ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ

MENÜ PLANLAMA

Turizm ve Otel İşlet. Programı

Öğr. Gör. Erkan DENK

2020-2021

1. MENÜ

Yeme ve içme faaliyeti temel bir ihtiyaçtır ve bu ihtiyacın karşılanması için kurulan yiyecek-içecek işletmelerinin değişim ve gelişiminde seyahatler, ticaret, savaşlar ve eğitim önemli bir rol oynamıştır. Geçmişte işletmeciler çoğu müşterilerini tanır ve yemeklerini bizzat hazırlardı. İşletmeyi yansıtmada menü önemli sayılmaz ve buna pek gereksinim de duyulmazdı. İşletmelerin sayılarının artması ile birlikte çoğalan yiyecek ve içecek çeşitliliği, bir listenin bulunmasını ve bu listenin kullanılmasını zorunluluk haline getirmiştir. Günümüzde kimi menüler rahat ve dinlendirici bir akşam yemeği sunarken, bazıları da "Ye ve git" diyebilmektedir. Sevilen bir işletmede akşam yemeği yeme düşüncesi, sadece açlığı gidermekle kalmaz sosyal ve rekreasyonel rahatlama beklentisi de taşımaktadır. Bu noktada menü, misafire dekorasyon ve ambians ile birlikte güzel bir atmosfer sunmalı, misafir istek ve damak zevkleri önemsenerek yiyecek ve içecek seçimleri yapılmalıdır. Yiyecek ve içecek işletmelerinin başlıca amacı, hazırladıkları ürünleri geniş bir kitleye satabilmektir. İşte bu noktada menülerin yardımına ihtiyaç duyulmaktadır.

Otel işletmeleri açısından bakıldığında ise, mutfaktaki üretimin yönünü belirleyecek önemli unsur menüdür ve mutfakta yapılacak işleri belirleyen temel planlama çalışmasıdır.

1.1. Menünün Tanımı ve Tarihçesi

Menü, Latince "küçük-az" anlamına gelen "Minutus" sözcüğünden türeyerek Fransızcaya geçmiştir. Sözcük Fransa'da kendi anlamında uzunca bir süre kullanılmış, daha sonra ise yemek endüstrisinin de gelişmesiyle "bir öğünde, bir sıra dahilinde servisi yapılan, birbiriyle uyumlu yemeklerin tanımı" olarak benimsenmiş, dilimizde de "Mönü" veya "Menü" şeklinde telaffuz edilmeye başlanmıştır. Diğer yandan menü sözcüğünün yiyecek-içeceklerin ücret tarifesi anlamında da sık sık kullanıldığı görülmektedir. İlk dönem menüleri, genellikle konukların tercihlerini ihmal eden, akşam parti ve ziyafetlerde servisi yapılacak yemeklerin listesi şeklindeydi. Ancak zamanla farklı servis tipleri geliştirilmiş, konukların yiyecek-içecek seçimlerine bir serbestlik sağlanmasına çalışılmıştır. Menü sözcüğü, günümüz restoranlarının konuklarına vermek üzere hazırladıkları, servis edilen tüm yiyecek ve içeceklerin yer aldığı, listeleri-kartları da ifade etmektedir.

Menü denilince hemen herkes yenecek bir şeyden bahsedildiğini anlamaktadır. En basit anlamda menü; bir yiyecek-içecek işletmesinin sunmuş olduğu ürünleri fiyatları ile birlikte belirten bir listedir. Misafirler açısından menü; seçeceği yiyecek ve içecekler hakkında bilgi veren bir belge ve işletmenin yaratacağı

imajın da göstergesidir. Yiyecek ve içecekleri üreten çalışanlar açısından menü; yiyecek ve içeceklerin nasıl hazırlanacağı, nasıl sunulacağı ve servis edileceğini belirten listedir. Yöneticiler açısından menü ise menü; en temel pazarlama ve satış aracıdır. O halde menü**; "sofrada bir öğünde belli bir sıra dahilinde servis edilen, birbiriyle uyumlu yiyecek ve içecekler grubudur"** şeklinde tanımlanabilir.

Menüler aynı zamanda bir toplumun yemek, zevk ve kültürünü de gösterirler. Örneğin; Küba mutfağının vazgeçilmezlerinden olan muz kızartması "tostones" o bölgedeki tüm restoranlarda bulunan bir menü öğesi iken Türkiye'de buna rastlamak zordur. Aynı ülke içinde bile farklılıklara rastlamak mümkündür.

