

LOOK!

Revista angajaților Bell Food Group

01 2022



Pe urmele unei povești bune

BELL
FOOD
GROUP





Rezumat

Din companie

4 «Bell Food Group a obținut încă o dată un rezultat excelent»

Xavier Buro cu privire la rezultatul comercial din 2021

10 Procesul de învățare nu a ajuns la final

În procesul TopX se adaugă în mod constant noi cunoștințe

Munca la Bell Food Group

12 Definiți-vă propria cale

La Bell Food Group, învățarea pe tot parcursul vieții reprezintă o strategie

16 Formarea profesională și sportul de performanță? Nici o problemă la Bell!

Tarik Hadžić, ucenicul în domeniul sportului de performanță, a reușit să ajungă în echipa de handbal

16 Între primii zece

Finalist la competiția «Ucenicul anului 2021»

Articol de prima pagină

17 Pe urmele unei povești bune

Ucenicii Bell – jurnaliști în devenire

Durabilitate și inovație

28 Durabilitatea ne privește pe toți

Noua strategie de durabilitate: Noi trăim responsabilitatea

Aniversări

30 Aniversări

LOOK! celebrează aniversările din perioada martie – mai 2022

Competiție

33 Căutați imaginea

Play and win

Lumea noastră culinară

34 Putem să gustăm puțin?

Acesta ar trebui să fie gustul primăverii

38 Foamea susține inventivitatea

Curiozități din lumea culinară

Oamenii fac diferența

40 Pe drumul propriu

Angajații din Bell Food Group pe tema formării și a ucenicilor

LOOK! Vă puteți abona și online și puteți citi și descărca revista la adresa look.bellfoodgroup.com

Caseta tehnică Revista pentru angajații companiei Bell Food Group, 4 ediții anuale, nr. 1/2022, martie 2022, numărul 28.

Editor: Bell Food Group AG, Elsässerstrasse 174, 4056 Basel, Elveția. Adresa: Bell Schweiz AG, echipa redacțională LOOK!, căsuța poștală 2356, 4002 Basel, Elveția.

Tel. +41 58 326 2447, fax +41 58 326 2114, look@bellfoodgroup.com, www.bellfoodgroup.com. Echipa redacțională: Sara Heiniger (sh), coordonare, Fabian Vetsch (fv).

Asistență redacțională: Michaela Rosenbaum (mr), Adrian Portmann (ap). Design: oblografik, Olten, Elveția. Prelucrarea imaginilor: Proacteam AG, Allschwil, Elveția.

Tipar: Werner Druck & Medien AG, Basel, Elveția. Tipărit pe hârtie FSC.

Cursanți la centrul atenției

Dragi angajați

Am reușit să încheiem cu mare succes exercițiul financiar 2021. În primul rând angajamentul dumneavoastră deosebit, stimați angajați, a făcut posibil acest rezultat bun. În numele întregului consiliu de administrație al grupului, aș dori să vă adresez mulțumirile călduroase pentru acest lucru. Încă o dată am constatat cât de importanți sunt angajații capabili și implicați pentru succesul societății.

Atragerea, promovarea și păstrarea pe termen lung a personalului calificat reprezintă un factor competitiv fundamental. Formarea și perfecționarea profesională a propriilor noștri angajați joacă un rol esențial în acest sens. Suntem, de asemenea, implicați puternic în această direcție. În prezent, peste 150 de tineri se află în formare de bază în 24 de profesii în cadrul Bell Food Group. Și ne-ar face o deosebită plăcere ca numărul acestora să crească.

Acest număr al revistei noastre pentru angajați este o premieră: Pentru prima dată, textele din articolul principal nu au fost scrise de redactori experimentați, ci de opt ucenici de la Bell Food Group. Tinerii profesioniști au dezvoltat subiectele în cadrul unui workshop. Aceștia au decis pe cont propriu cum vor să pună în aplicare aceste idei și le-au pus pe hârtie în mod independent. Rezultatul este reprezentat de un buchet colorat de contribuții interesante – și o perspectivă asupra a ceea ce gândesc în prezent ucenicii.

Sunt mândru că angajăm în companiile noastre tineri care se dedică societăților noastre dincolo de sfera de aplicare a formării lor profesionale. Există mai multe exemple în acest sens: Specialitatea de cârnă de

porc «Super Griller», dezvoltată de ucenicii noștri specialiști în domeniul cărnii, a avut un succes atât de mare în sezonul de grătare din 2021, încât este posibil să includem în sortimentul de produse o nouă variantă în acest an. În decembrie 2021, ucenicii de la Hilcona au făcut o bucurie cu o acțiune de oferire de pachete familiilor nevoiașe în perioada Crăciunului. În octombrie anul trecut, a fost lansată o platformă online care conectează ucenicii din întregul grup și permite schimbul de idei dincolo de locații și de granițele naționale. De asemenea, ucenicii noștri au conceput și au produs un film pentru promovarea ucenicilor.

Astfel de exemple nu numai că atestă potențialul ucenicilor noștri. Acestea vorbesc clar despre calitatea formării oferite de noi.

Prin urmare, o contribuție specială este adusă de aceia care se dedică trup și suflet formării și educației continue. Aceștia sunt alături de cursanți la primul lor pas în lumea muncii, le oferă orientare și sprijin, îi încurajează și le asigură provocări. Aș dori să-mi exprim recunoștința față de acești oameni, deoarece, prin angajamentul lor, aduc o contribuție extrem de importantă la păstrarea meseriei noastre și la succesul companiei noastre.

Lorenz Wyss

Președintele Consiliului de administrație al Grupului



Xavier Buro cu privire la rezultatul comercial din 2021

«Bell Food Group a obținut încă o dată un rezultat excelent»

Bell Food Group încheie anul financiar 2021 cu un rezultat record. Mai mulți factori au fost decisivi pentru acest rezultat îmbucurător. Într-un interviu pentru LOOK!, CFO Xavier Buro vorbește despre anul financiar de succes și ne oferă o imagine asupra viitorului.

Domnule Buro, Bell Food Group a obținut un rezultat record în 2021. Care au fost, în opinia dumneavoastră, punctele decisive pentru această evoluție îmbucurătoare? Un factor decisiv a fost faptul că am avut un alt an foarte bun în activitatea noastră principală cu carne și produse Convenience în comerțul cu amănuntul din Elveția. În mod suplimentar, datorită modelului nostru de afaceri cu o bază extinsă, am reușit să absorbim fluctuațiile care se situează în continuare la un nivel pronunțat, datorate pandemiei de Coronavirus. În cadrul sectorului de activitate Convenience, am profitat de faptul că și în acest an canalul de vânzări Food Service, care a avut mult de suferit de pe urma măsurilor asociate pandemiei de Coronavirus din anul precedent, a dat semne ușoare de redresare. Cu toate acestea, în 2021 sectorul de activitate a rămas sub așteptări.

Ce ați dori să subliniați, din perspectiva dumneavoastră, în mod special în exercițiul financiar în care s-a înregistrat în ansamblu un succes remarcabil? Sunt foarte mulțumit de faptul că Bell Food Group a înregistrat din nou performanțe bune și a obținut un rezultat excelent

Aceasta reprezintă o performanță deosebită a tuturor angajaților noștri.

în aceste vremuri cu adevărat dificile, cu numeroase incertitudini și fluctuații. Aceasta reprezintă o performanță deosebită a tuturor angajaților noștri. Aș dori să subliniez activitatea intensă din Elveția în domeniul fructelor de mare. Creșterea de peste 15% în sectorul cărnii de pasăre bio din Austria reprezintă, de asemenea, un rezultat

remarcabil. Creșterea puternică a start-up-ului nostru «The Green Mountain» este, de asemenea, o poveste de succes. Această situație este, în anumită măsură, exemplificativă pentru capacitatea de inovare a grupului nostru. Acest aspect mă determină să manifest o atitudine pozitivă și constituie un bun exemplu pentru alte domenii din Bell Food Group.

În ce măsură a influențat pandemia de Coronavirus exercițiul financiar 2021? Pandemia de Coronavirus a fost încă foarte prezentă, dar cred că am găsit o modalitate bună, ca și companie, de a face față pandemiei. Anul 2021 a fost, în anumită măsură, un an de tranziție. Am văzut că anumite obiceiuri vechi, cum ar

Creșterea puternică a start-up-ului «The Green Mountain» este o poveste de succes.





Canalul de vânzări Food Service, care a avut mult de suferit din cauza măsurilor asociate pandemiei de Coronavirus adoptate anul precedent, a dat uşoare semne de redresare în 2021.

fi turismul pentru cumpărături în Elveția, au revenit treptat. Dar anumite schimbări provocate de pandemia de Coronavirus s-au conturat mai puternic decât ne-am fi așteptat în urmă cu un an. Între timp, presupun că este foarte posibil ca unele schimbări să rămână permanente și, prin urmare, să genereze un impact asupra noastră pe termen lung. Prin urmare, este foarte important să rămânem flexibili și agili ca organizație și să ascultăm cu mare atenție cerințele și nevoile clienților noștri.

Cum a afectat acest aspect divizia Bell Elveția? Vânzările în continuare puternice în canalul de distribuție cu amănuntul au generat un impact pozitiv asupra diviziei Bell Elveția. Am reușit

chiar să depășim anul precedent, care a atins deja rezultate foarte bune, ceea ce nu a fost tocmai previzibil. De asemenea, este îmbucurător faptul că toate grupurile de produse au înregistrat o evoluție bună. Carnea de pasăre și fructele de mare au avut un succes deosebit.

Deci fructele de mare și carnea de pasăre au fost motoarele de creștere? Da, se poate afirma acest lucru. Cu privire la carnea de pasăre au fost înregistrat rate de creștere solide timp de mai mulți ani, iar această evoluție s-a înregistrat și în acest an. În mod suplimentar, am înregistrat o activitate sezonieră bună. Fructele de mare reprezintă o adevărată poveste de succes. În ultimii 15 ani, cifra de afaceri s-a majorat de

peste trei ori. În prezent, înregistrăm o cifră de afaceri de peste 230 de milioane de franci elvețieni și suntem lider de piață în Elveția. Cele două grupuri de produse contribuie în prezent în mod semnificativ la profitabilitatea diviziei Bell Elveția, ceea ce reprezintă o evoluție importantă.

Care este situația la Bell International? Devine din ce în ce mai evident că am adoptat decizia corectă în urmă cu trei ani, prin vânzarea operațiunilor din sectorul mezelurilor din Germania și concentrându-ne în întregime pe punctele noastre forte, reprezentate de șunca crudă și carnea de pasăre. În sectorul reprezentat de șunca crudă deținem un know-how dezvoltat, precum și o dimensiune critică, astfel încât ne putem impune în mod corespunzător pe o piață care înregistrează în general o scădere. Pe piața cârnii de pasăre din Austria și Germania, suntem foarte bine poziționați, prin intermediul Hubers. Am reușit să obținem câștiguri multumitoare, în special la sortimentele cu valoare adăugată durabilă. Suntem unul dintre liderii de piață în această zonă, iar obiectivul nostru declarat este să continuăm să ne dezvoltăm în acest domeniu.

