

2017 APLUS

SONBAHAR SAYISI

e-DERGİ

TEMİZLİK

SIVI SABUNLARI
DOĞRU KULLANIYOR MUSUNUZ ?

CafeAPlus İŞE EL ATTI

Cafe **APLUS** MAYA

RÖPORTAJ

Mengen Uluslararası Aşçılık
ve
Turizm Festivali
Genç Mengen Şefi Hatice ŞENTÜRK

DALINDAN

SOFRAYA

OKUL ZİLLERİ

SAĞLIK
İÇİN ÇALIYOR

3

DALINDAN SOFRAYA



5

DİYET-BESLENME



8



GEZİ

9

MEKAN



11

SÖYLEŞİ



15

İK



17

TEMİZLİK



19

PASTANE



24

BAHÇE-BAKIM



23

SAĞLIK



21

SÖYLEŞİ



25

SONBAHAR SEBZELERİ



PLUS

DALINDAN SOFRAYA



DALINDAN SOFRAYA



APlus" Dalından Sofraya" projesi ile çalışanları için doğayla iç içe bir gün planlarken, hizmet verdikleri kurumlara dalından toplanmış taze meyveleri sunuyor. APlus'ın Pazarlama Müdürü Esra Altıntel hem Dalından Sofraya etkinliklerini hem de APlus'ın yeni projelerini anlattı.

. Dalından Sofraya etkinlikleri nedir anlatır mısınız?

Dalından Sofraya, APlus ofis personelinin müşterilerimiz için meyvelerin toplanmasından servisine kadar her şeyi yaptıkları bir etkinlik. Meyve bahçelerine gidiyor, hep beraber meyvelerimizi topluyor, taşıyor, tartıyor ve sevkiyatını gerçekleştiriyoruz. Ardından müşterilerimize servisini yapıyoruz. Belirli mevsimlerde yılın ilk meyvelerini toplamak ve müşterilerimize sunmak hedefimiz. Bu etkinlikler ile ofis personelimizi de bire bir işin içine dahil etmiş olduk. Aynı zamanda hep beraber keyifli bir günde geçiriyoruz.

. Böyle bir etkinlik fikri nasıl ortaya çıktı?

APlus olarak, ofis çalışanlarımızdan sahada görev yapan arkadaşlarımıza kadar hepimiz müşterilerimiz için yaşam kalitelerini yükseltecek bir hizmet sunmaya çalışıyoruz. Ancak ofislerde çalışırken sahadaki arkadaşlarımız kadar müşterilerimize dokunmak mümkün olmuyor. Aradaki bu kopukluğu gidermek, ofislerimizi de bu iletişime dahil etmek için bir yol aramaya başladık. Meyve bahçelerinin bu noktada hem mevsiminde taze sebze meyveyi müşterilerimize sunmak hem ofislerimizi müşterilerimiz ile yakınlaştırmak hem de keyifli vakit geçirmek için güzel bir fikir olduğuna kadar verdik. Dalından sofraya uzun zamandır gündemimizde olan bir işti... Özellikle Genel Müdürümüz Candan Göksu ve Genel Müdür Yardımcımız Emre Hüseyin Şahinalp bu fikri en çok destekleyenler oldu.

. Bu etkinliğin amacı nedir? Neler elde etmeyi amaçlıyorsunuz?

Bu etkinliklerin amacı söylediğim gibi öncelikle ofis personelimizin müşterilerimize daha yakın bir bağ kurmasını sağlamak. Saha personelimiz gibi müşterilerimizi daha içselleştirmelerini sağlamak. Diğer yandan personelimiz içinde eğlenceli bir gün yaratmayı amaçlıyoruz. Önce meyvelerimizi topluyor sonra hep beraber piknik yaparak günü tamamlıyoruz. Eski aile piknikleri gibi keyifli ve eğlenceli bir gün geçirmiş oluyoruz.

. Dalından Sofraya için nasıl dönüşler aldınız?

Gelen geri dönüşlere baktığımızda doğru bir iş yaptığımızı görüyoruz. Katılan arkadaşlarımız oldukça eğlenceli bir gün geçirdiler. Sosyal medya da bol bol fotoğraf paylaştılar.

. İlk etkinlik elma bahçelerinde oldu. Sırada neler var?

Evet, ilk etkinliğimizi Polenezköy Mis Bahçem'de gerçekleştirdik. Hem dalından elma yedik hem de bol bol elma topladık. Hedefimizde ise mevsimine göre farklı meyveleri toplamak var. Ekibimizin özel talebi ise kiraz toplamak.

**. APlus olarak önümüzde ki dönemde neler planlıyorsunuz?
Planlanan başka etkinlikleriniz var mı?**

APlus olarak farklı etkinliklerimiz hep oluyor. 2018 yılı ile birlikte daha dışa dönük bir iletişim süreci yürütmeyi hedefliyoruz. Dalından Sofraya, sinema günleri, bowling turnuvaları, aylık kahvaltılarımızın yanı sıra şimdi Lotto Halı Saha Ligi'ne hazırlanıyoruz. Önümüzdeki günlerde halı sahalarda da APlus adını sık sık duyuracağız.



A PLUS



Okul Zilleri SAĞLIK için Çalışıyor!

Çocuklar için Okulda
BESLENME



Çocukluk çağında kazanılan sağlıklı beslenme alışkanlıkları hayatın sonraki dönemlerini etkileyerek ileriki yaşlarda ortaya çıkabilecek sorunları önlemede önemli rol oynamaktadır. Sağlıklı beslenme çocuğun bedensel, sosyal ve duygusal gelişimi üzerinde önemli bir rol oynamaktadır.Yapılan çalışmalarda, yetersiz ve dengesiz beslenen öğrencilerin dikkat sürelerinin kısaldığı, algılamalarının azaldığı, öğrenmede güçlük ve davranış bozuklukları çektikleri, okulda devamsızlık sürelerinin uzadığı ve okul başarılarının düşük olduğu ortaya konmuştur.

