

HASAT  
Zamanı

1 yaşında!

bu  
sayıda

"KENDİMİZİ YÖNETELİM" EĞİTİMİNİN ÜÇÜNCÜSÜ GERÇEKLEŞTİ • ÇALIŞANLARIMIZA YÜKSEKTE GÜVENLİ ÇALIŞMA EĞİTİMİ VERİLDİ • AR-GE BİRİMİMİZ NATURAL & MEDICAL SCIENCES KONGRESİNE KATILDI • SIAL PARİS FUARI'NDA YERİMİZİ ALDIK! • DİJİTAL YAKIT TASARRUFU DEVRİ • ELEKTRİKLİ BİSİKLET KULLANIMINA TEŞVİK • KARINCALARIN TARIMA YENİ ETKİSİ • SÜRDÜRÜLEBİLİR GIDA PLATFORMU VE SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK KOMİTESİ ÇALIŞMALARIMIZ • KARANLIKTA BÜYÜYEN BİTKİLER • ZEKİ ŞAHİN İLE SÖYLEŞİ • BESİNLERLE, ADRENAL YORGUNLUĞA KARŞI SAVAŞ AÇIYORUZ! • KULLANICI DENEYİMİ TASARLAMAK: UX/UI NEDİR? • AÇLIĞA SON • VEGAN VE FIT KURU YEMİŞLİ KURABİYE • İZMİR'DE BU AY NELER VAR?

## Kurum içi dergimiz Hasat Zamanı 1. Yaşını kutluyor!

Ekim ayında çeşitli departmanlarımız ve kurumumuz ile ilgili haberleri, muhasebe müdürümüz Zeki Şahin'in röportajını, hepimizin omuzlarındaki adrenal yorgunluktan nasıl uzaklaşabileceğimizi ve karanlıkta büyüyen bitkiler ile ilgili yazımızı bulabilirsiniz. Sonbaharın keyfini çıkaracağınız bu sayımızda sonbahara yakışacak sıcak bir kurabiye tarifi de bulunuyor.

Keyifli okumalar!

## İçindekiler

1	<b>"KENDİMİZİ YÖNETELİM" EĞİTİMİNİN ÜÇÜNCÜSÜ GERÇEKLEŞTİ</b>	3
	<b>KURUM HABERİ</b>	
2	<b>ÇALIŞANLARIMIZA YÜKSEKTE GÜVENLİ ÇALIŞMA EĞİTİMİ VERİLDİ</b>	3
	<b>KURUM HABERİ</b>	
3	<b>AR-GE BİRİMİMİZ NATURAL &amp; MEDICAL SCIENCES KONGRESİNE KATILDI</b>	3
	<b>KURUM HABERİ</b>	
4	<b>SIAL PARIS FUARI'NDA YERİMİZİ ALDIK!</b>	4
	<b>KURUM HABERİ</b>	
5	<b>DİJİTAL YAKIT TASARRUFU DEVRİ</b>	4
	<b>GÜNCEL HABERLER</b>	
6	<b>ELEKTRİKLİ BİSİKLET KULLANIMINA TEŞVİK</b>	4
	<b>GÜNCEL HABERLER</b>	
7	<b>KARINCALARIN TARIMA YENİ ETKİSİ</b>	4
	<b>GÜNCEL HABERLER</b>	
8	<b>SÜRDÜRÜLEBİLİR GIDA PLATFORMU VE SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK KOMİTESİ ÇALIŞMALARIMIZ</b>	5
	<b>SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK KÖŞESİ</b>	
9	<b>KARANLIKTAKI BÜYÜYEN BİTKİLER</b>	6
	<b>TOPRAK</b>	
10	<b>ZEKİ ŞAHİN İLE SÖYLEŞİ</b>	7
	<b>BİRİM RÖPORTAJI</b>	
11	<b>BESİNLERLE, ADRENAL YORGUNLUĞA KARŞI SAVAŞ AÇIYORUZ!</b>	8
	<b>SAĞLIK</b>	
12	<b>KULLANICI DENEYİMİ TASARLAMAK: UX/UI NEDİR?</b>	9
	<b>BİLİM &amp; TEKNOLOJİ</b>	
13	<b>AÇLIĞA SON</b>	10
	<b>SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK</b>	
14	<b>VEGAN VE FİT KURU YEMİŞLİ KURABİYE</b>	12
	<b>YEMEK TARİFİ</b>	
15	<b>İZMİR'DE BU AY NELER VAR?</b>	13
	<b>REHBER</b>	



## KURUM HABERİ

### “KENDİMİZİ YÖNETELİM” EĞİTİMİNİN ÜÇÜNCÜSÜ GERÇEKLEŞTİ

KFC Gıda ofis çalışanlarımız 25-26 Ağustos 2022 tarihlerinde Performans Miknatısı (Kendimizi Yönetelim) eğitimine katıldı. Üçüncüsü gerçekleşen ve ileriki zamanlarda da devam edecek olan Kendimizi Yönetelim Eğitimi'nde en önemli amacımız, kurumumuzun en değerli kaynağı olan çalışanlarımızın gerçek bir ekip halinde hareket etmesi, özgüven ve özdeğer artışının sağlanmasıdır.

