SARDUNYA 54

YIL14 SAYI54 EYLÜL/ARALIK 2019

2020

Yeni Yılınız Kutlu Olsun !

Bahçeşehir Üniversitesi ile Eğitimde El Ele!

"BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ İLE GÜÇLERİMİZİ BİRLEŞTİRİYORUZ!"

29. Yaz Performansımız renkli ve eğlenceli görüntülere sahne oldu...

Fast Food neden daha riskli?

Sebze ve Meyvelerde Gıda Güvenliği

Temiz Beslenme Modası

Değerli Müşterilerimiz,

Şüphesiz ki ülkemizin en büyük problemlerinden biri işsizlik. Türkiye İstatistik Kurumu(TÜİK) tarafından Temmuz 2019'da açıklanan verilere göre Türkiye'de işsiz sayısı Temmuz ayında geçen yılın aynı ayına göre 1 milyon 65 bin kişi artarak 4 milyon 596 bin kişiye ulaştı. İşsizlik oranı da %13,9 oldu. Verilerin detayına baktığımızda ise TÜİK'e göre genç işsizlerin oranı Temmuz ayında %27,1'e ulaştı. Bu rakamların içinde 4 kayıtlı işsizden biri de üniversite mezunu.

Üniversite mezunu veya yüksek öğrenim görmüş genç arkadaşların karşılşatığı en temel sorun ise "deneyimzislik". İşverenler ve İnsan Kaynakları birimleri açık pozisyonlarında deneyim ararken, üniversiteden yeni mezun olmuş taze beyinler ise deneyim kazanma arenasına giriyor. Bu arenada uzun süreli stajyerlik süreçleri, olması gerekenden çok farklı ve isteksizce yürünen kariyer yolları ve bu yollar içinde devamlı sapmalarla birlikte geriye dönüşler, sürekli yapılıp olumsuz neticelenen iş görüşmeleri ve sonucunda da telafisi mümkün olmayan, yıpranmış gencecik ruhlar…

İşte bu yıpranmanın önüne bir nezbe geçebilmek için üniversiteler de kendi içlerinde farklı model arayışına girdiler. Bunlardan biri de Bahçeşehir Üniversitesinin tasaralayıp hayata geçirdiği BAU CO-OP Kampüsüm İşyerim modeli. CO-OP Eğitim Modeli, Bahçeşehir Üniversitesi (BAU) tarafından 10 yıldır başarıyla uygulanan yüksek öğretimi iş hayatıyla birleştirmeyi, iş dünyası ve üniversite arasında oluşan boşlukları doldurmayı amaçlayan bir model ve CO-OP yapan üniversite öğrencisi, üniversite eğitimini sürdürürken bir taraftan da aktif olarak çalışma hayatına katılarak iş tecrübesi ediniyor. Bu modele dahil olan öğrenciler hem çalışma peformansını gösterebiliyor, hem de mezun olduktan sonra CO-OP yaptığı firmada iş bulabilme fırsatını yakalayabiliyor.

Geçtiğimiz günlerde Sardunya olarak Bahçeşehir Üniversitesi ile CO-OP kapsamında güçlerimizi birleştirdik ve Bahçeşehir Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nden toplam 60 öğrenci ile Kampüsüm İşyerim yolculuğumuza başladık.

2019'un son sayısında sizler için yine merak edilen ve bir süredir gündemi meşgul eden bazı önemli konuları derleyip bir araya getirdik. Özellikle işlenmiş gıdaların sağlığımza etkileri, fast food'da bizi bekleyen tehlikeler ve dondurulmuş gıdalarda merak edilenleri sizler için araştırdık ve her sayımızda olduğu gibi hünerli şeflerimizden lezzetli tarifler de eklemeyi ihmal etmedik.

Son olarak, yeni yılda hayallerimizden ve umutlarımızdan asla vazgeçmiyoruz. Umuyoruz ki huzurlu, neşeli, lezzetli ve yeniliklerle dolu bir 2020 bizleri bekliyor.

Yeni yılda görüşmek dileğiyle...
Keyifle okuyunuz…

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

SARDUNYA www.sardunya.com 54
YIL14 SAYI54 EYLÜL/ARALIK 2019/3

Yayın Türü Dört ayda bir yayınlanır

Sahibi
SARDUNYA Şirketler Grubu adına
Sedat ZİNCİRKIRAN

Genel Yayın Yönetmeni
Tuna ATALAY
tunaatalay78@gmail.com

Editör
Kerem KARABAYIR
kerem.karabayir@sardunya.com

Görsel Yönetmen
Tuncay ÖĞRETMİŞ
tuncayogretmis@gmail.com

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

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

04 Sardunya'dan
- Bahçeşehir Üniversitesi ile Eğitimde El Ele!
- 29. Yaz performansımız renkli ve eğlenceli görüntülere sahne oldu...

12 Müşteri Röportajı
- Vakıf Taşdelen Su

14 Sektörel Gündem
- Ekmeğin Tarihçesi
- Dondurulmuş Gıda'da Merak Edilenler
- Fast Food neden daha riskli?
- Gastronomi dünyası Sirha 2019'da buluştu
- Sebze ve Meyvelerde Gıda Güvenliği
- Temiz Beslenme Modası
- Deprem ile ilgili bilinmesi gerekenler
- Bugünün insanı ile geleceğin buluşması; Peryön 2019

32 Yemek Kültürü Üzerine Notlar
- Coğrafi işaretli ürünler

34 Foodstyling
- Kolyoz Balığı

37 Meraklı Gurme
- 'İMAM BAYILDI' ne demek?

38 Diyetisyen Gözüyle
- En Sağlıklı Diyet

40 Eğitim
- Eğitimlerde 2020'ye hazırız!

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

42 İş Yaşamı
- Başarılı olmak için ben ne yapabilirim?

45 Sosyal Sorumluluk
- Dünya nasıl nefes alıyor hiç düşündünüz mü?

46 Bu Akşam Ne Pişirsem?
- Köz Patlıcan Çorbası, Dağ Kekikli Dana Lokum
- Roka Salatası, Havuçlu Kek

48 İşyerinde Sağlık
- Eyvah boynum çok ağrıyor

51 Sizin İçin
- İzledik: Bottle Shock (2008)
- Okuduk: Deniz Gürsoy'un Gastronomi Tarihi

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

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

Bahçeşehir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nden Dr. Öğretim Üyesi Yonca SEVİM ile keyifli bir sohbet gerçekleştirdik.

Bahçeşehir Üniversitesi ile Eğitimde El Ele!

Geçtiğimiz günlerde Sardunya olarak Bahçeşehir Üniversitesi ile CO-OP kapsamında güçlerimizi birleştirdik ve Bahçeşehir Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nden toplam 60 öğrenci ile Kampüsüm İşyerim yolculuğumuza başladık.

Yonca Hocam kendinizi bizlere tanıtır mısınız?

Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nden 2007 yılında mezun oldum. İstanbul Üniversitesi Çapa Tıp Fakültesinde Endokrin ve İç Hastalıkları'nda Beslenme yüksek lisansımı tamamladıktan sonra Başkent Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Diyetetik doktora programını tamamladım. 2018 Şubat ayı itibariyle de Bahçeşehir Üniviversitesi'nde akademisyen olarak çalışmaya başladım. Aynı zamanda özel sektörde diyetisyen olarak hasta ve danışan görüşmelerime devam ediyorum.

İlk kitabım olan "Aşkım Diyetteyim" isimli romanım Alfa Edebiyat yayınevi tarafından 2016 tarihinde basıldı. Aslında bir aşk romanı olan bu kitapta beslenme bilgileri, zayıflama vb konular aşk, aile, hayat, iş hayatı, entrika ve hatta polisiye ekseninde işlenerek kişiyi boğucu bilgilerle sıkmadan, yaşama yönelik durum ve çözümlerle okuyucunun daha sağlıklı beslenmesine yardımcı oluyorum. Kitabı yazarken amacım Türkiye'nin her yerine ulaşıp, mümkün olduğunca çok kişiye yardımcı olmaktı. İkinci kitabım ise şu an yazım aşamasında ve bunun mutluluğu içindeyim.

Beslenme, kilo kaybı, doğal ürün vb. konuların çok suistimal edildiği ve halkın sağlığı ile kolayca oynanabildiği günümüzde yeni nesil beslenme ürünlerinin uzmanlar tarafından hazırlanması gerektiği inancıyla yeni bir projemi hayata geçirmenin de gururunu taşıyorum: "Müsli Store" isimli markam yolculuğuna başladı. Hazır ve raf ürünlerine mecbur olmadığımız, kendi istediğimiz müsli karışımlarını hazırlayabileceğimiz bu sistemle sağlıklı beslenmenin yalnızca yasaklarla değil mutlulukla da birlikte olabileceğini göstermiş oluyorum. Markamın internet sayfasına girerek 50 çeşit içerikle (tahıllar, meyveler ve yemişler vb.) istediğiniz oranlarda, tamamen kendi damak zevkinize ve ihtiyaçlarınıza uygun bir müsli paketi oluşturabilirsiniz. İsterseniz bana ulaşarak, size özel müsli tasarımı konusunda uzman desteği de alabilirsiniz. Çünkü beslenme kişiye özel ve ayrıcalıklı olmalıdır.

Bahçeşehir Üniversitesinde Diyetetik Bölümü'nü bizlere tanıtır mısınız?

Bahçeşehir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi bünyesinde 7 yıldır eğitim veren Beslenme ve Diyetetik Bölümü olarak zengin ve alanında etkin bir akademik kadro ile geleceğin beslenme ve diyet uzmanlarını yetiştiriyoruz. Şimdiye kadar 314 mezun veren bölümümüzde şu an 442 öğrencimiz eğitim görmektedir.

Ayrıca 2018 yılı itibariyle eğitim dili İngilizce olan ve uluslararası öğrencilerin de yer aldığı Beslenme ve Diyetetik Bölümü (İngilizce'de) de 109 öğrencimiz eğitim görmektedir. Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nde 4 yıl süren lisans eğitim ve öğretim süresinde beslenme ve diyetetik alanlarının yanında anatomi, fizyoloji, beslenme ilkeleri, besin kimyası, besin biyokimyası, besin mikrobiyolojisi, antropometri, psikoloji, hasta eğitimi gibi multidisipliner bir eğitim sunulmaktadır.

Çok yaygın bir çalışma alanı bulunan diyetisyenler hem bireye hem de topluma hizmet ekmektedirler. Diyetisyenlerin yaygın çalışma alanları arasında özel/kamu tedavi kurumları (klinik, mutfak ve idare), yiyecek-içecek hizmetleri (ticari ve ticari olmayan kuruluşlar), yönetici diyetisyen, gıda sanayi ve endüstrisi, halk sağlığı hizmeti verilen kurumlar, kurumsal/ bireysel danışmanlık merkezleri, eğitim ve araştırma kurumları, sporcu beslenmesi ve medya kurum ve kuruluşları yer almaktadır. Bu kadar yaygın bir alanda var olan başka bir meslek grubu bulunmamaktadır. Tüm bu sebeplerle öğrencilerimizi tarımdan mutfağa ve küreselleşmeye kadar geniş bir çerçevede yetiştirmeye çalışıyoruz

Beslenme ve diyetetik eğitimi alan kişi hangi özelliklere sahip olur?

Beslenme ve Diyetetik eğitimini alan kişi büyüme, gelişme ve yaşam boyu bireylerin sağlığının korunması, geliştirilmesi, yaşam kalitesinin arttırılması için beslenme biliminin ilkeleri doğrultusunda beslenme plan ve programları düzenleyen sağlık profesyonelidir.

Ayrıca, beslenme ile ilgili sağlık sorunlarını araştıran, var olan besin kaynaklarının en uygun biçimde kullanılmasını

sağlayan, besin denetimi yapan, konuyla ilgili fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik olarak sağlıklı yaşam biçimlerinin benimsenmesi amacıyla birey ve toplumu bilgilendiren, hastalık durumunda diyet programları planlayan, uygulayan ve izleyen tek yetkili sağlık meslek kişisidir.

Hayatımızda diyetin ve diyetisyenin önemi nedir?

Günümüzde obezite, özellikle çocukluk çağı obezitesi, diyabet, kalp damar hastalıkları, hipertansiyon, kanser gibi hastalıkların giderek artması, yaşlı nüfus oranının giderek artması bu mesleğin gerekliliğini ve önemini daha da çok ortaya çıkarmaktadır.

Günümüzde sık görülen hastalıklarda etiyolojide önemli bir faktör olan yanlış beslenme alışkanlıklarının değiştirilmesi, toplu beslenme yapılan kuruluşlarda beslenmenin düzenlenmesi ve kronik hastalıklarda diyetin düzenlenmesi, diyetisyenin önemli görevleri arasındadır. Daha da önemlisi tüm bu hastalıklar önlenebilir hastalıklar olup, diyetisyenler koruyucu sağlık hizmetlerindeki önemi daha da ortaya çıkmaktadır. Sağlıklı beslenen bir bireyin ve toplumun ise iş gücü ve verimi artmakta, toplumsal gelişmeye önemli katkıda bulunmaktadırlar. Toplum beslenmesinde, iyi beslenemeyen çocuklarda zeka gelişimimin olumsuz etkilendiği ve bu durumun bireyin tüm hayat başarısını etkilediği de bilinen bir gerçektir.

Diyetisyenler sadece hastalıkların önlenmesi ya da hastalıkların tedavisindeki uygun beslenme planlamasının yapılmasından değil, sağlık halinin daha da artırılması, well-being kapsamında da çok önemli ve etkin rol almaktadırlar.

Sardunya ile eğitim alanında yaptığınız işbirliğinden bahseder misiniz?

Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nün en temel ana bilim dallarından birisi de "Toplu Beslenme Sistemleri"dir.

Öğrencilerimiz bu alanda 1 yıllık teorik eğitimlerinin yanında seçmeli dersleri ve alan tecrübeleriyle mezun edilmektedirler. Kelimenin her anlamıyla da mesleğimizin mutfağı ve temeli sayılan bu alan bizler için çok önemlidir. Bu sebeple öğrencilerimize alanında uzman kişilerden teorik eğitimler planlamakta ve yine bizler için çok önemli olan, sektörde etkin ve öncü isimlerle öğrencilerin stajları ile pratik tecrübeler edinerek mezuniyet sonrası işe başladıkları döneme hazır olmasını sağlamak temel hedeflerimiz arasındadır.

Bu alandaki en büyük destekçimiz ve işbirliğimizi Sardunya Catering ile gerçekleştirmenin de ayrıcalıklı gururunu yaşıyoruz. 2018 yılında başlayan iş birliği çerçevesinde bir çok öğrencimiz Sardunya bünyesindeki projelerde stajlarını gerçekleştirmeye keyifle devam etmektedirler. Hatta mezun öğrencilerimiz arasında Sardunya'da mesleki hayatına adım atan öğrencilerimiz de bulunmaktadır.

Sardunya Catering Grubu'nu diğer firmalardan ayıran en önemli özellik ise staja kabul ettikleri öğrencileri aday bir çalışan olarak görmeleri ve bizlerin hedeflerini destekleyici bir şekilde stajyerlerin eğitimlerine katkı sağlayarak gelecek planlamasında onlara yardımcı olmalarıdır.

Sardunya ile yola çıkma kararımızda en büyük ayırıcı sebep eğitime verdikleri bu önem olmuştur.

Yine aynı önemle 2019 Eylül ayından itibaren ise eğitim programımızın güz dönemine 14 hafta sürecek olan "Sardunya - Catering Uygulamaları" şeçmeli dersi eklenmiştir. Ders içeriklerini ve koşullarını Sardunya Eğitim Departmanı yöneticileri ve bölümümüz olarak yapılan toplantılarla birlikte planlamış ve her hafta farklı bir uzman ile konu anlatımı ve sahaya yönelik tecrübelerin paylaşılacağı interaktif bir ders planlanmıştır.

Dersler başladıktan 2 hafta sonra öğrencilerimizden aldığımız yoğun ilgi sebebi ile derse ayrılan kontejan sayısı artırılmış ve 60 öğrenci ile dersler devam etmektedir. Öğrenci talepleri, geri bildirimler ile alınan güncel bir kararla "Sardunya - Catering Uygulamaları" şeçmeli dersi bahar döneminde de devam edecektir.

2020
YILI DAHA FAZLA
UMUT, DAHA FAZLA SEVİNÇ,
DAHA FAZLA MUTLULUK
VE HUZUR GETİRSİN.
SEVDİKLERİMİZLE BİRLİKTE
GEÇİRECEĞİMİZ TADINA
DOYULMAZ BİR YIL
OLMASI DİLEĞİYLE...

Mutlu Seneler!

SARDUNYA
KARAKÖY

Alev GAYGUSUZ / *İnsan Kaynakları Müdürü*
alev.gaygusuz@sardunya.com

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

Bu yıl 29.sunu düzenlediğimiz Yaz Performansımızı Eylül ayında gerçekleştirdik.

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

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

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

Sardunya ekibi olarak 43 yıldır verdiğimiz hizmeti, çalışma arkadaşlarımızın destekleri ile sektöre öncülük etmek ve daha nice başarılara imza atmak için aynı azim ve çaba ile çalışmalarımıza devam etme sözü vererek, gelecek yıl aynı coşku ve başarı hikayelerimiz ile buluşmak üzere vedalaştık.

HATIRLATIRIZ!

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

Bu sayımızda, Vakıf Taşdelen Su. İşletme Müdürü Hayri CİVELEK ile keyifli bir sohbet gerçekleştirdik.

Türkiye'nin cam şişedeki ilk su markası; Vakıf Taşdelen Su

Menülerimiz daha çok çalışan personelimizin damak tadına uygun olan çeşitlerden tercih edilmekte fakat bu tercihler yapılırken sağlıklı beslenme kriterleri de göz önünde bulundurulmaktadır.

Kendinizden ve TAŞDELEN SU'dan söz eder misiniz?
1979 İstanbul doğumluyum. Evli ve 2 çocuk sahibiyim. İktisat fakültesi mezunuyum. 13 yıl yapı kimyasalları sektöründe çeşitli firmalarda yöneticilik yaptıktan sonra son 2 yıldır su sektörünün lokomotif firmalarından biri olan Vakıf Taşdelen Su firmasında işletme müdürlüğü yapmaktayım.

Taşdelen Su ve İçecek A.Ş. 2011 yılında Dentur Avrasya firması iştirakleri tarafından kurulmuş bir firmadır. Vakıf Taşdelen kaynağı ve markası bilindik tarihi 1582 yılına dayanmaktadır. Çok uzun ve değerli bir tarihçesi olan firmamız, uzun yıllardır eşsiz lezzeti ve müşteri memnuniyetini esas alan üretim ve satış politikalarıyla 90'dan fazla bayii ağıyla müşterilerine hizmet vermeye

devam etmektedir. Gerçek doğallık ve lezzet isteyen halkımızın tercihi olmaya devam etmekteyiz. Taşdelen Su ve İçecek A.Ş. ilklere imza atmak konusunda öncülüğünü her zaman devam ettirmekte ve Türkiye'deki ilk CAM DAMCANA ve CAM BORULU POMPA kullanımı ile yine kendisine ve tarihine yakışır yenilikleri müşterilerine sunmaktadır. Mevcutta; 15 lt cam damacana, 19 lt PC damacana, 3 lt cam galon, 33 ve 75 cl Premium cam şişe ve bardak su ürün gamıyla müşterilerimize hizmete, ilk günkü heyecan ve tarihimizin bize yüklediği sorumlulukla devam etmekteyiz.