Çocukların sağlıklı, aktif ve daha üretken bir yaşam sürmeleri için sağlıklı beslenme ve yaşam önerileri şöyle sıralanabilir;



Çocuklara Yönelik Sağlıklı Beslenme ve Yaşam Önerileri

- Çocukların sağlıklı beslenmesi için dört besin grubunda bulunan besinlerden yeterli miktarlarda ve dengeli bir şekilde tüketmeleri gerekmektedir. Süt grubunda yer alan süt, yoğurt, et grubunda yer alan et, tavuk, yumurta, kuru baklagiller, sebze ve meyve grubu ve tahıl grubuna giren ekmek, bulgur, makarna, pirinç vb.besinlerin her öğünde yeterli miktarlarda tüketilmesine dikkat edilmelidir.
- Çocukların özellikle kemik ve diş gelişimi için günde imkanlar dahilinde 2-3 su bardağı kadar süt veya yoğurt, 1 dilim peynir tüketmelerine özen gösterilmelidir. Ayrıca, hastalıklara karşı daha dirençli olmaları ve sağlıklı büyüme ve gelişmeleri için her gün en az 5 porsiyon taze sebze veya meyve tüketmeleri önerilmektedir.
- Öğrenciler için en önemli öğün kahvaltıdır. Bütün gece süren açlıktan sonra, vücudumuz ve beynimiz güne başlamak için enerjiye gereksinim duymaktadır. Kahvaltı yapılmadığı takdirde, dikkat dağınıklığı, yorgunluk, baş ağrısı ve zihinsel performansta azalma olmaktadır. Bu nedenle, güne yeterli ve dengeli yapılan bir kahvaltı ile başlamak öğrencilerin okul başarısının artmasında son derece önemlidir. Çocukların her sabah düzenli olarak kahvaltı yapma alışkanlığı kazanmalarına özen gösterilmelidir. Peynir, taze meyve veya meyve suları, birkaç dilim ekmek, 1 bardak süt çocuklar için kahvaltıda yeterlidir. Özellikle kaliteli protein ve zengin vitamin ve mineral içeriğinden dolayı haşlanmış yumurtanın sıklıkla tüketilmesi önerilmektedir.
- Gün boyu fiziksel ve zihinsel performansın en üst düzeyde tutulabilmesi, düzenli olarak ara ve ana öğünlerin tüketilmesi ile mümkündür. Bu nedenle, öğün atlanmamalıdır. Günlük tüketilecek besinlerin 3 ana, 2 ara öğünde alınması en uygun olanıdır.Beslenme Çantasının Vazgeçilmez Dörtlüsü: Muz, Elma, Süt, Ceviz. Süt çocukların kalsiyum ihtiyacını karşılıyor. Günde 3-4 adet ceviz tüketilmesi beyin gelişimine katkıda bulunuyor, muz ve elma da kolay tüketilebilir ve çocukların sevdiği bir tat olması nedeniyle beslenme çantasının vazgeçilmezleri arasında geliyor.Bunlara ilave şu yiyecekler de olabilir;
 - Taze meyve.
 - Kuru kayısı, kuru incir.
 - İnce bir dilim ev yapımı kek, çörek ya da börek.
 - Süt, ayran ya da katkısız meyve suyu.

Gülden Cömert
Beslenme ve Diyet Uzmanı



Yaşamdaki en değerli varlık için.

Natal STILLTEE ile Sütünüz Bol Olsun!

- Melisa ekstraktı
- Isırgan otu ekstraktı
- Frenk kimyonu ekstraktı
- Anason ekstraktı
- Rezene ekstraktı
- Doğal limon otu aroması

Gluten
içermez



Son Tatil Kaçamakları: Mutlaka Gitmeli!

KAPADOKYA

60 milyon yıllık tarihe sahip eşsiz peri bacaları ile sonbahar gezilerinin vazgeçilmesi haline gelen bölge; peri bacaları içine konuşlanmış, her bütçeye uygun seçenekleri ile mağara tipi otel odaları, yöreye özel eşsiz şarap tadımları ve sıcak hava balonu ile yapacağınız mükemmel manzaralar eşliğinde ki gezileri ile sizi bekliyor.

SAFRANBOLU

1994 yılında UNESCO Kültür Mirasları listesinde ki yerini alan ilçede, kendinizi 1900'lü yılların başında gibi hissedeceğiniz sokaklar ile, daha önce tadını almadığınız alternatif kahvaltılar ve safran bitkisinden yapılan ilginç lezzetler tadabilirsiniz. Konaklama için tarihi Safranbolu Evleri'nde seçebilir ve bu atmosferi uygun fiyatlar ile keşfedebilirsiniz.



Ağva

Geçmişten günümüze kadar bir çok farklı medeniyete ev sahipliği yaptığı bilinen İstanbul'un yanı başında ki cennet köşesini genellikle bisiklet gezileri için tercih eden tatil severler, son zamanlarda butik otel sayılarında ki artış ile de hafta sonu kaçamak rotalarına eklediler. Bölge de deniz ürünlerinin en güzel seçeneklerini sunan lezzetli restoranlar, alışılmış dışında dizayn edilmiş butik oteller ve deniz bisikletleri ile nehirde gezinti seçenekleri mevcut.

Abant

Sonbahar denilince aklı gelen tüm renkleri görmek, oksijen bakımından zengin havasını solumak ve doğa ile iç içe barbekü keyfini yaşamak için tercih edilen bölgede, ister günü birlik geziler ile keyifli kaçamaklar, isterseniz de göl manzaralı konaklama alternatifleri ile bu keyfi daha uzun yaşamak mümkün. Göl etrafında fayton gezileri yapabileceğiniz gibi dilerseniz uzun soluklu yürüyüşler ile de sağlığınıza sağlık katabilirsiniz.

Kaz Dağları

Tanrıların dağı olarak da bilinen doğa harikasında, oksijen bolluğu ve bitki çeşitliliği ile dünya sıralamasında ilk onda yer alan eşsiz ortamı deneyimleyebilir, tertemiz akan şelaleleri ile serinleyebilir ya da bölge de yeni açılan oteller de konaklayarak farklı sporlar ile daha zinde bir tatil geçirebilirsiniz.

CafeAPLUS İŞE EL ATTI !

CafeAPlus yeni şubesini Gayrettepe Maya Akar
İş Merkezi içinde açtı.