İnteraktif şekilde dizayn edilen program, konu anlatımlarının yanı sıra testler, grup çalışmaları ve kişisel çalışmalardan oluşuyor.



## KURUM HABERİ

### ÇALIŞANLARIMIZA YÜKSEKTE GÜVENLİ ÇALIŞMA EĞİTİMİ VERİLDİ

Sürekli gelişmeyi ve üretmeyi ilke edinen KFC Gıda bünyesindeki çalışma arkadaşlarımızla 5-6 Ağustos 2022 tarihlerinde yüksekte güvenli çalışma eğitimimizi gerçekleştirdik. Üzüm ve merkez işletmelerimizdeki bakım ekiplerinin katılım gösterdiği 8 saatlik eğitim sonucunda



hedefimizin “Sıfır İş Kazası” olduğunu yineledik. İnsan Kaynakları ve İSG birimlerimiz bu kapsamda yeni eğitimler planlayarak sürekli gelişim göstermeye ve katma değer kazandırmaya devam edecektir.

## 3

## KURUM HABERİ

### AR-GE BİRİMİMİZ NATURAL & MEDICAL SCIENCES KONGRESİNE KATILDI

Ege Üniversitesi'nde 2-4 Eylül 2022 tarihlerinde 'Uluslararası Ege Kongreleri' başlığı altında düzenlenen International Congress on Natural & Medical Sciences kongresine Ar-Ge Birimimiz; “Lactic Acid Bacteria Isolation from Üçburun Peppers and Comparison of Two Different Production Process for Pickles” başlıklı bildirimleri ile katılım sağladı.





# 4

KURUM HABERİ

## SIAL PARİS FUARI'NDA YERİMİZİ ALDIK!

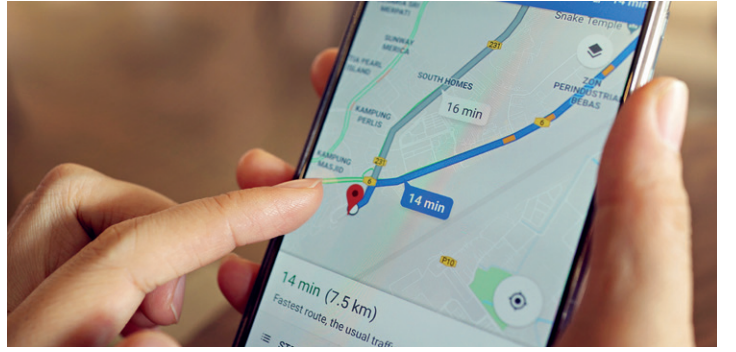
KFC Gıda ve Sunny Fruit markamız olarak 15-19 Ekim 2022 tarihlerinde Fransa, Paris'te düzenlenen Sial Paris Fuarı'na katılıyoruz. Hem KFC Gıda hem de Sunny Fruit markamızın stantlarıyla yer alacağımız sektörümüzün önemli fuarlarından olan bu etkinlikler bizlere uluslararası bağlantılar ve iş birlikleri kurma imkanı sağlayacak.

# 5

GÜNCEL HABERLER

## DİJİTAL YAKIT TASARRUFU DEVİRİ

Google Haritalar'ın sunduğu yeni yakıt tasarruflu rota özelliği hem kullanıcıların tasarruf etmelerine hem de sürüş sırasında karbon emisyonlarını azaltmalarına yardımcı oluyor.



# 6

GÜNCEL HABERLER

## ELEKTRİKLİ BİSİKLET KULLANIMINA TEŞVİK

Fransa, fosil yakıtla çalışan arabalarını elektrikli bisikletlerle takas eden kişilere 4.000 Euro sübvansiyon sunuyor. Ülke, yeni teşvikler kapsamında vatandaşların yüzde 9'unun 2024'e kadar bisikleti birincil araç haline getirmesini istiyor. 2027'ye kadar 130 kilometrelik bisiklet yolu yapılması hedefleniyor.



# 7

GÜNCEL HABERLER

## KARINCALARIN TARIMA YENİ ETKİSİ

Yeni bir araştırmaya göre karıncalar, çiftçilerin mahsul üretimine yardımcı olmadaki pestisitlerden daha etkili olabiliyor. Araştırmacılar, Proceedings of Royal Society B'de yayımlanan makalede, bazı karınca türlerinin pestisitlere benzer veya daha düşük maliyetle daha yüksek etkinliğe sahip olduğunu ortaya koydu.