Sardunya ile ne zamandır çalışıyorsunuz ve hangi hizmetleri alıyorsunuz?
Sardunya firması ile 1 yıldır çalışıyoruz. Personel yemek ihtiyaçlarını karşılamak ve toplantı yemek organizasyonlarında hizmet almaktayız.

Menüleri nasıl belirliyorsunuz? Daha çok hangi menüleri tercih ediyorsunuz?
Menülerimiz daha çok çalışan personelimizin damak tadına uygun olan çeşitlerden tercih edilmekte fakat bu tercihler yapılırken sağlıklı beslenme kriterleri de göz önünde bulundurulmaktadır.

Firmamıza sunulan MASTER MENÜ seçenekleri yeteri kadar çeşit barındırdığı için tercihimiz bu menü oluyor.

Sizin tercih ettiğiniz özel menüler var mı?
Çorba ve sote çeşitleri.

Yemek hizmeti personel motivasyonunu nasıl etkiliyor?
Yemek yemek, çalışanları olduğu kadar her insanı mutlu eden bir süreç. Çalışan personel için işte geçirdiği zaman dilimindeki en keyifli zamanı diyebiliriz. Lezzetli ve doyurucu bir yemek yediyseniz artık düşünecek en önemli şey işiniz olacaktır.

Yemek yapmayı seviyor musunuz, neden?
Kesinlikle yemek yapmaya bayılırım. Özellikle et yemekleri yapmayı ve sunum hazırlamayı çok severim.
Sadece ben yemek yaptıktan sonra mutfak birazcık dağınık kalıyor, o kadar.

Eklemek istediğiniz bir şey var mı?
Öncelikle bu keyifli röportaj için çok teşekkür ederim. İnsanları mutlu eden bir iş yapıyorsunuz, bu süreçte kalite hijyen ve lezzet kriterlerini her zaman öncelikleriniz arasında tutmanız bizi çok mutlu ediyor.

Yakup AVŞAR
Sardunya Tüyap Şefi

Ekmeğin Tarihçesi

Ekmekçilik tarihi 8 bin yıl öncesinden; insanların hububatı taşlar arasında kırıp ufaladığı, sonra da bunlara su katıp elde ettiği hamuru yassı bir kaya üzerine yayarak ateşte pişirdiği günlere kadar uzanır.

Ekmeğin tarihi kuşkusuz yabani buğday ve arpanın tarihi ile başlar. Yapılan araştırmalardan elde edilen bilgiye göre M.Ö. 4000 yıllarında Babil'ler özel fırınlarda ekmek pişirmeyi biliyorlardı. Yine M.Ö. 4300 yıllarında değirmencilik ve fırıncılık sanatının icra edildiği, Yunanlılar ve Romalılar tarafından çok önceden beri bilinmekte olan bira mayasının geleneksel ekmek mayasına katılması ile daha yumuşak ve lezzetli ekmek elde edilmiştir.

Türkler'de genelde ekmek yerleşik düzene geçmeden önceki göçebe dönemde altında ekmek yanan saçta mayasız ekmek olarak yapılır ve buna yufka veya lavaş denirdi. Türkler'in bazlama, büskeç, sinçü, pide gibi adlar verdikleri ekmek çeşitleri vardır.

19.yy.'da Hollanda'da buğday temeline dayanan maya bulunmuş ve kullanılmaya başlanılmıştır.

Orta ve diğer Avrupa ülkelerine ekmek daha sonraları güneyden yayılmıştır. Avrupalılar buğdaydan önce çavdar gibi diğer tahıllar ürünlerini kullanmışlar 15.yy.'da buğdaydan beyaz ekmek yapımına başlamışlar ve 19.yy.'dan sonra ekmek üretimi sanayi dalı haline gelmiştir.

Yeryüzünde en fazla ekmek tüketen toplumların başında Türkiye gelmektedir.

Ülkemizde de bu gelişime 1975 yılından sonra büyük önem verilmiş ve İstanbul başta olmak üzere Ankara, Eskişehir, İzmir, Bursa ve Antalya gibi illerde çeşitli tipte ekmek üretimine başlanmıştır.

Bugün artık makineleşmiş işletmelerin giderek arttığı ve modern teknikler kullanılarak ekmek imalâtı yapıldığı görülmektedir.

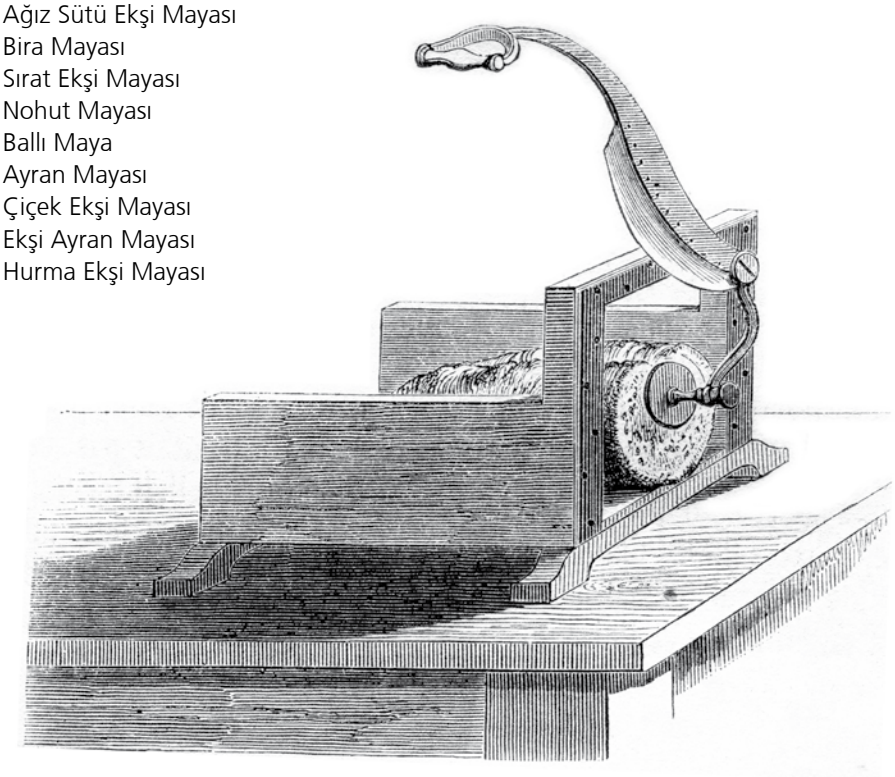
ANADOLU'DA MAYA ÇEŞİTLERİ

Fırıncılar yıllar boyu ekmeği kabartmak için fermantasyona bağlı kaldılar ve bir önceki hamurdan alınan hamurla aşı yapılarak kullanılan ekşi hamur metodu, gün geçtikçe özelliğini yitirmekle birlikte bazı bölgelerde halen uygulanmaktadır.

Geçmişi uzun tarihe dayanan ekşi mayalı ekmeğin tadını ve lezzetini sürdürüyoruz ve bu lezzeti de Tüyap Sardunya mutfağımızda 4 yaşındaki ekşi mayalarımızı kullanarak sunuyoruz.

ANADOLU'DA EKŞİ MAYA ÇEŞİTLERİ

- Yaş ve Pres Maya
- Aktif Kuru Maya
- Yağmur Suyu Ekşi Mayası
- İnstant Mayası *(Hemen Çözünen Maya Tipi)*
- Ağız Sütü Ekşi Mayası
- Bira Mayası
- Sırat Ekşi Mayası
- Nohut Mayası
- Ballı Maya
- Ayran Mayası
- Çiçek Ekşi Mayası
- Ekşi Ayran Mayası
- Hurma Ekşi Mayası



Gülşen Yaşar / *Kalite Yönetim Şefi*
gulsen.yasar@sardunya.com

Dondurulmuş Gıda'da Merak Edilenler

Dondurulmuş sebzeler, aldığınız pek çok yaş sebzeden çok daha tazedir. Yaş sebze nakliye ve depolama sırasında besin değerini tüketmeye ve bozulmaya başlar; sebzenin vitamin değerleri azalır.

02-03 Kasım 2019 tarihlerinde sosyal medya ve basında yer alan; taze ıspanakların tüketimi sonucu sağlık sorunlarına yol açmasıyla ilgili haberleri Sardunya olarak yakından takip ettik. Konu ile ilgili 04.11.2019 ve 6.11.2019 tarihlerinde İstanbul İl Tarım ve Orman Müdürlüğü tarafından yapılan açıklamalarda; ***"Zehirlenmeye ıspanaklara karışan patlıcangiller familyasından, yoğun miktarda atropin ve scopalamin içeren yabancı otların neden olduğu yapılan analizlerle ortaya çıktığı"*** bildirilmiştir. Ayrıca tüketilecek tüm gıdalarda olduğu gibi, yeşil sebzelerin de dikkatlice kontrol edilerek, yabancı otların ayırt edilmesi ve çok iyi şekilde temizledikten sonra tüketilmeleri gerektiği bilgisi paylaşılmıştır.

Bu arada sosyal medya ve basında farklı olasılıkları konuştuk, dinledik. Sonuçta hangi olasılık olursa olsun temel sorun, denetim-takip-izleme metotlarına çıkıyor. Yani tohumdan sofraya kadar geçen süreçlerin etkin kontrolün önemi ile bir kez daha karşılaşıyoruz.

Sardunya mutfaklarında halden temin edilen yaş ıspanak; özellikle ayıklama ve yıkama sorunları nedeniyle uzun yıllardır kullanılmamaktadır. Bunun yerine; Sardunya'ya özel spektlerde ve ayıklama-yıkama süreçlerinde otomasyon kullanılarak üretilen dondurulmuş ıspanak kullanılmaktadır.

Aslında bir çok sebzede bu uygulamaya, daha ziyade fiziksel risklerin yönetimi açısından başvurmuştuk. Malum evde bile üç-dört kişi için ıspanak yemeği yaparken, ayıklama ve yıkama aşamaları hep zordur ve sorunludur. Bu amaçla başladığımız çalışmada gördük ki, aslında her anlamda daha kontrol edilebilir ürün kullanıyoruz.

Taze ıspanakta yaşanan sağlık sorunlarından hareketle bu köşemizde dondurulmuş gıda ile ilgili bilgileri gıda güvenliği boyutuyla sizlerle paylaşmak istedik.

Hızlı dondurulmuş gıda nedir?

Türk Gıda Kodeksi Hızlı Dondurulmuş Gıdalar Tebliği'ne göre; Hızlı dondurulmuş gıda "Ürün tipine bağlı olarak maksimum kristalizasyon sıcaklık bölgesinin mümkün olan en kısa sürede geçildiği, hızlı dondurma olarak bilinen uygun bir dondurma işlemi ile sağlandığı, sıcaklığın sabit değere ulaştırılmasının ardından ürünün tüm noktalarının -18°C veya daha düşük sıcaklıkta olduğu, bu durumun sürekli korunduğu ve bu özelliklerini taşıyacak şekilde pazarlandığı gıda" olarak tanımlanmıştır.

Üründe koruyucu /raf ömrünü uzatıcı katkı maddesi kullanılmayıp; sadece ürünün suyu bağlanarak raf ömrü uzatılmıştır.

Neden gıdayı dondurmalıyız?

Gıdaları uzun süreli muhafaza etmek ihtiyacı insanlık tarihi ile başlamış ve çağlar içerisinde ortam şartlarına ve teknolojiye bağlı olarak gelişme göstermiştir. Kurutmak, tuzla salamura yapmak, konserve etmek ve dondurmak birer muhafaza şekilleridir. Bütün muhafaza yöntemleri, sonuçta, gıdanın kalite kriterlerini ve besin değerlerini en üst düzeyde korumaya dayanmaktadır. Ancak gıdaların gerek kurutma ve gerekse salamura veya konserve etme sırasında meydana gelen kayıpları, özellikle vitamin kayıpları fazladır. Dondurarak muhafaza yönteminde ise, gıdanın uğradığı kalite kayıpları en az düzeyde meydana gelmektedir. Bu nedenle, dondurma işlemi gıdaların kalite, tat, koku ve besin değerinin en iyi korunduğu gıda saklama yöntemi olarak kabul edilmektedir.

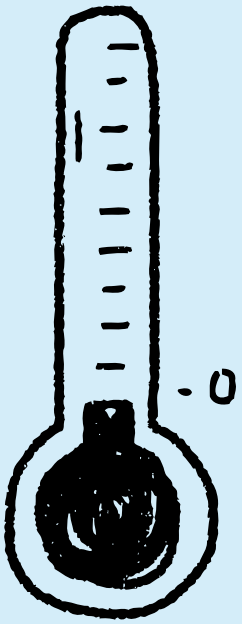
Dondurarak muhafaza etmenin temel ilkesi; -18°C ve daha düşük sıcaklık derecelerinde gıdayı hızlı bir şekilde dondurarak, gıda bozulmasına sebep olan mikroorganizmaların çalışma ve çoğalma faaliyetlerini tam olarak durdurmaktır. Dondurma işlemi sayesinde gıdaların içerdikleri su, buz kristallerine dönüşerek bozulmasına yol açan mikroorganizmalar yaşayamamakta, kimyasal ve biyokimyasal değişmeler asgariye indirilerek gıdaların en doğal haliyle korunması sağlanmaktadır.

Dondurulmuş gıdaların diğer saklama türlerine nazaran bazı avantajları bulunmaktadır.

- Dondurulmuş gıdalar, katkı maddesi ve hormon içermemektedir.
- Taze sebze ve meyveler hasat edildikten hemen sonra tüm besin değerlerinde minimum kayıpla, hijyenik şartlarda, ileri teknoloji kullanılarak dondurulduğu için tazesinden daha tazedir.
- Dondurulmuş ürünler dört mevsim sofralarınızdadır ve saklama koşullarının doğru uygulanmasıyla "dondurulmuş gıda" tazeliğini çok uzun süre korumaktadır.
- Yıkanmış, ayıklanmış ve pişirmeye hazır halde tüketime sunulduklarından, özellikle çağımızın hız gerektiren yaşamı için sağlık ve lezzetten ödün vermeden zaman kazandıran pratik bir gıda maddesidir.
- Dondurulmuş gıda satın alındığında pişirmeye hazır ürün için ödeme yapılır. Kısacası sap, kabuk ve çekirdek gibi kısımlara bedel ödenmemektedir.1 kg ayıklanmış, yıkanmış ve dondurulmuş sebze; marketten, pazardan alınmış ayıklanmamış 1 kg sebzeden miktar olarak çok daha fazladır. 1 kg ayıklanmış ve dondurulmuş sebze yaklaşık olarak 2.5 kg ayıklanmamış sebzeye eşittir.
- Gıdaların kalite, tat, koku ve besin değerinin en iyi korunduğu gıdalardır.
- Hasat, üretim ve dağıtım sırasında kontrol altına alınan hijyen standartları sayesinde, buzluktan-tencereye kısa bir yolculuk yapan "dondurulmuş gıda"da pişirme öncesi kontaminasyon olasılığı çok düşüktür.

Dondurulmuş gıda işlem aşamaları

Gıda sektörünün alt sektörlerinden olan dondurulmuş gıda sektörü; dondurulmaya uygun hammaddenin temini ve hammaddenin uygun koşullarda tesislere taşınması ile başlar. Tesislerde bekletilmeden seçme/ayıklama, yıkama, boyutlama ve ürüne özel tekniklerle işlenmesi, derin dondurma ve uygun şekillerde paketlenerek tekniğine uygun depolama, yükleme, taşıma, dağıtım ve tüketimi sonucunda, müşteri sonuçlarının izlenmesine kadar faaliyet gösteren bir gıda sanayi koludur. Fabrika depo sıcaklığı Uluslararası Soğuk Tekniği Enstitüsünün önerisine göre -30°C ve depolama süresi 150 gün olmalıdır. Dağıtım ve perakendeci depoları ile süpermarket derin dondurucularındaki sıcaklığın ise -18°C'de olması zorunluluğu vardır. Fabrikadan, dağıtım depolarına ve tüketime sunulan noktaya kadar taşınması işlemleri, dondurulmuş gıda ısısının -18°C'de korunduğu frigorifik araçlarla yapılmaktadır.



Sektörde işlenmeye uygun hammadde çeşitlerinin sağlanması amacıyla sözleşmeli üretim yöntemine de başvurulmaktadır. Genel olarak kullanılan hammaddenin %30-40'ı sözleşmeli üretim ile karşılanmakta, geri kalanı ise küçük üretici ve yerel toptancılardan sağlanmaktadır. Firmalar; tarlaları, çiftçileri Ziraat Mühendislerine düzenli denetletip, çiftçileri eğitmekte ve kullanılan ilaç dönemini izleyerek kayıt altına alınmasını sağlamaktadır. Böylece; kullanılan ilacın atılım süresi - ürünün hasat dönemi arasındaki ilişkiyi doğru takip etmekte ve dolayısıyla fiziksel yabancı madde riski yanında aslında ürünün kimyasal risklerini de sürekli olarak izlemektedir.

Sektörde kurulu tesislerin önemli bir bölümü teknolojik

açıdan yüksek standartlardadır. Tesislerde meyveler ve sebzeler hava ile ya hızlı (ani) dondurma / sharp freezing metodu ile ya da Individual Quick Frozen /Bireysel Hızlı Dondurma metodu (IQF) ile işlenmektedir. Özellikle son yıllarda en gelişmiş dondurma yöntemi olarak bilinen IQF metodu daha yaygın olarak kullanılmaktadır. Bu eğilimler dondurulmuş gıda sektöründeki yatırımların artmasına yol açmıştır. Bugün için ülkemizde 27 tesis dondurulmuş meyve ve sebze sektöründe faaliyet göstermekte olup, bunlardan bir bölümü yabancı ortaklıdır.

Sektörde temel olarak üç farklı ürün grubunda; 'Dondurulmuş sebze ve meyve', 'Su Ürünleri' ve 'Unlu Mamuller' üretim yapılmasına karşın dondurulmuş gıda denildiğinde tüm dünyada ve ülkemizde akla dondurulmuş sebze ve meyve gelmektedir. Dondurulmuş sebze ve meyve üretim ve tüketimi, toplam dondurulmuş gıda sektörü içinde yaklaşık %70-80 dolayındadır.