Tostones

Menünün tarihsel gelişimine bakıldığında; yemeklerin gruplandırılmasından servis sırasına, öğün seçiminden konuk serbestliğine kadar birçok konuda çalışmalar yapılarak emek verildiği görülür. Bu bakımdan kabul görmüş prensipler, itiraz götürmez ve neredeyse bozulamaz şekildedir. İşte bu süreç Klasik Menü olarak adlandırılan dönemden günümüze kadar gelişip değişerek gelmiş ve günümüz menüsü olarak son şekline kavuşmuştur. Klasik Menü'nün Fransız gastronomisinden doğup ünlendiği ve buradan da bütün dünyaya yayıldığı görülür. Gerçekten Fransa Kralı XV. Ludwig (1710-1774) zamanında menüler, zarif sofra sanatının da gelişmesine kaynaklık sağlamışlardır. Yemeklerin servis sırası önemsenerek, takipleri menü kartlarıyla sağlanmıştır. Diğer taraftan Rus sofra adetlerinin de yemek sıralamasında etkili olduğu görülmektedir. Örneğin; yemekten önce iştah açıcı küçük yiyeceklerin verilmesi gibi. Yemeklerin sıralanışında Fransız mutfağı da büyük rol oynamıştır. Fransız menüsünde meyveden önce peynir; Alman menüsünde ise meyveden sonra peynir alınması, dikkat çeken bir başka ayrıntıdır. Eski zengin ve detaylı menüler zamanla insanların yemek yeme alışkanlıklarının değişmesi ile daha basitleşmiştir. Zamanla klasik menü kalabalık yemek gruplarının bazılarının birleştirilmesi ve bazılarının tamamen kaldırılması ile günümüzdeki modern menüye dönüşmüştür. Menüler, zaman, fiyat, sergilendiği yer, öğün ve hazırlanma nedeni faktörlerine bağlı olarak beş ana başlık altında incelenebilir.

MENÜLER

Zaman Dilimine Bağlı Menüler	Kapsadığı Yemekler ve Fiyatlarına Göre Menüler	Sergilendiği Yere Göre Menüler	Öğünlerin Özelliğine Göre Menüler	Bir Nedene Bağlı Olarak Hazırlanan Menüler
Klasik Menü	Tabl d'Hote (Tabldot) Menü	Açık Büfe Menü	Kahvaltı	Doğum günü
Modern Menü	Alacarte (Alakart) Menü	Gala Büfe Menüsü	Öğlen Yemeği	Nişan
	Fix Menü	Kahvaltı Büfesi Menüsü	Brunch	Düğün
		Gösteri Büfesi Menüleri	Akşam Yemeği	İş Yemeği
		Brunch Büfe Menü	Supper Menü	Kutlama Yemeği
				Kulüp ve Dernek Yemeği
				İftar Yemeği
				Yılbaşı Yemeği

Menüler aynı zamanda, yiyecek-içecek işletmesinde sunulan yiyecek ve içecek adlarını, açıklamalarını, fiyatlarını veren, konuğa karar vermede rehberlik eden listelerdir. Zaman dilimine bağlı olan klasik ve modern menüyü daha detaylı inceleyeceğiz. Onun öncesinde Diğer gruplarda en yaygın olanlara değinecek olursak;

Tabl d'Hote (Tabldot) Menü; belirli ve kısıtlı yemekten (3-4 çeşit) oluşan, genellikle okul, hastane, kışla, yurt ve cezaevi gibi toplu tüketim yapılan kurumlarda, bazı yiyecek-içecek işletmelerinde kullanılan, sabit fiyatlı menüdür.
Alacarte (Alakart) Menü; menü kartında yazılı yiyecek ve içeceklerin müşteriler tarafından istenilen çeşit ve miktarda sipariş verilmesine imkan sağlayan menüdür. Kapsamı daha geniş ve alternatiflidir.
Fix Menü; menü fiyatına alkollü veya alkolsüz içeceklerin cins ve miktarlarının dahil edildiği, yine sınırlı sayıda yemeklerden oluşan menüdür.
Açık Büfe Menü; self servis uygulaması ile yani misafirin kendi tabağını büfeler arasında gezerek istediği ölçüde hazırlamasına dayanan, öğününe göre farklı büfe standları olan (Sıcak, soğuk, tatlı, peynir, ekmek vb.) menüdür.
Supper Menü; akşam geç saatlerde verilen ağır ve baharatlı yiyeceklerden kaçınılan, sandviç çeşitlerine önem verilen, aynı zamanda çorba ve tatlılara da yer verilen menü çeşididir.
Klasik menü anlayışında yemeklerin sıralamasına ilişkin kurallara sıkı sıkıya bağlı kalınmakta ve menü 14 çeşit yemekten oluşmaktaydı. Günümüzde ise insanlar daha az

fakat daha besleyici yemek yemeyi tercih etmektedirler. Bu da modern menünün belirlenmesinde etkili olmuştur. Menüleri iki grupta ele alacağız, Klasik ve Modern (günümüz) menü olmak üzere.

A-KLASİK MENÜ

Fransa'da ortaya çıkarak dünyaya yayılan Klasik menü 14 ürünü bulan çeşidiyle, toplu kutlamalarda ve adeta zengin sınıfının birbiriyle yarışan anlayışları çerçevesinde servis ediliyordu. Söz konusu klasik menüde yer alan yemekler ve servis sıraları şöyledir:

1.Soğuk Ordövrler: Zeytinyağlı enginar, kuşkonmaz, zeytinyağlı dolmalar, sebze salataları, soğuk ıstakoz, deniz mahsulleri kokteyli, balık jölesi, yumurta dolması, salamlar, füme etler, balıklar vb.

2.Çorbalar: Konsome, konsome royal, düğün çorbası, domates çorbası, balık çorbası, kremalı tavuk çorbası, bezelye çorbası, kremalı kuşkonmaz çorbası, mercimek vb.

3.Sıcak Ordövrler: Sigara böreği, muska böreği, kroketler (balık, tavuk), sıcak kanepeler, mantarlı tartalet, kaşar pane, mitite köfte, sosis tava, gül sosis, ciğer tava vb.

4.Balıklar: Alabalık tava, levrek buğulama, levrek pane, bademli turna balığı, uskumru fileto, dil balığı, mersin, kılıç balığı, barbun tava, grida, somon ızgara vb.