În sectorul de activitate Convenience, lucrurile s-au redresat din nou după primul an dificil al pandemiei, cum apreciați acest lucru? În cadrul sectorului de activitate Convenience am investit mult în game inovatoare de articole pentru serviciile de alimentație din afara locuinței și pentru sectorul serviciilor de alimentație publică și ne-am descurcat foarte bine în domeniu. Această zonă a fost cea mai grav afectată de apariția pandemiei de Coronavirus și am resimțit efectele acesteia. Acest lucru este valabil și pentru noile noastre fabrici din Bad Wünnenberg și Marchtrenk. În comparație cu scăderea semnificativă din anul precedent, Food Service 2021 și-a revenit într-o oarecare

Bell Food Group cu un rezultat mulțumitor

Grupul Bell Food a obținut cel mai bun rezultat din istorie în 2021. În cuantumul de 4,2 miliarde de franci elvețieni, vânzările nete au fost cu 3,4% mai ridicate decât în anul precedent, iar profitul net ajustat a crescut cu 10,0%, ajungând la 129,5 milioane de franci elvețieni. EBIT ajustat înainte de elementele speciale s-a ridicat la 164,5 milioane CHF. Acest aspect înseamnă că rezultatul operațional al Bell Food Group a fost de 4,1 milioane de CHF sau cu 2,5 procente mai mare decât în anul precedent.

măsură, dar încă nu suntem acolo unde eram înainte de pandemia de Coronavirus. Hilcona a avut un an foarte bun în general, la fel ca și Eisberg Elveția și Europa de Est, dar Hügli, cu o cotă de aproximativ 50% din serviciile de alimentație publică, a resimțit încă efectele pandemiei de Coronavirus. Creșterea puternică a gamei vegetariene și vegane a fost multumitoare.

Care este situația în Marchtrenk? Cu siguranță anul acesta am reușit să facem unele progrese în Marchtrenk. Dar este întotdeauna o mare provocare atunci când vrei să înființezi o nouă companie de producție pe o piață pe care nu ai mai activat înainte. În condiții normale, este nevoie de timp pentru a construi o rețea de distribuție și pentru a atrage noi clienți. Din acest punct de vedere, pandemia de Coronavirus a venit în cel mai prost moment posibil pentru noi și, desigur, a îngreunat foarte mult întregul demers. În aceste vremuri de incertitudine, clienții nu sunt foarte dornici să experimenteze și sunt mai degrabă reticenti în a prelua produse noi. Cu toate acestea, suntem în continuare convinși că ne vom impune în Austria și Germania cu experiența și know-how-ul nostru din cadrul grupului.

Investiții în viitor

Activitatea principală din Elveția este reprezentată de baza activităților comerciale din Elveția. Prin urmare, obiectivul strategic central al Bell Food Group este de a-și spori performanța pe termen lung. Bell Food Group investește aproximativ 800 de milioane de franci elvețieni în extinderea și modernizarea infrastructurii sale de producție din Elveția până în 2025. La Oensingen se construiește un nou depozit frigorific cu 30.000 de spații de stocare. Acest demers va permite centralizarea vechilor capacități de stocare externă și reducerea semnificativă a necesarului de energie. În mod suplimentar, se construiește o platformă logistică centrală și un centru de tranșare.

Aceste noi clădiri vor permite un ritm mult mai scurt de comandă și de livrare. Noua construcție a abatorului de bovine va începe în martie 2022. Sediul Hilcona din Schaan va fi modernizat în cadrul unui plan de dezvoltare a fabricii, care se va desfășura în mai multe etape, și vor fi create noi capacități de producție, de exemplu pentru gamele de produse vegetariene și vegane. La Eisberg Elveția, capacitățile de producție vor fi concentrate în locațiile din Dällikon și Essert-sous-Champvent.



Activitatea principală din Elveția este consolidată printr-un amplu program de investiții. Care sunt motivele pentru care se întâmplă acest lucru? În trecut, am investit mult în lansarea pe piețe noi sau în noi unități de producție în străinătate, de exemplu în Spania, Marchtrenk și Bad Wünnenberg. Dar nu trebuie să uităm că în Elveția generăm de departe cea mai mare parte a cifrei noastre de afaceri. În ceea ce privește realizarea de produse din carne și de produse din gama Convenience, suntem printre liderii de piață în majoritatea domeniilor. Dorim să ne consolidăm această poziție pe termen lung prin investiții extinse la Oensingen și la Hilcona și Eisberg.

Centralizarea capacităților de stocare și reducerea semnificativă a necesarului de energie.

În Oensingen, accentul nu se pune doar pe reînnoirea infrastructurii de producție, ci mai ales pe eficiența în domeniile de depozitare, distribuție și logistică. De exemplu, vom putea să ne îmbunătățim semnificativ ritmul de comandă și de livrare și, astfel, să creăm o valoare adăugată substanțială pentru clienții noștri. O logistică eficientă va deveni din ce în ce mai importantă în viitor. Dacă vom fi mai eficienți și mai rapizi cu clienții noștri, vom crea un plus care ne va diferenția de concurenții noștri.

La ce ne putem aștepta în anul următor? În ceea ce privește pandemia de Coronavirus, avem în vedere o continuare a procesului de normalizare. Dar va fi interesant de văzut dacă anumite schimbări comportamentale cauzate

de pandemie se vor menține. Trebuie să fim pregătiți în acest scop. Situația costurilor va deveni, de asemenea, un subiect important. Am observat deja în 2021 cum costurile pentru furaje, materiale de ambalare și energie au înregistrat o creștere semnificativă, iar acest aspect va rămâne o problemă importantă și în 2022. Prin urmare, este important pentru noi să avem costurile sub control. O bună gestionare a costurilor ne permite să folosim fondurile disponibile în mod rațional și, de exemplu, să investim în produse noi și inovatoare sau în activități de piață. • fv

Clădirile noi sunt în Oensingen: Depozit frigorific (dreapta) și parcare multietajată.

În procesul TopX se adaugă în mod constant noi cunoștințe

Procesul de învățare nu a ajuns la final

Învățarea continuă reprezintă un aspect important la TopX. Astfel, atât cursurile teoretice, cât și Learning by Doing – învățarea prin practică – constituie o componentă a fiecărui proiect din cadrul procesului de îmbunătățire al grupului Bell Food. Un bun exemplu în acest sens este reprezentat de locația Harkebrügge, care a dobândit în mod constant noi cunoștințe în asociere cu reducerea pierderilor provenite din tăiere începând cu anul 2019.

Se urmărește reducerea suplimentară a pierderilor provenite din tăiere în cazul jambonului.

Proiectul concentrat din Harkebrügge pune la încercare secțiunile de capăt ale jambonului, produsele feliate și alte deșeurile inutilizabile asociate jambonului.



Toate echipele care au început cu TopX cunosc deja acest aspect: Învățarea constituie o componentă importantă a procesului de îmbunătățire. În acest context, noile cunoștințe provin atât din formarea teoretică, de exemplu în ceea ce privește metodele TopX, cât și din activitatea practică de proiect.

Acesta a fost și cazul subiectului reprezentat de «reducerea pierderilor provenite din tăiere» la Bell Germania din Harkebrügge. De trei ani, reprezentanții locației caută modalități de reducere a pierderilor provenite din tăierea jambonului în cadrul mai multor subproiecte care se concentrează pe diferite domenii, în funcție de posibilități.

De la jumătatea anului 2020, această căutare se derulează sub coordonarea TopX.

«Procesul TopX ne-a ajutat în acest context să obținem rezultate semnificativ mai bune», susține Marc Spanuth, coordonator Top Excellence la Bell Germania. «Abordarea metodică înseamnă că acum putem obține un succes mai durabil și mai sustenabil.»

De exemplu, începând cu luna iunie 2019, reprezentanța noastră a redus în ansamblu cu 620 de tone pierderile cu privire la șuncă – și a învățat multe – prin eforturi susținute pentru a reduce secțiunile de capăt, produsele feliate și deșeurile inutilizabile.

Iar subiectul «evitarea Food Waste» va reprezenta în continuare o preocupare pentru Bell Germania. «Acest aspect este valabil nu numai pentru reprezentanța noastră din Harkebrügge, ci și pentru Seevetal și Edewecht, unde optimizăm și alte aspecte ale producției de șuncă – folosind întotdeauna aceleași metode definite de TopX pentru noi», susține Marc Spanuth.

Exemplul Bell Germania demonstrează rolul pe care procesele de învățare îl joacă în programul de optimizare. La început, metodele și procesele TopX sunt comunicate în toate situa-



Dezvoltare continuă cu ajutorul Academiei TopX

Procesul de învățare în cadrul TopX va trece în curând la un nou nivel: Pentru a se asigura că toți cei implicați în procesul de îmbunătățire se pot dezvolta continuu, grupul Bell Food pregătește în prezent Academia TopX.

În acest mod, responsabilii urmăresc obiectivul de a promova o înțelegere metodologică extinsă în rândul tuturor angajaților din producție, în loc să îi instruiască doar cu raportare la situații concrete.

«Până în prezent, primeam numeroase informații de la partenerul nostru extern ROI-Efeso. În cadrul academiei, vom dezvolta conținuturile în mod independent și vom extinde competențele la nivel intern», afirmă Alexander Duss, coordonatorul programului TopX. «Programul de perfecționare la nivel de grup ne va ajuta să ne dezvoltăm în continuare viziunea noastră privind un limbaj comun și un mod de lucru uniform.»

Academia TopX va combina cursurile de e-learning și seminariile clasice cu prezență. Modulele care se susțin reciproc vor asigura dezvoltarea continuă a participanților.

țiile, în cadrul unor workshop-uri, pentru început persoanelor responsabile, iar ulterior tuturor angajaților implicați. Persoanele cu funcții de conducere sunt, de asemenea, instruite să ofere cea mai bună asistență posibilă în beneficiul personalului pe parcursul procesului de transformare.

Iar activitatea practică în cadrul proiectelor specifice îmbunătățește, de asemenea, competența celor implicați. Nu este vorba doar de obținerea de cunoștințe de specialitate suplimentare, ci și de dezvoltarea cunoștințelor de cooperare și comunicare în cadrul echipei.

În acest mod, TopX obține nu numai rezultate care pot fi exprimate în cifre economice, ci și succese de învățare care extind cunoștințele în cadrul întregii organizații. • mr

La început, toți participanții se familiarizează cu metodele

La Bell Food Group, învățarea pe tot parcursul vieții reprezintă o strategie.

DEFINIȚI-VĂ PROPRIA CALE

De la lucrător necalificat la persoană cu funcții de conducere – o astfel de carieră nu este ieșită din comun la Bell Food Group. Cu o gamă largă de programe de formare, compania creează cele mai bune condiții atât pentru noii veniți, cât și pentru angajații existenți.

La Bell, angajații nu încetează niciodată să învețe.

La Bell Food Group, «cursanții» nu se regăsesc doar în rândul tinerilor. În mod suplimentar, concernul se asigură că angajații săi participă la un proces de învățare permanentă. Această doleanță, de a sprijini angajații în cel mai bun mod posibil prin programe de formare și de perfecționare profesională, constituie parte integrantă din strategia corporativă.

Pentru mulți, cariera profesională începe cu ucenicia clasică după terminarea școlii. Acest lucru este posibil în diverse locații Bell într-o gamă largă de domenii profesionale. Anumite divizii oferă, de asemenea, un program de studiu dual pentru tinerii care au obținut o diplomă de absolvire a școlii superioare, cum ar fi maturitatea sau bacalaureatul. Ambele căi combină formarea practică și teoretică a personalului debutant.

«Este foarte important pentru noi să păstrăm absolvenții pe termen lung în cadrul companiei noastre. De aceea, le oferim tuturor celor care doresc să rămână la noi un loc de muncă după programul de ucenicie sau de studiu dual», explică Andreas Bégre, coordonatorul departamentului de formare profesională al Bell Elveția. «Astfel, anul trecut am reușit să atragem aproximativ 90 la sută din totalul absolvenților măsurilor de ucenicie pentru cel puțin un an de consolidare.»