Dondurulmuş Gıda Sektörünün Durumu

Ülkemizdeki ilk dondurulmuş meyve-sebze işleme tesisi 1973 yılında Kayseri'de kurulmuş olmakla birlikte genel olarak, 80'li yıllara kadar, meyve ve sebzeler, diğer amaçlarla kurulmuş fabrikalarda işlenmiştir. Türkiye'de 1970'li yıllarda gelişmeye başlayan dondurulmuş gıda pazarı öncelikle sosyal tüketim geleneklerinin ve aile gıda tüketim şeklinin direnciyle karşılaşmıştır. Önceleri özellikle yaşlı tüketicilerin ve üreticilerin/çiftçilerin soğuk baktığı bu sektör hakkında ülkemiz kamuoyunda çok fazla yanlış bilgi bulunmaktaydı. Halbuki; taze meyve/sebzenin hasat edilip paketlenerek tarladan manava gelinceye kadar yaklaşık 4-6 gün geçirdiği bir ortamda, dondurulmuş gıda ürünleri için yıkanıp temizlenmesi işlenerek dondurulması için geçen zaman en fazla 12 saat ile sınırlıdır. Bu nedenle dondurulmuş gıda sektörü, aslında en taze ürünlerin en uygun ve en sağlıklı şartlarda en yüksek besin değeri korunarak tüketiciye sunumun yapıldığı çok güvenilir bir gıda sektörüdür.

Her ne kadar Türkiye'de dondurulmuş gıda pazarı rakamları gelişmiş ülkelere oranla çok geride kalıyor olsa da son yıllarda hızlı gelişen sanayileşme süreci, kadınların iş hayatında daha fazla yer alması ve tek başına yaşayan bireylerin sayısındaki artış gibi etkenler sektörün önünü açmaktadır. Özellikle toplu tüketim kanalında ve turizm sektöründe yoğun olarak kullanılan dondurulmuş gıda ürünleri, perakende kullanımda dondurulmuş market reyonlarının gün geçtikçe genişlemesi ve ürün sayısındaki artış nedeniyle hızla büyümektedir.

Türkiye de dondurulmuş ürünler 100 haneden 56'sına giriyor. Sektör her yıl çift haneli büyüyor. Bugün börekten pizzaya ve mantıya, köfteden bezelye ve bamyaya, vişneden böğürtlene kadar tüm çeşitlerin dondurulmuş olarak bulunması mümkün.

Bu ürünlerin dünyadaki en büyük tüketicisi ABD, Batı Avrupa ülkeleri (AB ve EFTA ülkeleri), Japonya ve Kanada gibi gelişmiş ülkelerdir. Almanya, Fransa ve İngiltere bu ürün grubunu yüksek miktarlarda tüketen Avrupa Birliği ülkeleri olarak dikkat çekmektedir. Güney Avrupa ülkelerinde tüketim yapısı Türkiye'deki yapıyı andırmakta olup, meyve ve sebze çoğunlukla taze olarak tüketilmektedir. Ancak yine de, değişen yaşam koşullarına bağlı olarak dondurulmuş meyve- sebze tüketiminde bu ülkeler dünyadaki ilk 25 ülke arasında yerlerini almaktadırlar. Dondurulmuş sebze ürünleri arasında dünyada tüketilen en önemli ürün patatestir. Dünya dondurulmuş patates ürünleri tüketimi tek başına diğer dondurulmuş sebze kalemlerinin tüketiminden yüksektir. Bunda en büyük rolü ABD oynamaktadır.

Dondurulmuş gıda tüketiminde merak edilen sorular

Dondurulmuş ürünlerde bozulmalar ya da çürümeler yaşanır mı?

IQF yöntemi ile -40 derecede şoklanarak dondurulduklari ve -18 derecede saklandıkları için dondurulmuş gıdalarda çürüme sebebi olan mikroorganizmaların üremesi bunun

sonucunda ürünlerin bozulması besin değerlerinin kaybolması mümkün değildir.

Dondurulmuş ürünler yıkanmadan kullanılabilir mi?

Bu ürünler en hijyenik koşullarda, el değmeden otomatik makinalarda temizlenip, yıkanıp, ayıklanarak, hiçbir katkı maddesi konmadan dondurulduğu için, kullanılmadan önce tekrar yıkanmalarına gerek yoktur.

Taze gıdalar dondurulmuş gıdalara göre daha sağlıklı mıdır?

Dondurulmuş ürünlerin besin değeri, en az taze satılan ürünlere eş değerdir. Yaş sebze evinize çoğu zaman 7-8 günde gelir ve bu sürede bozulmaya başlar. Dondurulmuş sebze, mevsiminde seçilip, toplandıktan hemen sonra çok kısa bir süre içinde dondurulur. Dondurulmuş sebzeler, aldığınız pek çok yaş sebzeden çok daha tazedir. Yaş sebze nakliye ve depolama sırasında besin değerini tüketmeye ve bozulmaya başlar; sebzenin vitamin değerleri azalır. Kısa süre içinde dondurulan sebzelerin ise vitamin ve mineral değerleri tamdır Sebze, sürekli soğuk ortamda saklandığından vitaminlerini kaybetmez.

Pazarda satılan meyve, sebze ürünleri dondurulmuş gıda sektöründe işlenebilir mi?

Dondurulmuş gıda sektöründe işlenen hammaddelerin özel niteliklerinin olması gerekmektedir. Bu nitelikler; Pestisit (kimyasal madde) kalıntısının olmaması, hormonsuz olması, işlenmeye uygun olması, doğal dengesinin bozulmaması için, prosese uygun dayanıklılıkta özel cins tohumlar olması, tüketime uygun ürün yapılabilmesini sağlayacak ürünlerin ekilmesi ve hasat edilmesidir.

Dondurulmuş gıda ürünlerinin saklama koşulları nelerdir?

Bütün donmuş ürün grupları (dondurulmuş sebze, meyve ve unlu mamuller): Buzdolabında (+4°C) 1 gün, buzlukta (-6°C) 1 hafta, derin dondurucuda (-18°C) son kullanma tarihine kadar saklanabilir.

Paketini açtıktan sonra dondurulmuş ürünler bozulur mu?

Paketler açıldıktan sonra pakette kalan ürünler çözülmeden dolaba konduğunda aynı saklama koşulları yine geçerlidir. Ürünlerde çözülme olduysa tekrar dolaba konmadan tüketilmelidirler.

Ürünü çözdürdükten sonra dondurursam ne olur?

Besinlerin içinde bulunan ve ürünlerin süratle bozulmalarına neden olan mikroorganizma aktivitesi, ürünler -18°C sıcaklığa indiklerinde durmaktadır. Dondurulmuş ürünlerin çözüldükleri zaman bünyelerinde bulunan suyun bir kısmını dışarı vermeye başlamaları ile birlikte bu mikroorganizmalar tekrar faaliyete geçmeye başlar. Uzun süre çözülmüş olarak bekletilen ürün içinde büyük miktarda besin kaybı ve bozulmalara neden olan mikroorganizma hareketleri meydana gelmiş olur. Bu şekilde çözülen dondurulmuş ürünler tekrar donduruldukları takdirde barındırdıkları besin değerlerini yitirmiş ve sadece posa değeri taşıyan fiziksel bir görünümde saklanmış olurlar.

Diyet yaparken dondurulmuş ürünler kullanılabilir mi?

Dondurulmuş ürünler diyet yapanlara büyük kolaylıklar sağlar. Çünkü; dondurulmuş ürünler ürünleri tümüyle katkısız, doğal meyve ve sebzelerden sezonlarında hazırlanmışlardır. Üzerinde besin değerleri kalori miktarları yazılı olduğu için günlük programın elverdiği kadar ölçülerek kullanılabilir.

Evde dondurulan sebze, meyve ve patatesler ile hazır derin dondurulmuş sebze, meyve ve patatesler arasında ne fark vardır?

Hasatı gerçekleştirilen sebze ve meyveler tesislere hemen ulaşmakta ve çok kısa bir süre içinde işlenmektedir. Evlerde tüketilmek veya dondurulmak üzere pazardan veya manavdan satın alınan ürünler ise; hasat edildikten sonra, önce meyve – sebze hallerine, oradan da satış noktalarına sevk edilmektedir. Sonuç olarak bu ürünlerin evlerimize gelişi çoğu zaman 7–8 günü bulmakta ve ürünler hasat anındaki besin değerlerini kaybetmektedir. Diğer yandan, dondurulmuş ürünleri aynı kalitesinde evde hazırlamak mümkün değildir. Çünkü bu iş için sadece evdeki derin dondurucu yeterli değildir. Özellikle sebze üretiminde yapılan ön haşlama işlemi, gerek mikrobiyal açıdan, gerekse homojen ve sağlıklı dondurma açısından zorunludur. Dondurulmuş patateste ise haşlamaya ek olarak kurutma ve ön kızartma işlemleri de uygulanmaktadır. Böylece dondurulmuş patatesten yapılan kızartmanın yağ çekme oranı azalmakta ve tüketicinin patatesi kızartma süresi kısalmaktadır. IQF (Individual Quick Freezing – Bireysel Hızlı Dondurma) işleminde, ürünler "tek tek" ve 10 dakika gibi kısa bir sürede, doğal yapılarına zarar verilmeden dondurulmaktadır. Ev tipi derin dondurucularda ürünlerin "tek tek" ve çok kısa sürede dondurulmaları mümkün değildir. Uzun sürede dondurulan ürünün besin değerlerinde azalmalar meydana gelirken, mikrobiyolojik bozulmalar da ortaya çıkmaktadır. Ayrıca, ev tipi derin dondurucular ürün dondurmak için değil, ürün saklamak için idealdir.

Dondurulmuş sebze ve meyveler çocukların beslenmeleri için uygun mudur?

Dondurulmuş sebze ve meyvelerde katkı maddesi ve kimyasallar kullanılmamaktadır. Ayrıca kontrollü tarım ile yetiştirilen ve mevsiminde toplanan sebze ve meyveler hormon içermemektedir; tarladan toplandıktan sonra çok kısa bir sürede dondurulduğu için, tazesinden daha tazedir. Bu nedenle yetişkinlerin beslenmeleri için uygun olan dondurulmuş sebze ve meyveler, çocukların beslenmeleri için de uygundur.

T.C. Samsun Valiliği İl Tarım ve Orman Müdürlüğü Dondurulmuş Gıda Sektör Potansiyeli Koordinasyon ve Tarımsal Veriler Şube Müdürlüğü Strateji Geliştirme Birimi Yayını

Kaynak: Foodinlife 21.11.2019

Fast Food neden daha riskli?

Rekabetin yoğun olduğu bu sektörde maliyet baskısı, alt yapı eksiklikleri, eğitimli personel yetersizliği, kaliteli hammaddeye ulaşamama ve yasal denetim eksiklikleri gibi faktörler hazır yemek üretim ve servis sektörünü sağlık açısından riskli bir duruma getirmektedir.

Sağlıksız gıdaların neden olduğu gıda zehirlenmesi vakalarının daha çok gelişmekte olan veya az gelişmiş ülkelerde meydana geldiği düşünülür. Ama, istatistiklere bakınca bunun böyle olmadığını görüyoruz. İstatistikler bize, gıda zehirlenme vakalarının başta ABD olmak üzere gelişmiş ülkelerde de sıklıkla meydana geldiğini gösteriyor. Bunun en önemli nedeni gelişmiş ülkelerde ev dışı gıda tüketim alışkanlığının fazla olmasıdır. Batılı ülkelerde günün bir iki öğününü ev dışında tüketmek yaygın bir uygulamadır.Bu yönelimle gelişmiş ülkelerde hazır yemek üretim ve servis sektörleri dev boyutlara ulaşmış ve büyümeleride devam etmektedir.

Ev dışında yemek tüketimi gıda güvenliği açısından riskler getirmektedir. Çok sayıda insana yemek hazırlayan işletmelerde yapılabilecek hijyen hataları birçok insanın sağlıksız beslenmesine ve daha önemlisi hastalanmasına neden olabilmektedir. Rekabetin yoğun olduğu bu sektörde maliyet baskısı, alt yapı eksiklikleri, eğitimli personel yetersizliği, kaliteli hammaddeye ulaşamama ve yasal denetim eksiklikleri gibi faktörler hazır yemek üretim ve servis sektörünü sağlık açısından riskli bir duruma getirmektedir.

Hazır yemek sektörü içinde hızlı büyüyen bir üretim-servis şekli "fast food" olarak isimlendiriliyor. Hızlanan günlük yaşam akışına uyumlu olacak şekilde hızlı hazırlanan ve hızlıca tüketilebilen, daha basit menüleri içeren bu yemek üretim-servis tarzı bütün dünyada ilgi görmekte ve hızlı gelişmektedir. Bu tarz servisi terminoloji olarak "fast food" olarak tanımlama birçok ülke dilinde benimsenmiş durumdadır.
Fast food hazır yemek sektörü içinde gıda güvenliği açısından daha riskli bir gruptur. Bunun nedenlerini şöyle açıklayabiliriz; fast food kategorisinde iki gıda yoğun şekilde kullanılır. Bunlardan biri hamburger diğeride tavuk ve tavuk türevleridir. Hamburger kıymadan yapılır ve kıyma mikroorganizmaların en hızlı çoğalabildiği gıdaların başında gelir. Et kıymasında gıda zehirlenmelerine neden olabilen bakteriler ve parazitler sıklıkla bulunabilir. İyi pişirilemeyen hamburgerler gıda zehirlenmesine davetiye çıkarırlar. İlginç olan husus, birçok batılı ülkede az pişirilmiş hamburgerler daha lezzetli oldukları düşüncesiyle tercih edilebilmektedir. Kıyma, tağşiş edilemeyede müsait bir gıdadır. İçine başka maddeler katılabilmekte, bozulmaları durumunda baharat ve katkı maddeleri ile bozulma belirtileri gizlenebilmektedir.

Fast food grubunun diğer riskli gıdası tavuk ve tavuk türevlerinde Salmonella ve Campylobacter isimli ölüme de neden olabilen iki bakteri sıklıkla bulunabilmektedir. Bu iki tehlikeli bakteri varlığı nedeniyle tavuk gıda zehirlenmesine neden olan gıdalar listesinde ilk sırayı almaktadır. Birçok ciddi gıda zehirlenmesi vakasında tavuğun baş rolde olduğunu görebiliyoruz.

Lezzetli ve nispeten ucuz olan hamburger ve tavuk ürünleri fast food menülerinde rağbet görürken bir taraftanda bu tarz yemeklerin gıda güvenliği açısından daha riskli olmasınada neden olurlar. ABD'de bir yılda yaklaşık 48 milyon kişi gıda zehirlenmesinden etkilenmekte, beş bin kişi ölürken yaklaşık yüz kırk bin insan da hastanede tedavi görmek zorunda kalmaktadır. İstatistikler, bu ülkede meydana gelen gıda zehirlenmesi vakalarının en çok fast food grubundaki hazır yemek işletmelerinden kaynaklandığını ortaya koymaktadır.

Fast food grubunda bir diğer riskli gıda salata sebzeleridir. Fast food konseptinin sağlıklı gıdaları olarak bilinen salata sebzeleri iyi yıkanmama durumunda önemli mide-bağırsak rahatsızlıklarına neden olabilmektedir. Bu sektörün bir diğer favori gıdası olan kızarmış patateste kullanılan sağlıksız kızartma yağları nedeniyle gıda güvenliği açısından sakıncalı bir gıda haline gelebilmektedir.

Fast food servis tarzının bir özelliği de hazır yemek grubu içerisinde nispeten daha ucuz bir kategori olmasıdır. Bu özelliği fast food işletmeleri üzerinde önemli bir maliyet baskısı yaratmaktadır. Bu durumda, kuruluşlar ucuz ama kalitesi düşük et, tavuk, sebze gibi gıdaları kullanmaya yönelmektedirler. Bu da gıda güvenliği riskini ciddi olarak artırmaktadır. İşletmeler işcilik maliyetlerini azaltmak için kalifiye işçi kullanmayı tercih etmemekte, ucuz ve eğitimsiz işcilerle işlerini yürütmeye çalışmaktadırlar. Gelişmiş ülkelerde bu sektörde göçmen veya kaçak işçi çalıştırmak yaygın bir uygulamadır. Hijyen kurallarını bilmeyen ve haliyle uygulayamayan işciler fast food sektörünün riskli olmasının bir diğer nedenidir.

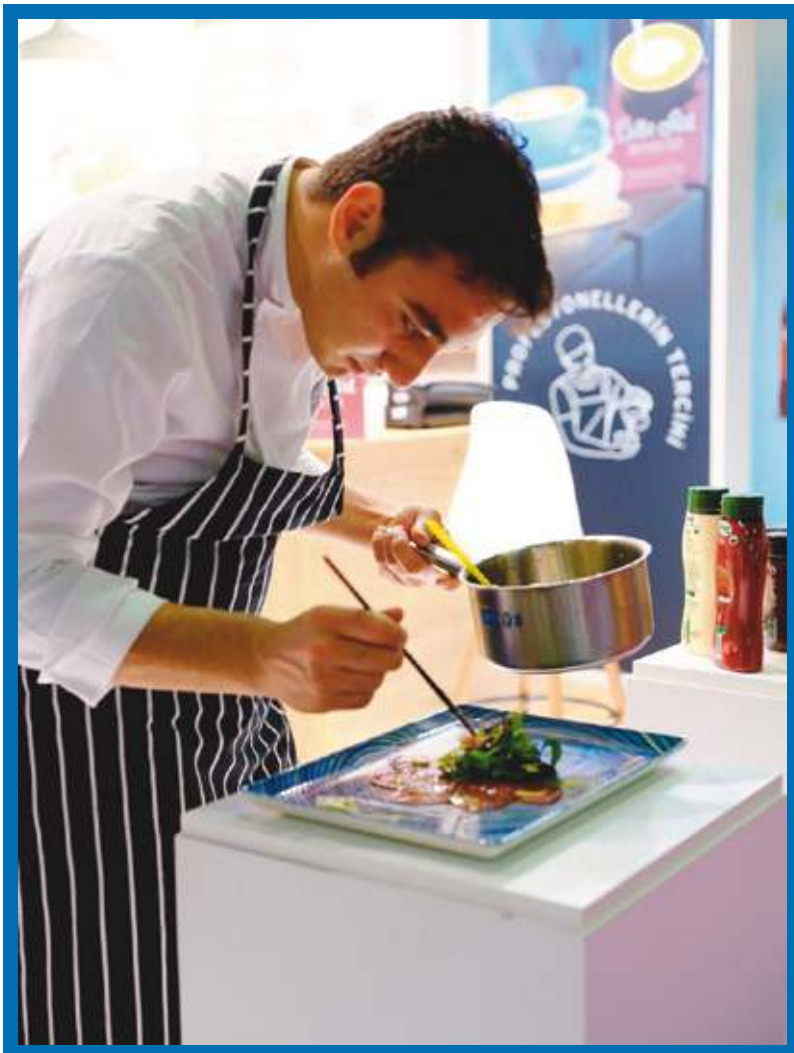
Hızlı yaşam şeklimize uyumlu tarzıyla fast food konseptine olan ilgi tüm dünyada artarak devam edecek gibi görünüyor. Önemli olan halkın bu beslenme şeklinin yarattığı tehlikeler hakkında bilgili ve bilinçli olmasını sağlamaktır.

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

Gastronomi dünyası Sirha 2019'da buluştu

Sirha ISTANBUL

Türkiye'de gastronomi sektörünün en önemli organizasyonlarından biri olan Sirha İstanbul, 14-16 Kasım 2019 tarihleri arasında İstanbul Kongre Merkezi'nde gerçekleşti. Bu yıl organizasyona şeflerin arenası Bocuse d'Or ve dünyanın en önemli kahve organizasyonu SCA'nın Türkiye Şampiyonası damga vurdu. Sirha İstanbul'un 2019 teması ise gastronomi dünyasının trendlerinden artizan ekmek oldu.



