



Lezzetin Yeni Adresi

BESLEM

ET ÜRÜNLERİ



Pandemide hijyen uygulamalarımız



Son tüketim tarihini kontrol et, gıdanı koru!



Gıda sektöründeki Gıda atıkları



Pandeminin getirdiği yeni alışkanlıklar üzerine söyleşi



Değerli Müşterilerimiz,

Yeni sayımızla sizlerle buluşmanın buruk mutluluğu içerisindeyiz. Buruk mutluluk diyorum çünkü içinde bulunduğumuz pandemi dönemi tüm hızıyla devam ediyor. Şartlar ve yaşam koşulları yediden yetmişe hepimiz için daha zor bir hal alıyor. Ama biliyoruz ki her karanlığın sonu aydınlığa açılıyor ve her gecenin sabahında güneş yeniden doğuyor. Umuyorum ki çok yakın bir gelecekte güneş yeniden doğacak ve çok daha güzel bir sabaha uyanacağız.

Pandemi süreci birçok sektörü olduğu gibi bizim sektörümüzü de yeniden yapılmaya, eski alışkanlıkları gözden geçirmeye ve iş yapış süreçlerimizi güncellemeye yöneltti. Her ne kadar ciddi bir kriz ortamında nefes almaya çalışsak da, bu krizden küçük ve orta ölçekli fırsatlar yaratmak da bizim için ayrı bir başarı ve mutluluk kaynağı oldu.

Geçtiğimiz günlerde Sardunya Grubu'nun değerli markalarından Beslem Et Ürünleri Bosphorus Brewing Company Şefimiz Çiğdem Alagök'ün sihirli dokunuşlarıyla, yeni tarifler, leylifli ve lezzetli ürünler ve yepyeni yüzüyle son tüketicisiyle buluştu.

Cızbız Köfte'den İngiliz Dana Sosis'e, Soslu Dana Kürek'ten Dana Yaprak Döner'e kadar daha birçok

çeşidi ve lezzeti www.beslemeturunleri.com adresinden temin edebilir ve ertesi gün mutfağınızda veya bahçenizde bu özel lezzetlerle kendinizi ve sevdiklerinizi şımartabilirsiniz. Beslem markamıza yeni yolculuğunda başarılar diliyoruz.

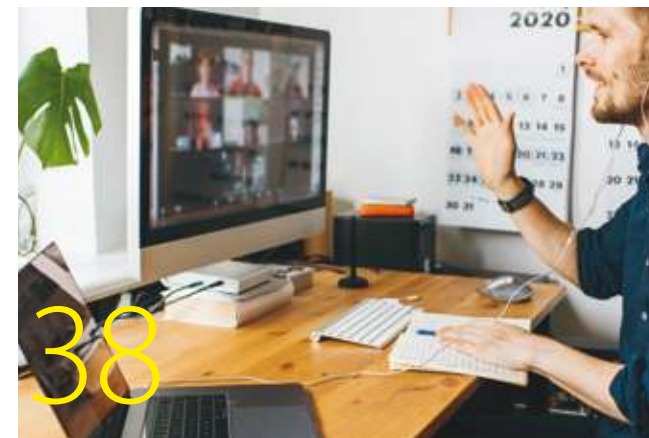
Sürece uyum aşamamızda bir diğer adımımız da "Sardunya Sıcak Paket Yemek" hizmetimizi siz değerli müşterilerimizle buluşturmak oldu. Yaptığımız Ar-Ge çalışmaları sonucunda yenilediğimiz menülerimiz ile yemeklerimizi sıcak ve güvenli olarak sizlere ulaştırıyoruz.

Yeni sayımızda pandemi dönemine ilişkin beslenme ve hızlı önlemler alamazsak yakın gelecekte bizi belirgin biçimde rahatsız etmeye başlayacak gıda atıkları ve su sorununa dikkatinizi çekmek istedik.

Sağlıkla kalın, keyifle okuyun...

Sevgi ve Saygılarımla,

Kerem KARABAYIR
Pazarlama Şefi
kerem.karabayir@sardunya.com



04 Gündem Röportajı

- Lezzetin Yeni Adresi BESLEM ET ÜRÜNLERİ

10 Sardunya'dan

- Pandemide Hijyen Uygulamalarımız
- ISO 17020 Denetimlerimiz Denetlendi !
- Sardunya "Sıcak Paket Yemek Hizmeti" ile yeni döneme uyum sağladı.
- TEGEP 'Mavi Yaka Gelişim Programı' kategorisinde Sardunya Bronz Ödül'ün sahibi oldu.

18 Sektörel Gündem

- Son Tüketim Tarihini Kontrol Et, Gıdanı Korum!
- SU

23 Meraklı Gurme

- 'PANZANELLA' ne demek?

24 Müşteri Röportajı

- OMEGA Motor

26 Sektörel Gündem

- Gıda Sektöründeki Gıda Atıkları
- Gıdanı Korum, Sofrana Sahip Çık

32 Food In Life

- Nerede O Eski Lezzetler

34 Diyetisyen Gözüyle

- Pandemide Beslenme

38 İş Yaşamı

- Pandeminin getirdiği yeni alışkanlıklar üzerine söyleşi

41 Hijyen Kalite Yönetimi

- Kalite yolculuğumuz devam ediyor...

42 Bu Akşam Ne Pişirsem?

- Pirasa Çorbası, Hoşaf
- Patlıcanlı Bulgur Pilavı, Nohutlu Tavuk Yahni

44 İşyerinde Sağlık

- Ah Şu Sirt Ağrıları

47 Sizin İçin

- İzledik: Tuz, Yağ, Asit, Isı
- Okuduk: İyi Hissetmek

SARDUNYA
YIL16 SAYI56 OCAK/HAZİRAN 2021/1

www.sardunya.com

56

Yayın Türü Altı ayda bir yayınlanır

Sahibi

SARDUNYA Şirketler Grubu adına
Sedat ZINCİRKIRAN

Genel Yayın Yönetmeni

Tuna ATALAY
tunaatalay78@gmail.com

Editör

Kerem KARABAYIR
kerem.karabayir@sardunya.com

Görsel Yönetmen

Tuncay ÖGRETİMİŞ
tuncayogretmis@gmail.com

Yönetim Yeri

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

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



Lezzetin Yeni Adresi

BESLEM

ET ÜRÜNLERİ

Yarım asırlık Sardunya Grubumuzu'nun köklü markalarından Beslem, yeni yüzü ve yeni lezzetleriyle tüketicinin damağında taht kuruyor. Beslem'in yeni lezzetlerini ve markanın yeniden yapılandırılması sürecini, Bosphorus Brewing Company Şefimiz Çiğdem Alagök ve Beslem Et Ürünleri Üretim Müdürü Sibel Şentürk'den dinledik.

Sibel Hanım, öncelikle size tanıyabilir miyiz?

İstanbul Üniversitesi Veteriner Fakültesi 1992 yılı mezunuyum. Mezun olduktan hemen sonra başlayan iş hayatım, 1992 – 2000 yılları arasında Trakya Et ve Süt Ürünleri'nde (Polonez) Et Teknolojileri ve Üretim Hijyeni

konularında gerçekleşmiştir. Ürün çeşitliliği oldukça geniş olan bu işletmede çalışmak mesleki hayatımda kendimi geliştirmem için büyük fırsatlar oluşturmuştur. İşletme Müdürlüğümüzü yapmakta olan sevgili Muhip Baykal ve ekip arkadaşlarıma bu günlerime katkıları için teşekkürlerimi bildiririm.

Trakya Et ve Süt Ürünleri 'nden sonra Beslem Gıda'da, Üretim Müdürü ve Sorumlu Veteriner Hekim olarak göreve başladım ve 20 yıldır Sardunya Catering ve dış müşterilerimiz için her zaman kaliteli ve lezzetli ürün üretmeyi ilke edinerek görevime devam etmekteyim.

Beslem'in endüstriyel üretimden Online yolculuğuna çıkması bizim için yeni bir heyecan ve sorumluluk oldu. Beslem'in bu yolculuğunda şansı bol, yolu açık olsun.

Bizlere Beslem Et Ürünleri'nin geçmişinden kısaca bahseder misin?

Türkiye yemek endüstrisinin rotasını belirleyen Sardunya Catering, kalbinden çıkan et ve et ürünleri üreten Beslem Gıda, 1978 yılında İstanbul'da kuruldu. 1996 yılından beri Hadımköy tesislerinde faaliyetine devam eden firmamız, Sardunya mutfaklarının et ve et ürünleri ihtiyacını karşılamaktadır.

Bugüne kadar ev dışı tüketim kanallarında yer alan Beslem, yeni bir yolculuğa başladı. Pandemi ile birlikte yeni hedefleriniz nelerdir?

Yarım asırdır demlenen deneyimle artık evinizdeyiz. Alışkanlıklarımız günlük bir hızla değişiyor. Birkaç "dün" önce mutfak kültürümüz en geleneksel yöntemlerin etkisi altındaydı ve "dışarda yemek" lükstü. Dün, dışarda yemenin keyifli yanını deneyimledik. Bu deneyimi, ödenen maliyetin

ötesinde bir lezzet ve kalite olarak gören "gurme damaklar" lüksün tanımını değiştirdiler. Pandemi döneminde ise mümkün olduğunca evde olmayı seçiyoruz ama sevdiğimiz lezzet ve kaliteyi de özlüyoruz. İşte tam bu noktada size etin, et ürünlerinin, bazen günlerce kaynatılarak ortaya konan enfes sosların lezzetini getirmeyi amaçladık. İşte biz bu özlemde yola çıktık ve kapınızı çaldık.

Kırmızı et sektörünün Türkiye ve Dünya'daki durumu nedir?

Kırmızı et üretimi ve tüketimi sektör analizlerine baktığımızda son yarım yüzyılda Dünya nüfusunun artması ile birlikte küresel et tüketiminin çok hızlı bir biçimde arttığını biliyoruz. Son 50 yılda küresel nüfus iki katından fazla bir artış gösterdi. 1970'li yılların başlarında dünya nüfusu 3.6 milyar civarındayken bugün ise 7.8 milyara ulaşmış durumda. Bununla birlikte dünya ekonomisinin de büyüdüğünü görüyoruz.

Farklı ülkelerdeki tüketim alışkanlıklarının nasıl değiştiği incelendiğinde bu tablo daha net ortaya çıkıyor. Ekonomik olarak büyüme gösteren ülkeler daha fazla et tüketir hale geliyor. ABD, Hong Kong ve Arjantin de yıllık kişi başı et tüketimi 100 kg ları bulurken, Türkiye'de yıllık tüketim ortalaması 32 kilolarda kalıyor. 2020 yılı verilerine göre günlük ortalama 87 grama denk gelen tüketimin et türlerine baktığımızda 18 kilogramı beyaz et, 7 kilogramı sığır, 5 kilosu balık, 2 kilosunda koyun eti oluşturmaktadır.



Dengeli beslenmede kişi başı yıllık kırmızı et tüketiminin yaklaşık 33 kg olması gerektiği göz önünde bulundurulursa, Türkiye’de kırmızı et tüketiminin artırılmasına yönelik gereksinimi açıkça ortaya koymaktadır. Ülkemizdeki Kırmızı et arzına olan sorunları çözmemiz için yerli beslik hayvan sayısını artırmak ve küçük üreticilerin faaliyetlerini durdurmamaları için yüksek besi maliyeti ve kur kaynaklı artan yem ve ilaç maliyetlerini saptayarak çözüm önerilerinin getirilmesi kırmızı et sektörüne yapılacak en büyük dokunuş olur.

Sevgili Şef Çiğdem Alagök, biz seni çok iyi tanıyoruz ancak okuyucularımız için seni yeniden bir tanımak istiyoruz.

Türkiye’nin ilk gastronomi bölümü mezunlarından biriyim 2007 yılında Yeditepe Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü’nde tamamladım. Devamında yaptığım MBA programı şef olmanın ötesinde restoran süreçlerini yönetebilme yetkinliğini de kazandım. Tuğrul Şavkay’ın lezzetli ve usta elini alan beş öğrenciden biri olmamıda eğitim yaşamının en önemli şanslarından biri olarak görüyorum.

Mezuniyetimin hemen ardından başlayan ve farklı işletmelerde süren profesyonel mutfak serüvenimi ise eğitiminin çok önemli bir parçası. Gastronomi disiplini de dünya standartlarını deneyimlemek için yaptığım Londra’da Michelin yıldızlı bir restoranda çalışmamıda mutfak yaşamımın en güzel hatıraları arasında.

Ritz Carlton, Park Hyatt, Turkish Do\$Co, W Hotel, Sardunya

Catering grubu gibi beş yıldızlı otel ve yiyecek içecek endüstrilerinde çalıştım. 2012 yılında bu yanarda Sardunya Grubuna bağlı bir çok projede yer aldım. Aynı zamanda Bilgi Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları bölümünde yarı zamanlı öğretim görevlisi olarak çalışıyorum.

Beslem Et Ürünleri’nin yeniden markalaması sürecinin baş mimarlarından. Nasıl başladı bu hikaye? İlk renklerin ortaya çıkışı, reçetelerin gün yüzüne çıkması... Ve bugün gelinen noktada tadına doyum olmayan tarifler ve lezzetler ile karşı karşıyayız. Lütfen anlatır mısın?



Çiğdem ALAGÖK
Bosphorus Brewing Company Şefi

Proje 2020 yılında şekillenmeye başladı, pandemi dönemiyle birlikte ev içi tüketimin önemi artarken bizde neredeyse yarım yüzyıldır üzerinde çalıştığımız ve en iyi noktaya getirdiğimiz ürünlerimizi piyasa sunma kararı aldık. Karantina döneminde evlerimizde kapalı kaldığımız günlerde gökyüzünün ne kadar mavi olduğunu, İstanbul’un hızlı yaşam koşulları altında neredeyse gün içinde hiç gökyüzüne bakmadan koştuğumuzu fark ettiğimizde marka rengimizin gökyüzünün huzur derin mavisinden almaya karar verdik.



Evde kaldığımız süre içinde neredeyse her gün yemek yapıp defalarca kez çalıştırılan bulaşık makinaları bize gösterdiği hiç birimizin mutfakta fazladan geçirecek 5 dakikası ve sabrı yok.

İşte bizde tam bu noktada yıllardır Sardunya Catering bünyesindeki yüzbinlerce müşterilerimizin geri bildirimleriyle geliştirdiğimiz ürünlerimizi sizler için pratik ve lezzetli paketlere sığdırdık.

Anne köftesini aratmayacak köfte çeşitlerimiz, doğal baharatlarla lezzetlendirdiğimiz soslarımız, katkı maddesi içermeyen ısıt ye dönerlerimiz, saatlerce fırında hazırlanan soslu dana kürek ve mevsiminde topladığımız en iyi sebzelerle hazırladığımız soslarımızla sizlerin mutfaklarında yer almayı hedefledik. Bu hedef doğrultusunda yemek hazırlamak için mutfak tezgahına geçtiğiniz zaman hiç yorulmadan, kolay ve eşsiz lezzetlere imza atmanızı amaçladık.

Ürünler için ilk geri bildirimler, yorumlar nasıldı? Bildiğim kadarıyla sosyal medyada etki alanı geniş olan bazı şeflere ve foodie'lere de özel paketler hazırladınız.

Geride bıraktığımız 2 ay içinde bizim için oldukça fazla bir müşteri kitlesine ulaştık, özellikle Sosis ve Döner çeşitlerimizde oldukça güzel yorumlar alıyoruz. Bu geri dönüşlerde bizi bu gamda farklı lezzetleri barındıran tarifleri denemeye cesaretlendiriyor. Ürünlerimizin daha fazla kitlelere ulaşmasını sağlamak içinde tanıdığımız ve doğru lezzet paletine sahip özellikle mutfak geçmişi olan şef ve yemek tutkunlarına gönderimler yapıyoruz.