Cu toate acestea, cei care decid să rămână în cadrul companiei nu decid neapărat să își petreacă întreaga viață profesională în domeniul

Top 10 meserii de ucenicie și studii duale la Bell Food Group

Asistent specialist în domeniul produselor de carne

Specialist în domeniul produselor de carne

Lucrător industrial

Lucrător comercial

Lucrător comercial pentru comerțul cu ridicata și exterior

Specialist în domeniul practicii alimentare

Tehnolog alimentar

Tehnician logistic

Program de studii duale Managementul aplicațiilor

Program de studii duale Resurse umane



Încă pregătit pentru ceva nou după 35 de ani de activitate

Michael Pfister este directorul secției de paste la Hilcona începând cu 2016. Actualul membru al echipei de conducere Hilcona și-a început cariera în cadrul companiei în 1985, cu o ucenicie ca tehnolog în domeniul conservării și congelării. Și-a petrecut primii ani de carieră mai întâi ca muncitor calificat în sectorul producției, iar ulterior ca șef de tură. Ulterior a condus succesiv departamentul «Produse convenience extra-proaspete» și sectorul «Produse convenience durabile».

«Hilcona m-a sprijinit și m-a provocat întotdeauna de-a lungul carierei mele – chiar și atunci când nu am fost pe aceeași lungime de undă. Când a fost vorba să fac următorul pas, a fost întotdeauna important pentru mine să preiau eu însumi frâiele. Chiar și după 35 de ani de activitate, sunt deschis în continuare la provocări. Dar acum este timpul să finalizez cu echipa mea proiectele majore care sunt în curs de desfășurare în cadrul companiei noastre.»



Ieșirea din zona de confort pentru o schimbare

Tanja Geiser este coordonator de vânzări pentru comerțul cu ridicata pentru carnea de pasăre la Bell Elveția de la începutul anului 2017. A început activitatea profesională în luna mai 2015, ca referent de specialitate în domeniul vânzării telefonice de carne de pasăre (GSI). Ea a fost deja implicată în mod activ la Bell în cadrul activității sale anterioare la o companie de furnizare și logistică.

«Măsurile de perfecționare au fost întotdeauna foarte importante pentru mine. Acestea mă ajută să îmi lărgesc orizonturile și să aplic ceea ce am învățat în activitatea mea cotidiană. Perspectivele care mi-au fost prezentate m-au determinat să încep un alt curs de formare continuă și să îl finalizez cu succes. Pentru mine, este foarte important să-mi fac mereu munca cu pasiune și cu multă bucurie, dar uneori acest lucru înseamnă și să îmi părăsesc zona de confort.»

Trei întrebări pentru Endrik Dallmann

Domnule Dallmann, v-ați început formarea la Hügli în urmă cu 27 de ani. Ce importanță a avut până acum formarea continuă în cariera dumneavoastră? Odată cu noile sarcini, mi-am continuat, bineînțeles, și studiile. Cel mai mult am învățat în cadrul atelierelor de lucru pe tema proceselor de schimbare, unde anterior aveam încă multe zone necunoscute. Cu toate acestea, ca să fiu foarte sincer, interacțiunea cu oamenii din jurul meu a fost întotdeauna mult mai importantă pentru dezvoltarea mea decât cursurile de perfecționare.

Ați preluat noua funcție de director al departamentului de resurse umane abia anul trecut. Ce ați învățat în noua dumneavoastră poziție ca element complet de noutate? Deși m-am născut în Köln și lucrez într-o companie elvețiană de 27 de ani, am învățat din nou multe lucruri noi despre Elveția. De exemplu, despre relația cu Germania și UE sau perspectivele diferite privind dreptul muncii și codeterminarea colectivă. De asemenea, mă aflu încă într-un proces de învățare foarte intens în ceea ce privește procesele extrem de complexe din jurul digitalizării sectorului de resurse umane.

Dacă ați putea călători în timp, ce sfat v-ați da dumneavoastră, dacă ați fi din nou la vârsta adolescenței? Una dintre fiicele mele tocmai a absolvit cu o diplomă de licență în psihologia afacerilor. O invidiez pentru această diplomă – și sunt, desigur, foarte mândru de ea. Propriile mele teme de studiu nu au fost o alegere fericită. Dacă aș putea da timpul înapoi, aș alege această diplomă.



Endrik Dallmann conduce, începând cu anul trecut, departamentul de resurse umane al Bell Food Group. Originale sale profesionale se află la Hügli, unde a evoluat de la funcția de ucenic la membru al conducerii diviziei.



Când vine vorba de alegerea unei educații suplimentare, trebuie să fiți proactivi.

ales. În mod suplimentar, face parte din cultura corporativă a Bell Food Group faptul că este întotdeauna posibil să te dezvolti și să te reorientezi la locul de muncă. În acest context, un număr destul de ridicat de angajați ajung mai târziu în poziții complet diferite de cele pe care le-ar fi sugerat inițial ocupația lor prin formare.

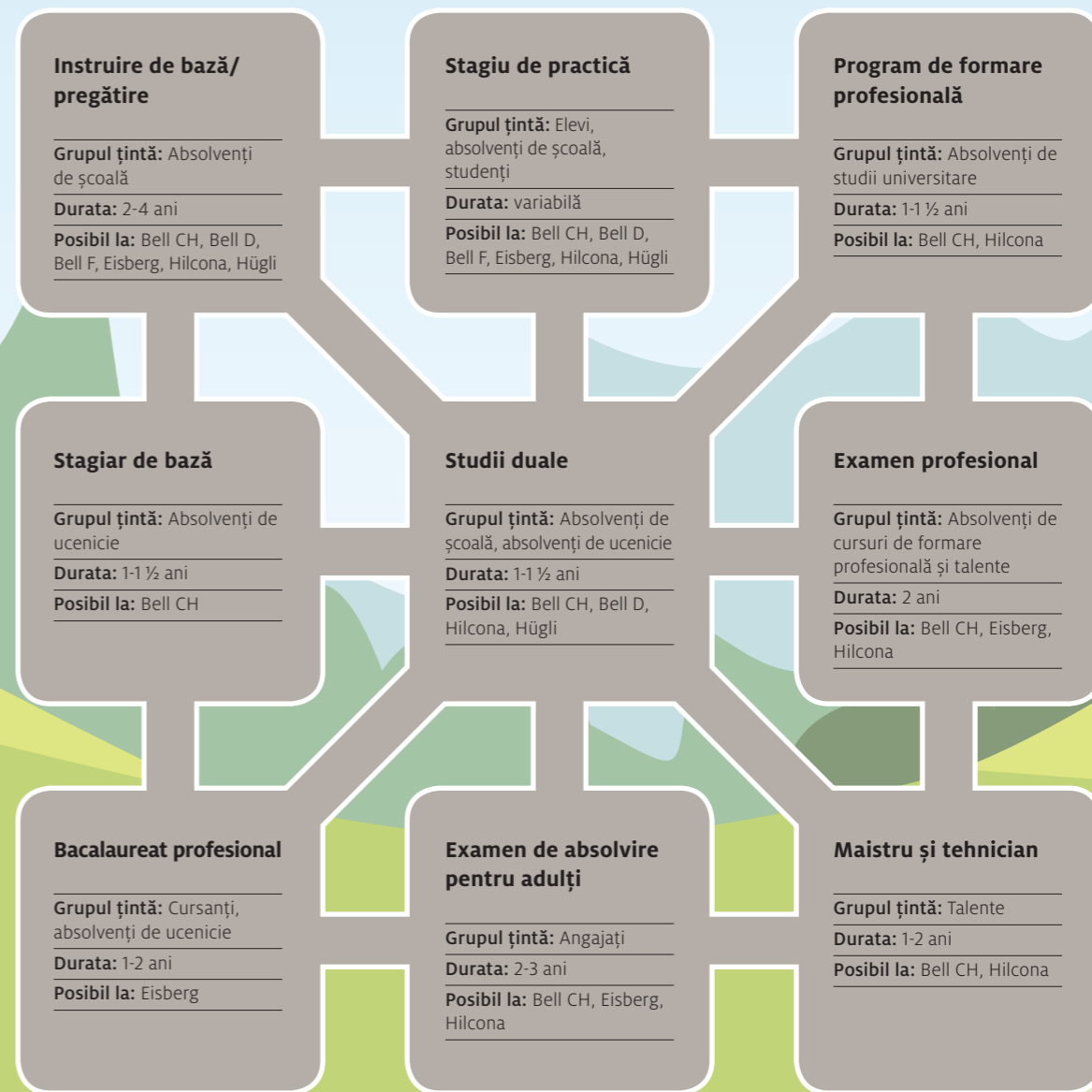
Formarea continuă joacă un rol decisiv în oportunitățile de dezvoltare în cadrul Bell Food Group. Acest termen acoperă o mare varietate de măsuri – de la formarea obligatorie în materie de igienă la programul de dezvoltare pentru următoarea generație de persoane cu funcții de conducere.

Este nevoie de inițiativă proprie în alegerea cursurilor de formare continuă voluntară. Dar, de asemenea, face parte din sarcinile persoanelor cu funcții de conducere să își sprijine membrii echipei cât mai bine posibil, în funcție de potențialul acestora.

Cifrele confirmă, de asemenea, că numeroși angajați sunt foarte motivați să își extindă cunoștințele prin formare: În întregul grup, numai anul trecut au fost absolvite aproape 9500 de zile de formare.

Faptul că numeroase programe sunt oferite în prezent sub formă de cursuri online sau e-learning reprezintă un avantaj suplimentar pentru cei care doresc să participe la cursuri de formare continuă. Această evoluție se reflectă, de asemenea, în creșterea numărului de participanți. Datorită cerințelor reduse de deplasare și de timp, chiar și o zi de lucru solicitantă poate fi combinată cu învățarea continuă. • *mr*

CADRUL DE INSTRUIRE LA BELL FOOD GROUP



Oferte suplimentare

Instruire preliminară în scop de integrare

Bell Elveția și Hilcona oferă refugiaților posibilitatea de a efectua un an de instruire preliminară cu sprijin școlar (cursuri de limba de germană, cunoștințe de specialitate) ca pregătire pentru formarea lor profesională.

Detășări în străinătate

Începând cu cel de-al doilea an, ucenicii pot petrece între trei și patru săptămâni în străinătate, într-o locație aparținând Bell Food Group. Hügli oferă un anumit buget pentru deplasare și cazare – dacă aceste costuri nu sunt acoperite dintr-o bursă.

Studenți care lucrează

La Bell Elveția, Bell Germania și Hügli, studenții pot dobândi experiență profesională ca angajați cu jumătate de normă, pe lângă studiile pe care le frecventează în cadrul universității. Bell Elveția și Hügli oferă, de asemenea, studenților posibilitatea de a-și scrie teza de licență sau de masterat în cadrul companiei.

Stagii de practică

Diviziile Bell Food Group oferă stagii de practică pentru elevi, absolvenți de liceu și studenți în mai multe locații. Domeniul de aplicare și durata stagiului sunt adaptate la dorințele și circumstanțele individuale.

Tarik Hadzic, ucenicul în domeniul sportului de performanță, a reușit să ajungă în echipa de handbal

Formarea profesională și sportul de performanță? Nici o problemă la Bell!

Pe lângă ucenia sa în domeniul comercial, Tarik Hadzic este și un jucător de handbal de performanță – cu succes: Talentatul sportiv face parte din lotul echipei de handbal începând cu luna ianuarie 2022.

Ca și cum o ucenie profesională nu ar fi suficient de solicitantă, există ucenici care, pe lângă pregătirea lor, sunt implicați și în sporturi de performanță. Acesta este și cazul lui Tarik Hadzic, care practică handbalul la nivel profesionist, pe lângă ucenia sa în domeniul comercial. În luna ianuarie 2022, ucenicul a devenit chiar membru al echipei.

Ucenicii care sunt și sportivi de performanță se remarcă prin talente organizatorice excepționale.

Talentatul sportiv nu se așteptase la așa ceva: «De fapt, îmi stabilisem acest obiectiv pentru următorii cinci ani», afirmă acesta și nici acum nu-i vine să creadă. «Faptul că am realizat deja acest lucru înseamnă foarte mult pentru mine.»

Un asemenea rezultat poate fi obținut doar cu multă disciplină, o motivație ridicată și, mai presus de toate, o bună planificare. Cu opt până la nouă sesiuni de antrenament săptămânal, întrunirea acestor condiții reprezintă o necesitate absolută. În calitate de jucător de echipă, există și obligații suplimentare.

