

APLUS

e-dergi

HASTANE OTELCİLİK HİZMETLERİ / 2018
İLKBAHAR-YAZ SAYI:2

● GURME

**TÜRK MUTFAĞININ
VAZGEÇİLMEZ 5 BAHARATI**

● APLUS SAĞLIK

**ÇOCUĞUNUZA
NE YEDİRDİĞİNİZİ BİLİN!**

● APLUS TEMİZLİK

**ELİMİZİN ALTINDAKİ
TEHLİKE: HAYLULAR**

● AYIN TADI TUZU

ETLİ YAPRAK SARMA

APLUS KEYİF:

**TÜRK USULÜ
ÇAY DEMLEME
YÖNTEMLERİ**

! ÇOCUĞUNUZA NE YEDİRDİĞİNİZİ BİLİN!

Çocuğunuz için en taze sebze ve meyveleri seçiyor, en doğal ürünleri onun için tercih ediyorsunuz. Hatta, gezen tavuk yumurtasından azotlu gübre kullanılmadan yetiştirilmiş sebzelere kadar arayıp buluyorsunuz. Bu kadar özenin içinde çocuğunuza verdiğiniz tek bir paketli ürünle her şeyi çöpe attığınızı hiç düşündünüz mü?

Onlar için en doğrusunu bulabilmek, paketlerde yazan içerikleri doğru okuyabilmek için bunları mutlaka bilmelisiniz!

- Bir ürün satın aldığımızda gramajlar, besin değerleri tablosu ve içindekiler bölümü ilk dikkat etmemiz gereken kısımlardır. Örneğin 200 ml muzlu sütün içerisinde; muz oranı %0.1 gr olarak verilmiş ise bu tek tpakette 0,2 gr muz var demektir.
- Çocuk besinlerinin aroma verici içermemesi gerekir. Ürünün içindekiler kısmını okuyarak içerik oranlarından aromalı mı yoksa ürüne adını veren besinden mi yapıldığını anlayabilirsiniz. Örneğin, meyveli olarak geçen bir ürünün paketinde meyve oranı yazması ve bu oranın yüksek olması gerekir. Eğer pakette yazılı olan meyve oranı düşük ise bu üründe aroma verici kullanılmış demektir.
- Çocuklar için ürünleri alırken dikkat etmemiz gereken en önemli noktalardan biri de şeker oranı... Ürünler ilave şeker, glikoz-fruktoz şurubu, dekstroz vb. içermemelidir. Ürünlerin şeker içeriğinin; Dünya Sağlık Örgütü'nün önerdiği günlük şeker tüketimi (ilave şeker) olan 25 gr'ı aşmadığından emin olmak gerekiyor.

• Bir Üründe İlave Şeker Olduğunu Nasıl Anlarız?

Diyelim ki bir paket çilekli süt aldınız ve üzerinde şeker oranı yazmıyor. Yapmanız gereken şey aynı ürünün çilekli olanın üzerinde yazan karbonhidrat oranından ,sadesinde yazan karbonhidrat oranını çıkartmak. Aradaki fark size ilave şeker oranını yaklaşık olarak verecektir.





• Eğer aldığınız ürün bir süt ürünüyse, ekstra kalsiyum içermemesi gerekir. Süt zaten kalsiyumca zengin bir besindir. İçine ekstra kalsiyum eklenen ürünler doğallıktan uzaklaşmış demektir.

• Çocukların renklendirici ve tatlandırıcı içeren ürünleri tüketmemelerine özen gösterin. Bu ürünlerin içinde bulunan E kodlu renklendiricilerin kullanım oran ve sıklığı çocuklarda hiperaktivite, alerji, döküntü gibi rahatsızlıklara neden olabilmektedir. (Renklendirici olarak kullanılan ve E kodu ile yazılan maddeleri internetten Türk Gıda Kodeksi Katkı Maddeleri yazarak okuyabilirsiniz.)

Yağ oranları da bir diğer önemli konu... Aldığınız ürünlerde mutlaka yağ oranlarını inceleyin. Doymuş yağ mı yoksa doymamış yağ mı kullanılmış? Her zaman doymamış yağ içeren ürünleri tercih edin. (Zeytinyağı, Ayçiçek yağı, mısırözü yağı, ceviz yağı vb.)

Tuba Nil Dengiz
Gıda Yüksek Mühendisi

ELİMİZİN ALTINDAKİ TEHLİKE: HAVLULAR

Banyolarda ve mutfaklarda sıkça kullandığımız havluların mikroplara ev sahipliği yaptığını hiç düşündünüz mü? Doğru şekilde yıkanmayan ve kurutulmayan havlular zamanla ürettikleri bakterilerle ciddi rahatsızlıklara neden olabiliyorlar. Ellerimizi, yüzümüzü temizlediğimizi zannederken daha fazla mikrop bulaştırabiliyoruz. Bunun önüne geçmenin yolu havlularımızı doğru şekilde ve doğru zamanda yıkamaktan geçiyor.



Havlularınızı Ayrı Yıkayın

Havluların günlük kıyafetlerle beraber yıkanması sıkça yapılan bir şeydir. Ancak hem yapılarının bozulmaması hem de daha hijyenik olmaları için çamaşırlarla değil, tek yıkanmaları gerekiyor. Yine mutfak ve banyo havlularını bir arada yıkamamak bir başka önemli nokta...

Yıkama Sıklığı

Sağlıklı olan, havlularınızı 3-4 kullanımda bir değiştirmenizdir. Özellikle nemli havluları kullanmamalı, kirliye atmalı ve bakteri ürememesi için mutlaka hemen yıkamalısınız. Bu, duş havluları ve bornozlarda da geçerlidir. Yeni yıkanmış bile olsak, kurulandığımızda ölü hücreler havluya geçiyor ve bakteri üremesine neden oluyor. Bu nedenle banyo havlularını mümkünse her banyodan sonra ya da 2-3 kullanımda bir mutlaka yıkayın.

Doğru Şekilde Kurutun

Havlularda hijyeni sağlamak için sadece doğru yöntemlerle yıkamak yeterli olmuyor. Pek çok mikroorganizma nemli havlularda üreyebiliyor. Bu havluları kullanmakta pek çok hastalığa davetiye çıkartmakla aynı anlama geliyor. Havlularınızı yıkadıktan sonra doğru şekilde kurutmuyorsanız, yine aynı tehlike sizi bekliyor demektir. Bu nedenle yıkadığımız havluları sererek kurutmak ve tamamen kuruduğundan emin olmadan kaldırmamak önemli.