CafeAPlus, Acıbadem Hastaneleri dışında yeni lokasyonlarla ilerlemeye devam ediyor. TBWA reklam ajansı içinde açılan CafeAPlus Maya'dan sonra hedefte iş dünyası var. CafeAPlus, 38. kafesini Gayrettepe'nin en eski iş merkezlerinden olan Maya Akar İş Merkezi içinde açtı. Konseptiyle diğerlerinden ayrılan CafeAPlus Maya, CafeAPlus'un elegant ve kaliteli çizgisini korurken rahatlık ve doğallığı ön plana çıkarıyor. İş merkezinin ana alanında yer alan kafe, misafirlerine hem çalışabilecekleri hem de keyifli sohbet edebilecekleri bir alan sunuyor. Kafenin genelinde sokak havası hakim. Sokak lambaları, minik ağaçlar gibi detayların öne çıktı mekanda; gri ve kahverengi tonlarıyla sokak kafesi imajı tamamlanıyor. Kafenin menüsünde de konseptine uygun detaylara yer veriliyor. CafeAPlus'un diğer tüm lokasyonlarında olduğu gibi burada da Starbucks kahvelerini tatmak mümkün. Ayrıca APlus merkez pastanelerinde üretilen günlük pasta ve tatlı çeşitleri de, akşamüstü çayında farklı lezzetler arayanlar taze seçenekler sunuyor. Öğle yemeğinde, günün yemeği ve salata çeşitleri yer alıyor. Diğer kafelerden farklı olarak CafeAPlus Maya'da Take & Go paket hizmeti de veriliyor. Özel olarak hazırlanan CafeAPlus hamburger menüsünün yer aldığı paketler, iş dünyasının hızına ayak uyduruyor.





APLUS MENGEN ŞEFLER ve TURİZM FESTİVALİ



ÖZEL RÖPORTAJ

.HATİCE ŞENTÜRK

.LEVENT PEKER

APlus, Mengen Aşçılar ve Turizm Festivalinden Altın ve Gümüş Madalya ile Döndü!

Mengen Aşçılar ve Turizm Festivali, Türkiye'nin dört bir yanından gelen aşçı ve şeflere ev sahipliği yaptı. 32. Kez düzenlenen festivalden APlus Şefleri bu yıl altın ve gümüş madalyalar ile döndü. Genç Mengen Şefi olan Hacer Şahintürk ve APlus Mutfaklar Koordinatörü Levent Peker hem yarışmayı hem de aşçılık mesleği ile ilgili sorularımızı yanıtladılar.

Mengen Aşçılar ve Turizm Festivalinden Altın Madalyalı Genç Mengen Hacer ŞENTÜRK

•Mutfaklarda kadın şeflerin sayısı giderek artıyor. Siz bu işe başlamaya nasıl karar verdiniz? Kaç yıldır bu işi yapıyorsunuz?

2011 yılından Bu yana sektörün içerisindeyim. Başlangıçta amacım sadece deneyimlemektir ama yeni lezzetler, deneyimler, mutfakların gürültüsü beni cezbedi diyebilirim. Mutfakta olmayı seviyorum.

•Mengen Aşçılar ve Turizm Festivaline katılım fikri nereden geldi, nasıl bir yarışma oldu?

Sevgili mutfak şefim Serkan AKSOY'un fikriydi. Yarışma; kalabalık, eğlenceli ve keyifliydi. Aynı zamanda yeni şeflerle tanışma fırsatım da oldu. APlus Mutfaklar Koordinatörümüz Levent PEKER ve mutfak şefim Serkan AKSOY' beni sonuna kadar desteklediler.

•Mutfaklarda kadın şefleri az görüyoruz. Siz bu yıl bunu Genç Mengen Şefi ödülü olarak daha ileriye taşıdınız neler hissediyorsunuz?

Tabii ki ödülle döndüğüm için çok mutluyum. Mutfak; uzun yıllar erkeklerin egemenliği altında olduğu için kadınları kabullenmelerinin zor olduğunu düşünüyorum. Mutfaklarda kadınlar giderek artıyor ancak tamamen kabul görmeleri için biraz daha zamana ihtiyaç var.



•Siz ve kadın şeflerin sayısı artacak mı? Bu işe başlamak isteyen kadın şeflere neler önerirsiniz?

Son yıllarda popülerliği artan bir meslek...Daha çok gündemde, daha çok konuşuluyor, izleniyor ve araştırılıyor. Bu yüzden kadınlarda artık bu mesleği tercih ederken daha rahat oluyorlar. Ancak bu işe başlayacaklarsa strese ve hıza kendilerini alıştırmaları gerekiyor. Ama en önemlisi her zaman kendilerine güvenmeleri gerekli...

•Bundan sonra neler yapmayı planlıyorsunuz?

Küçük karışımlar bile yeni lezzetler farklı tatlar oluşturabiliyor. O yüzden bu işin hiçbir zaman sınırı olmayacak. Bende bu sınırları farklı tatları, kültürleri görmek ve mesleğimi diğer ülkelerde de deneyimlemek istiyorum.

APlus Mutfaklar Koordinatörü

Levent PEKER

•Mengen Aşçılar ve Turizm Festivali nedir, sektörde nasıl bir öneme sahip?

Mengen Aşçılar ve Turizm Festivali, Türkiye’de ki tüm aşçıların buluştuğu ve etkinliklerin yapıldığı bir festivaldir. Mesleğimiz için yılın en önemli etkinliklerinden birisi... Bu yıl 32.si gerçekleştirildi. Bu festivalde ekmek yapımı, ekşi mayalı ekmek nasıl yapılır gibi workshoplardan yarışmalara kadar pek çok etkinlik gerçekleştiriliyor. Festivali önemli kılan bir diğer konu ise her yöreden şeflerin gelerek kendi yörelerini ve yerel yemeklerini tanıtmaları... Hem şefler kültürlerini tanıtıyor hem de bu lezzetler diğer şeflere, arkamızdan gelen genç şeflere aktarılıyor.



•APlus olarak Hacer Hanım dışında pek çok kategoride daha ödül aldınız. Hangi şefler ödül aldı?