5. Et Yemekleri: Klasik menüdeki et yemekleri dana, kuzu, av ve domuz etlerinden hazırlanan büyük parçalar halindeki yemeklerdir. Bunlar tranş edilerek soslarla servis edilirler. Bonfile Wellington, İtalyan usulü sığır budu, dana rosto, clamart usulü dana, dana böbrek sarması, geyik sırtı vb.

6. Sıcak Antreler: Peynir sufle, balık sufle, ıspanak sufle, piliç sufle, tepsi börekleri, su böreği, talaş böreği, tavuklu volovan, pilavlar, et sote vb.

7. Soğuk Antreler: Kaz ciğeri pate, av etleri patesi, tavuk galantin, kaz ciğeri parfesi, jambon mus, tavuk mus vb.

8. Sorbeler (şerbetler): Şeker şurubu, yumurta akı, limon, portakal vb meyve suları, likörler, rum kanyak gibi alkollü içkilerle hazırlanan içkilerdir. Rotilerden önce servis edilir. Ağız tadını değiştirerek mideyi rotiye hazırlar. Günümüzde servis edilmemektedir.

9. Rotiler (Kızartmalar): Fırında veya özel makinelerde kızartılan yemeklerdir. Piliç roti, ördek roti, bıldırcın roti, sülün roti, kaz roti, hindi roti, kuzu roti, geyik sırtı vb.

10. Salatalar: Kıvırcık salata, marul salata, domates salatası, çoban salata, şef salata, Akdeniz salatası, karışık salata, kaşık salata, sezar salata vb.

11. Sebze Yemekleri: Kuşkonmaz, taze fasulye bastı, zeytinyağlı taze fasulye, enginar dolması, tereyağlı bamya, zeytinyağlı kereviz, terbiyeli kereviz, sebze güveçleri vb.

12. Tatlılar: Vanilyalı sufle, çikolatalı sufle, sade ve meyveli savarin, baklava, bülbül yuvası, revani, krem karamel, sütlaç, karışık dondurma, keşkül, kadayıf dolması vb.

13. Savoriler: Tatlılardan sonra alınan peynirli ve baharatlı küçük yiyeceklerdir. Peynirli tartalet, küçük tostlar, küçük peynirli börekler, küçük pateler vb.

14. Dessertler: Peynirler, kompostolar, meyve salatası ve taze meyvelerdir. Rokfor, gravyer, kaşar peynirleri, elma, armut, kayısı, erik, ananas kompostoları vb.

B-MODERN MENÜ

Klasik menünün günümüzde almış olduğu son şeklidir. Klasik menü içerik ve sıralanış itibariyle bir evrim geçirmiştir. Sıralaması şu şekildedir:

1. Soğuk Ordövrler
2. Çorbalar
3. Sıcak Ordövrler
4. Balıklar
5. Ana yemek ve Salatalar
6. Tatlı ve Dessertler (Meyveler)

Klasik menüden değişerek günümüzdeki şekline ulaşan menülerde ise artık 8.şerbetlerin yer almadığı görülmektedir.1.2.3.ve 4. Sıradaki yemekler yerlerini korurken, et yemekleri, sıcak ve soğuk antreler, roti, salata ve sebze yemekleri birleştirilip; salatası ve yanında sebzesi ile birlikte Ana Yemek olarak benimsenmiştir. Diğer taraftan tatlı, savori ve dessertler de artık Tatlı ve Dessertler (Meyveler) şeklinde son sırada yer alıp servis edilmektedir.

Modern menülerde öğle yemekleri sıcak veya soğuk ordövrler ile başlar, ana yemekler daha sade yemeklerden oluşur. Bu öğündeki menünün özelliği kolay hazmedilmesidir.

- ✓ Soğuk veya sıcak ordövrler
- ✓ Ana yemek ve salata
- ✓ Tatlılar veya Meyveler

Modern menülerde akşam yemeklerinde yemeği hazmetmek için daha uzun bir süre olduğundan hazırlanması daha uzun süren yemekler bulunabilir. Genellikle çorba başlangıç yemeği olarak tercih edilir.

- ✓ Çorbalar
- ✓ Sıcak ordövrler veya soğuk antre
- ✓ Ana yemek ve salata
- ✓ Tatlılar veya Meyveler

Klasik ve modern (günümüz) menülere baktığımızda şu sonuçlara ulaşabiliriz;

*****Günümüz menüsü en az üç, en fazla altı sıradan oluşmaktadır.

*****Klasik menüde porsiyonlar bol kepçe ve gelişigüzel servis edilirken; modern menüde porsiyonlar daha az fakat servis daha şık yapılmaktadır.

*****Klasik menü sadece soylulara hitap etmişken, modern menü daha geniş kesimlere hitap edebilmektedir.

*****Klasik menüde beslenme ilkeleri göz ardı edilirken; günümüz menülerinde bu kurallara daha fazla özen gösterilmeye başlanmıştır.

Farklı kaynaklarda menü sınıflandırması ayrıca yukarıda değindiklerimize ilave olarak, “Değişme sıklığı açısından – Sabit, Günlük ve Devirli.”, “Özel ihtiyaçlar doğrultusunda – Diyet, Glutensiz ve Vejeteryan.”, “Mevsimler açısından – Yaz, kış.” ve “Baskı tekniği açısından – Kabartma (Brille), sesli ve dijital.” sınıflandırılabilmektedir.

