak Türkiye'ye gelmesiyle, Şekerçi Hacı Bekir, bu şeker havanlarda dövüp eriterek, gül, tarçın, sakız, portakal ve limon ilavesi ile farklı tat ve renklerde akideler üretmeye başladı.

Ayrıca 1811'de Alman bilim adamı Kirehhoiff tarafından bulunan nişastayı un yerine kullanarak, şeker ve nişasta bileşimi ile bugün sofralarımızdaki yeri doldurulamayan, yabancı dünyanın kıvamını, tadını taklit edemediği lokumu yarattı, üretim ve terbiyeciliğini gerçekleştirdi. Öyle ki, onun yarattığı Türk lokum kıvamını taklit çabaları batıda jel şekerlerin icadına vesile oldu.

Bizzat kendi eliyle yaptığı imalat ve hassas çalışmalarıyla Türk şekerleme ve lokum çeşitlerini geliştiren Hacı Bekir Efendi, bundan başka, sallama kazanlarda yapılan badem şeker, haşlanmış bademlerin soyulup havanlarda dövülerek şeker ve şeker şerbeti ile yoğrulup, şekillendirilen çeşitli badem ezmeleri ile günümüze kadar ulaşan efsanevi ilgi ve şöhreti kazandı.

Hacı Bekir Efendi'nin akide ve lokumlarının ünü Osmanlı Sarayına ulaşınca, modern Osmanlı'nın kurucusu yenilikçi Padişah II. Mahmud tarafından Nişan-ı Ali Osmani'nin 1. Rütbe Nişanı ile sarayın Şekercibaşı'lığına layık görüldü ve sarayın şekerlemeleri Hacı Bekir Efendi imalathanesinden alınmaya başlandı.

İstanbul'da bunlar olurken İngiltere'de ilginç bir olay yaşandığı söylenir. Hacı Bekir Efendi'nin İngiliz müşterilerinden bir gezgin, beraberinde götürdüğü lokumları ülkesinde kendi takmış olduğu ad ile ikrâm etmekteydi. "Turkish Delight" Lokum, o günden bugüne İngilizce konuşulan memleketler ve dünya genelinde "Turkish Delight", Fransa ve Balkanlar'da ise "Lokoum" olarak bilinmektedir.

Türk-Osmanlı toplumu ve tarihinin bir parçası halinde, kültür ve geleneğimize yerleşen Hacı Bekir, bilhassa zamanın yaşam tarzını belgeleyen roman ve yazılarda da yer almış, 19. ve 20. yüzyıl başlarındaki İstanbul mozağının parçaları olan yabancı sanatkarlar tarafından kaleme alınmış, hatta dönemin ünlü ressamlarından Malta'lı Amadeo Preziosi fırçasıyla resmedilmiştir. Zamanın yaşamını ve Hacı Bekir Efendi'yi resmeden ve orijinali Paris Louvre Sanat Müzesi'nde bulunan 43x58 cm boyutlarındaki suluboya tablonun litografik reproduksiyonu 214 numara ile Topkapı Sarayı'nda sergilenmektedir.

Hacı Bekir Efendi'nin vefatını takiben, önce oğlu Mehmed Muhiddin Efendi ve O'nun da vefatıyla torunu Ali Muhiddin Hacı Bekir işleri devraldı. Aynı prensip, yetenek ve meslek aşkıyla işi devam ettirmeleriyle sarayın Şekercibaşı'lık ünvanı da onlarla beraber babadan oğula devam etti.

Mehmed Muhiddin Efendi, saray tarafından 1873 yılında Avusturya-Macaristan imparatoru I.Franz Joseph himayesinde Viyana'da düzenlenen fuarda Osmanlı şekerlemelerini tanıtmakla görevlendirildi ve fuar komisyonu tarafından verilen gümüş madalya ile döndü. Bu fuarda tüm batılı ülke katılımcılarının birer marka kullandığını gözlemleyen Mehmed Muhiddin Efendi yurda dönüşünde, kazandığı gümüş madalya ile Osmanlı'nın ve firmasının ilk markasını oluşturdu.

Daha sonra 1888 yılında Alman imparatoriçesi ve Prusya kraliçesi Augusta himayesinde düzenlenen Köln fuarına katılan şekerleme ustası Mehmed Muhiddin Efendi, 2.gümüş madalyasını kazanarak bu madalya'yı da markasına ilave etti. 1893 yılında Amerika Kıtası keşfinin 400. yıldönümü münasebetiyle Chicago kentinde düzenlenen fuara katılıp, orada ilk lokum üretim ve satışını gerçekleştirerek lokumun Amerika Kıtası'na tanıtımını sağlayan Mehmet Muhiddin Efendi, sonrasında 1897 Brüksel fuarına katılarak, başarılarına altın madalyalar ekledi.

Mehmed Muhiddin Efendi'nin vefatı sırasında yaşı küçük olan oğlu Ali Muhiddin, annesi Reşide Hanım'ın destek ve yardımıyla işleri yürüttü ve atılımlarını gerçekleştirdi. Ali Muhiddin Bey'in zamanı kurumunun altın çağı oldu.

1906 Fransa - Paris - Nice fuarlarında altın madalyalar kazanıldı, Osmanlı Şekercibaşı'lık ünvanı Ali Muhiddin Bey'e de verildi.

Torun Ali Muhiddin Hacı Bekir dönemiyle beraber Hacı Bekir Müessesesi, devrimizde görülebilen türden uluslararası girişimlere imza atarak bir dünya firması halini aldı. Osmanlı'nın son yıllarına gelinirken 1911'de Ali Muhiddin Bey'e Mısır Sarayı tarafından da Şekercibaşı'lık ünvanı hak görüldü, Mısır'ın büyük iki kenti Kahire ve İskenderiye'de, gönderilen usta ve personel ile Hacı Bekir şubeleri kuruldu.

Firma 1918 yılında İstanbul Ticaret - Tarım ve Sanayi Odası'na 154 numara ile kaydedildi.

1926 yılına gelindiğinde Büyük Atatürk'ün emirleriyle Kâradeniz Gemisi'yle düzenlenen, ülkemiz sanayiini Kuzey Afrika ve Avrupa ülkelerine tanıtmak amaçlı, 90 gün süren ilk yüzer sergiye o tarihteki sınırlı sanayi ürünleriyle birlikte Hacı Bekir firması da katıldı.

30'lu yıllarda yine altın madalyalar alınan Fransa - Nice ve Paris fuarları ile 1937 Selanik fuarına ve 1939 New York Dünya Ticaret Fuarı'na iştirak edildi.

1965 Marsilya; 1971, 2002 ve 2004 Paris; 1985, 2001, 2003, 2006, 2008 ve 2009 Köln; 1986 ve 2006 Moskova; 1987, 2005 - 2007 Londra; 1991 Bakü; 2002 ve 2007 Newyork'taki dünya'nın en tanınmış gıda ve şekerleme fuarlarına katılan Hacı Bekir Firması, tanıtım misyonunu sürdürmektedir.



Birçok yabancı ülkede temsilcilikleri bulunan firma; lokum, akide çeşitleri, muhtelif ezme ve şekerlemeler ile tahin helvası, acıbadem kurabiyesi, bisküvi, kek, hamur tatlıları imal edip, perakende ve toptan pazarlama ve ihracat yapmaktadır.

Üç neslin ismini taşıyan Ali Muhiddin Hacı Bekir Müessesesi ilerleyiş sürecinde, İstanbul'daki Bahçekapı Merkez mağazasına ilave olarak Karaköy, Galata, Tepebaşı, Pangaltı, Çarşıkapı, Beyoğlu, Parmakkapı, Kadıköy satış şubeleri açılmıştır.

Dünyanın en eski 100 markasından biri olan Şekerci Hacı Bekir, halen Türkiye'nin ilk firması olarak günümüzde Hacı Bekir Sanayi A.Ş.'nde üretilen mamullerini Ali Muhiddin Hacı Bekir Ticaret A.Ş.'ne ait 4 dükkan, bir franchise işletmesi ve muhtelif bayiler kanalı ile pazarlamaktadır.

Ailenin dördüncü ve beşinci nesil üyeleri yönetimindeki firma yaklaşık ikibuçuk yüz yıldır gelen bilgi birikimine her geçen gün yenilerini de ekleyerek dünyanın en lezzetli ve kaliteli şekerlemelerini yaratmaya devam etmektedir. Dünyaca ünlü Amerikan dizisi Law and Order'daki bir replikte herşeyin bir özetini duyar gibiyiz: "Dünyanın en iyi şekeri, Hacı Bekir. İstanbul'dan getirdim."

Beşinci nesli idrak eden Hacı Bekir Firması, işçisi, kalfası ve ustalarıyla Türkiye ve ilgilenen yabancılar için ağızlarında tat ve lezzetin ifadesi olmaktan ve nesilden nesile hizmet sunmaktan bahtiyardır.

Farklı tatların mucitleri, kültürlerin mimarlarıdır... Kendi tarzını bir rahiya halinde bir milli kültüre harmanlayıp kazandırmış Hacı Bekir Efendi, zenaati sanata çeviren yaratıcı yeteneğiyle ancak evrimlere sığdırılabilen bir atılımı kendi kısa mazisine sığdırarak, ardında İstanbul Mutfağı'na bir şeker bahçesi ve dünya mirası bıraktı. Orta oyunlarının, karagözlerin, manilerin söyleştiği evvel zaman İstanbul'unun sokaklarından birinde mütevazı dükkanında iş başı yaptığında, acaba vizyonunun yüzyıllar sonrasına erişeceğini; dünyanın dört köşesine yayılacağını; mutfak sanatlarında yeni bir çığır açacağını tahmin eder miydi bilinmez. Ama bizler için köklü kültür zenginliğimizin dünyadaki gelişmelere kavuşunca vücut bulan güçlü gelişimini ve neler ortaya koyabildiğini yegane örneğiyle gösteren, usta Hacı Bekir Efendi'nin ve Hacı Bekir zadelerin mazisi kıvanç kaynağımızdır.

Şekerlemenin tarih kokusunu ciğerlerine çekmek ve tabiatın şekere ince insan sanatıyla aksediş hikayesini damaklarında duymak isteyenlere kapılarımız her zaman açık olacaktır...



Sardunya ile ne zamandır çalışıyorsunuz ve hangi hizmetleri alıyorsunuz?

Sardunya ile Temmuz 2018 de başladık. Hazır yemek hizmeti almaktayız.

Menüleri nasıl belirliyorsunuz? Daha çok hangi menüleri tercih ediyorsunuz?

Master menü yaklaşık 1 ay önceden bize mail olarak iletiliyor ve oradaki seçeneklerden personel istekleri de değerlendirilerek aylık ana menümüzü oluşturup iletiyoruz. Çorba, ana yemek, yardımcı yemek, salata, tatlı vb. den oluşan menümüzde ana yemeklerde daha çok et yemekleri tercih ediliyor.

Sizin tercih ettiğiniz özel menüler var mı?

Animasyon günlerinde yapılan özel soslu makarnalar, ızgara çeşitleri ve kahvaltı menüsü daha çok beğenilmektedir.

Yemek hizmeti personel motivasyonunu nasıl etkiliyor?

İyi bir yemek her zaman personel motivasyonunu artırmakta olup, çay saati sürpriz ikramları ve animasyon gibi jestler bu motivasyonu daha da artırmaktadır.

Yemek yapmayı seviyor musunuz, neden ?

Yemek yapıyorum ancak özel bir ilgim yok yemek pişirmeye karşı, maalesef bu konuda pek yeteneğim de yok. Et ve tavuk yemediğim için genelde salata, sebze ve baklagil yemekleri yapıyorum.

Eklemek istediğiniz bir şey var mı?

Hacı Bekir ailesi olarak; hizmet kalitesini ve gıda güvenilirliğini kanıtlamış olan Sardunya firmasından hizmet almaktan memnunuz.



Yine İstikrar, Yine Başarı

Sardunya Grubu olarak 43 yıldır önem verdiğimiz Hijyen ve Kalite çalışmalarına ara vermeksizin çalışıyor ve çitımızı daha iyi seviyelere çıkarmak ve bu yolda kılavuz olabilmek için çalışmaya devam ediyoruz.



Standartlar açısından yeni sistem yaklaşımı ile aynı orijine yaklaşan standartların tümünün ortak maddelerde birleştiğini, uygulama ve yorumlama kabiliyetinin ise kolaylaştığını görmekte birlikte sektörümüzde ve gıda sanayinde daha verimli ve etkin bir yönetim sistemi uygulamaları haline gelmiştir.

Bu yeni yaklaşım ile temel olarak;

- Süreç odaklı bir yaklaşımın ön plana alınması,
- Risk bazlı düşünme üzerine vurgu,
- Dokümantasyon şartlarında esneklik,
- İleri seviye yapının (HLS-High Level Structure) kullanılmış olması,
- Liderlik şartlarında artış, ön plana çıkarılmıştır.

Bu yeni standartların ileri seviye yapıya geçmesiyle özellikle süreç odaklı yaklaşım ve risk yaklaşımına vurgu yapılması, risk değerlendirmesi, risk ve fırsatları belirlemek üzere atılacak adımlar gibi başlıklar ön plana çıkmaktadır.

Tüm bu yeni sistemlerin ve süreçlerin ışığında, tüm çalışmalarımız Türk Standartları Enstitüsü (TSE) tarafından Nisan ayında denetime tabi tutuldu.

Gıda Güvenliği, İş Sağlığı ve Güvenliği, Çevre, Müşteri Memnuniyeti ve Kalite Yönetim Sistemlerine ilişkin yapılan denetimlerde yeni sistem yaklaşımı ile; tüm iş süreçlerimizdeki tehlikelerin belirlenmesini, bu tehlikelerin analizi sırasında da iş süreçlerimiz açısından

fırsat ve tehditlerin belirlenerek daha üst düzey verimlilik ve müşteri memnuniyeti yaratmamızı sağladı.

Sardunya Grubu olarak yeni sistem yaklaşımına yönelik denetim süreçleri sonucunda 5 yönetim sistemimiz (Gıda Güvenliği, Müşteri Memnuniyeti, Çevre Yönetim Sistemi, İş Sağlığı ve Güvenliği, Kalite Yönetim Sistemleri) dokümantasyon ve saha süreçlerimiz, yerinde, merkez ve taşıma mutfaklarımız ile merkez ofislerimizde belge yenileme ve gözetim denetimleri başarı ile gerçekleştirildi.

Yapılan bu tetkikler sonucunda belgelerimizin devamlılığına karar verilmiştir.

Nice güzel başarılarla...



Yönetim Kurulu Başkanımız Sn. Sedat ZİNCİRKIRAN İstanbul Yemek Sanayicileri Derneği'ne yeniden başkan seçildi.

İki dönemdir İstanbul Yemek Sanayicileri Derneği başkanlığını yürüten Sn. Sedat ZİNCİRKIRAN, 3 yıllığına görev yapacak yönetimin başkanlığını yeniden üstlendi. Seçim konuşmasında yemek sanayicilerinin son dönemde tüm gıda fiyatlarındaki artışlar nedeni ile zor bir dönemden geçtiğini belirten Sedat ZİNCİRKIRAN, artan gıda enflasyonunun yemek sanayisinin sürdürülebilirliğini olumsuz etkilediğini söyledi.

Bunun için başta Tarım ve Orman Bakanlığı ile Et ve Süt Kurumu olmak üzere görüşmelerin sürdüğünü sözlerine ekledi. Yeni yönetim olarak üzerinde özellikle duracakları konuların başında okullarda yemek hizmeti verilmesi olduğunu kaydeden ZİNCİRKIRAN, sektörün uzun vadeli sorunlarının çözümü için çalışmalara hız vereceklerinin de altını çizdi.

Kendisini tebrik eder, başarılarının devamını dileriz.