HiPP'ten Çocuklar İçin Organik Dudak Nemlendiricisi



**SADECE
MİGROS'TA** ✓

🦋 Peg, Paraben içermez
🦋 Parfüm içermez



HiPP Babysanft, bebek kadar narin olmayan her şeyden arınmıştır. Alerji riskleri kararlılıkla minimize edilerek uçucu yağlar, paraben, mineral yağlar ve diğer tüm istenmeyen maddelerden arındırılmıştır. Değerli organik badem yağı içeren HiPP Babysanft ürünleri cilt tarafından iyi tolere edilerek hassas bebek cildinin bakım ve korunmasını sağlar. Tüm HiPP Babysanft ürünleri diğer bütün HiPP Bebek ve Çocuk ürünleri gibi titizlikle üretilmiştir.

Şahsen garanti ederiz.

Andreas Hipp *Stefan Hipp*

Mutfakta

“Tatlı” Bir Telaş var

Pastacılık sanatının incelikleri, genç şeflerin ellerinde modern tasarımlarla buluşuyor. Hem mutfaklarda devam eden bu tatlı telaşı hem de klasik tatlıların vazgeçemediğimiz lezzetlerini sıra dışı formlarla birleştiren bu yeni akımı, ödüllü pasta ustamız Cennet Tok ile konuştuk.

Ne zamandır çalışıyorsunuz, pastanede çalışmak fikri nasıl ortaya çıktı, nasıl başladınız?

1990 Kahramanmaraş doğumluyum, pastacılık mesleğine 2014 yılında Mutfak Sanatları Akademisinde aldığım bir yıllık pastacılık ve ekmek eğitimiyle başladım. Mövenpick Otel’de staj yaparak eğitimimi tamamladım ve devamında Emirgan La Boom Restorant ve Wyndham Grand Levent otelde çalıştım. Pastacılık serüvenim ise kendimi burada mutlu ve başarılı hissettiğimi fark etmem ile başladı. Mutfaktayken zamanın nasıl geçtiğini anlamıyorum.

Yemek yapmak kadınlarla özdeşleşmiş olsa da, erkeklerin daha fazla bu mesleği seçtiğini görüyoruz. Erkek egemen bir alan olan mutfakta olmak zor mu? Zorlukları ve kolaylıkları neler?

Evet, erkeğin egemen olduğu bir meslek ama ben mesleğimin zorluklarının farkındayım. Mücadeleci bir ruhum var. İlk olarak erkeklerin “biz bu işi daha iyi biliriz yaparız” algılarını kırmamız gerekiyor. Ben bu konuda şanslı olduğumu düşünüyorum. Çalışma arkadaşlarım mesleğinde tecrübeli ve başarılı şefler. Bana deneyimleriyle her konuda destek oluyorlar. Bizi iyi bir ekip yapan tam olarak bu: birbirimize destek olmak...

Pastacılıkta kadınlar daha çok butik pastacılığı tercih ediyor gibiler. Bu konuda sizin düşünceniz nedir?

Kadın olarak en ayrıcalıklı özelliklerimizden biri ruhumuzun eşsiz bir güzellik ve zarafetle yoğrulmuş olmasıdır diye düşünüyorum. Haliyle butik pastacılıktaki ince ve estetik dokunuşlar yine bir kadının gözüyle çok isabetli bir şekilde birleşiyor. Bu yüzden daha çok kadınlara hitap ediyor. Diğer taraftan bu işi en iyi kim yapabilir dersiniz kesinlikle kadınlar derim. Nitekim ben de ilerleyen zamanda butik bir kafe açmak ve işletmek isterim.



Bundan sonrasında neler yapmayı planlıyorsunuz, önümüzdeki dönem için hayalleriniz neler?

Mesleğimin henüz başında olduğumu düşünüyorum. Bu yüzden alanımda kendimi daha çok geliştirmek ve uzmanlaşmak istiyorum. Bu konuda da benim için pastacılıkta kendini kanıtlamış şeflerle çalışmak çok önemli. İleride ise geniş bir yelpazesi olan ürünlerin bulunduğu bir butik kafe açarak işletmek hayalim...



Yapmayı en sevdiğiniz tatlı/ pasta nedir? Bize yaz için bir tarif verir misiniz?

Yapmasını da yemesini de çok sevdiğim tatlı tiramisu... İtalyan tatlısı olsa da Türkiye'de de oldukça sevilen bir lezzet. Kesinlikle yapması da yemesi kadar keyifli...

Tiramisu (8 kişilik)

Malzemeler

500 gr maskarpone peyniri veya labne peyniri
100 gr krema
100 gr şeker
5 adet yumurta sarısı
Yeteri kadar kedidili / savayer kek

Kahve sos için

50 gr neskafe
500 gr su
300 gr şeker
Bütün malzemeyi tencere de kaynatıp soğumaya bırakın.

Yapılışı

Şeker ve yumurta sarılarını mikserle kabartın. Peyniri kabaran karışıma yedirin. Kremayı kabartın ve bu karışıma ilave edin. Daha önceden hazırladığınız kahve sosun içine kedidilini ıslatın. Bardakların içine 2 kat krema, 2 kat kek koyun. Son olarak üzerine kakao eleyip, taze meyve koyarak servis edebilirsiniz.



İstanbul Mutfak Günleri'nde yüzlerce yarışmacı arasından ödülle döndünüz. Nasıl hissediyorsunuz? Yarışmaya nasıl hazırlandınız?

Ödül almış olmak elbette beni çok gururlandırdı. Çünkü hepimiz alanımızda ilerlemek için çeşitli emekler veriyor ve fedakârlıklar da bulunuyoruz. Bunun bir anlamda karşılığını almak çok motive edici oldu benim için. Hem göze hem de damaklara hitap eden bir tabak hazırlamam gerekiyordu. Bu süreçte şeflerimin deneyimlerinden oldukça yararlandım. Bu şekilde heyecanla ve azimle yarışma gününe kadar çalıştım. Gerçekten benim için harika bir deneyim oldu.

TÜRK MUTFAĞININ VAZGEÇİLMEZ 5 BAHARATI

Türk mutfağının lezzetleri saymakla bitmez. Etlisinden turlüsüne; tatlısından kahvaltısına kadar hem damakları hem de hayal gücümüzü zorlamaya devam ediyor. Tahmini 19.000 yemek olduğu düşünülen Türk mutfağının sırrı ise baharatlarda yatıyor. Yüzyıllardır ev sahipliği yaptığı baharat yolunun izlerini taşıyan Türk mutfağının baş tacı olan baharatlara daha yakından bakmaya ne dersiniz?