1.2. Menüde İçerik

Menüler oluşturulurken aşağıdaki hususlara önem verilmesi, beklenen faydalar için bir zorunluluktur.

***Doğruluk:** Menü, yiyecek ve içeceği, konuğa arzu ettiği kalitede abartılı olmayan bir fiyattan sunabilmelidir. Diğer taraftan, sindirme, besleyici olma, tat, renk, yapı ve kıvam konularında da doyurucu olmalıdır. Konukları memnun edecek bir menü kompozisyonunda aşağıdaki özelliklere dikkat edilmelidir:

- ✓ Bir menüde aynı malzemeden üretilmiş iki yemek bulundurulmaz. (Standart, fiks, tabldot ya da ziyafet menüleri)
- ✓ İki beyaz et veya iki kırmızı etin servisi birbirini takip etmemelidir.
- ✓ Sindirimi kolay bir yemeği; ağır olan takip eder.
- ✓ Renkli yiyecekler; az renkli ya da renksiz yiyeceklerle birleştirilir.
- ✓ Yumuşak yiyecekler gevrek yiyeceklerle bir arada olur.
- ✓ Menü toplamında renklerin ahengine de dikkat edilir.

***Fiyat:** Yiyecek ve içeceklerde düzgün bir fiyatın konulması, beraberinde konuk sayısında artış ve kar yükselmesini getirecektir. Başarılı bir menüde, kişi başı maliyet ile bütçe içerisindeki yerinin bilinmesi için, kontrolü sürekli ve etkin bir şekilde yapılır. Bu anlamda satın almadan satışa, işgücü maliyetlerinden artıkların değerlendirilmesine kadar olan hususlar dikkatle takip edilmelidir.

***Konuk İstekleri:** İşletmenin kimliği (Örn. Lüks olup-olmama durumu) konuklara sunulacak yemeklerin özelliklerinde bir ölçüttür. Bunun karşılığında kişilerin günlük alması gereken besinlerle ilgili detaylar da belirleyicidir. Ayrıca konuğun yiyecekle ilgili yaşamış olduğu tatsız bir anı ve dini inançlar gibi (Müslümanlar tarafından domuz etinin günah sayılması) ayrıntılar da konuk isteklerinde etkili olabilmektedir. Menüde yer alan yiyecek ve içecekler, gerçekten konuğun arzu ettiği nitelikte ürünler olmalıdır.

1.3. Menüde İşlev

Bir yiyecek-içecek işletmesinde temelde her şey menü ile başlamaktadır. Menü ki; işletmenin nasıl yönetileceğinden amaçlarının nasıl gerçekleştirileceğine, hatta inşaatının nasıl olacağına varıncaya kadar olan konularda bir rehberdir. İşletmenin temel kar merkezidir ve kendisini ifade etmesini sağlar. Aynı zamanda menü, bir denetleme aracıdır. Menünün yiyecek-içecek işletmesinin planlamasından, yiyecek hammaddelerinin satın alınmasına ve servis hizmetinin yerine getirilmesine kadar yönetim aracı olarak kullanılması, başarıya ulaşma yolu olarak değerlendirilebilir.

Yiyecek-içecek işletmesi, müşterilerinin belleğinde kalmasını istediği bir imaj yaratmalıdır. Bu imaj, sunulan yiyecek-içecekler, servis, fiyat atmosfer, yerleşim yeri, işletmenin yönetim felsefesi ve kimliği gibi çok sayıda etkenin karışımından yaratılır. Bu imajın gelişmesinde menü doğrudan önemli etkendir. Menünün yarattığı etkiler, işletme planlandıktan ve faaliyete geçirildikten çok sonra görülmeye başlayabilir. Bir taraftan müşteri beklentilerinin tatmin edilmesi sağlanırken diğer taraftan da işletmenin yönetim sistemi hakkında bilgi verir. Menüdeki başarı, işletmenin diğer temel eylemlerindeki başarısını da olumlu ya da olumsuz etkiler. Menüye konulacak yiyecek ve içecekler seçilirken, müşteri tercihi, tesisin amaçları ve seçimi kısıtlayan diğer etmenler sürekli olarak göz önünde tutulmalıdır.

Son şekli verilmiş bir menü;

- ✓ Mutfak, servis ve bağlı olduğu hizmetlerdeki personel ihtiyaç ve eğitim detaylarını,
- ✓ Mutfak ve servisin; personel, araç-gereç ve malzeme ihtiyaçlarını,
- ✓ Maliyet ve satış kontrol işlemlerini,
- ✓ Karlılık boyutunda hangi yiyecek-içeceğin üretilip satılması gerektiğini,
- ✓ İşletmenin pazarlama planında rehber olmayı,
- ✓ Servisi yapılan yiyeceklerin içeriğini,
- ✓ Mutfak ve servisin ön hazırlıklarını (bir alakart veya fast food işletmesinde yapılan ancak birbirinden farklı olabilen çalışmalar)
- ✓ İşletmenin kuruluş yer seçimi (bir alakart işletmesinin seçkin bir muhitte, bir fast food işletmesinin ise bir okulun karşısında, alışveriş merkezinde kurulması),
- ✓ İşletme dekorasyonunun nasıl yapılacağını, (Balık restoran, steak house)
- ✓ Hangi tür servis metoduyla (fast food self servis, alakart işletmede sipariş alınarak) çalışılacağını belirler.

