



bu  
sayıda

KFC GIDA, EGE ORMAN VAKFI İŞ BİRLİĞİ İLE SUNNY FRUIT ORMANI KURUYOR • KFC GIDA İNOVASYON KOMİTESİ IDEATHON ÇALIŞMASINA HAZIRLANIYOR • BİROL CELEP İLE SÖYLEŞİ • ÇAĞIMIZIN ALIŞILMAMIŞ MESLEKLERİ BİZİ NEREYE GÖTÜRÜYOR? • ORGANİK TARIMDA İLAÇLAMANIN SIRRI • DÜNYAYI ÖNEMSEMEDEN BİR MARKA BÜYÜTÜLÜR MÜ?: SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK KAVRAMI • MEVSİM GEÇİŞLERİNDE VÜCUT DİRENCİNE DİKKAT EDİLMELİ! • KURU ERİKLİ KEK • İZMİR'DE BU AY NELER VAR?

KFC Gıda Kurumsal Bülteni **Hasat Zamanı** yayında!

Hasat Zamanı dergimizi aynı bir hasadı bekler gibi bekledik. Üzerinde çalıştık, ürettik, geliştirdik ve çoğalttık. Her sayımızda hayatlarımıza dokunan haberler, gelişmeler, öneriler ve aktiviteler ile yayında olacağız.

Hasat Zamanı'nın bu ilk sayısında sürdürülebilirlik kavramına, çağımızın alışılmamış mesleklerine, mevsim geçişlerinde vücudumuzu neden korumamız gerektiğine ve tarım uygulamalarında organik ilaçlamanın nasıl olduğuna değinecek, İzmir'de bu ayki etkinliklere göz atacağız. Ayrıca bültenin ilk sayısında KFC Gıda Yönetim Kurulu Başkanımız **Biröl Celep** ile gerçekleştirdiğimiz söyleşimizi bulacaksınız.

Herkese şimdiden keyifli okumalar dileriz.

## İçindekiler

- 1 KFC GIDA, EGE ORMAN VAKFI İŞ BİRLİĞİ İLE SUNNY FRUIT ORMANI KURUYOR** 2  
**KURUM HABERİ**
- 2 KFC GIDA İNOVASYON KOMİTESİ IDEATHON ÇALIŞMASINA HAZIRLANIYOR** 2  
**KURUM HABERİ**
- 3 BİROL CELEP İLE SÖYLEŞİ** 3  
**BİRİM RÖPORTAJI**
- 4 ÇAĞIMIZIN ALIŞILMAMIŞ MESLEKLERİ BİZİ NEREYE GÖTÜRÜYOR?** 5  
**BİLİM & TEKNOLOJİ**
- 5 ORGANİK TARIMDA İLAÇLAMANIN SIRRI** 6  
**TOPRAK**
- 6 DÜNYAYI ÖNEMSEMEDEN BİR MARKA BÜYÜTÜLÜR MÜ?: SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK KAVRAMI** 7  
**SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK**
- 7 MEVSİM GEÇİŞLERİNDE VÜCUT DİRENCİNE DİKKAT EDİLMELİ!** 8  
**SAĞLIK**
- 8 KURU ERİKLİ KEK** 9  
**YEMEK TARİFİ**
- 9 İZMİR'DE BU AY NELER VAR?** 9  
**REHBER**





## KURUM HABERİ

# KFC GIDA, EGE ORMAN VAKFI İŞ BİRLİĞİ İLE SUNNY FRUIT ORMANI KURUYOR

Geçtiğimiz aylarda ülkemizin birçok noktasında yaşanan yangın felaketleri, ormanlık alanlarımızın ve asırlık ağaçlarımızın tahribatına yol açtı. KFC Gıda ailesi olarak, bitki örtüsünün ve canlıların doğal yaşam alanlarının yangında çok büyük zarar görmesi nedeniyle seferber olduk. Asırlık ağaçlarımızı geri getiremesek de bizler de ormanlık alanların yeşillendirilmesi için Ege Orman Vakfı ile bir iş birliği gerçekleştirdik.

Gelecek kuşaklara daha yaşanabilir bir doğa bırakmak ve üzerimize düşen görevi yerine getirmek için 5.000 fidan bağışı yaparak Bergama'nın Kozak Kırkgeçit Mevkii'nde Sunny Fruit Ormanı kurmak adına düğmeye bastık.

Ormanlarımızın ve tarım arazilerimizin geliştirilmesi için çalışmaya, doğamıza ve çiftçilerimize destek olmaya devam edeceğiz.