Çiğdem Şef, ileriye dönük Beslem çatısı altında yeni projeler, yeni lezzetler ve tarifler var mı?

Bu ay içinde piyasaya çıkacak 2 ürünümüz var. Biri pişir ye grubundan Bolonez Soslu Lazanya diğeri ise Defneli Kavurma her iki ürünümüzünde tat, lezzet ve aroma bakımından bizim için istenilen bir kıvama geldi, şimdi bu lezzetleri Müşterilerimiz ile tanıştıracacağız.

Bir de bu tarz butik üretim yapan markaların çok fazla açılmadan, ürünlerini fiziksel ortama da taşıyıp iki ya da üç nokta olacak şekilde mağazalaştıklarına da şahit oluyoruz. Beslem markası hep online olarak mı hayatına devam edecek, yoksa konsept bir mağaza düşüncesi de var mı?

2021 yılı içinde online ortamda kalmanın bizim için daha sağlıklı olduğu kanısındayız. 2022 yılı için tabi kide stratejik olarak markamızı büyütme ve daha çok ev mutfağına girmek için aldığımız kararlarımız var pandeminin ve dünya’nın gidişatına göre bizde markamızı ve ürünlerimizi o süreçlere uyarlayacağız.

Özellikle pandeminin etkisiyle dijitalleşmenin etkisini arttırdığı bu dönemde Beslem Online nasıl kuruldu ?

Tüm dünyayı etkisi altına alan Covid-19’un pandemi olarak ilan edilmesi ile birlikte pandemiye kontrol altına almak için uygulamaya konulan tedbirler, tedarik ve tüketim zincirinde aksaklıkların ortaya çıkmasına, işletmelerin üretim kapasitelerinin düşmesine, bazı sektörlerde üretimin tamamen durmasına neden oldu.

Bunun sonucunda ülkeler ve işletmeler pandeminin yarattığı negatif etkileri ortadan kaldırmak için farklı politika stratejileri belirledi. Dijitalleşme işte tam bu noktada eski alışkanlıklarımızı ve eski iş yapma biçimlerimizi değiştirip yeni normale evrilmemizi destekledi. Online satış kanalı üzerinden Fine-dining restoranların bile dahil olduğu bu sistemde şimdiye kadar hiç yapmayan ihtiyaç da hissetmedilmeyen paket servis olanakları açığa çıktı. Pandemi sürecinin dayattığı koşullara karşı bizde Beslem Gıda bünyesinde Beslem Online satış kanalını oluşturduk.

Müşterilerimize evde kısa bir zamanda kolayca yapıp hazırlayabilecekleri restaurant kalitesinde bir hizmet vermeyi amaçladık. Müşterilerimizin siparişlerine göre özel olarak hazırlanan kutularımız soğuk zinciri bozulmadan kendi teslimat aracımızla ve ekibimiz ile kapıya teslimi yapıyoruz.



Beslem'in lezzet dolu dünyasıyla tanışmak için
www.beslemeturunleri.com
adresine bekliyoruz.



Pandemide Hijyen Uygulamalarımız

29 Aralık 2019 itibari ile yakından takip ettiğimiz Covid-19 salgını için Şubat 2020'de çalışmalarımıza başladık. Sağlık Bakanlığı Yönergeleri ve Dünya Sağlık Örgütü'nün önerilerini dikkate alarak, güncel değişiklikleri anlık takip ettik. Sağlık Bakanlığı tarafından yayınlanan her güncel yönergeyi sistemimize hızla dahil ederek uygulamaya geçtik.

COVID-19 TEDBİRLERİMİZİ BELGELEDİK!

Üretim tesislerimizde TSE tarafından yapılan denetimin sonucunda "Güvenli Üretim" denetimini başarıyla tamamladık.

Güvenli gıda üretimi yaklaşımı bize bugüne dek ışık tuttu ve yol gösterdi. Bundan sonra da kurum değerlerimiz; topluma ve çevreye duyarlı gıda güvenliğini ve toplum sağlığını, çalışan güvenliğini ön planda tutmaya devam edeceğiz.



Aralık 2019'da duymaya başladığımız ve Mart 2020 itibariyle hayatımıza tamamen giren Covid-19 Virüsü mücadelemiz tüm dünya'da devam ediyor.

Bu mücadelede neler yapmamız gerektiğini en başta Sağlık Bakanlığı, STK'lar ve Dünya Sağlık Örgütü (WHO) yönlendirmeleri ile takip edip uyguluyoruz.

Yönlendirmelere baktığımızda görüyoruz ki, ortak nokta hijyen gereklilikleri...

Hijyen kelimesi sağlığa zarar verecek ortamlardan korunmak için yapılacak uygulamalar ve alınan temizlik önlemlerinin tümü anlamına gelmektedir.

Günlük hayatımızda kendimizden başlayarak, yaşadığımız alanda, ulaşım ve çalışma ortamımızda artık hijyeni sürekli hale getirmemiz gerekiyor.

29 Aralık 2019 itibari ile yakından takip ettiğimiz Covid-19 salgını için Şubat 2020'de çalışmalarımıza başladık. Sağlık Bakanlığı Yönergeleri ve Dünya Sağlık Örgütü'nün önerilerini dikkate alarak, güncel değişiklikleri anlık takip ettik. Sağlık Bakanlığı tarafından yayınlanan her güncel yönergeyi sistemimize hızla dahil ederek uygulamaya geçtik.

Kullanımları önerilen klor ve alkol bazlı dezenfektanları tüm hijyen alanlarımızda kullandığımız için pandemi dönemi için herhangi ek bir deterjan kullanımına ihtiyaç duymadık. Tüm mutfaklarımızda rutin uyguladığımız, maske/eldenin kullanımı, gıda ve ekipman dezenfeksiyonlarını devam ettirdik, sadece kullanım alanları ile periyotlarımızı artırdık.

Hijyen ve tedbir uyumlarını etkili takip etmek adına tedarikçilerimizden Covid-19 tedbir beyanlarını aldık, günlük misafir ve personel ateş ölçümleri yaparak giriş kontrolünü artırdık. Mutfaklarımızda sosyal mesafe, siperlik kullanımı gibi ek tedbirler aldık.

2020 Ağustos ayında Merkez mutfaklarımız TSE tarafından denetlenerek uygulamalarımız teyit edildi ve TSE COVID-19 GÜVENLİ ÜRETİM BELGESİ'ni almaya hak kazandık.

Sardunya olarak güncel bilgi ve yönergeleri takip ederek siz değerli tüketicilerimizi Güvenli Üretim ile buluşturmaya devam edeceğimizi bildirir, sağlıklı yarınlarda buluşmayı dileriz.



Masaüstleri ve masaüstü malzemeler, sandalyeler günlük olarak klor bazlı ürünlerle silinmektedir.

COVID-19
TEDBİRLERİMİZİ
BELGELEDİK!



Masalardaki oturma düzeni koltuklar arasında birer (1) boşluk bırakılacak ve çapraz oturulacak şekilde ayarlanmıştır.

COVID-19
TEDBİRLERİMİZİ
BELGELEDİK!



Servis esnasında Sardunya çalışanları tam donanımlı olarak hizmet vermektedir.

COVID-19
TEDBİRLERİMİZİ
BELGELEDİK!



Güvenli üretim, Güvenle Tüketin...

COVID-19
TEDBİRLERİMİZİ
BELGELEDİK!



ISO 17020

Denetimlerimiz Denetlendi!

Kalite gönüllüsü ve sektöründe öncü bir firma olmanın sorumluluğu ile mutfaklarımızda, satın alma aşamasından servis sonuna kadar tüm süreçlerde, sektördeki en yüksek kaliteyi sağlamak amacıyla çok özel tedbirler ve uygulamalarla çalışmaktayız. Bu bağlamda; tüm mutfak ve projelerimizde uygulanmakta olan Yönetim Sistemlerimizin etkinliği, Hijyen & Kalite Yönetim Departmanı'nda görevli gıda mühendislerimizce periyodik olarak denetlenmektedir.

Yaptığımız bu denetimleri daha ileriye taşıdık ve sektörümüzde bir ilke imza atarak, TS EN 17020 B Sınıfı Muayene (denetim) Kuruluşu Akreditasyon Belgesi alan ilk firma olduk. Bu kapsamda Türk Akreditasyon Kurumu tarafından her yıl denetlenmekteyiz. 2020 yılının Aralık ayında iki denetçi ile birlikte iki gün

süren bir denetim geçirdik. Denetimlerimizin "şeffaf, adil ve uluslararası geçerliliğe sahip" olma özelliği tekrar onaylandı. Kısaca denetimlerimiz de denetlendi! Sardunya bir kez daha "sektöre yön veren firma" olma gururunu yaşadı ve kalite çitasını yukarı çekmeye devam etti.



Sardunya Grubu olarak 45 yıldır Hijyen ve Kalite'ye çok önem veriyoruz. Kalite yolculuğunda yaptığımız çalışmalarla bugün tüm mutfak ve projelerimizde; 5 yönetim sistemimizi (Gıda Güvenliği, Müşteri Memnuniyeti, Çevre Yönetimi, İş Sağlığı ve Güvenliği, Kalite Yönetim Sistemleri) uygulamaktayız. Sistemlerimiz, akredite denetim firmalarınca her yıl denetlenmektedir.

Türk Standartları Enstitüsü (TSE) tarafından yönetim sistemlerimiz 5 yönetim sistemimizin denetimleri 30 Kasım-4 Aralık 2020 tarihleri arasında gerçekleştirildi. Diğer senelerden farklı olarak tüm sistemlerimizin entegre denetimi yapıldı ve aşağıda belirtilen iki yönetim sistemimizin yeni versiyonlarına geçişleri sağlandı.

- ISO 22000 Gıda Güvenliği Yönetim Sistemi standardının 2018 güncel versiyonuna geçişini tamamladık. Bu versiyon liderliğin sorumluluğuna daha güçlü bir vurgu yapmasının yanı sıra risk temelli yaklaşımla kuruluşların risklere maruz kalmayı azaltmasına ve güvenliği artırmaya yardımcı olmaktadır.
- OHSAS 18001'den ISO 45001 İş Sağlığı ve Güvenliği Yönetim Sistemi standardının 2018 versiyonuna geçiş sağladık ve böylece güvenli ve sağlıklı bir iş ortamı sağlamanın yanı sıra İSG performansını arttırmaya yönelik önemli bir adım atmış olduk.

Denetimlerimiz 5 gün süre ile pandemi nedeniyle ağırlıklı olarak uzaktan denetimle; merkez ofislerimizde dokümantasyon ve mutfaklarımızda ise operasyonel

uygulamaların tasarlanan sisteme uygunluğunun gözden geçirilmesi ile tamamlandı.

TSE denetçileri tarafından üst yönetimin desteği, katılım ve kaynak ayırma konusundaki hassasiyeti, sistemlerin tüm çalışanlar tarafından sahiplenilmiş ve uygulanıyor olması, iç tetkiklerin iyi planlanmış ve yürütülüyor olması, mutfak ve tedarikçi denetimlerinin 17020 kapsamında olması gibi noktalar en başarılı olduğumuz alanlar olarak vurgulandı. Sahip olduğumuz yönetim sistemleri belgeleri mutfakların tümünde eksiksiz ve başarı ile uygulandığı teyit edildi ve belgelerimizin devamlılığına karar verildi.

Siz müşterilerimizin kalite beklentilerinin üzerinde hizmet ve ürünler sunmak amacıyla Sardunya ailesi olarak kalite çalışmalarımıza tüm hızıyla devam ediyoruz.





Sardunya

"Sıcak Paket Yemek Hizmeti" ile yeni döneme uyum sağladı.

Sardunya Grup Satış Müdürü'müz Canan Hatun ile bu sürece uyum sağlayabilmek için gerçekleştirdiğimiz çalışmaları konuştuk.

İşletmelerin bir kısmı evden çalışma sistemine geçti. Bu durum, sektörü nasıl etkiledi?

Pandemi dönemi ile birlikte işverenlerin çalışanlarını evde çalışmaya göndermesi ile uzaktan çalışma kavramı, dünyada olduğu gibi Türkiye'de de birçok işletme tarafından uygulanıyor. Araştırdığımızda yapılan anket çalışmalarına göre ankete katılanların yüzde 48,7'si evden çalışmaya devam ettiklerini, yüzde 43,2'si kısmi bir geçiş yapmış olduklarını ve yüzde 8,1'i ise işyerinden çalışmaya devam ettiklerini belirtmiş.



Bu yüzde oranlarına baktığımızda tüm sektörün pandemi öncesine göre günlük yemek üretimlerinin çok ciddi anlamında etkilendiğini görüyoruz. Buna paralel olarak biz de Sardunya olarak yüzde 60 kapasite ile yemek hizmeti vermeye devam ediyoruz.

Bu süreçte catering şirketlerinin nasıl bir yaklaşım sergilediğini gözlemlediniz?

Belirsizliklerin baş gösterdiği pandemi dönemi başlangıcında sektörde yeni davranış modellerini hedef alan ürün ve hizmetlerin hızla tasarlanması ve/veya hizmete sunulması gerekti. Uzun vadede başarılı olmak için değişen ihtiyaçları karşılamaya yönelik yeni fikirler üretmek, fikirleri test etmek ve bu fikirleri hayata geçirmeye uygun yetkinlikler geliştirmek zaman içinde çok ciddi önem kazanacak. Biz de uzun süredir teknoloji ve ürün gamı anlamında üzerinde ciddiyetle çalıştığımız ve AR-GE çalışmalarını tamamlamış olduğumuz, "PAKET YEMEK" ürünümüzü çevik bir yaklaşımla, pandemi süresince hizmet vermek üzere mevcut

müşteri ve müşteri adaylarımızın hizmetine sunduk. Paket yemekte sunmuş olduğumuz menü alternatiflerini, başta mavi ve beyaz yaka olmak üzere her sektördeki tüketiciye hitap eder hale getirdik. Müşteri taleplerini, hem kaliteli, hem yeterli/ dengeli beslenme, daha da önemlisi hijyen açısından detaylı analiz ve raporlama yapan, sürekli takip sağlayan, veri odaklı çalışan, gıda güvenliği ve hijyen konusunda uzman kadromuz ve son derece özel tedbirlerle güvence altına aldık. Mart 2020 tarihinde "TSE Covid-19 Güvenli Üretim Belgesi" sertifikasını ilk alan firma olduk.



Pandemi sonrası sizce nasıl bir değişim yaşanacak.

Dışarıdan yemek yemeye ilişkin 2020 yılı verilerine baktığımızda, COVID-19'un tüm dünyada olduğu gibi Türkiye'de de başta yeme – içme sektörünün ve hatta yemek sipariş sitelerini bile ciddi anlamda etkilendiğini görüyoruz. COVID-19'un hızlı küresel yayılımı ve salgının önlenmesi amacı ile alınan sosyal mesafe tedbirleri, pandemi sonuna kadar büyük bir hassasiyetle devam edecek. Pandemi sonrası ise, yemek sektörü yine maksimum düzeyde hijyen kuralları ile birlikte göze, damağa ve en önemlisi bütçelere uygun hale gelecek.



TEGEP 'Mavi Yaka Gelişim Programı' kategorisinde Sardunya Bronz Ödül'ün sahibi oldu.



Her yıl TEGEP (Eğitim ve Gelişim Platformu Derneği) tarafından gerçekleştirilen Öğrenme ve Gelişim Ödülleri Yarışmasına 2020 yılında Mavi Yaka Gelişim Programı' kategorisinde (MPBGE-Mutfak Personeli Beceri Geliştirme Eğitimi) başvuruda bulunmuştuk.

Uzun bir yolculuk için yola çıktık.

Hazırlık döneminden sonra ilk olarak, hazırladığımız ön içerik dosyasını paylaştık, sürece kabul onayından sonra sıra ikinci adıma geldi.