Menü Kim için Neyi İfade Eder?	
Müşteriler İçin	Menü, işletmenin imajını müşterilere aktarır, ilgi, heyecan ve istek yaratır aynı zamanda müşterilerin yemek deneyimine katkı sağlar.
İşgörenler için	Hangi yiyeceklerin hazırlanacağı ve sunulacağını gösterir.
Yöneticiler için	Hangi yiyecek ve içeceklerin satın alınacağı, bulundurulması gereken araç-gereçler, çalıştırılacak işçi sayısı ve bu işçilerin nitelikleri hakkında bilgi verir.
Yatırımcılar için	Yiyecek-içecekleri adlandırır, pazarı belirler ve satış geliştirme tekniklerinin kullanılmasını kolaylaştırır.
İşletmeler için	Satışa sunulan yiyecek ve içecekler ile bir ticaret markasıdır.
Ağzının Tadını Bilenler için	Menü, okunması gereken bir şiir gibidir.
Açlığını Gidermek İsteyenler için	Yenilip-içilen yemek için ödenecek fiyat göstergesidir.
Çoğu İnsanlar için	Bir yemek listesidir.

Kaynak: Fuller ve Waller, 1991, s.3

Otel işletmeleri açısından mutfak ile ilişkilendirerek menüyü daha farklı yönlerden ele almamız mümkündür.

Mutfakta üretim için yol gösterir: Mutfakta hangi yemeklerin üretileceğini öğün ve gün olarak menü bildirir. Böylece mutfakta üretim yapacak olan çalışanların nasıl hareket edeceği önceden belirlenmiş olur. Menü aynı zamanda mutfakta kullanılacak donanım ve mutfak çalışma konularında da belirleyicidir.

Menü bir kontrol aracıdır: Hangi yiyecek malzemelerinin satın alınması, teslim alınması, depolanması, üretime hazırlanması, pişirilmesi ve servis edilmesi gerektiği gibi konularda belirleyici olduğundan yöneticilere yol göstericidir.

Menü işletme için pazarlama aracıdır: Misafirler ile işletme arasında köprü görevi gören menü, işletmenin imajını yansıtan bir araçtır. Sadece fiziksel görünüm açısından değil aynı zamanda içerik olarak da doyurucu olmalıdır. Menünün odak noktası misafir istek ve ihtiyaçlarına göre şekillenmelidir.

Menü planlaması, bir yiyecek-içecek işletmesinde ya da otel işletmesinde mutfakta hangi yiyecek ve içeceklerin üretilip pazarlanacağına yönelik eylemleri içeren bir süreci ifade etmektedir. Otel işletmelerinde bu süreci mutfak yöneticisi (aşçıbaşı), restoran yöneticisi ve yiyecek-içecek müdüründen oluşan bir kurulun yapmasında fayda vardır. Çünkü bu şekilde misafir ve otel işletmesinin çıkar ve beklentileri göz önüne alınarak ortak bir nokta bulunabilir. Menü her iki taraf açısından da memnun edici olmalıdır. Bu şekilde planlanmış menü ile iş akışında sorun yaşanmaz, misafirlere daha etkin hizmet sunumu gerçekleşir ve işletmenin karlılığı artış gösterir.

1.4. Menüde Süreç

Yiyecek-içecek işletmeleri yapılanmaya, öncelikle konuk tercihlerini gözeten menüleri oluşturarak başlamalıdırlar. Menüler, fizibilite çalışmalarından başlayıp işletmenin açıldığı ve çalıştığı günlere kadar uzanan süreçte; işletme sorumluları tarafından oluşturulur. Sağlam hazırlanmış bir menünün aynı zamanda esaslı bir pazarlama aracı olabileceği gerçeğinden de hareketle; bu çalışmaya çok hassas yaklaşmak gerekir. Böyle bir çalışma detaylarıyla birlikte bir süreci ifade edecek olup, faaliyet sonunda; kaliteli, hijyenik ve düşük maliyetli bir üretimle kar elde edilerek işletmenin hedefine arzulanan katkı sağlanacaktır. Sürecin akışı şu şekildedir:

Amaçların Belirlenmesi

↓

Pazar Durum Tespiti

↓

Hangi Öğün İçin Menü

↓

Hangi Tür Menü

↓

Menünün Çeşitliliği

↓

Menüde Yer Alacak Yemekler

↓

Menü Kartının Bastırılması

Menüde izlenmesi gereken süreç

***Amaçların Belirlenmesi:** Yiyecek-içecek işletmeleri için kar elde ederek varlıklarını sürdürüp, büyüme ve bu yolla topluma karşı sorumluluklarını yerine getirmelidirler diyebiliriz. İşte bu sorumluluğu yerine getirmek adına, ortaya konmuş işletme amaçlarına, hazırlanacak menünün de katkısının sağlanması gerekir. Sahip olunan donanımlar, işgücünün yeterliliği, teslim alma ve depolama olanakları, hijyen ve maliyet standartları da bilinmelidir. Örneğin, menüde ızgara yemekler yer alacaksa mutfakta mutlaka ızgara, ızgara yapabilecek bir aşçı olmalıdır. Flambe yapılacaksa, flambe arabası ve flambe servisi yapabilecek servis personeli yer almalıdır. Böyle bir menünün hazırlanmasında işletme hedefi olan karın sağlanabilmesi için de öncelikle hedef pazarın kimlerden oluşacağının tespiti gerekir.