## KURUM HABERİ

# KFC GIDA İNOVASYON KOMİTESİ IDEATHON ÇALIŞMASINA HAZIRLANIYOR

KFC Gıda İnovasyon Komitesi, 2022 yılı için yepyeni bir çalışmaya hazırlanıyor. Komitemiz İzmir'de bulunan üniversite öğrencileri ile bir ideathon çalışması yapmayı planlıyor.

Kurum içi ve kurum dışı inovatif fikirler elde edip uygulamaya almak için üniversiteleri de süreçlerine dahil etmek isteyen ekibimiz, kurum içinde gerçekleştirdiği anket sonucunda KFC çalışanlarından ağırlıklı olarak "Dijital Dönüşüm" konusuna yatırım yapılmalı yanıtını aldı.

Dijital dönüşümü bir adım ileriye götürmek için üniversitelerle iş birliği yapacak olan ekip, çıkan fikirleri değerlendirip ödüllendirerek kurum içinde uygulamaya alacak.

İş süreçlerimizin dijital ortamda yönetilmesi ve ölçülebilmesini artıracak bu çalışma sayesinde hem marka bilinirliği artışı hem de farklı görüş ve fikirler elde etmeyi amaçlıyoruz.



## 3 BİRİM RÖPORTAJI BİROL CELEP İLE SÖYLEŞİ

Hasat Zamanı dergimizin ilk konuğu KFC Gıda Yönetim Kurulu Başkanımız Birol Celep. Röportajında KFC Gıda'nın mevcut durumundan ve hedeflerinden bahseden Celep, kurumsallaşma ile ilgili düşüncelerini tüm çalışma arkadaşlarımıza aktardı.

### **Bize kendinizden ve konunuzdan bahsedebilir misiniz? KFC Gıda'daki rolünüz ve diğer rolleriniz ile ilgili bilgi verir misiniz?**

Biz, 1993 yılında kurulan KFC Gıda ailesinin Hollanda-Türk ortaklığından sonraki yeni sahipleriyiz. Toprakten gelen bir ailenin ferdiyiz ve şirketimiz şu anda yüzde yüz aile şirketi.

28 yıldır KFC Gıda ailesinin içinde, kurucu ortaklığından, satın alma operasyonuna kadar birçok alanda çalıştım. Aile içerisindeki belirli kademelerde çalışmadan önceki yaşamımda da 4-5 yıl serbest piyasada, ayrı iş kollarında ticari ve teknik rollerde görev aldım. 20 yıldan fazladır da KFC Gıda'nın Yönetim Kurulu Başkanlığı'nı sürdürüyorum. Bunun yanında Ege İhracatçılar Birliği'nde Kuru Meyve Yönetim Kurulu Başkanlığı görevini ve 4 yıldır da Türkiye İhracatçılar Meclisi'nde Kuru Meyve Sektör Kurulu Başkanı görevini yerine getiriyorum.

### **İş dışında yapmaktan hoşlandığınız şeyler nelerdir? İş dışındaki çevreniz sizi nasıl tanımlar?**

Böyle bir kurumda yöneticilik yaparken sağlıklı olmak başlıca unsurdur. Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur mantığıyla düşünürüm, spor benim yaşam biçimimin vazgeçilmez bir parçasıdır. O nedenle iş dışında sağlıklı yaşam için hafif sporlar yapıyorum.

Kişiliğim gereği insanlara "Hayır" deyip negatif yaklaşmayı sevmem. Hep dengeyi korumaya ve bunu yaşam biçimim haline getirmeye çalışırım. Bunu yaparken de zamanı iyi kullanır, olaylara hemen karar vermem. Zaman içerisinde olayları filtre ederek adil davranmak gerekliliğine inanırım.

Örneğin Asya insanının da benimsediği denge yani "Ying-Yang" felsefesini tüm çalışma arkadaşlarımla olduğu gibi evimde, çocuklarımla, torunlarımla, eşimle ve ortaklarımla da aynı vizyon çerçevesinde yürütmeye çalışırım.

Bunun dışında ben de bir çalışan olarak görev aldığım kademelerden de biliyorum ki empati kurabilmek en önemli olgulardan bir tanesidir. Bu bakış açısı sayesinde çalışma arkadaşlarımızın duygularına uzak olmadığını düşünüyorum.