Acest aspect reprezintă, de asemenea, o provocare pentru angajat: «O bună organizare și coordonare re-



prezintă o cerință esențială», afirmă Andreas Begré, coordonatorul departamentului de formare profesională al companiei Bell din Elveția, «pentru a asigura cel mai eficient tip de formare pentru Tarik.»

Cu toate acestea, cooperarea cu ucenicii în sporturile de performanță funcționează excepțional de bine, susține acesta. Aceștia sunt persoane cu talente organizatorice excepționale, cu o disciplină impresionantă, menționează Begré: «Tarik este un tip de treabă care are și performanțe bune în cadrul companiei. Și, bineînțeles, în calitate de companie la care își desfășoară ucenia, situațiile în care sportivii noștri de performanță se bucură de succese semnificative în disciplina lor sportivă constituie un motiv de mândrie pentru noi.» • sh

Finalist la competiția «Ucenicul anului 2021»

Între primii zece

Fesnike Rushiti este tehnician alimentar stagiar la compania Bell din Basel și a ajuns în finala concursului «Ucenicul anului 2021».

O dată pe an, Asociația de Comerț din Basel pune în lumina reflectoarelor ucenicii în cadrul competiției «Ucenicul anului». Zece finaliști se luptă pentru a ocupa un loc pe podiumul de învingător în cadrul unei competiții. Fesnike Rushiti, tehnician alimentar stagiar, este primul ucenic din rândurile companiei Bell care a ajuns în finală. O premieră pentru Bell.

Într-o așa-numită zi de concurs, trebuiau îndeplinite opt sarcini. Acestea au inclus, de exemplu, proiectarea unui ambalaj de ceai

cu gheață, rezolvarea unor sarcini dificile sau recunoașterea și evitarea pericolelor în contextul siguranței la locul de muncă. «Ulterior am avut ocazia să vorbesc despre munca mea timp de 20 de minute. Mi s-a părut grozav», își amintește Fesnike Rushiti. În cadrul votului online, tânăra de 17 ani a reușit în cele din urmă să atragă cu succes preferințele publicului.

La ceremonia de decernare a premiilor din data de 23 noiembrie 2021, a trebuit să îndeplinească o ultimă sarcină în fața publicului. Ucenicii au fost ambițioși și concentrați – dar, din păcate, Fesnike nu a reușit să urce pe podium.

«Bineînțeles că sunt puțin dezamăgită», explică ucenica după ceremonia de premiere, «Concursul a fost o experiență unică, care este valoroasă pentru viitorul meu. Am învățat că merită să te duci la muncă în fiecare zi cu multă vervă și interes.»

Scopul concursului este de a crește gradul de conștientizare a instruirii profesionale de bază în regiune și de a continua procesul de îmbunătățire a imaginii ucenicii în domeniul profesional. În mod suplimentar, proiectul oferă o platformă pentru ucenicii performanți și dedicați și pentru companiile de formare a acestora. • sh



Ucenicii Bell – jurnaliști în devenire

Pe urmele unei povești bune

Pentru acest articol de prima pagină, LOOK! a reușit să câștige autori invitați cu totul speciali: opt ucenici de la Bell. Aceștia au elaborat conținutul în mod independent, de la identificarea subiectului până la textul final. Aceștia au fost susținuți de Andreas Begré, coordonatorul departamentului de formare profesională, și de Sara Heiniger, coordonarea echipei editoriale a LOOK!

O fișă informativă a servit ca bază pentru texte.

Care sunt temele care îi atrag pe ucenici? Și cum pot să le transforme în articole de revistă interesante pentru

LOOK!? Ucenicii și-au pus aceste întrebări în cadrul unui atelier de lucru la începutul lunii decembrie 2021.

Rezultatul: un articol de prima pagină foarte special, scris de opt redactori în devenire.

«A fost important pentru noi să nu le impunem ucenicilor nicio cerință în cadrul atelierului, astfel încât aceștia să poată elabora pe cont propriu subiectele», afirmă Andreas Begré.

Pentru aceasta, a fost folosită o fișă de articol, în care au putut fi compilate toate punctele importante, de la ideea subiectului până la ilustrație.

«Suntem foarte mulțumiți de acest rezultat extraordinar», susține Sara Heiniger. «Deși aproape toți participanții au puțin de-a face cu scrisul în activitatea lor zilnică, au fost realizate texte foarte bune.»

De altfel, aceasta nu a fost prima dată când ucenicii Bell și-au asumat rolul de jurnaliști pentru această: De asemenea, ucenicii au scris în trecut pe cont propriu articole în revista ucenicilor «Dr. Stift» – deși, în perioada respectivă, foloseau mașina de scris în acest scop. • *mr*

Acești ucenici au scris articolul de prima pagină:

Alessio Arieta, bucătar în formare, Zell

Eliana Fernandez Duran, asistent de specialitate în domeniul produselor din carne, în curs de formare, Basel

Arthur Friedrich, specialist în domeniul produselor din carne, în curs de formare, Oensingen

Selim Gjocaj, tehnician logistic în formare, Oensingen

Muhamad Muhamad, mecanic de producție în formare, Oensingen

Gian Knoepfli, specialist în domeniul produselor din carne, în curs de formare, Basel

Igor Vaskovic, economist în formare, Basel

Firouz Yousefi, asistent de specialitate în domeniul produselor din carne, în curs de formare, Oensingen





Work-Life-Balance

«Work-Life-Balance devine din ce în ce mai important.»

Termenul Work-Life-Balance semnifică o coexistență armonioasă între viața profesională și cea personală. Pentru a menține acest echilibru, trebuie să existe posibilitatea unei distincții între viața profesională și cea personală. Acest lucru înseamnă a face față cu timpul disponibil după programul de lucru, fără a fi copleșit de muncă.

Numeroase studii, sondaje și statistici arată că echilibrul dintre viața profesională și cea personală devine din ce în ce mai important și reprezintă una dintre așteptările celor care își caută un loc de muncă; este important pentru candidați să lucreze pentru o companie atractivă și modernă. Potrivit indicelui «Better Life Index» OCDE privind o viață mai bună, Țările de Jos asigură cel mai bun echilibru în materie în anul 2019. Probabil din cauza programului de lucru: În Țările de Jos, doar 0,4 % dintre angajați lucrează mai mult de 50 de ore pe săptămână.

Echilibrul dintre viața profesională și cea personală înseamnă mai mult decât mai puțină muncă și mai mult timp liber. Este un stil de viață care cuprinde echilibru, armonie și toate domeniile vieții, inclusiv relația cu partenerul de viață, copiii, timpul liber, semnificația, cultura, sănătatea și dezvoltarea personală pentru a obține un stil de viață complex.

De ce este foarte important să acordăm atenție echilibrului dintre viața profesională și cea personală? Motivul este simplu: Angajații se relaxează mai bine. Cu cât sunt mai relaxați, cu atât sunt mai sănătoși și au o mai mare poftă de viață.



La ce ar trebui să fim atenți pentru un bun echilibru între viața profesională și cea personală?

1. Acordați o atenție egală obligațiilor profesionale și private

Asigurați o pondere egală angajamentelor profesionale și celor personale. Da, cariera este importantă, dar și viața dumneavoastră personală este la fel de importantă. Dacă vă dedicați toată energia muncii, mai devreme sau mai târziu veți ceda. Aceste două domenii ale vieții ar trebui să fie în echilibru, nu în conflict. Așa că faceți-vă timp, mai ales pentru persoanele din viața dumneavoastră, și dezvoltați-vă relațiile sociale.

2. Evitați distragerile și rămâneți concentrați

De exemplu, dacă vă lăsați frecvent distras de smartphone în loc să vă concentrați asupra sarcinilor dumneavoastră, nu veți respecta aproape niciodată termenele personale. Concentrați-vă energia în întregime asupra celor mai importante aspecte de la momentul respectiv. În acest mod deveniți mai eficient, veți putea să finalizați sarcinile mai rapid și, în cele din urmă, veți avea mai mult timp pentru activități de agrement și hobby-uri.

3. Continuați să faceți mișcare și mâncați sănătos

Exercițiile fizice regulate și o dietă echilibrată vă vor menține în formă. Persoanele care fac exerciții fizice în mod regulat sunt mai relaxate și mai echilibrate din punct de vedere mental. Faceți ceea ce este bine pentru dumneavoastră și păstrați un bun echilibru în viața dumneavoastră.

4. Acordați atenție gestionării timpului dumneavoastră

O gestionare deficitară a timpului reprezintă, de regulă, cauza unui dezechilibru. De exemplu, dacă exagerați la locul de muncă sau dacă faceți prea multe lucruri în timpul liber, veți fi copleșit și, de regulă, nu veți putea face față sarcinilor dumneavoastră. Prin urmare, este important să gestionați bine timpul. • Igor Vaskovic



Igor



«În prezent mă gândesc foarte mult la perioada de după ucenicie.»



Gian

Viața mea în acest moment

Bună ziua, numele meu este Gian Knoepfli. Am 17 ani. În prezent, sunt în al treilea an de ucenicie pentru funcția de specialist în domeniul produselor din carne din Basel, în cadrul departamentului C-Pro. Pe lângă formarea mea ca măcelar, cu accent pe producție, sunt activ în clubul de tir din Rheinfelden, Aargau, unde locuiesc. La locația respectivă frecventez de doi ani cursul pentru tineri practicanți de tir în timpul verii. Pe parcursul unui interval complet de opt zile, eu și colegii mei tineri practicanți de tir am învățat elementele de bază ale balisticii, cum să curățăm o pușcă și cum să nimerim cu precizie o țintă la o distanță de 300 de metri. Cursul pentru tineri practicanți de tir și clubul de tir sunt deosebit de importante pentru mine în special în prezent, în timpul pregătirii pentru procedura de calificare: (A. d. R.: examenul de absolvire pentru pregătirea profesională) și al activităților în profunzime reprezintă o opțiune ideală de relaxare. De asemenea, mă duc periodic la sală după serviciu pentru a mă pregăti și fizic pentru examenul final, care va avea loc în curând. În prezent mă gândesc foarte mult la perioada de după ucenicie. Sper că va fi suficient pentru mine ca, din punct de vedere al performanței, să intru în programul de formare și să revin ulterior la atelierul de formare cu suficientă experiență de lucru ca trainer. În acest context aș dori să îmi transform ucenicii în profesioniști capabili și mândri. • Gian Knoepfli

Arthur



« Așa arată ziua mea de lucru.»

Ulterior, preiau diferitele jumătăți și sferturi de carcasa de animale de la compania de transport. Apoi îmi pun echipamentul de protecție împotriva rănirii cu obiecte tăioase și încep fără întârziere să tranșez și să dezosez carcasa de animale. Întotdeauna încep cu porcul, carré, pulpele, pieptul și spata. După dezosare, pregătesc diferitele fragmente tranșate în conformitate cu specificațiile. După ce finalizez prelucrarea cărnii de porc, încep cu cea de vițel sau de vită. Aproape toate articolele sunt procesate la noi. Cu excepția articolelor speciale, acestea sunt transportate la măcelărie pentru a fi ambalate în vid. Pregătesc, de asemenea, diverse produse gata de gătit pentru vânzare.

După ce finalizez procesarea, îndepărtez produsele accesorii de curățare, oasele și grăsimea. Ulterior, mai trebuie să cântăresc carnea pentru mezeli și să o transport în încăperile prevăzute în acest scop. După ce fac ordine, trebuie să-mi pun cizmele și șorțul de cauciuc pentru a curăța totul. După ce fac curățenie, mă întorc la departamentul de autoservire. Dacă mai este ceva de lucru, ajut până la ora 16.30, iar ulterior se încheie programul meu de lucru. Așa arată ziua mea de lucru.