İkinci adım ise, hazırlanan dosyadaki bilgilerin içerik detaylarını sunum ve sorular eşliğinde jüri üyelerine sunduk.

Tüm bunlardan sonra sonuçları merakla beklemeye başladık.

15 Ekim 2020 tarihinde gerçekleştirilen ödül programında açıklanan sonuçlara göre BRONZ ödülün sahibi olduk. Ödül sürecine dahil olmamızın ilk anından itibaren yapılan çalışmalar ile hem programımızın işleyen hem de gelişime açık olan yanlarını keşfetmemizi sağladı.

MPBGE programımız, şirketimizin ilk kurulduğu andan itibaren eğitim konuları ile çalışanlarına yol göstermeye devam etmiştir. Yılın 10 ayı boyunca birbirinden farklı konular ile hem kişisel gelişimleri, hem de kariyer yolunda ilerlemeleri için oluşturulan mesleki, teknik konular ile uygulanmaktadır.

Sınıf eğitimi ortamında, görevlere göre belirlenen özel konular itina ile işlenirken, videolu eğitimler ile de desteklenmektedir.

Üst yönetimin destekleri, yöneticilerimizin önderliğinde gerçekleşen eğitim konu başlıkları her yıl ihtiyaç kapsamında yenilenerek (Denetim, müşteri şikayetleri

vb.) içerikleri tekrar oluşturulmaktadır. İstisnasız hizmet sunulan, Türkiye'nin her noktasındaki mutfaklarımızda personellerimize bu eğitimler verilmektedir.

Bizce başarının sırrı da öğretme isteği ile öğrenme isteğinin bir araya gelerek iş sonuçlarına yansımadır.

Bu başarıda payı olan, destek veren, öğreten ve öğrenen, çalışanlarımızın destekleri ve emekleri için çok teşekkür ederiz.



edilen tavsiye edilen tüketim tarihi, son tüketim tarihinden farklı olarak gıdanın; tazelik, tat, aroma gibi duyuşal özelliklerine dayanarak belirlenmektedir. Örneğin; makarna, zeytinyağı, kahve, çay gibi gıdalar mikrobiyolojik açıdan kolay bozulabilir olmadığından son tüketim tarihi yerine tavsiye edilen tüketim tarihi ifadesi kullanılabilir. TETT geçen gıda tüketilebilir ancak gıdada tat, koku ve tazelik açısından kalite kayıpları olabilir.

Gıda israfı ile mücadele edebilmek için alışveriş yaparken satın aldığınız ürünlerin son tüketim tarihlerinin yakınlığını kontrol edebilir, mutfağınızda gıdaların son tüketim tarihi geçmeden tüketilmesine özen gösterebilirsiniz. Tavsiye edilen tüketim tarihi geçen gıdaları ise kontrol ederek tüketebilirsiniz.

Kaynak: <https://gidanikoru.com/neyapabilirsiniz/22>

Son Tüketim Tarihini Kontrol Et, Gıdanı Korum!

Her şey zamanında güzel derler. Tıpkı satın aldığımız gıdalar gibi. Hayatımızdaki güzelliklerin ne zaman bozulabileceğini kestirmek zor olsa da mutfağımızdaki gıdaların ne zaman bozulacağını net bir şekilde bilebiliriz.

En uygun koşullarda saklansa bile tüm gıdaların bir ömrü vardır.

Kimi zaman paketi dahi açılmadan, ambalaj üzerindeki tarih geçtiği için çöpe atılan gıdaların hepsi aslında çöp değil. İlk olarak birbiri ile aynı sanılan son tüketim tarihi (STT) ve tavsiye edilen tüketim tarihinden (TETT) bahsetmekte fayda var.

Son tüketim tarihi, mikrobiyolojik açıdan kolay bozulabilen ve bu nedenle insan sağlığı açısından kısa süre içerisinde

tehlike oluşturması muhtemel olan gıdaların tüketilebileceği son tarih olarak tanımlanır. Bunun anlamı, bu ürünlerin bahsi geçen tarihten önce tüketilmesi gerektiği, daha sonrası için tüketimin uygun olmadığıdır. Son tüketim tarihi geçse dahi görünüşü, rengi ve kokusu bozulmayan ürünler olabilir. Ancak bu durum o gıdanın tüketilebilir olduğunu göstermez. Bu sebeple STT'si geçmiş gıdaları asla tüketmeyin!

Uygun şekilde muhafaza edildiğinde, gıdanın kendine has özelliklerini koruduğu süreyi gösteren tarih olarak ifade



SU

Nüfusun hızla artması, buna karşılık su kaynaklarının sabit kalması sebebiyle su ihtiyacı her geçen gün artmaktadır.

Dünya üzerindeki yaşam suda başladı, bu yüzden gezegenimizde yaşayan tüm canlıların suya muhtaç olması şaşırtıcı değil. Su aslında birçok şey demek: hayati bir ihtiyaç, bir yuva, yerel ve küresel bir kaynak, bir ulaşım koridoru ve iklim düzenleyicisi...

İnsanlar açısından su, sadece bedenlerimiz için hayati bir ihtiyaç değil, aynı zamanda her gün faydalandığımız bir kaynak. Besinlerimizin, giysilerimizin, cep telefonlarımızın, otomobillerimizin ve kitaplarımızın tamamının üretiminde su kullanılıyor. Suyu evlerimizde, okullarımızda ve yollarımızda ve binalarımızı ısıtmak ve elektrik tesislerimizi soğutmak için kullanıyoruz. Onun hareketinden ürettiğimiz elektrikle şehirlerimizi ve evlerimizi aydınlatıyoruz. Sıcak bir yaz gününde serinlemek için denize dalıyoruz veya gölde gezintiye çıkıyoruz.

Su aynı zamanda insanları ve eşyaları birbirine bağlamak ve taşımak da demek. Yalnızca sahil kentlerini değil, ulaşımın

mümkün olduğu nehirlerle içerideki kentleri de birbirine bağlayarak küresel ölçekte doğal bir ulaşım ağı sağlıyor ve küresel ticareti mümkün kılıyor. Yani su hayatımızın her alanında var.

Ne yazık ki bu değerli kaynağı kullanma şeklimiz yalnızca sağlığını değil, suya bağlı olan tüm yaşamı olumsuz etkiliyor. Kirlilik, aşırı kullanım, su habitatlarında fiziksel değişiklikler yapılması ve iklim değişikliği su kalitesine ve suya erişime zarar vermeye devam ediyor. Temiz su ve sağlıklı okyanus ve nehirlerden faydalanmaya devam edebilmek için suyu kullanma ve işleme şeklimizde köklü değişikliklere gitmek zorundayız. (1)

Dünyada su yeterli değil!

Nüfusun hızla artması, buna karşılık su kaynaklarının sabit kalması sebebiyle su ihtiyacı her geçen gün artmaktadır.

Dünyada kişi başına su tüketimi yılda ortalama 800 m3 civarındadır. Dünya nüfusunun yaklaşık % 20'sine karşılık gelen 1,4 milyar insan yeterli içme suyundan mahrum olup, 2,3 milyar kişi sağlıklı suya hasrettir. Buna ek olarak, 2050 yılında su sıkıntısı çeken ülkelerin sayısı 54'e, bu şartlarda yaşamak zorunda kalan insanların sayısı 3,76 milyara yükselecektir. Bu durum 2050 de 9,4 milyar olması beklenen dünya nüfusunun % 40'ının su sıkıntısı çekeceği anlamına gelecektir.

Bir ülkenin su zengini sayılabilmesi için, kişi başına düşen yıllık su miktarı en az 8000 - 10.000 m3 arasında olmalıdır ve Türkiye su zengini bir ülke değildir. Türkiye'de kişi başına düşen yıllık su miktarı 1.430 m3'tür. (2)

"Kuraklığa karşı neler yapılmalı?"

TEMA Vakfı Yönetim Kurulu Başkanı Deniz Ataç, geleceğe hazır olmak açısından su azlığı çeken Türkiye'de alınması gereken önlemlerden bazılarını şöyle sıraladı;

- Kuraklık doğal afet statüsüne alınmalı. Kuraklık dünyada etkili olan 31 çeşit doğal afet arasında ilk sırada yer alıyor.

- Su Kanunu yasalaştırılmalı. Türkiye'nin gittikçe azalan ve bozulan su varlığı Su Kanunu'na duyulan ihtiyacı artırıyor. Bu kanun; suyu bilinçsizce tüketilecek bir kaynak değil, korunması gereken bir doğal varlık olarak kabul etmeli.

- Tarımsal üretimde suyun verimliliği artırılmalı. Türkiye'de suyun yüzde 74'ü sulama maksatlı olarak tarımda kullanılıyor ve bu suyun yüzde 82'si suyun en fazla israf edildiği sulama şekli olan 'salma sulama' şeklinde yapılıyor. Bilinçsizce yapılan sulama sonucu yeraltı suları tükeniyor.

- Kentlerde su ihtiyacı azaltılmalı ve tasarruf edilen suyun tarımda kullanımını sağlayacak tedbirler alınmalı. Kentlerde yağmur hasadı uygulamaları, park ve bahçelerde su ihtiyacı yüksek bitkiler kullanılmamalı, buralarda gri suyun kullanımı yaygınlaştırılmalı. (3)

Evde su tasarrufunu sağlayacak uygulamalar

Bakıldığında su tasarrufu ile ilgili hem evlerde hem de iş yerlerinde yapılacak pek çok şey vardır. Temelde tek ihtiyaç duyulan şey daha duyarlı ve bilgili olmaktır. Yapılacak küçük hamlelerle büyük tasarruflara ulaşılabilir. İşte evlerde ve işyerlerinde yapılabileceklerden bir kaç;

Görevler Sırasında Musluğu Kapatın veya Sensörlü Musluk Başlığı Kullanın: Elleri, bulaşıkları ve ürünleri yıkarken ve ayrıca lavaboda tıraş olurken veya diş fırçalarken bazen suyu kullanmadığınızda bile açık bırakmak daha kolay görünür. Ancak 20 saniyelik bir el yıkama sırasında, yaklaşık 2 litre suyu boşa harcayabilirsiniz.

Bulaşık Makinenizi Doğru Kullanın: Bulaşık makineleri genellikle elde yıkamadan daha az su kullanır. Bulaşık makinenizi yalnızca tam yükte çalıştırdığınızdan emin olun, en kısa döngü ayarında çalıştırın, ön durulamayı çalıştırmayın ve mümkünse enerji açısından verimli bir bulaşık makinesi kullanın.

Daha Kısa Çamaşır Makinesi Döngüleri Çalıştırın: Benzer şekilde, çamaşırlarınızı en kısa devrede çamaşır makinenizde yıkayın, ek bir durulama işlemi eklediğinizden emin olun ve mümkün olduğunca düşük derecelerde su kullanın.

Duş Rutininizi Değiştirin: Her gün uzun bir duş almak sandığınızdan çok daha fazla su kullanır. Daha kısa ve daha seyrek duş alarak veya saçınızı daha seyrek yıkayarak bu miktarı azaltabilirsiniz.

Pişirme Suyunuzu Optimize Edin: Sebze, makarna haşlamak mı? Gerekenden fazla su kullanmadığınızdan emin olmak için pişirmede için en küçük tencereyi kullanın. Ayrıca, makarna, sebze hazırlarken kullandığınız artan haşlama sularını nişastalı soslar ve çorbalar için kullanın.

Giysilerinizi Daha Az Yıkayın: Spor kıyafetleri, çorapları ve iç çamaşırları her kullanımdan sonra mutlaka yıkanmalıdır; ter, görünür kir veya herhangi bir şey tutmayan giysiler yıkamadan önce muhtemelen tekrar giyilebilir.

Düşük Akışlı Duş Başlığı Takın: Düşük akışlı veya su tasarruflu duş başlığı, duşta kullandığınız su miktarını önemli ölçüde azaltabilir.



Gri Suyu Yeniden Kullanın: Gri su, banyonuzdan, duşunuzdan veya lavabonuzda kullanılan sudur. Fazladan su toplamak için lavabonuza veya duşunuza bir kova koyun



veya küveti boşaltmadan önce suyu almak için bir kova kullanın veya musluktan akan suyu ısıtana kadar boş akıtmak yerine bir kovaya doldurup bitkiler veya temizlik için kullanabilirsiniz.

Yağmur Suyunu Kullanın: Yağmur suyu taşıdığı mineraller açısından engindir. Bu suyu depolama sistemi oldukça basittir. Evin dışındaki bir tankerde yağmur yağdığında akan su depolanır, ayrıca çatılar da bu depoya yönlendirilir.

Sızdıran Muslukları Onarın: Dakikada 60 damla sızdıran bir musluk, ayda 800 litre su ve yılda 9.200 litre su israf edecektir.

Tuvaletinizi İyileştirin: Eski tuvaletler sifon başına 15 ila 25 litre su kullanır – ancak yüksek verimli bir tuvalet, sifon başına 5 litre kadar az su kullanabilir. Bu, evinizde sonsuz litre su tasarrufu sağlayabilir. Bu nedenle, yeni bir tuvalet satın alırken sifon başına yaklaşık 5 litre kullanan bir tuvalet arayın.

Beyaz Eşyalarınızı Sorumlu Şekilde Yenileyin: Çamaşır makinenizi veya bulaşık makinenizi değiştirme zamanı geldiğinde, su ve enerji açısından verimli bir modele yatırım yapmayı düşünün.

İkinci El Kıyafet Satın Alın: WWF'e göre, bir kilogram pamuk üretmek için 20.000 litre su gerekiyor, bu da yaklaşık bir pamuklu tişört ve bir pamuklu kot pantolon anlamına geliyor. Gardırobunuzun etkisini azaltmanın en iyi yollarından biri, giyim ve diğer tekstiller için ikinci el alışveriş yapmaktır."(4)

KAYNAK

- (1) www.eea.europa.eu/tr/isaretler/aca-isaretler-2018/makaleler/editoryal-2014-temiz-su-hayattir
- (2) www.tiski.gov.tr
- (3) www.dunya.com/kose-yazisi/turkiye-2021de-su-kitligi-yasayabilir-Didem-Eryar-Unlü,Yakın-Plan-didem.eryar@dunya.com
- (4) www.ekolojist.net/levde-su-tasarrufu-yapmanin-15-yolu

SARDUNYA sardunyacatering



❤️ 1,760 kişi beğendi

Ünlü şair Boccaccio'nun başyapıtı sayılan Decameron'da "Panlavato (yıkamış ekmek) olarak bahsi geçen Panzanella için temel olarak "ıslak ekmek salatası" diyebiliriz. İtalyanlar için bayat ekmek her zaman kıymetlidir, bunun sebebi panzanella gibi geleneksel yemeklerinde bayat ekmeğin önemli bir yer tutması. Ribollita, pappa al pomodoro gibi Floransa tariflerinin çoğu ünlü Toscana tuzsuz ekmeğiyle yapılıyor. Bununla ilgili de birden çok rivayet var; en yaygın olanı Floransa ve Pisa arasındaki Ortaçağ dönemindeki rekabete dayanıyor. Söylenene göre Pisa, Floransa'ya tuz ticaretini engelledikten sonra Floransalı fırıncılar bütün ürünlerinden tuzu çıkarıp üretimlerine bu şekilde devam etmişler. Bu da kısa zamanda yerleşmiş bir damak tadı haline gelmiş. Günümüzde tuz erişim problemi kalmadığı halde Toscana'da ekmekler hala tuzsuz üretiliyor. #sardunya #sardunyacatering #panzanella



www.sardunya.com



SardunyaCatering



sardunyacatering

Omega Motor İdari İşler Uzmanı
Emin Ali YILDIZ Sardunya'dan aldıkları
yemek hizmeti ile ilgili sorularımızı
yanıtladı...