Bizim en büyük meslektaşlarımız hala tek adam mantığı ile ilerliyor ancak ben hayatta en güzel şeyin paylaşmak olduğunu düşünüyorum. Bu nedenle paylaşma kültürünü işimizin her aşamasına yansıtmaya çalışıyorum.

### **KFC Gıda'nın ve sektörünün pandemi ve sonrasındaki durumu hakkında bilgi verebilir misiniz?**

Pandemi, dünyadaki dengeleri bozdu. Dünya çok hızlı değişiyor biz bunu kontrol edemiyoruz, ettiğimizi zannediyoruz. Bu çok zorlu bir süreç fakat biz tüm dünya için zorlu olan bu süreci kontrol edebilecek ciddi bir takıma sahibiz. Bu takım 28 yıllık bir tecrübeye dayanan gerçek anlamdaki beyaz yakalı üst düzey yöneticilerden oluşuyor. Bunların dışında ekibimize her zaman yeni, dinamik, vizyoner, eğitimli çalışma arkadaşları katmaya çalışıyoruz.

Pandemiyle birlikte olan değişimi, KFC Gıda olarak ortaklık felsefesinde kontrol etmeye çalışıyoruz. Bunu açmam gerekirse dünya nüfusunun artışı, çevre ve yaşadığımız dünyanın kirlenmesi, kirlilikten doğan risk ve problemler ve ayrıca iklim değişiklikleri bize ciddi mesajlar veriyor.

Biz burada üstümüze düşen görevleri yerine getiriyor, doğada yetişen bir ürünü insan sağlığına uygun hale getirerek nihai tüketiciye ulaştırıyoruz. Bunları yaparken teknolojiyi kullanıyoruz, kendi dinamiklerimizle mesafe kat ediyoruz.

Bu bakış açısıyla, sürdürülebilir bir şekilde ürünlerimizi üretirken kendi mutfağımızda kendi çocuklarımıza tükettireceğimiz bir yaklaşım benimsiyoruz. Her geçen yıl gelişerek Sunny Fruit, Sunsational ve Brezza markalarını uluslararası platformlara taşımak istiyoruz.

Tabi ki dünya çapındaki hedeflerimize ulaşırken, takım arkadaşlarımızın yaşam konforlarını bulduğumuz coğrafya şartlarına entegre etmek mecburiyetinde olduğumuzu biliyoruz.

Sektörün dinamiklerini ve esnek taraflarını bildiğim için farklılaşmak hep benim vizyonumdaydı. Bu vizyonu çalışma

arkadaşlarımızla gerçekleştirmek zorunda olduğumun bilincindeydim. Bu değişim “Yerel Yerleşim, Global Düşünce” mantığıyla entegreli olmak zorunda. Çünkü bulunduğunuz coğrafya şartlarına ayak uyduramıyorsanız, global dünyadaki yerinizi bulmakta zorlanırsınız. Bunu biz iki yıldır kurum olarak da pandemide hissettik.

Bu nedenle hedeflerimize doğru adım adım ilerlerken pandemi döneminde ve sonrasında Performans Değerlendirmesi modelini oluşturuyoruz. Üzerinde uzun zamandır çalıştığımız bu model revize edilerek bu günlere kadar geldi ve uygulamaya alındı.

Bu kolay olmayan bir süreç fakat zor diyerek motivasyonumuzu bozmayı hiç düşünmüyoruz çünkü biz yöneticiyiz. Bu vasıfın büyük sularda bir kaptanlık yapma riski gibi algılanması gerektiğinin bilincindeyiz.

### **KFC Gıda'nın 2022 hedeflerinden bahseder misiniz?**

28 yıllık yaşam biçimine bakınca KFC Gıda her yıl bir adım daha ileriye gitmeyi hayat felsefesi haline getirmiş bir grup. Bu felsefeye ve vizyona uyan, aynı mantık çerçevesine sahip iç ve dış pazardaki ortaklarla kol kola girip marka algımızı uluslararası platformda daha güçlü bir yere taşımaya hedefliyoruz.

Burada en çok önem verdiğimiz konu “içselleştirmek”tir. Bu içselleştirmek en tepedeki yönetim kurulu ortakları, genel müdürümüz, beyaz yakalı yöneticilerimiz ve en sonunda da mavi yakalıımıza kadar giden süreçlerin tamamında sağlanmalıdır.

Bu ruhu da eğitimle, sabırla, inanç ve inatla sağlayabiliriz. Zaman içerisinde bu bakış açısını tüm kademelerimizde yerleştireceğimize inancım sonsuz.