Modernist Mutfak

Geçtiğimiz günlerde öğrencilerime sanat ve mutfak arasındaki bağlantıyı ne şekilde anlatmalıyım diye düşünürken; önce şeflerin birer sanatçı olarak nasıl gıdayı ele aldıklarını ve sanat eseri değerinde tabaklar ortaya çıkardıklarından bahsedip, daha sonra da sanatçıların ya da mimarların gıdayı malzeme olarak kullanarak sanatlarını nasıl icra ettiklerini anlatmanın daha doğru olacağını düşündüm.

A rtık sanırım birçoğumuz için, günümüzde yemek sanatı kavramı iyice beyinlerimize yerleştikçe, yediğimiz yemeklerin birer sanat ve aşçıların da birer sanatçı olduğu konusunda hem fikiriz. Şeflerin, aşçıların artık birer sanatçı olarak kabul edilmesinin ardından gelişen yemek akımları ve bu akımlar doğrultusunda ortaya çıkan kurallar ve özellikler artık günümüzde gastronomi ile ilgilenen herkesin kapsama alanı içerisinde. Özellikle son zamanların modası olan modern mutfak, avangart mutfak ya da “modernist” mutfak dediğimiz kavramlarda artık yemeği yiyen müşteriler sadece o yemeği yemek için uzak mesafeler kat etmiyorlar, aynı zamanda o yemeklerden beklentileri de çok artmış durumda.

Bu arada şuna da değinmeden edemeyeceğim, “Modernist Mutfak” (“Modernist Cuisine” aynı zamanda da bir kitabın ismi. Bundan tam 8 sene önce ilk olarak yayınlanmış, ilginç ve iştah açıcı fotoğrafları ve detaylı içerikleri ile çok ses getirmiş ve hala da getirmeye devam eden bir kitaplar serisi. Bu kitabın yazarlarından ve fikir babası Nathan Myhrvold, hem bir yemek tutkunu hem de fotoğraf meraklısı birisi olarak bu kitap üzerinde 5 seneyi aşkın bir sene uğraşmış. Bu uğraşlarından ortaya çıkan bir şey de “Modernist” mutfağın kuralları.

Aslında bu kurallara baktığımızda günümüzdeki popüler şeflerin, yıldızlı şeflerin birçoğunun takip ettiği kurallar



serisi olarak da görülebilir. Aslında bu şeflerin birer sanatçı olduğunu ve sanatlarını icra etmek için de çok farklı mecralardan esinlendikleri ve yaratıcılıklarını konuşturdukları bir dönemde yaşıyoruz. Gelin şimdi bu mutfağın beraberinde getirdiği esaslar nedir onlara bakalım.

“Modernist” Mutfakın Esasları:

Yemek artık tamamen yaratıcılığa dayanan; yemeği yapan kişi, (şef) ve yiyen kişinin (müşteri) yemek esnasında sürekli bir iletişim halinde olduğu bir sanat formudur. Yemek bu iletişimin en temel maddesi olup bütün duyulara hitap eder. Teknikler, gelenekler, kurallar kullanılmakla beraber yaratıcılığın önüne geçmemelidir. Aslında teknikler ve gelenekler birçok şefler için ilham kaynağıdır. Geçmişten gelen ve yemek kültürünün bir parçası olan klasik bir tekniği alıp, yaratıcılığını kullanarak günümüze uyarlamak aslında şeflerin ellerindeki en değerli öğelerden bir tanesi haline gelmiştir.

Yaratıcı bir şekilde yapılan yemekler, yemekleri yiyenlerin, bu deneyimi bütünüyle algılamalarını sağlar. Artık söz konusu olan sadece yemeğin çok güzel gözükmesi ve tadının da çok güzel olması değildir. Etraftaki kokular, kulağınıza gelen sesler, dokunma hissinizi kullanarak hissettiklerinizin hepsi artık yemek yeme deneyiminin bir parçasıdır.



Böyle bir yemek planlanırken de mutlaka orijinallik ön planda olmalıdır.

Yemeği yiyenlerin bazı beklentileri vardır. Onları şaşırtacak şekilde yemekler sunmak yemek deneyimini farklılaştırır. Şaşırtma unsuru için de birçok zaman gıdaya uygun doğal maddeler kullanılarak, gıda maddelerinde farklı doku ve şekiller yaratılmaktadır. Şaşırtmanın yanı sıra, yemeği yiyenlerin farklı duygularına hitap etmek de Modernist bir şefin yapması gerekenler arasındadır.

Günümüzde şefler, yeni yemekler yaratırken, mutlaka bilim ve teknolojiye yardım alıyorlar ancak bunun yanı sıra kullandıkları ürünler de farklılık gösteriyor. Artık tedarikçiyi arayarak 1 kg domates, 2 kg soğan siparişi vermektense, şefler ürünlerini direkt doğadan ya da direkt üreticiden tedarik ediyorlar. Bunun en önemli sebeplerinden bir tanesi, özellikle kendi bölgemizin ya da ülkemizin doğasında bulunan ürünleri tanımak. Ayrıca bir üreticiden direkt satın almak, gıdanın nereden geldiği ile alakalı şeflerin daha bilinçli olmasını sağlıyor ve ürünün kalitesini garantiliyor. Bütün bunların ışığında sürdürülebilirliği desteklemek, topluma faydalı olma anlamında da “modernist” mutfak takip eden bütün şeflerin yapması gereken bir hareket.





Sardunya Yönetim Kurulu Başkanı Sedat ZİNCİRKIRAN: “1980 yılından beri olduğu gibi yola İnoksan ile devam edeceğiz”

Sardunya Catering Group, 1976 yılından bu yana gıda üretimi ve hizmeti alanında çalışmalarını sürdürüyor. Müşteri memnuniyeti, personel eğitimi ve gıda güvenliği standartları ile yemek sektörünün kalite çitasını yükselten Sardunya'nın Yönetim Kurulu Başkanı Sedat ZİNCİRKIRAN ile bir araya geldik...

Sardunya, 2019 yılı itibarıyla bin 200'ün üzerinde iş yerinde, günde 200 bin kişiye yemek hizmeti veriyor. ISO 9001-2000 Kalite Güvence Sistemi'ni örnek bir seviyede uygulayarak ulusal ve uluslararası kalite standartlarını eksiksiz yerine getiren deneyimli firma, yemek sektöründe kaliteyi ve insan sağlığını önemseyen müşterilerin tercihi olmayı sürdürüyor. Sedat ZİNCİRKIRAN, Sardunya'nın endüstriyel yemek konusunda Türkiye'nin en büyük firmalarından biri olduğunu dile getirerek, “Bugün baktığınız zaman Sardunya 43 senedir var olan bir firma. Aynı zamanda kalite öncülüğünde de sektörün içerisindeyiz. Sardunya'nın günlük 200-225 bin yemek üretimi ve dağıtımı var” diyor. 1960'lı yıllarda İngiltere'de





yeme içme üzerine eğitim alan Sedat ZİNCİRKIRAN, aynı zamanda işletme ve aşçılığı bir arada okuyor. Okul dışı zamanlarda mutfakta aşçı olarak çalışan başarılı yönetici, bu tecrübesini 1976 yılında Etiler'de hayata geçirdiği ilk restoranı ile taçlandırıyor. Bir buçuk ay sonra endüstriyel yemeğe giriş yapıyor ve Sardunya'yı hayata geçiriyor. Başarılı isim aynı zamanda bugün Yemek Sanayicileri Dernekleri Federasyonu (YESİDEF) ve İstanbul Yemek Sanayicileri Derneği (İYSAD) başkanlıkları görevini de yürütüyor.

"En sağlıklı ve lezzetli yemeği makul fiyatlarla müşterimize sunuyoruz"

Sardunya, Türkiye'de endüstriyel yemeğin farklı bir boyuta gelmesine öncülük ediyor ve çalışanlar için ne kadar gerekli bir alan olduğunu zaman içinde ortaya koyuyor. Öyle ki çıkarmış olduğu yemekler ile restoran kalitesinde tabldotlar sunuyor. ZİNCİRKIRAN, bugün bakıldığında endüstriyel yemeğin çok yüksek standartlara ulaştığına vurgu yaparak, "Bütün sektörle çalışma halindeyiz. Şehir içi ve şehir dışı olmak üzere; hastane, okul, basın, şirket grupları, bankalar, finans kuruluşları, inşaatlar vb. Sardunya olarak en sağlıklı ve

lezzetli yemeği makul bir fiyat ile müşterimize sunmak bizim en büyük sorumluluğumuz" açıklamalarına yer veriyor.

"İnoksan'ın bulaşık makineleri konusunda büyük bir tecrübesi var"

Sedat ZİNCİRKIRAN, 1980 yılından bu yana Sardunya mutfaklarında ve tüm projelerinde İnoksan ile çalıştıklarını belirtiyor. "İş sadece fırında değil, endüstriyel yemekte en önemli unsur hijyenik iş yapabilmektir. Bunlardan en önemlisi bulaşık kısmının temizlenmesi. İyi bir iş ortaya çıkması için, bulaşık departmanının çok iyi olması gerek. Makinedekileri üzerinde herhangi bir kalıntı olmadan temiz bir şekilde vermesi gerekiyor. Bu anlamda İnoksan'ın bulaşık makineleri konusunda çok büyük bir tecrübesi var ve İnoksan'ın bulaşık makinelerini yaygın bir şekilde her projemize ekliyoruz. Çünkü temizlik operasyonunun ciddi kalitede cihazlar ile sağlanması gerekiyor ve gönül rahatlığıyla İnoksan bulaşık yıkama makinelerini kullanıyoruz."

"İnoksan'ın bu cihaz ve donanımları ülkemizde bulundurma Türk gastronomisine çok büyük bir katkı

sağlıyor" diyen Sedat ZİNCİRKIRAN sözlerini şöyle sürdürüyor: "Uzun soluklu iş birliğimiz süresince İnoksan'dan her daim memnun kaldık. Bundan sonraki çalışma ve projelerimizde de İnoksan ile yola devam edeceğiz. Yemek sanayicilerinin ekipmanları daha efektif kullanabilecekleri şekilde Ar-Ge çalışmaları da yapan İnoksan, Inosmart fırınlar konusunda oldukça başarılı. Yemek üretimi yaptığımız hemen her projede konveksiyonlu fırınları kullanıyoruz. İnoksan'ın Inosmart seri fırınlarından son derece memnunuz."

"Mutfağın en yoğun bölümlerinde Inosmart fırınlar var"

İyi ve lezzetli bir yemek çıkması için cihazların standartlarının yüksek ve kalite kontrol belgelerinin eksiksiz olması gerek. İş sağlığı ve güvenliği açısından da bu beklenti önemli. Deneyimli isim Sedat ZİNCİRKIRAN endüstriyel mutfakta üretimi kolaylaştıracak ürünler ortaya koymanın önemli olduğunu vurguluyor. İnoksan'ı bu konuda takdir ettiğini belirterek, "Sardunya projelerinde mutfağımızın en önemli ve en yoğun noktalarında konumlandığımız Inosmart fırınlara tam not verdik. Gün boyu binlerce porsiyon çıkaran bu fırınlar hem lezzet hem de dayanıklılık açısından yemek sanayicisi olarak bizim beklentilerimizi üst seviyede karşılıyor" diyor.

"Çalışmalarımızla sektöre yön veriyoruz"

Sektörde gerek endüstriyel gerekse gastronomi alanı içerisinde hep ilkleri gerçekleştirdiklerini ifade eden Sedat ZİNCİRKIRAN sözlerini şöyle noktıyor: "Belirli bir proje geliştiriyoruz, uygulamaya başlıyoruz ve sektördeki diğer arkadaşlar bizleri takip ediyor. Öte yandan sektörün de belli başlı problemleri var ve biz de bu sorunları çözmeye çalışıyoruz. 400 bin çalışanın bulunduğu bir sektöre sahibiz."



Yaşlılıkta beslenmenin önemi

Yaşlılıkta özellikle öğün atlanmadan ve ara öğün oluşturularak beslenmek önemlidir. Herhangi bir hastalığı yoksa proteinden zengin ve yeterli sıvı tüketerek beslenmek yaşlının yağsız kas kütleini koruyacağından birçok hastalığa ve kırılganlığa karşı onu dirençli kılar.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) 65 yaş ve üzeri bireyleri "yaşlı" olarak tanımlamaktadır. Yaşlılığın seyrine ve vücut fonksiyonlarında oluşan değişikliklere göre yaşlılık dönemlerini güncellemiştir; 65-74 yaş arası "geç yetişkinlik", 75-84 yaş arası "yaşlılık" ve 85 yaş ve üzeri de "ileri yaşlılık" dönemi olarak sınıflandırılmaktadır.

Dünya nüfusunun geneli hızla yaşlanmaktadır. Ülkemizde de yaşlanan nüfus oranı diğer yaş gruplarına göre hızla artmaktadır. Yaşlılıkla birlikte gelen sosyal, bakım ve hastalık problemlerinin çoğunun nedeninde beslenmeyle ilişkili durumlar yer almaktadır. Yaşlanan ülkelerin çoğunluğu, gelecekteki sağlık politikalarının ilk beş maddesine yaşlılıkta yeterli ve sağlıklı beslenmeyi koyarak, yaşlanmaya bağlı

bakım maliyetlerini azaltmayı hedeflemişlerdir.

Yaşlılık döneminde yeterli ve dengeli beslenmek; sağlığın korunması, geliştirilmesi, iyileştirilmesi, aktif yaşlanma ve yaşam süresinin kaliteli olarak artırılması için önem taşımaktadır. Bu dönemde, yetersiz beslenme, kronik hastalıkların görülme sıklığını ve bu hastalıklara bağlı ölümleri artırır. Beslenme tarzının önemli olduğu koroner kalp hastalığı, kanser ve serebrovasküler hastalık nedeniyle ölüm oranlarının 65 yaş üzerindeki nüfusta %75 düzeylerine ulaştığı görülmektedir.

Yaşlılık döneminde beslenme durumu, yaşlanma süreci boyunca vücutta meydana gelen değişikliklerden kronik

hastalıklardan, kullanılan ilaçlardan, fiziksel, psikolojik, sosyal ve ekonomik durumdan etkilenir. Yaşlandıkça ortaya çıkarak, yaşlıların sağlıklı beslenmesini zorlaştıran nedenler arasında;

- Koku ve tat alma duyusundaki değişiklikler,
- Yiyeceklerin lezzetini değiştiren, ağızınızı kurutan veya iştahı gideren ilaçlar,
- Ağız ve diş sağlığına bağlı olarak yiyecekleri çiğneme veya yutma sorunları,
- Aile hayatında yalnızlaşmak, eşin kaybıyla kendi pişirmede ve beslenmesinde isteksizlik,
- Yiyecek alımındaki azalma ve gün geçtikçe aynı diyeti yeme eğilimi,
- Dengeli beslenme için yetersiz bilgiyle vücutta kas ve enerji kayıplarına sebebiyet vermek, sayılabilir.

Normal koşullarda, yaşlanma sürecinin doğal bir sonucu olarak ortaya çıkan bu değişikliklere beslenmenin gereksinimlere uygun planlanması, düzenli fiziksel aktivite yapılması, sigara içilmemesi gibi koruyucu önlemlerle uyum sağlanabilir. Ancak yaşla birlikte görülme sıklığı artan yüksek tansiyon, kalp-damar hastalıkları, böbrek hastalığı, Tip 2 şeker hastalığı, osteoporoz gibi kronik hastalıkların varlığında bu hastalıklara özel diyetlerin uygulanması gerekmektedir.