Şeflerimiz hem bireysel hem de grup çalışmalarında ödüller aldılar. Hacer Şef dışında Raci Menteş, Kader Çengel, Tayfun Fidan, Sercan Balcioğlu, Barış Can Öktem şeflerimiz gümüş madalya aldılar.

•APlus olarak genç şeflere nasıl fırsatlar sağlıyorsunuz, gelişimleri için neler yapıyorsunuz?

Yurt içi ve yurt dışında yapılan etkinlik ve fuarlara mümkün olduğunca katılmaya çalışıyoruz.APlus olarak kendi bünyemizde bizde geleneksel hale gelen yemek yarışmaları düzenliyoruz. Bu yarışmalarda hem kendilerini deniyorlar hem de ne gibi yemekler yapabileceklerini nelere dikkat etmeleri gerektiğini daha yakından görüyorlar.Her yıl cafelerimizde yapılan menü değişikliklerinde tüm aşçı arkadaşlarımıza özel eğitimler veriyoruz. Bu eğitimlerde yeni menüleri öğrenirken, kendilerini de geliştiriyorlar. Ayrıca her üç ayda bir diyet mutfaklar da menü değişikliği yapıyoruz. Bu mutfaklarda da reçete ve menü çalışmalarında aktif rol almalarına özen gösteriyoruz.

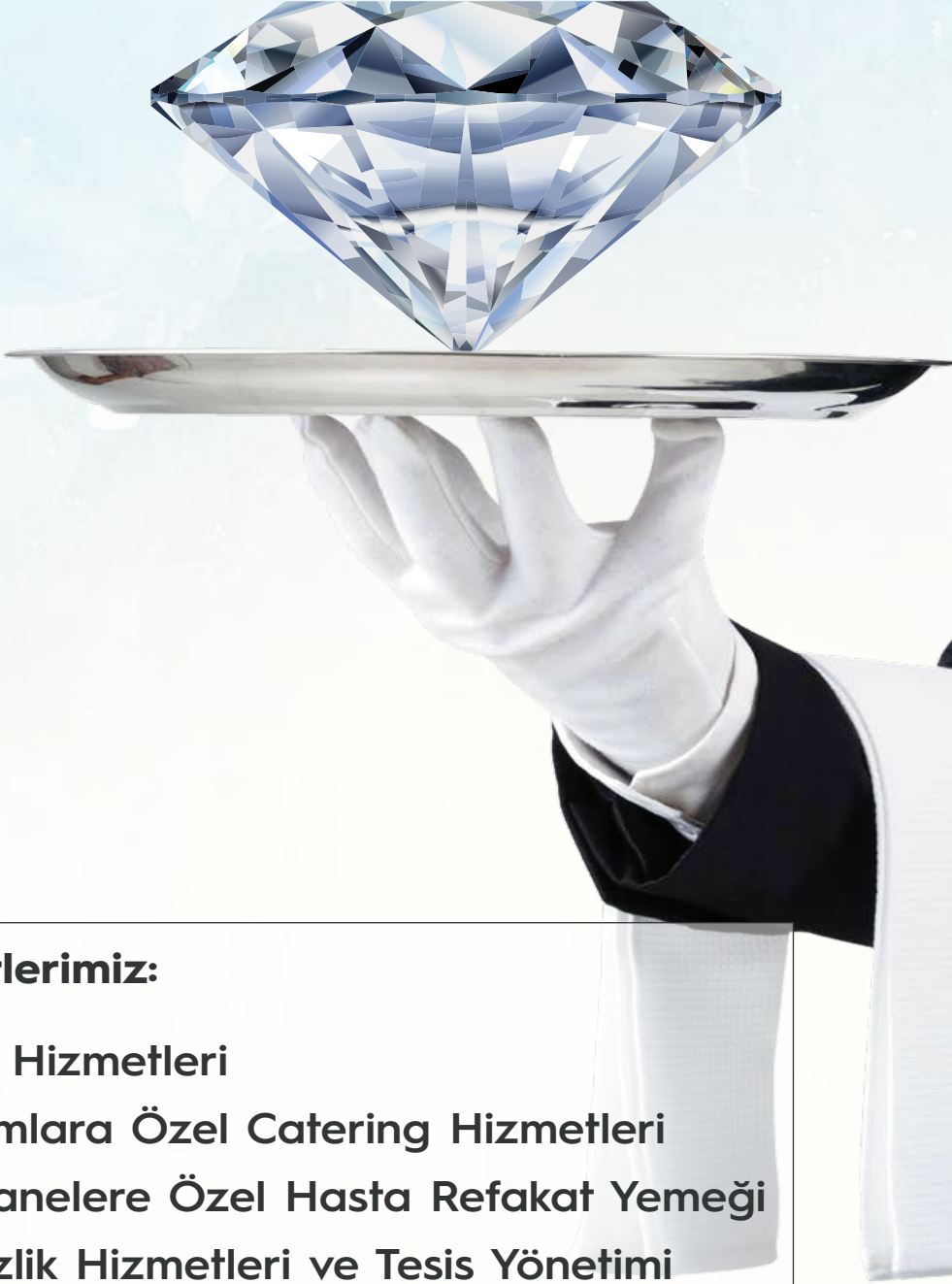
•Gastronomi okulları, yemek programları, farklı mutfakların daha kolay ulaşılabilir olması derken konuya ilgi giderek büyüyor. Bu işi meslek olarak seçmek isteyenlere işin “ustası” olarak önerileriniz neler olur?

Aşçılık mesleğini seçen veya öğrenmek için seçen kardeşlerime önerim aşçılık mesleğini sevmeliler; işlerini gönülden yapmalılar ve araştırmacı olmalılar. Aşçılık mesleğinin diğer meslekler gibi sonu yok. Muhakkak okumak güzel bir şey ben alaylıyım. Bazen bende 34 senenin tecrübesi ile birlikte bazı konularda tıkanıyorum. Onun için aşçılığın okumakla bitmeyeceğini bilmeleri gerekiyor. Çoğu gencimiz okul bittikten sonra bunları yanlış yönlendirip mutfağın içinde kaybolup gidiyorlar. Büyüklerimizin bir sözü vardır: “Tencere ve tavanın isini temizlemesini bilmek lazım.” Bunu unutmadan kendilerini geliştirmeye devam etsinler.