Gastronomi dünyasının en önemli organizasyonlarından biri olan Sirha İstanbul, 14-16 Kasım 2019 tarihleri arasında ziyaretçilerini bu yıl da İstanbul Kongre Merkezi'nde ağırladı. Bu yıl 7.'si düzenlenen Sirha İstanbul'da sektörün her alanından sağlanan katılım ile 360 derecelik bir bakış açısı getirildi. Yeni teknolojiler ve ekipmanlar ve yeni iş modellerine ilişkin etkinlikler ile katılımcılara ve ziyaretçilere ilham verici bir Sirha deneyimi yaşatıldı.

Sirha İstanbul, dünyanın en önemli gastronomi yarışması Bocuse d'Or'un Türkiye seçmelerine ev sahipliği yaptı. Seçmelerde dereceye giren şefler, Estonya'nın Talin kentinde düzenlenecek Avrupa finallerinde yarışacak ve orada da dereceye girmeleri halinde ülkemizi 2021 yılında Fransa'nın Lyon şehrinde düzenlenecek Bocuse d'Or Dünya Finali'nde Türkiye'yi temsil etme hakkı kazanacaklar.

SCA Türkiye Şampiyonası ise Sirha İstanbul'da ilk kez düzenlendi. Şampiyona "Latte Art Şampiyonası, "Cezve/İbrik Şampiyonası" ve "Cup Tasters Şampiyonası" olmak üzere 3 kategoride yapıldı ve SCA Türkiye şampiyonları, dünyanın çeşitli ülkelerinden gelen şampiyonlarla buluşarak 2020 World Coffee Events'te Türkiye adına yarışacaklar.

Sirha İstanbul'un bu yılki teması ise artizan ekmek oldu. Son yıllarda sayıları giderek artan artizan ekmek üreticileri, Artizan Ekmek alanında ziyaretçilere yüzlerce farklı çeşit sundu ve pişirme tekniklerinden mayasına, ölçüsünden formülaasyonuna kadar bu özel ekmeklerin hikayesini paylaştılar.

Sirha

Güray NARMANLIOĞLU / *Bölge Hijyen Kalite Yönetim Müdürü*
guray.narmanlioglu@sardunya.com

Sebze ve Meyvelerde Gıda Güvenliği

Meyve ve sebzelerin görünümünün mümkün olduğunca taze olmasına dikkat edilmelidir. Çok yaş görünümde, üzerinde lekeler olan ve hafif çürümüş veya üzerine özsuyu bulaşmış sebze ve meyveleri almaktan kaçınılmalıdır.

Sebze ve meyvelerin beslenmedeki önemi

İnsan beslenmesinde bitkisel ürünler önemli bir yer tutmaktadır. Tarımsal faaliyetler sonucu elde edilen bitkisel ürünler belli bir olgunluğa geldikten sonra hasat edilerek insanların tüketime sunulmaktadır.

Bitkilerin her türlü yenebilen kısmı sebze ve meyve grubu altında toplanır. Sebzeler, genellikle yemek ve salata olarak, meyveler ise tatlı yerine kullanılır. Yenebilen otlar da sebzelere dahildir.

Sebze ve meyveler vücudumuza önemli katkılar sağlar. Büyüme, gelişme, doku onarımı, deri ve göz sağlığında önemli rol oynar. Kan yapımı, hastalıklara karşı direnç, doygunluk hissi verirler.

Bileşenlerin büyük bir kısmı su olduğu için günlük enerji, yağ ve protein ihtiyaçlarımıza çok az oranda katkıda bulunur. Ancak; hem sebze hem de meyveler vitamin ve mineral açısından zengindir.

Meyve ve sebze alırken nelere dikkat edilmelidir?

Meyve ve sebzelerin görünümünün mümkün olduğunca taze olmasına dikkat edilmelidir. Çok yaş görünümde, üzerinde lekeler olan ve hafif çürümüş veya üzerine özsuyu bulaşmış sebze ve meyveleri almaktan kaçınılmalıdır. Sadece görünüm ile gıdanın güvenli oluşunun bir garantisi olmadığı da unutulmamalıdır.

Toprak kaynaklı gıdaların özellikle taze olarak tüketiminde dikkat edilmesi gereken bir takım riskler vardır.

Bunlar; yabancı maddeler (toprak-yabancı ot-böcek gibi) ile karışım ve taşıma ihtimali sebebi ile fiziksel riskler ve mikrobiyolojik riskler olarak adlandırılabilir.

Bu riskleri aşağıdaki aşamalarla kolayca engelleyebiliriz.

Ayıklama

Sebze ve meyvelerin depolama öncesi ezik-çürük-kararmış-deforme olmuş ve bozulmuş olanları ayıklanmalıdır. Böylece tüketilmese dahi kalan ürünün depolanma süresi uzayacaktır.

Özellikle sebzelerin arasında bulunabilecek yabancı otlar ayıklama ile uzaklaştırılmalıdır. Hemen kullanılmayacak olan sebzeler depolama öncesi yabancı ot ayıklaması yapıldıktan sonra dolaba koyulmalıdır.

Kullanıma alınacak olan sebzeler, hazırlığa başlanmadan önce mutlaka detaylıca ayıklama işlemine tabi tutulmalıdır. Böylece yenmeyecek kısımlar bu basamakta elenecektir.

Ön Yıkama

Tüketilecek kısımlar ayıklama sonrası bir ön yıkama ile kaba kirlerinden (toprak-çamur vb.) arındırılmalıdır. Böylece daha sonraki basamakta yapılacak dezenfeksiyon işleminin etkinliği artırılmış olacaktır.

Dezenfeksiyon

Dezenfeksiyon; cansız yüzeylerdeki hastalık yapma özelliği olan bakteri, virüs, parazit gibi mikroorganizmaların kimyasal maddeler kullanılarak sayıca ve türce azaltılması veya yok edilmesi işlemidir. Bu amaçla gıdaya uygun dezenfektan veya ev tüketimi için sirke kullanımı ile sağlanabilmektedir. Sebze ve meyvelerin bir miktar dezenfektan katılan su içerisinde bekletildikten sonra işlem tamamlanmış olacaktır.

Durulama

Tüketim öncesi son aşamadır. Kullanılan dezenfektanların gıdadan tamamen uzaklaştırıldığından emin olunarak bol ve mümkünse akan su altında yapılması önerilmektedir.

Ayrıca unutmamalıyız ki; sebze ve meyvelerin soyulması - doğranması için kullanılan bıçak ve doğrama tablalarının da temiz olması sağlanmalıdır.

Kaynak: https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenme/temel-besin-gruplari.html • https://www.ggd.org.tr • https://corumism.saglik.gov.tr • https://corumism.saglik.gov.tr • Türk Dil Kurumu(http://tdk.gov.tr/)

Temiz Beslenme Modası

Hiçbir gıda tek başına tüm beslenme gereksinimlerini karşılamaz. Önemli olan genel beslenmemizi oluşturan gıdaların kombinasyonudur. O nedenle, bu temiz beslenme modasını bir kenara bırakıp, gıdalardan korkmak yerine işlenmiş mi yoksa tam halde mi olduklarına bakmaksızın bol meyve-sebze, tam tahıl ve doymamış yağ içeren kapsayıcı bir beslenme biçimini hedeflemeliyiz.

Bir süredir popüler bir diyet trendi haline gelmiş olan temiz beslenme akımının net bir tanımı olmamakla birlikte, genellikle gıdaları bütünlüklü halleri ile rafine edilmemiş ve işlenmemiş olarak tüketmeyi, meyve ve sebzelere daha fazla ağırlık vermeyi destekleyen bir akım. Kulağa oldukça doğru geliyor aslında değil mi? Daha fazla meyve ve sebze tüketimini desteklemekle birlikte daha yakından incelendiğinde temiz beslenmenin aslında o kadar da sağlıklı olmadığı görülüyor. Bu diyet, ağırlıklı olarak kısıtlayıcı yeme kalıplarını tekrarlayıp; şeker, süt ürünleri veya gluten içeren gıdalar gibi 'sağlıksız', 'saf olmayan' veya 'kirli' olarak görülen gıdaların tüketimini tamamen yasaklıyor. Konsept olarak gıdaları 'iyi' ve 'kötü' şeklinde sınıflandırarak gıdaların suçluluk duygusu uyandırması gereken şeyler olduğu gibi bir düşünce yaratıyor. Bu algılar, haber başlıklarında gıdaların veya gıda içeriklerinin duygu odaklı dille (örneğin: süper gıda, toksik vs. gibi kelimeler) tanımlanması yoluyla iyice kuvvetli hale geliyor.

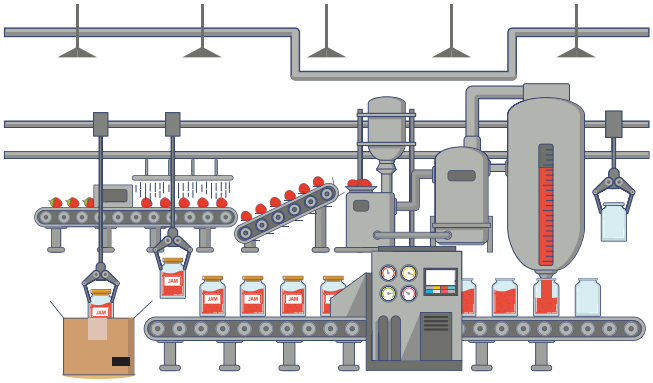
Temiz beslenme diyetleri çoğunlukla sağlıklı bir diyet için öngörülen ulusal kılavuz ilkelerle çelişiyor. Karbonhidrat ve proteinler gibi belirli gıda gruplarının diyetten tamamen çıkartılması sağlık açısından olumsuz sonuçlar yaratabilir. Örneğin glüten içeren gıdalardan kaçınmak veya karbonhidratları tamamen kesmek; gut kanseri, obezite, kardiyovasküler hastalıklar ve tip 2 diyabet riskinde artışla ilişkilendirilen bir durum olan yetersiz tam tahıl tüketimine yol açabiliyor. Süt ürünlerinin yerine geçebilecek uygun ve yeterli bir bitkisel kaynaklı gıda tüketim planı oluşturmadan süt ürünlerini tamamen kesmek yetersiz kalsiyum alımına yol açıyor ve bu da kemik sağlığını olumsuz etkiliyor.

Tıbben tavsiye edilmediği, örneğin bir alerji veya intolerans durumunu kontrol altına alma amaçlı olmadığı sürece, herhangi bir gıdayı tamamen kesmek gereksizdir. Bu beslenme stratejisi aynı zamanda gıdalarla olumsuz bir ilişki kurulmasına yol açarak bazı aşırı vakalarda, bireyin sadece "saf" ve "temiz" olduğuna inandığı kısıtlı sayıdaki gıdayla beslenmesi şeklinde görülen ve sağlıklı beslenmeye duyulan aşırı bir takıntı durumu olan ortoreksiya nervoza gibi yeme bozukluklarına kadar gidebilmektedir. Bu davranış son yıllarda giderek daha yaygın hale gelmekte ve kabul görmekte olup bireyin sağlığına, iş ve sosyal yaşantısına zarar vermektedir.

İşlenmiş gıdalar sağlığımız için zararlı mı?

İşlenmiş gıdalar, temiz beslenme akımının savunucuları tarafında ağır biçimde eleştirilmektedir. Yağ, tuz ve şeker içeriği yüksek rafine ve işlenmiş gıdaları daha az tüketmeyi hedeflemek doğru olsa da bütün işlenmiş gıdaları aynı kefeye koymamak gerekir. Gıda işleme; işlenmemiş gıdaları, gıda ürünlerine dönüştürmek için uygulanan tüm yöntemleri kapsar. Yıkama, doğrama, pastörize etme, dondurma, mayalama, paketleme, zenginleştirme, katkı maddesi ekleme ve daha birçok başka yöntemden biri veya birkaçının kombinasyonu buna dahildir. İşlenmemiş gıdaların sağlıklı beslenmede çok önemli bir rolü olduğu inkar edilemez olmakla birlikte temiz beslenme gibi trendler, gıda işlemenin gıda güvenliği ve bulunabilirliği açısından sağladığı faydaları göz ardı etmektedir. Örneğin; konserve sebzeler yıllarca güvenli şekilde saklanabilmekte ve sebzelerin beslenmeye dahil edilebilmesi için uygun ve ekonomik bir yol sunmaktadır.

Özellikle sözde 'ultra-işlenmiş' gıdalar bu sene medyada adından çok söz ettirmiştir. Peki ultra-işlenmiş gıdalar ile ne kastedilmektedir? Genel olarak bir gıda, endüstriyel olarak işlenmişse ve 5 veya daha fazla bileşen içeriyorsa bu bir ultra-işlenmiş gıdadır. Örneğin; gazlı içecekler, dondurma, toplu üretim ekmekler, bebek mamaları, pizza gibi ısıtarak tüketilmeye hazır ürünler gibi. Son dönemdeki bilimsel araştırmalar, işlenmiş gıdaların kanser riskini artırdığı ve giderek artan obezite sorununun temel sebebi olduğu gibi çarpıcı iddiaların yer aldığı haber başlıklarını beraberinde getirmiştir. Fakat bu gözlemsel çalışmalarla belirlenen



bağlantılar, ultra-işlenmiş gıdaları tüketmenin obezite veya kansere yol açtığını kanıtlamamaktadır. Bunlar yalnızca, ultra-işlenmiş gıdalarla bu sağlık sorunlarını birbirine bağlayan altta yatan birtakım sebepler olabileceğini ileri sürer nitelikte bağlantılardan ibaret olup söz konusu bağlantının niteliğinin ortaya konabilmesi için daha başka çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Sözün özü; gıdalar bize farklı farklı besin maddeleri sağlar ve çeşitlilik elzemdir. Aktif olmayı, bol meyve- sebze içerikli, dengeli ve çeşitli beslenmeyi destekleyip kırmızı ve işlenmiş etler ile enerji yoğun gıdalar ve alkolün tüketiminin kısıtlanmasını teşvik eden halk sağlığı tavsiyelerinde bir değişiklik söz konusu değil. Fakat böylesi dramatik haber başlıklarına maruz kalırken, birçoğumuzun belirli gıdaların, sağlığımız üzerindeki etkisi konusunda kafa karışıklığı yaşıyor olması son derece normal! Konu, temiz beslenme diyetleri ve işlenmiş gıda konularına geldiğinde aslında hiçbir gıdanın özünde tamamen iyi veya kötü olmadığını hatırlayın! Hiçbir gıda tek başına tüm beslenme gereksinimlerini karşılamaz. Önemli olan genel beslenmemizi oluşturan gıdaların kombinasyonudur. O nedenle, bu temiz beslenme modasını bir kenara bırakıp, gıdalardan korkmak yerine işlenmiş mi yoksa tam halde mi olduklarına bakmaksızın bol meyve-sebze, tam tahıl ve doymamış yağ içeren kapsayıcı bir beslenme biçimini hedeflemeliyiz.

Kaynak: www.eufic.org

Hikmet AKIN / *Yangın ve Risk Danışmanı*

Deprem ile ilgili bilinmesi gerekenler

Türkiye, Orta Doğu, Balkanlar ve Kafkasya bölgeleri arasında çok stratejik bir konuma sahip olduğu gibi gerek jeolojik ve topografik gerekse meteorolojik koşullarının olumsuzluğu nedeniyle sık sık büyük doğal afetlerle karşı karşıya kalarak önemli miktarda can ve mal kayıplarına uğramakta ve ekonomik ve sosyal yapımızda derin yaralar açan sorunlarla boğuşmaktadır. Hızlı nüfus artışı ve yerleşme yerlerindeki düzensiz gelişmeler doğal afet zararlarını arttırmaktadır.

Nüfus yoğunluğu itibariyle Marmara bölgemizde beklenen depremin bir afet niteliğinde olacağı tartışılmaz bir gerçektir. Silivri açıklarında 5.7-5.8 depremin kısa bir süre önce yaşanmış olması asıl beklenen büyük depremin yaratacağı sıkıntıları hatırlatılmasını mecbur kılmaktadır. Beklenen İstanbul depremi, 1999'da yaşanan Körfez merkezli depremden çok daha yıkıcı olacağını uzmanlar ısrarla uyarmaktadır. Geçen 20 yıl içinde bina yapı kalitesinde iyileştirmeler olduğu bir gerçek. Ancak 1999'da var olan birçok yapıda hala yaşamaya devam eden ciddi bir nüfus çoğunluğu bulunduğu bilinmektedir. Özellikle deprem gibi bir doğa olayına ne kadar hazırlıklı olduğumuzun toplum olarak sorgulanması gerekmektedir.

Depremin bizleri nerede "yakalayacağı" bilinmediğine göre günlük yaşamda bulunacağımız her koşula uygun senaryolarımız olması gerekmektedir. Yaşamamızın büyük bir bölümünü eviminiz dışında geçirdiğimizi varsayarsak veya 24 saatlik bir zaman dilimini üçe bölersek şöyle bir sonuçla karşı karşıya kalırız; 8 saat çalışma-eğitim, 8 saat ev halimiz ve 8 saat ise ulaşım ve sosyal aktivitelerimiz yer almaktadır. Bu sonuca göre deprem anında bulunma

ihtimalimiz olacak yerlere göre bazı bilgilere sahip olmamız bu süreci daha az zararla yaşamamıza neden olacaktır.