Yaşlıların yetersiz ve dengesiz beslenmesi onları hastalıklara karşı savunmasız hale getirir. Malnutrisyon, (beslenmenin içerik veya miktar açısından yetersiz olması sonucunda, vücudun gereksinimlerine karşın, sağlanan enerji ve besin öğelerinin yetersiz kalmasından kaynaklanan klinik durum) yaşlılıkta en istenmeyen durumdur. Çünkü bu problem yaşlıyı beslenme durumunun doğal yollardan tıbbi yollara dönüşmesine (burundan/mideden tüp ile ya da damardan ürün ile), vücudunda yaralar oluşmasına, depresyon, alzheimer ve kırılmalara gibi kronik hastalıklara sürükleyebilir. Yaşlılıkta özellikle enerji ihtiyacı, hastalıklar, sakatlanmalar ve kırıklara bağlı olarak artabilir. Protein ihtiyacı da istenmeyen kilo kayıpları, yatak yaraları, beslenmenin klinik yolla olması ve nekahat dönemlerinde artar. Bu nedenle yaşlı ister evinde bakılsın ister bir kurumda (bakımevi/huzurevi) bir hastalık geliştiğinde mutlaka beslenmesi sorgulanmalı ve BKİ ve hastalığına göre enerji-protein-sıvı içeriği hesaplanmalıdır. Lifli beslenme azalmış barsak hareketleri için yaşlılıkta önemlidir. Son yayınlar biraz kilonun (kas kütlesinin ağırlıklı olduğu) yaşlılıkta önemli olduğunu ortaya koymaktadır.

Yaşlı insanlara yeterli beslenme sağlama girişimleri birçok pratik problemle karşılaşmaktadır. Beslenme gereksinimlerinin iyi tanımlanmamış olması, hem yağsız vücut kitlesi hem de bazal metabolizma hızı yaşla birlikte azaldığından, kas gücünün korunması üzerine beslenme farkındalığının oluşmaması majör faktörlerdir. Bunlarla ilgili ülkemizin de rehber olarak takip ettiği uluslararası beslenme otoritelerindeki kılavuzlarda yaşlı beslenmesine yönelik yapılacak testlerde bu konular gayet nettir. Örneğin, bazı

besin maddelerinin gereksinimleri azaltılabilirken, bazılarının artabileceği görülmektedir. Bu nedenle, yaşlılar için önerilen güncel günlük besinlerin rutin ziyaretlerde takip eden aile hekimi, bir diyetisyen ya da hastalandığında başvurduğu hekimi tarafından gözden geçirilmesi ve sorgulanması önemlidir.

Yaşlılık sağlığı ve hastalıklarıyla ilgilenen "Geriatric Bilim Dalı" yaşlılıkta beslenmeyi çok önemsemektedir. Çünkü düşmeye bağlı yaralanmaların, kalp hastalıklarının ve damar hastalıkları sonucunda görülen felçlerin çoğunluğunun etyolojisinde dengesiz beslenme yatmaktadır. Ülkemizde yaşlılık beslenmesi için hastanelerde oluşturulan "Nutrisyon Timleri" vardır. Fakat bu bilinç toplumda aşılanmadığı için temel beslenme dersi alan tıp mensupları yaşlılıkta beslenmeyi sadece hastalık geliştiğinde önemserler. Halk sağlığı alanındaki koruyucu hizmetlerde yer alması gereken meslekte uzmanlaşmış "Geriatric Diyetisyenliği", hem yeni ve faydalı bir iş kolu olarak hem de toplumun sağlıklı yaşlanmasına ve yaşlılığa bağlı hastalıkların önlenmesine katkı olarak eğitim bölümlerinde yerini alması kaçınılmaz olabilir.



Yaşlılıkta özellikle öğün atlanmadan ve ara öğün oluşturularak beslenmek önemlidir. Herhangi bir hastalığı yoksa proteinden zengin ve yeterli sıvı tüketerek beslenmek yaşlının yağsız kas kütlesini koruyacağından birçok hastalığa ve kırılmalığa karşı onu dirençli kılar. Beslenmenin probleminde sosyal faktörler etkili ise kalabalık ve teşvik edici öğünlerle yemek yenmesi iştahı arttırabilir. Ülkemizde evde sağlık kapsamında hizmet veren sağlık ekibinde yer alacak bir diyetisyenin oluşturacağı yaşlılığa özel master menülerle toplumdaki yaşlıların beslenmesi takip altına alınabilir. Böylece hem yaşlı hastalıklardan korunur hem de devlete olası hastalık yükleri önlenmiş olur.

Yaşlıların beslenme ihtiyaçlarını karşılamak sağlık, fonksiyonel bağımsızlık ve yaşam kalitesinin korunmasında çok önemlidir. Sağlıklı beslenmeyi, düzenli fiziksel aktivite ile birleştirmek, sağlıklı yaşlanma için en iyi reçetedir.



Gıda Sektöründe Taklit ve Tağşiş

Tarım ve gıda sektöründe ürün güvenliğinde taklit ve tağşiş problemi sadece Türkiye’de değil, dünya’nın birçok ülkesinde de yaşanmaktadır. Türkiye’de üretilen veya tüketilen bütün gıdaların kalitesinin belirlenmesi ve izlenebilirliğinin sağlanması gelişmiş bir ülke kimliği açısından çok önemlidir.

Günümüzde teknolojinin gelişmesi ve haksız kazanç için ekonomik nedenlerle gıdalarda taklit ve tağşiş oldukça artış göstermiştir. Ülkemizdeki tüm gıda üretiminin bu şekilde olduğu algısı ise kesinlikle doğru değildir. Çünkü Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı kayıt ve onayı ile üretim yapan firmalar, belli kurallara mutlak uymak zorundadır. Aksi halde hem ceza almakta hem de isimleri ve ürünleri basında olumsuz şekilde yer almakta ve firmalar çok önemli zarara ve itibar kaybına uğramaktadırlar.

Ülkemizde maalesef bazı üreticiler, tüketicilerin dikkatsizliğinden ve bilinçli tüketici olmamalarından faydalanarak ticari amaçlar ve haksız kazanç uğruna taklit ve tağşişe yönelebilmektedir. Bunun önüne geçmenin yolu Tarım ve Orman Bakanlığı’ nin denetim yapmasının yanında, öncelikle vatandaşların bilinçli ve dikkatli birer tüketici olmaları, aldıkları ürünlerin etiket bilgilerini mutlaka okumaları, dökme olarak tabir edilen menşei belli olmayan

veya şüpheli olan gıda maddelerini alırken dikkatli ve sorgulayıcı olmalarıdır.

Gıda üretim ve pazarlamasında etik gıda ürünlerinin gönül rahatlığıyla tüketilmesini sağlayan en önemli etken tüketicinin gıdaya olan güvenidir. Beslenme hakkından bahsederken, insanların sağlıklı olarak gıda maddelerine ulaşma hakkına da değinilmiştir. Farklı nedenlerden dolayı insanların bu haktan mahrum bırakıldıkları görülmektedir. Tamamı etik ihlali olan bu nedenler neler olabilir?

- Ürünün, bilindik bir markaymış gibi algılanmasını sağlamak,
- Üründe gerçekten olmayan bir özelliğin varmış gibi gösterilmesini sağlamak,
- Ürünün uygun olmayan bir özelliğini örtmeye çalışmak,
- Üründe meydana gelen bozulmayı kapatmaya çalışmak.

Gıdalardaki hilelerin bilinen tarihi ortaçağa kadar uzanmaktadır. O zamanlarda bile caydırıcı olması açısından çok ciddi cezaların uygulandığı bilinmektedir. Günümüzde ise durum çok daha karmaşıktır. Bir yandan bilimsel çalışmalar teknolojinin gelişmesine paralel olarak ilerlemeler kaydederken, diğer yandan gıda ürünlerindeki hileler de daha zor tespit edilebilen, benzer ileri teknik ve teknolojilerin kullanıldığı bir seviyeye ulaşmış durumdadır. Yani bilimsel ve teknolojik gelişmeler gıda ürünlerinde başvurulacak hilelerin tespitini kolaylaştırırken, aynı bilimsel ve teknolojik gelişmeler daha karmaşık hilelerin de ortaya çıkmasına hizmet etmektedir.

Tağışış ve taklit nedir?

Tağışış; Gıda maddelerinin ve gıda ile temasta bulunan madde ve malzemelerin, mevzuata veya izin verilen özelliklerine aykırı olarak üretilmesi halini tanımlamaktadır. Diğer bir ifade ile “Ürünler temel özelliğini veren öğelerin ve besin değerlerinin tamamının veya bir bölümünün mevzuata aykırı olarak çıkarılması veya miktarının değiştirilmesi veya aynı değeri taşımayan başka bir maddenin, o madde yerine aynı maddeymiş gibi katılması; gıda maddesinin mevzuata veya izin verilen özelliklerine aykırı olarak üretilmesi hali; bir şeye yabancı bir şey karıştırarak saflığını bozma; katıştırma” şeklinde de tanımlanmaktadır. Örnekleme gerekirse; tereyağına bitkisel yağ katılarak tamamen tereyağı gibi satılması, peynire nişasta katılması, nar ekşisine, zeytinyağına diğer yağların, bala glikoz ve fruktoz şurubu katılması bir taşışış örneğidir.

Gıda sektöründe taşışışın önemli iki nedeni bulunmaktadır.
- Bunlardan biri insan sağlığı açısından risk taşımayan, daha sağlıklı, raf ömrü daha uzun ve fonksiyonel gıda üretimi ve benzeri amaçlarla yapılan taşışıştır.

- Diğer ise ilkinin tam tersine, yüksek kalitedeki ürüne daha düşük kalitede ürünler katarak aynı fiyata tüketiciye sunulan gıdalar üretmektir.

Taklit; Gıda maddesinin ve gıda ile temasta

bulunan madde ve malzemelerin şekil, bileşim ve nitelikler itibarıyla kendisinde olmayan özelliklere sahip gibi gösterilmesidir. Ürünlerin, şekil, bileşim ve nitelikleri itibarıyla yapısında bulunmayan özelliklere sahip gibi veya başka bir ürünün aynısıymış gibi göstermektir. Meyve şurubunun üzüm pekmezi olarak pazarlanması, yine bitkisel kökenli bir yağın aromalarla ve katkı maddeleri ile tereyağına benzetilerek tereyağı olarak satılması tipik taklit örnekleridir.

5996 Sayılı Veteriner Hizmetleri, Bitki Sağlığı, Gıda ve Yem Kanunu’nun 31’inci maddesinin 6’ncı fıkrası uyarınca taşışış ve taklit ürünlerin kamuoyunun bilgisine sunulabileceği hükme bağlanmıştır. Ayrıca, 17 Aralık 2011 tarihli Gıda ve Yemin Resmi Kontrolüne Dair Yönetmeliğin 8’inci maddesi gereğince laboratuvar sonucu ile taklit ve taşışış yapıldığı kesinleşen gıda ve yemi üreten/ithal eden firmanın adı, ürün adı, markası, parti ve/veya seri numarasının Bakanlık (Tarım ve Orman Bakanlığı) resmi internet sitesinde, Bakanlıkça kamuoyunun bilgisine sunulabileceği hükmü yer almaktadır. Ayrıca; taklit, taşışış yapıldığı veya ilaç etken maddesi bulunduğu tespit edilen ürün, firma ve markaların bulunduğu listeye www.tarimorman.gov.tr adresinden ulaşabilirsiniz.

Bakanlık denetimleri ve yapılan akademik çalışmalar sonucunda; hilenin en çok zeytinyağı, süt ve süt ürünleri, bal, et ve et ürünleri, gıda takviyelerinde olduğu görülmektedir.

Gıdaların eskiden olduğu gibi sadece duyuşsal (tat) ve fiziksel (görüntü) özelliklerinin incelenmesi bu türden hilelerin tespiti için gerekli verileri artık sağlayamamaktadır. Diğer taraftan, teknoloji ve bilimin en önemli çıktılarından olan modern, gelişmiş analitik cihazlar ve bunlarla birlikte bilimsel çalışmalarla geliştirilen pratik, hızlı ve güvenilir yöntemler, gıdalardaki hilelerin günümüzde kolaylıkla tespit edilebilmesine de imkân sağlamaktadır. Hem dürüst, üretken, büyük ve küçük ölçekli kuruluşlara karşı yapılan haksız rekabetin giderilmesi, hem de ülke ekonomisine katkı ve sağlıklı güvenilir gıdaların tüketime sunulmasını sağlamak için,





kuruluşlar ar-ge çalışmaları ile önemli sorumluluklar üstlenmelidirler.

Çoğumuz satın aldığımız gıdaların etiket bilgilerindeki üretim ve son tüketim tarihlerini kontrol ederiz. Sağlıklı gıda tüketimi için bu önemlidir. Ancak aynı duyarlılığı gıdanın etiketi ve içeriği konusunda gösteriyor muyuz? Aslında gıdalarda hile şüphesi tam da bu noktada başlamaktadır.

- Tükettiğim ürünün etiket bilgileri doğru mu?
- Ürün, etiket bilgisine uygun mu?
- Organik diye aldığım gıda organik mi?
- Katkı maddesi kullanılmış mı?
- Ürün belirtilenden daha düşük kalitede mi?
- Sağlık açısından risk taşıyor mu?

Bu ve benzeri soruların pek çoğunu kendimiz cevaplayamayız. Çünkü çoğu zaman bu soruların cevapları gıda ürünlerinin görünüşünden ve tadından anlaşılmamaktadır. Gerekli cevaplar, sadece gıdaların uygun ortamlarda, uygun analiz metodlarıyla incelenmesiyle elde edilebilir. Kontrol talebi, gıda ürünlerini tüketiciye sunan büyük market zincirlerinden, üretimi yapan firmalardan, denetleme sorumluluğu bulunan kurumlar ve kuruluşlardan, hatta bireysel tüketicilerden gelmelidir. Oluşan talep kadar, bu talebin ciddi çalışan, güvenilir kurum ve kuruluşlarda yapılacak analizlerle karşılanması da önemlidir. Ayrıca, bu kurum ve kuruluşların analizlerin doğruluğunu ve devamlılığını da sağlayarak güven oluşturmaları gerekmektedir.

Bu nedenle, Türkiye’de ve dünyada üretim yapan milyonlarca büyük ve küçük çaplı, dürüst ve saygın kurum ve kuruluşa karşı haksız rekabeti engellemek, toplumun daha sağlıklı ve kaliteli ürünleri bilinçli olarak tüketmesini sağlamak için merdiven altı yani yasal olmayan üretimi engellemek, başta düzenleyici ve denetleyici görevleri bulunan devlet kurumları olmak üzere, herkesin görevi olmalıdır.

Tarım ve gıda sektöründe ürün güvenliğinde taklit ve taşış

problemi sadece Türkiye’de değil dünya’nın birçok ülkesinde de yaşanmaktadır. Türkiye’de üretilen veya tüketilen bütün gıdaların kalitesinin belirlenmesi ve izlenebilirliğinin sağlanması gelişmiş bir ülke kimliği açısından çok önemlidir. Yurt içinde kaliteli ve sağlıklı gıda tüketiminin sağlanmasının yanı sıra, ülkemizden yurt dışına ihraç edilen gıdaların kontrolü de aynı derecede önemlidir. Çünkü Avrupa ülkeleri gibi gelişmiş ülkelere ihraç edilen ürünlerin hileli çıkması durumunda ülkemize bakış açısı değişebilmektedir. Burada yaptırımlarla karşı karşıya kalabiliriz, gıda ürünlerimize kota konulabilir. Bu da hem ülke ekonomisine zarar verir hem de duyulan güvenin kaybolmasına yol açabilir. Bundan dolayıdır ki, Türkiye’deki tarım ve gıda ürünlerinin kalitesinin belirlenmesi, üreticilerin ve tüketicilerin bilinçlendirilmesi çok önem verilmesi gereken bir konudur. Her ne kadar ülkemizde ve dünyada bu tür sıkıntıların yaşanmaması için pek çok denetim yapılsa da, yasal düzenlemeler getirilse de özellikle gıda hileleri devam etmektedir. Üreticinin ve özellikle de tüketicinin bilinçlendirilmesi ve yine özellikle üreticinin sorumluluklarının artırılması son derece önemli görünmektedir.

(Prof. Dr. Nevzat Artık, Ankara Üniversitesi Mühendislik Fakültesi Gıda Mühendisliği Bölümü) - (Tarım ve gıda güvenliğinde etik ilkelerin önemi, Hasan Vural)



SARDUNYA KARAKÖY



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

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

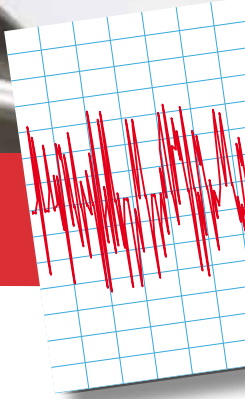
Bekliyoruz...