“Yaşam Kalitesini Arttıran Hizmetler...”



Hizmetlerimiz:

- ✓ Cafe Hizmetleri
- ✓ Kurumlara Özel Catering Hizmetleri
- ✓ Hastanelere Özel Hasta Refakat Yemeği
- ✓ Temizlik Hizmetleri ve Tesis Yönetimi
- ✓ Enfekte Tekstil Yıkama Hizmetleri



/aplushizmet



/cafe_aplus_



/aplushizmet

0216 561 33 60 | www.aplus.web.tr



ROTAMIZ

GELİŞİMDEN YANA

PLUSİK

• **Gelişim grubunun amacı nedir?**

Hızla büyümeye devam eden kuruluşumuzun, bu büyüme ve gelişimine, gelişim grubunu da ortak ederek, potansiyeli olan kişilerden belirlenmiş katılımcıların kişisel farkındalıklarını arttırmak, bulundukları pozisyonda kuvvetlendirmek ve geleceğe hazırlamak.

• **Gelişim grubunda neler yapılıyor?**

Gelişim grubunda katılımcıların farkındalıklarını arttırmak, liderlik becerilerini geliştirmek için, Kişilik envanterleri, Liderlik ve Yöneticilik anketleri, Swot analizleri, kitap- film çalışmaları-makale çalışmaları - rotasyon ve gözlem görevleri veriliyor. Gelişim grubunun programı Genel Müdür yardımcımız Sn. Aslı Bursa ve İK Müdürümüz Özge Yılmaz tarafından hazırlanıp birebir takip edilmektedir.

• **Bu çalışma ile katılımcıların özellikle hangi alanlarda gelişmelerini bekliyoruz?**

Her katılımcının gelişim alanları farklı birebir gelişim alanlarına katkı sağlamayı hedeflemekle birlikte grup genelinde ortak olan gelişim süreçlerine odaklanılmaktadır. Grubun ortak gelişim alanları: etkili delegasyon, stres ve zaman yönetimi, hayal gücü (vizyon), sosyal kaygıyı aşmak.

• **Bu zamana kadar bize katkıları neler oldu? Neler bekliyoruz?**

Gelişim grubu bu yıl 24 kişiden oluşmaktadır, geçtiğimiz yıllarda yapılan gelişim grubundaki katılımcılarımızdan %60 ı şuan APlus'ta yönetici olarak görev yapmaktadır; bu yıl sonunda da APlus için yetkin farkındalıkları yüksek çalışanlarımız ve geleceğin yöneticilerini yetiştirme hedefindeyiz.

• **Bu eğitimlerde Saha ve yönetim yaklaşımlarına farklı bakışlar kazandırmak için neler yapılıyor? Çalışanlar bu aşamada neler kazanıyor ya da hangi alanlarda kendilerini geliştiriyorlar? Yaşanmış ilginç bir örnek var mı?**

Rotasyonlar ve farklı firma gözlemleri ile bakış açılarını genişletmeyi hedefliyoruz. Vizyon(hayal gücü), standartlarda iyileşme, çoğul odaklanma, tespit ve gözlem yapabilme de bu süreçte gelişiyor.

^PLUS İK

APLUS

TEMİZLİK VE HİJYEN

**EL SEPTİKLERİ VE SIVI SABUNLAR'I
DOĞRU
KULLANIYOR MUSUNUZ ?**

7 Soruda El Septikleri Ve Sıvı Sabunları Doğru Kullanıyor Musunuz?

• Sabunlarla anti bakteriyel sabunlar arasında nasıl bir fark var?

Antibakteriyel sabunlar sıvı sabunların bir çeşidi olarak hayatımıza girdiler. Katı ve bildiğimiz sıvı sabunlardan farkı ise mikropları öldürme konusunda neredeyse %90'a varan bir etkiye sahip olduklarına dair iddialar.

• Anti bakteriyel sabunlar mikropları önlemede gerçekten de söylendiği kadar etkili mi?

Yapılan deneyler ve araştırmalar vaat edilen oranların gerçek olduğunu gösteriyor. Ancak bu kadar yüksek bir sterilizasyon aynı oranda farklı sorunlarda oluşturuyor. Son dönemde gazetelerde de gördüğümüz gibi bu sabunların farklı etkileri olduğu ortaya çıktı.

• Anti bakteriyel sabunlar uzun süreli kullanımlar için uygun mu? Nasıl kullanmak gerekli?

Uzun süreli kullanımlarda bu sabunların ciddi sağlık sorunlarına neden olduğu yapılan araştırmalarda görülmüş ve gazetelerde de haber haline gelmiş durumda. Bu ürünlerin içeriğinde bulunan triclosan ve tricarbon, sürekli kullanımında bakterilerin antibiyotiklere karşı direnç kazanmasına ve hormonal bozukluklara neden olabiliyor.

• El temizliğini sağlamak için su ve sabun yeterli mi?

El temizliği için her zaman tercihimiz sabun ve sudan yana. Ellerinizi en az 15-30 saniye su ve sabunla yıkamak, eğer birden fazla kişinin kullandığı bir alandıysanız musluk ve kapıları kağıt havlu ile kapatarak temel hijyeni sağlayabilirsiniz.

• Sabunlarımızı ve sıvı sabunları nasıl saklamak gerekli? Bu ürünlerde bozulma olma ihtimali var mı?

Tüm ürünlerin bir son kullanma tarihi vardır. Her ne kadar sıvı sabunlarda bu yokmuş gibi gelse de onların bir son kullanma tarihi var. Bu nedenle her yeni dolum yaptığımızda bir önceki sıvı sabunu tamamen boşaltmak ve kabı yıkayarak yeniden doldurmak gerekiyor. Uzun süre aynı yerde kalan sıvı sabunlar bir süre sonra bakteri üretiyorlar. İş yerlerinde de buna dikkat etmek gerekiyor. Aynı şekilde düzenli olarak sıvı sabunların kontrolü yapılmalı, en son solum yapılan tarih mutlaka dolum kaplarına yazılarak takip edilmeli.