Karabiber

Hindistan kökenli olan bu baharatı hepimiz otumsu bir bitki gibi algılasak da, karabiber ağaçta yetişiyor. Karabiberin diğer adı ise siyah altın. Bu adı Roma döneminde altınla değiş tokuş edilmesinden almış, vergi ödemelerinde bile altın yerine kullanılmış. Başta et yemeklerinde ve çorbalarda kullanılan karabiberin lezzetin arttırmanın sırrı ise taze çekilmesinde ve tuzla kavrulmasında yatıyor.

Karabiberin sağlığa faydaları ise saymakla bitmiyor. Anormal kalp hızı, akne, anemi, astım, şişkinlik, damar sertliği, tansiyon hastalıkları, çıban, kanser, kalp ve damar hastalıkları, soğuk algınlığı, öksürük, hazımsızlık, eklem ağrısı, böbrek enfeksiyonları, karaciğer sorunları, burun tıkanıklığı, şişmanlık, romatizma, solunum bozuklukları, sinüs tıkanıklığı, sinüzit, boğaz ağrısı, diş ağrısı, diş çürümesi, su tutma dahil olmak üzere pek çok hastalığın iyileştirilmesinde etkili...

Kimyon

Mutfaklar kadar kültürel öğelerde de kendisine yer bulan baharatlardan birisi kimyon. Romalıların bir insanın cimriliğini anlatmak için kullandıkları " kimyon tohumunu bile ikiye böler" sözü de bunun bir kanıtı gibi... Ayrıca kimyon tıpkı karabiber gibi vergi ödemede kullanılan kıymetli bir baharattı.

Günümüzde ise kimyonun Avrupa mutfaklarında kullanımı sınırlı olsa da Fransa ve Almanya'da ekmeklerde, Hollanda ve İsveç'te ise bazı peynir türlerinde kullanılıyor. Türk mutfağında ise özellikle et yemeklerinin olmazsa olmazı.

Kimyonun sağlığa faydalarının başında mide ve sindirim hastalıkları geliyor. Ayrıca kimyon astım, bronşit gibi solunum yolu hastalıklarının iyileşmesine yarar sağlıyor.

Nane

İlk kez 1500 yıl öncesinde bir Kıpçak Türkçe sözlüğünde nane kelimesi kullanılıyor. Yunan mitolojisinde de naneye yer veriliyor. Nananın anavatanı Akdeniz, Anadolu ve Mısır. Dünyaya yayılması ise sembolik bir özelliği sayesinde olmuş: Misafirperverlik! Nane çayı misafirlere ferahlamalarını sağlamak ve hoş geldin demek için ikram edilirmiş. Bu özelliği sayesinde yabancı tüccarların dikkatini çekmiş ve dünyaya ihracatı yapılmış.

Bugün hemen her mutfağın yemeklerinde nanenin hem kurusunu hem de taze kullanımını görmek mümkün... Nane rahatlatıcı özelliğinin yanı sıra mide bulantısına, soğuk algınlığı ve öksürüğe iyi geliyor.

Kekik

Tarihi çok eskilere uzanan bitkilerden birisi de kekiktir. Mısır yazıtlarında sıkça rastlanan bu bitkinin kutsal olduğuna inanılıyordu. Özellikle cenaze, doğum, evlilik gibi özel günlerde kötü enerjileri kovmak için tütsü olarak sıkça kullanılıyordu. Eski dönemlerde bile ilaç yapımının ham maddelerinden birisi olan kekiğin baharat olarak kullanımına ne zaman başlandığı bilinmese de dünyanın hemen her mutfağında bu bitkinin kullanımını görmek mümkün.

Bu güzel baharatı Hippokrates astım, nefes darlığı ve zehirlenmeler için kullanmış... Antibiyotik keşfedilmeden önce kekik yağı ilaç olarak kullanılıyordu. Ayrıca kekik çok iyi bir antiseptiktir ve el temizliği için de kullanılabilir. Kekiğin bir diğer kullanımı ise akne temizliği... Bunlar dışında kekik, öksürük kesici özelliğindedir, bağışıklık sistemini destekler, eklem iltihaplarında, karın ağrılarında, gastrit tedavisinde ve bronşit tedavisinde faydalıdır.

Pulbiber

Pulbiber Türk mutfağının en sevilen baharatlarından birisi. Her ne kadar sahiplenmiş olsak da, pulbiberin ana vatanı Güney Amerika. Aztek yazıtlarında ilk kez adı geçen pulbiberle Osmanlı Mutfağı'nın buluşması 16. yüzyıllı buluyor. Pulbiberin acılık seviyesi yetiştirildiği yere göre değişiklik gösteriyor. Dünyanın en acı biberi ise Naga biberi...

Polifenoller, pul bibere güçlü bir hastalık önleyici özellik katıyor. Bağışıklık sistemini güçlendiriyor, stresi azaltıp, iltihaplanma kaynaklı hastalıkların önlenmesinde etkili olabiliyor. Yine pulbiberde bulunan capsacin kan dolaşımını destekliyor ve bu sayede atar damarların sertleşmesini engelleyerek kalp krizi riskini de azaltıyor.

EV YEMEKLERİ YENİDEN TREND OLUYOR!

Günümüz şartlarında vaktimizin çoğunu dışarıda geçiriyoruz. Yoğun şehir yaşantısı içerisinde beslenme düzeni oluşturmakta ve evde yemek yapmakta zorlanıyoruz. Fakat sürekli dışarıdan beslenmenin sağlığımız üzerindeki olumsuz etkileri ortada. Bu konuda yapılan yeni bilimsel araştırmalar evde yemek yiyenlerin dışarıda beslenenlere göre daha sağlıklı olduğunu belirtiyor.



Neredeyse 1940'lı yıllardan itibaren tüm dünyayı ele geçiren fast food çılgınlığı; son yıllarda, fast food yiyeceklerin hazırlandığı sağlıksız koşullar ve içerdği zararlı maddeler nedeniyle yol açtığı hastalıklar üzerine yapılan araştırmalar, bu sektöre olan ilgiyi giderek azaltmakta. Çünkü insanlar fast food yiyeceklerin zararları konusunda bilgi sahibi oldukça, ev yemeği yeme alışkanlıklarına geri dönüyorlar. Bu sayede hem dengeli ve sağlıklı beslenmiş hem de kendilerini çeşitli hastalıklara karşı korumuş oluyorlar.