Sardunya Karaköy Restaurant

Meclis-i Mebusan Caddesi No:22 Salıpazarı, Fındıklı, İstanbul *telefon 0212 249 1092*
www.sardunyakarakoyali.com



Endüstriyel Mutfaklarda Deprem Güvenliği



Tüm afetlerde olduğu gibi; afet öncesi hazırlıklar tartışılmaz derecede önem taşımaktadır. Önlenmesi mümkün olmayan depremlerde olduğu gibi diğer afetler içinde hazırlıklı olmamız gerekmektedir. Ülkemizin, depremin sık yaşandığı bir coğrafi bölgede olduğunu artık bilmeyen yok. Ancak hazırlıklar konusunda yeterli önemi vermediğimizi söyleyebiliriz. Bununla birlikte başka kıtalarda yaşanan fırtınalar, hortumlar, sel baskınları gibi diğer afetlere de hazırlıklı olmamız gerektiği unutulmamalıdır.

Deprem nedir?

Yer kabuğunun içindeki kırılmalar nedeniyle hareketi demektir. Ancak, insanoğlu hareketsiz kabul ettiği ve güvenle bastığı "toprağın" da oynayacağını ve üzerinde bulunan tüm yapıların sabit kaldığını varsaydığından, depremler ciddi korku ve panik sebebi olmaktadır. Yaşadığımız sürece binlerce sayıda hissedemediğimiz deprem olayı yaşanmaktadır. Depremler 1-2 büyüklüğünde ancak hassas deprem aygıtları ile fark edilebilmektedir. İnsanoğlu 3-4 büyüklüğünde

depremleri hissedebilir. Ülkemizde yaşanan en büyük deprem 7.9 Erzincan 1939 da, Gölcük depremi ise 1999 de 7.8 büyüklüğünde olmuştur.

Deprem, yapılara nasıl zarar verir?

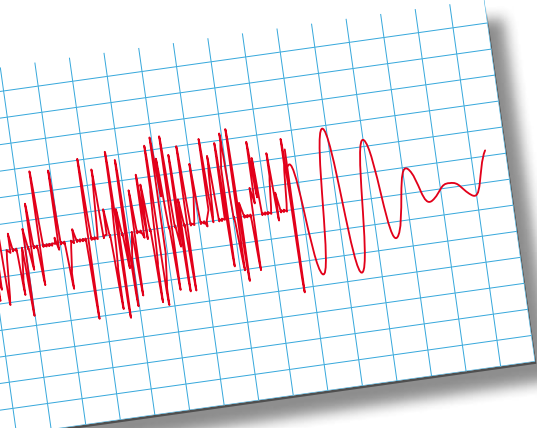
Yapıların, coğrafi şartlara bağlı olarak ilgili kurumların hazırladığı Yönetmelik ve Standartlara uygun yapılması, inşa edilmesi gerekmektedir. Yapılar, zamana bağlı olarak doğa şartlarının oluşturduğu yıpranma

dışında, insanoğlunun kullanımı ile yıpranmakta ve deprem dayanım mukavemeti zayıflamaktadır. Bina içinde var olan yükler ısılar ve özellikle yüksek nem yapı strüktürüne zarar vermektedir. Yapının kuruluş amacının değişmesi, aşırı yüklenmeler ve titreşimler, tüm bunlar muhtemel bir depremde zararın boyutunu artırmaktadır.

Endüstriyel alanlarda ve özellikle yemek üretim tesislerinde dikkat edilmesi gereken hususlar;

• Doğru Mimari Tasarım

Endüstriyel Mutfak Tesisine uygun bir mimari çözüm gerekmektedir. Birçok endüstriyel mutfağın bina yapısı bu amaca uygun tasarlanmadığı, inşa edilmediği ülkemizin bir gerçeğidir. Endüstriyel mutfak haline dönüştürülmüş yapılarda birçok üretim tesisimiz bulunmaktadır. Sürekli yüklenmeler, yüksek ısılar, aşırı nem gibi faktörler işin gereğidir. Ancak bunların dışında mekanik tesisat yükleri, elektrik ve doğalgaz gibi faktörler düşünülmalıdır.



• Fiziki Yıpranma Nedenleri

Yukarıda sırladığımız etkenler arasında, yapının statikini oluşturan taşıyıcı elemanlarının bütününe en büyük zarar veren, su ve nem dir. Çelik donatının yıpranmasına(korozyon), beton yüzeylerin kimyasallarla yıpratılmasına neden olunması ilk tasarım aşamalarındaki mukavemet hesaplamalarına ters düşmekte ve deprem anında diğer yapılardan çok daha büyük hasar alacağı hiç şüphesizdir. Bu nedenle, yetkin kurumlardan belirli aralıklarla yapı mukavemeti hakkında rapor alınması fayda sağlayacaktır.

• Deprem Öncesi Hazırlıklar

Diğer önemli hususlar ise, öncelikle bina içindeki tesisat ve özellikle ekipmanların (ocaklar, fırınlar, karıştırma makineleri vs.) sabitlenmesidir. Yangın olayının tersine, deprem anında bulunduğumuz alanları tahliye etmememiz (depremin ilk dalgası geçene kadar) gerekmektedir. Bulunduğumuz birimlerde güvenli noktalar belirlenerek ve çök-kapan-

tutun konumunda olacağımızdan etrafımızdaki yüksek ve ağır makine, alet ve eşyaların mutlaka sabitlenmesi gerekmektedir. Sabitlenmiş ve sağlam bu ekipmanlar bizim için hayat üçgeni alanlarda sağlıklı kalmamızı temin edecektir.

Doğalgaz veya LNG gibi yakıtların deprem anında kapatılması muhtemel yangınları önleyecektir. Gaz dağıtım ve teminini yapan kurumların standartlarında deprem anında devreye giren "deprem sensörü" tesis edildiği bilinmektedir. Ancak bu aygıtların da testleri belirli aralıklarla yapılması önemli fayda sağlayacaktır.

• Deprem Anı

Deprem hareketlerinin başlaması ile sıcak pişirme işlemi yapılan birimlerde çalışanların bulundukları bölüm/ kat içinde güvenli yerler önceden belirlenmeli ve işaretlenmelidir. Kızgın yağ, buharla çalışan aygıtları ciddi yaralanmalara sebep olabilir ve yangın nedeni olabilir. Kaygan zemin insan hareketine engel olacağı gibi düşme ve yaralanmalara sebebiyet verecektir. Tüm bu risklerle ilgili deprem anında çalışma alanlarındaki davranışları kapsayan uygulamalar yapılmalıdır. Unutulmamalıdır ki, deprem anında deprem sensörü gaz kesme işlemini yapmış olsa dahi tesisat içinde mevcut olan gaz bir yangının başlangıcı olabilir. Kızgın su ve kızgın yağların da ciddi tehlikelerine karşı önlemler alınmalıdır.

• Deprem Sonrası

Öncelikle depremin yıkıcı anı geçmiş olduğundan emin olunmalıdır. Bina tahliyesi kademeli ve dikkatli



yapılmalıdır. Kaçış yollarında çökme ve zayıf noktalar belirlenmeli gerekirse alternatif yollar belirlenmelidir. Tüm tahliye edenler mutlaka TOPLANMA ALANINA bölümler halinde toplanmalıdır. İlk şok atlatılır atlatılmaz Acil Durum Koordinatörünün kontrolünde yoklamalar yapılarak çıkamayanların tespiti yapılmalıdır. Tahliye için binaya hemen girilmemelidir. Gerekli kontroller yapılarak tahliye yollarının güvenli olup olmadığı tespit edilmelidir. Acil Durum Koordinatörünün ve kriz masası ile birlikte mevcut imkanlarla Arama - Kurtarma eğitimi almış çalışanlardan oluşacak ekiplerle kurtarma çalışmalarına başlanabilir. Unutulmamalıdır ki, Endüstriyel Mutfaklarda deprem sonrası gaz kaçakları, kızgın ekipmanlar, kızgın yağlar yangınlara neden olur. Kurtarma çalışmalarında yangın riskleri öngörülmelidir.

• Hasar Tespitleri

İlgili kurumların uzmanlarının, sigorta eksperlerinin hasar tespit çalışmalarını tamamlamadan yapı/bina içinde herhangi bir eşya, teçhizat tahliyesi yapılmamalıdır.

Afetsiz kazasız günler dileriz...





Balık Apiko'da: Sekiz Kollu Sihirbaz...

Kaş Kanyon dalış noktasında kendisiyle ilk kez tanışıp göz göze gelmiştik. Su altı gezegenimdeki en büyüleyici hayvan sıralamamda o gün ilk 5'e girdi diyebilirim.



Dalışımız oldukça heyecanlı ve güzel başlamıştı ki tam Kanyon girişinde ağırlık kemerimde bir problem çıktı, o günkü dalış badım Kaan ile kanyon girişinde gruptan ayrılıp tekneye geri dönme kararı aldık.

Türkiye'deki dalış noktaları arasında en muhteşem destinasyona kadar gelip, geri dönüşümüzün hayal kırıklığını yaşıyordum ki kayaların arasından kumun üzerine serilmiş iri kolları üzerinde her biri ayrı değerli bir taş gibi parıldaayan vantuzlarını gördüm. Yavaşça yanına gitmek için palet çırdığımızda kollarını toparlayıp kayanın içine gömüldü ve etrafa uygun kamufajını giydi.

Kaan'la göz göze geldiğimizde bana elleriyle ızgara mangal işareti yaptı, tabi ki de aklımızdan öyle bir şey geçmedi ama benim şef olmam ve özellikle deniz ürünleriyle ilgilenmem neredeyse tüm dalış kulübünde dalış esnasında gördüğümüz tüm canlıları bir şekilde yeme duygusu uyandırıyordu.





Kafadan bacaklılar sınıfındaki ahtapot'un dünya üzerinde 300'den fazla türüyle su altındaki yaşamı oldukça eskilere dayanır. Alışık olduğumuz ölçüler dışında Kuzey Pasifik'te 272 kg ağırlığında ve 9 metre kol açıklığında ahtapot kaydedilmiştir. Yani çoğu fantastik romanlara ve filmlere konu olan 8 kollu canavarlar çokta hayal ürünü değildir. Her ne kadar biz acımasız ve katil yönlerini öne çıkartsakta çekingen ve ürkek canlılardır. Dişi ahtapotların annelikleri ise ayrı bir konu başlığında konuşulmalıdır.

Yumuşak bir gövdeye sahip olan ahtapot'un vantuzlu 8 dokunacı yani 8 kolu, 3 kalbi vardır. Bu özellikleri ile su altı canlılarının en nadir örneklerinden biridir. Etobur olan Ahtapotlar gagaya benzeyen ağızları ile yengeç, midye ve istiridye gibi kabuklularla beslenirler.

Tatlı sularda yaşamaz, Türkiye karasularında Karadeniz dışında Marmara, Ege ve Akdeniz'de sıkça karşımıza çıkar. Ama özellikle bir yer belirtmemiz gerekirse Ayvalık'ta Cunda adasının Ahtapot'u meşhurdur.

Kayalıklar içinde ılık ve tuzlu sularda en lezzetli ahtapotları bulabiliriz.

Profesyonel mutfaklarda Ahtapot'un kullanımı şefin menü tasarımına göre başlangıç, ara sıcak ve ana yemek olarak 3 farklı serviste sunulabilir.

Akdeniz mutfağında Ahtapot başlangıç olarak masaya gelecekte yeşillikler eşliğinde karpacıosu, patates ve turşu ile lezzetlendirilen ılık salatası en klasik tariflerden.

Ana yemek olarak hazırlamak isterseniz ortalama 6 kg'lık bir ahtapotu tarife göre pişirip 8 lezzetli baba kolları ızgara yapmayı önereceğim. Yanında saf tereyağ ile hazırlanmış kapari, limonlu, maydanozlu sos eşliğinde mideye indirebilirsiniz.

Bunun yanında risotto yapmayı ve yemeği seviyorsanız karides, kum midyesi, kalamar gibi deniz mahsülleri eşliğinde ahtapotlu bir ana yemek unutulmaz olacaktır.

Rotamızı Uzakdoğu mutfağına

çevirirsek minik cins ahtapotların canlı canlı asit bazlı soslarla servise sunulması oldukça popüler. Bir bakıma ceviche tekniğini çağırırsanız da çiğ olmanın yanında hareket etmesi benim çok hoşuma gitmedi.

Defalarca kez ziyaret ettiğim Seul, Hong Kong ve Bangkok sokaklarında açık balık pazarlarında yerlilerin ve turistlerin gülümseyerek wasabi ve soya sos eşliğinde tükettikleri bu yemeğe ben cesaret edemedim. Yolunuz düşerse aklınızda olsun.

Ahtapot

Hazırlayacağınız Ahtapotun tarifine göre haşlama suyu ve saklama koşulları farklılık gösterir. Kullanacağımız malzemelerimiz hem yumuşatma hem de aromatik olmalıdır.

Tercihinize göre içme suyuna, üzüm sirkesi, beyaz şarap, kırmızı şarap, sarımsak, tuz ve taze kekik eklenerek ahtapotların büyüklüğüne göre 3 saat orta ateşte pişirilir. (2:30 saat ateşte, 30 dakika suyun içinde) Pişmesine yakın ateşten alın kendi öz suyunda



soğumaya bıraktığınız ahtapot tüm aromasını içine çekecektir. Sıcak pişirme öncesinde vaktiniz ve uygunluğunuz varsa 1 gün öncesinden "brining" yapabilirsiniz.

Brining - Ahtapot

- 2,5 kg'lık bir Ahtapot için
- 2 lt. içme suyu
- 100 gr. tuz

Minimum 24 saat dinlendirildikten sonra pişirin.

Kalamar

Ahtapot gibi kafadan bacaklılar sınıfının üyesidir. Jet motorları çalışma ilkelerine ilham olan mürekkep balığı ve kalamar gibi yumuşakçalar içlerine çektikleri suyu geriye doğru hızla püskürterek yer değiştirirler. Sürü halinde gezen Akdeniz mutfağının olmazsa olmazı kalamarlar bölgelere göre lezzet ve boyut değişikliği gösterirler.

Yaşamlarını sürdürebilmeleri için deniz suyunun belli bir ısıda ve tuz oranında olması gerekir. Türkiye kara sularında Marmara denizinin batı kesiminden başlayıp Ege ve Akdeniz'in tamamında yaşamını sürdürebilir. Kafası ve

gözleri vücudunun tam ortasında yer alır, ağzını çevreleyen 8 kolu ve bu kollardan uzun 2 adet dokunacı vardır. Omurgasız deniz canlıları arasında zeka belirtisi gösteren davranışlara sahiplerdir. Aynı Ahtapotta olduğu gibi tehlike anında renk pigmentleri ile kaplı olan manto derisi bulunduğu ortamın rengine bürünür ve av olmaktan kurtulur. Deniz bukelamunu olarak da bilinen kalamar genelde Mürekkep Balığı ile karıştırılır. Her ikisinin de 10 kolu vardır ve tehlike anında silahları mürekkeptir. Her ne kadar ikisinde de mürekkep olsa da Mürekkep Balığı'nın "Sepia" türüne ait olan kahverengi renkteki mürekkebi kalamar mürekkebinden farklıdır. Günümüzde resim düzenlemelerinde ve dijital fotoğrafçılıkta görselleri kahverengiye çevirmekte kullanılmaktadır. Instagram filtrelerinde bile kullanmış olduğumuz "sepia"nın isim babası da Mürekkep Balığı'dır.

İçi temizlenmiş, iskeleti alınmış, dış yüzeyi soyulmuş kalamarları yumuşatmak ve daha lezzetli bir tabağa dönüştürmek için marinasyon şarttır.