• Arthur Friedrich

Eu și ucenicia mea

Ziua mea la Bell debutează la ora 6.00. Încep prin a eticheta produsele pe care le-am fabricat cu o zi înainte. După ce termin, transfer produsele în depozit și le înregistrez. Acestea sunt acum pregătite pentru vânzarea de către personal.

După etichetare, mă deplasez la atelierul de formare și pregătesc următoarele etape pentru producție: Configurarea mașinilor, distribuția blaturilor pe mese și pregătirea consumabilelor.

Ce știm despre viitorul învățării?

Două persoane din Berna se prezintă.



Firouz

«Am avut ocazia să
discut cu directoarea
acestei școli.»

Am mers în căutarea unor oameni care trăiesc deja oarecum în viitor și care au o imagine asupra viitorului învățării.

Tamar Widmer este directoarea unei școli care arată cum ar putea avea loc învățarea în secolul 21. Ea explică motivul pentru care desfășoară această activitate. Sam Nüesch este un filozof al viitorului și mi-a făcut cunoștință cu Biroul pentru viitor.

Biroul pentru viitor din Berna

Acest birou este situat foarte aproape de Marzili din Berna, pe Sandrainstrasse, într-o clădire veche și frumoasă. Tânăra echipă își descrie misiunea astfel: «Explorăm potențialul viitorului și dezvoltăm opțiuni de acțiune pentru prezent. Fie că este vorba despre Strategic Foresight, Future Activism sau Design Fiction – ne oferim expertiza noastră în diferite formate.»

Știați că există o școală în Berna care dezvoltă și implementează deja un model viitor de școală? Am avut ocazia să discut vorbesc cu directoarea acestei școli din cartierul Monbijou din Bürenpark.



Tamar Widmer
Sprijin pentru învățare
și management școlar
«Spielraum21» – Școala
de inovare din Berna

Ce face școala dumneavoastră? Noi conducem o școală model. În acest fel, arătăm unul dintre multele moduri în care învățarea ar putea avea loc în secolul 21, atât în școlile private, cât și în cele publice. La școala noastră, profesorii cu experiență lucrează cot la cot cu persoanele care susțin și promovează schimbarea.

25 de copii și tineri se pregătesc pentru viitor la școala noastră. În fiecare zi, ei experimentează care sunt competențele viitorului: gândirea critică, creativitatea, comunicarea, colaborarea și cunoștințele digitale. Promovăm aceste abilități în diferite situații. Dar cel mai important lucru este: Curiozitatea este motorul tuturor lucrurilor. Aceasta este fundația pe care se construiește școala.

Cum ați ajuns la acest nou model de școală?

Ne-am întrebat ce înseamnă astăzi «a învăța pentru viață». Trăim într-o lume în care schimbările constante și un viitor greu de prevăzut au devenit o normalitate.

A devenit clar pentru noi: Învățarea pe tot parcursul vieții reprezintă o cheie importantă pentru viitor. Această învățare este recunoscută prin faptul că o persoană caută în mod voluntar, constant și pe baza motivației proprii noi cunoștințe sau noi competențe – pentru sine sau pentru profesia sa.

UNESCO susține chiar că învățarea pe tot parcursul vieții reprezintă o condiție pentru eradicarea sărăciei și a foametei în lume și cheia păcii și a democrației.

Internetul generează, de asemenea, un impact asupra învățării: În prezent, jumătate din lume este conectată la internet. Transformările tehnologice necesită noi competențe: O persoană trebuie să fie capabilă să se organizeze la nivel local și global. Cunoștințele trebuie să poată fi găsite și împărtășite. Nu trebuie să știm totul. Este suficient să dobândim noi cunoștințe atunci când avem nevoie de acestea în mod concret.

Nu mai este util să lucrăm în ierarhii, în rețele putem învăța mai bine împreună. Doar inteligența nu este suficientă. Astăzi avem nevoie de inteligența unei întregi echipe – inteligența colectivă. În plus, este important ca oamenii să știe să citească bine. Cel mai important: păstrați curiozitatea vie.

Ce știți despre viitor? În baza studiilor efectuate cu privire la viitor: Jumătate din profesiile pe care le cunoaștem în prezent vor dispărea în următorii 20 de ani. Iar 65% din profesiile care vor exista peste 30 de ani nu le cunoaștem astăzi.

Dacă ne uităm înapoi la ultimii ani, vedem: În 2010, 25% din muncă era efectuată de mașini, iar în 2015, această pondere atingea deja 40%. Pe scurt: Munca prestată de oameni se schimbă. În viitor, resursa umană va fi inteligența noastră emoțională.

De asemenea, este clar: Ca o comunitate globală, vom rezolva provocările globale cu ajutorul inteligenței noastre colective. Procesul de învățare comună, desfășurat de la egal la egal, prezintă o importanță deosebită. Noi toți, profesori, părinți și copii, suntem persoane care învățăm. Împreună dezvoltăm soluții. • **Firouz Yousefi**



Scop și viitor

Interviu cu Shevaz Kamal, psiholog

Domnule Kamal, în prezent vorbim despre scop și despre viitor. Pentru început, vă rugăm să definiți pe scurt cei doi termeni -scop și viitor. O întrebare provocatoare. O să încerc să mă exprim cu propriile mele cuvinte. Teoretic, scopul reprezintă un rezultat final al unei activități pe care cineva dorește, respectiv trebuie să îl atingă. Viitorul este un interval de timp care vine după prezent.

De ce faceți o distincție între dorește și trebuie? Există scopuri pe care cineva dorește să le atingă în mod voluntar. Există scopuri care sunt impuse.

Care este semnificația scopului pentru dumneavoastră din punct de vedere psihologic? Scopurile pot da un sens activității desfășurate. Scopurile ne motivează să luptăm și să învățăm. Scopurile structurează ziua. Acestea dau speranță și încredere. Atunci când un scop este atins, cineva a acumulat experiență suplimentară. Această experiență consolidează ulterior stima de sine. În același timp, însă, acestea pot face viața mai dificilă.

Cum anume pot face scopurile viața dificilă? Dacă scopurile sunt stabilite prea sus și par de neatinse, ele pot demotiva și deprima.

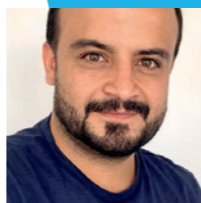
Cum ar trebui să fie formulate scopurile? La formularea scopurilor, trebuie să se țină cont întotdeauna de capacitatea proprie și de situația de plecare. În plus, ar trebui formulate scopuri parțiale, astfel încât să nu se piardă viziunea de ansamblu și să se poată continua consolidarea. Calea către scop este, de asemenea, importantă. Traseul ar trebui planificat și prezentat într-un mod structurat și ar trebui, de asemenea, să constituie un motiv de bucurie. Uneori, calea este cea decisivă, nu scopul.

Puteți conferi un exemplu concret despre modul în care se definesc scopurile? Scopurile ar trebui să fie formulate SMART. S reprezintă specific. Un scop trebuie formulat cu precizie. M înseamnă măsurabil, astfel încât să se poată verifica în mod clar dacă s-a atins un scop. A semnifică atractiv și înseamnă că un scop trebuie să fie semnificativ și motivant. În același timp, trebuie să fie posibilă și atingerea scopului. De aceea, R înseamnă realist. În cele din urmă, T reprezintă programat. Astfel ar trebui să fie clar în ce moment doriți să vă atingeți scopul.

În opinia dumneavoastră, care este «scopul final» al oamenilor? Conform piramidei nevoilor, scopul final este reprezentat de împlinirea personală.

Cum v-ați atins scopul personal? Atingerea scopurilor nu este un demers facil. Calea poate fi abruptă. Rețeta mea este: nu renunțați și rămâneți cu picioarele pe pământ. Întotdeauna trebuie să vă ridicați mai mult decât cădeți.

Care este legătura dintre scop și viitor pentru dumneavoastră? Scopurile ne permit să ne luminăm viitorul. • *Muhamad Muhamad*



Shevaz Kamal,
Consiliere Psihologică și
psihoterapie, serviciul
de consiliere ask!



Selim

Care sunt instrumentele pe care folosesc pentru a-mi atinge scopurile?

Scopurile și viitorul. Cuvinte îndrăznețe care prezintă o semnificație deosebită. Termenul de scopuri înseamnă ceea ce vă doriți neapărat să faceți, dar nu puteți realiza acum. Iar viitorul este ceea ce nu se poate ști dinainte. Dar este în mâinile dumneavoastră să îl influențați și să decideți în această privință. De aceea sunt stabilite scopuri care vă pot decide într-o zi propriul viitor. Prin atingerea scopurilor se obține o existență atractivă.

Dar cum să realizez scopurile și cum să mă motivez în acest scop? De fapt, este foarte simplu de spus: Da, îmi ating scopurile. Dar nu este atât de simplu, pentru că apar mereu noi provocări. Provocări pe care mi le stabilesc eu sau provocări pe care ni le stabilește viitorul. Nu este întotdeauna ușor să le faci față, pentru că este nevoie de sărghință, de mentalitatea de a nu renunța și de sprijinul prietenilor și al familiei. Dar cu prietenii trebuie să fiți foarte atenți, pentru că aceștia sunt oamenii care vă susțin și vă motivează. Dar există și prieteni care vă pot duce pe căi greșite sau care nu acceptă atunci când aveți reușite.

« Nu uitați niciodată de ce ați ajuns atât de departe și de ce dați totul pentru asta.»

Dar, indiferent cât de des vă prăbușiți la pământ sau vă gândiți să renunțați pentru că lucrurile nu merg așa cum vă doriți: Nu trebuie să renunțați! Pentru că, atunci când această etapă se încheie, continuați să vă urmăriți scopurile și aveți viitorul în față. Iar în acest caz eforturile intense vor da roade. Și astfel vă atingeți scopurile. Întotdeauna există noi provocări care vă vor aduce cu picioarele pe pământ, dar tocmai atunci aveți nevoie de voința de a continua!

Indiferent de ceea ce faceți: Nu uitați niciodată de ce ați ajuns atât de departe și de ce dați totul pentru asta. • *Selim Gjocaj*

«Un interviu fascinant cu domnul Kamal.»



Muhamad



Eliana

De ce este de fapt importantă o alimentație sănătoasă?

Pe scurt, o alimentație sănătoasă înseamnă să consumi un amestec benefic de produse vegetale (de exemplu, legume, fructe și cereale) și produse de origine animală (de exemplu, carne, pește, produse lactate sau ouă).

Acestea furnizează zi de zi organismului nutrienți esențiali, cum ar fi carbohidrații, proteinele și grăsimile. Acestea oferă energie și, în mod ideal, mențin corpul sănătos și în formă.

Dacă alimentația este optimă, acestea oferă organismului toți nutrienții de care are nevoie în cantitățile necesare. De asemenea, acestea compensează substanțele descompuse și excretate pe care le pierdem pe parcursul zilei.

Dacă acești nutrienți lipsesc, ne simțim apatici, oboseți și avem dificultăți de concentrare. O dietă sănătoasă este deosebit de importantă pentru copii. Acest lucru se datorează faptului că organismul are nevoie de o cantitate corectă de carbohidrați, proteine, grăsimi, vitamine și minerale pentru a crește și a se dezvolta sănătos.

O alimentație sănătoasă este ideală pentru a trăi mai mulțumit și mai fericit.

O alimentație greșită sau bogată în zahăr nu numai că vă poate îngrășa, dar vă poate și îmbolnăvi. Aceasta poate conduce la boli precum afecțiuni cardiace, probleme hepatice sau diabet. Din acest motiv: Cu cât mâncați mai sănătos, cu atât mai redus este riscul de a contracta astfel de afecțiuni. • *Eliana Fernandez*

Ce este o alimentație sănătoasă?