100.000 kişi üzerinde yapılan araştırmanın sonuçlarına göre; haftalık 11-14 ana öğününü (öğle ve akşam yemekleri) ev yemeği olarak tüketenlerin, haftanın yarısında öğünlerini dışarıda tüketen kişilere göre Tip 2 diyabete yakalanma riskleri %13 daha düşük.

Aynı zamanda ev yemeği tüketen kişilerin 8 senelik araştırma süresince toplam aldıkları kilo çok daha az bulunmuştur.

Peki, Neden Ev Yemeği ?

- Fast food yiyecekler, bolca yağ ve karbonhidrat içerirler. İşlenmiş karbonhidrat miktarları fazla ve hazırlama şekli yağda kızartma olduğu için kalp ve damar hastalıkları, kanser ve çeşitli kronik hastalıklara yakalanma riskini artırır.

- . Fast food yiyeceklerin kalori değerleri oldukça yüksektir. Bu nedenle fast food ile beslenen kişilerin obezite ve çeşitli fiziksel rahatsızlıklara yakalanma riskleri, ev yemeği tüketenlere göre daha fazladır.

- Fast food gıdaların, vitamin ve mineraller bakımından besin değerleri oldukça düşüktür. Dolayısıyla fast food ile beslenen kişilerin bağışıklık sistemi, ev yemeği yiyenlere göre daha zayıftır.



- Fast food yiyeceklerde kullanılan salam, sosis gibi işlenmiş etlerin içerisine, koku ve renklerinin korunması için nitrit ve nitrat eklenmektedir. Bu maddelerin fazla miktarda alınması, insan sağlığı açısından oldukça zararlıdır.

- Fast food yiyeceklerin posa içeriği düşük olduğu için kolon, rektum kanser riskini artırıcı etkileri vardır. Ayrıca ciddi miktarlarda sodyum ve tuz içerdikleri için kan basıncını artırarak tansiyon problemlerini tetikleyebilirler.

Gülden Cömert
Beslenme ve Diyet Uzmanı

DOĞAL MALZEMELERLE

TEMİZLİĞİN DOĞRULARI YANLIŞLARI

Doğaya dönüş trendi yükselerek devam ediyor. Minimalizm akımıyla katkı maddelerinden arınmış, ekolojik ürün kullanımıyla gıdada başlayan dalga, şimdilerde temizlikte hızla gündeme oturdu. Karbonat, limon, sirke gibi doğal ürünlerle temizlik nasıl yapılır videoları en çok izlenenler arasında...

Asıl soru ise şu:

“ Bu ürünlerle yapılan temizlik gerçekten hijyenik mi?”

Mutfaklarda yemeklerden fazlası var

Doğal ürünlerle temizlik öncelikle mutfaklarda başlayan bir akım oldu. Amaç gıda maddelerinin doğrudan temas ettiği alanların temizliğinde kimyasal kullanımını minimize etmektir. Lavaboların içini karbonhidratla temizlemek, parlatici yerine limon kullanmak bunlardan sadece bir kaçısı...



Mutfaklarımız her ne kadar bize temiz görünse de dışarıdan aldığımız ürünlerin doğrudan girdiği alanlar. Üstelik besinlerle bulaşan hastalıkların yayılması içinde evlerin en uygun bölümleri... Gündelik temizliklerde doğal ürünler işe yarasa da yüksek hijyen sağlamaları çok mümkün olamayabiliyor. E.coli bakterilerin en çok üreyebileceği yerlerden birisi lavabolarımız. Burada biriken yemek atıkları zararlı bakteri oluşumu için en uygun ortamı oluşturuyor. Lavabonuzu limonla silerek parlatabilir, sirke ve karbonatla giderlerinizi açabilirsiniz. Ancak mutlaka sabunlu suyla da düzenli olarak temizlenmesi gerekiyor.

En kirli hava banyolarda

Banyolar, evin en az hava alan ve yine nemli ortamından dolayı bakteri üremesine en uygun alanlarının başında geliyor. Buradaki yüzeyleri sık sık dezenfekte etmek, temizlik sonrasında nemli bırakmamak gerekiyor. Ayrıca düzenli olarak havalandırmakta önemli.

Yüksek hijyen gerektiren bu alanın temizliğinde kimyasal kullanmak önemli... Özellikle klozetler ve lavaboların muslukları bu konuda başı çekiyor. Bu alanların temizliğinde her ne kadar limon ve tuz karışımı kullanılsa da, gerekli hijyen için antibakteriyel ürünlerle temizlenmesi şart. Banyolar için en iyi dezenfektan ise genellikle çamaşır suyudur. Farklı maddeler ile karıştırmadan sadece çamaşır suyu ile gerekli hijyeni sağlayabilirsiniz.

Ev temizliğinin başlangıç noktası mutfak ve tuvaletlerdir. Buralarda yüksek hijyen için kimyasalları kullanmak gerekli. Peki, evin diğer bölümleri ?

Evlerde özellikle temizlik sırasında yoğun kimyasal kullanımını azaltmanın yollarını bulmak oldukça önemli bir konu... Doğal yöntemleri kullanmak günlük basit temizlikler için destekleyici olsa da yüksek hijyen gerektiren alanlar için uygun kimyasal ürünleri gerekiyor. Bu ürünlerin kullanımından sonra bol su ile durulamak ve gerekenden fazlasını kullanmamak hem bizim doğrudan bu ürünlere maruz kalmamızı hem de doğaya verdiğimiz zararı azaltacaktır.



APLUS'A MERHABA

APlus ekibine MT programı ile dahil olan Betül Akbaş, Yiyecek & İçecek Departmanı'nda başladığı kariyerine CafeAPlus'da devam ediyor.

Fit Lezzetlerle cafelere yeni bir tat kazandıran Akbaş, APlus'daki serüvenini ve APlus'da hayatı kendi bakış açısıyla anlattı.

• **APlus'da ne kadar zamandır çalışıyorsunuz?**

2017 yılından beri APlus Yiyecek & İçecek Departmanı'ndayım.

• **APlus'ı ilk ne zaman duydunuz, başvuru süreciniz nasıl oldu?**

Kariyer.net üzerinden iş ilanına başvurduğum. Üç ayrı mülakattan geçerek ekiple yerimi aldım.

• **APlus'da hangi görevde başladınız, alışma süreciniz nasıl geçti?**

Öncelikle Y&İ Hizmetleri Departman Destek Uzman Yardımcısı olarak başladım. Şu anda Ürün Geliştirme Uzman Yardımcısı olarak görevime devam ediyorum. Bu dönemde fit ürünler projesi üzerinde çalışmaya başladım. Gastronomi ve Mutfak Sanatları mezunuyum, bu proje ile kendi alanımda çalışma fırsatı bulmuş oldum. Projem onaylandı ve şu anda CafeAPlus'larda ürünlerimiz satışta. Yöneticilerimin daima öğretici, yönlendirici tavırları alışma sürecimi atlatmamda oldukça yardımcı oldu.