İhtiyacımız olan şey karbonat veya sodanın içindeki sodyum bikarbonat

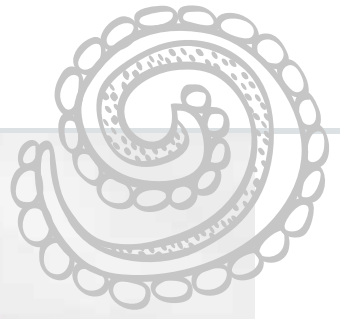
(NaHCO₃) mineralidir.

Kalamarlarınızı genişçe ovabileceğiniz bir kaba alın, üzerlerine karbonat, biraz soda, tuz ve şeker ekleyin, yaklaşık 30 dakika boyunca elinizle ovun. Ovma işleminde köpük köpük olan kalamarlarınızı 30 dakika kadar buzdolabında bekletin. Soğuk akan suyun altında yıkayın, kurulayın. Şimdi tarifinize göre pişirebilirsiniz.

Chaufa Pilavı eşliğinde Zencefilli Kalamar Izgara

Kalamar ve Ahtapotu tek tabakta birleştirdiğim tek tarif "Chaufa" 2017 senesinde Londra'da düzenlenen Gastronomi Festivalinde dünyanın en ünlü şeflerinin bir araya gelerek düzenledikleri menü tadım gecelerinde Peru mutfağının duayen şefi Virgilio Martinez ve Çin mutfağının en güzel örneklerin sergileyen Cha Chaan Teng restoranlarının şefinin ortak çıkardıkları menüde bu yemeği yeme fırsatı yakaladım.

"Arroz Chaufa" yada "Arroz de Chaufa" olarak bilinen zencefil, meksika biberi ve kişnişin baş rol oynadığı egzotik lezzetlerin birleştiği, Peru ve Çin Mutfağı'nın bir karışımı olarak karşımıza çıkan kızarmış pilav.



Genellikle soya sosu ve yağı içeren bir wok tava içinde hızlıca pişen sebzeler ile lezzetlendirilir.

Çin’de genellikle bu yemek tavuk ve yumurta ile servis edilse de deniz ürünleri ile birleşince eşsiz bir lezzete olduğu tartışılmaz.

Ahtapotlu Chaufa

- 300 gr. haşlanmış basmati pirinci
- 150 gr. haşlanmış ahtapot
- 40 ml. susam yağı
- 20 ml. ayçiçek yağı
- 30 ml. tuzsuz soya sos
- 5 sap taze soğan
- 15 gr. taze zencefil
- 1 adet orta boy kırmızı Meksika biberi
- 1 diş sarımsak
- 1 tutam taze kişniş
- Tuz
- Taze çekilmiş karabiber

1. Susam ve ayçiçekyağını wok tavasına alın, ince kıyılmış zencefil ve sarımsak ile kısık ateşte 3 dakika çevirin.
2. Ahtapotları ekleyin tuz ve karabiber ile tatlandırın.
3. Soya sosunu, ince kıyılmış Meksika biberini ve taze soğanları koyun.
4. Haşlanmış basmati pirinci ile

birleştirin 3-4 dakika daha soteleyin.

5. Ocaktan aldığınız pilavınızı taze kıyılmış kişniş ile karıştırın.

6. Izgara Kalamar ve ev yapımı limonlu aioli sos ile servis edin.

Kalamar Marinasyonu

- 10 gr. taze zencefil
- 1 diş sarımsak
- 1 limonun suyu ve ince doğranmış kabuğu
- Zeytinyağı
- 1 tutam kıyılmış maydanoz
- Tuz
- Taze çekilmiş karabiber

1. Yumuşatılmış kalamarları sos karışımında 2 saat kadar buzdolabında dinlendirin.
2. Bütün kalamarların içine de bu sostan doldurun.
3. Izgaraya almadan kalamarların büyüklüğüne göre üzerlerine çizik atın ve pişirin.

Limonlu Aioli

Deniz ürünlerine en yakıştırdığım soslardan biri, iyi bir şefin elinden çıkmış normalde birbirine karışmayan ve birlikte çözölmeyecek sıvıların bir araya gelmesi “emülsiyon mucizesi ev

yapımı sarımsaklı mayonez”.

- 3 yumurta sarısı
- 1 diş sarımsak
- 10 gr. deniz tuzu
- 30 gr. limon suyu
- 350 ml. sızma zeytinyağı
- 20 gr. elma sirkesi
- 1 limon kabuğu rendesi
- Taze çekilmiş karabiber

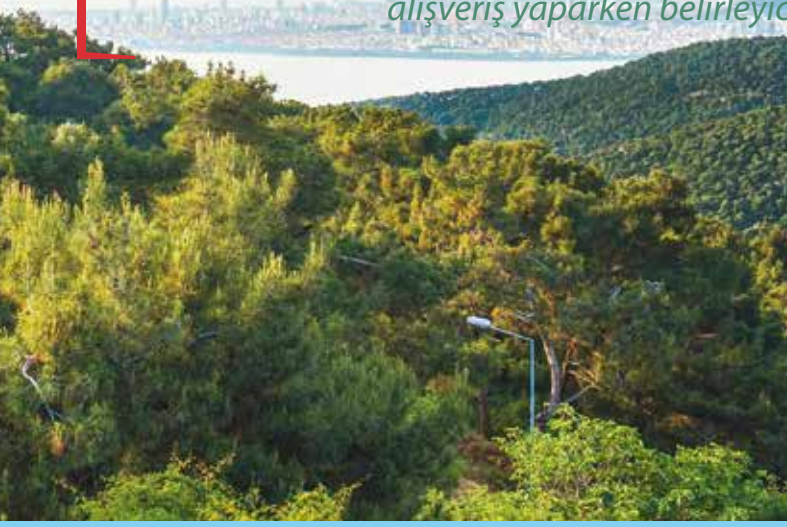
1. Buzdolabından çıkardığınız yumurtayı öncelikle oda sıcaklığına getirin, hafifçe ıslattığınız mutfak havlusunu küçük bir tencerenin içine serin mayonez yapacağınız kaseyi tencerenin içine yerleştirin. Islak havlu kasenizi sabit tutacak ve emülsiyonunuzu oluşturmada size yardımcı olacaktır.
2. Yumurta sarılarını ve sarımsağı kaseye koyup çırpma başlatsın, çırpma işlemi sırasında bir kaşık yardımı ile zeytinyağını damla damla ekleyin.
3. Yağın yarısını ekleyip nispeten kalın bir baz elde ettiğinizde elma sirkesi ve limon suyunu ekleyip karışımı açın.
4. Tekrar zeytinyağına geçin ve yavaş yavaş mayonezinize eklemeye devam edin, istenilen kalınlığa ulaştığında tuz, taze çekilmiş karabiber ve limon kabuğu rendesi ile lezzetlendirin.





Pazar Yerleri Adalar

Topraktan çıkan ürünlerin tadına vara vara tüketmek ve zevkine varabilmek için alışveriş yaparken belirleyicimiz mevsimler olmalıdır.



Çocukluk anılarımızda hepimiz hatırlarız ailelerimizle pazara gittiğimizi... Bize o pazar arabasını taşıttıklarında verdikleri sorumluluk ile duyduğumuz o büyümüşlük hissini... Mehmet Abi'nin ineklerinin bu ara pek süt veremeyişini, Ayşe Teyze'nin açtığı meşhur gözlemesini... Tam o sırada meyve tezgahlarından ikram edilen erikleri; "Can eriiiik caan..." E bir de yaratıcı isimlikleri... Kavunların üstündeki isimlikte yazılıydı bir kere; Güllüoğlu Baklavaları. Bal gibi meyveler, satıcılar. Kendimle aynı yaştaki hamal çocuğu görürdüm, sepetin altındaki yüzünü bulmaya çalışıp kolay gelsin deyip gülümsemeye çalışmamı da hatırlıyorum. Gülümsememiz lazım emek veren herkese! Sonra eve dönüş... Döner dönmez meyveleri suya koymak lazım!

Zaman su gibi akıp geçti, insanların yaşamlarını sürdürme şekilleri değişen ekonomik sistemler ve teknoloji ile birlikte günümüze dek birçok değişim geçirdi. Eski zamanlarda insanların hem kendi ile hem doğa ile daha iç içe bir yaşamı vardı. Beslenme ihtiyacını, doğanın doğal döngüsünde sunduğu kadarı ile karşıyorlardı. Doğanın sunduklarını üretecek vakitleri vardı. Üretici konumundaydılar. Sanayi ve ticaretin gelişmesi ile birlikte kırsaldan kente yapılan göçler, kentleşme





kavramını ortaya çıkardı. Çalışma alanları ve günlük yaşam rutini değişti.

İnsanlar üretici pozisyonundan tüketici pozisyonuna geçti. Sistem sürekli tüketmemizi söylüyordu. Bunun nedeni ihtiyaçtan fazlasını üreten üretim şekliydi. Yoğun iş gücü ile talebin fazlasını üreten bir üretim gerçekleşiyordu. Dolayısıyla eskiden olmayan yeni 'ihtiyaçlarımız' ortaya çıktı. İnsanlar her mevsim her ürüne sahip olmak istiyorlardı. Ekonomik sistemin yarattığı bu talep, beraberinde birçok endüstrinin oluşumuna ön ayak oldu; gıdaları saklayacak yüksek teknolojiye dolaplar, gıdaların ambalajları, saklanması için kullanılan kimyasallar gibi.

Hızla dönen bu çarkın içinde insanların yaşamları da hızlandı. Üretim ve tüketim zinciri arasındaki mesafe arttı.

Ülkemizde hızlı kentleşme ve serbest piyasa ekonomisinin uygulanmaya başlaması ile birlikte artan yabancı yatırımlar alışveriş merkezlerinin açılmasını, zincir süpermarketlerin yayılmasını beraberinde getirdi. İnsanlar stok yapabileceği donuk ve ambalajlı ürünlere yöneldiler, çünkü yaşam şartlarından dolayı bu bir 'ihtiyaç'tı. Bu ihtiyacı doğuran faktörler ise; kentleşme, kadınların çalışma hayatına atılması, tüketim ve beslenme alışkanlıklarının değişimi gibi faktörlerdir. Çok eski zamanlardan beri kurulan semt

pazarlarına olan talep azaldı. Küçük üreticilerin ürünlerini sattığı semt pazarları, üretim ve tüketim zinciri arasındaki mesafeyi daraltan bir oluşumdur. Halden alınan ürünler veya direk üreticilerin kendi ürettiği ürünlerini sattığı yerlerdir. Satıcıların giderleri az olduğu için fiyatları da uygun olan pazarlar, gıda ihtiyacını karşılamak için eskiden çok kullanılırdı. Ancak günümüzde semt pazarlarına olan ilgi giderek azalıyor. Bu konuyla ilgili yapılan bir araştırmaya göre insanların semt pazarlarını tercih etme nedenlerinin istatistiksel dağılımı şu şekildedir: semt pazarlarında ürün çeşidinin bol olması (%60), fiyatların ucuz olması (%55) ve ürünlerin daha taze olması (%51) gibi nedenlerin öne çıktığı görülmektedir.



Bunların yanı sıra, semt pazarlarının tüketicilerin evlerine yakın olması (%29) ve semt pazarlarında ürünlerin daha doğal bulunabilmesi (%25). Günümüzde hem artan enflasyon, hem de ürünler direk üreticiden değil aracılardan temin edildiği için fiyatlar eskisi gibi uygun değil. İnsanlar artık pazar fiyatlarının uygunluğundan ziyade taze meyve ve sebzeye ulaşmak, daha bol ürün bulabilmek, yediğinin nereden geldiğini bilmek istediğinden dolayı pazarları gıda alışverişi için tercih ediyor. Pazarlarda bulunan yerel ürünler hızlı yaşamın getirdiği tek tip beslenme tarzından sıyrılmamızı, daha sağlıklı ve yerel ürünler tüketmemizi sağlıyor. Ayrıca küçük üreticiler emeklerinin karşılığını alıyorlar, ürettikleri ürünler de nesilden nesle aktararak yöreye ait yemek kültürü korunabilmiş oluyor.

Adalarda da tüm sene boyunca haftanın belirli günleri pazar kuruluyor. Salı günleri Kınalıada Sahilhaneler Sokak, Çarşamba günleri Heybeliada Heybeli Mektebi Sokak, Perşembe günleri Büyükada Misak Sokak, Cuma günleri ise Burgazada Çamlık Çıkmazı'nda kuruluyor. Adalarda satışı yapılan ürünlerin bir kısmı adalarda yetiştirilen ürünler, bir kısmı halden gelenler, bir diğer kısmı da üreticinin başka bir yerde(çoğunlukla Yalova'dan) yetiştirip satmak için getirdiği ürünlerdir. Eğer yolunuz adaların pazarlarına düşerse adalarda üretilen balı, yetişen otları, taze meyve ve sebzeleri kaçırmayın.

Topraktan çıkan ürünlerin tadına vara vara tüketmek ve zevkine varabilmek için alışveriş yaparken belirleyicimiz mevsimler olmalıdır. Ürünlerimiz pazardan olmalıdır, en tazesinden. Gıda pazarları tüketicilerden göreceği talep doğrultusunda korunabilir ve ayakta kalabilir.

SARDUNYA

sardunyacatering



❤️ 1,218 kişi beğendi

Yüksek dağlarda yaşayan çobanlar pastırmaları olmayınca ateş üzerinde kolayca pişirilebilen churros'ı ortaya çıkarmış. Adı ise İber Yarımadası'ndaki "Churra" koyunundan geliyor. Bu koyunun boynuzları tıpkı churros tatlısına benziyormuş. İlk çıkış öyküsünden bu yana Churros tatlısı Küba'da guava dolgulu churros, Meksika'da dereotu dolu churros ve Uruguay'da peynir dolu versiyonlarıyla damakları şenlendirdi. Latin Amerikalılar ve İspanyolların meşhur tatlısı Churros, özellikle fuar ve festival alanlarının vazgeçilmezidir. Küba'da bile un bulunmadığı zamanlarda patates ile yapılan bu tatlı bizim lokma tatlımıza da benzer. Churros sokak tatlısı olarak bilinse de aslında kendisi baya özenle servis edilmesi gereken bir tatlı. Hem sıcak hem de taze yenilmesi makbuldür. Taze curros kahvaltıda sıcak çikolataya daldırılmış şekilde ya da İspanyolların beyaz kahvesi cafe con leche ile servis edilmek üzere hazırlanır.

#sardunya #sardunyacatering #tapas



www.sardunya.com



SardunyaCatering



sardunyacatering

Tüyap'ta geçmişe kısa bir yolculuk

Leblebi tozlu, horoz şekerli, macunlu, gazozlu anılarınızda, üç günlük yolculuğa ne dersiniz? Haydi hep beraber geçmişe kısa bir yolculuk yapıyoruz...



Teknolojinin hızla geliştiği günümüzde yeni nesil otomobiller göz kamaştırırken diğer yanda otomobili nostaljik bir duygunun temeline oturtup, anılarını paylaştıkları ve onları bir arkadaş gibi gören kişilerin sayısı hızla çoğalıyor. Zaman geçtikçe bu bağ yerini silinmeyen bir değer olgusuna bırakıyor. O otomobil artık eski ve işe yaramaz değil, klasik bir otomobil olarak vitrine çıkıyor.



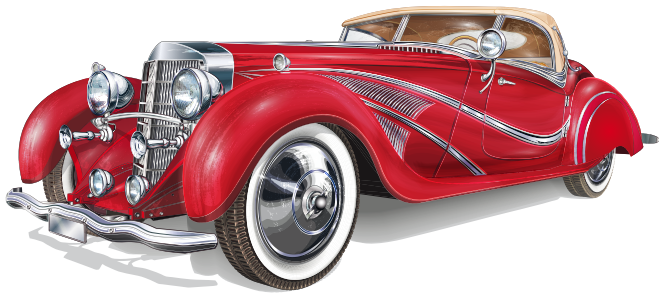
Özellikle son yıllarda klasik otomobillere olan bu tutku önemli bir artış gösterdi. Hatta konu sadece o otomobili saklamak değil, günümüz teknolojisi ile entegre ederek modifiye etme aşamasına kadar da geldi. Elbette klasik otomobil tutkunu olmak, klasik otomobil veya otomobillere sahip olmak günümüz koşullarında çok kolay bir uğraş değil ancak en azından bu işi tutkuyla yapan insanların bir araya geldiği ortamlarda, o otomobilleri görüp, onlara yakından bakmak hatta dokunmak bile büyük bir zevk!