# 9

TOPRAK

## KARANLIKTA BÜYÜYEN BİTKİLER

Bitkilerin büyümesi için en önemli etmenlerden biri fotosentezdir. Araştırmalar bugün bize gösteriyor ki fotosentez olmadan da bir gün bitki yetiştirmek mümkün olacak. Nasıl dersenez yazımızın devamını okumanızı öneririz.

Toplumlar; giderek artan gıda krizleri, iklim değişikliği ve kıtlıklar nedeniyle alternatif yiyecek yetiştirme yolları arıyorlar. Bu nedenle bir grup araştırma ekibi, güneş enerjisi kullanarak asetata adı verilen, karbon bazlı bir bileşik üretmeyi ve bu bileşikle karanlık ortamda bitki yetiştirmenin mümkün olduğunu ortaya çıkardı. Bir tür yapay fotosentez yapan bitkiler sayesinde geleneksel tarıma göre daha az fiziksel alan ve enerji kullanılarak gıda üretme yolları aranıyor.

Dünya'da tüm yaşam güneş tarafından beslenirken ve tüm dünya karmaşık bir besin ağının parçasıyken ortaya çıkan bu yeni araştırma fotosentezin çok da verimli olmadığını ortaya çıkarıyor. Çünkü bitkilere düşen güneş ışığının sadece yüzde biri yakalanıyor ve organik karbon yapmak için kullanılıyor. Bazı bilim adamları çözümün, bitkilerin daha verimli bir şekilde fotosentez yapmalarını sağlayacak genetik mühendisliğinde olduğuna inanıyor. Bu nedenle sıra dışı bir öneri ortaya çıkıyor; biyolojik fotosentezi yapay bir süreçle değiştirerek gıda elde etmek.

Son çalışmalarında, araştırmacılar karbondioksit ve suyu oksijene ve karbon bazlı basit bir bileşik olan asetata dönüştüren iki aşamalı, güneş enerjili bir elektrolizör sistemi oluşturdular.

Elde edilen bu asetata bir fotosentetik yeşil alg olan Chlamydomonas Reinhardtii'yle besleyen araştırmacılar ayrıca, kendi kendilerine fotosentez yapmayan ancak büyüme için bitkiler tarafından üretilen organik karbona ihtiyaç duyan besleyici mayalara ve mantar üreten mantarlara da asetata verdiler.

Normalde fotosentezi güçlendirmek için güneş ışığına ihtiyaç duyan Chlamydomonas adlı bir tür alg, karanlıkta iyi büyüyerek asetata içeren bir şişeyi yeşillendirdi. Bu organizmaların tümü, güneş ışığından veya fotosentetik olarak üretilmiş karbondan bağımsız olarak asetata alıp karanlıkta büyüebildi.

Fotosentez ile karşılaştırıldığında, süreç şaşırtıcı derecede verimliydi. Yeşil algler, yapay fotosentez kullanarak güneş enerjisini biyolojik fotosentez kullanan ürünlerden yaklaşık dört kat daha verimli bir şekilde biyokütleyle dönüştürebilir. Bu işlem kullanılarak yetiştirilen maya, mahsullerden neredeyse 18 kat daha fazla enerji verimliydi.

Bu örnekler şimdilik bizler için kafa karıştırıcı ve hatta imkansız gibi gözükse de bilim her geçen gün kaynakları daha az ve verimli kullanmak için çalışmalarını sürdürüyor. Bugün ister dünyada ister uzayın başka bir noktasında olalım, geliştirilen bu sistemler şimdiden geleceğin yönlendiricisi olacak gibi duruyor.

# 10

BİRİM RÖPORTAJI

## ZEKİ ŞAHİN İLE SÖYLEŞİ

**Bize kendinizden, konumunuzdan ve özgeçmişinizden bahsedermisiniz?**

Bütün öğretim hayatımı İzmir’de tamamladım, Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Kamu Yönetimi Bölümü’nden 1990 yılında mezun oldum.

1991-1992 yıllarında askerliğimi İzmir ve Malatya’da, Ulaştırma’da yedek subay olarak tamamladım. Yaklaşık 30 yıl boyunca Mali İşler Departmanı’nın her kademesinde, farklı iş yerlerinde çalıştım. Gıda, Tarım, Lojistik ve Metal Sanayi çalıştığım sektörlerdir. Ama her zaman tarım ve gıdanın yeri bende ayrıdır.

Evliyim ve bir çocuğum var. Ayrıca Karşıyakalıyım. Karşıyakalı olmak ben ve ailem adına gerçekten gurur verici.

**KFC Gıda’daki göreviniz ve bölümünüz hakkında bilgi verebilir misiniz?**

KFC Gıda’da 2015 yılından beri çalışmaktayım. Şu anda da Muhasebe Müdürlüğü görevini yürütmekteyim. Tecrübeli ve genç karışımı bir ekiple uyum içerisinde çalışmaktayız.

Hedefim yönetim muhasebesinin ağırlığının iş hayatımızdaki rolünü artırmak ve bilanço idaresinin de rutin hayata daha fazla dahil edilmesidir.