Genel olarak yapımızdan bahsetmem gerekirse de KFC Gıda, tek kişi yönetimini değil takım çalışması felsefesini benimseyen bir kurumdur. Burayı iyi eğitim veren bir okul gibi düşünebiliriz. Burada çalışıp ayrılan her arkadaşımız da bunu en iyi şekilde yaşayarak deneyimler ve bizler ile paylaşır.

Burada kişiler emir komuta olarak çalışmaz. Herkesin görev ve yetkileri vardır. Ama kişiler yetkilerinin dışında üretken, inovatif, farklı tekliflere açık olmaya teşvik edilir. Bu etik anlayışımız mavi yaka, orta ve üst kademede de mevcuttur.

Farklı tekliflere ve inovatif düşüncelere açık olduğumuzu göstermek adına açık kapı buluşmalarını gerçekleştirirken, genel müdür ve departmanlarımızın yetkili kişileriyle şirket algısı ve şirket anayasası felsefesini ileriye taşımaya çalışıyoruz ki gücümüzü ve takımla olan sürdürülebilirliğimizi sağlamlaştırabilelim.

### **KFC Gıda'nın gerçekleştirmekte olduğu şirket içi dönüşüm ve kurumsallaşma ile ilgili detaylardan biraz bahseder misiniz?**

Kurumsallaşmak, Türkiye’de son 10 yılda şirketlerin hayal edip sürdürülebilir şekilde gerçekleştiremediği en büyük problemlerden biri. Biz KFC Gıda olarak bunun bilincindeyiz. Fakat şunu da biliyoruz ki kurumsallaşma ancak belirli kuralların yerine getirilmesiyle hayata geçirilecek bir yapı.

Her kademede çalışanın, en tepedeki yönetim ile aynı vizyona ve misyona sahip olması gerekiyor.

Türkiye gibi esnek ekonomi politikasına sahip olan bir coğrafyada kurumsallaşma sürecini kontrol etmeye çalışıyoruz. Kurumsallaşmanın hayal ettiğimiz zamandan biraz daha uzun süreceğini biliyoruz. Ancak yeni vizyoner, dinamik, genç çalışma arkadaşlarımızla bunu dezavantaj olarak değil avantaja çevireceğimize ve ileriye taşıyacağımıza eminim. En pahalı yatırım insana olan yatırımdır. Onlarla aynı dili konuşmak, aynı ruhla hedefi içselleştirmek kolay olmasa da imkansız değil.

Tabii ki bunun ana prensibi eğitim, öğretim, istişare, iletişim, davranış ve veriş-alıştır. Tüm çalışma arkadaşlarımıza yıllar içerisinde edindiğimiz bilgi birikimlerimizi ve danışmanlarımızın tecrübelerini aktaracağız.

Bu hedeflerimiz için gerekirse kendimizden fedakarlık yaparak teknolojiye ve bilinçli insana yatırım yapacağız. Hayat felsefemiz olan yeşil mutabakatı, karbon ve su ayak izini tüm kademelerimize yayarak içselleştirmeyi hedefleyeceğiz.

Aynı yerde kalmanın gerilemek olduğunu düşünüyoruz. Yerinde saydığımızı düşünen çalışma arkadaşlarımızın bunun kök problemlerini araştırmaları ve sorgulamaları gerekir.

Bizler her zaman daha ileri gidebilmek için sektörel meslektaşlarımızın yaklaşım biçimlerini, değişim modellerini de hem ithalatçı, hem son nihai tüketiciye ulaşımındaki davranışları, hem de kurumsal kimlik algılarıyla sorguluyoruz ki farklılaşabilelim. Tabii bu farkı yaratmanın genç, dinamik, vizyon sahibi, teknolojiyi bilimsel anlamda sorgulayıp filtreleyecek nesillerle olacağını bilincindeyiz. Bu nedenle eski jenerasyon ile yeniye harmanlayarak birbirlerine sağlayacakları katkılardan maksimum verimi sağlamayı hedefliyoruz.

Dış odaklı kurumsallaşmada ise yaşam felsefemizi rakiplerimize göre değil, değişen dünya koşullarına göre esneterek götürmeyi hedefliyoruz. Her zaman rekabet güzeldir. İnsanları ve kurumları sektör içerisinde taze tutar. Ancak bize düşen meslektaşlarımızla olan diyaloglarımızı bir rakip anlayışıyla değil, sektörel anlamda meslektaş olarak sürdürmek ve üretken bir ilişki ağını korumaktır.