İşte bu organizasyonlardan biri de geçtiğimiz günlerde

28-29-30 Haziran 2019 tarihleri arasında Tüypap Kongre ve Fuar Merkezi'nde 2.Uluslararası Antika Araç Festivali adı altında Antika Otomobil Federasyonu ve çatısı altında yer alan 14 kulübün desteği ile düzenlendi.

İlki geçtiğimiz yıl düzenlenen festivalin amacı her biri kültürel miras olarak değerlendirilmesi gereken, dönemlerine damgalarını vurmuş, günümüzün klasikleşmiş araçlarını, tutkunlarıyla buluşturarak, görsel bir şölene ortak etmek.





Her anı klasiklerle dopdolu geçen 3 gün içerisinde bu eşsiz nostalji yolculuğuna ortalama 20.000 kişi katılırken, festivale klasik otomobil galerileri, bireysel katılımcılar ve koleksiyonerler de destek verdi. Festivalin onur konuğu ise dünyaca Ünlü 'Custom' Klasik Otomobil Tasarımcısı ve Celebrity Kustoms'ın yaratıcısı John D'AGOSTINO oldu.

Festivalin açılış özel konuğu ise Türk sinemasının emektar oyuncularından Nuri ALÇO'ydu. Nuri ALÇO açılış konuşmasında; "Herkes üç gün boyunca burada geçmişini hatırlayacak. Nuri ALÇO'nun arabalarını görecekler,





Sadri ALIŞIK'ın, Hulusi KENTMEN'in Türk sinemasında birçok filmlerde kullanılan araçlarını görecekler. Herkes bir geçmişe gidecek. Bazıları ben gelinliğim ile bu arabaya binmişim, balayına bununla gitmişik diyecek. Geçmiş hatırlamakta bazen çok güzeldir, bazen de değildir. Ama bu otomobil fuarı veya klasik araçlar fuarı 1926'dan bu yana içinde bütün araçları barındırıyor. Herkes burada geçmişinden çok güzel anılar bulabiliyor. Benim arabamda bilhassa, ben çok gazozlar içirdim herkese!

Burada çok güzel anılar var, çok güzel otomobiller var. Emeği geçen herkese çok teşekkür ediyorum." dedi.



Festival boyunca yetişkinler anılarını tazelerken, çocuklar da düzenlenen etkinliklerle eğlenceli saatler geçirdiler. Workshop'larla da desteklenen organizasyonda düzenlenen müzayadeler de oldukça ilgi çekti. Biz de bu eşsiz nostalji yolculuğuna tekrar çıkmak için önümüzdeki seneyi ipe çekiyoruz.

Not: Festival boyunca lezzetiyle damaklarda taht kuran Sardunya Tüyap'a sonsuz teşekkürler...







Çocuklarımıza yapabileceğimiz en büyük iyilik...

Çocuklarımız için kaygıyı kenara bırakıp, onlara güvenmeli, önce bizler örnek olmalı ve onları kısıtlamadan, yeterli ve dengeli bir şekilde sağlıklı seçenekleri sunmalı ve takıntı yapmadan bilinçlendirmeliyiz.

G ünümüzde beslenme gündemi o kadar meşgul ediyor ki; eskiden çocukluk dönemimizde ısırdığımız elma, köşesinden kopardığımız beyaz ekmek, ödül olarak verilen çikolataya çok büyük anlamlar yüklenmezdi. Diyetisyenlik herkes tarafından bilinen bir meslek bile değildi. Önümüze konulan yiyecekler yenilirdi, karınlar doysun diye... Diyet kelimesi ancak "rejim" olarak, spesifik hastalıklarda kısıtlı özel beslenme olarak bilinirdi. Eskiler konuşurken mutlaka annesinin yaptığı bol tereyağlı piring pilavından, ekmek arası yediklerinden, domatesi ısırırken hatırladığı kokudan, sımsıcak pişen ev poğaçalarından, böreklerden bahsedilir.





Günümüzde ise çocuklar diyetisyenin iş tanımını mükemmel bir şekilde biliyorlar. Annelerinin tartı ile ilişkisine şahit oluyor, organik ve obezite terimlerinin içinde büyüyorlar. Dolayısıyla günümüzde aslında beslenme konusunda bilinçli çocuklar yetişiyor, aileler de bilinçlendikçe beslenme konusunda titizlik artıyor. Eskiden çocuk iştahla bir besini tüketirken aileler mutluluk duyarken, günümüzde “çok yerse?!” diye kaygıyla çocuğun gözüne bakılıyor. Tabi ki eski ile yeni bu şekilde kıyaslamak çok doğru değil. Çünkü zamanla genotipimiz dahil her şey değişirken beslenmemizin, davranış şekillerimizin değişmemesi mümkün değil. Ancak çocuklarımızın sağlıklı gelişimi için nelere dikkat edebiliriz, bunun üzerine konuşabiliriz. En değerli varlıklarımız olan çocuklarımız için yapabileceğimiz en büyük iyilik onların ruhsal ve fiziksel sağlığı için beslenme alışkanlıklarını doğru öğrenmelerini sağlamak olacaktır.

Peki bunun için neler yapabiliriz ?

- Öncelikle kendi hissettiğimiz kaygıları bir kenara bırakmamız gerekiyor. Bizlerin kilo ve beslenme ile ilgili olan kaygı ve sıkıntıları çocukların bilinç altına yüklenmektedir. Eğer bir anne yediği bir besinle ilgili “Bu beni şişmanlatıyor, ödem yapıyor” gibi bir cümleyi sürekli kullanıyorsa, çocuk da o besini öyle kodlayabilir veya o besinden tamamen uzaklaşabilir yada aşırı düşün olabilir.
- Israrla veya tehditle yemek yemeğe yönlendirmekten sakınmalıyız. Sağlıklı beslenme programına katılan bir danışanımıza, kendisine tamamen uygun olan bir beslenme planı vermiştim. Takibi sırasında, haftasonu kahvaltıda yumurtayı sevdiği halde asla yemek istemediğini ve kahvaltı masasını terkettiğini öğrendim. Detaylı görüştüğümüzde

ise; danışanının o anda, küçükken nerdeyse tüm annelerin de yaptığı gibi, parmak sallayarak “O yumurta bitmeden masadan kalkmak yok!,” uyarısını hatırladığını ve beslenme programı da yaptırım gibi geldiği için direnç gösterdiğini saptadık. Koçluk çalışmasıyla beraber, tamamen kendisine uygun planı tekrar revize ettik.

- Tatlıyı ödül olarak sunmaktan, mükafat olarak algılanmasından kaçınmalıyız. Çocuğumuz yemeğini bitirdi diye çikolata vermek, dersini yaptı diye tatlı almak gibi davranışlar zihinde ömür boyu bu şekilde kodlanabilir. Dolayısıyla tatlı asla ödül olarak kodlanmamalıdır.
- Aktivite-yiyecek ritüellerinden kaçınmamız gerekir. Eğer bizler her zaman “Sinemaya gidince patlamış mısır yenir...”, “Adalara gidince dondurma yemeden dönülmez...” gibi etkinlik- yiyecek kombinasyonlarını sürekli yaparsak; tabi ki bunlar hayatları boyunca ritüel haline gelir ve aslında toksalar bile benzer beslenmeyi gereksiz olarak gerçekleştirebilirler. Ezbere kötü beslenme alışkanlıkları yerleşir.





- Doymayacak kaygısıyla çocuklara gereksiz büyük porsiyonlar vermek yerine ; onların kendilerini gözlemlmelerine, hissetmelerine izin verilmeli ve yaşlarına uygun porsiyonları sunmamız gerekmektedir.
- Sosyal medya ile çocuklar küçük yaştan itibaren bir şekilde tanışıyorlar ve görsellerden etkilenebiliyorlar. Sürekli gördükleri zayıf kadın, aşırı kaslı erkek gibi görseller çocukları olumsuz etkileyebilir. Kendi fizikleriyle barışık olmayıp, psikolojik yeme veya davranış bozuklukları oluşabilir. Bu sebeple çocuklarımıza uygun açıklama yapılmalı, aksi takdirde sosyal medya görselleriyle beden kaygısı oluşabilir.
- Evet, tatlılar sağlıklı değil ancak tamamen yasak yerine doğru seçimleri, uygun porsiyonda yemelerini öğretmek gerekir. Bir gofret yerine küçük bir kase sütlü tatlı veya bir paket bisküvi yerine ev yapımı bir dilim kek daha uygun olacaktır. Tatlı bir şey yeme ihtiyacı oluşmuşsa çilek + dondurma şeklinde tatlıyı meyve ile kombine ederek de seçenek sunabiliriz. Unutmayın ki, hazır tatlılara alışan bir çocuk meyveyle tatmin olmaz ancak meyveye alışan bir çocuk da tatlı aramaz. Çocuklarımız sosyalleştikçe, kendi seçimlerini sağlıklı bir şekilde yapabilmeyi öğrenmelidir.
- Sağlıklı atıştırma seçenekleri evde olmalı... Çocuk bir şeyler yeme ihtiyacı hissettiğinde abur cubur yerine kuru meyve, süt, yoğurt, taze meyve, badem, fındık, ceviz gibi yağlı tohumlar sunulmalıdır.
- Sıvı kalorilere dikkat edilmelidir. Yemeklerde içecek tüketmek istediklerinde ayran, kefir, su gibi sağlıklı seçenekler önerilmeli. Gazlı, asitli içeceklerden uzak

durulmalı. Çocukla bu içecekleri tanıştırmayarak ve kendimiz onlara örnek olarak bu alışkanlıkların oturmasını sağlayabiliriz. Unutulmamalıdır ki katı gıda tokluk mekanizmasını daha fazla tetikler. Asitli içecek ve meyve sularına yer vermeyerek boş kalori almalarını önleyebilir, çabuk açlık hissetmenin önüne geçebiliriz.

- Çocukları büyütürken veya yemek yedirirken telefon, bilgisayar, tablet, T.V. gibi teknoloji ile içiçe her şey çok daha kolay olur. Çünkü bir bakıma çocuğun uyuştüğunu, bilimsizce ağzını açtığını, ne yiyip ne yemediğini algılayamadığını çok net görürüz. Bu sebeple bu konuda dikkatli olmalı ve tükettiği her besinin rengi, kokusu, tadı, miktarını algılayarak, hissederek tüketmesini öğretmeliyiz.
- Yararlı diye bir besini abartmaktan sakınmak gerekir. Örneğin süt, çocuklar için çok sağlıklı. Ancak gereğinden fazla tüketilirse kansızlık, iştahsızlık gibi problemler yaşanabilir. Bir besinin aşırı tüketimi zamanla çocuğun o besinden soğumasına, uzaklaşmasına sebep olabilir. Anahtar kelimelerin yeterli ve dengeli beslenme olduğu unutulmamalıdır.
- Her çocuğun sevmediği besin olabilir. Bu konuda ısrarcı olmaktan ziyade, ara ara, farklı şekillerde sunarak o besine tekrar şans verilmelidir.
- Meyve suyu yerine kesinlikle ilk tercih meyve olmalıdır. Ancak çocuk soğuk algınlığı gibi bir sağlık problemi yaşıyorsa, iştahsız olduğu bir dönemdeyse, o zaman karışım meyve suyu tercih edilebilir.
- Aileler çocukları için kaygı hissedip diyetle başlatmak isteyebilir ya da sosyal medya araçlarından gördükleriyle diyet yapmak isteyebilirler. Ancak zayıflama diyeti çocuklar için uygun değildir. Kilo, sağlık veya beslenme problemi olan çocuklar için mutlaka diyetisyene başvurulmalıdır. Çocuğa diyet listesi vermek yerine sağlıklı beslenme öğretilmeli ve sağlıklı alışkanlıklar kazanmasına destek olunmalıdır. Büyüme sürecinde olan çocuk kas ve kemik gelişimi olacağından, gereksiz yiyecekleri tüketmeyeceği için zaten yağlanmayacak, fazlalıklarından rahatlıkla kurtulacaktır.

Özetle çocuklarımız için kaygıyı kenara bırakıp, onlara güvenmeli, önce bizler örnek olmalı ve onları kısıtlamadan, yeterli ve dengeli bir şekilde sağlıklı seçenekleri sunmalı ve takıntı yapmadan bilinçlendirmeliyiz.

Çocuklarımızın sağlığı için, sağlıklı iletişim içinde olmalıyız.





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...



Eğitimlerimizi yaz döneminde de yoğun bir şekilde uyguladık.

"İlk yardım eğitimleri, kişisel gelişim eğitimleri ve mesleki eğitimler"



Eğitimlerin bir şirket için ne kadar geliştirici olduğunu, çalışan bağlılığını artırıcı ve motive edici unsurlar taşıdığının hepimiz farkındayız.

Yaz döneminde;

- İlk Yardım,
- Eğitiminin Eğitimi Programı
- Bütünleşik Müşteri İlişkileri ve İknanın Psikokojisi
- Çatışma Yönetimi
- Geri Bildirim
- İletişim
- Sunum Teknikleri
- İmaj Yönetimi
- Analitik ve Stratejik Gelişme

gibi daha bir çok konuda eğitimler düzenledik. Tabi ki bu eğitimlerin yanında merkez ofis çalışanlarımız için de tasarlanan özel eğitimler de düzenlenerek çalışanlarımızın gelişim ve motivasyonlarına katkıda bulunmaya çalıştık.

Eğitim konularının oluşturulmasında ve gerçekleştirilmesinde önceliğimiz çalışanlarımızın ihtiyaçları

doğrultusunda konu ve tasarımlarını yaparak, kendilerindeki gelişime ihtiyacı olan taraflarının farkına varmalarını sağlamak ve bu farkındalık ile kendilerini inşa etmelerine yardımcı olmaktır. Çünkü insanın eğitim ve sahip olduğu özelliklerle inşa edebileceği en önemli şey kendisidir.

Sardunya'da eğitimler sadece sınıf eğitimleri ile sınırlı değil. Sınıf eğitimlerinin yanı sıra video ve mail ortamında paylaşılan konular ile de uzaklarda görev yapan çalışanlarımıza ulaşıyoruz.



Eğitim konuları deyince aklımıza sadece işimiz ve kişisel gelişimimiz için belirlenen konular gelir fakat Sardunya'da eğitim kendimizin dışında toplumsal değerlerimiz ve çevremiz

için de yönlendirici ve öğretici olacak şekilde görseller ile ilham verici paylaşımlar da yapılmaktadır.

Yılın kalan kısmında da ise eğitimlerimiz yoğun olarak tüm hızıyla devam edecek.