• Ellerimizin gerçekten temiz olması için nasıl yıkamamız gerekiyor?

Ellerimizi bol su ile bileklerimizde dahil olacak şekilde yıkamak gereklidir. Avuç içleri, parmak araları, tırnak ve parmak uçları sabunlanmalıdır. Durularken ise bileklerden başlanmalı ve bol su ile durulanmalıdır. Kurulama için mümkün olduğunca kağıt havlular tercih edilmelidir.

• El dezenfektanları ne kadar sağlıklı? Ne sıklıkla kullanmak gerekiyor?

El dezenfektanları özellikle hastane ve sağlık kurumları içinde sıklıkla kullanılıyorlar. Bunların daha hafif bir versiyonu olan kokulu dezenfektanlar ise çantaların ayrılmazları arasındalar. Temizlik konusunda acil durumlarda oldukça etkili ve pratik olduklarını kabul etmek gerekiyor. Ancak uzun vadede bu kokulu dezenfektanlarında bakterilerin antibiyotiklere karşı direnç kazanmasına yol açacağını unutmamak gerekiyor. Özellikle çocuklarda alerji ve egzamaya neden olabilir.

Sonbaharın Tatlı Rüzgarına Kendinizi Kaptıracaksınız!

APlus merkez pastaneleri yeni ürünleri ile sezonun ruhunu yansıtıyor. Sonbahar- kış dönemi için yenilenen tatlı menüsü hem yazın fresh lezzetlerini hem de kış aylarının sade sıcaklığını bir arada barındırıyor. Sütlu tatlılar, cheesecake'ler ve pastalar APlus kış tatlı menüsünün temelini oluşturuyor. Özellikle meyvelerin öne çıktığı menüde portakal, limon, frambuaz ve çilek gibi meyveler yoğun olarak kullanılıyor. Sütlu tatlıların hafifliğini sevenler için meyveli cuplar ve Sütlu Mozaik Pasta bu sezon öne çıkanlar arasında... Biraz daha yoğun bir lezzet arayanlar için ise LatteCake bu sonbaharın yıldızı olmaya aday. Klasik severlerin tercihi Limonlu Cheesecake sonbahar kış tatlıları arasındaki yerini korurken, daha yoğun bir limon aroması ile sonbaharın etkisini hissettiriyor. Menü'nün ilk kez görücüye çıkan ürünleri ise Portakallı Cheesecake ve Portakallı Pasta. Tamamen kış dokusunu taşıyan bu iki yeni ürün, farklı bir tat arayanlar için iddialı birer seçenek. Portakallı cheesecake klasik tatlılara bir alternatif yaratırken, portakallı pasta bu sezon akşam üstü çaylarının olmazsa olmazı...





WYNDHAM GRAND®

Istanbul Kalamış Marina Hotel

ANA SPONSOR



5.800 TL
2.900 TL

GIA
SERTİFİKASI

0.30 ct D RENK
VS2 18K



Düğün takı ihtiyaçlarınız
Barok Diamond'tan
Tüm Misafirlerimize
%50 İNDİRİM

14-15 Ekim 2017

*“Kalamış Wedding Fest”
evliliğe adım atacak çiftleri bekliyor.*

DÜĞÜNLERDE
%25
İNDİRİM

APlus Merkez Mutfak Şefi Şevki Yatak'la sonbahar lezzetleri

•Bu işe ne nasıl başladınız, kaç yıldır bu işi yapıyorsunuz?

Yiyecek-içecek sektörüyle bir aile büyüğümün vesilesiyle tanıştım, çok sevdiğim bu mesleğe 1982 tarihinde başladım. Çeşitli yerlerde aşçılık yaparak 1993 yılında Aşçıbaşı olduğum görevime 35 yıldır devam ediyorum.

•Toplu yemek mutfaklarının diğer mutfaklardan farkları neler?

Toplu yemek mutfağı, restoran mutfaklarından oldukça farklıdır. Restoran ve diğer mutfaklarda müşteriler, kendi damak zevklerine göre menüden bir seçim yaparlar. Toplu yemek mutfaklarında ise sözleşmenin türüne göre haftalık ya da aylık belirlenen menüler uygulanır. Burada amaç, hem zamanı doğru değerlendirmek hem de sağlıklı bir beslenme planını çalışanlara sunabilmektir. Belirlenen bu menüler diyetisyenler ve gıda mühendisleri tarafından uyum, kalori ve mevsimler faktör göz önüne alınarak hazırlanır.

•En kolay bu alana uygulanabilecek mutfak sizce

hangisi? Türk mutfağı toplu yemek için uygun mu?

Toplu yemek için en kolay uygulanabilecek mutfak kesinlikle Türk mutfağıdır. Türk mutfağı, yemek açısından çok zengin bir kültüre sahip. Yöresel, aperatif ve lezzet açısından tercih edilen bir mutfağımız var. Özellikle belirtmek gerekir ki, Türk mutfağı kültürünün oluşumunu ve altyapısını ev hanımlarına borçluyuz.

•Günde binlerce kişiye yemek yapıyorsunuz. Herkesin

damak tadı ve alışkanlıkları çok farklı. Memnuniyeti sağlamak için nelere dikkat ediyorsunuz?

Bizler için müşteri memnuniyetini sağlamak adına yemeklerin lezzeti ve kalitesi her zaman ön plandadır. İnsanların yoğun çalışırken mola verdikleri, mutlu zaman geçirmek istedikleri bir saatlik öğle yemeklerini lezzetli geçirmelerini istiyoruz. Bunun için kullandığımız malzemelerin taze ve mevsimsel olması, hazır gıdalardan uzak durup el emeği lezzetli yemekler üretilmesi en önemli kriterlerdir. Yemeklerin yapımından dağıtımına kadar olan süreci iyi değerlendirmek kadar, yemeklerin tadını koruyarak muhafaza edilmeleri, sıcaklık dereceleri ve sunum ve güler yüzün de önemli olduğunu düşünüyorum.

•Bir sağlık grubuna yemek yapmanın avantajları ve zorlayıcı yönleri neler?