"**Unutulmaması gereken en iyi önlem, deprem öncesin önlemlerdir.**"
Bu önlemlerin yanı sıra, yapısal olamayan, yani binadan değil de eşyalardan kaynaklanacak hasarlardan korunmak için günlük kullandığımız eşyalarımızın ev içerisine yerleştirilmesinde aşağıda sayılan önlemleri almalıyız:

- Dolap üzerine konulan eşya ve büro malzemeleri kayarak düşmelerini önlemek için plastik tutucu malzeme veya yapıştırıcılarla sabitlenmelidir.
- Soba ve diğer ısıtıcılar sağlam malzemelerle duvara veya yere sabitlenmelidir.
- Dolaplar ve devrilebilecek benzeri eşyalar birbirine ve duvara sabitlenmelidir. Eğer sabitlenen eşya ve duvar arasında boşluk kalıyorsa, çarpma etkisini düşürmek için araya bir dolgu malzemesi konulmalıdır.
- Tavan ve duvara asılan avize, klima vb. cihazlar bulundukları yere ağırlıklarını taşıyacak şekilde, duvar ve pencerelerden yeterince uzağa ve kanca ile asılmalıdır.
- İçinde ağır eşyalar bulunan dolap kapakları mekanik kilitler takılarak sıkıca kapalı kalmaları sağlanmalıdır.
- Tezgah üzerindeki kayabilecek beyaz eşyaların altına metal profil koyarak bunların kayması önlenmelidir.
- Zehirli, patlayıcı, yanıcı maddeler düşmeyecek bir konumda sabitlenmeli ve kırılmayacak bir şekilde depolanmalıdır. Bu maddelerin üzerlerine fosforlu, belirleyici etiketler konulmalıdır.
- Rafların önüne elastik bant ya da tel eklenmelidir.
- Küçük nesneler ve şişeler, birbirlerine çarpmayacak ve devrilmeyecek şekilde, kutuların içine yerleştirilmelidir.
- Gaz kaçağı ve yangına karşı, gaz vanası ve elektrik sigortaları otomatik hale getirilmelidir.
- Binadan acilen çıkmak için kullanılacak yollardaki tehlikeler ortadan kaldırılmalı, bu yollar işaretlenmeli, çıkışı engelleyebilecek eşyalar çıkış yolu üzerinden kaldırılmalıdır.
- Geniş çıkış yolları oluşturulmalıdır. Dışa doğru açılan kapılar kullanılmalı, acil çıkış kapıları kilitli olmamalıdır. Acil çıkışlar aydınlatılmalıdır.
- Karyolalar pencerenin ve üzerine devrilebilecek ağır dolapların yanına konulmamalı, karyolanın üzerinde ağır eşya olan raf bulundurulmamalıdır.
- Tüm bireylerin katılımı ile (evde, iş yerinde, apartmanda, okulda) "Afete hazırlık planları" yapılmalı, her altı ayda bir bu plan gözden geçirilmelidir. Zaman zaman bu plana göre nasıl davranılması gerektiğinin tatbikatları yapılmalıdır.
- Bir afet ve acil durumda eve ulaşılamayacak durumlar için aile bireyleri ile iletişimin nasıl sağlanacağı, alternatif buluşma yerleri ve bireylerin ulaşabileceği bölge dışı bağlantı kişisi (ev, işyeri, okul içinde, dışında ve ya mahalle dışında) belirlenmelidir.
- Önemli evraklar (kimlik kartları, tapu, sigorta belgeleri, sağlık karnesi, diplomalar, pasaport, banka cüzdanı vb.) kopyaları hazırlanarak su geçirmeyecek bir şekilde saklanmalı, ayrıca bu evrakların bir örneği de bölge dışı bağlantı kişisinde bulunmalıdır.
- Bina yönetimince önceden belirlenen, mesken veya iş yerinin özelliği ve büyüklüğüne göre uygun yangın söndürme cihazı mutlaka bulundurulmalı ve periyodik bakımları da yaptırılmalıdır. Bu cihazlar kolayca ulaşılabilecek bir yerde tutulmalıdır. Yeri herkes tarafından bilinmelidir. Duvara sıkıca sabitlenmelidir. Her yıl ilgili firma

tarafından bakımı yapılmalıdır. Bir kez kullanıldıktan sonra mutlaka tekrar doldurulmalıdır.
• Binalarda asansörlerin kapı yanlarına "Deprem Sırasında Kullanılmaz" levhası asılmalıdır.

DEPREM ANINDA YAPILMASI GEREKENLER

Deprem anında bina içerisindeyseniz;

• Kesinlikle panik yapılmamalıdır.
• Sabitlenmemiş dolap, raf, pencere vb. eşyalardan uzak durulmalıdır.
• Varsa sağlam sandalyelerle desteklenmiş masa altına veya dolgun ve hacimli koltuk, kanepe, içi dolu sandık gibi koruma sağlayabilecek eşya yanına çömelerek hayat üçgeni oluşturulmalıdır.
• Baş iki el arasına alınarak veya bir koruyucu (yastık, kitap vb) malzeme ile korunmalıdır. Sarsıntı geçene kadar bu pozisyonda beklenmelidir.
• Güvenli bir yer bulup, diz üstü ÇÖK, Başını ve enseni koruyacak şekilde KAPAN, Düşmemek için sabit bir yere TUTUN

• Merdivenlere ya da çıkışlara doğru koşulmamalıdır.
• Balkona çıkılmamalıdır.
• Balkonlardan ya da pencerelerden aşağıya atlanmamalıdır.
• Kesinlikle asansör kullanılmamalıdır.
• Telefonlar acil durum ve yangınları bildirmek dışında kullanılmamalıdır.
• Kibrit, çakmak yakılmamalı, elektrik düğmelerine dokunulmamalıdır.
• Tekerlekli sandalyede isek tekerlekler kilitlenerek baş ve boyun korumaya alınmalıdır.
• Mutfak, imalathane, laboratuvar gibi iş aletlerinin bulunduğu yerlerde; ocak, fırın ve bu gibi cihazlar kapatılmalı, dökülebilecek malzeme ve maddelerden uzaklaşılmalıdır.
• Sarsıntı geçtikten sonra elektrik, gaz ve su vanaları kapatılmalı, soba ve ısıtıcılar söndürülmelidir.
• Diğer güvenlik önlemleri alınarak gerekli olan eşya ve malzemeler alınarak bina daha önce tespit edilen yoldan derhal terk edilip toplanma bölgesine gidilmelidir.
• Okulda, sınıfta ya da bürodaysak sağlam sıra, masa altlarında veya yanında; koridordaysak duvarın yanına hayat üçgeni oluşturacak şekilde ÇÖK-KAPAN-TUTUN hareketi ile baş ve boyun korunmalıdır.
• Pencerelerden ve camdan yapılmış eşyalardan uzak durulmalıdır.

Deprem anında açık alandaysanız;

• Enerji hatları ve direklerinden, ağaçlardan, diğer

binalardan ve duvar diplerinden uzaklaşılmalıdır. Açık arazide çömelerek etraftan gelen tehlikelere karşı hazırlıklı olunmalıdır.
• Toprak kayması olabilecek, taş veya kaya düşebilecek yamaç altlarında bulunulmamalıdır. Böyle bir ortamda bulunuyorsak seri şekilde güvenli bir ortama geçilmelidir.
• Binalardan düşebilecek baca, cam kırıkları ve sıvalara karşı tedbirli olunmalıdır.
• Toprak altındaki kanalizasyon, elektrik ve gaz hatlarından gelecek tehlikelere karşı dikkatli olunmalıdır.
• Deniz kıyısından uzaklaşılmalıdır.

Deprem anında araç kullanıyorsanız;

Sarsıntı sırasında karayolunda seyir halindeyseniz;
• Bulunduğunuz yer güvenli ise; yolu kapatmadan sağa yanaşıp durulmalıdır. Kontak anahtarı yerinde bırakılıp, pencereler kapalı olarak araç içerisinde beklenmelidir. Sarsıntı durduktan sonra açık alanlara gidilmelidir.
• Araç meskun mahallerde ya da güvenli bir yerde değilse (ağaç ya da enerji hatları veya direklerinin yanında, köprü üstünde vb.); durdurulmalı, kontak anahtarı üzerinde bırakılarak terk edilmeli ve trafikten uzak açık alanlara gidilmelidir.
• Sarsıntı sırasında bir tünelin içindeyseniz ve çıkışa yakın değilseniz; araç durdurulup aşağıya inilmeli ve yanına yan yatarak ayaklar karına çekilip, ellerle baş ve boyun korunmalıdır. (ÇÖK-KAPAN-TUTUN)
• Kapalı bir otoparkta iseniz; araç dışına çıkılıp, yanına yan yatarak, ellerle baş ve boyun korunmalıdır. Yukarıdan düşebilecek tavan, tünel gibi büyük kitleler aracı belki ezecek ama yok etmeyecektir. Araç içinde olduğunuz takdirde, aracın üzerine düşen bir parça ile aracın içinde ezilebilirsiniz.

Alev GAYGUSUZ / *İnsan Kaynakları Müdürü*
alev.gaygusuz@sardunya.com

Bugünün insanı ile geleceğin buluşması; Peryön 2019

Avrupa'nın alanında en büyük organizasyonu olan PERYÖN İnsan Yönetimi Kongresi ile insan yönetimi profesyonelleri, uzman konuşmacılar ve sektörün önde gelen firmaları bir araya geldi.

Peryön tarafından 27.'si düzenlenen İnsan Yönetimi Kongresi 21-22 Kasım 2019 tarihinde Lütfi Kırdar Kongre ve Sergi Sarayı'nda gerçekleştirildi.

Kongre bu yılda oldukça dolu bir programla geçti. 50'ye yakın oturumda 100'ü aşkın uzman konuşmacı, 3 bin'in üzerinde profesyoneli bir araya getirdi.

Bugünün insanı ile geleceğin buluşmasını konu alan kongrede bilgi, değişim cesareti, öğrenme çevikliği, açık fikirlilik, yeni liderlik ve yaratıcılık alanlarında ilham veren konular gündemdeydi.

Peryön Yönetim Kurulu Başkanı Berna Öztınaz'ın hoşgeldiniz konuşması ile kongre başladı. Berna Öztınaz yaptığı konuşmasında Dünya'da ve Türkiye'de son bir yılda gerçekleşen değişimden bahsetti. Dünyaca ünlü Çin bulmacası Tangram'ın hikayesini paylaşarak kongreye nasıl ilham kaynağı olduğunun bilgisinin verdi.

Sn. Berna Öztınaz'ın konuşmasının ardından sırasıyla İstanbul Büyükşehir Belediye Başkanı Ekrem İmamoğlu, Eczacıbaşı Holding Yönetim Kurulu Başkanı Bülent Eczacıbaşı, Google Davranışsal İnovasyon Başkanı Sam Dickinson konuşmalarını gerçekleştirdi. Bu konuşmaların ardından paralel oturumlara geçildi. Paralel oturumlarda; dijital dönüşüm ve uyum, kurumsal zindelik, insan odaklılık, girişimcilik, yeni dünya, yeni liderler, yeni yetkinlikler, itibar, zihin sağlığı, başarılı uygulamalar, rekabette öne çıkmak,modern hayat ve sağlık,dönüşüme uyum,otizmli bireylerin iş yaşamındaki yeri,stresle sörf, dijital dönüşüm çağında yeni öğrenme modelleri, çalışanların kalbine ve zihnine dokunma vb. türden konular işlendi.

Oturumlarda konuşmacılar, kongreye katılan profesyonellere, yer aldıkları şirketlerin vizyonlarını, pratiklerini ve yaşadıkları süreçlerde üstlendikleri rolleri paylaşarak, deneyimlerini aktardı.

Kongre katılımcılarına, sürdürülebilir bir gelecek için iş yaşamındaki değişim ve dönüşüme yönelik önemli kazanımlar sundu. Dijital dönüşüm, yapay zeka, yeni jenarasyonların vb. türden konuların iş yaşamında yerini alması nedeniyle, İnsan Kaynakları'nın bu süreçlere adapte olmasının önemi ve gerekliliği vurgulandı.

Kongrede çeşitli firmaların katıldığı standlar yer aldı. Bu tür standlar, katılımcılara ve şirketlere işbirliği yaratabilecek fırsatları izleme olanağı sundu.

Aslı ERDURSUN
aslierdursun@hotmail.com

Coğrafi işaretli ürünler

Coğrafi işaret, ürünlerin özellikleri ve içeriği ile bağlantılı olarak belirli bir bölgeyle özdeşleşmiş olduğunu belirtmek için kullanılan göstergelerdir.

Coğrafi işarete sahip olan ürünler kanunlar ile koruma altına alınırlar. Doğal ürünler, tarım, el sanatları ürünleri ya da sanayi ürünleri gibi ürünlerin coğrafi işaretlerle korunması sağlanır. Yöresel olanı koruyan ve kültürün yok olmasını engelleyen bu işaretler, Türkiye'de 1995 yılında çıkmış olan 555 sayılı Coğrafi İşaretlerin Korunması Hakkında Kanun Hükmünde Kararname kapsamına girmiştir, ancak son yıllarda yeni yeni önem kazanmaya ve coğrafi işareti tescillenmiş ürün sayısı artmaya başlamıştır. Özellikle gıda sektöründe kırsal kalkınmaya çok büyük katkı sağlayan Coğrafi İşaretler, gelenekselleşme eğilimini güçlendirmiştir.

Coğrafi işaretler tescil türü adı olarak menşe ve mahreç olmak üzere ikiye ayrılır. Menşe adı, ürünlerin işlenme sürecindeki tüm sürecin ürünün bulunduğu bölge sınırları içerisinde gerçekleşmesini gerektirir. Mahreç işareti ise üretimin bir kısmının bulunduğu coğrafi alanda gerçekleştirilmesini gerektirir. Üretimin kalan kısmının farklı bölgelerde gerçekleştirilmesi mümkündür. Son olarak geleneksel ürün koruması, üretilen ürünün hammaddesinin yerel malzemeler olması koşuluyla ürünü koruma kapsamına alır. Koruma çeşitleri sayesinde ürünlerin kökeni ve üretim şekilleri güvence altına alınmıştır.

Ürünlere sahip çıkarak birçok yemek reçetesinin yok olması engellenmiştir. Gastronomi açısından çeşitliliğin korunması ve bölge turizmine katkı sağlamıştır. Çiftçiler talebin artışı ve ürünlere değer verilmesi ile birlikte tarım arazilerine sıkı sıkı tutunmuş ve sahip çıkmışlardır. Dolayısıyla kırsaldan kente olan göç kısmen engellenmiştir. Coğrafi işaret tescili yalnızca başvuran bireylere değil o ürünü üreten tüm üreticilere verildiği için kırsal yaşam alanlarında istihdam artmış ve üreticiler küreselleşmenin bir sonucu olan haksız rekabetten korunmuşlardır. Halk standart ürünler yerine yerel ürünlere yönelmiştir. Bunun en büyük nedeni endüstriyel ürünlerin sağlığa verdiği zarar konusunda halkın bilinçlenmesi ve haklı olarak yedikleri ürünlerin nerede üretildiği, nereden geldiği konusunda bilgi edinmek istemeleridir. Fast food kültürü ile artan bilinçsiz beslenme, beslenme çeşitliliğini azalttı ve sağlık sorunlarını arttırdı. Günümüzde ise bilinçli kişi sayısı arttıkça mevsimsel beslenme önem kazandı. Mevsimine göre ve organik gıda tüketmek, yerel ürünler üreten çiftçilerimiz sayesinde mümkündür. İnsanlar gıdaların nereden geldiği konusunda bilgi sahibi oldukları için seçimlerini bilinçli bir şekilde yaparak daha özgür hareket edebiliyorlar, çünkü kendi seçtiklerini tüketiyorlar. Coğrafi işaretli ürünlerimizde tüketicinin bilinçlenmesi adına ürünlere amblem konulması zorunlu hale gelmiştir. Sürdürülebilir kalkınma ile kaynakların korunmasını destekleyen coğrafi işaretli ürünlerimizden bazıları; Gaziantep baklavası, Aydın inciri, Malatya kayısısı, Aydın kestanesi, Afyon pastırması, Afyon sucuğu, İnegöl köftesi.

Bizler bir ürün satın aldığımızda o ürüne oy veriyoruz. Alacağınız gıda ürünü yalnızca sizi etkilemiyor, doğayı ve çevreyi de etkiliyor. O yüzden nereden geldiğini bilmek zorundayız. Nasıl mı etkiliyor? Mesela aldığınız tavuk, hayvan refahının olmadığı bir alanda kimyasal aşılarla hızla büyütülen bir tavuk olabilir. Mesela aldığınız bir domates, genetiği ile oynanmış olup yetiştiği arazideki çeşitliliği öldürmüş ve toprağın yapısını bozarak ekolojik dengeyi bozmuş olabilir. Tüm bu alışverişinizin sonucunda ise ekolojik tarım yapan bir çiftçinin talep olmadığı için işini bırakmasına, hayvansal ve tarımsal ürünlerde kimyasal kullanılmasına, sağlığınıza direk olumsuz etki eden ürünlerin satışına oy vermektesiniz. Bu noktada içerik hakkında bilgi sahibi olmak ve nerede yapıldığını bilmek adına etiket kontrolü oldukça önemlidir. Tüm gıda sektörü gözden geçirildiğinde en sağlıklı tüketim ekolojik ve yerel olanı tüketmek oluyor. Yerel ürünleri tüketerek ülkenizin lezzetlerine sahip çıkmış ve üretilmesi için teşvik etmiş olursunuz, daha sağlıklı ve çeşitli beslenirsiniz. İşte bu yüzden coğrafi işaretli ürünlerimiz oldukça önemli bir yere sahiptir.

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

Kolyoz Balığı

Kolyoz balığı, uskumruya tek yumurta ikizi gibi benzer. Uskumru'nun başı, kolyoza göre daha dardır. Burnuna doğru sivrilir ve alt çenesi biraz çıkıktır. Uskumrunun gözleri ufak, kolyozun ise daha iridir. Uskumru'nun rengi derin deniz mavisini andırıken kolyozunki yeşile kaçar. Uskumru canlıyken derisinde altın ve gümüş renkli parıltılar görülür; bir de sırtının tam ortasında, başından kuyruğuna kadar uzanan siyahi bir çizgisi vardır. Kolyoz daha yuvarlak hatlı uskumru daha yassıdır. Uskumru'nun sırtındaki çizgiler daha muntazamken kolyozun çizgileri daha dağınıktır ve karnına doğru beneğimsi noktaları vardır. Uskumrular kalabalık sürüler halinde uzun yolculuklar yapabilir, kolyozlar ise küçük topluluklar halinde kısa mesafe yaparlar.

İki balık arasındaki farkı çıplak gözle ayırt edemeseniz bile tat kısmına gelindiğinde Uskumru'nun lezzeti karşısında Kolyoz'un boynu bükük kalır.

Fakat Kolyoz ciğerinden yapılan, 'garoz' adlı mezeyi masaya koyarsanız kırmızı havyarla yarışacak kadar lezzetini ortaya koyar.

İspanya kıyılarında çokça kolyoz avlanır ve konservelenir. Türkiye karasularında Ağustos ayından itibaren Kilyos civarından Marmara'ya doğru iniş başlar, bir kısmı Akdeniz'e geçer. Nisan ayının sonuna doğru diğer göçmen balıklar gibi dönüş başlar. Marmara denizi ila Karadeniz sınırı arasında toplanırlar, Karadeniz'in iç kısımlarına geçmezler.

Az yağda pişirme tekniği genelde büyük balıklar için kullanılan bir tekniktir. Kullanılacak ürünün tavaya yapışmaması, şeklini kaybetmemesi ve daha gevrek olması için tercih edilen una bulanır. Yağ sıcaklığı önemlidir. Yağ sıcaklığı 180°C'ye geldikten sonra balıkların tavaya eklenmesi gerekir. Kızaracak olan deniz ürününün yarısı yağın içinde yarı dışında olmalıdır.

Taratorlu Kolyoz

Malzemeler

- Kolyoz Balığı
- Buğday Unu
- Mısır Unu
- Tuz
- Ayçiçek Yağı

Hazırlanışı

1. Buğday unu, mısır unu ve tuzu karıştırın, içi temizlenmiş balıkları un karışımında unlayın.
2. 180°C ısınmış ayçiçek yağında önlü arkalı kızartın.
3. Pişen balıkların fazla yağını peçete ile alın, tarator sos ile servis edin.