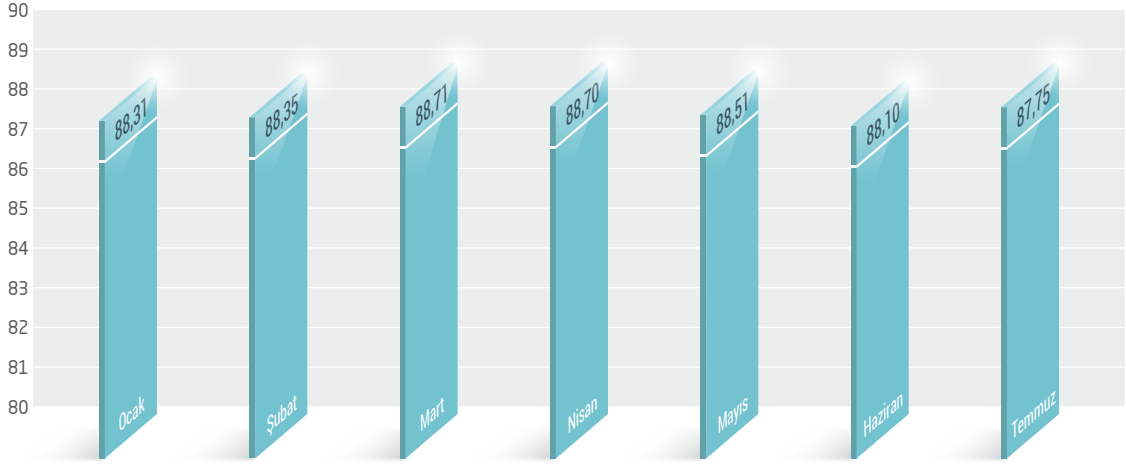
Üst Yönetimde yer alan yöneticilerimiz için, Operasyon Bölge müdürlerimiz ve Mutfak çalışanlarımız için özel eğitimler düzenlenerek keyifli ve ilham verici fikirlerle ulaşmalarını sağlayacağız.

Tüm bunların yanında büyük ve özel bir üniversite ile ortak yürüttüğümüz eğitim programımızı gerçekleştireceğiz. Amacımız, gıda ile ilişkili bölümde okuyan gençlerimizin okulda öğrendikleri bilgileri iş hayatına başladıklarında nasıl kullanmaları gerektiğini, iş hayatlarına daha kolay uyum sağlamalarına olanak verici bilgileri onlarla paylaşacağız. Güz öğrenim döneminde başlayacak derslerimizde tüm bilgi ve tecrübelerimizi öğrencilerimize aktaracağız.

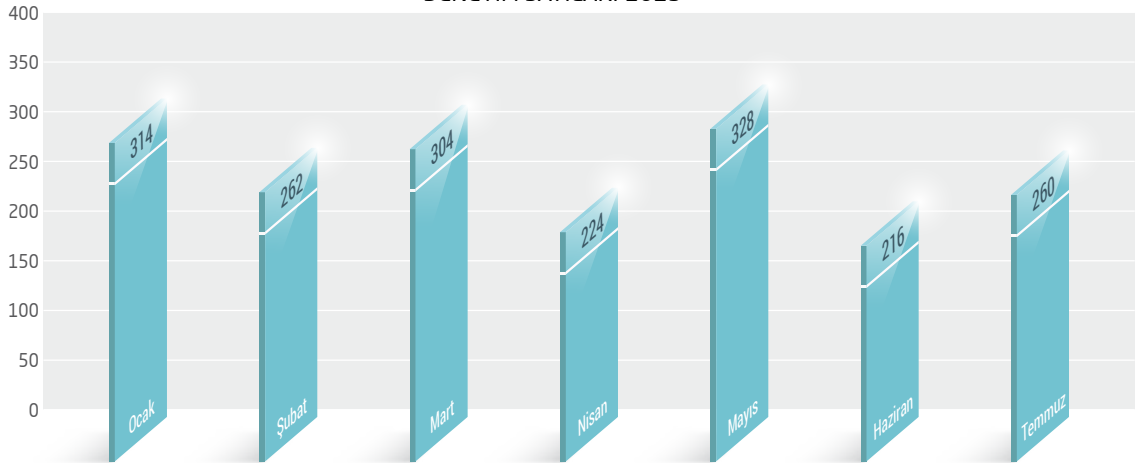
Kalite yolculuğumuz devam ediyor...

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

DENETİM PUAN ORTALAMALARI 2019



GIDA GÜVENLİĞİ / İSG / ÇYS / KYS / MÜŞTERİ MEMNUNİYETİ
DENETİM SAYILARI 2019

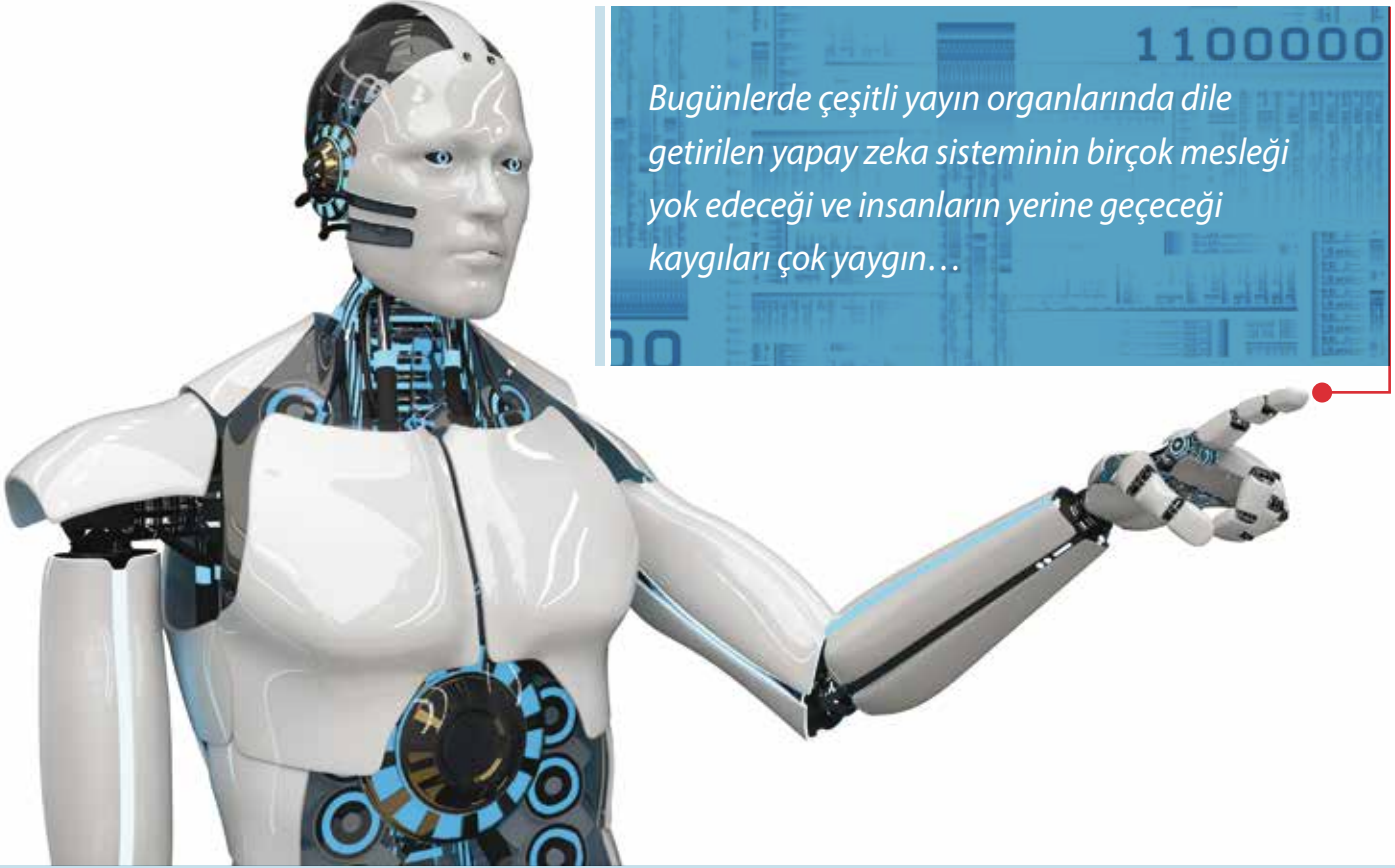


Sardunya'da temel süreçlerden biri olan eğitim en önemli yatırımımızdır. Sürekli gelişim için interaktif metotlar uygulayarak bilginin hızla her bir bireye ulaştırılması ve bilginin bilinçle birleştiğini görüyoruz.

2019	
Toplam Eğitim Verilen Süre	977 Saat
Toplam Eğitim Verilen Personel Sayısı	4884



Yapay zekanın iş yaşamına etkileri gelecekte nasıl olacak?



Bugünlerde çeşitli yayın organlarında dile getirilen yapay zeka sisteminin birçok mesleği yok edeceği ve insanların yerine geçeceği kaygıları çok yaygın...

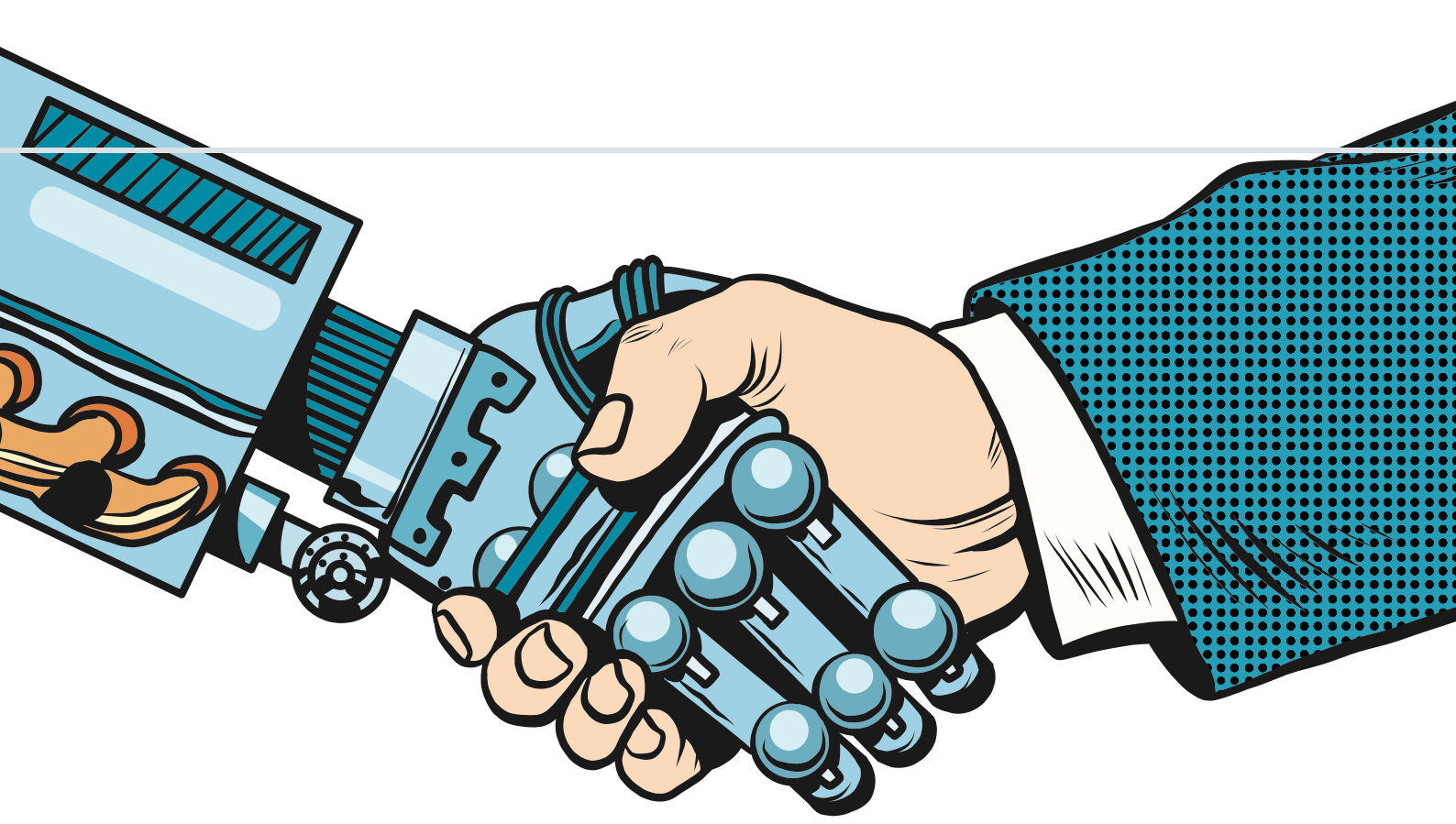
Günümüzde çoğu kez yapay zekâ sistemleri fiziksel robotlarla karıştırılıp robot diye adlandırılıyorlar. Yapay zeka günümüzde fabrikalardan, askeri uygulamalara, bilgisayar oyunları ve eğlence dünyasına kadar geniş bir yelpazede değerlendiriliyor. Bu alanların yanında bankacılık, gayrimenkul, otomotiv, sağlık ve sigorta alanlarında da yapay zeka kullanılıyor. Yapay zeka konusundaki yatırımların son dönemde çok fazla artması ise, birçok sektörün bu konudan beklenti içinde olduğunu gözler önüne seriyor. Günümüzde isminden çokça söz ettiren ve hayatımıza giren akıllı arabalar, güvenlik sistemleri, akıllı ev sistemleri, kendi kendilerine hareket edebilen robotlar bu beklentilerin kanıtı niteliğinde.

Yapay zeka güncel yaşantımıza ne kadar girdi?

Belki farkındayız ya da değiliz ama yapay zeka dediğimiz teknolojik gelişmeler güncel yaşantımızın sürekli içinde. İşte size canlı örnekler...

Geçenlerde arabamızla iki aile tatile gidiyoruz. Birlikte seyahat ettiğimiz arkadaşım bu konuları konuşurken kendisine "Gelecekteki akıllı arabaları beklemeye gerek yok, benim arabamda da yapay zeka örnekleri var..." dedim. Önce şaşırdı, "Nasıl yani..." dedi. Otobandayız ve yolumuz uzun ve fazla viraj yok... Arabamı elektronik hız sınırlayıcı/ cruise sisteminden 110 km'ye ayarladım; gazdan ve firenden ayağımı çektim, kendi kendisine gitmeye başladı...

Arkadaşım "ben de bir örnek vereyim..." dedi. "Geçen hafta benim bankadaki arkadaşımın babası robotik ameliyat olmuş..." dedi. "Nasıl yani..." dediğimde; ayrıntısına girdi. Laparoskopik cerrahi son on yıl içerisinde teknolojinin tıp alanında, özellikle de cerrahi alanda kullanılmaya başlanması ile "Laparoskopik - Endoskopik Cerrahi" kavramı çok gelişti. Halk arasında, "Kansız cerrahi" veya "Lazer cerrahisi" olarak isimlendirilen laparoskopik cerrahi, neredeyse tüm göğüs ve karın boşluğu ameliyatlarında uygulanıyor. Göğüs ve karın duvarında açılan



0.5 veya 1 cm'lik birkaç delikten sokulan mikro-kamera aracılığı ile ameliyatlar ekranda (monitörde) seyredilerek gerçekleştiriliyor...

Yol boyunca bu tür örneklerimiz çoğaldı. En yaygını da son gelişmiş örnekleriyle kullandığımız cep telefonları. Neler yapmıyorlar neler; anlatmaya kalksam sayfalar dolusu sürer...

Yapay zekanın dünü ve yarını

Yapay zeka kavramının hayatımızda yarım asırlık bir geçmişi var. Popülerlik anlamında günümüzde altın dönemini yaşayan kavram ilk olarak Stanford Üniversitesi öğretim üyelerinden Prof. Dr. John Mc. Carthy tarafından 1956 yılında ortaya atılmış. Yapılan bilimsel çalışmalarla sürekli bir evrim geçirmiş. Magazin dünyasındaki yerini ise 1997'de dünya şampiyonu G. Kasparov'u satrançta yenmesiyle popüleritesi tavan yaparak almış. Günümüzde ise ülke ülke dolaşan ve insanlarla karşılıklı konuşan, jest ve mimikleri de olan robot Sophia onun yerini almış gibi görünüyor.



Bugünlerde çeşitli yayın organlarında dile getirilen bir yapay zeka sisteminin insanların yerine geçmesi ve dünyayı ele geçirmesi mümkün mü?

Halen kullanılmakta olan yöntemlerle geliştirilmiş bir yapay zeka sisteminin kendi alanı dışında başka bir şey yapabilmesi mümkün değil. Bu durumda sorumluluk bize düşüyor. Bu sistemleri insanların zararına olacak etkinliklerde kullanmamamız ya da bu amaçla tasarlamamamız gerekiyor. Savaş teknolojisi bunun en kötü örneği diyebilirim.