Ayrıca diğer bir hedefim de ERP yazılımını etkin kullanarak raporlarımızın ve uygulamalarımızın sistem üzerinden alınmasıyla kişiye bağlılığın azaltılması ve dijitalleşme ile kurumsallaşmaya daha da yakınlaşmaktır.

**KFC Gıda sizin için ne anlam ifade ediyor? Gelecekte KFC Gıda’yı ve yerinizi nasıl görüyorsunuz?**

KFC Gıda yenilikçi, değişime açık, uluslararası bilgi birikimi ve bilinirliği her geçen gün artan, tedarikçisinden, müşterisine ve çalışanına kadar güven veren bir firma. Çalışan, üreten, değişime ayak uyduran, kendini geliştiren, dijital dünya donelerini kendine ve şirketine taşıyan herkes için keyifli, destek veren bir aile.



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

Herkes gibi benim de sosyal faaliyetlerim var. Örneğin; yürüyüş yapmak, yüzmek, İngiltere Ligi, Premier Lig ve EuroLig Basketbol gibi spor müsabakalarını izlemek, akustik konserler, tiyatro ve sinema keyif aldığım etkinliklerden bazılarıdır. Bu konuda biraz tembel olsam da okumayı da severim.

Bunun dışında doğa yürüyüşleri yapmak, yeni yerler ve özellikle restoran vb. yerler keşfetmek ilgimi çeker. Tabii ki ailemle geçirdiğim zamanlar benim için en keyifli anlardır. İş dışında hareketli ve esprili biraz da kuralcı olarak bilindiğimi düşünüyorum.

## BESİNLERLE, ADRENAL YORGUNLUĞA KARŞI SAVAŞ AÇIYORUZ!

Modern yaşamın bir getirisi olarak tempomuzun artması ve yüksek beklentiler beraberinde stres, zihinsel yorgunluk ve düşük motivasyon gibi birçok duygu durumunu da beraberinde getiriyor. Tüm yaşamın bir anda ters yöne doğru sarmaya başladığı bu kısır döngüye ise adrenal yorgunluğu veya daha bilinen adıyla tükenmişlik hissi deniyor.

Peki bu kısır döngüden çıkabilmek için en önemli etkenin tamamen bizim kontrolümüzde gelişebildiğini söylesek ne düşünürsünüz?

İşte bu önemli ve bir o kadar da kolay uygulamaya alabileceğimiz etken, beslenme düzenimiz!

Bu yazımızda hem tükenmiş hissinden genel olarak bahsedeceğiz hem de bu soruna önemli bir çözüm olacağına inandığımız beslenme düzeni konusuna değineceğiz.

### Tükenmişlik nedir?

Tükenmişlik hayatın her alanında yaşanabileceği gibi daha sık olarak profesyonel hayatta; iş veya eğitim sırasında duyulan ani enerji düşüşü, yorgunluk, beyin sisi, odak kaybı, zihinsel olarak çalışmadan uzaklaşma, negatif duygular besleme olarak tanımlanıyor.

Neden tükenmişlik yaşıyoruz dersiniz aslında cevap basit. Akıllı cihazların hayatımızdaki etkileri arttıkça bunun doğal getirisi olarak hissedilen mükemmeliyetçilik algısı, aşırı çalışmanın ödüllendirildiği iş yaşamı ve bunun gibi hepimize aşına olan günlük yaşam kesitleri bizleri tükenmişlik hissine bir adım daha yaklaştırıyor. Günlük hayatımızı soluksuz bir şekilde sürdürmeye çalışırken hiçbirimizin kendimize ayıracak vakti kalmıyor.

### Tükenmişlik hissinden nasıl kurtulabiliriz?

Tükenmişlik hissinden kurtulmanın ilk adımı çevresel stres kaynaklarını kesmekten geçiyor. Dinlenme vaktinin temel ihtiyaçlar listesine eklenmesi, tükenmişlik hissini ve beraberinde getirdiği artçı hastalıkları tek başına engelleyebiliyor.

Gelelim asıl konumuza; Adrenal bezlerinin düzgün çalışmasını destekleyecek gıdaları bol miktarda tüketmek; kronik yorgunluğun, beyin sisinin ve tabii ki de tükenmişlik hissini hafifletmesine yardımcı oluyor. Aldığımız besinler bu kadar kritik bir öneme sahipse nereden başlamalıyız?



**Makro besinler:** Sağlıklı protein, yağ ve glisemik indeksi düşük kompleks karbonhidrat seçimleri sağlıklı bir beslenme düzeninin temelini oluşturuyor.

Protein seçiminde özellikle Omega-3 açısından zengin, yağlı balıklar; somon, ringa balığı ve uskumruya ağırlık vermek, kırmızı et seçimini de sürdürülebilir, doğal meracılık yapan üreticilerden yapmak öneriliyor. Hormonal sistemin anahtarı insülin dengesini gün boyu koruyabilmek adına da rafine şekeri ve beyaz unu beslenmeden mümkün olduğunca çıkarmak gerekiyor.