Sağlık sektöründe hizmet verdiğimiz kişiler genellikle doktorlar, hemşireler, hastane personeli gibi konusunda uzman kişiler oluyor. Menülerin içerikleri ve malzemenin doğallığı daha da önemli hale geliyor. Hizmet alan kişilerin sağlık konusunda bilinçli olması bizi de geliştiriyor ve daha iyiye yönlendiriyor. APlus'ta sadece personel yemeği yapmıyoruz. Hastane mutfaklarımızda hastalar ve refakatçiler için de her gün yemek yapılıyor. Her grup için menüler ayrı ayrı hazırlanıyor. Farklı damak tatları, farklı kültürlerle bir araya geliyor. Günün sonunda hastaya, refakatçiye, hastanelerde görev alan personele, doktor ve sağlık görevlilerine hizmet veriyoruz. Böyle önemli bir sektörde memnuniyeti yakalamak çok kolay değil. Ancak bir hastanın, refakatçinin veya personelin memnuniyetini belirtmesi tüm zorluğu ortadan kaldırıyor.



•İşinizin sizce en önemli detayı nedir?

İşimizin en önemli detayı, bence deneyim ve donanım. Sektörün gelişen yüzüne ayak uydurmak ve kendinden yenilikler katmak gerekiyor. Kalite, hijyen, düzgün ve uyumlu malzeme seçimi bu işin olmazsa olmazları.

•Menüler nasıl oluşturuluyor, nelere dikkat ediyorsunuz, seçimleri nelere göre yapıyorsunuz?

Menülerimizi oluşturulurken öncelikle firmaların bizden ne beklediğine, nasıl bir menüye ihtiyaç duyduklarına bakıyoruz. İş kolu ve şirket yapısı nasıl, çalışan profilinde beyaz yaka ve mavi yaka çalışanlarının dağılımı nasıl? Bunlardan sonra da mevsimsel şartlar, menünün çeşitliliğinde nasıl bir beklenti ve istek var, kalori değerleri, renk uyumları, mutfak taşıma hizmet veriyorsa taşınabilirliği olması gibi çok farklı kriterleri göz önüne alarak menüleri oluşturuyoruz.

•Sonbaharda yemekhanelerimizde neleri göreceğiz?

Sonbaharda terbiyeli kereviz, yumurtalı ıspanak, zeytinyağlı pırasa, brokoli gibi mevsim yemekleri göreceksiniz.

•Sonbaharda sizin favori yemeğiniz nedir? Kısa tarifini alabilir miyiz?

Sebzeli Köri Soslu Krep, hem sonbahara uygun hem de lezzetli ve çok pratik bir yemektir.

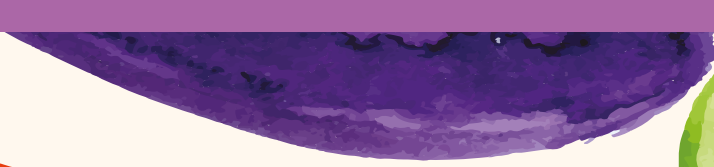
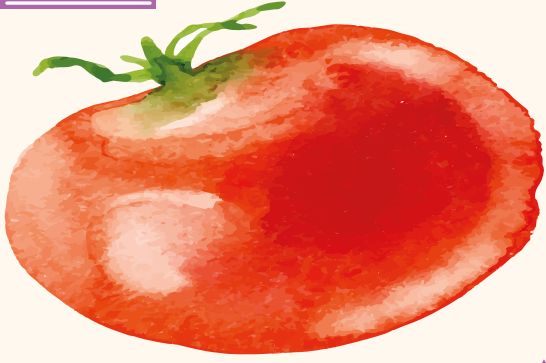
Malzemeleri:

- Süt
- Yumurta
- Un
- Ispanak
- Mantar
- Havuç
- Kuru soğan
- Ayçiçek yağı
- Tuz
- Karabiber
- Piliç bonfile
- Köri sos



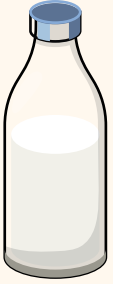
Yapılışı:

Öncelikle süt, yumurta ve undan klasik krep hazırlanır. Diğer malzemeler ince ince doğranır ve bir arada kavrulur. En son köri sosu ilave edilir. Hazırlanan karışım krepe sarılır ve servis edilir.



Ayrılmaz İkili Birlikte Yenmesi Gereken Besinler

Her besinin vücutta kendine özgü bir fonksiyonu, faydası bulunuyor.
Birlikte tüketilen bazı besinlerin ise sağlık
üzerine etkileri daha da güçleniyor.



Süt + Muz

Kalsiyum kaynağı süt ve insülin kaynağı muz birlikte tüketildiğinde kalsiyumun emilimi daha iyi sağlanıyor.

Pancar + Ispanak

Demir minerali hem hayvansal hem de bitkisel besinlerde bulunuyor. Bitkisel demirin vücut tarafından emilimi kolay olmadığından, C vitaminiyle birlikte tüketildiğinde emilim miktarı artıyor.

Zeytinyağı + Brokoli

A, D, E ve K vitaminleri yağda çözünüyor. Bu vitaminlerden maksimum fayda sağlayabilmek için zeytinyağı veya yağlı tohumlar (ceviz, badem, fındık) ile tüketilmesi öneriliyor.

Et + Sebze

İyi bir demir kaynağı olan et, özellikle C vitamini açısından zengin olan yeşil yapraklı sebzelerle birlikte tüketildiğinde vücutta demir mineralinin emilimi artıyor.