BİLİM & TEKNOLOJİ

## ÇAĞIMIZIN ALIŞILMAMIŞ MESLEKLERİ BİZİ NEREYE GÖTÜRÜYOR?

1980'lerin sonlarında dünyada yaygın olarak kullanılmaya başlanan İnternet, çağımızın hem en büyük çözümlerini hem de en büyük yargılarını içerisinde barındırıyor. Bir önceki nesillerin çok da aşına olmadığı birçok olgu, artık hayatımızın tam ortasında; web siteleri, sosyal medya uygulamaları, mobil uygulamalar, uzaktan verilen eğitimler, hatta ve hatta ameliyatlarını bile uzaktan robotlarla yapan doktorlar... Bu gelişmeler 20 yıl önce değil birkaç yıl öncesinde bile inanılmaz gelebiliyordu.

Teknolojinin gelişmesi toplumların endüstri çağından bilişim çağına evrilmesine sebep oldu. Bu sisteme ayak uydurmayan toplumlar yavaş yavaş geriledi ve gerilemeye de devam ediyor.

Peki biz bu sistemin neresindeyiz?

Teknoloji bir bakıma yapay zekanın, robotların ve kodlamaların olduğu dünyanın gündün güne gelişmesini sağlıyor. Birçok rutin iş artık algoritmaların yaptığı, hızlı çözüm üretilen ve robotların çalıştığı sistemlere dönüşüyor. Robotik kodlamalar hala tam anlamıyla insan duygularına odaklı çalışmasa da biyomekanik sensörler kalp atışlarımızı ve tepkilerimizi ölçebiliyor. Bu robotlar sayesinde, daha fazla beğenilen, ilgi gösterilen ürünler ön plana çıkabiliyor ve hatta bambaşka, yeni ürünler sadece bu tepkilere göre üretilebiliyor.

Araştırmalar, 2025 yılına geldiğimizde ise kullanılan kişisel cihazların bizleri insanlardan ve çevremizden daha iyi anlar hale geleceğini gösteriyor. Duyguları anlayan sistemlerin gelişmesi, davranışları da tetikliyor ve yönlendiriyor. Ancak tabii ki her bir bireyin inançları ve geçmişi çok özel ve özgün süreçlerden geçtiği için insani konuların robotlaşması şimdilik çok daha kısıtlı kalıyor.

İnsan ilişkileri gerektiren sosyal meslekler ise kendini bir süreliğine korumaya devam etse de geliştirmeye her daim açık olması gerekiyor. Üretimin devam ettiği sistemlere, yeni jenerasyonların dijital bakış açılarını adapte etmesi, şirketlerin ve kurumların sürdürülebilirliğini sağlıyor.



TOPRAK

## ORGANİK TARIMDA İLAÇLAMANIN SIRRI

Son yıllarda ülkemizde ve dünyada, meyve-sebze yetiştiriciliğinde önem gösterilen bir konu tarım ilaçlarıdır. Tarım ilaçları, meyve ve sebzelerin yetişmesini, büyümesini sağlamak ya da böceklenmesini önlemek adına kullanılır. Ancak tabii ki her ilacın yan etkileri olduğu gibi fazla ya da yanlış kullanımında insan vücudunda da zararları olduğu bir gerçektir. Özellikle de kimyasal içerikli ilaçlarda. Organik tarımda ise aslında süreçler tamamen aynı işliyor, ek olarak toprağın kalitesi burada önemli bir rol oynuyor.

Organik tarımla ilgili bilinen en büyük yanlış meyve ve sebzelerin gübrenmediği ya da ilaçlanmadığıdır. Aslında organik üründe de konvansiyonel üründe de süreçler birebir aynı işler. Birçok koruma çalışmasına ilaç dense de organik tarımda kullanılan bu ilaçlar aslında takviyeler ve verimliliği artıracak desteklerdir. Yani kısacası organik tarımda da gübreleme ve ilaçlama mevcuttur fakat bu işlemler tamamen organik sertifikalı ürünlerle yapılmaktadır. Organik ilaçlama yapılmayan yerlerde hastalıklı ve verimsiz mahsuller oluşur.