***Pazar Durum Tespiti:** İşletmenin hedef pazarı olan konuklar netleştirildikten sonra, artık bunlarla ilgili bir durum tespitine sıra gelmiştir. Bu tespitte de bir nevi demografik özellikler olan konukların gelir seviyeleri, cinsiyet ve yaş ile beslenme gereksinim ve tercihleri gibi unsurlar belirlenir. Örneğin, öğle tatilinde hızlı bir yiyecek servisi beklentisi içinde olan konuklara sunulacak menü ile akşam yemeğinde kaliteli ve uzun süreli bir servis beklentisinde olan misafirlere

sunulacak menü arasında farklılıklar olacaktır. Otel işletmelerinde de potansiyel misafir seviyesine göre değerlendirmeler yapılarak menüler oluşturulmaktadır.

***Hangi Öğün İçin Menü:** Amaçların netleştirildiği bir durum tespiti yapıldıktan sonra ise, hangi öğünler için menü planlanacağına karar verilir. Bir otel işletmesinde; sabah kahvaltısı, öğle ve akşam yemekleri için, biraz da işin özellik ve yoğunluğuna göre çeşitli büfeler düşünülürken; bağımsız bir restoran için sadece öğle veya akşam yemeği gündeme gelebilmektedir. Özellikle akşam yemeği burada önemlidir. Modern menüdeki sıralamada bulunan yemek gruplarından örnekler menüde yer almalıdır.

***Hangi Tür Menü**: Öğünleri netleştirdikten sonra da, menünün türüne karar verilecektir. Yani biraz da öğünün etkisiyle, servisi yapılacak menünün; table d'hote, a la carte, açık büfe olup olmama durumlarına bakılır. Bağımsız bir restoran için bu kolay olabilir ancak otel işletmelerinde farklı yiyecek ve içecek birimleri yer aldığı için farklı menü üretimleri de bir gerekliliktir. Mesela oda servisi menüsü, ziyafet menüsü, gala menüsü, vb. gibi.

***Menünün Çeşitliliği**: Hangi tür menünün yapılacağına dair karar alındıktan sonra da sıra, menünün içeriğinin nasıl olacağının tespitine sıra gelmiştir. Burada işletmenin imkan ve konukların durumu gözetilerek; ya geniş bir satın alma, depolama ve üretim gerçeklerine dayalı bir pahalı yol seçilip lüks; ya da tam tersi sınırlı bir menü çalışmasına gidilebilir. Çok çeşitli yemekler ile misafirin seçme olanakları arttırılırken diğer yöntemde menü kalemleri sınırlı tutularak işletmeye en yüksek karı sağlayacak ürünler tercih edilmelidir. Özellikle kısıtlı menülerde yemek çeşidi aynı yiyecek malzemelerinden üretimler ile arttırılırsa işleyiş açısından da az sorun ile karşılaşılabilir. Yapılan araştırmalar sonucunda öğle ve akşam yemeklerinde satılan yemeklerin %75'inin yedi çeşit yemekten meydana geldiği görülmüştür ki, dolayısıyla menüde yer alan gruplardaki ürünlerin yedi çeşitten az olmamasına dikkat edilmesi de, bir başka detay olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu çalışmadaki hedef işletmeye en fazla kar getirecek ürünleri menüde bir araya getirmek olmalıdır.

***Menüde Yer Alacak Yemekler**: Menü çeşitliliğine karar verildikten sonra, öncelikle burada ana yemeğin/yemeklerin ne olacağına sıra gelmiştir. Menü artık ana yemekten hareketle, uygun ve tamamlar nitelikleriyle eşlik edebilecek diğer yemeklerle oluşturulur. Bunlar soğuk ve sıcak ordövrler, çorbalar, balıklar, tatlı ve meyveler olabilir. Menüde yer alacak yemeklerin belirlenmesinde özellikle kültürel özellikler, beslenme gereksinimleri, renk-tat-şekil-kıvam uyumu, mevsimsel özellikler, maliyetler dikkate alınması gereken faktörlerdir.

***Menü Kartının Basılması**: Artık bu en son aşamada, yapılan çalışmalar konuğa sunulmak üzere, işletmenin bir kartviziti olarak da kabul edilen kartlara; kullanılan

dilden yabancı dillere, boyutlara, tasarımdan resimlenmesine, isim ve açıklamasına, kalori değerlerine kadar olan tasarım konularına dikkat edilerek basımı gerçekleştirilir. Menü kartının çağdaş, çekici, temiz, okunaklı, anlaşılabilir olmasına ve doğru bilgiler vermesine özen gösterilmelidir. Menü kartına yiyecek ve içecekler servis edilecekleri sıra dikkate alınarak yerleştirilmelidir.

1.5. Menü Planlama ve Geliştirmede İhmal Edilen Hususlar

Yiyecek-içecek işletmelerinde karmaşık gibi gözüken menü planlama uygulamaları önemli konuların ihmal edilmesine de yol açmaktadır. Bunlar;

- ✓ Hedef pazar belirlemeden akla gelen yiyecek-içecekler menüye dahil edilmektedir.
- ✓ Toplam yiyecek deneyimine uygun menü sunulmamaktadır.
- ✓ Menüye çok kalabalık bir şekilde yiyecek-içecek dahil edilmektedir.
- ✓ Menü yiyecek-içecek işletmesinin hedef temel karını gerçekleşmesine yardım edecek şekilde düzenlenmemektedir.
- ✓ Menü, israfa yol açacak şekilde düzenlenmektedir.
- ✓ Menüde denge ihmal edilmektedir.
- ✓ Menünün özendirici bir şekilde planlanması ve geliştirilmesi ihmal edilmektedir.
- ✓ Menünün üretim ve servis personeli özelliklerine uygun olarak planlanması ihmal edilmektedir.