O dietă sănătoasă include practic toate alimentele imaginabile. Factorul decisiv nu este ceea ce mânânci sau ar trebui să mânânci, ci cât de mult mânânci dintr-un aliment. Practic, chiar și un pahar de vin sau o bere din când în când sunt sănătoase pentru organism. Cu toate acestea, acest lucru nu ar trebui să devină un obicei, deoarece în acest caz arată din nou diferit.

Pentru a ne crea mai ușor o idee despre acest lucru, există așa-numita piramidă alimentară. După cum puteți vedea, unul dintre cele mai importante alimente este apa. Ar trebui să consumăm zilnic cel puțin trei litri sub formă de apă, ceai neîndulcit sau alimente cu un conținut ridicat de apă. Corpul nostru este alcătuit din 60 până la 70 la sută apă.

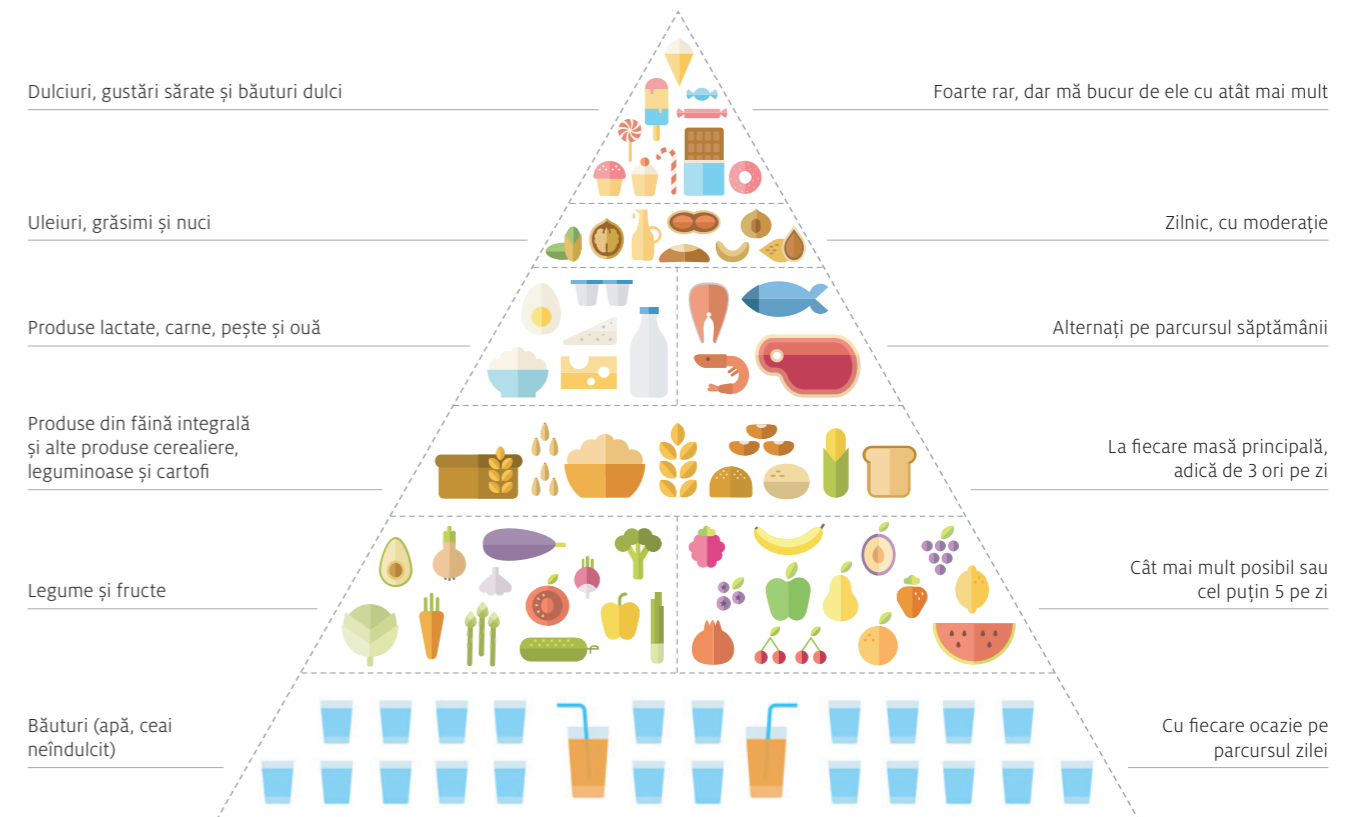
Dacă v-ați stabilit scopul de a mânca mai sănătos, ar trebui să aruncați o privire la piramida alimentară și să vă întrebați dacă o respectați în anumită măsură.



Alessio

«Încercați și voi!»

Grăsimile și uleiurile sunt, de asemenea, un punct important. Pentru a mânca doar un pic mai sănătos, este suficient să înlocuim untul cu o grăsime vegetală. Cu siguranță că o asemenea măsură nu poate face rău. Așa că încercați și dumneavoastră! • *Alessio Arieta*



Noua strategie de durabilitate: Noi trăim responsabilitatea

DURABILITATEA NE PRIVEȘTE PE TOȚI

Totul despre viitor: Cu cea de-a treia generație a strategiei sale de durabilitate, Bell Food Group își extinde și mai mult rolul de companie responsabilă în sectorul alimentar în Europa – nu în ultimul rând datorită obiectivelor ambițioase de durabilitate care acoperă întregul lanț valoric.

« Strategia noastră se bazează pe opt domenii tematice și pe obiective care se întemeiază pe acestea.»

Încălzirea globală, marea de plastic din oceane, declinul biodiversității: Lista evoluțiilor îngrijorătoare de pe planeta noastră este impresionantă. Rapoartele care ne parvin zilnic din întreaga lume vorbesc același limbaj, inconfundabil: Este timpul să acționăm, de preferat astăzi și nu mâine. Provocările cele mai urgente sunt de o asemenea amploare încât pot fi depășite doar împreună. Alături de mediul politic și de societate, economia are un rol cheie în lupta pentru un viitor demn de trăit pentru generațiile viitoare. Pentru a se ridica la înălțimea acestei responsabilități, Bell Food Group și-a revizuit complet strategia de durabilitate în ultimele luni, cu participarea a numeroși experți din toate diviziile și dintr-o gamă foarte largă de departamente, și a definit domeniile relevante de responsabilitate și obiectivele în domeniul durabilității pentru activitățile sale de afaceri. Scopul acestei dezvoltări suplimentare este de a asigura o contribuție pozitivă la realizarea obiectivelor de dezvoltare durabilă ale ONU.

Lanțul valoric în centrul atenției

Noua strategie de durabilitate a fost aprobată de consiliul de administrație în ianuarie 2022 și este în vigoare de la momentul respectiv. Acesta servește ca o lumină călăuzitoare care pune în evidență acțiunile durabile și oferă orientare. Ca element de noutate, obiectivele din documentul de strategie sunt clasificate în prezent în trei domenii strategice de bază.

E-learning privind durabilitatea: Să ne apucăm de treabă

Noul element e-learning privind durabilitatea are rol de imbold pentru a analiza în profunzime acest subiect. Scopul este de a ancora ideea de durabilitate în inima companiei. «Dorim ca întregul personal să sprijine strategia noastră și să știe încotro ne îndreptăm», declară Marco Märsmann. Formarea online va fi implementată pentru toți angajații Bell Food Group în mod etapizat în acest an.



o importanță deosebită în toate obiectivele și măsurile. Numai dacă suntem în permanență responsabili pentru acțiunile noastre putem crea credibilitate», afirmă Marco Märsmann. Datorită strategiei revizuite de durabilitate, Bell Food Group dispune de un instrument eficient, iar valoarea sa va continua să crească dacă angajații se identifică cu aceasta și participă activ la punerea sa în aplicare. Durabilitatea a încetat de mult să mai fie o opțiune pentru o companie, ci a devenit o necesitate și, nu în ultimul rând, un factor fundamental pentru succesul economic. • ap

Aniversări

LOOK! celebrează aniversările din perioada martie – mai 2022

Bell Elveția

20 de ani de vechime

Karin Schörlin, 1 martie, Bell Elveția, Basel
Kai Schilling, 2 martie, Bell Elveția, Basel
Marguerite Golisano, 3 martie, Bell Elveția, Basel
Eric Ferroudj, 4 martie, Bell Elveția, Basel
Alain Hug, 5 martie, Bell Elveția, Basel
Maurice Golo Lingoto-Scheer, 6 martie, Bell Elveția, Basel
R. Olivier Drusian, 14 martie, Bell Elveția, Basel
David Vionnet, 16 martie, Bell Elveția, Cheseaux
Mark Gjoka, 17 martie, Bell Elveția, Zell
Raymond Pribiset, 19 martie, Bell Elveția, Basel
Christophe Sellier, 20 martie, Bell Elveția, Basel
Corinne Tschan, 21 martie, Bell Elveția, Basel
Peggy Tancredi Sother, 22 martie, Bell Elveția, Basel
Blaise Opole Shongo, 23 martie, Bell Elveția, Oensingen
Ramadan Rexhepi, 24 martie, Bell Elveția, Zell
Francesco Nicastro, 25 martie, Bell Elveția, Basel
Ludovic Tessier, 31 martie, Bell Elveția, Cheseaux
Jeyalalitha Kanapathipillai, 1 aprilie, Bell Elveția, Zell
Jean Segura, 5 aprilie, Bell Elveția, Basel
Michèle Bättig, 9 aprilie, Bell Elveția, Basel
Nathalie Lopes Dos Santos Neves, 10 aprilie, Bell Elveția, Cheseaux
Alain Rupp, 11 aprilie, Bell Elveția, Basel
Ramazan Guengoer, 16 aprilie, Bell Elveția, Basel
Dominique Ferenc, 17 aprilie, Bell Elveția, Basel
Kolje Nakov, 18 aprilie, Bell Elveția, Cheseaux

25 de ani de vechime

Herbert Kunz, 7 martie, Bell Elveția, Oensingen
Elisabeth Straubhaar, 8 martie, Bell Elveția, Oensingen
Lionel Bonvin, 11 martie, Bell Elveția, Cher-Mignon
Josef Wechsler, 26 martie, Bell Elveția, Zell
Estelle Atzenhoffer, 8 aprilie, Bell Elveția, Basel
Jürgen Schmidle, 12 aprilie, Bell Elveția, Basel

30 de ani de vechime

Pascal Dormois, 9 martie, Bell Elveția, Basel
Blagoja Gojakovic, 10 martie, Bell Elveția, Cheseaux
Chantal Rubly, 12 martie, Bell Elveția, Basel
Rui Manuel Da Silva Lourenço, 18 martie, Bell Elveția, Cher-Mignon
Jean-Pierre Duqueux, 27 martie, Bell Elveția, Cheseaux
Michel Kessler, 28 martie, Bell Elveția, Basel
Christophe Wilk, 29 martie, Bell Elveția, Basel
Ferdinand Trüssel, 30 martie, Bell Elveția, Oensingen
Ismail Dervisoski, 6 aprilie, Bell Elveția, Zell
Renaud Mantel, 13 aprilie, Bell Elveția, Basel
Lucio Torzi, 14 aprilie, Bell Elveția, Basel

35 de ani de vechime

Maria Cerejo, 13 martie, Bell Elveția, Zell
Bruno Azzola, 15 martie, Bell Elveția, Basel
Alain Dirrig, 2 aprilie, Bell Elveția, Basel
Daniel Scholer, 3 aprilie, Bell Elveția, Basel
René Stebler, 4 aprilie, Bell Elveția, Basel
Marianne Thüiring, 19 aprilie, Bell Elveția, Basel