Ülkemizde ilaca en çok ihtiyaç duyan meyvelerden bir tanesi üzüm, en az ilaca ihtiyaç duyan meyvelerden biri ise incirdir. Üzümde bu kadar yoğun ilaçların kullanılmasına karşın teknolojinin ilerlemesiyle alternatif yöntemler de bulunmuştur. Örneğin üzüm bağındaki salkım güvesini engellemek için ilaç yerine kullanılan yöntemlerden biri tel mekanizmadır (feromon yayıcılar). Bu tel mekanizma bir koku salgılayarak dişi ve erkek güvenin birbirleriyle buluşmasına ve çiftleşmesine engel olur. Böylece yumurtlama gerçekleşmeden bağlar korunur ve kimyasal ilaçlara başvurmadan salkım güvesine karşı tedbir alınmış olur. Kuru üzüm elde etmek için ise organik bir yöntem olan bandırma kullanılır. Bandırma yöntemi su, zeytinyağı ve potas eriyiğinden oluşan bir çözeltidir, üzümler bu suda bekletilir ve sonrasında kurutulur. Böylece üzümün rengi korunur ve daha hızlı kuruma sağlanır.

Bazı durumlarda da böceklerin olması istenen bir durumdur. Örneğin erkek incir ağaçlarının içerisinde oluşan ilek arıcıkları, erkek incirden aldıkları tozları, dişi incirlerin içerisine girip bırakır ve döllenmeyi sağlar. Bu sayede incir meyvesi oluşur.

Organik tarım uygulamaları kapsamında, Sunny Fruit markamızda tüm ülkelerin standartlarına uygun organik üretim sertifikalarını alıyor, birçok denetimden geçiyoruz. Çiftçimizden gelen her ürün minimum 600 adet ilacın etken maddesi için analizden geçiyor. Üreticilerimizin tamamının arazilerinin, tarımsal uygulamalarının, ilaç ve gübrelerinin bu koşullara uygun olduğunu denetliyor ve belgeliyoruz. Çiftçilerimize destek oluyor, nitelikli makine ve insan gücü kullanılması, adil ve güvenli çalışma koşulları için sosyal sorumluluk projeleri gerçekleştiriyoruz. Bu sayede organik tarıma ve sürdürülebilir uygulamalara katkı sağlıyoruz.



## SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK

# DÜNYAYI ÖNEMSEMEDEN BİR MARKA BÜYÜTÜLÜR MÜ?: SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK KAVRAMI

Sürdürülebilirlik kavramı son yıllarda birçok şirketin yatırım yaptığı alanlardan biri. Sadece popüler olduğu için mi yatırım yapılmalı yoksa altında başka değerler de var mı? Bu sayımızda sizlere bu kavramdan biraz bahsetmek istiyoruz.

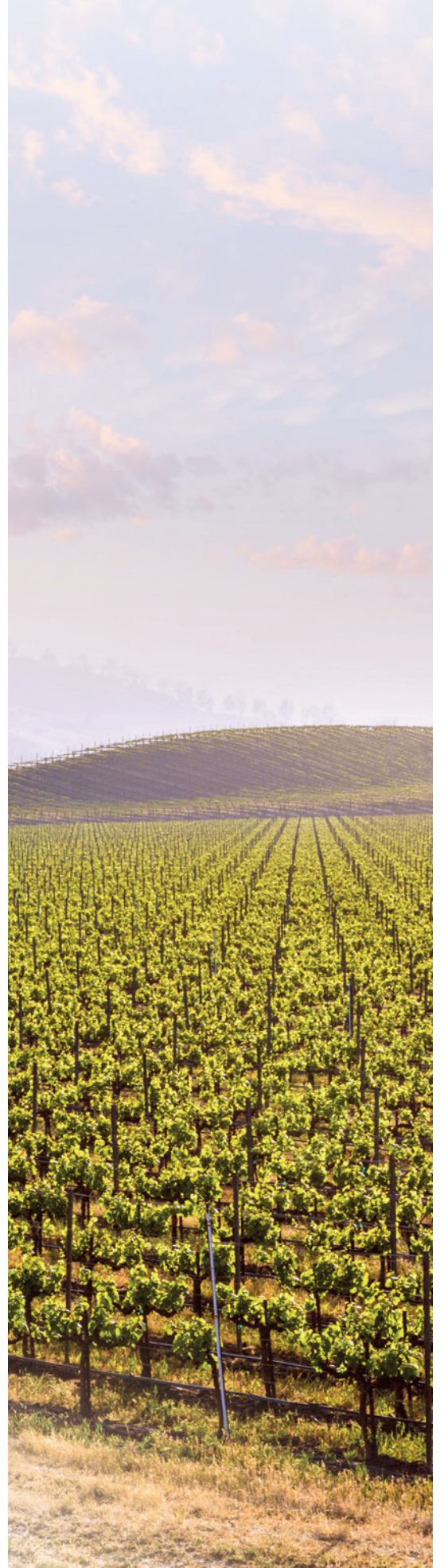
Sürdürülebilirlik dünyadaki yaşamın, kaynaklarının devamlı olmasını sağlamaktır. Kendi ihtiyaçlarımızı karşılarken gelecek nesillerin ihtiyaçlarının harcanmamasıdır.