Sağlıklı Beslenme Tabağı

2. YENİ YEMEK REÇETELERİ TASARLAMA

Bir menüde başarıyı yakalamak için yemek çeşitlerini iyi belirlemeli ve özellikle yenilikleri yakından takip etmeli ve uygulama gereklidir. Yemek reçetelerinin hazırlanması, yazının bulunmasıyla birlikte başlayıp; günümüze kadar taşınmış ve bizden sonraki kuşakların da devam ettireceği bir süreçtir. Yemek hazırlama, insanlık tarihi kadar eski ve hayati önem taşıyan bir sanattır.

Yemek reçeteleri, mutfak sanatının gelişiminde özel bir yere sahiptir. Dünya mutfaklarının gelişim süreçlerine baktığımızda, yemek hazırlama faaliyetiyle uğraşan aşçıların mutfaklarda ürettikleri yeni lezzetleri yazarak kayıt altına almaları çok önemli bir etken olmuştur.

Kendi ulusal mutfaklarındaki yemekleri reçeteye dönüştüremeyen ülkeler, mutfak kültürlerini gelecek kuşaklara taşımada zorluk çekmektedir. Bir ülke mutfağının mutfak alanındaki zenginliği, reçetelerle kayıt altına alınmış yemek reçetesi arşivlerinden anlaşılmaktadır. Yemek reçeteleri, ülkelerin mutfak alanındaki zenginlik düzeyini ölçmede bir araç olarak da kullanılmaktadır.

Yemek reçeteleri, toplu beslenme yapılan otel, restoran, lokanta, yurt, yemek fabrikaları ve ordu mutfaklarında verimlilik, müşteri memnuniyeti, israfın önlenmesi ve bireylerin yeterli ve dengeli beslenmesi yönlerinden hayati bir öneme sahiptirler.

2.1. Yemek Reçetesinin Tanımı

Geleneksel yemek pişirme sanatındaki **"yemek tarifi"** kavramının içeriği günümüzde yeterli olamamaktadır. Mutfak ve gastronomi (yemek bilimi) terminolojisinde kullanılan "reçete" daha geniş bir anlamı ifade etmektedir. Reçete kavramına İngilizce'de "recipe", Fransızca'da ise, "recette" denir.

Daha geniş bir çerçevede tanımlamak gerekirse, bir yemeğin adı, hangi yemek grubunda yer aldığı, içerisindeki besin maddeleri ve miktarları, yapılışı, püf noktaları, kullanılan pişirme teknikleri, porsiyon miktarı, porsiyon ölçüsü, garnitürü, servisi, maliyeti ve besin değeri hakkında bilgilendirme yapıldığı yazılı metinlere uluslar arası otel mutfaklarında "**yemek reçetesi"** denmektedir. Daha basit anlamda *yemek reçetesi*; "bir yemeğin nasıl hazırlanması, pişirilmesi, takdim edilmesi gerektiğini anlatan bir dizi kurallar bütünüdür." diyebiliriz. Reçetelerin deneysel çalışmalarla standardize edilip standartlaştırılmasına da **"standart reçeteler"** denir. Reçeteler, pusula gibi aşçıya yapacağı yemek konusunda rehberlik eder, yol gösterir. Menüde yer alan her yiyecek ve içecek için standart reçeteler geliştirilmelidir. Bu yiyecek ve içeceklerin kaliteli olarak üretilmesi ve sunulması standart reçetelere bağlıdır. Maliyet hesaplama sisteminin en önemli ön koşullarından biri, standart reçetelerin tam anlamıyla kullanılmasıdır.

2.2. Yemek Reçetelerinin Yararları

Reçeteler işletmeye, mutfağa ve çalışan personele sayısız yararlar sağlar. Reçetelerin sağladığı yararları genel başlıklar altında özetleyecek olursak şunlardır:

Reçeteler;