40 de ani de vechime

Ernst Fuhrmann, 15 aprilie, Bell Elveția, Oensingen

45 de ani de vechime

Ursula Lehmann-Schweizer, 7 aprilie, Bell Elveția, Oensingen

Pensionări

Nakshije Toski-Ahmeti, 31 decembrie, Bell Elveția, Oensingen
Decantinho Ndombasi, 31 ianuarie, Bell Elveția, Basel
Roland Rufener, 31 ianuarie, Bell Elveția, Basel
Hans Bellwald, 28 februarie, Bell Elveția, Oensingen
Régine Andrée Schwechler Chambard, 28 februarie, Bell Elveția, Basel
Emil Dubach, 31 martie, Bell Elveția, Zell
Christoph Schatzmann, 31 martie, Bell Elveția, Basel
Peter Niederberger, 31 mai, Bell Elveția, Oensingen

Pensionări anticipate

Angélo D'Amico, 31 martie, Bell Elveția, Basel
Suleiman Jembe, 31 martie, Bell Elveția, Basel
Fahri Kuqi, 31 martie, Bell Elveția, Zell
Joseph Kuttler, 31 martie, Bell Elveția, Basel
Lec Mirakaj, 31 martie, Bell Elveția, Zell
René Pabst, 31 martie, Bell Elveția, Basel
Jean Zwiller, 31 martie, Bell Elveția, Basel
Marianne Neuhaus, 30 aprilie, Bell Elveția, Basel
Paul Fuhrmann, 31 mai, Bell Elveția, Oensingen

Bell Internațional

20 de ani de vechime

Andreas Eder, 18 martie, Bell Germania, Seevetal
Andre Müller, 19 martie, Bell Germania, Seevetal
Eva Wernke, 25 martie, Bell Germania, Harkebrügge
Marlies Siems, 10 aprilie, Bell Germania, Harkebrügge
Marion Heinicke, 22 aprilie, Bell Germania, Harkebrügge
Kerstin Walde, 1 mai, Bell Germania, Harkebrügge
Sven Brandtner, 6 mai, Bell Germania, Harkebrügge
Thomas Plaggenborg, 16 mai, Bell Germania, Harkebrügge
Lionel, Constant, 21 mai, Bell Franța, Teilhède

25 de ani de vechime

Danuta Sumara, 12 martie, Bell Polonia, Niepołomice
Rene Fanelli, 1 aprilie, Bell Germania, Schiltach
Nathalie Saunal, 1 aprilie, Bell Franța, Teilhède
Anja Schulewski, 24 aprilie, Bell Germania, Harkebrügge
Wolfgang Karrer, 5 mai, Frisch Express, Pfaffstätt
Jerzy Krzysica, 7 mai, Bell Polonia, Niepołomice

30 de ani de vechime

Marion Huntemann, 23 martie, Bell Germania, Harkebrügge
Monika Kasinger, 4 mai, Hubers Landhendl GmbH, Pfaffstätt

35 de ani de vechime

Berthold Funk, 15 mai, Bell Germania, Edewecht

Pensionări

Ilmije Kelmendi, 28 februarie, Hubers Landhendl GmbH, Pfaffstätt
Marie-Hélène Saget, 31 martie, Bell Franța, Teilhède
Pascal Janot, 30 aprilie, Bell Franța, Virieu-le-Grand

Pentru locurile de muncă disponibile la momentul de față, accesați: bellfoodgroup.com/karriere

Convenience

20 de ani de vechime

Oskar Böhler, 3 decembrie, Eisberg, Villigen (*completare*)
Martin Kulik, 1 ianuarie, Hügli, Steinach (*completare*)
Michaela Hoheisel, 1 februarie, HFC, Bad Wünnenberg (*completare*)
Karin Turk, 14 februarie, Eisberg, Logistik (*completare*)
Eddie Barten, 18 februarie, Eisberg, Dällikon (*completare*)
Ali Cil, 1 martie, Hilcona, Schaan
Nancy de Lourdes Forster, 1 martie, Eisberg, Dällikon
Nuno Luis Mendes Coimbra, 1 martie, Hilcona, Schaan
Zlatko Novak, 1 martie, Hilcona, Schaan
Josef Provazník, 1 martie, Hügli, Zásmuky
Robert Krumpholz, 4 martie, Hügli, Zásmuky
Amélia Paula Da Mota Pinto, 11 martie, Sylvain& Co SA, Essert-sous-Champvent
Jürgen Thomas, 1 aprilie, Hügli, Radolfzell
Christian Leber, 2 aprilie, Hügli, Hard
Julie Gschwend, 22 aprilie, Hilcona Gourmet, Orbe
Maura Vogel, 22 aprilie, Bresc, Werkendam
Walter Leber, 29 aprilie, Eisberg, Dällikon
Luis Miguel Dionisio Macieira, 1 mai, Hilcona, Schaan
Johann Meier, 1 mai, Eisberg, Dällikon
Dragan Stepanovic, 1 mai, Hilcona, Schaan
Dzulziba Mehmedovic, 13 mai, Sylvain& Co SA, Essert-sous-Champvent
Andreas Vossebein, 27 mai, HFC, Bad Wünnenberg

25 de ani de vechime

Maria Virginia Pinto Rebelo, 3 noiembrie, Eisberg, Dällikon (*completare*)
Khaled El Bahi, 15 decembrie, Eisberg, Dänikon (*completare*)
Hüseyin Dogac, 17 februarie, Eisberg, Dänikon (*completare*)
Cidalia Maria Moreira Caetano, 17 martie, Sylvain& Co SA, Essert-sous-Champvent
Josef Keller, 1 aprilie, Hilcona, Schaan
Sabine Krug, 1 aprilie, Hügli, Radolfzell
Erich Bieri, 1 mai, Hilcona, Schaan
Celina Correia Carvas do Nascimento, 20 mai, Eisberg, Dällikon
Helena Mrkosová, 20 mai, Hügli, Zásmuky

30 de ani de vechime

Carola Forster, 30 noiembrie, Eisberg, Dällikon (*completare*)
Fabrizio Zogno, 3 februarie, Ali Big, Brivio (*completare*)
Jose Martins da Costa, 1 martie, Hilcona, Schaan
Stephan Kompalla, 30 martie, Hügli, Radolfzell
Daniel Kammerer, 1 aprilie, Hilcona, Schaan
Corinna Sugg, 1 aprilie, Hügli, Radolfzell
Heike Altmann, 20 aprilie, Hügli, Radolfzell
Antonio Rego Oliveira, 7 mai, Eisberg, Logistik

35 de ani de vechime

Stefan Daester, 1 martie, Hilcona, Schaan
Bettina Hilmer, 17 martie, Hügli, Radolfzell
Maria Isabel Moreira Pais Marques, 27 martie, Eisberg, Villigen
Leo Eichenberger, 1 aprilie, Eisberg, Dällikon
Werner Alfred Gaechter, 6 aprilie, Hilcona, Schaan
Behice Ertugrul, 13 aprilie, Eisberg, Logistik
Thomas Tuertscher, 4 mai, Hilcona, Schaan
Marietta Bickel, 11 mai, Hilcona, Schaan

Pensionări

Kausaladevi Thirukeswaran, 9 noiembrie, Eisberg, Dällikon (*completare*)
Ndomba Dianduala Ba Nsimba, 22 februarie, Eisberg, Dällikon (*completare*)
Lili Berger, 28 februarie, Hügli, Radolfzell (*completare*)
Sonja Stillhard, 16 martie, Eisberg, Villigen
Saban Abdiji, 26 martie, Eisberg, Villigen
Reinhard Linne, 31 martie, Hügli, Radolfzell

Pensionări anticipate

Newman Debbie, 31 decembrie, Hügli, Redditch (*completare*)
Mosimann Anton, 30 aprilie, Eisberg, Dällikon
Ronald Gisinger, 30 aprilie, Hilcona, Schaan
Seibold Andreas, 31 mai, Hügli, Steinach

**Play &
Win!**

Competiție

PLAY AND WIN

Căutați imaginea

La ce pagină este ascuns acest simbol?



Premii

1 × diferite produse din întreaga gamă Bell Food Group în valoare de 400 EUR
10 × vouchere de cumpărături în valoare de 30 EUR pentru un supermarket local

Termenul-limită pentru participare este 24 iunie 2022

Trimiteți soluția împreună cu menționarea numelui, a locului (anterior) de muncă și a angajatorului la adresalook@bellfoodgroup.com. Câștigătorul/câștigătoarea va fi selectat/ă dintre participanții care au trimis răspunsul corect. Participările multiple nu vor fi luate în considerare. Câștigătorul/câștigătoarea va fi anunțat/ă direct. Nu se vor oferi informații despre tragerea la sorți prin corespondență sau telefonic.

Acesta ar trebui să fie gustul primăverii

PUTEM SĂ GUSTĂM PUȚIN?

Aducând focul în farfurie:
noile «Desperinos» de la
Bell Polonia.



Tăcută, dar imperturbabilă, primăvara a început să trezească treptat la viață viețuitoarele. Odată cu prelungirea zilelor și cu razele de soare care încălzesc tot mai puternic, numeroase inovații culinare au apărut și în bucătăriile Bell Food Group. Acestea oferă momente de plăcere proaspete, primăvăratice, fie acasă, la masă, fie în aer liber, pe o pătură de picnic. • ap

Bell Germania

ȘUNCĂ CU PERSONALITATE ȘI GUST

Motivul pentru care noul «jambon rustic crud» de la Abraham îți lasă gura apă este ușor de înțeles. Iar fenomenul se datorează modului în care este pregătit. După ce bucata de pulpă, cu o greutate impresionantă de aproximativ 1,2 kilograme, a fost ușor sărată și rafinată prin aplicarea de mirodenii naturale puternice, dobândește caracterul său rustic unic și gustul său puternic și picant atunci când este afumată la focul din lemn de fag.



Bell Franța

ADIO CONSERVANȚI

Provocarea nu a fost atât de simplă pe cât pare la prima vedere. Întreaga echipă de producție de la Bell Franța a investit mai multe luni în specialități sale rafinate de șuncă cu scopul de a spune adio pentru totdeauna conservanților. După câteva modificări ale procesului de producție și de maturare, jambonul popular este disponibil în prezent într-o nouă formă. Produsul conține exact ceea ce este menționat pe etichetă: Șuncă și puțină sare, cam asta este tot.

* Fără conservanți

Bell Polonia

ACESTA ESTE GUSTUL SUDULUI

Dacă abia așteptați să călătoriți în sud pentru vacanța de vară, puteți aduce gustul de chorizo spaniol direct acasă. Noul «Kabanosy Chorizo» are un gust ușor picant. Cârnații din carne de porc afumați, fierți la aburi și preparați în cuptor reprezintă gustarea ideală care calmează dorul de ducă în formă acută. Apropo, surorile mai mici se numesc «Desperinos» și sunt condimentate cu boia și usturoi.



Bell Elveția

UN PREPARAT CLASIC ÎN ȚINUTĂ DE PRIMĂVARĂ

În ton cu sezonul, Bell Elveția aduce în farfurie un preparat clasic încercat și testat, cu o nouă abordare. Cordonul bleu copt și auriu din carne de porc elvețian suculent are de toate: Cu umplutură generoasă cu șuncă spată, cremă de brânză delicioasă și legume de grădină gustoase, precum morcovi, praz și țelină, produsul reprezintă o experiență gustativă de primăvară. Cordonul bleu este disponibil la Coop doar până la finalul lunii mai.

Un produs
clasic încercat
și testat,
disponibil în
farfurie



SANS
CONSERVATEUR
AJOUTÉ*

Hügli PRODUSE VEGANE PENTRU ÎNLOCUIREA CĂRNII

Amestecurile inovatoare gata preparate se bazează pe proteinele valoroase din mazăre și pot fi preparate facil și rapid. Acestea pot fi depozitate în mod flexibil în cămară fără refrigerare și contribuie la protecția climei grație rețetei pur vegetale.

Totul vegan și
atât de ușor de
preparat!



PASTE FINE ÎN CEL MAI SCURT TIMP

Gustul autentic al pastelor fără o gătire care necesită mult timp – nicio problemă cu amestecurile noi și rapide de condimente pentru paste. Prepararea este rapidă și facilă – se amestecă cu puțină apă pentru paste și ulei, se toarnă peste pastele fierte, finito!