Bademli Tarator

Malzemeler

- 2 diş sarımsak
- 2 dilim beyaz ekmek içi
- 50 ml zeytinyağı
- 10 ml kolyozların piştiği sıcak Ayçiçek yağı
- 30 ml limon suyu
- 30 ml üzüm sirkesi
- 5 gr tuz
- 10 gr file badem
- Maydanoz
- Karabiber

Hazırlanışı

Sarımsakları tuz ile dövün, ufalayın, içine ekmek içlerini ufalayın limon suyu ve sirkeyi ekleyin. Üzerine 1 çorba kaşığı kolyozları kızarttığınız sıcak ayçiçek yağından ekleyin. Tüm malzeme homojen bir kıvam alana kadar karıştırın. Kavrulmuş file badem ve ince kıyım maydanozu ekleyip kolyozların üzerine döküp servis edin.

Balık Turşusu

1764 yılında yayımlanan "Adiye Risalesi" ilk el yazması yemek kitabında bu tarife rastladım. Kafamda canlandırdığım Osmanlı Saray

mutfağında kuzu ağırlıklı kırmızı et yemekleri, hoşaflar eşliğinde sunulan mis gibi tarçınlı kuş üzümlü bademli pilav çeşitleri, şerbetli tatlılar ve gül kokulu lokumlar geliyordu.
Balık turşusunun bu kitapta işi ne diye düşündüğümde Üniversite 1. sınıftaydım.
Osmanlı sarayının balıklarla ve deniz mahsulleriyle arası nasıldı?
Ne zaman saray mutfağına girdiler, severek mi tükettiler bilemiyorum, benim hayallerimde yaşanyan Topkapı Saray Mutfağında halen meyveli kuzular pişiyor.
Kaynaklara bakılırsa saray mensupları balığı seviyorlardı. Balıklar ve deniz mahsülleri sadece denizden değil bazen de Terkos Gölü'nden getiriliyordu.

Saray mutfağına ait kayıtlara baktığımızda, Fatih Sultan Mehmet'in en favori yiyeceklerinden biri olan kekikli yılan balığı yemeği şu satırları yazarken bile beni şaşırtıyor. Fatih için ayrıca Terkos Gölü'nden tatlı su levreği, uzun levrek ve turna balığı da getirtiliyormuş, aşçılar bu balıkları padişaha kişnişli soğan piyazı eşliğinde sunuyorlarmış.

III. Mustafa dönemindeki kayıtlarda ise saraya bol miktarda kalkan balığı sevk edilmiş.
II.Mahmut ve Abdülmecit dönemlerinde ise sarayın favorisi sardalye ile mersin balığı olmuş.
9 Haziran 1912'de sarayda verilen iftar yemeğinin mönüsünde testi kebabı öncesinde ara sıcak olarak servis edilen kağıtta barbunya balığı Osmanlı'nın Ramazan ayında bile severek balık tükettiğinin bence en güzel örneklerinden biri.
Yine beni şaşırtan yazıların birinde de, Osmanlı'nın son dönemde düzenlediği Boğaz'da lüfer avı partileri. Yakalanan lüferler kayıklarda yakılan mangalda hemen pişirilerek yeniliyormuş. Nasıl bir etkinlik, nasıl bir lezzet şöleni insan düşündükçe heyecanlanıyor, keşke şu zamanlarda da o zamanki kadar lüfer zenginliği olsa İstanbul'da.
Dahada gerilere gidip, 15. yüzyılda Muhammed bin Mahmud Şirvani'nin kitabına şöyle bir baktığımızda, balık biryan, sirkeli balık, kuru balık kavurması, yoğurtlu balık kavurması, hardallı kurutulmuş balık.
Tarih 1898, Mahmut Nedim Bin Tosun'un yazdığı 'Aşçıbaşı' adlı kitapta da dudak uçuklatıcak tarifler var.
"Zargana tavası, midye salması, balık dolması, kırmızı havyar, karadiken olarak adlandırılan deniz kestanesi ızgarası, ve balık turşusu.
Bundan birkaç asır önce tarifleri yazılmış bu yemekleri artık ne evimizin mutfaklarında yapabiliyoruz ne de dışarıda balık restoranlarında deneyimleyebiliyoruz. Şu an geriye dönüp baktığımızda yok olan sadece balıklarımız değil bize balık pişirmeyi, balık kurutmayı, tütsülemeyi, marine etmeyi, dolmasını yapmayı öğreten Rum ve Ermeni komşularımızın da sayılarının giderek azaldığını görüyorum. Belkide bizim de balık ve deniz mahsullerinden günden güne kopuşumuzun nedeni budur.

Kolyoz Turşusu

Malzemeler

- 1 kg kolyoz balığı
- 7 diş sarmısak
- 1 adet karanfil
- 10 adet tane karabiber
- 8 adet defne

- 1 limon kabuğu
- 150 ml Limon suyu
- 40 gr tuz.
- 750 ml içme suyu

Turşu Kurulumu

Limon mu? Sirke mi?

Türk sinemasının unutulmaz "Neşeli Günler" filminden hemen hemen herkesin aşina olduğu "sirke" ve "limon" tartışmasına bir bakalım siz ne taraftasınız ?
Ben mi? Rahmetle sevgiyle özlemle andığım Münir Özkul'un canlandırdığı Kazım Efendi tarafındayım.
Neden mi?
1.sınıf ders notlarımıza tekrar geri dönelim;

Asit ve Lezzet

Teknik olarak pH derecesi 7'nin altında olan her madde asittir.
Beş temel tattan en çok asitli yiyecekler ağzımızı sulandırır. Güzel hatıralarla aklımızda kalan bir çok yemek asidiktir. Narenciye, turşu, sirke, şarap, hardal, ketçap ve domatesi asit bazlı ürünler olarak örneklendirebiliriz.

Turşu

Serin ve karanlık bir ortamda saklanması gereken turşu, laktik asit fermantasyonunun bir ürünüdür. Bu fermantasyon sebze ve meyvelerin yüzeyindeki doğal mikro florada

bulunan bakteriler tarafından gerçekleştirilir. Bu süreci hızlandırmak için üzerinde bol miktarda fosfor bulunan bakliyatlardan nohutta turşuların vazgeçilmezleri arasında yer alır. Nohut'un etrafını kaplayan ve korunmasını sağlayan "fitik asit", fermantasyon sürecinde laktik asit üreten bakterilerle tepkimeye girer ve enzim aktivitesini harekete geçirir ve enzimlerin ihtiyaç duyduğu mineralleri serbest bırakır.

Sirke

Bir ülkenin iklimi ve tarımı o ülkenin sirkesine karar verir. İspanya, Fransa, İtalya şarap sirkeleriyle, Tayland, Vietnam, Japonya pirinç sirkesi ile Türkiye'de üzüm veya elma sirkeleriyle mutfağına yön verir. Kullanılacak olan ürünün şekeri önce alkol fermantasyonuna sonra asetik asit fermantasyonuna tabi tutulur ve sirke elde edilir.

Yani sirke turşu gibi fermente ürün sınıfındadır. Limon ise içindeki sitrik asitle turşu yapımda rol oynar. Sirkenin ve limon suyunun oluşturduğu asitli ortam gıdaların bozulmasına neden olacak çoğu mikroorganizmanın büyümesini engeller.

Limon

Limon ise turunçgil ailesinin en faydalı fertlerinden biridir, sıcak ve ılıman iklimlerde yetişen, yaz kış yapraklarını dökmeyen, beyaz çiçekli, mis kokulu bir ağacın meyvesidir. Ülkemizde başta Lamas cinsi yetişir, onun dışında misket limonu, enterdonat, Kıbrıs limonu, mayer cinslerine sıkça rastalanır.

Hoş kokulu, ekşi tatlı bu sarı top suyunu çorbalara, dilimini zeytinyağlı yemeklere, kabuğunu tatlıların içine koyar.

Turşu tarafına geldiğimizde limon içindeki sitrik asiti ortaya koyar ve salamura suyuna yön verir.
Sitrik asit, genel asit özelliği olarak kimyasal yapısının bir sonucu olarak ekşidir. Dolayısıyla, bu asidi içeren meyveler de ekşidir.

Taslak Turşusu Kurulumu

- Turşusu yapılacak meyve veya sebzeyi yıkayın.
- Sterilize edilmiş cam kavanoz veya plastik kabınıza 1 adet nohut atın.
- Turşusunu yapacağınız ürünü yerleştirirken kavanozda boşluk bırakmamaya dikkat edin.
- Ürünün uygunluğuna gore 1 veya 2 diş sarımsak ekleyin.
- Salamura suyunuzu ayrı bir yerde hazırlayın ve kavanozun içine karışmış bir şekilde dökün.
- En üstüne yine opsiyonlu olarak maydanoz koyun ve sıkıca kapağını kapatın.
- Serin, karanlık bir yerde turşunuzu dinlenmeye bırakın.
- Ürünün dokusuna göre minimum 15 maksimum 25 gün içinde turşunuz hazır olacaktır.

Salamura Suyu Karışımında Neler Olmalı ?

- Üzüm veya Elma Sirkesi
- Limon Suyu
- İçme Suyu
- İri Tuz
- Şeker
- Nohut
- Sarımsak

Limon Turşusu

Malzemeler

- 10 adet orta boy limon
- 200 gr tuz
- 40 gr şeker
- 1 diş sarımsak
- 2 dal taze biberiye
- 2 dal taze kekik
- 1 adet nohut
- 5 gr kişniş tohumu
- 500 ml içme suyu

Hazırlanışı

- Limonları birbirlerinden ayrılmayacak şekilde 4 dilime bölün, içlerine tuz doldurun.
- Temiz kaynar suda kaynatılmış hijyenik bir kavanoza sırasıyla nohut, sarımsak, toz şeker, 1 dal biberiye, 1 dal kekik, kişniş tohumu, ortadan ikiye 4'e bölünmüş içi tuz dolu limonları yerleştirin. Şişenin üzerini kalan biberiye ve kekik ile kapatın.
- Ortalama 500 ml içme suyu ile kavanozu doldurun, su limonların üzerine gelip geçecektir.
- Kullanmış olduğunuz kavanoz daha fazla su alırsa mutlaka su ekleyin ve şişenin ağzını sıkıca kapatın.
- İlk hafta her gün bu şişeyi 10 dakika çalkalayıp tuz ve şekerin erimesini ve limon suyunun suya geçişini izleyin. Turşusunuzu güneş almayan, kuru gölge bir yerde saklayın.
- 1 ayın sonunda turşumuz ve eşsiz limon suyumuz hazır.

- Bu tarifte hazırlanan Limonu kavanozdan çıkardığınızda iç kısmının tuzun yakıcı etkisi ile eridiğini gözlemleyeceksiniz. Bizim tariflerimizde kullanacağımız kısım limonun sarı kabuğu olacaktır. Aynı zamanda limonları turşuladığımız su eşsiz bir aromaya ve tada sahiptir. Bu jel kıvamlı suyu da salata soslarında zeytinyağı ile karıştırıp kullanabilirsiniz.

sardunyacatering

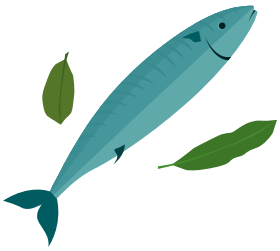
1,321 kişi beğendi

Bir rivayete göre eski bir zamanda bir imam zengin bir zeytinyağı tüccarının kızı ile evlenmiştir. Eşinin çeyizinde bol miktarda kaliteli zeytinyağı bulunmaktadır. Kadın ilk günlerde kocasına bu zeytinyağı ile hazırlanmış, içine domates ve soğan eklenmiş patlıcan yemeği hazırlar. On üçüncü günde yemek masasında patlıcan bulunmamaktadır. Buna şaşıran imam artık zeytinyağının kalmadığını öğrenince üzüntüsünden bayılır. #sardunya #sardunyacatering #imambayıldı

www.sardunya.com *SardunyaCatering* *sardunyacatering*

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

En Sağlıklı Diyet



Eğer plansız güne başlarsak savrulabileceğimizi, karşımıza çıkabilecek ancak planımızda olmayan besinleri tüketirken kendimizi bulabileceğimizi unutmamalıyız.

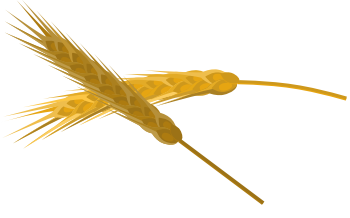
Herkesin fikir sahibi olduğu, son zamanların en gözde konusu: beslenme ve diyet !
Tek yönlü beslenmelerden tutun da, günümüzde çok konuşulan su orucu, aralıklı oruç, ketojenik beslenme, vegan beslenme, GAPS gibi pek çok diyeti uygulamayı düşünmeyen neredeyse kalmadı. Her diyet çeşitinin kullanılması gereken durumlar olabilir ancak bilimsel veriler ışığında en doğru beslenme hangisidir diye soracaksanız, bunun net tek cevabı var: Akdeniz tipi beslenme!

Akdeniz tipi beslenmeyi aslında birçoğunuz biliyor. Küçük bir hatırlatma yapmak gerekirse: Sebze ve meyvelerin, zeytin ve zeytinyağının baştacı edildiği, tahılların (bulgur, tam tahıllı ekmek vb.), bakliyatların (mercimek, nohut, kuru fasülye vb.), yağlı tohumların (ceviz, badem, fındık, vb.) kullanıldığı, orta düzeyde yumurta, balık, kümes hayvanları, süt ürünlerinin tüketilebileceği, kırmızı etin biraz daha kısıtlı kullanıldığı yeterli ve dengeli bir beslenmeden bahsediyoruz. Diyetisyenler olarak pek çok diyet çeşiti varken ilk ve en çok tercih ettiğimiz beslenme çeşiti Akdeniz diyetidir.

Akdeniz diyetinin avantajları:

- İster dışarıda veya evde, ister tatil veya iş ortamında olun, yukarıdaki tüm besinleri kolaylıkla temin edebilirsiniz.
- Her besin grubuna yer verildiği için belli bir besine büyük bir özlem oluşmaz.
- Öğün dağılımı dengeli olduğu için açlık hissi oluşmaz.
- Bol posalı olduğu için bağırsaklar düzenli çalışır.
- İçeriği sayesinde prebiyotik ve probiyotikten zengin olup, immün sistemi olumlu etkiler.
- Antioksidan içeriği yüksektir.
- Kalp damar hastalık riskini önler.
- Kanser riskini önler.
- Alzheimer'ı önler.
- Böbrek fonksiyonlarında düzelme sağlar.
- Akciğer fonksiyonlarında düzelme sağlar.
- Vücudu temiz tutar ve karaciğeri yormaz.
- Bel çevresi genişliğini azaltır.

Peki bu beslenme planının yapılması bu kadar kolayken, çok sağlıklıyken, tavsiye edilirken, pek çok kişiyle yolları kesişmişken, hala neden moda diyetlere ilgi daha fazla? En sağlıklı ve en kolay beslenme planını kolaylıkla uygulamamız için neler gerekiyor?



Bu konuda pek çok danışanımla koçluk çalışması yaptığımda bakın, atılması gereken ne kadar basit ve etkili adımlar ortaya çıkıyor:

1-Öncelikle beslenme planında yer alan ve her yerde kolayca bulunabilecek malzemelerin alışverişi tamamlanmalı. Bir besin evde yok diye bütün liste sabote edilmemeli.

2-Nasıl ki günümüzü önceden planlıyorsak, öğünlerimizi de önceden planlamalıyız. Eğer plansız güne başlarsak savrulabileceğimizi, karşımıza çıkabilecek ancak planımızda olmayan besinleri tüketirken kendimizi bulabileceğimizi unutmamalıyız.

Planlı olup, elimizde eksik besinimiz yoksa, zaten bizi sekteye uğratacak bir sıkıntı ile karşılaşmayız.

Sağlıklı beslenme koçluğu yaptığım danışanlarımla çok büyük bir sıkıntı varmış gibi başlayıp alışverişin yapılmaması veya plansız güne başlanması dışında diyeti sekteye uğratacak tek bir sey çıkmıyor.

Eğer bu iki maddeye özen gösterilirse:

- "Acaba ne yesem?", "ara öğünüm yanımda yoktu" gibi bahaneler ortadan kalkar.
- Ara öğünler aksatılmadığından, bir sonraki öğüne çok aç oturulmayacağı için otokontrol sağlanır.
- Kan şekeri dalgalanmaları yaşanmaz ve kendinizi karbonhidrat tüketirken bulmazsınız.
- Her besin grubundan aldığınız için kendinizi kısıtlı hissetmezsiniz.
- Zengin içeriği sayesinde kendinizi çok zinde hissedersiniz.
- Aşırı kısıtlama olmadığı için sürekliliğe izin verir.
- Sağlık problemlerini önler.
- Kilo alımını engeller.

Metabolizmanızı bozmak istemiyorsanız, sağlıklı ve kalıcı kilo verip, korumak istiyorsanız, öncelikle tutarlı olmaya, sıradışı, moda diyetlerden uzak durmaya, aceleci davranmamaya gayret etmenizi ve özel bir durumunuz yoksa Akdeniz tipi beslenmenizi tavsiye ederim.

Sağlıkla kalın.

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

Eğitimlerde 2020'ye hazırız!

Son günlerini yaşadığımız 2019 yılında, eğitim faaliyetlerimizde de artık planladığımız konularımızın yani eğitimlerimizin sonuna geldik.

Artık tüm hazırlıklarımızı 2020 yılı için planlıyoruz. Yine amacımız, tüm kademelerde görev yapan çalışanlarımızın hem mesleki gelişimlerine destek olmak hem de kişisel gelişimlerinde ve kariyer gelişimlerinde onların yanlarında olmak için çalışmalarımızı gerçekleştiriyoruz. Peki 2019'un son dönemine kadar Eğitim Departmanı olarak neler yaptık? Aslında en büyük yatırımımızı geleceğimize yani gençlerimize olan sorumluluklarımızın farkında olarak onlara destek olmak için Bahçeşehir Üniversitesi ile işbirliği yaptık. Diyetetik Bölümü 3 ve 4.sınıf öğrencilerimiz için seçmeli dersler kapsamında verilen eğitimimizde hem sektör tanıtımı hem de Sardunya uygulamalarını titizlikle çalışarak öğrencilere aktarma fırsatı bulduk. Böylece, yapılan çalışmalar ile sektöre bilinçli ve kalifiye yöneticilerin katılımlarını sağlayacağız.

Tabi ki çalışanlarımız için uygulanan eğitim takviminde yer alan eğitimler de tamamlanarak tüm alanlarımızda başarılı çalışmalara destek olduk. Eğitim konularının sistemli olarak ihtiyaç duyulan ve ekonomik ve

sosyal davranışlar dikkate alınarak oluşturulan konularda olmasına özen gösterdik.

Güvenli Davranış Modelleri eğitimimize katılan yöneticilerimiz ile, yönetici olarak, kişiliklere göre yönetim şekilleri, davranış modelleri dikkate alınarak çalışma hayatında daha fazla nasıl başarılı olabiliriz sorusunu sorgulayarak, çok başarılı ve aktif bir eğitim gerçekleştirdik.