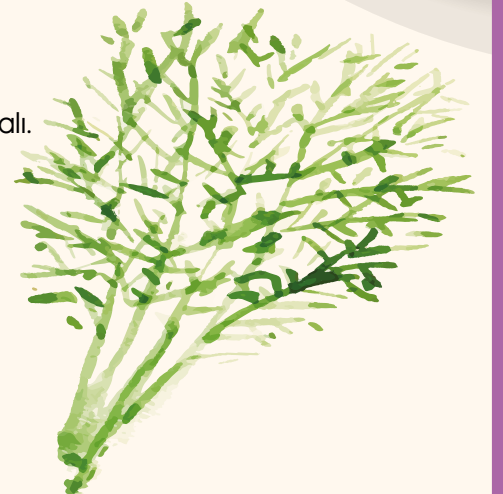
Sert Kabuklu Çiğ Yemişler + Kuru Meyveler

Sağlıklı yağlar içeren ve protein açısından zengin çiğ yemişler, kontrollü porsiyonlarda kuru meyvelerle birlikte tüketildiğinde sindirimi kolaylaştırıyor. Kuru Fasulye + Kırmızı Dolmalık Biber Kuru fasulyenin demir içeriği zengin ancak bitkisel kaynaklardaki demirin vücuttaki emilimi yüksek olmuyor. Emilimi artırmak için C vitaminiyle birlikte tüketmek gerekiyor. Kırmızı dolmalık biber gibi C vitamini kaynağı besinleri, pişirirken fasulyeye eklemek faydasını artırıyor.

Yumurta + Portakal suyu

Çay, demirin emilimini azaltıyor. Bu nedenle yumurtalı bir öğünde, çay tüketmek yerine C vitamini kaynağı portakal suyu içmek daha faydalı.

Gülden Cömert
Beslenme ve Diyet Uzmanı





Narin Dokunuş Orkide

Son yılların en popüler hediye çiçekleri orkideler... Zarif ve narin görünüşleri ile çiçeklerin prensesi unvanını taşıyan orkidelerin bakımı ise alıştığımız çiçeklerden farklı. Tropik bir bitki olan bu bitki doğru bakım ile ortalama 2-3 ayda bir çiçek açıyor ve en az 2 ay boyunca çiçekleri canlı kalıyor. Peki, orkidelerimize bakmanın incelikleri neler?

Orkideler için çiçek açma dönemi zirve olarak kabul ediliyor. Tomurcuklar görülmeye başladığından itibaren hemen her hafta bir tane çiçek verebiliyor. Özellikle ilkbahar ve yazın sonları orkideler için en güzel çiçeklerini açtıkları dönem

• Doğru Şekilde Sulayın

Tropik bir bitki olan orkide nemi oldukça sever. Toprağının her zaman nemli olması gerekir. Bu nedenle özel bir toprakta yetiştirilirler. Genellikle haftada 1 kez sulanması orkideler için yeterlidir. Ancak direkt su verilmek yerine derin su dolu bir kaba koyup 15-20 dakika bekleterek sulamak gerekir. Orkidinizi sulamanın zamanın gelip gelmediğini anlamak için köklerine bakabilirsiniz. Nemli ve suyu yeterli ise kökleri yeşil, suya ihtiyacı var ise kökleri gri olacaktır.

• Doğru Işığı Seçin

Orkideler direkt ışık almayı seven bitkiler değildir. Özellikle öğle güneşinin dik gelmesi orkidinizi kurutacaktır. Bu narin çiçek için aydınlık ama doğrudan güneş gelmeyen yerleri seçmeniz gerekir. Cam önüne koyarsanız çiçeğiniz ile güneş ışınları arasında mutlaka tül, jaluzi, perde gibi bir önleyici olmalıdır.

• Doğru Şekilde Temizleyin

Çiçeğinizi temizlerken her zaman çok nazik davranmanız gerektiğini yoksa kolayca küsüp çiçek açmayacağını unutmamak gerekiyor. Bir prenses olarak her zaman özel ilgi isteyen orkidinizin yapraklarını peçete ya da pamuk gibi daha yumuşak yüzeylerle temizleyebilirsiniz. Her gün ise az miktarda su püskürterek nemli kalmasını sağlamak gereklidir.

• Doğru Havalandırma

Orkideler tropik iklime alışık bitkilerdir. Bu nedenle çok sert rüzgar ve hava koşullarına dayanıklı değildir. Ancak belirli aralıklarla orkidinizi dışarıya koyarak ve havalanmasını sağlamayı ihmal etmeyin. 2 hafta da bir orkidinizi bahçe, balkon gibi bir alanda bekletin.

SONBAHAR SEBZELERİ

Sonbahar aylarında havaların soğumaya başlaması ile birlikte vücudumuz soğuğa karşı kendini korumak ister. Vücudumuzun kendini koruyabilmesi için ihtiyaç duyduğu en önemli besin öğeleri vitaminler ve minerallerdir. Bunların dışında antioksidan maddelere de ihtiyaç duymaktadır. Özellikle C vitamini ihtiyacı bu dönemde daha da çok artar.

İşte bu dönemde yememiz gereken sebzelerden bir kaç;

Karnabahar

Karnabahar, içeriğindeki zengin fosfor, magnezyum, K vitamini ve C vitamini ile sağlık için faydalı bir besindir. Glisemik indeksi düşüktür ve 3 gram diyet posası (lif) içerir. Karnabaharda bulunan flavonoidler kanser oluşumunu azaltmaya yardımcı olur. Özellikle kadınlarda göğüs kanseri riskini azaltır.

Pırasa

Pırasa hem bir antioksidan hem de mineraller ve vitaminler açısından zengin bir sebzedir. Önemli bir K vitamini kaynağıdır. Ayrıca A ve B vitaminleri, demir, bakır ve kalsiyum gibi temel mineralleri de içerir. Böylece kanser riskini azaltır, kemik sağlığını korur ve bağışıklık sistemini güçlendirir.

Kereviz

Oldukça besleyici bir sebze olan kereviz, A, B ve C vitaminleri başta olmak üzere, fosfor, bakır, çinko, mangan ve selenyum içerir. İştah açıcıdır ve kanı temizler. Yüksek tansiyon ve şeker hastalarına faydalıdır.

Gülden Cömert
Beslenme ve Diyet Uzmanı

A PLUS

İKRAM PAKETİ SEÇENEKLERİ

STANDART PAKET

ÖZEL PAKET

Anne baba olmanın mutluluğunu sevdiklerinizle paylaşmanın tadını APlus'ın lezzetleri ile artırın.

Misafir İkram Paketleri'yle ilgili
ayrıntılı bilgi almak için
0555 346 15 09 - 0533 542 00 22

Yakınlarınızı ve ziyaretçilerinizi evinizdeki gibi
ağırlamanız için size APlus ikram önerileri hazırladık.



www.APLUS.web.tr