Doğru seçilmiş ve kaliteli malzemelerden oluşan yemek menüsü çalışanların motivasyonlarını doğrudan etkilemektedir.

Kendinizden ve Omega Motor'dan söz eder misiniz ?

Merhaba, ben Emin Ali YILDIZ. 2017 yılından itibaren Omega Motor'da İdari İşler Uzmanı olarak çalışıyorum. Uzun yıllar Akdeniz bölgesinde turizm sektöründe çalıştıktan sonra 3 yıl kadar restoran işletmeciliği yaptım ve sonrasında üretim sektöründe çalışma hayatıma devam etmekteyim. Omega Motor kökleri 1961 yılına dayanan elektrik motoru sektörünün lider firmalarından biridir. 2014 yılı itibarıyla bir ilke imza atarak, IE3 ve IE4 standardında motorların üretimine başlamıştır.



Sardunya ile ne zamandır çalışıyorsunuz ve hangi hizmetleri alıyorsunuz ?

Sardunya Catering ile 2017 Haziran ayı itibarıyla yerinde üretim hizmeti almaktayız.

Menüleri nasıl belirliyorsunuz? Daha çok hangi menüleri tercih ediyorsunuz ?

Bir ay öncesinden tarafımıza iletilen master menü üzerinden seçenekler arasından seçimler yaparak aylık menümüzü oluşturmaktayız. Ağır sanayi olduğumuz için yemekleri belirlerken daha çok besin gruplarının tümünden yeterli çeşit ve miktarda besin bulundurmaya dikkat ediyoruz. Bireylerin yeterli ve dengeli beslenmesini sağlamaya çalışıyoruz. Menü içeriği olarak çorba, ana yemek, yardımcı yemek, zeytinyağlı çeşitleri, salata büfesi, tatlı ve meyveden oluşmaktadır.

Sizin tercih ettiğiniz özel menüler var mı ?

Her ay düzenli olarak firmamıza özel animasyon günleri oluşturarak hem personelimizi keyiflendirmeyi hemde tatmadıkları tatları deneyerek menümüzü çeşitlendirmeyi amaçlıyoruz.

Yemek hizmeti personel motivasyonunu nasıl etkiliyor?

Doğru seçilmiş ve kaliteli malzemelerden oluşan yemek menüsü çalışanların motivasyonlarını doğrudan etkilemektedir. Doğru ve kaliteli malzemeden oluşan yemek

menüsü her zaman çalışan motivasyonunu artırır, bu da işin verimini olumlu yönde etkilemektedir.

Yemek yapmayı seviyor musunuz, neden ?

Restoran işletmeciliği yapana kadar bu yeteneğimden ve ilgimden bende habersizdim. Yemek sektörüne girdikten sonra bunu farkettim ve yaklaşık 7 yıldır da fırsat buldukça kendime ve aileme bir şeyler hazırlamaktan keyif alıyorum.

Ekleme istediğiniz bir şey var mı?

2017 yılına Sardunya Catering ile anlaşma sürecindeyken catering sektöründeki bir çok firma ile görüşme şansı bulduk ve gerçekten her birini ayrı ayrı değerlendirdik. Değerlendirme sonucunda şu bilgiye ulaştığımız oldu; Sardunya Catering sektöründe hizmet veren firmaların tüm farklılıklarına sahip ve gerçekten alanında profesyonel hizmet vermektedir.



Yeme İçme Sektöründeki Gıda Atıkları



Yeme içme sektöründe oluşan gıda atıklarını temel olarak tüketici öncesi ve tüketici sonrası süreçler olarak sınıflandırabiliriz. Tüketici öncesi süreçler menü tasarımı, talep planlama, satın alma, depolama, hazırlık ve pişirme süreçlerini kapsamaktadır. Bu aşamalarda ziyan edilen ürünlere tüketici öncesi gıda atığı denilebilir. Tüketici sonrası süreç ise müşterinin sipariş ettiği ürünün servis edilmesi veya büfeden ürün seçmesiyle başlayan süreçtir. Bu aşamadaki gıda atığı müşterinin yemeyip tabağında bıraktığı artıklardan oluşmaktadır.

Gıda atığı konusunda doğru bilinen yanlışlar vardır. Mesela, yakın zamana kadar en fazla gıdanın otellerde israf edildiği, gıda atığının temel sebebinin müşteri davranışları olduğu varsayılırdı. Son 10 yılda, ağırlıklı olarak batı ülkelerinde yeme içme sektörünün her aşamasında oluşan atık miktarlarını inceleyen ve tartan araştırmalar yapılmıştır. Genel kanının aksine bu sektördeki atıklar yemeğin, tüketiciye ulaşmasından önceki süreçlerde yoğunlaşmaktadır. Müşteri kaynaklı 'tabak artıkları' gıda atığının %30-35'ini oluştururken geri kalan atık planlama, mutfak ve ürün yönetimi kaynaklıdır. En fazla gıda atığına sebep veren işletme tipi ise restoranlar ve kafelerdir. Oteller, restoran ve kafelerden sonra gelmektedir. Toplu yemek hizmeti veren şirketler ise bu problemi nispeten daha iyi yönetmektedirler.

Sıfır Atık Yönetmeliği 12.02.2020 tarihinde yürürlüğe alındı. Bu yönetmelik kapsamında yeme içme sektöründeki işletmelerin uygulaması gereken ne gibi yükümlülükler devreye girdi?

Sıfır Atık Yönetmeliği'nin 3 temel amacı; öncelikle atığın engellenmesi, engellenemiyorsa azaltılması, atıkların türüne göre ayrıştırılması ve geri dönüşümün sağlanmasıdır (geri dönüştürülemez ise çevreye zarar vermeden imha edilmesi). Atığın yüksek çıktığı yerlere sıfır atık belgesi alma zorunluluğu getirildi. Şu an için, bu belgeyi alma zorunluluğu gıda işletmeleri arasında sadece oteller için mevcut. Restoranlar ise gönüllü katılım kategorisinde.

Yönetmeliğe göre; oteller, tesislerden çıkan tüm atıkları türüne göre kategorize etme, ayrı yerde toplama ve biriktirmek zorundadır. Biriktirilen atıkların lisanslı atık işleme tesislerine veya belediyelerin toplama sistemine teslim edilmek üzere, oluşturulan geçici depolama alanında toplanmaları gerekiyor. Son olarak da otel personeline sıfır atık yönetim sistemine ilişkin gerekli bilgilendirme eğitimleri verilmesi gerekiyor. Bu hususlara uymayan otellere belge verilmiyor veya belgesi iptal edilip ceza kesiliyor.

İster otel, ister restoran veya yemekhane olsun Sıfır Atık yönetmeliğinin temel prensipleri aynı şekilde işliyor;

Sıfır Atık Yönetmeliğinin 3 temel amacı; öncelikle atığın engellenmesi engellenemiyorsa azaltılması, atıkların türüne göre ayrıştırılması ve geri dönüşümün sağlanmasıdır.



Sardunya Grubu İş Geliştirme Direktörü ve Bilgi Üniversitesi İletişim Fakültesi Yarı Zamanlı Öğretim Görevlisi Dr. Onur Topuzdağ ile "Gıda Sektöründeki Gıda Atıkları" hakkında merak edilenleri konuştuk.

Onur Bey, yeme içme sektöründeki gıda atığı kavramı nedir? Nasıl sınıflandırılır? En çok atık, gıda sektörü içinde hangi alanlardan çıkmaktadır?

Yeme içme/yiyecek içecek sektöründe oluşan gıda atığını tanımsal olarak evde, tarlada veya tedarik zincirinin herhangi bir aşamasında oluşan gıda atığından ayrılan çok önemli bir tarafı yok. Bu sektörde de gıda atığı; direkt sunulmak ya da mamül yapılmak üzerine satın alınmış tüketime uygun ürünlerin herhangi bir aşamada ziyan olmasının bütünüyle adidir.





- Sisteminin kurulumundan uygulanmasına ve izlenmesine kadar olan süreci takip edecek çalışma ekipleri oluşturulması.
- Sıfır atık sistemini uygulamaya geçmeden önce yapılacaklara ilişkin planlama yapılması.
- Tüm atıkların kaynağı, özellikleri, miktarı, atık biriktirme, toplama ve taşıma yöntemleri, geçici depolama alanları, atıkların teslim edildiği yerlere ilişkin mevcut durum tespiti yapılması.
- İhtiyaç duyulan ekipmanlar temin edilerek uygun yerlere yerleştirilmesi.
- Çalışanlara ve konuyla ilgili sorumluluk verilenlere yönelik eğitim düzenlenerek uygulamaya ilişkin bilinçlendirme yapılması.
- Düzenli aralıklarla uygulamanın gerçekleştirilmesine ilişkin izleme çalışmaları yürütülmesi.

Sürdürülebilir ve daha az gıda atığı için sizce neler gerekiyor? Atık Takip Sistemi gibi projelerle bir sonuca var mümkün olur mu? Türkiye’de ve dünyada bu tip projelere ilişkin start-up’larla ilgili bize bilgi verir misiniz?

Gıda atığı problemi ile mücadelenin en etkin yolu bu konuda farkındalık yaratmaktır. Tüketicileri veya bu alanda çalışan profesyonelleri gıda atığının; ekonomik, sosyal, çevresel ve ahlaki neticeleri ile ilgili bilinçlendirmeyi başarabilirsek önemli bir yol kat etmiş oluruz. Bilinçlendirmeyi sorumluluk duygusu ve eğitim ile desteklemek gerekiyor. Yaptığım araştırmada çıkan net bir sonuç kademe fark etmeksizin sektör yöneticileri kendini gıda atığını azaltmak adına etkin ve yetkin görmüyor. Oysa işletmelerde yöneticilerin çevresel duyarlılığı ve işletmenin çevre dostu bir performans sergilemesi arasında kuvvetli bir doğru oran mevcut. Öncelikle yöneticilerimizle beraber gıda atığını engelleme/ azaltma stratejilerimizi belirlemeli,

kurum içi sistem oluşturmalı ve onları bu konuda kendi personellerine liderlik etmeleri için motive etmeliyiz.

Akıllı atık takip sistemlerinin dünyada kullanımı henüz sınırlı boyutlarda olsa da bu sistemleri geliştiren teknoloji firması sayısı her gün artmakta. Öne çıkan firmalar arasından örnek vermek gerekirse İngiliz Winnov markası geliştirdiği akıllı çöp kutusu hangi tür yiyeceklerin çöpe atıldığını kamera sistemleri ile takip ederek, atılan yiyeceklerin miktarını akıllı teraziler aracılığıyla ölçüyor. Siz bu ölçümlere göre atık trendinizi gözlemleyip daha iyi planlama şansına sahip oluyorsunuz. Bu tip teknolojileri sunan firmalar, profesyonel mutfaklarda gıda atığını 70-80% aralığında azaltabildiklerini iddia ediyorlar. Benim bu konuda rakamlara dayalı bir gözlemim yok maalesef.

Türkiye’de de gıda atığı konusuna odaklanan start up sayısı artmakta. Önceki söyleşimizde Fazla Gıda platformundan bahsetmiştim, şimdi onlar 'Fazla' diye bir uygulama çıkardılar bu uygulama üzerinden restoranlar ve marketlerden son kullanma tarihi yaklaşmış ürünleri büyük indirimlerle alma şansı tanıyorlar. Yine aynı şekilde çalışan Yenir adında bir uygulama daha var. Gıda atığı konusunun önemi arttıkça bu konudaki girişimlerin sayısı da artıyor. Önümüzdeki 10 yıl daha fazla artacaktır.

Bugün ülkemiz Dünya’ya kıyasla bu sürecin neresinde yer alıyor? Güncel istatistikleri bizimle paylaşır mısınız?

Dünyada yılda 1,3 milyar ton gıda çöpe gidiyor ve tüm boyutlarıyla hesapladığında yarattığı kaybın 1 trilyon \$'ın üzerinde olduğu varsayılıyor. Türkiye İsrafi Önleme Vakfı'nın verilerine göre ise Türkiye’de her yıl 26 milyon ton gıda israf ediliyor ve bu rakamın parasal karşılığının 400 milyon€'ya ulaştığı tahmin edilmektedir. Bu verileri yorumlarsak

dünyadaki gıda atığının %2'si Türkiye’de oluşmakta. Nüfusa göre atık oranlarında Amerika, Kanada, İngiltere ve bir çok Avrupa ülkesinin gerisinde olsakta bizim de çok masum olduğumuz söylenemez açıkçası.

Gıda atığının olumsuz anlamda yoğun olduğu noktalardan biri de gastronomi dünyası. Her ne kadar duyarlı şefler konuyla ilgili hassasiyetlerini sosyal medyadan dile getirseler de, işletme içi yoğunluk, bilgi eksikliği ve desteğin olmayışı gibi faktörler atığın azaltılması önünde ciddi bir problem teşkil ediyor. Gastronomi dünyası bu sorunun üstesinden sizce nasıl gelir?

Gıda atığı problemi hangi aşamada çıkarsa çıksın (tarla, market, ev, yeme içme sektörü) çözümü bütüncül yaklaşımlardan geçiyor. Devlet bu problemin tüm paydaşlarına yönelik mevcut durum tespiti yapıp bu konuya özel bir ulusal strateji belirlemeli. Bu strateji kampanyalar etrafında herkesle paylaşılmalı ve toplumsal farkındalık yaratılmalı. Mesela Türkiye’de gıda bankalarına bağış yapanlara tanınan bir vergi indirimi bulunmakta fakat; yeme içme sektöründe bir çok işletmenin bu fırsattan haberi yok. Problemin çözülmesi adına daha kapsamlı yasalar ve teşvikler olmazsa olmaz. Yeme/içme sektörünün, sektöre tedarik sağlayan paydaşların, sektöre bağlı derneklerin ve üniversitelerin tespit ve çözüm sürecine dahil edilmesi çok önemli katkı sağlayacaktır.

İşletmelerin tek başına neler başarabileceğine gelince;

- Menü dizaynını kontrol etmeli. Müşterilerin çok tercih etmediği yemekleri, garnitürleri listesinden çıkarmalı.
- Esnek menüler kullanan işletmeler, sabit menü kullanan işletmelere göre daha az gıda atığı yaratır.
- İşletmeye günlük, haftalık, aylık gelecek kuver sayısının gerçekçi tahmini; fazla satın almadan kaynaklı gıda atıklarının azaltacaktır.
- Personele bu yönde farkındalık kazandırmak ve sorumluluk yüklemek işletmede oluşan gıda atığını azaltacaktır.
- İlk giren ilk çıkar prensibini uygulanmalıdır.
- Açık büfe hizmet verilen işletmelerde tabak boyutları küçültülebilir.
- Reçeteler standardize edilebilir.
- Depo ve sunumdaki ürünlerin skt'si düzenli takip edilmelidir.
- Mutfak öncesi ve servis sırasında oluşan gıda atığının her aşaması takip edilip, ölçülebilir ve bu sayede atık trendi gözlemlenebilir.
- İhtiyaç fazlası ve kullanımı düşünülmeyen yenilebilir gıdalar ile alakalı; gıda bankaları, belediyeler, hayvan barınakları ile işbirliği yapılabilir.
- Müşterilerin tüketmediği ürünlerle ilgili geri bildirim istenebilir.

Bu saydıklarım herhangi bir yatırım gerektirmeden ufak



dokunuşlar ile sağlanabilecek operasyonel iyileştirmelerdir ve işletmelerde oluşan 'önlenebilir' gıda atığını çok büyük ölçüde azaltacaktır. Gıda atığının yüksek olduğu işletmelerin atık takip sistemleri kullanmalarını öneririm.

Son olarak ülkeler arası kültür farkından olaya bakarsak, gıda atıklarının oluşma nedenleri ile kültür arasındaki ilişkiyi nasıl yorumlarsınız?