• **APlus ile ilgili başlamadan önce düşünceleriniz nelerdi, şu anda neler düşünüyorsunuz?**

Acıbadem Sağlık Grubu çok büyük ve kurumsal bir firma... Böyle bir kuruluştaki çalışacak olmak geleceğimi şekillendirmek adına beni oldukça heyecanlandırmıştı. Heyecanım halen devam ediyor. Almış olduğum eğitimi pekiştiriyor, sektörel anlamda profesyonelliği öğreniyorum. 100'ü aşkın kişinin arasından seçilip bu bünyeye katılmış olmaktan dolayı oldukça mutluyum.

• **APlus farklı alanlarda hizmet veriyor. Bu alanlarla ilgili ne düşünüyorsunuz, diğer bölümlerle aranızda nasıl bir iletişim ve iş birliği var?**

Daha önce de belirttiğim gibi Acıbadem Sağlık Grubu çok büyük ve kurumsal bir firma. Onun ışığında APlus 'da geniş bir hizmet yelpazesinde hizmet veriyor. Her alanda önceliğimiz müşteri memnuniyeti ve sağlıklı ilişkiler. Özellikle yiyecek içecek departmanında hassas bir profile hizmet verdiğimizizi unutmadan hareket ediyoruz. Bu bir ekip işi, bizde güzel bir ekibiz. Hepimiz diğer departman ve bölümlerle sürekli iletişim halindeyiz. Birbirimizi destekliyoruz. Bu bizi güçlü kılıyor. Şirket içinde de sıcak ve birbiriyle yardımlaşan bir yapımız var. Departmanlar arasında bazen fikir alışverişi yapabiliyoruz. Örneğin temizlik bölümünde olan bir arkadaşımız cafeye geldiğinde bizim görmediğimiz bir şeyi görebiliyor, biz çıkan yeni bir teknolojiyle ilgili fikrimizi onlara iletebiliyoruz. Birbirine bağlı bir ekibiz.





*Hazırlıkları APlus'dan,
Eğlenmesi Sizden!*



APlus'ın yeni doğum günü paketleri ile pastadan kısıra, içeceklerden peçeteye kadar her şey elinizin altında!

**Detaylı bilgiyi
APlus operasyon yöneticilerinden
alabilirsiniz.**

APlus'ın Kozmopolit Ruhu:

CafeAPlus Taksim



Şehrin tam ortasında içilecek keyifli bir kahve ve dünyanın renklerini bir arada istiyorum diyorsanız sizi CafeAPlus Taksim'e alalım. Acıbadem Taksim Hastanesi içinde yer alan CafeAPlus Taksim, hem dingin dekorasyonu hem de ulaşım kolaylığı ile öne çıkıyor. Bir hastane kafesi olmanın ötesinde, günün içinde küçük bir mola vermek isteyenler için de alternatif bir mekan olma özelliği taşıyor.

CafeAPlus Taksim, 200 m2 kapalı ve açık alana sahip. Yaklaşık 100 kişiyi aynı anda ağırlayabilecek mekanın misafirlerinin yüzde yetmişi yabancı hasta ve konuklardan oluşuyor. Bu durum kafenin menüsüne de yansıyor. CafeAPlus Taksim'de Türk mutfağı başta olmak üzere dünya mutfağından lezzetleri tatmak mümkün.

Misafirlerinin çeşitliliği kafenin kahve menüsüne de yansıyor. Cafede farklı kahve çeşitlerini bir arada bulmak mümkün. Ayrıca kahvenizin yanında bir şeyler atıştırmak isterseniz, APlus merkez pastanesinde üretilen günlük taze tatlılar sizi bekliyor. Yoğun çikolata severlerin tercihi mini tartların yanı sıra karabuğday unu kullanılarak üretilen "Fit Ürünler" serisi kafenin sevilen ürünlerinin başında geliyor.



İKRAM PAKETLERİ

STANDART PAKET
ÖZEL PAKET

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

Misafir İkram Paketleri'yle ilgili ayrıntılı bilgi almak için::

0216 544 46 91

İkram Paketi siparişlerinizi 48 saat önce vermeniz rica olunur.

48 saatten kısa sürede verilecek siparişlerde kafeteryamızdan benzeri ürünler ve sunum malzemeleri ile hizmet verilecektir.

TÜRK USULÜ ÇAY DEMLEME YÖNTEMLERİ

“Bir çay koyda içelim!”

Çaya olan düşkünlüğümüz düşünülürse bu cümleyi gün içinde birkaç kere duymamız tesadüf değil.

Çay, kültürümüzün en önemli detaylarından birisi. İlk olarak Çin’den çıkmış, İngiltere’de şekillenmiş olsa da en çok içildiği yerlerden birisi kesinlikle Türkiye.

Çay söz konusu olduğunda yemekle, yemekten sonra, atıştırmak için, streste ve ısınmak için derken çay içmeye her zaman bir sebebimiz var.

Lezzetli bir çayın sırrı, demlenme süresi kadar doğru demlemekten geçiyor. En iyi kalitede çay bile yanlış demlendiğinde bulanık ve lezzetsiz olabiliyor. Tüm dünyada farklı demleme yöntemleri var. Damak zevkleri farklı olduğu için size en uygun yöntemi deneme yanılma yöntemiyle bulmak gerekiyor.

Islak Demleme

En sık kullanılan yöntemlerden birisi ıslak demleme... Bu yöntemde demliğin içine önce çayı sonra suyu ekleyerek demlemeye bırakıyorsunuz. Önemli nokta suyun çok kaynar olmaması. Çok sıcak su, çayın yanmasına ve aromasını vermemesine neden oluyor.

Kuru Demleme

Demlenme süresi daha uzun olan bu yöntemde, demliğin içine önce su sonra çay ekleniyor. Çay yavaş yavaş dibe çökerken hem rengini hem de aromasını suya veriyor. Diğer yöntemlere göre daha uzun bir demlenme süresi gerekiyor ancak daha kıvamlı bir dem deneyimi sunuyor.