Ancak şunu da söyleyebiliriz; yapay zeka konusundaki olumlu gelişmeler iş yaşamını, bazı meslekleri ve de çalışanları etkilemekte ve daha çok etkileyecek.

İnsanoğlu her zaman iş hayatında olacak

Özellikle robotların iş dünyasına girmesinden ve yapay zekanın ilerlemesinden dolayı hem mavi hem de beyaz yakalı çalışanların işlerini kaybedecekleri konuşuluyor. Örneğin fabrika işçileri, stajyer avukatlar, gazetelerdeki köşe yazarları, garsonlar ilk akla gelen kişiler oluyor. Bir avukat yürüttüğü davayla ilgili benzer olanları araştırması için stajyere verip bir hafta içinde 4-5 dava hakkında bilgi sahibi olurken, artık on binlerce davanın özetini bir saatte alabilecek durumda. Milyonlarca ürünün akıllı fabrikalarda kişiye özel üretilmeye başladığı bu dönemde, mavi yakalı işçilerin çoğu yerini yavaş yavaş robotlara bırakacak gibi.

Bu ve buna benzer birçok örnek verebiliriz. Ancak, bu dönemde ülkelerin büyüme rakamlarının artması ve yeni mesleklerin ortaya çıkışı sayesinde aslında korkulduğu gibi bir işsizlik olacağını düşünmüyoruz.



Robot teknolojisi çok konuşuluyor ama robotlar her konuda insanın yerini tutamaz. İnsan, doğası ve gelişimi gereği farklı bir organizmadır. Liderlik ve yaratıcılık gibi yeteneklere sahip. Yapay zeka ürünleri bu özelliklere sahip olmadığından ve birçok konuda hukuki altyapılar tam olmadığından, olası hataların sorumluluğunu üstlenecek birisi gerekiyor. İşte bu yüzden insanoğlu her zaman iş hayatında olacak.

Ancak, Dünyanın özellikle son 20-30 yıl içerisinde yaşadığı büyük değişim ve teknolojinin geldiği noktayı göz önüne aldığımızda; teknolojik gelişmeler iş ve özel yaşamımızın tamamını kapsıyor.

Bu alanın yanı sıra, yapay zeka çalışmalarının ortaya koyduğu ürünler ve dijitalleşme süreci, dijital çalışanı da yarattı diyebiliriz. Dijital çalışan da birçok yapay zeka ürünü ile entegre çalışmak zorunda. Yakın gelecekte yapay zekayı çalışma hayatına entegre eden, teknolojiyle adaptasyon sorunu yaşamayan, yenilikleri yakından takip eden, popüler iş yazılımlarını kullanabilen, aynı anda birden fazla işe odaklanıp hızlıca sonuç alan kişiler iş dünyasında çoğalacak.

Yapay zekanın bir yandan hayatımızı kolaylaştıran ürün ve hizmetlerin sunulmasını sağlayacağı, öte yandan mesleklerimize hatta daha da ileride hayatımıza daha çok gireceğini söyleyebiliriz.

Yapay zeka konusunda çalışanları en çok hangi riskler korkutuyor?

Yapay zeka ve uygulamalarının iş hayatında ortaya çıkarabileceği riskler konusunda ne düşünüldüğüyle ilgili yapılan araştırmalarda bireylerin daha çok kontrol ve gözetim altında kalacağı konusu öne çıkmış.

Bunu, iş yükünün azalmasıyla birlikte işlerini kaybetme riski takip ediyor. Diğer önemli riskler olarak da "Daha az sosyal ilişkiler anlamına da gelecek olan işin insani boyutunun ortadan kalkması" ve "kişisel verilerin korunması ile ilgili etik problemlerin yaşanması" belirtiliyor.

Günümüzde yapay zeka tüm uğraşımızın en önemli araçlarından biri haline geldi. Özellikle günlük hayatta etkisini günden güne daha çok hissettiriyor. Yapay zeka bize aslında neye ihtiyacımız olduğunu veya hangi kararı vererek bizim için daha faydalı olacağını söylemeye başladı.

Yapay zekaya dayanan teknolojilerin yakın zamanda hayatımızın içinde daha fazla yer alacağını söylemek zor olmayacak. Çünkü modern dünyanın çok değişkenli yapısı içinde giderek yalnızlaşan ve kendini giderek daha yetersiz hisseden insan, bu yapıyı yönetmekte zorlandıkça dışarıdan yardım alma ihtiyacı hissedecek. Verdiğimiz kararlardan emin olmak ve bu kararlar neticesinde ölçülebilir sonuçlar elde etmek ve de hızlı olmak artık hepimizin olağan bir isteği haline geldi. Yapay zeka çağında organizasyonların başarılı olmak adına, çalışma anlayışlarını ve ortamlarını yeniden tasarlamaları gerekecek.

Yapay zeka çağında şirketlerin başarısında insanların ve makinelerin işbirliğine gittikçe daha çok ihtiyaç duyulacak. Yapay zeka sayesinde çalışma ortamı hem daha verimli olacak hem de inovasyonu getirecek.

Son olarak şunu söyleyebiliriz; yapay zeka, insanlık için dost ve işlerimizi doğru yaparsak gelişimimizin en önemli kaynağı olacaktır.

Geleceğinizin mutlu, huzurlu ve de başarılı olmasını dilerim.

BOSPHORUS BREWING CO



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



Firik Pilavlı Yayla Çorbası



Malzemeler

- Firik Pilavı 1 Fincan
- Su 7 su bardağı
- Yoğurt 1 su bardağı
- Yumurta 1 adet
- Un Yarım fincandan biraz fazla
- Sıvıyağ 3 yemek kaşığı
- Tereyağı 2 yemek kaşığı
- Tuz
- Nane

Yapılışı:

Su, sıvıyağ, tuz ve firik pirinci tencereye alınır. Pirinçler yumuşatılınca kadar kaynatılır. Aynı bir kasede yoğurt, yumurta ve un, 1 su bardağına yakın su ile birlikte çırpılır. Firik pilavı yumuşayınca kısık ateşte karıştırılarak yoğurtlu karışım çorbaya eklenir. Kaynayana kadar karıştırılır. Kaynayınca kısık ateşte 15 dakika daha karıştırılır. Ara sıra karıştırmayı ihmal etmeyin. Çorba piştikten sonra altını kapatın.

Püf noktası:

Çorbanın kesilmemesi için tuzu en son ilave ediniz.

Favalı Zeytinyağlı Enginar



Malzemeler

- Enginar 6 adet
- Zeytinyağı 1 çay bardağı
- Un 1 yemek kaşığı
- Soğan 1 adet kuru
- Su 4 bardak
- Kesme Şeker 4 adet
- Limon suyu 1 adet
- Tuz ve tahin helvası 1 çay bardağı

Fava içi hazırlanışı:

Tencereye soğanı bütün olarak koyun üzerine baklaları, yağı, şekeri, tuzu ekleyin ve üzerine bir parmağı geçecek kadar su ekleyin. Baklalarınızı arada sırada karıştırın ve azar azar sıcak su ekleyiniz.

Favalı enginarın hazırlanışı:

Tencereye soğanı bütün olarak koyun üzerine baklaları, yağı, şekeri ve tuzu ekleyin üzerine iki parmak geçecek kadar su ilave edip pişirin, arada sırada kontrol ediniz, azar azar sıcak su ekleyin, enginarı yıkayıp limonlu suda bekletin, zeytinyağı ve suyla 2 dakika karıştırın. Su, şeker, limonlu su ve tuz ekleyip karıştırın, enginarı içine alıp soğanı bütün olarak ilave edin 40 dakika pişirin, bütün soğanı içinden alın, baklaları 1 saat dinlendirin püre haline getirerek enginarın üstüne eşit miktarda yerleştirin ve servis yaparken dereotu ile süsleyin.



Kars Kaz Mantısı



Malzemeler

- Kaz eti 150 gr.
- Tereyağı 40 gr.
- Patates 100 gr.
- Kuru kayısı 20 gr.
- Kereviz sapı 20 gr.
- Kaz yağının suyu 100 gr.
- Un 500 gr.
- Su 300 gr.
- Tuz 10 gr.

Mantı hamuru; Tüm malzemeyi bir derin kaba koyup yoğurun, hazır olan hamuru streç ile kaplayın, buzdolabında yarım saat bekletin, hamur dinlendikten sonra işleyeceğiniz hamuru yufka inceliğinde açın. Yuvarlak halka demir ile parçalara kesin.

Kaz eti dolgusu; Önceden hazırlamış olduğumuz iç malzemeleri sırasıyla: püre haline getirdiğimiz patatesi, haşlanmış ve didiklenmiş kaz eti ile harmanlıyoruz, kesilen her bir mantı için dolgu kullanın ve yarım ay şeklinde kapatın.

Servis anı; Mantıyı haşladıktan sonra tavada ısınmakta olan tereyağını sosla koyun, mantıyı geniş bir servis tabağına koyun, fermante edilmiş kuru kayısıları ve kereviz turşusunu ilave edin.

Bal Kabağı Tatlısı



Malzemeler

- Bal kabağı 600 gr.
- Toz şeker 3 su bardağı
- Su 1 su bardağı
- Ceviz içi 1 su bardağı ince çekilmiş
- Karanfil 3 adet
- Tahin helvası 100 gr.

Yapılışı:

Kabak dilimlerini pişirmeden önce toz şeker ile 3 saat bekletin şekerin tamamen eriyerek özleşmesini ve suyunu salacağı için su ilave etmeden pişirebilirsiniz.

Kabuklarını soyduğumuz bal kabaklarını dilimledikten sonra iki parmak kalınlığında kesin. Bal kabağını tencereye yerleştirin üzerine toz şeker ve karanfilleri koyun 1 saat ağzı kapalı tencerede bekletin. Suyunu saldıysa ilave edeceğimiz su ile kısık ateşte 50 dakika kadar pişirin. Suyunu tamamen çeken bal kabaklarını dağılmaması için dikkatli bir şekilde servis tabağına koyun. Ceviz sütü ve tahin helvası ile servis ederek tatlınızın tat katabilirsiniz.



Kemik erimesi ve beslenme

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

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

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

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

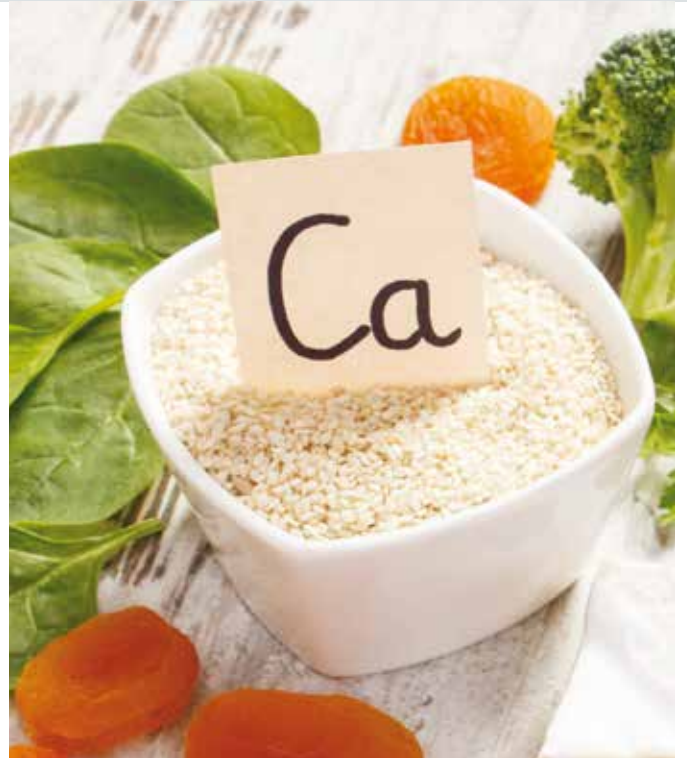
çıkma, kemik kuvvetini arttırmada önemlidir

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

Diyetsel kalsiyum ve D vitamini kaynakları nelerdir?

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

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



Değiştirilebilen risk faktörleri:

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

GÜNLÜK ÖNERİLEN KALSİYUM MİKTARLARI

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

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

BAZI YİYECEKLERDEKİ KALSİYUM MİKTARI

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



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

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

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

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

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

KEMİK ERİMESİNDEN KORUNMAK İSTİYORSANIZ;

- Günlük kalsiyum ihtiyacınız için süt ve süt ürünlerine

yer verin.

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



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

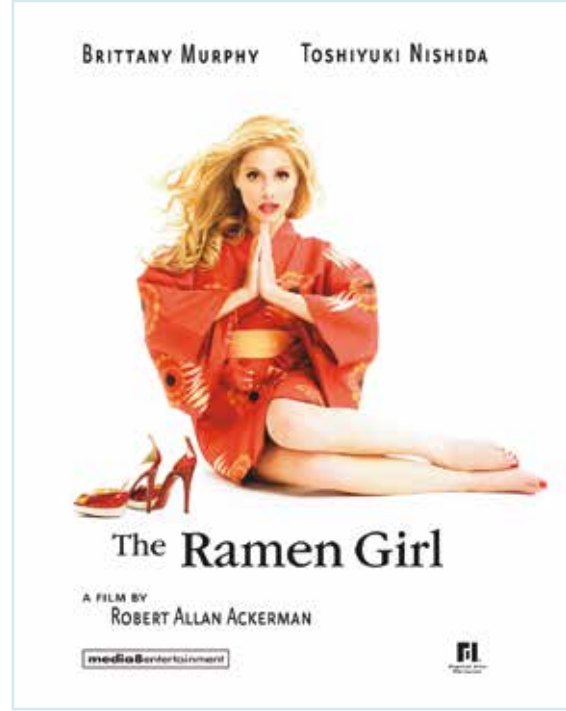
İzledik

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



The Ramen Girl (Büyülü Tat)

Amerikalı bir kadın Japonya'da erkek arkadaşı ile yaşarken bir gün ayrılırlar ve Amerikalı kadın Tokyo'da bir başına kalır. Hayatına bundan sonra yön vermek için Japonya'nın özel yemeğini Japon ustasından ramen şefi olmak üzere eğitim almaya karar verecektir.

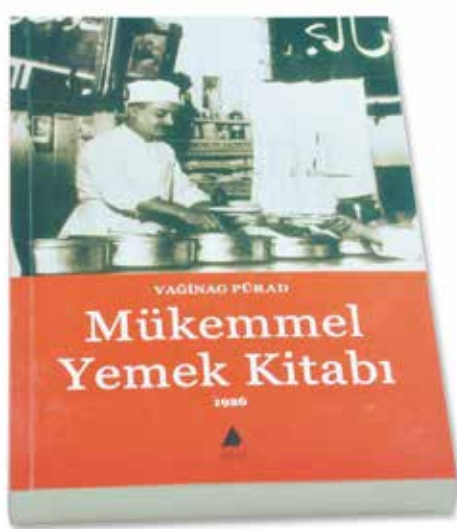


Okuduk

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



Mükemmel Yemek Kitabı 1926 yılında yazılmış bir kitap ve Vaginag PÜRAD'a ait.



Yerli nohutlardan Biga nohutunun meşhur olduğunu; Bursa piringlerinin 'yağı kamilen içine çektiklerinden' pilavın üzerinin 'kuru durduğunu'; hindibanın Mart-Mayıs aylarında körpe olup, sonra kartlaştığını; Tophane patlıcanının kıyma ile doldurmasının da 'gayet güzel' olduğunu; kuru börülceye bazı yerlerde 'karnı kara'dendiğini hep bu kitapta yazarlardan öğreniyoruz. Sözün kısası, mükemmel Yemek Kitabı sadece içindeki yemek tarifleriyle değil, türlü yiyecekler hakkında verdiği ilginç bilgilerle de hatırlanacak bir kitap.



BİZE
43 YILDIR GÜVENEN
TÜM MÜŞTERİLERİMİZE
TEŞEKKÜR EDİYORUZ.

SARDUNYA