Gıda atığı kültürel bir sorundur diyemeyiz fakat; gıda atığına yaklaşımlarda kültürel farklılıklardan söz edebiliriz. Bir kültürde; emek, yardımlaşma, paylaşma, israf ve tinsel hassasiyetler yüksek ise gıda atığını azaltma motivasyonu daha yüksek olacaktır. Çevreye duyarlılık da gıda atığını azaltma motivasyonu için önemli bir belirleyicidir. En az kültürel yaklaşımlar kadar önemli başka bir etken ise demografik koşullardır. Mesela; literatüre göre gıda atığı davranışı gençler arasında daha yaygın görülmektedir. Hanede yaşayan sayısı azaldıkça kişi başına düşen gıda atığı artmaktadır. Ayrıca tüketicilerin etiket okuma alışkanlığı, alışverişe ayırdığı zaman ve el becerileri atık miktarları üzerinde etki gösterebilmektedir.

Teşekkürler...

Gıdanı Korumak Sofrana Sahip Çıkmak

"Gıda israfı üretilen gıdaların tüketilemeden çöpe gitmesine denilmektedir. İnsan tüketimi için üretilen gıdaların yıllık olarak üçte birinin (yaklaşık 1.3 milyar ton) kayıp olduğu bildirilmektedir. Bahsedilen 1,3 milyar gıda israfının yarısının perakendecilik ve nihai tüketici yani bireylerden kaynaklandığı bilinmektedir. Bu da bizlerin davranışlarının ve alışkanlıklarının gıda israfında önemli bir yere sahip olduğunu göstermektedir. Bu çerçevede, israf edilen gıda ürünlerinin çevresel, ekonomik ve sosyal faturaları bir hayli yüksek olmaktadır. Çöpe giden gıda ürünleri sınırlı ekonomik ve doğal kaynaklarımızı boşa harcamamıza sebep olurken enerji tüketiminin artmasına ve gıda fiyatlarının yükselmesine de etki etmektedir. En nihayetinde ise iklim değişikliğini artırıcı bir etki yaratmaktadır."(1)

"Sayılarla gıda artığı;

- İnsani tüketimi için üretilen gıdaların %33'ü yenmeden zayi oluyor.
- Sera gazı salınımının %10'u çürümüş gıdalardan kaynaklanıyor.
- Gıda israfı yaklaşık 750 milyar dolara mal oluyor.
- Evsel gıda israfının %40'ını meyve ve sebzeler oluşturuyor.
- Avrupa'da her yıl atılan yiyecek miktarı:100 milyon ton.
- Devamlı aç olan insan sayısı:840 milyon.
- İsfaf edilen gıdaların üretimi için kullanılan su (250 km3) Avrupa'nın en uzun nehri sayılan İdil (Volga) Nehri'nin yıllık akışına veya Cenevre Gölü'nün hacminin 3 katına eş değer ve bu miktar ile 9 milyon insanın günlük ihtiyacı karşılanabilir."(2)

Dünyada çevre ve sürdürülebilirlik konusunda en çok imza toplamaya aday çevrimiçi kampanya için birlik oluyoruz!

Her lokmanın ve her yudumun kıymetini bileceğimize, gıda kaybı ve israfını ve olumsuz çevresel etkilerini önlemek için kendi adımıza var gücümüzle sorumluluk alacağımıza, yiyecek ve içecekleri ihtiyacımız kadar alıp, bilinçli tüketip, israf etmeyeceğimize söz veriyor,

Sertifikalarımızı paylaşarak, farkındalığımızı tüm Türkiye'ye yayıyoruz!



**SEN DE SÖZ VER
REKOR GELSİN!**

www.SofranaSahipCik.com

"Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü (FAO) ve Tarım ve Orman Bakanlığı gıda kaybı ve israfı hakkında kamuoyunun farkındalığını arttırmak ve gıda tedarik zincirindeki tüm aktörleri harekete geçirmek için 'Gıdanı Korumak' ulusal kampanyasını 20.05.2020 tarihinde başlatmıştır."(3)

Bu bağlamda 21.10.2020 tarihinde Tarım ve Orman Bakanlığı "www.gidanikoru.com" sayfasını açarak halkımızı söz (imza) vermeye davet ederek "gıda israfı" ile ilgili farkındalık yaratma ve bireyleri harekete geçirmeyi hedeflemiştir. Ayrıca linke girip imza veren her kişi için 5 adet de fidan dikilmesi kampanyası başlatmıştır.

Sardunya olarak kampanyayı bünyemizde personelimize yayarak "Gıdanı Korumak" kampanyasına katılım sağlanmış ve "3175" fidan adımıza dikilmek üzere taahhüt alınmıştır.

Sizleri de Tarım ve Orman Bakanlığının başlattığı "www.gidanikoru.com" sayfasında söz vermeye davet ederiz: "Her lokmanın ve her yudumun kıymetini bileceğime, gıda kaybı ve israfını ve olumsuz çevresel etkilerini önlemek için kendi adıma var gücümle sorumluluk alacağıma, yiyecek ve içecekleri ihtiyacım kadar alıp, bilinçli tüketip, israf etmeyeceğime, söz veriyorum."(3)

Kaynaklar

(1) <https://gidanikurtar.org/gida-israfi-nedir/>

(2) <https://www.yasamicingida.com/yazarlar/cansu-gumus/gida-israfi-nedir>

(3) gidanikoru.com



Nerede o eski Lezzetler



Nerede o eski mahalle bakkalındaki önü cam kapaklı teneke kutudan gramla kesekağıdında satılan açık bisküviler? Hepsi yerlerini renkli parlak paketli bisküvilere bıraktı. Nerede büyükannemin yaptığı o eski bakır tencerede pişen tereyağlı pilavlar? Artık evlerde pilav yanmaz yapışmaz tencerelerde sıvı yağ ile pişiriliyor. Nerede o eski sokak simitleri, sokak lezzetleri?

Nerede o eski pastirmalar, sucuklar, peynirler? Şarküterilerde cam dolabın arkasından seçip de tezgahların satır ile doğramaya başlamadan önce bıçağın ucundan tattırdığı eski kaşarlar. Günümüzde marketlerde çoğu şarküteri artık soğuk raflarda doğranmış olarak, peynirler vakumlu ve kapalı plastik ambalajda tadına, kokusuna bakılmadan satılıyor. Nerede o eski semt

pazarları, o mevsimlik meyveler, sebzeler, turfandalar? Eskiden yaz aylarında ezilmesinler diye sepete koyarak aldığımız domatesler yerini artık dört mevsim satın alabildiğimiz birbirlerine tıpatıp benzeyen, raf ömrü uzun domateslere bıraktı. Nerede o eski mahalle bakkalındaki önü cam kapaklı teneke kutudan gramla kesekağıdında satılan açık bisküviler?

Hepsi yerlerini renkli parlak paketli bisküvilere bıraktı. Nerede büyükannemin yaptığı o eski bakır tencerede pişen tereyağlı pilavlar? Artık evlerde pilav yanmaz yapışmaz tencerelerde sıvı yağ ile pişiriliyor. Nerede o eski sokak simitleri, sokak lezzetleri? AVM'ler artık zincirleşmiş sokak lezzetleri sunan restoranlarla dolu. Bu kaybolan yiyeceklerin listesi birçoğumuz için uzayıp gider. Bizler de çocukluğumuzdan lezzet hafızamızda kalan bu lezzetlerini anar, her fırsatta hayıflanırız. Hal böyle olunca bu malzemelerin de onlardan yapılan yemeklerin de tadı hafızalarımızdaki tutmuyor. Bunların da malzemesi gibi acaba reçeteleri de mi değişti. Eskiden sıkça kullanılan kuyruk yağı veya tereyağı yerine daha sağlıklı olduğu söylenen yağlar mı kullanılıyor? Geleneksel olarak kuzu ile yapılan yemekler artık dana kuzu eti karışımı veya sadece dana eti ile mi yapılıyor? Eski bakır tencereler paslanmaz çelik veya yanmaz yapışmaz olduğundan beri yemeğin lezzeti değişti sanki. Gerçi Anadolu'nun birçok yerinde geleneksel reçetelere, malzemelere ve pişirme tekniklerine hala sadık kalınıyor. Ama metropollerde eski lezzetleri bulamaz olduk. Artık eski kaliteli ürün ve özgün üretim mi kalmadı? Peki farklı bir bakış açısına ne dersiniz? Son dönemde gıda hammadde, yarı mamul ve bitmiş ürünlerinin üretim, lojistik ve paketleme standartları çok yükseldi. Üretimde ciddi bir kalite kontrol sistemi kuruldu. Lojistikte soğuk zincir ve daha hızlı nakliye, aktarma ve depolama çözümleri geliştirildi. Paketlemede hava ve ışık ile teması engelleyen, pastörizasyon sağlayan çözümler geliştirildi. Bu sayede ürünler daha az oksitleniyor, UV'den daha az etkileniyorlar. Bir de eski dönemleri düşünün. Birçok mal üretildiği yerden soğuk zinciri olmayan kamyonlarda, hatta çoğu zaman şehirlerarası otobüslerin bagajında sevk edilir, ısıdan, havadan, ortamdaki kokulardan etkilenirdi. Sinekli bakkallarda toz toprak içinde açıkta gıda ürünleri satılırdı. Bunlar neredeyse tamamen bitti. Bugün Gaziantep'ten baklava sipariş ettiğinizde ertesi gün özel bir kargo ile evinize ulaşıyor. Marketlerde açıkta ürünler cam kapaklı dolaplarda tozdan korunarak veya ambalajlı satılıyor. Salçalık biberler damlarda değil de özel tesislerde kurutuluyor. Belki de eskiden stoklanırken, nakledilirken tadı değişen ürünlere öyle bir alışmıştık ki bugün iyisini yediğimizde tadı değişmiş gibi geliyor bize. Bir anlamda sokaklarda satılan tükürük köftesi misali hijyeni düşük, bayatlamış veya okside olmuş ürüne alışmış olup da hijyeni yüksek ve taze ürünü beğenmiyor da olabiliriz. Buna literatürde tat deformasyonu deniyor. Yani belli bir tada uzun süre mazur kalınca ona alışıp, onu doğru tat olarak kabullenme olayına. Ayrıca eskiden ham madde tedarikinde ve üretimde kalite kontrol eksikliği nedeniyle üretim partileri arasında tat ve kalite farklılığı oluşması da çok yaygındı. Bugün partiler arası farklılık bugünkü üretim ve stoklama teknolojisi ile minimuma inmiş durumda. Malların daha sıkı kalite kontrol, paketleme ile üretildiği, lojistiğin çok geliştiği kesin. Ama diğer taraftan ölçek ekonomisine geçiş ile üretim kapasiteleri, teknolojisi de arttı. Elle yapılan işler artık makinede yapılıyor. İnsan ölçeğindeki ara mamul reçeteleri artık devasa ölçekte. Bunun tada bir etkisi var

mı? Mutlaka ki var. Ama sadece eski tadı yok derken unutmayalım ki büyük ölçekli üretimler küçük ölçeğin yerini alınca işin ruhu kaybolmuş ve lezzetten kaybedilmiş gibi gelse de bu üretimlerin standardizasyonu, paketlemesi, stoklanması da lezzetin üretilmiş haline en yakın biçimde bize ulaşmasını sağladı. Yani üretim sonrası tadının bozulma ihtimalini çok aza indirdi. Ama bu kazanca ve standart tada karşı kayıp bazı özel veya yöresel ürünlerin yani diğerlerine göre çok daha kaliteli olanların yok olması tehdidi. Gerçi bugünkü çocuklar bu standartlaşmış tatları daha çok seviyorlar. Pastörize olmamış günlük sütü veya kuzu etini çok kokulu, damda güneşte kurutulmuş biberlerden yapılan salçayı çok ağır bulup burun büküyorlar. Ekşi mayalı ekmektense endüstriyel ölçekte üretilmiş beyaz ekmeği seviyorlar. Bir diğer bakış açısı ise ağızımızdaki değişimle ilgili. Bilimsel açıdan bakılınca tüm değişkenleri sabit bile tutsak, ağız yapımız zamanla, yaşla değişiyor. Bu da gençliğimizde aldığımız tatlarla bugün aldığımız tatlar arasında sapmaya neden oluyor. Yani zaman içinde ağızdaki tat reseptörleri azaldığından aynı tat bile olsa aynı tadı biz farklı tadıyoruz. Bu nedenle de çocukluğumuzdaki lezzetleri bugün bulamıyoruz. Artık dünyada büyük üretimlere alternatif artizan, butik veya craft üretimler ortaya çıkmaya başladı. Küçük ölçekte yapılan bu üretimler günümüzün kalite kontrol, ambalajlama ve lojistik avantajlarından yararlanırken manüel, insan ölçeğinde üretim yapıyorlar. Bu peynir, kahve, ekmek, çikolata, şarküteri gibi üretimler dünyada artizan ürünler olarak talep patlaması yaşıyor. Piyasadaki endüstriyel rakiplerinden çok daha pahalıya satılsalar da kendilerine niş pazarlarında alıcı bulmayı başarıyorlar. Aynı biçimde tarımda da özel üretimler geliyor. Tarladan mevsiminde domatesler, kuşkonmazlar artık piyasada mevcut. Türkiye'de de bahçeden meyve sebze satan üreticiler, artizan fırınlar, peynirciler ürünlerini arz etmeye başladı. Eski tatları bulamadığımızı düşünsek de gelecek lezzet peşinde koşanlar için artizan veya küçük ölçekli modern üreticilerde. Büyük ölçekli üreticilerin standart tat ve sağlıklı ürün için gösterdikleri çaba biraz tat kaybına neden olsa da ekonomik ve sağlıklı ürünler sunuyor bize.





Pandemide Beslenme

Pandemi süreciyle ilgili yapılan bir ankette vücut ağırlığı artışı, fiziksel aktivitede azalma, uyku süresinde artış olduğu ifade edilmiştir. Bireylerin yaklaşık üçte biri başta D vitamini, C vitamini ve çinko olmak üzere besin takviyesi kullanılmaya başladığını bildirmiştir.

Pandemi sürecine, her ne kadar hepimiz alışmaya çalışsak da; çok farklı bir deneyim yaşamaktayız... Bilim kurulu yetkilileri hastalıkların önlenmesi için aşağıdaki durumların önemli olduğunu vurgulamaktadırlar.

- Uyku düzeni
- Antioksidan alımı
- Stresin durumu

Bu üç faktör çok önemliyken pek çok kişi için karantina dönemlerine bunların tam tersi bir durum yaşanmaktadır. Normalleşme süreçleri her birimiz için çok farklı. Kimileri bu hastalığı yaşayıp, sağlığın ne kadar önemli olduğunu anladı, kimileri hastalıktan çok korkup çok dikkatli yaşadı. Kimileri ise sosyalleşmenin minimum, kaygının maksimum olduğu bu dönemde; evde sifıra yakın hareket ve bolca

yemek yapıp, yiyerek yaşıyor pandemi dönemini. Bir yandan da her yerde fırsatlara çevrilmeye çalışılan sosyal medya ve zayıflama pazarındaki oyunlar veya yönlendirmelere ümit bağlayanlar var. Gelecek ve sağlıkla var olma kaygısının ağırlıklı olduğu bu dönem aslında bir yandan da stresi en iyi şekilde yönetmemiz gereken süreç. Pandemi süreciyle ilgili yapılan bir ankette vücut ağırlığı artışı, fiziksel aktivitede azalma, uyku süresinde artış olduğu ifade edilmiştir. Bireylerin yaklaşık üçte biri başta D vitamini, C vitamini ve çinko olmak üzere besin takviyesi kullanılmaya başladığını bildirmiştir. Covid-19 sonrası bireylerin % 17.5'i beyaz ekmek, % 16.7'si meyve, % 15.5'i çikolata tüketimlerinde artış olduğunu beyan etmiştir.