**Mikro besinler:** Birçok kişinin beslenme düzeninde eksik olan mikro besinler; vitamin, mineral ve elementler, adrenal bezlerinin doğru çalışmamasına neden oluyor.

Ayrıca tükenmişlik hissi bastırdığı zamanlarda aşağıdaki gibi mikro-besin açısından zengin gıdalar tüketmek başa çıkma mekanizmalarını kuvvetlendiriyor:

- Kemik suyu
- Soğan
- Orman meyveleri
- Avokado

Mikro ve Makro olarak tabir ettiğimiz besin gruplarının yanı sıra Adaptojenler ve Süper Gıdalar da adrenal yorgunluk hissini azaltılmasına büyük katkı sağlıyor. Lektin içeren bitkisel protein kaynaklarından ise adrenal dengeyi bozabileceği endişesi ile uzak durmak gerekiyor.

Yazımızın başında da belirttiğimiz gibi stres faktörünü hayatımızda sıfırlamak çok gerçekçi bir hedef olmasa da günlük yaşamımıza adapte edeceğimiz ve tamamen bizim kontrolümüzde gelişen ufak önlemler ile ruh-beden sağlığımızı korumak ve kendimizin en iyi versiyonuna ulaşmak imkansız değil.



## KULLANICI DENEYİMİ TASARLAMAK: UX/UI NEDİR?

Hayatımızın son 8-10 yılında sıklıkla karşılaştığımız UI ve UX kavramları, temel iş kollarından biri haline geldi.

Genel olarak UI ve UX'in ne olduğundan bahsedelim. Dijital ortam tasarımlarında, UI yani User Interface arayüz tasarımını ifade ederken; UX yani User Experience ise deneyim üzerine kurulmuş bir tasarım sürecini anlatır. Anlamları farklı iki kavram olmalarına rağmen tasarım sürecine yön veren etkileri sebebiyle beraber anılırlar.

Örneğin UX tasarımı, bir web sitesinin arayüzünün nasıl daha basit, hızlı ve efektif kullanılması gerektiği ile ilgilidirken, UI tamamen arayüz tasarımı ile ilgili, kullanıcı konforunu ön planda tutan görsel tasarımlardır. UI kullanıcıların sitede rahatça dolaşması ve daha fazla vakit geçirmesi gibi iyileştirmeler ortaya çıkarır. Daha somut bir örnek ile açıklamak istersek web sitesinin bir gardrop olduğunu farz edelim. Dolabın genel görünüşü, rengi, kapaklarının üzerindeki tutma kolları vb. tasarım özellikleri UI tasarımcısının sorumluluğundadır. Bunun yanı sıra dolap kapaklarının hangi yöne açıldığı, dolap içerisindeki rafların işlevselliği, iç ve dış renklerinin müşteriye memnun edip etmeyeceği ile ilgili detaylar da UX tasarımcısının kontrolü altındadır.

UX soyut bir durumken UI somuttur. UI tasarımcılar soyut stratejileri kullanarak kendilerine bir yol haritası çizebilir,

UX tasarımcılar da somut bir tasarım ortaya koymasalar dahi hazırladıkları arayüzlerde UI tasarımcıların işine yarayacak tasarımlar ortaya koyabilirler. UX bir web sitesinin nasıl görüldüğünden çok nasıl kullanılıp, nasıl hissettirdiğiyle ilgilidir. Web sitesi üzerinden yapılacak bir işlemi; basit, sorunsuz, hızlı bir şekilde sürdürmek ve iyi bir deneyim yaşatmak temel amacdır. UX tasarımı yapan kişinin farklı alanlarda da bilgi sahibi olması gerekir. Örneğin; sosyoloji, psikoloji, bilgi mimarisi gibi alanlarda bilgili olmak UX tasarımcısı açısından çok büyük bir avantajdır.

Buna karşılık ne kadar iyi bir UX tasarımcısı olunursa olursun iyi bir UI tasarıma sahip olmayan web siteleri veya dijital platformlar, arka tarafta da her şeyin yolunda olmadığı izlenimi verir. UI'nın bir diğer amacı web sitesinde kişilerin daha uzun süre geçirmesini sağlamaktır. Web sitesinin içeriği ne kadar güzel ve kaliteli olursa olsun, UI tasarımı, kullanıcının rahatça dolaşmasını engelleyecek ve gözü yoracak biçimde oluşturulmuş ise kişi o siteden hemen çıkmak, ayrılmak ister.

Özetlemek gerekirse birbirinden farklı yanları olsa da UX ve UI, tüm tasarımlarda bir arada kullanıldığında hem görsel olarak hem de işlevsel anlamda başarılı tasarımlar ortaya çıkar.



# 13

## SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK

### AÇLIĞA SON

Sürdürülebilir kalkınma hedeflerinden biri olan açlığa son ilkesindeki açlık, hala dünya çapında en fazla adaletsizliğin yaşandığı konulardan biridir.