Soğuk Suyla Demleme

Çay denildiğinde genellikle aklımıza sıcak suyla demleme yöntemleri gelse de soğuk suyla da lezzetli bir çay demleyebilirsiniz. Bu yöntemin sırrı, çayın yanma riskini en aza indirmesi. Çaydanlığa ve demliğe aynı zamanda suyu koyun. Çaydanlığınızdaki su kısık ateşte kaynayana kadar, çayınızda sıcak buharda yavaş yavaş demlenecektir.

Ocakta Demleme

Demli ve aroması yoğun çay sevenlerdenseniz, ocakta demleme yöntemi tam size göre. Demliğinizi soğuk suyla doldurun, çayınızı ekleyin. Demliği ocağın üzerine yerleştirin ve 3-4 dakika kısık ateşte çayınızın demlenmesini sağlayın. Sonra demliğinizi çaydanlığın üzerine alın. Bu tarz demlemenin püf noktası demlikteki çayın kaynamamasıdır. Eğer çay kaynamaya başlarsa acılaşacak, aroması kaybolacaktır.

ETLİ YAPRAK SARMA

Türk mutfağının dayanılmaz lezzetlerinden birisi kesinlikle yaprak sarması. Zeytinyağlısı bir ekol olsa da etli yaprak sarmasının yeri bambaşka... Bu ay etli yaprak sarmasının sırları için APlus'ın şeflerinin kapısını çaldık. Şeflerimizden hem etli yaprak sarma tarifini hem de bu yemekte sizi tam bir uzman yapacak sırları aldık!



Malzemeler:

Salamura yaprak
80 gr. dana döş
20 gr. kuru soğan
50 gr. domates
50 gr. yoğurt
15 gr. pirinç
10 gr. domates salça
0.5 gr. nane kuru
1 gr. tuz
1 gr. karabiber
2 dal maydanoz
1 dal dereotu
1 cl. sıvı yağ

Hazırlanışı:

Dana döşten yapılmış kıymaya ince doğranmış soğan, doğranmış maydanoz ve dereotu domates rendesi, pirinç, çiçek yağı, salça, baharat ve tuz eklenerek yoğrulur. Yapraklar tuzunu kaybetmesi için 3 – 4 dakika haşlanır. Hazırlanan iç yapraklara sarılır. Tencereye yerleştirilir. Salçalı su tencereye ilave edilir. Kısık ateşte yapraklar yumuşayınca kadar pişirilir. Yoğurt ile servis edilir.



Sarmanız pişerken etten dolayı harcın hacmi azalır. Bunun önüne geçmek için dolmalarınızı sararken harcı, zeytinyağlı dolmadan daha fazla koymak gerekir.



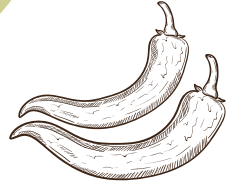
Lezzetli bir yaprak sarmasının en önemli sırrı doğru yaprağı seçmektir. Çok kalın olmayan taze yaprakları kullanmak gerekir. Salamura yaprak kullanıyorsanız mutlaka tuzundan arındırın, taze yaprak kullanıyorsanız ise tuzu yavaş yavaş artırarak ayarlayın.



Sarmayı ocağa koyduğunuzda soğuk su ekleyin. Su kaynamaya başladığında ise altını kısarak pişirin. Parlak ve lezzetli sarmanın sırrı ağır ateşte pişmesindedir.



Sarma harcı için kullanacağınız pirinçleri önceden yıkayın. Böylece yapraklarınız piştiğinde pirincin diri kalma ihtimalini ortadan kaldırırsınız.



Zeytinyağlı yaprak sarmasında daha büyük boy yaprağı tercih ederken, etli yapacağınız sarmalarda küçük boylarını tercih edin.



Sarmayı pişirirken içine eklediğiniz suyun sıcak olmasına özen gösterin.



Şirketlerin insan kaynakları bölümleri; işe alım süreçleri, oryantasyonlar, eğitimler, motivasyon ve daha pek çok konu için tam bir kontrol merkezi gibi çalışıyor. Kimin nerede neye ihtiyacı olduğundan, ölümden doğuma en özel anlarımızda bize destek olmak için oradalar. Peki, onların tarafında bu süreçler nasıl ilerliyor? APlus İnsan Kaynakları'ndan Hande Yılmaz'a sorduk.

APlus İK'yı bize kısaca anlatır mısınız?

APlus İnsan Kaynakları ekibimiz 12 kişiden oluşuyor. İşe alım, eğitim, performans ve bordro özlük konularında destek veriyoruz. 3000 tane çalışanımız var.

APlus'da genel personel yapısı nasıl, eleman alımları hangi periyotlarda yapılıyor?

APlus'ta çalışanlar ağırlıklı olarak mavi yakadan oluşuyor. Doğru adayları hem kariyer portallarından hem de İŞKUR, belediyeler, muhtarlıklar ve bölgelerde yaptığımız ziyaretlerimizle buluyoruz.

Bunun dışında özellikle el ilanı ve cep telefonu uygulamaları adaylara ulaşmamız konusunda bizim için önemli bir kaynak. Ayrıca çalışanların yönlendirdiği adayları, bize elden iletilen cvleri de hızlıca değerlendiriyoruz.

İş görüşmesinde özellikle sektör deneyimi olan adaylara öncelik vermeye çalışıyoruz. Mülakatlarımızda kurum kültürüne uygun adayları tercih ediyoruz. Kişileri; eğitim durumu, kendini ifade edebilmesi, istekli olması, enerjisinin yüksek olması ve tecrübeleri üzerinden değerlendiriyoruz. Her hafta lokasyonlarda mülakatlarımızı, bölüm yöneticilerimiz ile birlikte gerçekleştiriyoruz.

İşe alımda neler önemli, bölümlere göre baktığınızda hangi kriterler öne çıkıyor?

APlus işe alım süreçlerimizi, düzenli olarak yaptığımız aday arama ve değerlendirmelerle sürdürüyoruz. Böylece gerek açık olan pozisyonlarımız için uygun adayları tespit ediyor, gerekse yetkinliği yüksek yeni adayların güncel takibini yaparak onları kurumumuza kazandırıyoruz.

Uygun görülen adayların kurum kültürü, değerlerimiz ve iş yapma kriterlerimiz ile uyumluluğunu göz önüne alarak iş teklifimizi sunuyoruz. Ayrıca çalışanın hem lokasyona hem de çalışacağı ekibe uyum sağlaması bizim için çok önemli.

APlus olarak gerek hizmet verdiğimiz kurumlarda gerekse kurumların çalışan ve müşterileri için yaşam kalitesini arttıracak en yüksek kaliteyi sunmayı hedefliyoruz. Kalite kavramının kâğıt üzerinde değil, çalışanlarımızda olduğunun bilinci ile hareket ediyoruz.