Hala bilgilerin sürekli revize olduğu pandemi döneminde, bilinen net bir gerçek var; o da immün sistemin önemi! Koronavirüse karşı nasıl beslenmemiz gerektiğiyle ilgili bilimsel olarak fikir birliğine varılmış spesifik bir besin önerisi bulunmamaktadır.

Pandemide en iyi strateji önlemeye yönelik stratejidir. Maske, el yıkama, sosyal mesafe ve immün sistemi güçlü tutmak dışında hiçbir takviyenin Covid-19'dan korumadığı şu anda elimizdeki bilgidir.

Covid-19 ve tüm hastalıklardan korunmak için veya hastalığın seyrini hafifletmek için immün sistemi güçlü tutmamız çok büyük önem taşımaktadır. İmmün sistemin güçlü olması için nelere dikkat edilmesi gerektiğini hatırlatmadan önce, yapılan son bir çalışmayı da şöyle özetleyebilirim: hastalık sürecinde takviye probiyotik alımının hastalığın semptomlarının, daha hafif atlatılmasına, daha kısa sürmesine, antikor üretiminin 2 kat daha fazla olmasına katkıda bulunduğu gösterilmiştir. Ancak unutulmamalıdır ki ve yine bir çalışmayla desteklenmiştir ki; sadece probiyotik tüketimi etkin olmayabilir, eğer yeterli oranda posa tüketiliyorsa probiyotik takviyelerinin etkinliği ortaya çıkar.

Pandemide beslenme diyince aslında hastalar ve korunmaya çalışanlar olmak üzere değerlendirmemiz doğru olur. Hastalar için tabi ki hastalığın seyrine göre nutrisyonel destekle tedavi ve beslenme yapılabilir. Enerji sağlama vücut ağırlığı başına ortalama 25-30 kcal/kg. hedef protein içeriği günlük 1.2-2.0 g/kg'dır şeklinde uygulanır. Hastalık sürecinde olmayanlar için ise sağlıklı beslenme, sağlıklı yaşam kurallarını uygularken, pandeminin sebep olabileceği duygusal yeme ve kilo alımının önlenmesi şeklinde davranılmalıdır.

İMMÜN SİSTEM

Vücudumuzun savunma sistemine "Bağışıklık Sistemi (İmmün Sistem)" denir. Vücudumuza dışarıdan giren zararlı mikroorganizmalarla savaşı. Bizleri hastalıklara karşı korur veya hızlı iyileşmemiz için bizi destekler. İmmün sistem aslında sürekli olarak çalışan bir sistemdir. Ancak bu sistemin iyi çalışması veya yeterince çalışmaması bizim yaşam şeklimden etkilenir.

İMMÜN SİSTEMİ DESTEKLEMELİK İÇİN NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?

1- Renkli beslenin: Antioksidanlar vücudumuzu savunan askerlerdir. Ultraviyole ışınlar, sigara, tarım ilaçları, kirli hava

ve stres gibi faktörler serbest radikal oluşumuna sebep olur. Oluşan hücre hasarı sonucunda pek çok hastalık oluşabileceği gibi, bağışıklık sisteminin de zayıflamasına sebep olur. Bu yüzden antioksidan besinler güçlü bir bağışıklık sistemi için büyük önem taşır. Antioksidanların en önemlileri selenyum, likopen, C ve E vitamini ve beta-karotendir. Turuncgiller, çilek, kivi, biber, enginar, brokoli, fasulye, yeşil yapraklı sebzeler, kuşburnu ve ahududu bol miktarda C vitamini içerir. Domates, greyfurt ve karpuz gibi kırmızı besinler likopenden zengindir. Zeytinyağı, fındık, badem, ceviz gibi yağlı tohumlar ise E vitamininden zengindir. Ne kadar renkli besin tüketirseniz, o kadar fazla antioksidan almış ve immün sisteminizi desteklemiş olursunuz.

2- Tek yönlü beslenmeden kaçınmak: Sadece protein ağırlıklı beslenirseniz vitamin, mineral, posa açısından yetersiz besleneceğiniz için immün sisteminiz olumsuz etkilenir. Unutmayın ki, probiyotik takviyesinin etkinliği için de yeterince posa tüketmeniz gerekmektedir. Yeterli ve dengeli beslenmeyi esas alın.

3- Yeterince protein tüketmek: Kaliteli protein olan yumurta, et ürünleri (kırmızı / beyaz), süt ürünleri (süt, peynir, yogurt, kefir) ve bitkisel kaynakları olan kurubaklagilleri değişimli olarak tüketin.

4- Fermente ürünlere yer vermek: Vücudumuzun faydalı bakteri sayısını artırmak için fermente ürünler olan ev yapımı elma sirkesi, kwass, lahanası turşusu, yoğurt gibi besinleri tercih edin.

5- Probiyotik besin tercih etmek: Vücudumuzu zararlı bakterilere karşı koruyan, enfeksiyonların önlenmesine yardımcı olan bu dost bakteriler bağışıklığı da güçlendiriyor. Kefir buna en güzel örnektir.

6- Prebiyotik içeriğini yüksek tutun: Yeterince fermente ürün, probiyotik alıyor olabilirsiniz ancak bunların sayısının artması, bu faydalı bakterilerin beslenmesi için prebiyotik olan posalı gıdaları artırmanız önemlidir. Meyveler, sebzeler ve kurubaklagiller bunlara ideal örneklerdir.

7- Kilo kontrolüne dikkat edin: Fazla kilo ve obezite durumunda immün sistem daha zayıf olur. Fazla yağ dokusu immün sistemi olumsuz etkiler ve inflamasyona

yol açar. Bağışlık sistemini çok yemek değil, yeterli ve kaliteli beslenmek güçlendirir. Aşırı zayıflık da yetersiz beslenme sebebinden olacağı için, bu durumda da immün sistem yeterince güçlü olamaz. İdeal kilo ağırlığında olmaya özen gösterin. Özellikle hareketimizin azaldığı, yapılacak etkinliklerin kısıtlanması ve psikolojik olarak hassas olduğumuz bu dönemde çok dikkatli olunmasını tavsiye ederim. Fiziksel aktivitenin tokluk hormonlarının konsantrasyonunu arttırdığı, açlık hormonlarından olan ghrelin'in ise konsantrasyonunu azalttığı saptanmıştır. Kilo kontrolünde fiziksel aktivite büyük destek sağlayacaktır.

8- Yanlış diyetlerden kaçınin: Hızlı kilo vermek için yanlış bilgilerle, yanlış diyetler yapmak yeterli ve dengeli beslenmeyi olumsuz etkileyeceği için vücudun savunma mekanizması olumsuz etkilenir. Bu sebeple mutlaka diyetisyen kontrolünde sağlıklı bir beslenme planıyla, immün sisteminizi destekleyecek şekilde kilo kontrolü sağlayın.

9-Sağlıklı kahvaltı ile güne başlayın: Eğer sabah uykusu daha değerli, zaman yok diye kahvaltınızı atlıyorsanız; aç olarak başladığınız gününüzün kalan öğünlerinde kan şekeriniz düşük olduğu için doğru seçimler yapamaz, salatalı, sebze vitamin mineral açısından zengin bir seçenek yerine; yağlı, içeriği zengin olmayan alternatiflere yönelme ihtimaliniz daha yüksek olur. Ayrıca gün boyunca yayararak alacağınız besin içeriğinin eksik kalma ihtimali de artmış olur. Yanlış zamanda, yanlış besin seçimleri tatlı isteğinizin artmasına, yine vitamin mineral içeriği yüksek meyve yerine, boş kalori almanıza yol açar. Bu durum bağışlık sisteminizi desteklemek yerine toksik yükü artırmış olur. Bu yüzden yeterli ve dengeli bir kahvaltıyla güne başlamanız günün ilerleyen saatlerini sağlıklı yönetmenize yardımcı olur.

10- Kötü alışkanlıklardan uzak durun: Kronik alkol alışkanlığının, organizmanın immün savunması üzerinde olumsuz etkiler yaptığı kanıtlanmıştır. Sigara ise ek olarak C vitamin kaybına yol açtığı ve iki alışkanlık da toksik yükü artırdığı için uzak durmanız önemlidir. Stresinizin uzun vadede asla kötü alışkanlıklarla azalmayacağını, tam tersi olumsuz etkilerin artacağını unutulmamalı.

11- Yeterli su tüketin: Virüs ve enfeksiyonlardan korumanın ya da hastalığı hızlıca atlatmanın bir yolu, bol sıvı tüketimdir. Unutmayın ki su içmediğiniz sürece toksinleri atamazsınız. İdrar renginizle takip edebileceğiniz şekilde, bol su tüketin.

12- Omega 3 (EPA & DHA) kaynaklarını tüketin:

Omega 3'ler anti-inflamatuvar etkinin yanında viral, bakteriyel enfeksiyonlarda mikropların direncini zayıflatarak hastalıklardan koruyucu etkiye sahiptir. Omega 3 yağ asitleri somon, uskumru ve ton balığı derin ve soğuk sularda yaşayan balıklarda bulunur. Ketan tohumu, ceviz, badem ve fındık gibi yağlı tohumlar ve koyu yeşil yapraklı sebzelerde de az miktarda bulunur. Eğer bu besinleri yeteri kadar



tüketemiyorsanız takviye olarak alabilirsiniz.

13- Yeterince C vitamini tüketin: C vitamini güçlü bir antioksidandır. Vücudumuzu zararlı maddelerden korur. C vitamini serbest radikallere karşı savaşır. Kırmızı ve yeşil biber, brokoli, koyu yeşil yapraklı sebzeler, turuncgiller, çilek C vitamininin önemli kaynaklarıdır. Besinlerin yanında tüketeceğiniz sebze salataları virüslere karşı savunmanız için çok önemlidir. Özellikle sigara tüketiyorsanız çok daha fazla dikkat etmeniz gerekiyor.

14- Sülfürlü bileşikler artırın: Güçlü antioksidan olan ve her yemeğe ilave edebileceğiniz sülfürlü bileşik içeren soğan ve sarımsağı artırın.

15- Baharatların gücünden destek alın: Özellikle zerdeçal, zencefil gibi baharatları mutlaka tüketin. Zencefilin üst solunum yolu hastalıklarına iyi geldiği ve immün sistemi desteklediği bilinmektedir. Zerdeçal ise güçlü bir antioksidandır. Karabiberle birlikte tüketirseniz emilimi artar. Çorba, salata ve yoğurtlarınıza ilave ederek tüketebilirsiniz.

16- Doğru pişirmeye özen gösterin: Özellikle etleri ve yumurtayı uygun sürede tam pişirmeniz, mikroorganizmaların ölmesi açısından önemlidir. İyi pişmemiş etlerde salmonella, e.coli gibi bakterilerin oluşturacağı besin zehirlenmesi riski mevcuttur. Bu tür besinleri iyi pişirmeye dikkat edin. Ancak sebzeleri de çok uzun süre pişirmeyin ki vitamin, mineral kaybı artmasın. Kurubaklagillerin de sindirimini kolaylaştırmak için; ıslatma süresine, suyunun belli aralıklarla değiştirilmesine, düdüklüde haşlanmasına ve gerekiyorsa çimlendirerek tüketimine önem verin. Besin değerini azaltıp, gereksiz yağ tüketimine sebep olan kızartma yöntemini tercih etmeyin.

17- Mutfak araç gereçlerinin hijyenine özen gösterin:

Yiyeceklerinizi hazırlanırken kullandığınız kesme tahtaları ve bıçaklar da mikroorganizmaların kontaminasyonu açısından riskli olduğu için temizliğine, hatta ayrı olmalarına özen gösterin.

18- Yağlı tohumlara yer verin: Badem, fındık, ceviz gibi

yağlı tohumlar immün sistemi destekleyen çinko, selenyum ve E vitamini açısından zengindir. Çiğ olarak salatalarınıza veya atıştırmalık seçeneklerinize bir avucu geçmeyecek şekilde ilave edilebilir.

19- Mikrobiyota sağlığınıza önem verin: Günümüzde en önemli konulardan biri mikrobiyota. Artık biliniyor ki sağlıklı bir mikrobiyota ile immün sistem arasında önemli bir ilişki var. Burada da çeşitliliğin besin çeşitliliği ile sağlandığı unutulmamalıdır.

20- Geçirgen bağırsak sendromu varsa tedavi edilmelidir:

Bağırsak hücreleri ve bağlantıları sağlıksız olduğu sürece toksinlerin geçişi olur ve immün sistem olumsuz etkilenir, kronik hastalıklar, inflamasyonlar, nörolojik ve psikolojik hastalıklar kaçınılmaz olur. Bedenin bu hücreleri tamir etmesi ve bağışlık sistemi desteklemesi açısından diyetisyen kontrolünde fonksiyonel beslenme tedavisi yapılmalıdır.

21- Konfor besinlerinden uzak durun:

Stres durumlarında kortizol hormonu artar, bu hormon yeme isteğini uyarır. Bu durumda ulaşılması en kolay ve ucuz olan sağlıksız besin tüketimi artar. Sağlıksız beslenme ile kilo alımı, kötü hissetme, toksin alımı, mikrobiyotanın bozulması gibi olumsuz etkiler oluşur. Bu sebeple rafine gıdalar, işlenmiş gıdalar, yağlı, tuzlu şekerli gıdalardan uzak durmanız önemlidir. Bu dönemde duygusal yeme ortaya çıkabilir.

22- D vitamini: D vitaminin bağışlık sisteminin iyi çalışması için önemlidir. Viral solunum yolu hastalıklarının önlediğinin gösteren çalışmalar mevcuttur. Özellikle evlere tıkdığımız, güneş enerjisinden hiç faydalanmadığımız bu süreçte daha da büyük önem taşımaktadır.



23- Duygusal yemenin önüne geçin: Stresle beraber duygusal yeme ortaya çıkabilir. Aslında aç olmadığınız halde kendinizi besin tüketirken bulursunuz. Bu durumda farkındalığınızı artırmanız için önce su için. Kontrolde zorlanıyorsanız; tüketeceğiniz besinleri çiğ sebze, yağlı tohum, taze meyve, bitki çayı gibi alternatiflerden seçin. Farkındalığınızı yüksek tutmaya odaklandıkça bu süreci minimum zararlarla atlattırabilirsiniz.

Akut stres zamanlarında kortizol salgılanması artmaktadır ve bu dönemde yaşanan uzun süreli stres, kortizölü artırarak açlık duygusunu da arttırmaktadır. Uzun süreli stres vücutta gerginliğe sebep olarak atıştırmaya ve aşırı yemeyi tetiklemektedir. Bu sebeple bu dönemin farkında olup, tuzaklara düşmemek için dikkatli olunmalıdır.

Şu zorlu dönemleri fırsatçılar her taraftan sarmış durumdadır. Koronavirüs diyeti, koronavirüs egzersizi, dezenfektanı, detoksu vb. bir çok ticari fırsatçılar ortalıkta. Bu hastalıkta henüz bildirilen sihirli bir ilaç, gıda takviyesi, yiyecek yoktur. Her zaman işleyen bağışıklığı korumak için sağlıklı beslenme esastır. Tek bir yiyeceğin hastalığı önlenmesiyle ilgili henüz kanıtlanmış bir bilimsel veri henüz bulunmamaktadır.

Sadece sağlıklı beslenme değil, sağlıklı yaşam alışkanlıkları da bağışlık sistemimizi ayakta tutar.

Stresle başa çıkabilmek, düzenli ve yeterli uyku, fiziksel aktivite (özellikle hareketimiz çok azalmışken mümkün olduğunca evde hareketli olmak, kültür fizik hareketleri yapmak, münkünse yürüyüş, ip atlama vb egzersizler) ve yeterli, dengeli, doğru besinleri çeşitlilik sağlayarak seçerek beslenmek, yeterli su içmek şu an yapabileceklerimizin en ideal özetidir.