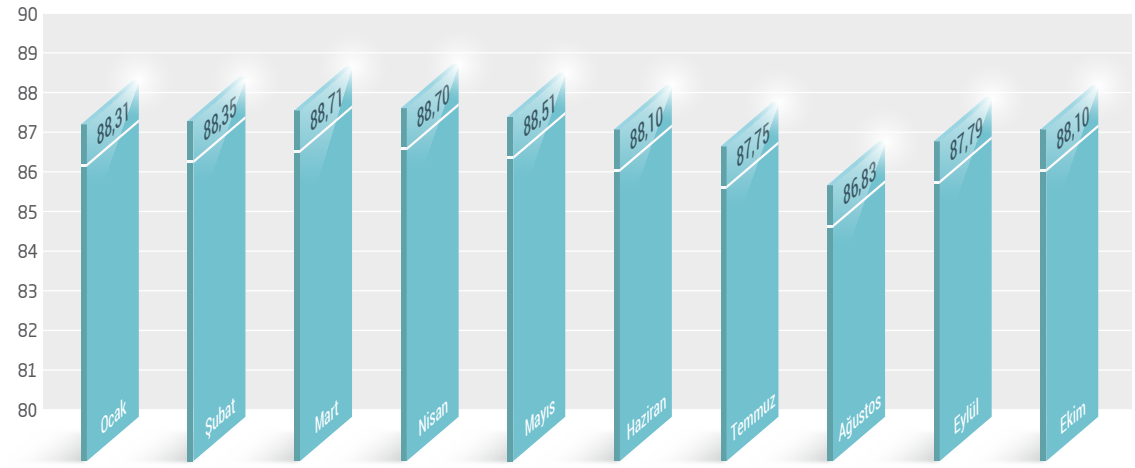
Mutfak çalışanlarımız için düzenlenen MPBGE Kasım ayında son eğitimler gerçekleştirilerek tamamlandı. Tabi ki sene boyunca verilen bu eğitimlerin çalışanlarımızın bilgi düzeyinde ve davranışlarına yansımasının nasıl olduğu konusunda değerlendirilmesi için yapılacak sınavlara sıra geldi. Türkiye çapında yapılacak olan sınavlarımız Aralık ayı sonunda gerçekleştirilecektir.

2020 hazırlıkları ve yeni planlamalar ile ilgili çalışmalarda tamamlanarak yeni yılda yeni bilgiler ve yenilik dolu çalışmalarımız ile birlikte olacağız.

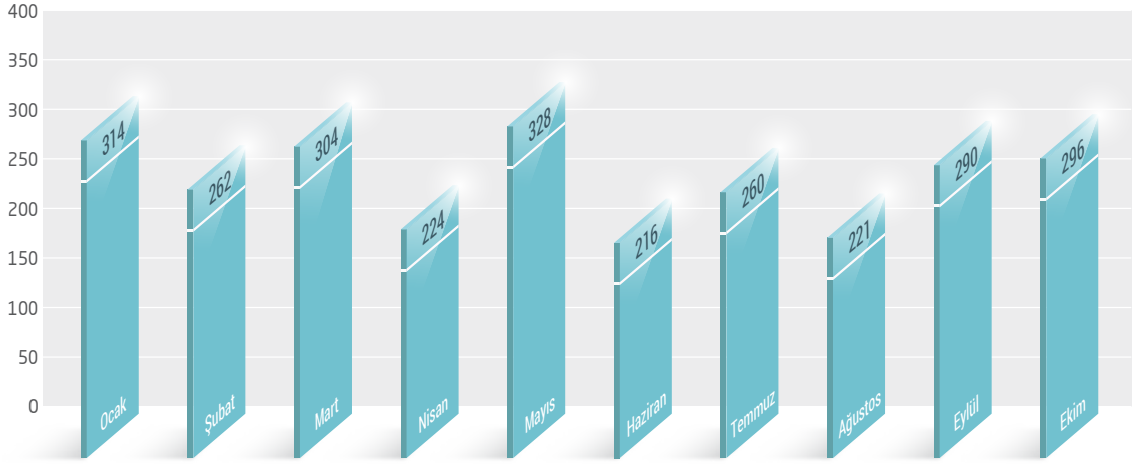
Kalite yolculuğumuz devam ediyor...

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	***1519 Saat***
Toplam Eğitim Verilen Personel Sayısı	***6941***

Metin BİRSEN / İK Eğitim Danışmanı
metin_birsen@yahoo.com

Başarılı olmak için ben ne yapabilirim?

Başarılı olmak için herkes bir şeyler söylüyor; anahtar bende mi, ortamda mı, başkalarında mı..?

Bazen bir şeylerin istediğiniz gibi gitmediğini hissedersiniz. Herkesin hayatın bir anında her şeyin çok zor olduğunu düşündüğü hatta havlu atacak kadar pes ettiği zamanları olmuştur. Her şey sana karşı gibidir. Yaşanacaklardan kaçmanız imkansızdır. Hayatın tam bir karmaşa olmuştur ve tek isteğin daha başarılı olmaktır. Birkaç yıl önceydi; sevdiğim eğitimcilerden Mümin Sekban bir konferansında; "Kimler başarılı olmak istiyor?" diye sordu. Katılımcıların %99'u "ben" diye elini kaldırdı. Ardından "Pekiii, sizce insanların yüzde kaçı başarılı, mutlu ve yaşadığı hayattan memnun?" diye sorunca; katılımcılardan olumlu gelen yanıt %5-10 arasındaydı.

"Bu kadar çok insanın istediği, bu kadar az insanın elde edebildiği başka ne var yaşamımızda? O halde bizi durduran ne?!!! Atalet, bir diğer kelime anlamı eylemsizlik halidir…" Hiç düşündünüz ve/veya gözlemlediniz mi; yürüme aşamasına gelen bir bebek günde kaç defa düşer ve tekrar kalkarak yürümeye çalışır; 200'den az olmadığı söyleniyor. Oysa bizler, çoğumuz birkaç başarısızlık deneyiminden sonra yılgınlık gösterip vazgeçiyoruz.

T. Edison'un ampulü bulana kadar kaç deney yaptığını biliyor musunuz? 1.000 olduğu söyleniyor. Bir basın toplantısında sormuşlar "999 kez hata yapmanıza rağmen, bininci deneyi yapacak gücü nereden buldunuz?" Edison yanıt vermiş; "Ampulün icadı bin aşamalı bir süreçti…" O halde hazır olun; anlatacağım bu hikayelerle insanların başarıya ulaşmak için ne kadar uzun bir yol kat ettiklerini sizlere göstermek, bu sayede yeni iş fikirlerine sahip olup denemekten yorulan girişimcilere başarının her zaman mümkün olduğunu hatırlatmak istiyorum. Girişimcilerin ve başarılı olmuş liderlerin karşılaştıkları onca bozgun ve reddedilişin üstesinden nasıl geldiklerinden ilham alıp hayallerinizden asla vazgeçmemeniz konusunda destek olacağını düşündüğüm iki ünlü kişinin yaşam hikayelerini özetleyeceğim.

Alibaba'nın kurucusu Jack Ma'nın başarı hikayesi

E-ticaretin devi Alibaba'yı kurarak Çin'in en zengin adamı olan Jack Ma'nın bugünlere kolay gelmediği bir gerçek. Onun hikayesi belki de en ilham alınası…

Birçok kez başarısızlık yaşamasına rağmen denemeyi hiç bırakmayan, kolay pes etmeyen bu adamın hayat hikayesi,

çabalarının karşılığını istediği gibi alamayan, başarısızlığını kabullenmeye hazır insanlar için muhteşem bir motivasyon kaynağı olabilir.

İşte asıl adı Ma Youn olan Jack Ma'nın günümüze uzanan başarı yolculuğu...

Ma Youn, İngilizce öğrenmeyi çok istediği için 9 yaşından itibaren her sabah erkenden kalkıp bisikletiyle şehir merkezinde turistlerin yoğun olduğu bir otele gidiyor ve onları para almadan gezdirerek İngilizce pratik yapıyordu. İngilizcesini geliştirmek için bu işi yapan Ma Youn'a orada tanıştığı turistler isminin telaffuzu zor olduğu için "Jack" takma adını vermişlerdi.

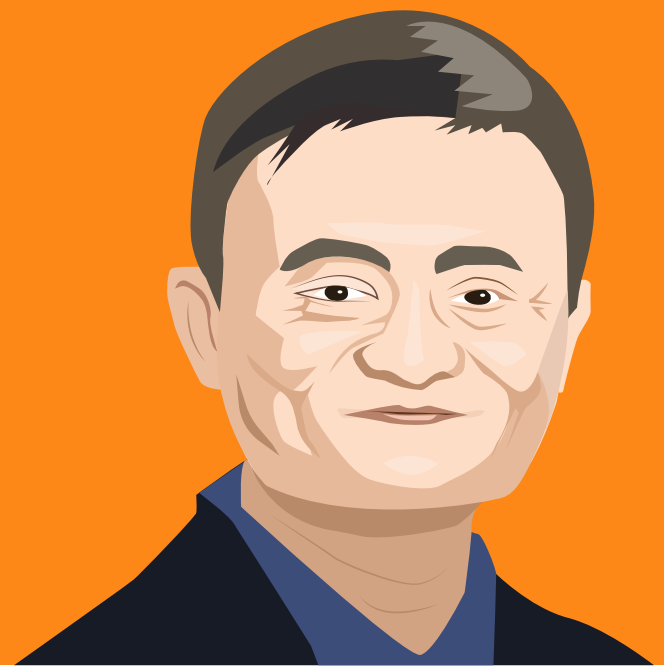
İngilizcesini geliştirmekte başarılı olan Jack, aynı başarıyı okul yaşamında gösteremedi. İlkokul sınavlarında iki kez, ortaokulda üç kez başarısız olan Jack Ma, üniversiteye de üçüncü denemesinde girdi ve İngilizce Öğretmenliği bölümünde okudu.

Okul bitince polis olmak için başvurdu; başvuran 5 kişiden 4'ü işe alındı, Jack Ma alınmadı. KFC Çin pazarına girdiğinde; iş için başvuran 25 kişiden 24'ü işe alındı, işe alınmayan tek kişi Ma oldu. Sonunda öğretmen olarak çalışmaya başladı.

1995'de tercümanlık yapmak için ABD'ye gittiğinde arkadaşı onu internet ile tanıştırdı. Önce internetin ne olduğunu başta tam olarak anlamadı. Arama motoruna ilk olarak 'bira' yazıp arattı, bir sürü sonuç çıktı; ancak Çin birasıyla ilgili bir sonuç çıkmadığını fark etti. Karşısına birçok ülkeden bira çıkıyor ama Çin'den çıkmıyor. Sonra 'Çin' diye aratıyor, hiçbir şey çıkmıyor. O zaman arkadaşına "Neden biz de Çin'de bir şeyler yapmıyoruz?" diyor.

Ülkesine döndüğünde; ilk başta İngilizce tercüme bürosu üzerine bir web sitesi açıyor. Gelen olumlu tepkiler üzerine bu işte ilerlemesi gerektiğini anlıyor, "Alibaba.com"u kuruyor ve geliştirmeye çalışıyor. Ancak birçok Çinli banka, yatırımcı onun finansman talebini kabul etmiyor. Tüm yaşadığı reddedilmelere rağmen yılmayan Jack Ma, bunları normal karşılıyor.

Katıldığı Davos Zirvesi'nde verdiği bir röportajda "Bunlara alışmamız lazımdı, o kadar iyi değildik, bugün bile reddediliyoruz..." diyerek kendisinin bir ilham kaynağı olduğunu örnekliyordu.
"Alibaba" ismine gelince; isim bir Amerika seyahati



esnasında şekilleniyor. "İnternet global, o zaman biz de herkesin bileceği global bir isim bulmalıyız" diyen Jack Ma'nın aklına Alibaba ismi geliyor. San Francisco'da öğle yemeği yediği restorandaki garson kıza Alibaba'yı bilip bilmediğini soruyor. Kız da "Tabii ki. Açıl susam açıl" diyor. Yolda gördüğü 20 kadar kişiye de soruyor ve hepsi 40 haramilerden ve Alibaba'dan haberdar. O zaman doğru ismi bulduğuna karar veriyor. "Üstelik A ile başlıyordu, kim ne ararsa arasın ilk başta biz çıkacaktık" diyor.

Şirket ilk üç yılda hiç para kazanmıyor. Bir gün bir restoranda yediği yemeğin ücretini ödeyeceği sırada garson hesabın ödendiğini ve bir not bırakıldığını söylüyor. Notta: "Ben sizin platformunuzun kullanıcısıyım. Sizin sayenizde çok para kazanıyorum. Sizin de hiç para kazanmadığınızı biliyorum. Bu yüzden yemeğiniz benden" yazıyor.

Yeni bir vizyon kazanmak için Davos'a geliyor. Davos Zirvesi'nde bir liderlik oturumuna katılıyor. Bu paneli dinledikten sonra telefonla ofisindeki arkadaşlarını arayıp acilen aksiyon almalarını istiyor. İşte bu konuşma sonrası "Ali Pay" ödeme sisteminin temeli atılıyor. Bu ödeme sistemi hayata geçtiğinde çok aptalca bir fikir olduğunu söylüyorlar. Ama bugün bu sistemin 800 milyon üyesi var ve;

- Siteye günde ortalama 100 milyon kişi bir şeyler almak için giriyor,
- Çin'de direk ve endirekt olmak üzere 14 milyon kişiye iş imkanı sağlıyor,
- Jack Ma'nın apartmanında 18 kişi ile işe başlayan ekibi bugün dört büyük kampüste 30 bin kişi olarak yoluna devam ediyor,
- Jack Ma, Çin'in en zengin adamı, dünyanın ise 18. en zengin adamı…

İkinci hayat hikayesini vereceğim kişi; bizden biri ama başarılı olduğu yer Amerika.

Hamdi Ulukaya'nın başarı hikayesi

Amerika'daki ünlü yoğurt firması Chobani'nin kurucusu olan ve yoğurt sektörünü altüst eden Hamdi Ulukaya Erzincan'ın ücra bir köyünde doğdu. Küçükken koyun çobanlığı yapmış, ailesi de süt ve yoğurt satarak geçimini sağlıyordu. Hayat öyküsünü kendisi şöyle anlatıyor:
"Ben Munzur Yaylaları'ndan gelmiş, göçebe bir ailenin mensubuyum. Benim iş âlemiyle, kapitalizmle ilişkim; şeker, un, hayvan yemleri ve bayramda giyecek, bilmem ne... Kapitalizmle, parayla ilişkim budur... Onun için bizim koşullarımızda yetişenler para sahiplerinden de paradan

da nefret ederek büyür. Çünkü para her zaman probleme sebep olmuştur. Şimdi bunların hepsinden vazgeçip buraya gel ve hiç düşünmediğin bir şeyi yap! Yap ama geçmişinle de bağını koparma. Çünkü ben yayladakini de biliyorum, işçiyi de biliyorum, yoksulu da biliyorum; kendi halimi de biliyorum. Ama aynı zamanda bir şeyler başlatmak da istiyorum. Çünkü Amerika sana o fırsatı veriyor, yani "Yapabilirsin" diyor…"
1994 yılında Ankara Üniversitesi'nde okuduğu Siyaset Bilimi bölümünü yarıda bırakarak işletme okumak ve İngilizce öğrenmek için ABD'ye gidiyor.
Çocukluğunda adeta yoğurt aşığı olan Hamdi Ulukaya, Amerika'da bulunduğu süre içinde marketlerde satılan yoğurtların berbat olduğunu görmüş ve yoğurt üreten bir aileden geldiği için bunun bir iş fırsatı olabileceğini fark etmiş. New York'ta tesadüfen eski bir yoğurt fabrikasının satış ilanına rast gelince burada yaşamının dönüm noktası sayılacak kararını vermiş.
Fabrika, ünlü bir şirket olan Kraft'a aitti ve şirket yoğurt işinden çıkmaya karar vermişti. 1920 yılında kurulmuş olan fabrika açıkçası pek iyi durumda değildi. Küçük bir kasabada bulunan ve mezarlığı andıran fabrikanın kasvetli bir havası vardı ve kapatmaya hazırlanıyorlardı. Satış için görüşme olumlu geçmiş, ancak elinde yeteri kadar parası yoktu. Tam beş ay boyunca finansman bulmak için uğraşmış; ABD Küçük İşletme Dairesi tarafından desteklenen bir banka kredisi ile faaliyete başlamış.
"Çevremdeki herkes benim delirdiğimi düşündü. Herkes 'koskoca Kraft Foods bu mandıranın iş yapacağını düşünse satar mı hiç?' dediler. Ancak ben bu işi hakkıyla yapabileceğimi bildiğim için mandırayı satın aldım."
İşe Türkiye'den yoğurt ustaları getirmekle başlamış ve devamındaki iki yılı yoğurdun tarifini mükemmelleştirmeye adamış. Mevcut pazarı kaybetmemek ve bir miktar gelir temini için de sözleşmeli firmalara satışı sürdürmüş.
Başlarda reklam ve tanıtım bütçesi olmadığı için sosyal medyayı kullanmış; Blog yazarlarına, Twitter fenomenlerine vs. ulaşarak yoğurdun tanıtımına destek aramış. Ülke genelindeki festival ve panayırlara insanların tatmaları için kamyonlarla yoğurt göndermiş…
Daha sonra yoğurdu Chobani markası adı altında kalitesini artırıp, lezzetini güzelleştirmiş ve kabında da değişiklikler yapmış…
Faaliyete başladığında stratejik ortaklık teklif eden kişilerin ve potansiyel alıcıların maddi desteklerini reddetmiş; bu sayede de şirket dış yatırımcılara bel bağlamadan büyümüş. Sadece beş yıl gibi kısa bir sürede yoğurt sektöründe ABD'de en çok satan marka olmuş. Amerika'da yılın girişimcisi ödülüne layık görülmüş…
Hamdi Ulukaya, iş hayatında pek rastlanmayan bir cömertlik de sergileyerek 5 milyar dolar değerindeki şirketin %10'luk hissesini 2000 personeline dağıtmış…
Evet, sadece bu iki örnekte de gördüğünüz gibi başarı bize altın tabakta sunulmuyor. Mücadele azmi çok önemli. Bunun yanında başarıya giden yol; farklı olmak, olumlu düşünüp yılgınlık gösterip pes etmemek ve yaptığınız işi tutkuyla sevmekten geçiyor.
Girişimcilik ruhu olan tüm insanlara bu yolda başarılar dilerim.

Taner DİKMEN / Bölge Hijyen *Kalite Yönetim Müdürü*
taner.dikmen@sardunya.com

Dünya nasıl nefes alıyor hiç düşündünüz mü?

Bizler nefesimizi nasıl alıyoruz? Ya Dünya nasıl nefes alıyor hiç düşündünüz mü? Herhalde bu soruya ORMANLAR sayesinde desek hiç de yanlış olmaz. Çünkü ormanlar en önemli oksijen kaynağımızdır.

Orman belirli yükseklikteki ve büyüklükteki çeşitli ağaçlardan, çalılardan, otsu bitkilerden, mantarlardan, mikroorganizmalardan ve hayvanlardan oluşan, doğal bir kara ekosistemidir.

Yeryüzünde karaların %31'i ormanlarla kaplıdır. Ormanların %47'sini tropik kuşak yağmur ormanları, %9'unu ılıman kuşak tropikal yağmur ormanları, %11'ini ılıman kuşak geniş yapraklı ormanlar ve %33'ünü tayga olarak da bilinen iğne yapraklı ormanlar oluşturur.