Ayrıca yeni mezunlara yönelik hazırladığımız ve yılda bir kere yapılan MT alımlarımız oluyor. Genç arkadaşlarımızı özellikle gastronomi, gıda mühendisliği, ve beslenme bölümü mezunu öğrencilerinden tercih ediyoruz.

Personeli işe aldıktan sonra süreç nasıl ilerliyor?

İşe yeni başlayan personelimize hem çalışacağı alanla ilgili hem de temel eğitimler verilir. Bunun yanı sıra tüm çalışanların kalite eğitimi alarak, "APlus kalite" kavramını ve hedefini benimsemeleri amaçlanır. APlus çalışanlarının, çalıştıkları birimlerde uygulanan ve işi yürütmek amacıyla yapılan teknik ve mesleki eğitimleri dışında, oryantasyon ve yönetsel beceri geliştirme eğitim programları yıl boyunca planlanır ve takip edilir. Eğitim sonuçları değerlendirilerek, çalışanlarımızın gelişim ve desteklenmesi gereken alanlar belirlenir.

Ayrıca içeriden yetiştirme programlarımızla çalışanlarımızın yönetsel becerilerini ve yetkinliklerini geliştirerek yeni açılan lokasyonlara yönetici olarak atamalarını gerçekleştiriyoruz. "Gelişim Ekibi" bu programlarımızdan birisi... Özellikle Yiyecek İçecek Hizmetleri tarafında uygulanıyor.

PEKMEZİN KALİTESİNDEN EMİN MİSİNİZ?

Pekmez yeniden gastronominin önemli bir oyuncusu haline geliyor. Şifa kaynağı pekmez, artık mutfaklarımızda sadece kahvaltılık olarak değil pek çok alanda da kullanılmaya başlandı. Hatta onu beyaz şeker alternatif gösterenler bile var. Restoranlardan evlerin mutfaklarına kadar kendine yer bulduğu bu dönemde pekmez, lezzeti kadar bambaşka bir soruyla da gündemde: Pekmezin iyisi nasıl anlaşılır?



Pekmez Seçmenin İlk Sırrı Zaman!

Pekmezin kalitesini etkileyen en önemli şey pişirme süresi. Çünkü pekmez yüksek derecede ısıya maruz kaldığında kanserojen olabilen bir besin. Bu nedenle kontrollü ısılarda hazırlanmalı. Pekmez alırken, yüksek ısılarda değil, düşük ısıda uzun sürede pişirilmiş olmasına mutlaka dikkat edin.

Açık kazanlarda geleneksel yöntemlerle yapılan pekmezler yerine güvenilir markaların vakum altında düşük sıcaklıkta ürettikleri pekmezleri tercih etmek daha sağlıklı bir seçim.

Pekmezinizin İçinde Gerçekten Meyve Var mı?

Pekmezin yapıldığı meyvelere de dikkat etmek gerekli. Belirli bir meyve adıyla anılan pekmez içerisine, bozulmuş ya da bozulmaya yakın durumdaki başka meyveler ve ticari glukoz karıştırılabilir. Bu nedenle fabrikasyon üretimlerde bildiğimiz markaları tercih etmek ve mutlaka içeriklerini okuyarak, mısır kökenli glikoz kullanılmadığından emin olmaya özen gösterin.

Akışkanlığını Test Edin?

İyi pekmezi ayırt etmenin bir diğer detayı ise akışkanlık. Pekmez dut ve üzümünden yapılıyor. Dut ve üzümünden yapılan pekmezler farklı akışkanlıklara sahip olsa da, genel yapı olarak yoğun bir dokuları olması gerekiyor. Çok sulu pekmezleri çok fazla tercih etmeyin.

Gün Işığını Pekmezinizden Uzak Tutun!

Pekmezin asla doğrudan güneşe maruz kalmayacağı serin bir yerde saklanması, kanserojen maddelerin üretimini engellemek ve kalite kaybının önüne geçmek için çok önemli. Ayrıca yüksek oranda güneş ışığına maruz kalan pekmezlerde bozulma olabileceği ihtimalini de düşünmek gerekiyor. Pekmez alırken saklanma koşullarını mutlaka öğrenin.



Her ne kadar pekmezin bozulmayacağı ya da doğal olduğu için tüketilmeye devam edilebileceği gibi bir inanış olsa da, üzerinin küflenmesi ya da renginde değişiklik olması o pekmezin bozulduğunun göstergesi. Ayrıca pekmezden ekşimsi bir tat alıyorsanız, bu da pekmezin bozulduğu anlamına geliyor.

Pekmez Bozulmaz Yanılgısına Düşmeyin!

**“BARSELONA GİBİYİZ, ATTIĞIMIZ PASI
GÖZÜ KAPALI DA ATSAK TOPUN
GİTTİĞİ YERDE KİMİ BULACAĞINI
EZBERLEDİK”**

Hizmet sektöründe başarının en önemli yapı taşı iyi bir ekip... Ne kadar iyi bir ekibiniz varsa o kadar kaliteli bir hizmet sunarsınız. İyi bir ekibin sırrı ise uyum ve uzmanlıktan geçiyor. Peki, başarılı bir ekibin ve hizmetin sırrı nedir dedik ve bizim ekibe sorduk :
Altunizade ekibinin başarısının altında ne yatıyor?



Acıbadem Altunizade Hastanesi'nde toplam kaç kişilik bir ekiple hangi hizmetleri veriyorsunuz? Bize biraz ekibinizi anlatır mısınız?

Acıbadem Altunizade Hastanesi'nde APlus olarak yiyecek içecek ve temizlik ekiplerimizle hizmet veriyoruz. Yiyecek içecek bölümümüzün altında cafemiz, personel yemeği ve hasta refakat hizmetlerimiz var. Tüm hastanede görev yapan 150 kişiden fazla personelimiz var. Hepsi birbirinden farklı yapıda olan ve çok genç bir ekibiz. Hastanemizin açılışı neredeyse 1 yıl oldu, bu bir yıl içinde bizimde kemik kadromuz oluştu.

Acıbadem Altunizade Hastanesi'nde yaşam nasıldır, neler yapıyorsunuz?

Hizmet alanında çalışıyorsanız hayatınız zaten çok hareketli demektir. Buna bir de hastanemizin büyüklüğünü eklerseniz hiç yavaşlamayan bir tempo ortaya çıkıyor. Temizlik bölümü oldukça dikkat yoğunluğu gerektiren bir akışta çalışıyor. Orada hayat düzen ve programa odaklı olarak ilerliyor. Yiyecek içecek ve cafe tarafında ise hayat dinamik ve hareketli.