Birleşmiş Milletler'in 1983 yılındaki raporunda belirtilen "Doğanın gelecek kuşakların gereksinimlerine cevap verme yeteneğini tehlikeye atmadan, günlük ihtiyaçları temin ederek yaşama" kavramı buradaki en önemli noktadır.

Sürdürülebilirlik, sanayi ve teknolojinin gelişmesiyle önem kazanmış, tüketilen değerlerin korunması amacıyla zorunlu bir ihtiyaç olmuştur. Özellikle yenilenemeyen enerji kaynaklarının kullanımı (kömür, petrol vb.), hızlı sanayileşme, nüfus artışı, şehirleşme, çevresel kirlilik gibi faktörler dengelerin değişmesinde rol oynamış, tarım ekonomisine dayalı sistemler bozulmuştur. Dünyada bulunan herkesin ve her şeyin devamlılığı doğal kaynaklara bağlıdır. Bu doğal kaynakların sonsuza kadar devam etmeyeceğini biliyoruz. Peki ne yapmalıyız?

Sürdürülebilir bir dünya sağlamak için bireyler ve doğa arasında bir denge olmalıdır. Bu dengeyi sadece bizler sağlayabiliriz. Fakat sürdürülebilirlik sadece doğayla ilgili değildir. Bu konuda çalışırken üç ana sistem üzerinden düşünülmesi gerekir: ekolojik (çevresel), ekonomik ve sosyal koşullar. Bu koşulların iyileştirilmesi için yapılan her çalışma sürdürülebilirliğe katkı sağlar. Koşulların iyileştirilmesi sadece şirketlerin değil bireylerin de sorumluluğunda olan bir konudur.

KFC Gıda olarak bizler de Birleşmiş Milletler Genel Kurulunun belirlediği uluslararası kalkınma hedeflerini kendimize öncü olarak alıyor, bu bağlamda bünyemizdeki Sürdürülebilirlik Komitemiz ile birlikte çalışıyor, çeşitli eğitimler, atölyeler ve aktiviteler gerçekleştiriyoruz.





## MEVSİM GEÇİŞLERİNDE VÜCUT DİRENCİNE DİKKAT EDİLMELİ!

Eylül-Ekim ya da Nisan-Mayıs ayları mevsim geçişlerinin en yoğun hissedildiği zamanlardır. Vücudumuzun kendini yavaş yavaş yaza ya da kışa doğru hazırladığı bu geçiş dönemleri vücudun en hassas olduğu, iki mevsimin arasında kalınmış zamanlardır.

Dört mevsimin hissedildiği bir coğrafyada yaşıyoruz. Bu da ister istemez bizlere 4 mevsim geçişi süreçlerini yaşıyor. Hem soğuğu hem sıcaklığı yaşıyor, 3 aylık periyodlar ile yeni başlangıçlar yapıyoruz. Bu hızlı değişimler kişilerin hem bedensel hem psikolojik durumlarını olumsuz yönde etkileyebiliyor.



Sonbahar ve kış dönemlerinde yaşanan halsizlik, bahar aylarında yaşanan alerjiler genellikle mevsim geçişleri nedeniyle bizlere zor zamanlar geçirtir. Aslında geçişlerin olduğu o ara dönemleri hissederiz; havalar ısınmaya ya da soğumaya başlar günler uzar ya da kısalır. İşte tam bu noktada dikkat etmemiz gereken konu mevsim geçişlerindeki vücudumuzun direncidir. Vücut direnci, güçlü bir bağışıklık sistemi demektir. Bağışıklık sistemi sadece besinlerle ilgili değil, aynı zamanda uyku düzeni, aktif bir yaşam, takviyeler ve su ile bağlantılıdır.

Güçlü bağışıklık sistemi bizleri birçok hastalığa karşı korurken psikolojik açıdan da iyi olmamızı sağlar. Mevsimsel saç dökülmeleri, vücudun strese girmesi, alerjik durumlar, yorgunluk ve hastalık hali azalır.