REȚETE PREMIUM PENTRU CEL MAI BUN GUST

Noile produse organice de calitate superioară sunt utilizate ca bază perfectă pentru supe și sosuri. Acestea conțin extracte de calitate superioară pe bază de carne și legume, fără aditivi, arome artificiale și extract de drojdie.



NATURALE, DELICIOASE, VERSATILE!

Vegetarienii pot folosi amestecul de produse tocate bio în multe feluri pentru a pregăti burgeri sau mâncăruri din ingrediente tocate. Produsul obținut din mazăre și grâu spelta verde, ingrediente locale la modă, oferă o valoare adăugată pentru sănătate grație proteinelor vegetale și fibrelor alimentare.



Eisberg Elveția STIMULATOR DE ENERGIE PENTRU A VĂ PUNE ÎN MIȘCARE

Două Buddha Bowls nou-nouțe așteaptă toate gurile flămânde care doresc o masă deosebit de echilibrată și delicioasă. «Noodle Bowl Smoked Tofu» și «Rice Bowl Salmon Poké» au un gust la fel de proaspăt și sănătos precum arată și oferă porția suplimentară de energie necesară pentru zilele de primăvară pline de energie și bucurie de viață.

SALATE ÎN CEA MAI BUNĂ FORMĂ

Încă o dată, Eisberg demonstrează diversitatea creațiilor sale de salate. Noile soiuri de salate «Caesar», «Green», «Oriental», «Mediterranean» și «Vegan» conțin fiecare o încărcătură concentrată de ingrediente sănătoase. Spanacul, varza, linte, năutul, măslinile, rucola, bulgurul, cartofii dulci, humusul și mazărea sunt doar câteva dintre bunătățile care conferă noilor salate un gust de primă clasă.



CROCANȚ DIN CUPTOR

Deschideți frigiderul, porniți cuptorul și, la scurt timp după aceea: Masa este gata! Pentru zilele aglomerate, când nu prea aveți timp de gătit, există acum două noi amestecuri de legume: «Sparanghel» și «Dovlecei». Cu ajutorul acestora, puteți pregăti în cel mai scurt timp un amestec perfect de legume, fără eforturi de aseasonare și tăiere. Astfel câștigați timp pentru lucrurile frumoase din viață, cum ar fi să vă bucurați de soare.



Hilcona NOUA GENERAȚIE DE MÂNCĂRURI PROASPETE

De la finalul anului trecut, o gamă variată de zece feluri de mâncare gustoase, cu ingrediente proaspete, este disponibilă în magazinele Coop selectate din Elveția. De la «Creamy Mascarpone Chicken», continuând cu «Oriental Falafel» vegan până la «Salmone al Limone», gama oferă tot ce își dorește un pasionat de produse culinare. O experiență de plăcere complet nouă și ultra-proaspătă pentru consumul ca produs cald.

TOATE PRODUSELE ORGANICE, NU-I AȘA?

Ingredientele naturale de calitate stau la baza tuturor produselor Hilcona. Cu cele trei creații în domeniul pastelor de cea mai bună calitate organică, «Spätzli», «Tortelloni Ricotta e Spinaci» und «Tortelloni Pomodoro e Mozzarella», Hilcona își subliniază promisiunea de a vă oferi produse alimentare superioare și demonstrează ceea ce este cu adevărat important. Mâncărurile, realizate din produse provenite din agricultura ecologică, vor fi disponibile în Germania și Elveția începând cu luna februarie.



Eisberg Ungaria PUTEREA MAXIMĂ A PLANTELOR

Microgreens sunt pline de energie. Nu degeaba sunt considerate un superaliment. Eisberg Ungaria lansează în martie două soiuri diferite de germeni de legume, respectiv Baby Leaf: Ridichi și Mizuna. Aceasta din urmă este o varză cu frunze care are un gust asemănător cu broccoli și rucola. Microgreens sunt produse în agricultura verticală, ceea ce înseamnă în sere inovatoare, cu mai multe etaje.





© Das Sauna-Kochbuch, Katarina Vuori, btb



GATA CU FOAMEA DE SAUNĂ

Cui îi place să meargă la saună știe că o cură de transpirație nu provoacă doar sete, ci și foame. Cea mai simplă soluție la această problemă vine, desigur, din Finlanda, și se numește «Makkara». «Cârnații de saună» sunt gătiți direct pe soba din saună și sunt consumați frecvent chiar în timp ce persoanele stau pe băncile din saună. Nația numărul unu în materie de saună folosește aceste căsuțe de asudat și pentru a afuma pește, a usca fructe sau a prepara bere.

Inspirată de acest lucru, autoarea și profesoara de artă finlandeză Katarina Vuori a sintetizat în «Cartea de bucate pentru saună» numeroase rețete de preparat în saună. Ca bucătării de testare, ea a folosit cele mai frumoase și mai ciudate 19 saune, din Laponia până la Marea Arhipelagului.

Vești bune pentru toți cei care nu au propria saună, dar care ar dori totuși să gătească mâncare finlandeză originală: Felurile de mâncare din cartea de bucate pot fi preparate și la cuptor sau pe grătarul cu afumătoare.



ALIMENTE ÎNGROPATE

Chiar înainte de inventarea olăritului, un cuptor de pământ, ceea ce înseamnă o sursă de căldură în pământ, le permitea oamenilor să gătească legume care altfel ar fi fost necomestibile. O metodă care a supraviețuit până în zilele noastre, în ciuda tuturor invențiilor din domeniul culinar.

Un exemplu este Luau din Hawaii. Pentru această masă tradițională de sărbătoare, o groapă din pământ este umplută cu pietre fierbinți, pe care se amplasează mâncarea înfășurată în frunze de bananier și acoperită ulterior cu pământ. În acest așa-numit Imu, sunt gătiți, printre altele, timp de câteva ore porcii întregi.

Și în alte regiuni ale lumii, cum ar fi Samoa, Noua Zeelandă sau Mexic, cuptoarele de pământ acoperite sau neacoperite fac parte din cultura culinară fiind încă folosite în prezent.

Curiozități din lumea culinară

FOAMEA SUSȚINE INVENTIVITATEA

Când vine vorba de gătit, oamenii au fost întotdeauna foarte inventivi. Iar această afirmație nu se aplică numai referitor la combinația de ingrediente, ci și la modalitatea de preparare a acestora. De la tradițional la bizar – LOOK! a adunat câteva metode neobișnuite de gătit. • *mr*



GĂTITUL CU ABURI ȘI CLOCOT



Vulcanii activi sunt impresionanți și totuși – sau poate tocmai din această cauză – atât de fascinanți. Nu este de mirare, astfel, că aceste aruncătoare de flăcări îi inspiră pe oameni să experimenteze cu forțele lor naturale.

Un rezultat culinar de succes al acestor experimente este «Cozido». Specialiștii în gastronomie din orașul Furnas de pe insula São Miguel din Azore lasă această oală cu capac ore în șir în solul vulcanic fierbinte pentru prepararea alimentelor.

Căldura solului este, de asemenea, valorificată în Parcul Național Timanfaya din Lanzarote: În restaurantul din parc, carnea și peștele sfârâie direct pe lava clocotitoare. Iar în Bali, una dintre atracțiile unei drumeții pe vulcanul Batur este fiertul ouălor în izvoarele de aburi de pe traseu.



TOATE ÎNTR-O SINGURĂ SPĂLARE

Alimentele se prepară foarte delicat în aburi fierbinți. Dar nu toate bucătăriile sunt echipate cu un aparat de gătit cu abur, dar dispun frecvent de mașină de spălat vase. Iar mașina de spălat vase poate fi transformată rapid.

În acest scop, peștele, carnea, ouăle sau legumele sunt pur și simplu introduse în mașină împreună cu vasele murdare – bineînțeles, ambalate bine și etanș, de exemplu, într-un borcan de conservare sau în folie de aluminiu.

În funcție de alimente, sunt adecvate cicluri de clătire delicate sau intense. Ca și în cazul gătitului cu aburi, vitaminele și substanțele nutritive sunt conservate mai bine în comparație cu fierberea în apă. În mod suplimentar, metoda este și sustenabilă, deoarece mașina de spălat ar funcționa oricum, iar astfel nu mai este necesară pornirea aragazului sau a cuptorului.

Cu toate acestea, experții recomandă precauție la alegerea ambalajului: Foliile de aluminiu și tuburile de prăjire, recomandate uneori în acest context, pot elibera substanțe nocive prin intermediul agenților de curățare și al căldurii.



Angajații din Bell Food Group pe tema formării și a ucenicilor

Pe drumul propriu

Ucenicii de astăzi sunt profesioniștii de mâine. Aceștia vor modela lumea profesională în anii următori. Patru angajați care sunt deosebit de preocupați de formare explică ce ar dori să le transmită tinerilor pentru viitor.

Nadine Beierlein, coordonator de instruire la Bell din Oensingen

«Coordonarea ucenicilor reprezintă o activitate minunată. Încerc să îi întăresc pe tineri în dezvoltarea timpurie a personalității lor. Aceștia ar trebui să învețe să își recunoască și să își aprecieze propriile puncte forte. Și erorile fac parte din acest proces, astfel încât să fie tentați să se ferească de noi provocări în viitor. Le doresc viitorilor profesioniști putere, încredere și o credință fermă în ei înșiși. Ei ar trebui să aibă parte de multe experiențe

minunate și educative care să le îmbogățească viața. Nu trebuie să-și piardă niciodată curajul și să creadă în visele lor! Dar, în cele din urmă, este responsabilitatea lor să realizeze aceste vise cu motivație și forță interioară. Aceștia au reușit să dobândească resursele necesare în cadrul formării.»



Andreas Buda, coordonator al departamentului de formare profesională în domeniul tehnologiei alimentare și operator de echipamente la Hilcona din Schaan.

«Sistemul dual de formare profesională oferă formare la un nivel de calitate superioară, iar ulterior acces direct pe piața muncii. Niciun studiu nu poate înlocui experiența practică de lucru în timpul instruirii. Indiferent dacă, după uce-

nicie, se concentrează asupra profesiei învățate sau își continuă educația la o școală tehnică superioară, tinerii ar trebui să profite cu siguranță de oportunitățile oferite de formarea profesională practică încă de la început! Nicio posibilitate nu este exclusă!»



Corinne Manser, referent de specialitate în cadrul serviciului intern de vânzări la Hügli in Steinach

«Pe lângă sens, distracție și realizare personală, le doresc tinerilor curajul de a-și asuma responsabilități. Aceștia ar trebui să sărbătorească succesele și să accepte eșecurile, pentru că experiențele ne aduc mai departe. De aici ne luăm forța pentru a supraviețui în lumea profesională și pentru a merge pe drumul nostru personal. Noi, formatorii, suntem prezenți pentru a-i

sprijini pe cursanți. Aceștia pot valorifica această bază comună și o pot dezvolta în orice moment. Acest aspect creează încredere și menține bucuria față de profesie. Personal, consider că această interacțiune între generații este extrem de îmbucurătoare.»



Michael Baumann, instructor profesional pentru tehnologi în sectorul alimentar la Eisberg în Dällikon

«Ucenicii ar trebui să se bucure în primul rând de ucenicie. Profesia pe care și-au ales-o ar trebui să fie provocatoare și interesantă. Ulterior, fiecare ar trebui să își caute propria cale și să continue să se dezvolte în direcția corectă. Le doresc tuturor să identifice o activitate inspirată care

să îi împlinească în viața de zi cu zi. În același timp, tinerii ar trebui să dea tot ce au mai bun și să rămână motivați chiar și în fazele dificile. Fiecare zi aduce noi provocări - și ar trebui să ne bucurăm de ceea ce reușim să împlinim! În acest fel, munca reprezintă un motiv de mândrie și ne asigură împlinire.»