Altunizade ekibi olarak kendinizi nasıl tanımlıyorsunuz, örneğin en iddialı olduğunuz alan hangisi?

Acıbadem Sağlık Grubu'nun en yeni ve büyük hastanesinin emanetçisiyiz. Her gün onlarca misafiri ağırlıyoruz. İletişim konusunda iddialı olduğumuza inanıyoruz. Ayrıca her zaman enerjisi çok yüksek, dinamik bir ekibiz ve bu heyecanı canlı tutmaya özen gösteriyoruz. Diğer taraftan birbiriyle uyumlu bir ekibiz. Biz Altunizade ekibi olarak Barselona gibiyiz. Attığımız pası gözü kapalı da atsak, topun gittiği yerde kimi bulacağımızı ezberledik.

APlus'ın yüzü sizsiniz. Hastalar, personel ve misafirler sizinle APlus'ı eşleştiriyor ve değerlendiriyor. Bu konuda neler ön plana çıkıyor, nelere ayrıca özen göstermek gerekiyor?

APlus'ın mottosu " fark yaratan hizmetler sunmak" bu anlayış bizim için her zaman önceliklidir. Bunun dışında sektörün yazılı olan ve olmayan kurallarına liyakat esas olmalı. Biz yaptığımız işe ve kendimize inanıyoruz. Sonrasında ise bunu karşı tarafa aksettirmek kolay oluyor.

Ekip olarak nasıl bir uyumunuz var, ekip ruhunu güçlendirmek için neler yapıyorsunuz?

İnşaat sürecinden beri omuz omuza çalışıyoruz. Her konuda beraber ilerledik ve başından beri ekibimizde çok değişim yaşamadık. Bu bizim için önemli bir güç kaynağı oldu. Ekip olarak dışarıda da görüşüyoruz. Bu da daha iyi iletişim kurmamızda önemli bir etken ve bizim için işi daha keyifli hale getiriyor. Entegre ve uyumlu bir ekip olarak çalışmamızı sağlıyor.

İlk Kez Gerçekleştirilen FM İstanbul Expo, Tesis Yönetimi Dünyasını Bir araya Getirdi



Tesis yönetim firmalarına özel olarak düzenlenen FM İstanbul Expo fuarının ilki 9-11 Mayıs'da İstanbul Kongre Merkezinde gerçekleştirildi.

100'den fazla tesis yönetimi ve hizmet firmasının katıldığı fuarda APlus olarak bizde yerimizi aldık. Fuar boyunca ziyaretçilerin uğrak noktası olan standımızın yıldızı ise yenilenen logosu ve kırmızı konseptiyle CafeAPlus oldu.

CafeAPlus'ın en yeni ürünlerini içeren "Fit Life" menüsü de ilk kez fuarda misafirlere tattırıldı. Fındıklı fit kurabiye, hurmalı trüf, karabuğday unuyla hazırlanan mini muffin gibi ürünlerin yer aldığı menü misafirlerin büyük beğenisini topladı.

Fuarda öne çıkan bir diğer hizmetimiz ise Gebze Organize Sanayi Bölgesi'nde bulunan ve Türkiye'nin en büyük hastane tekstil yıkama fabrikası olan APlus Laundry oldu. Sistem olarak Avrupa da 3. büyük fabrika konumunda olan fabrikamız; kirli temiz ayırım sistemi, torba taşıma sistemi, el değmeden paketlenme sistemleriyle büyük ilgi çekti.

OHSAD 2018 Sağlık Sektörünün Geleceğini Konuştu

Her yıl düzenlenen ve özel hastanelere ev sahipliği yapan Özel Hastaneler ve Sağlık Kuruluşları Kurultayı 19-23 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirildi. Türkiye'de bulunan tüm özel hastanelerin yöneticilerini ve sektöre hizmet verenleri bir araya getiren fuarda bu yıl standlar kadar düzenlenen panellerde yoğun ilgi gördü. Panellerde APlus'da hastanelerde destek hizmetleri sunumuyla yer aldı.

Sağlıkta ortak çözüm başlığı altında düzenlenen kurultayda Turquality ve sağlık kuruluşlarında iç denetim gibi konular işlendi. Ayrıca yapay zekâ ve teknolojiye kurultayın konuları arasındaydı.





APlus Koşu Takımı Yardım için Koşuyor!

APlus'da futbol takımı ile başlayan etkinlikler şimdi de koşu takımı ile devam ediyor. APlus çalışanlarından oluşan koşu takımımız Adidas Geyik Koşusu ile ilk koşusuna çıktı. Tüm yıl farklı organizasyonlarda yer alacak takımımızın şimdiki hedefi ise Kadın Emeğini Değerlendirme Vakfı (KEDV), Pembe İzler, Tohum Otizm ve Koruncuk Vakfı için koşarak bağış toplamak.



Yaz'ın Renkleri Şimdi CafeAPlus Menülerinde

Yazın renkli dünyası CafeAPlus'ın yaz menüsü ile masalara taşınıyor. Kıpırmızı karpuzla eşlik eden beyaz peynirle "Karpuz Peynir Tabağı", buz gibi yoğurtla yapılan içinizi ferahlatacak "Ayran Aşı Çorbası," doğunun baharatlarla zenginleşen lezzetini tatmak isteyenler için "Humus eşliğinde Tavuk" ve zeytinyağlıların dayanılmaz daveti... Bu yaz siz de kendinize serin ve lezzet dolu bir mola verin!



Sonbahar Sayısı Yola Çıktı!

APlus'ın kurumsal dergisi APlus Life ilk sayısı ile CafeAPlus ve Acıbadem Hastaneleri'nde yerini aldı. Gurme lezzetlerden seyahate, diyetten teknolojiye kadar geniş bir yelpazeyi "APlus" bir bakışla ele alan derginin yeni sayısı için ise hazırlıklar başladı. Yeni sayısında da bu çizgisini devam ettirecek olan dergide; masa dekorasyonundan temizliğe, dünya lezzetlerinden şeflerin özel tariflerine kadar pek çok renkli konu yer alacak.



APLUS

Yönetim Merkezi

Eyüp Sultan Mahallesi İbni Sina Caddesi No: 13
Samandıra, Sancaktepe, 34885 İstanbul - Türkiye

Tel : (0216) 561 33 60 (pbx)

Tel : (0216) 544 46 91

Faks : (0216) 561 38 15