Bugüne bakıldığında araştırmalar gösteriyor ki her akşam 795 milyon insan yatağa aç giriyor. Bu sayıya 2050 yılına kadar 2 milyar insan daha eklenmesi bekleniyor. Temin edilemeyen gıdalar ve bireylerin bu sorununun çözülmesi için gıda ve tarım sisteminin kökten değişmesi gerekiyor. 2015 verilerine göre Afrika'da 232,5 milyon, Asya'da 511,7

milyon, Latin Amerika ve Karayiplerde 34,3 milyon, ABD ve Avrupa'da ise 14,7 milyon kişi açlık çekiyor. Buna karşın dünyada herkese yetecek kadar yiyecek var. Peki sorun nerede?

Asıl sorun gıda israfı ve yetersiz hasat koşullarının oluşması. Gıda israfı bugün en büyük devletlerin uğraştığı büyük bir sorun. Bununla birlikte savaşlar nedeniyle üretim alanlarının tahrip edilmesi de sorunun derinleşmesine sebep olan etkenlerden biri.





### “AÇLIĞA SON” AMACI KAPSAMINDA 8 HEDEF BULUNMAKTADIR;

- Güvenilir ve besleyici gıdaya evrensel erişim,
- Yetersiz beslenmenin tüm biçimlerinin ortadan kaldırılması,
- Küçük ölçekli gıda üreticilerinin verimlilik ve gelirlerinin iki katına çıkarılması,
- Sürdürülebilir gıda üretimi ve dayanıklı tarım uygulamaları,
- Gıda üretiminde genetik çeşitliliğin sürdürülmesi,
- Kırsal altyapı, tarımsal araştırma, teknoloji ve gen bankalarına yatırım yapılması,
- Tarımsal ticaret kısıtlamalarının, piyasa sapmalarının ve ihracat teşviklerinin önlenmesi,
- Gıda emtia piyasalarında istikrarın ve bilgiye zamanında erişimin sağlanması.

#### İşletmeler ne yapabilir?

İşletmeler, tehlikeli gıda ürünlerinin dağıtımını yaparak, ekilebilir arazilere hasar vererek, kaynak ve toprak haklarına saygı göstermeyerek, finans ve yatırım tercihleriyle, gıda güvenliğini ve sürdürülebilir tarımı çeşitli şekillerde olumsuz etkileyebilir.

Bununla birlikte işletmeler; etkili, ölçülebilir ve pratik çözümler üreterek gıda güvenliği ve sürdürülebilir tarıma ulaşma yolunda önemli bir ortaktır. Çiftçiler, üreticiler, tüccarlar, perakendeciler, yatırımcılar ve tüketiciler de dâhil olmak üzere tarımsal tedarik zincirinde bulunan her faktörün gıda güvenliğini artıracak, çevreyi koruyacak ve ekonomik fırsatlar sağlayacak sürdürülebilir gıda sistemleri oluşturmada önemli bir rolü vardır.

İşletmeler en azından sorumlu hareket ederek olumsuz etkilerini azaltabilirler.

#### Peki bireyler bu sorumluluğun neresinde?

Hepimiz sevdiğimiz güvenli ve besleyici gıdaya sahip olmasını istiyoruz. Açlığın olmaması; ekonomi, sağlık, eğitim, eşitlik ve sosyal kalkınmayı olumlu etkiler. Ayrıca, açlık önlenemediği takdirde eğitim, sağlık ve toplumsal cinsiyet eşitliği gibi diğer Sürdürülebilir Kalkınma Amaçlarına da ulaşamayız.

Bireyler olarak ev, iş ve mahalle yaşantınızda değişikliğe gidip küçük çiftçileri ve pazarları destekleyebilir, daha sürdürülebilir gıdaları tercih edebilir, gıda israfı ile mücadele edebilirsiniz. Ayrıca bir tüketici olarak, hükümetlerden ve iş dünyasından açlığı sonlandıracak tercihler yapmalarını isteyebilirsiniz.



# 14

YEMEK TARİFİ

## VEGAN VE FİT KURU YEMİŞLİ KURABIYE

Evlerimizi mis gibi kokutan kurabiyeleri yapmak, pişirmek ve sevdiğimizle paylaşarak yemek bir mutluluk sebebi. Hele ki sonbahar mevsiminde yanında bir fincan kahve ya da çay varsa... Bu ay sizlere kuru meyvelerin kullanıldığı lezzetli mi lezzetli vegan bir kurabiye tarifimiz var.

Haydi başlayalım!