Bağışıklık sistemini güçlendirmek için yapılacak şeylerin başında toksik maddelerin vücuttan atılması için su tüketiminin artırılması gelir. Bunun dışında kişisel temizliğe dikkat edilmesi, doğa yürüyüşlerinin yapılması, uyku düzeninde en az 7 saatin sağlanması, mevsim sebze ve meyvelerinin öğünlerde yoğun bir şekilde kullanılması ve vitamin-mineral eksikliklerini tamamlayacak takviye gıdaların alınması bağışıklığımızın güçlenmesini sağlar.



YEMEK TARİFİ

## KURU ERİKLİ KEK

Bu ay Sunny Fruit kuru erikleri ile yapabileceğiniz, çok lezzetli bir kek tarifi paylaşıyoruz. Hem kahvenin hem çayın yanında çok kısa sürede yapabileceğiniz bu kek tam sonbahara yakışan türden. Hemen malzemelere geçiyoruz;

### Malzemeler

- 80 gram oda sıcaklığında tereyağı
- 3/4 su bardağı şeker (yerine esmer şeker ya da hindistan cevizi şekeri kullanabilirsiniz.)
- 2 adet oda sıcaklığında yumurta
- 1/3 su bardağı zeytinyağı
- 2 su bardağı un (glütensiz alternatif: karabuğday unu)
- 1 paket kabartma tozu
- 2 avuç Sunny Fruit kuru erik (taze anjelik erik kullanılacaksa 1 kase)
- 1/3 su bardağı fındık

### Yapılışı

Kekin yapımına başlarken ilk önce şekeri ve tereyağı 5 dakika mikserle krem kıvamına gelene kadar çırpın. Yumurtaları teker teker ekleyerek iyice çırpın. Zeytinyağını bu karışıma ilave edin ve iyice karışınca mikseri kapatın. Un ve kabartma tozunu eleyerek ekleyin. Spatula ile sadece karışıma kadar karıştırın. Mikser çalıştırmayın.

24 cm'lik yağlı kâğıt serilmiş kelepçeli döküm kalıba ya da döküm tavaya dökün ve üzerini bir kaşık yardımıyla düzeltin. Fındıkları serpin ve erikleri üzerine dizin. İçeriye doğru erikleri biraz bastırın. Önceden ısıtılmış 170 derecelik fırında kürdan batırdığınızda temiz çıkana kadar yaklaşık olarak 35-40 dakika kadar pişirin. Üzerinin fazla kızarmamasına dikkat edin. Böylece kek adeta bir un kurabiyesi gibi ağızınızda dağılıyor olacak. *Afiyet olsun.*



REHBER

## İZMİR'DE BU AY NELER VAR?

### Konser

- **Pinhani / 15 Ekim** Ooze Venue
- **Levent Yüksel / 16 Ekim** Soldout Performance Hall
- **Rubato / 30 Ekim** Soldout Performance Hall
- **Aleksandrov Rus Kızıldoru Korosu ve Haluk Levent Cumhuriyet Marşları Konserleri / 9-10 Ekim** Bornova Aşık Veysel Açık hava Tiyatrosu

### Tiyatro

- **Bir Delinin Hatıra Defteri / 2 Ekim** İzmir Açık hava Tiyatrosu (Kültürpark)
- **Tolga Çevik-Tolgshow / 6-7 Ekim** İzmir Açık hava Tiyatrosu (Kültürpark)
- **Cem Yılmaz Gösterisi / 14-16 Ekim** İzmir Açık hava Tiyatrosu (Kültürpark)
- **Heidi Live Show Çocuk Müzikali / 8 Ekim** Bornova Ayfer Feray Açık hava Tiyatrosu

### Opera-Bale

- **Carmen Balesi / 5-7-9-12-14-16 Ekim** Bornova Kültür ve Sanat Merkezi Necdet Aydın Salonu
- **Sihirli Flüt Operası / 21 -23-26 Ekim** Bornova Kültür ve Sanat Merkezi Necdet Aydın Salonu

### Festival

- **Coffee Festival İzmir / 8-10 Ekim** İzmir Arena
- **Eats and Beats Oktoberfest'21 / 1-10 Ekim** Hilltown AVM
- **İzmir Kokteyl Festivali / 23 Ekim** İzmir Arena

### Eğitim

- **Yoga Eğitimi / 21-24 Ekim** Yogakio Institute İzmir









[www.kfc.com.tr](http://www.kfc.com.tr)