Sağlıklı beslenme ve yaşam alışkanlıkları sadece virütik hastalıklardan değil, Covid-19 için risk oluşturduğu bilinen diyabet, kardiyovasküler hastalıklar gibi kronik hastalıkların da önlenmesinde etkili olacaktır.

Ayrıca hastalığın emzirme ile geçişi bildirilmemiş olup tüm bebeklerin bu süreçte anne sütü almaya devam etmesi önerilmektedir. Besinlerden bulaş bildirilmemekle birlikte besinlerin hazırlanma ve saklanma sürecinde genel hijyen kurallarına uyulması gerekmektedir.

Günde 200.000 kişiye toplu yemek hizmeti veren bir firma olarak taşıdığımız sorumluluğu çok iyi biliyor ve güçlü bir ekip çalışmasıyla bu süreci en sağlıklı şekilde yönetiyoruz. Sardunya olarak her zaman çok büyük titizlik gösterdiğimiz hijyen, sağlık, besin hazırlama, personel, malzeme, içerik gibi tüm konularda tam donanım, güvenlik, Covid-19 tedbirleri eksiksiz olarak uygulanmaktadır.

Sağlıklı günler dilerim.



Pandeminin getirdiği yeni alışkanlıklar üzerine söyleşi

Aşamalar halinde gerçekleşecek yeni normalleşme sürecinde toplumu oluşturan bireylerin birçok görev ve sorumlulukları bulunuyor. Uyum mu sağlayacağız, mücadele mi edeceğiz...

Yeni normal

Virüs salgını sonrasında alınan tedbirlerin yavaş yavaş hafifleterek yeni bir normal hayata başlanılmasını kapsayan süreçtir. Kontrollü ve dikkatli bir şekilde gerçekleştirilecek olan normalleşme aksiyonlarıdır.

Aşamalar halinde gerçekleştirilecek normalleşme sürecinde dikkat edilmesi gereken noktalar var. Bu süreçte toplumu oluşturan bireylerin birçok görev ve sorumluluğu bulunuyor. Kendi sağlığımızın yanında toplum sağlığını da korumak için tedbirlere ve kurallara uymak zorundayız. Sosyal mesafe

ve maske gibi kurallara uyarak hareket etmeliyiz. Mesafeli yaşam ve maske zorunluluğu yeni normalin en önemli maddeleri arasında yer alıyor.

Toplu çalışma alanlarında, hastane, market, kuaför, AVM gibi kapalı alanlara giriş yapılırken, kafe ve çay bahçesi gibi yerlerde kısacası sosyal hayatın olduğu her yerde maske takılmalıdır.

Korona salgınının başladığı günlerden bu yana en çok kullanılan kavramlardan biri olan sosyal mesafe, insanların belirli aralıklarla iletişim kurmasını kapsayan bir hayat biçimidir. Yeni normal sürecinin en önemli şartlarından biri

olan sosyal mesafenin her alanda uygulanması gerekiyor.

Tüm virüsler gibi koronavirüsü de temizliğe ve hijyene karşı direnmiyor. Temizliğin olmadığı yerlerde daha çok bulunan virüs ve bakteriler, salgının yayılmasına ve daha çok kişinin hasta olmasına sebep oluyor. Bu nedenle yeni normal sürecinde hem birey hem de toplum sağlığı için insanların beden hijyenine dikkat etmesi gerekiyor.

Covid-19 salgını birçok yaşamı ve işi ortadan kaldırdı, sanayilere ve hizmet sektörüne çok zarar verdi, olmayan bazı koşulların oluşmasına yol açtı.

Bir gün normale dönülse bile, bu farklı bir normal olacak. Yeni çalışma koşulları oluşacak veya bizlere dayatılacak. Kimi çalışanlar, mesleklerinden bağımsız olarak, bu koşulları sevecek ve neredeyse talep edecek. Kimi çalışanlar ise işlerini kaybetmemek için kabul etmek zorunda kalacak ve öğrenecekler.

Uzaktan çalışma

Covid-19'un en ağır faturası çalışma hayatına kesildi. İşverenler daha az insan kaynağı kullanarak, aynı üretimi yapabilmenin yollarını arıyor. Dev plaza ve gökdelenlerdeki ofis hayatının yüzde 70'inin evlere yöneleceği konuşuluyor. Çalışma hayatının önemli bir bölümü evden çalışma, evden iletişim kurma, evden eğitime ve öğrenme süreci içine girdi bile.

Evden çalışma koşullarının sağlanması, insanların evden çalışmasına yetmeyecek, çalışma kültürü ve lojistik değişiklikler de gerekecektir. İşverenler ofis ortamlarını kapatma, azaltma yoluna giderken büyük tasarruflar edecekler ve bunları hemen yapacaklar.

Evden çalışma koşulları, tam zamanlı yerine yarı zamanlı



ve esnek çalışma koşullarını getirecek. Bunlar kulağa hoş gelebilir, ama yukarıda bahsedilen tasarruflar göz önüne alındığında, çalışanlarda hak kaybı oluşturacak.

Şimdi yine konumuza dönersek; bu dönemin temel dinamiklerini üç ana başlıkta toplayabiliriz ve kısaltılmış olarak baş harfleriyle DBK diyebiliriz. Nedir bunlar;

- Değişkenlik
- Belirsizlik
- Karmaşıklık

Değişkenlik

Değişimin doğası, bir başka deyişle dinamikleri ve hızı oyunun kurallarını-koşullarını değiştiriyor. Ancak günümüzde daha da kötü bir durum söz konusudur. Hızlı ve öngörülemez bir değişimle karşı karşıyayız.

Belirsizlik

Sorunun tahmin edilebilir olmaması, sürpriz olması ihtimali ve olayların anlaşılması ile bilinmesinin zorluğu karar verme sürecimizi çok etkiliyor. Bu yaşananların ve yaşanacakların en korkuncu olabilir. Çünkü, iş yaşamında



belirsizlik eylemsizliğe sürüklüyor. Nerede olmak istediğimiz konusunda bazı fikirlerimiz olabilir, ancak yeterli bilgi olmadan geleceği tahmin etmek zordur.

Karmaşıklık

Durum, birbiriyle ilişkili çok fazla değişkenler içeriyorsa; güçlerin/etkenlerin çokluğu, sorunların karışıklığı, neden-sonuç zinciri olmaması toplumda ve bireylerde karmaşık bir atmosfer oluşturabilir. Sorunları çözülemez hale getirebilir; bu da eylemsizlik durumu yaratabilir.

Değişimi algılama şekilleri ve ne yapabiliriz?

Birçok çalışanlar kurum içindeki hizmetlere, kaynaklara uzaktan erişecek, müşterilere uzaktan erişip işlerini yapacak. Kısaca, işini uzaktan yapacağı bir dönemde hem teknolojik altyapı hem de hizmetin alınıp/verilmesi buna göre olacak. Çalışanların dağınık olması, maliyet gerekçesi ile hizmet merkezlerinin de (veri merkezi, lojistik merkezler, dağıtım merkezleri, üretim merkezleri vb.) merkezileşmesini ve teklesmesini gerektirecek.

Bu durum fiziksel ofis ortamının azalması, bu merkezlerin bir araya gelmesini, toplanmasını, çalışan sayılarının da azalmasını beraberinde getirecek. Örneğin ofislerimizde hizmet veren destek ekipleri, asistanlar, pazarlama personeli, temizlik, yemek, servis hizmetleri, işyeri güvenliği, iş sağlığı gibi alanlarda çalışanlara olan ihtiyaç azalacak.

Yeni bir döneme girdik. Bu dönemin adı 'Yeni normal' 2020 yılı da bu dönemin başlangıcı oluyor. Yeni normal, sizin bir sonraki parlak büyüme ve yükselişi bekleyeceğiniz bir dönem değil. Hayatın geri kalanı belki de böyle geçecek. Dolayısıyla, dünyanın dört bir yanındaki insanların buna alışması gerekiyor.

Yeni normal yaşamın zorladığı / getirdiği iletişim şekli de 'Zoom' ortamında iletişim oldu. Bugünlerde eğitim ve iş hayatı çoğunlukla Zoom gibi görüntülü sohbet uygulamaları üzerinden yürüyor. Artık stresli toplantılar, sunumlar ve müşterilerle doğrudan iletişim olmuyor. Bunun yerine, eşofman ve eski bir tişörtten başka hiçbir şey giymeden, koltuğun rahatlığında çalışanlar çoğaldı.

Yeni normal yaşamın neşeli talihsizlikleri

Fakat ne yazık ki birçok şirketin Zoom ve diğer uygulamalar aracılığıyla toplantılara ev sahipliği yapmaya başlamasıyla bu rahatlama kısa sürdü ve aniden yerini endişeye bıraktı. Kullanıcılar iş toplantıları gerçekleştirmek, arkadaşları ile görüşmek ve aileleri ile hasret gidermek için bu uygulamadan faydalanyorsa da zaman zaman çeşitli hatalarla karşılaşılıyor. Zoom uygulamasında tartışılan görüntüler internette sıkça paylaşıyor. Zoom'a katılmak zorunda kalan insanların yaşadığı talihsizlikler şu karantina günlerinin neşesi oldu. İşte size onlardan bir demet:

- "Evden çalışmamızın 3. günü. Ben toplantıdayken ailem bağışmaya başladı. İş arkadaşım diyor ki 'Şimdi neden her gün ofise gelmek istediğini anladım!'"

- "20 kişilik bir Zoom toplantısında, kedimle konuşmaya başladım. Mikrofonum kapalı değilmiş... Nerdeyse kedim toplantının 21'nci katılımcısı olacaktı!"

- "Profesyonel tavsiye: eğer siz ve eşiniz evden birlikte çalışıyorsanız, çıplak halde koşarak dolaptan havlu almadan önce eşiniz 4 kişilik bir toplantıda mı diye kontrol edin!"

- "Zoom grup toplantısı sırasında, birine özelden yazdığınız şey başkaları tarafından görülmüyor olabilir. Fakat yazılan her şey toplantı sonrasında sohbet olarak indirilebiliyor ve toplantı notları kısmında görülebiliyor."

- Şimdiye kadar yapılan her evden çalışma Zoom toplantısının konusu: 'Aa sen orada mı oturuyordun, evin de çok küçükmüş, şimdi mutfak da mısın?'"

- "Evden çalışıyoruz... 1. Gün, ütülü gömlek, temiz kot pantolon... 2. Gün eşofman, dün ile aynı iç çamaşırı... 3. Gün duş almanın ve tıraş olmanın anlamını sorgulama... 4. Gün telekonferansı yataktan yapma..."

- "Ben: Makyaj yapmama gerek yok, kamera zaten bulanık gösteriyor. Burnumdaki sivilceyi kim fark etsin... İş arkadaşım: Burnuna bir şey yapışmış. Yemek mi acaba?"

- Videoda Zoom toplantısına, toplantıyı ilgiyle dinliyormuş fotoğrafıyla katılan kullanıcı, fotoğrafın düşmesiyle birden hamakta sallanırken görülüyor. Bu olay gerçekten yaşandı mı, yoksa kendi kültürünü de yaratan Zoom uygulaması ile ilgili bir parodi mi henüz bilinmiyor.

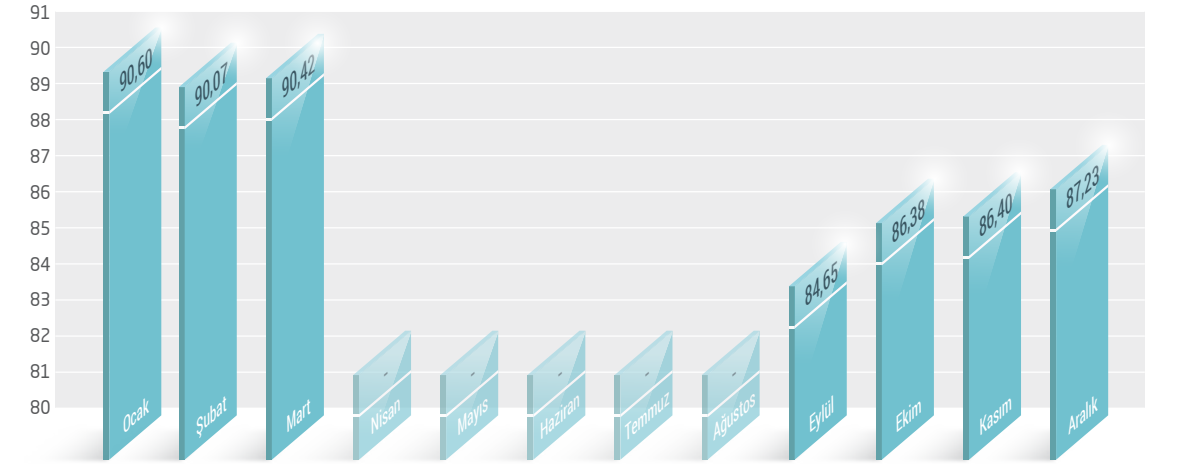
Zoom, bugün 300 milyondan fazla kullanıcıya ev sahipliği yapan devasa bir platforma dönüşmüş durumda. Dilerim pandeminin olumsuzluklarından uzak yeni normal yaşamın güzelliklerini çokça yaşarsınız.



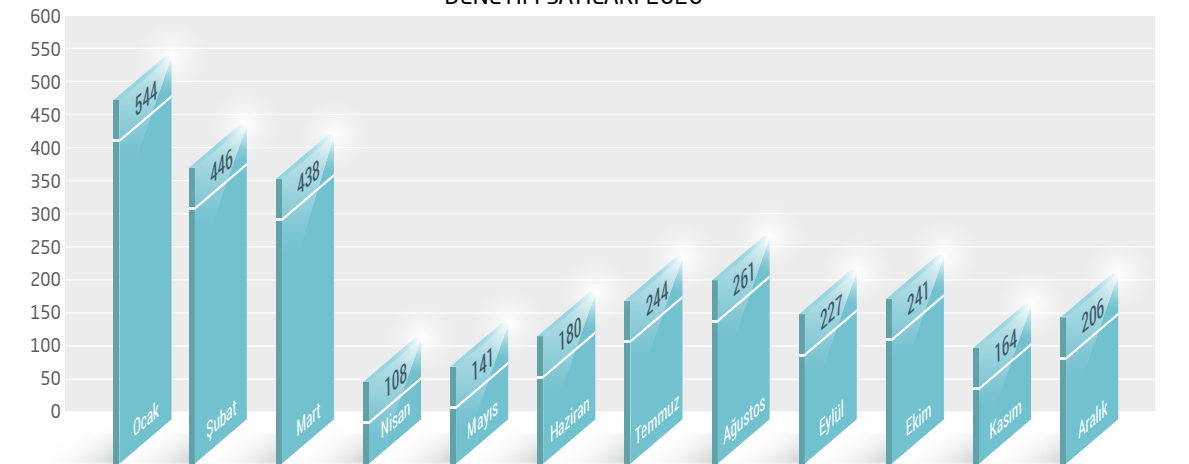
Kalite yolculuğumuz devam ediyor...

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

DENETİM PUAN ORTALAMALARI 2020



GIDA GÜVENLİĞİ / İSG / ÇYS / KYS / MÜŞTERİ MEMNUNİYETİ
DENETİM SAYILARI 2020



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.