### Malzemeler

- 4 adet kuru kayısı
- 3 adet hurma
- ½ çay bardağı kuru üzüm
- 2 çorba kaşığı pekmez
- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- 1 su bardağı yulaf ezmesi
- 2 çorba kaşığı tam buğday unu ya da yulaf unu
- 2 yemek kaşığı şekerless fıstık ezmesi
- 2 damla vanilya özütü
- Yarım fincan yulaf sütü ya da badem sütü

### Yapılışı

Kayısları ve hurmaları minik minik doğradıktan sonra tüm malzemeleri karıştırıp yoğurun. Karışımdan pinpon topu büyüklüğünde parçalar koparıp şekil verin. Yassı bir hale getirin ve yağlı kağıt serdiğiniz tepsiye dizin. Önceden ısıtılmış 200 derecelik fırında 15 dakika pişirin. Fırını kapattıktan sonra 15 dakika içeride kapağı açık bir şekilde bekleterek kırıltmasını sağlayın.

**Şimdiden afiyet olsun!**

## İZMİR'DE BU AY NELER VAR?

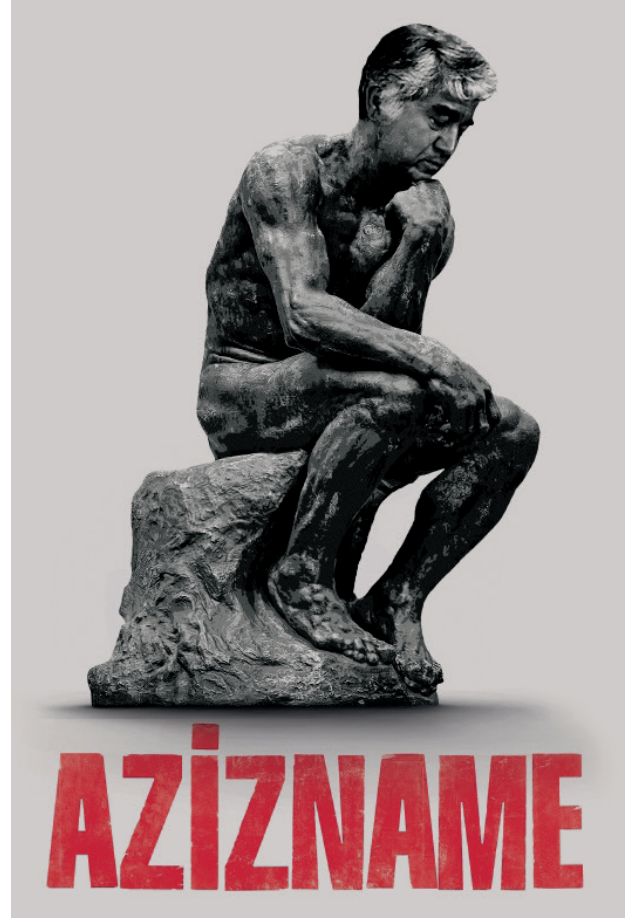


## Konser

- Oldies'n Goldies Forever Young Party / 1 Ekim 2022** / Urla Sahne
- Nazan Öncel / 1 Ekim 2022** / SoldOut Performance Hall
- Gaye Su Akyol / 1 Ekim 2022** / Ooze Venue
- Koray Avcı / 2 Ekim 2022** / Kültürpark Açık hava Tiyatrosu
- Gökhan Türkmen / 3 ve 8 Ekim 2022** / Kültürpark Açık hava Tiyatrosu
- Melek Mosso / 4 Ekim 2022** / Kültürpark Açık hava Tiyatrosu
- Selda Bağcan Senfonik ve Selda Bağcan Orkestrası / 5 Ekim 2022** / Kültürpark Açık hava Tiyatrosu
- Fatih Erkoç / 6 Ekim 2022** / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu
- Senfonik Broadway'den İstanbul'a Müzikaller / 6 Ekim 2022** / İzmir Kültürpark Açık hava Tiyatrosu
- Gülşen / 7 Ekim 2022** / SoldOut Performance Hall
- MFÖ / 8 Ekim 2022** / Kültürpark Açık hava Tiyatrosu
- Gripin / 8 Ekim 2022** / Hangout PSM
- Manga / 8 Ekim 2022** / Ooze Venue
- Buray / 10 Ekim 2022** / Kültürpark Açık hava Tiyatrosu
- Sertab Erener / 11 Ekim 2022** / Kültürpark Açık hava Tiyatrosu
- Göksel / 12 Ekim 2022** / Kültürpark Açık hava Tiyatrosu
- Yüksek Sadakat / 12 Ekim 2022** / SoldOut Performance Hall
- Fatma Turgut / 14 Ekim 2022** / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu
- Rafet El Roman / 14 Ekim 2022** / SoldOut Performance Hall
- Mahmut Orhan / 14 Ekim 2022** / Hangout PSM
- 90'lar Kafası: Nihat Sırdar / 15 Ekim 2022** / Hangout Performance Hall
- Aşkın Nur Yengi / 15 Ekim 2022** / SoldOut Performance Hall
- Kenan Doğulu / 15 Ekim 2022** / Kültürpark Açık hava Tiyatrosu
- Evgeny Grinko / 18 Ekim 2022** / Kültürpark Açık hava Tiyatrosu
- Emre Aydın / 19 Ekim 2022** / Kültürpark Açık hava Tiyatrosu
- Seksendört / 21 Ekim 2022** / Kültürpark Açık hava Tiyatrosu
- Teoman / 23 Ekim 2022** / Kültürpark Açık hava Tiyatrosu
- Ayna / 26 Ekim 2022** / Nazım Hikmet Kültür Merkezi
- Yıldız Tilbe / 26 Ekim 2022** / Kültürpark Açık hava Tiyatrosu
- Tan Taşçı / 26 Ekim 2022** / Kültürpark Açık hava Tiyatrosu
- An Epic Symphony - Hayko Cepkin / 28 Ekim 2022** / Kültürpark Açık hava Tiyatrosu
- Flashback 90'lar Türkçe Pop Gecesi / 29 Ekim 2022** / Hangout Performance Hall