Ormanlar yeryüzündeki yaşamın sürekliliği açısından hayli önemlidir. Ormanların atmosferdeki gazların dengesinin korunmasında önemli etkileri vardır. Ağaçlar güneş ışığı yardımıyla suyu ve karbondioksidi fotosentez sonucu besine (örneğin glikoza) dönüştürürken atmosfere oksijen salar. Yetişkin bir çam ağacı 40 insanın bir saatte havaya verdiği karbondioksidi bir saatte oksijene dönüştürebilir.

1 hektar iğne yapraklı orman yılda 30 ton, 1 hektar geniş yapraklı orman ise yılda 16 ton oksijen üretir. 25 metre uzunluğunda bir kayın ağacı saatte 1,5 kg oksijen üretir.

Yeryüzünde 1,31 milyar hektar (1 hektar 10.000 metrekareye eşittir) bütünlüğü bozulmamış orman alanı bulunuyor. Ülkemizdeki 78 milyon hektarlık alanın yaklaşık %30'unu (22,3 milyon hektar) ormanlar oluşturuyor.

Dünyamız için oksijen kaynağı olan ormanlar aynı zamanda iklim üzerinde düzenleyici etkiye sahiptir. Sadece bulundukları bölgenin havasını temizlemez, aynı zamanda bol yağış almasını da sağlarlar. Ayrıca ormanlardaki ağaçların kökleri toprağı tutarak erozyonu ve sel baskınlarını önler.

Genel olarak ağaçların faydalarına baktığımızda;

- Ormanlar 50 metre genişliğindeki bir otobanın trafik gürültüsünü 20-30 desibel azaltıyor.
- Yapraklı ağaçlardan meydana gelen bir orman bölgesinde 50 kuş türü barınıyor.
- Ağaçsız bir alana göre 8 kat daha fazla humus oluşturan ormanlar toprak canlılarının yaşamasına olanak sağlıyor.
- 25 metre boyunda ve 15 metre tepe çatısına sahip bir kayın ağacı saatte 1.5 kilogram oksijen üretiyor.
- Bir hektar ladin ormanı yılda 32 ton, kayın ormanı 68 ton, çam ormanı ise 30-40 ton toz emiyor.
- Hava kirliliğinin yaklaşık yüzde 50'si ormanlar tarafından temizleniyor.

Gelişen teknolojiler, yaşam standartları ve şehir yaşamının artması sebebiyle her geçen gün bu kusursuz sistem giderek azalmakta ve yok olmaktadır.

Sardunya Ailesi olarak biz de bu hayatımızın kusursuz sistemini göz ardı etmiyoruz ve gün geçtikçe isteyerek ya da istemeyerek zarar verdiğimiz bu kusursuz yapıya destek olmak için;

- Aramıza yeni katılan tüm yeni müşterilerimiz,
- Evlenen ve nişanlanan çalışanlarımız,
- Terfi alan çalışanlarımız,
- Aramıza yeni katılan küçük Sardunyalılar için,

1 adet fidan dikiyoruz.

Bu sayede 3000'den fazla fidan dikerek küçükte olsa dünyamıza bir katkı sağlıyor ve Sardunya Ormanı'nı kurmaya devam ediyoruz.

Kaynak: http://www.bilimgenc.tubitak.gov.tr/makale/gelecegimizin-teminati-ormanlar

Yakup AVŞAR
Sardunya Tüyap Şefi

TÜYAP SARDUNYA

Köz Patlıcan Çorbası

Malzemeler

- Patlıcan 3 adet
- Tereyağı 2 yemek kaşığı
- Un 1,5 yemek kaşığı
- Süt 1 su bardağı
- Su 5 su bardağı
- Tuz 1 tatlı kaşığı
- Karabiber 1 tatlı kaşığı iri çekilmiş
- Sarımsak 1 diş
- Dereotu 1/8 demet

Yapılışı ve sunumu

Tereyağı ve unu fazla kavurmayın ve bu işlem için çırpma teli kullanın. Közlenmiş patlıcanın kabuklarını soyun ve isterseniz ezerek çorbaya ilave edin. Eğer pürüzsüz bir çorba isterseniz el blender yardımıyla kıvamlandırabilirsiniz. Üzerine tereyağlı kırmızı toz süsler ile tat verebilirsiniz. Patlıcanı közlemek için köz tavası kullanarak zaman kazanabilirsiniz. Közlenmiş patlıcanların kabuklarını soyup, kesme tahtasında küçük küpler şeklinde doğrayın. Çorba tenceresine yağ koyup ısıtın. Un ekleyip kokusu çıkana kadar kavurun. Sonra doğranmış patlıcanları ilave edip, 2 dakika daha kavurun. Üzerine soğuk sütü koyup topaklanmaması için hızlıca karıştırın. Soğuk suyu da döküp, ara ara karıştırarak orta ateşte kaynamaya bırakın. Kaynamaya başlayan çorbamızı 15 dakika daha kaynatıp, tuzunu ekleyip ocaktan indirin.

Not: Patlıcanlar közlendiği ve sütle de piştiği için hem yumuşacık hem de çok lezzetli olur. İsteyenler blender'dan geçirebilirler.

Dağ Kekikli Dana Lokum

Malzemeler

- Bonfile 800 gr
- Tereyağı 2 yemek kaşığı
- Taze Dağ Kekiği 10 gr
- Sarımsak 2 diş

Marinasyon işlemi için

- 1 su bardağı zeytinyağı ve ayçiçek yağı
- 2 tatlı kaşığı kimyon

Yapılışı ve sunumu

Dana bonfilede dikkat edilecek işlem, bonfileye yapacağımız mühürlemedir. Bu işlem etin lezzetine lezzet katar, kendi suyunu kaybetmeden pişerek ve yumuşaklığını korur. İsteğe göre pulbiber, karabiber ve değirmen kaya tuzunu harmanlayıp dilimlediğimiz bonfile ile karıştırıp 1 saat boyunca marinasyonlamaya bırakıyoruz. Önceden ısıtılmış döküm veya ızgara tavada dana bonfileyi her bir tarfı 4 dakika boyunca mühürlüyoruz. Daha sonra 180°C'de ısıtılmış fırında bonfilelerimizi bir kaba dizerek üzerine 2 yemek kaşığı tereyağı ve dağ kekiği ilave ederek üstünü alüminyum folyo ile kapatıp 30 dakika bekliyoruz.

Sunum için: Eritilmiş esmer tereyağı ince doğranmış sarımsak ve dağ kekiğiyle soslayıp sunabilirsiniz.

Roka Salatası

Malzemeler (1 kişilik)

- Roka 1 bağ
- Domates 1-2 adet
- Nar Ekşisi
- Limon Suyu
- Zeytinyağı
- Keçi Peyniri (İsteğe Göre)

Yapılışı ve sunumu

Bağ halindeki rokayı tek tek parçalara ayırıp iyice yıkayalım. Elimizdeki rokaları parçalayalım. Parçalamış olduğunuz rokaları salata kabının içerisine alalım. 2 adet domatesi dilimleyip salatanın içerisine ilave edelim. Damak zevkinize göre roka salatası içerisine limon, nar ekşisi ve tuz ekleyebilirsiniz.

Havuçlu Kek

Malzemeler

- Un 250 gr
- Yumurta 5 adet
- Toz Şeker 200 gr
- K.Tozu 20 gr
- Vanilya 10 gr
- Ceviz İçi 100 gr
- Havuç (Rende) 175 gr
- Tarçın (Toz) 3 gr
- Ayçiçek Yağı 150 gr
- Süt 100 gr

Yapılışı ve sunumu

Havuçlu kek için öncelikle havuçlar yıkanıp soyularak rendelenir. Suyunu sıkmayı unutmayalım! Derin bir kapta yumurta ve şeker çırpıcı ile köpük olana kadar iyice çırpılır. Süt ve sıvı yağ ekleyip karıştıralım. Un, kabartma tozu ve vanilya elenerek ekleyelim. Malzemeler bir kez daha çırpıcı ile karıştırılıp içerisine havuç, ceviz ve tarçın ilave edelim. Tahta bir kaşıkla son kez karıştıralım. Kullanılacak kek kabını yağladıktan sonra karışımı kek kabına aktaralım. 170°C'de önceden ısıtılmış fırında yaklaşık 40 dakika pişirelim. İlk yarım saat fırının kapağını açmayalım ki kekiniz daha güzel kabarsın. Fırından aldığımız keki soğumaya bırakalım. Yeterince soğumadan çıkartmaya çalışırsanız kekiniz parçalanabilir. Kekiniz servise hazır.

Not: İsteğe göre havuçlu kekimizin üzerine kayısı marmelatı, elma marmelatını servis etmeden önce üzerine sürebilirsiniz.

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

Eyvah boynum çok ağrıyor

Ağrıdığı zaman en çok sıkıntı çektiğimiz bölgemiz boynumuzdur. Boynumuzda sorun olduğu zaman ağrı başımıza ve sırtımıza da vurur. Bunlara unutkanlık ve baş dönmesi de eklenir, alınganlığımız artar, kendimizi gün boyu yorgun halsiz hissederiz, gece uyusak bile sabah hiç uyumamış gibi çok zor kalkarız. Sıkıntıyı çekmek yerine tedavi yoluna gitmek gerekir. Önemli olan bu konuda en ileri teknolojiyi kullanan, en tecrübeli elleri bulmaktır.

BOYUN FITIĞI NASIL OLUŞUR

Kafa tabanından itibaren 7 adet omur cisminden oluşur. Her omur cisminin ortasında, beynin devamı olan omurilik bulunur. Vücudun çeşitli yerlerinden beyine dönen duyular veya beyinden vücuda dağılan emirler omurilik içinde seyreder. Boyun bölgesinde her omur cismi hizasından çıkan sinirlerde kola ve sırta yayılarak, bu bölgelerin duyu ve hareketini sağlar. Omurgalar arası yastıkçık dediğimiz disk dokusunun dış kısmı (anulus fibrosus) ve iç kısmı (nucleus pulposus) bulunur. Jelatin kıvamındaki iç kısmın, daha kuvvetli bir bağ dokusundan oluşan dış kısmı yırtarak omurilik ve sinirlere bası yapması sonucu boyun fıtığı ortaya çıkar.

BELİRTİLERİ:

Hastalar tek taraflı koluna doğru yayılan bir ağrıdan şikayet ederler. Ağrı parmak uçlarına kadar yayılır ve uyuşma ile beraber olabilir.Ağrının yayıldığı kolda kuvvet kaybı olabilir. Hastalar ellerine aldıkları ağır cisimleri yere düşürmekten şikayet ederler. Ağrı özellikle gece uykuda aşırı derecede artar. Eğer bası daha da ilerlerse yürüme güçlüğü ve dengesizlik de oluşur. Kişi idrarını ve dışkısını tutamaz hale gelir.

TEŞHİS:

Kesin teşhis için MR çektirilir.MR'ın olmadığı yerlerde tomografide iş görebilir.Ancak MR varsa tercih edilmelidir.

TEDAVİ:

A-Sadece ağrı varsa: ilaç tedavisi + istirahat + yüzme

B-Ağrı ve uyuşma varsa: Fizik tedavi

C-Güç kaybı varsa: Ameliyat

AMELİYAT:

Boyun ameliyatları gelişen teknoloji ile oldukça kolaylaşmıştır. Artık boynun ön tarafından ufak bir kesi ile girilerek fıtığa ulaşılmakta, ameliyat otuz-kırk dakika sürmektedir. Hasta ameliyattan iki saat sonra ayağa kaldırılır, aynı gün içinde de taburcu edilir. Mikrocerrahi ile yapılan bu ameliyatlarda sakat kalma felç olma riski hemen hemen yok gibidir. Hasta bir hafta on gün içinde işe dönebilir.

KESİNLİKLE BEKLENMEMESİ GEREKEN DURUMLAR:

-Yürüme bozukluğu
-Elden cisimleri düşürme
-Dengesizlik
-Gece uyandırıcı ağrı

Boyun ve Omuzlarınıza Nasıl Özen Gösterirsiniz?

OTURURKEN
Çenenizi (yukarı değil) bükük ve boynunuzu arkaya doğru çekik tutun. Kol destekleri olan sert sandalye kullanın. Gevşemeyin; bütün

omurganız sandalye arkalığına dayanacak şekilde dik olsun. Sandalye kollarını kollarınıza destek olarak kullanırsanız, ileri eğilme sebebiyle boynunuzda olacak lüzumsuz zorlanmayı önlemeye yardımcı olur.

AYAKTA
Çenenizi (yukarı değil) bükük ve boynunuzu arkaya doğru çekik tutun. Keza belinizin düz durmasına çalışın.

Dizlerinizi bükmeden öne doğru eğilmeyin; bu, boyun ve omuzlarınızı arkaya çekik ve dik tutabilmenizi kolaylaştıracaktır.

UYURKEN
Yüz üstü yatmayın. Yan yatarak uyumanız daha iyidir. Baş ve boynunuza yastığınız yardımıyla normal bir duruş sağlayın, (şekildeki

gibi) ve kollarınızı aşağıda tutun. Eğer sırtüstü yatmak istiyorsanız yastığınızı baş ve boynunuzun altına gelecek şekilde koyun. Yastık baş ve boynunuzu nötr bir durumda desteklemelidir. Boynunuzun gergin durmasından kaçının.
Yatak altına tahta konması veya sert ortopedik yatak kullanılması şayanı tavsiyedir. Yumuşak yastığı boynunuz altına uydurmaya çalışmak yerine, normal yastık da kullanabilirsiniz.

İSTİRAHAT HALİNDE
Televizyon seyretmek için bir sedire uzanmayın. Sert bir koltuk veya sandalye kullanın. Okurken başınızı desteklemek için yumuşak kuş tüyü yastık kullanmayın.

ARABA KULLANIRKEN
Arabada yüksek oturun. Koltuğunuz (tercihen sert) direksiyonun üzerinden bakmak için gerilme ve eğilmenizi

gerektirmeyecek şekilde ne çok alçak ne de çok geride olmalıdır. Destek için poliüretan bir yastık faydalı olabilir; yastık 1-2 cm kalınlığında, sırtınız genişliğinde ve omuzlarınızın hizasına kadar olmalıdır.

BİR ŞEY KALDIRIRKEN
Dizlerinizi bükün ve kaldırma için bacak kaslarınızı kullanın. Ani hareketlerden kaçının. Ağırlığı gövdenize yakın tutun ve hiç bir şeyi bel hizasından yukarı kaldırmaya çalışmayın. Başınız hizasından

yüksekçe bir rafa uzanmanız gerekliyse bir iskemleye çıkın. Uzun süre uzanma veya yukarı bakmaktan kaçının.

ÇALIŞIRKEN
Aşırı çalışmayın. Eğer bütün gün masada çalışıyorsanız; fırsat bulunca kalkıp dolaşın. İş arası dinlenmelerde egzersizlerinizi bir iki defa yapmanız faydalı olabilir.

Op. Dr. Aybars AKKOR
Beyin ve Sinir Cerrahisi Uzmanı

BOSPHORUS BREWING CO

BREWED BY HAND · NOT MACHINES ·

BOSPHORUS BREWING COMPANY

· DELICIOUS GASTRO PUB ·

BOSPHORUS BREWING COMPANY

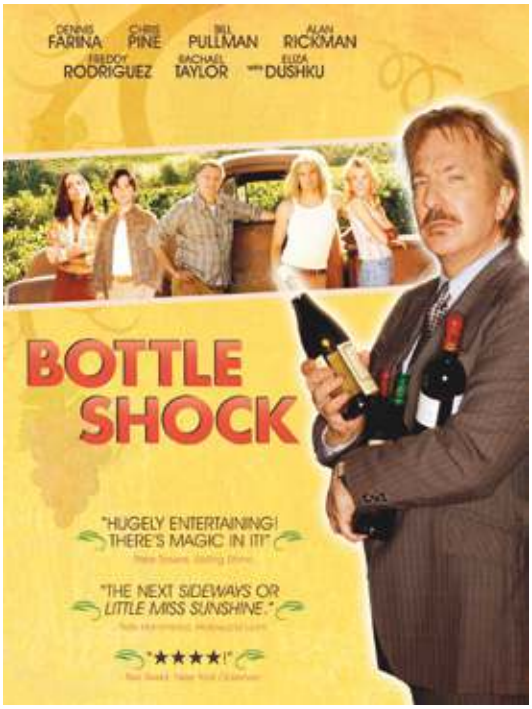
ESENTEPE MAH. YILDIZ POSTA CAD. NO:1/1A GAYRETTEPE İSTANBUL
TELEFON 0212 288 64 99
WWW.BOSPORUS-BREWING.COM
FACEBOOK BBC.IST **INSTAGRAM** BBC.IST

İzledik

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

Bottle Shock (2008)

Kaliforniya'daki Napa Vadisi şaraplarının, beklenmedik bir şekilde dünyaca ünlü olmasının gerçek hikâyesi... 1976 yılında, ünlü şarap uzmanı Steven Spurrier'e (Alan Rickman) sorarsanız dünya üzerinde şarap konusunda Fransız şaraplarının üzerine yoktur. O kadar ki, Kaliforniya şaraplarının Fransız şaraplarını tahtından indirmeye yaklaştığına dair dedikodular duyunca Amerikalıları bir tadım yarışmasına davet eder.



Okuduk

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

Deniz Gürsoy'un Gastronomi Tarihi

Tat duygusu, bir tabak yemeğin içindeki malzemeleri aşıp anılarımıza kültürümüze ve belki de genlerimize kazınır.

Tarihi Sümerlere dayanan en eski içkiyi… İÖ 26.yy'da yaprakları tedavi için çiğnenen bitkiyi… Osmanlı döneminde tüm yasaklamalara rağmen yaygınlaşan içkiyi… Amerika keşfedilmeden önce para yerine kullanılan bitki tanelerini… Biliyor musunuz?

Okuması çok kolay, etkileyici bilgilerin yer aldığı bir kitap.

SARDUNYA
KARAKÖY

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

En iyi ve en taze deniz ürünlerini farklı pişirme yöntemleri ile sunulduğu mutfak menüsü, yenilikçi konsepti ile Boğaz'ın en güzel noktalarından birinde misafirlerini ağırlıyor.

Sardunya Karaköy özenle hazırlanmış her bir tabağında Akdeniz'in geleneksel tatlarını benzersiz bir şekilde 43 yıldır misafirlerine sunuyor.

Pazar sabahları Boğaz tutkunlarına, haftanın yorgunluğu unutturmak için 10:00 – 14:00 saatleri arasında kahvaltı servisi veriyor.

Yalı konsepti ile tasarlanmış olan Sardunya Karaköy, aynı zamanda düğün, nişan, bekarlığa veda, kurumsal iş yemekleri ve toplantılar için 200 kişilik kapasitesiyle büyük organizasyonlara yönelik planlanmış bir yer. Yabancı gruplarınız ve misafirleriniz için İstanbul' u anlatmanın en güzel yolu Sardunya Karaköy'den geçiyor.

Bekliyoruz ...

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