2020	
Toplam Eğitim Verilen Süre	635,6 Saat
Toplam Eğitim Verilen Personel Sayısı	3197



Pırasa Çorbası



Malzemeler

- 2 adet havuç
- 2 adet pırasa
- Yarım çay bardağı sıvı yağ
- 1 çay bardağı pirinç
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- Yarım yemek kaşığı biber salçası
- 7 su bardağı sıcak su
- 1 tutam tuz, karabiber, pul biber

Yapılışı ve sunumu

İlk olarak havuçları ince ince doğrayalım. Uygun bir tencereye sıvı yağı alarak havuçları kavuralım. Ardından salça ve baharatları ekleyip karıştıralım. Pırasayı ince ince doğrayıp ilave edelim ve bir kaç dakika daha kavuralım. Hepsini güzelce kavurduktan sonra suyunu ekleyelim, pirincimizi güzelce yıkayalım. Kaynadıktan sonra yıkadığımız pirinci ilave edelim. Pirinç pişene kadar kaynamaya bırakalım. Çorbamız kaynadıkça kıvam alacaktır, su eklemesi isteğe göre yapabilirsiniz.

Hoşaf



Malzemeler

- 600 gram kuru kayısı
- 1 su bardağı toz şeker
- 2 litre su
- 2 adet karanfil
- 1 adet limon tuzu (küçük bir parça)

Yapılışı ve sunumu

Zedeli kısımları varsa ayıkladığımız kayısıları bol suda yıkayın. Bir bıçak yardımıyla ortadan ikiye kesin. Büyüklüklerine göre dört eşit parçaya ayırın. Su ve toz şekeri tencereye alıp karıştırdıktan sonra kaynamaya bırakın. Kaynamakta olan suya, doğranmış kayısı, karanfil ve limon tuzunu katın. Kayısılar yumuşayana kadar yaklaşık 10-15 dakika kısık ateşte kaynatın. Ocaktan alıp ılınması için oda ısısında beklettiğiniz kayısı hoşafını buzdolabında soğuttuktan sonra sevdiklerinizle paylaşın.

Patlıcanlı Bulgur Pilavı



Malzemeler

- 1 su bardağı pilavlık bulgur
- 2 su bardağı sıcak su
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 1 adet orta boy soğan
- 1 adet yeşilbiber
- 1 adet orta boy patlıcan
- 3 adet büyük boy domates
- 1 diş sarımsak
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 1-2 yemek kaşığı biber salçası
- 2 çay kaşığı kuru nane
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı pul biber

Yapılışı ve sunumu

Soğanlarımızı küp küp doğrayalım. Domateslerimizin kabuklarını soyalım ve onları da küp küp doğrayalım. Biberimizin tohumlu kısımlarını çıkaralım. Küçük küçük doğrayalım. Sarımsaklarımızı ezelim ve bir köşeye alalım. Patlıcanı alalım soyalım. Küp küp doğrayalım ve tuzlu sudan çıkartalım. Siyah suyunu bırakmasını sağlayalım. Pilav yapacağımız tencereyi ocağa alalım. Zeytinyağını, tereyağını, salçayı ve soğanları ekleyelim. Soğanlar hafif kavruluncaya kadar karıştırarak pişirelim. Soğanlar hafif kavrulunca içerisine biberleri ve sarımsağı ekleyelim. Bu şekilde birkaç dakika daha kavuralım. Ardından içerisine domatesleri ilave ediyoruz. Kapağını kapatarak domateslerin biraz erimesini sağlayalım. Bu sırada patlıcanlarımızı tuzlu sudan çıkartalım. Tuzlu tadını atması için tekrar sudan geçirelim. Ardından domateslerle alıp güzelce karıştıralım. Bulgurumuzu sudan geçirelim. Fazla suyu süzülen bulguru tencereye alalım. Üzerine suyu ve tüm baharatları ve tuzu ekleyelim. Pilav suyunu çekince altını kapatalım ve kapağını hiç açmadan demlemeye bırakalım. Pilav demlendikten sonra hafifçe karıştırıp servis edelim.

Nohutlu Tavuk Yahni



Malzemeler

- 1-2 adet tavuk
- 2 adet büyük boy kuru soğan
- 1 büyük su bardağı nohut (önceden suda bekletilmiş)
- 1-2 yemek kaşığı biber salçası
- 1 tatlı kaşığı kuru reyhan
- 1 tatlı kaşığı dağ kekiği
- 3 yemek kaşığı ayçiçek yağı

Yapılışı ve sunumu

Nohutu suda dinlendirelim. Tavuk ve suda dinlendirilmiş nohut'u yeteri kadar suyla haşlamaya bırakalım. Başka bir tencerede yemeklik doğranmış soğanları Ayçiçek yağı ile şeffaflaşana kadar kavuralım. Soğana biber salçasını ekleyip çiğliği gidene kadar kavuralım ve baharatları ekleyelim. Hazırladığımız soğanlı salçalı sosu, tavuğu haşladığımız suya ekleyip soğanlar tamamen yumuşayana kadar kaynatalım.



Çalışma Sağlığı



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

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

- Çalışma şartlarınızı değerlendirerek işe başlayın.
- Masanızın yeri, konumu ve düzeniniz size yormamalı. Bilgisayar ekranlarının, göz seviyenizde veya hafif altında olması önemlidir.
- Masanızda saat bulundurun. Kireçlenmelerden korunmak adına her saat başı yapmanız gereken boyun kaslarını rahatlatma hareketlerinizi tekrarlayın. 15 dakikadan fazla aynı pozisyonda durmayın, oturmayın. Ağır cisimleri yukarı kaldırmayın, destek isteyin.
- Yatak dışında herhangi bir ortamda uyumamaya özen gösterin.
- Yastık seçimi önemlidir. Ne çok alçak yastık tercih edin, ne de çok yüksek...
- Ofis koltuklarınızda bel ya da boyun desteği kullanabilirsiniz. Unutmayın, yumuşak-çukur ve derin

koltuklar omurganız için oldukça zararlıdır.

- Masa başında her saat başı yapacağınız egzersizleriniz, boynunuzun sağlığını korumanız için ideal bir yaklaşım olacaktır. Boyun kaslarınız güçlenecek ve kaslardaki gerginliğiniz azalacaktır.
- Klavye kullanırken bileklerinizin sabit bir şekilde kalması, sinirsel yaralanmalara sebebiyet verebilir. Klavyede yazı yazdığınız anlarda bileklerinizin altına yumuşak destekler koyabilirsiniz.

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

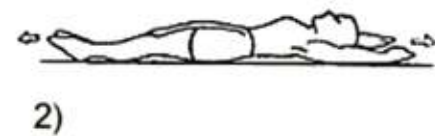
1 – Germe hareketleri

a) Gerinme

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



1)



2)

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

b) Diz - Göğüs germe (Dorsal germe)

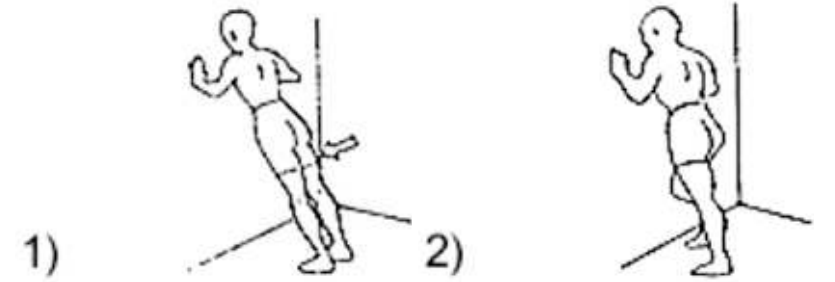
Sırtüstü uzanırken bir dizinizi ellerinizle kavrayın ve yavaşça göğsünüze doğru çekin. Bacağınızı yavaşça uzatın ve aynı işlemi öteki dizinizle yapın. Sonra da, aynı işlemi bu sefer iki bacağınızı göğsünüze çekerek yapın.



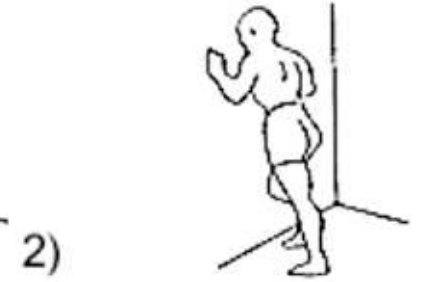
c) Hamstring germe

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

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



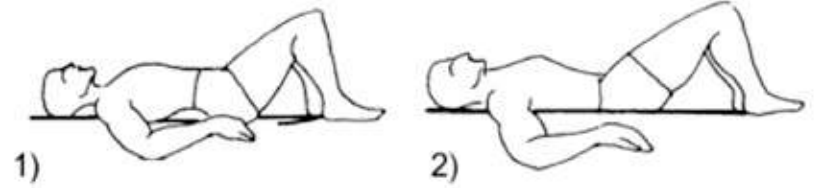
1)



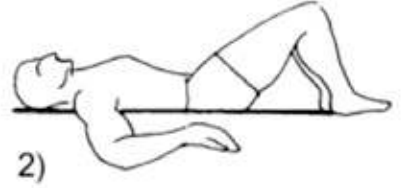
2)

2 – Pelvik tilt

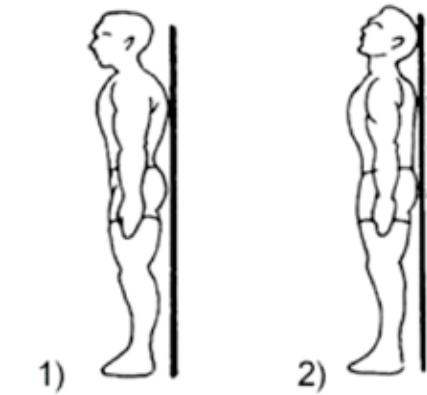
a - Matın üzerine sırtüstü uzanıp dizleriniz bükün. Ayak tabanınızı yere basarken belinizi yavaşça kaldırıp indiriniz. Hareketi 10 kez yavaş ve esnek bir şekilde tekrarlayın. (Hareketin olup olmadığını bel boşluğuna elinizi koyup test edebilirsiniz.)



1)



2)



1)



2)

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

3 – Abdominal egzersizler

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



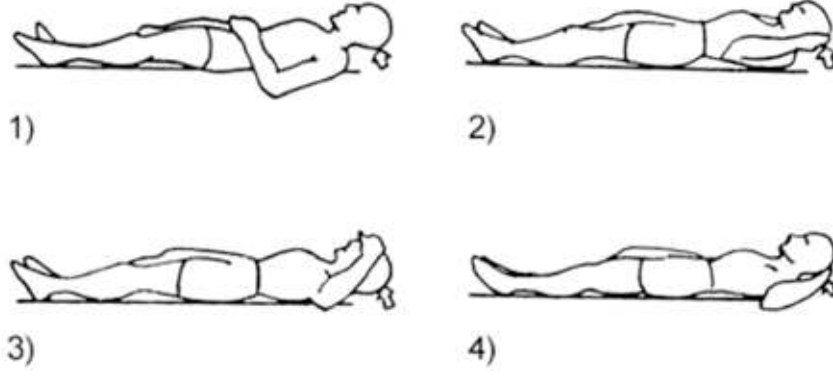
1)



2)

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

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

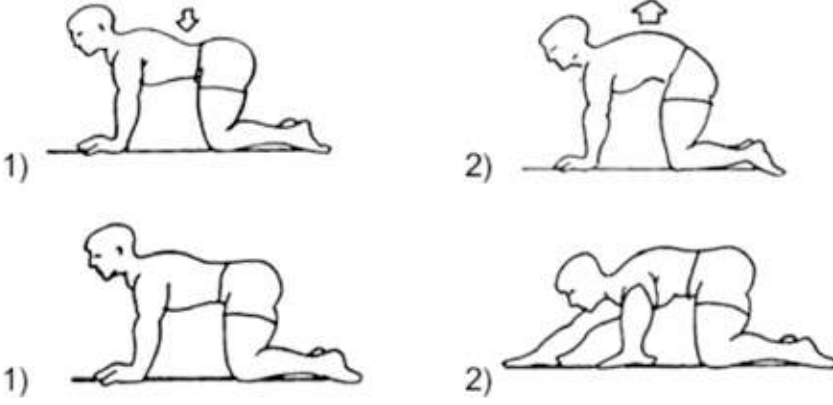


4 – Mobilizasyon egzersizleri

a - Kedi- Deve

Sırt çukurlaştırılıp kamburlaştırılır.

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

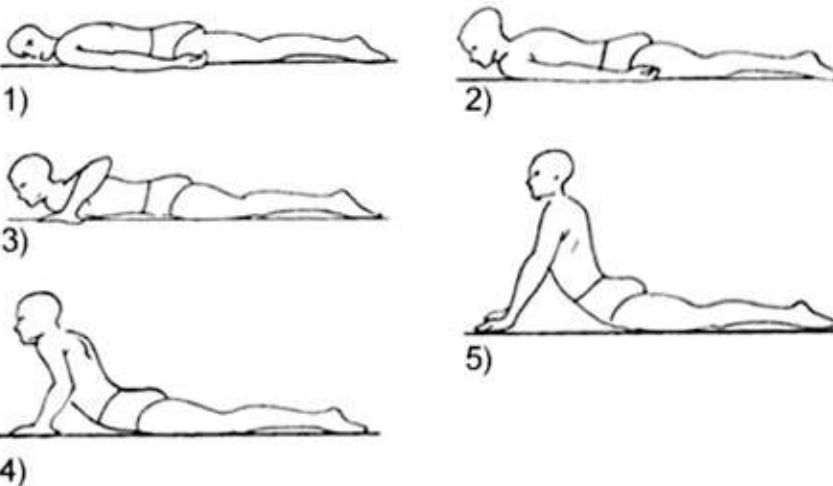


b – Rotasyon

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



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



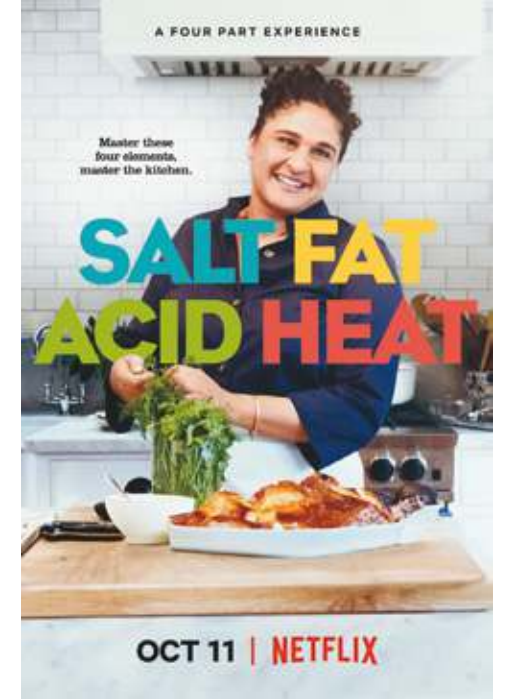
İzledik

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

Tuz, Yağ, Asit, Isı

Tuz: iyi pişirmenin esaslarındandır. Yemeğin tadını daha da öne çıkarır. Kısacası, tuz yemeğe hayat verir. İyi kullanmayı öğrenin yemeğinizin tadı harika olsun.

Ve diğer eşlikçileriyle bir araya gelirse, her şey daha da güzelleşir. İzlenmesi çok güzel bir belgesel, hem öğretiyor hem özendiriyor. İyi seyirler.



Okuduk

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

İyi Hissetmek

Diğer insanlarla dostane, tatminkâr ilişkiler isteriz ama genellikle tam tersi, düşmanlık, acı güvensizlikle karşılaşırız. Peki, bu neden oluyor? Neden iyi geçinemiyoruz





SARDUNYA

Sıcak Paket Yemek

Güvenle üretilmiş, sıcacık lezzetleri ofis ve işyerinize getiriyoruz.

Fiyat bilgisi ve menü detayları için lütfen görüşelim.

- Minimum 10 kişi için geçerlidir.
- Tek kullanımlık Sıcak Paket Yemek
- İşyerinize Sıcak Teslimat
- Güvenli Üretim
- Sağlıklı ve Lezzetli Menüler



Bize Ulaşabilirsiniz
0216 634 14 60