## Tiyatro

**Yanlış Çift / 1 Ekim 2022** / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu  
**Yaşar Ne Yaşar Ne Yaşamaz / 1 Ekim 2022** / Nazım Hikmet Kültür Merkezi  
**Fazlı Polat Stand Up / 1 Ekim 2022** / İzmir Performance Hall  
**Kral Şakir Kapadokya Macerası Çocuk Oyunu / 2 Ekim 2022** / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu  
**Orfin'in Müzik Kutusu Çocuk Oyunu / 2 ve 9 Ekim 2022** / Bornova Bozkurt Kuruç Sahnesi  
**Fırat Tanış ile Gelin Tanış Olalım / 4 Ekim 2022** / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu  
**Gündoğarken Hal ve Gidiş / 5 Ekim 2022** / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu  
**Azizname / 6-7-8 Ekim 2022** / İZBBŞT İsmet İnönü Sahnesi  
**Anadolu Ateşi Gösterisi / 7 Ekim 2022** / Kültürpark Açık hava Tiyatrosu  
**Yunus Güneç - Butik Ünlü Gösterisi / 7 Ekim 2022** / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu  
**Asterix ve Oburix Tembelliğe Karşı Çocuk Tiyatrosu / 8 Ekim 2022** / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu  
**Bir Arkadaşınız İçin - Özgür Uysal / 8 Ekim 2022** / İzmir Performance Hall  
**Robinson Dans Öğreniyor Çocuk Tiyatrosu / 9-16 ve 30 Ekim 2022** / İzmir Sanat  
**Sizi Tanıyorum / 12 ve 26 Ekim 2022** / Nazım Hikmet Kültür Merkezi  
**Meksika Açmazı / 12 Ekim 2022** / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu  
**Fırt - Çok Dertli Stand Up / 12 Ekim 2022** / Bornova Açık hava Tiyatrosu  
**Bir Felaket Kutlaması Tavşan Tavşanoğlu / 13-14-15 Ekim 2022** / İZBBŞT İsmet İnönü Sahnesi  
**Korkuyu Beklerken / 15 Ekim 2022** / Nazım Hikmet Kültür Merkezi  
**Kanlı Nigar / 15 Ekim 2022** / Han Tiyatrosu Ünal Gürel Sahnesi  
**Şaşırt Beni / 16 Ekim 2022** / Kültürpark Açık hava Tiyatrosu  
**Toz / 17 Ekim 2022** / İzmir A.K.M. Yunus Emre Sahnesi  
**Sermiyan Midnight / 19 Ekim 2022** / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu  
**Mor Şalvar / 19-20-22 Ekim 2022** / İZBBŞT İsmet İnönü Sahnesi  
**Erkek Akli / 20 Ekim 2022** / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu  
**Notre Dame'ın Kamburu Müzikali / 21 Ekim 2022** / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu, **22 Ekim 2022** / İzmir A.K.M. Yunus Emre Sahnesi  
**Çocuk Kalbi Çocuk Oyunu / 22 Ekim 2022** / İzmir A.K.M. Yunus Emre Sahnesi  
**Oyun Arkadaşlarım Çocuk Oyunu / 22 Ekim 2022** / Nazım Hikmet Kültür Merkezi  
**Ruh Öküzüm / 22 Ekim 2022** / Nazım Hikmet Kültür Merkezi  
**Çoban ve Lulu Çocuk Oyunu / 23 Ekim 2022** / Han Tiyatrosu Ünal Gürel Sahnesi  
**Piraye / 23 Ekim 2022** / Nazım Hikmet Kültür Merkezi  
**Medea Kali / 23 Ekim 2022** / Karşıyaka Ragıp Haykır Sahnesi



## Festival & Etkinlik

**İzmir Rooftop Festival / 1 Ekim 2022** / Barcino, Marriott Otel, Park Inn by Radisson, Renaissance Hotel Teraslarında ve Zoi Terrace  
**İzmir Coffee Festival / 7-9 Ekim 2022** / İzmir Arena







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