* İşletmenin malzeme, zaman, işgücü, enerji yönünden kaynaklarının verimli kullanılmasına önemli katkı sağlar.
* Yemeklerin ve içeceklerin daima aynı lezzette ve kalitede, arzu edilen standartlarda üretilmesini sağlar.
* Rutin porsiyon kontrolünde istikrar sağlar.
* Yemeklerin serviste aynı porsiyonda servisini sağlar.
* Satın almada ve menü planlamada kolaylık sağlar.
* Oteldeki menülerin maliyet (cost) hesaplamasında kullanılır.
* Maliyet kontrolünde (cost control) yöneticilere rehberlik eder.
* Bir yemeğin menüdeki satış fiyatının belirlenmesinde F&B (Food and Beverage / yiyecek ve içecek) müdürüne yardımcı olur.
* Yemek hazırlamasını bilmeyen bir kişiye bile yemeğin hazırlanmasında ona kılavuzluk ederek yemeği hazırlattırır.
* Mutfağın, yemek üretimindeki başarısını artırmada yardımcı olur.
* Aşçıların verimini artırır.
* Yeni tasarlanan reçetelerin deneysel yöntemlerle standardize edilerek "standart yemek reçetelerine" dönüştürülmesini sağlar.
* Personel iş çizelgelerinin hazırlanmasında yararlanılır.
* Aşçılara reçetelerini paylaşma anlayışı kazandırır.
* Aşçılara reçeteyle çalışma prensibi ve kültürü ile ölçülü çalışma alışkanlığı kazandırır.
* Yemeklerin enerji ve besin değerlerinin hesaplanmasında referans kaynak olarak kullanılmasını sağlar, besin değerleri hakkında bilgi verir.
* Aynı otel zincirindeki mutfak personeli arasında internet ağı üzerinden reçetelerin ortak kullanılmasını sağlar. Böylece aynı markada, aynı özellikte üretim yapılır.
* Ulusal ve yerel mutfak kültürlerini oluşturan yemeklerin kayıt altına alınarak arşivlenmesini sağlar.
* Dijital yemek reçetesi programlarının yazımında kullanılır.
* Amatör ve profesyonel aşçılara yemek üretiminde referans sağlar.
* Modern aşçılık eğitiminde kaynak olarak kullanılır.
* Yemeğin üretiminde aynı aşçıya olan bağımlılığı ortadan kaldırır.
* Yemek üretiminde yapılan hataların tespit edilip düzeltilmesinde yardımcı olur.
* Yöneticilerin aşçılara denetim yapmasına imkân verir.
* Yarışma, festival gibi faaliyetlerde yarışmacıların daha başarılı olmasını sağlar.
* Yeni yemek reçetelerin tasarlanmasında aşçılara ilham kaynağı olur.

2.3. Reçete Hazırlama Aşamaları

Standart reçeteler birçok bilgiyi içeren dosyalardır. Dönüşümlü menüler, geçmiş satış verileri, standart verimler, standart porsiyon büyüklükleri ve standart porsiyon maliyetleri bir yiyecek-içecek işletmesinde üretim ihtiyaçlarının tahmin edilmesi ve planlanmasında kullanılan önemli yönetim araçlarıdır. Gereksinim duyan personel veya yöneticiye bu araçları, mantıklı ve düzenli bir tutumla sunabilmek önemlidir.

Reçetelerin arzu edilen nitelikte ve kullanışlı olabilmesi için izlenmesi gereken temel aşamalar vardır. Bunlar;

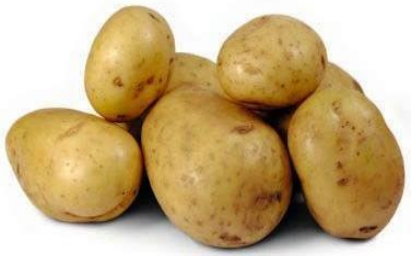
- Yeni hazırlanacak olan bir reçete 6 ana aşamadan oluşur.

* Yemek reçetesinin zihinde tasarlanması,
* Yemekle ilgili gerekli kaynak ve sektör araştırmasının yapılması
* Reçetenin ilk kez denenmesi,
* Reçetenin daha sonra başkaları tarafından denenmesi,
* Reçetenin alan uzmanlarına (panelist gruba) değerlendirilmesi,
* Reçetenin formlara yazılıp ve fotoğraflanıp kayıt altına alınması.

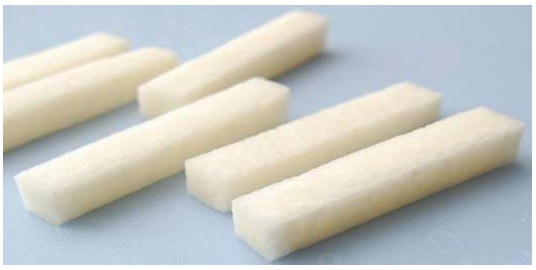
- Yemek reçetelerini hazırlarken dikkat edilecek ilkeler:

* Yemeğin Adı ve Grubu
* Yemeğin Porsiyon Ölçüsü
* Yemeğin Pişeceği Kap ve Ocak (Pişirme yöntemleri)
* Yemeğin İçine Konan Maddelerin Brüt, Net Miktar ve Ortalama Ölçüleri

Brüt miktar, satın almadan sonra yiyeceğe hiçbir ön işlem (ayıklama, soyma vb) uygulamadan önceki doğal ağırlığına "brüt miktar" olarak tanımlanır.**Net miktar** ise, besine ayıklama, soyma, çekirdeğini çıkarma gibi ön işlemleri yaptıktan sonra geriye kalan ve pişirmek için tencereye konan kesin miktara verilen tanımlamadır.



Brüt'e örnek



Net kullanıma örnek

Sebzeleri Hazırlamada Oluşan Artık/Kayıp Oranları (%)

Sebze Adı:	Artık %'si	Sebze Adı :	Artık %'si
Bakla	12	**Lahana (beyaz)**	**31**
Bezelye	**50**	Lahana (kırmızı)	25
Dereotu	31	Marul	28
Domates	11	**Maydanoz**	**33**
Dolmalık Biber	21	Patlıcan	20
Dolmalık Kabak	**43**	**Pırasa**	**38**
Fasulye	11	**Patates** (elde)	**35**
Havuç	27	Patates (makinada)	10
Ispanak	21	Patates (haşlama)	10
Kabak	22	Salatalık	24
Karnabahar	**45**	Semizotu	23
Kereviz	**47**	Soğan (kuru)	14
Kıvırcık	23	**Soğan (yeşil)**	**37**

Meyveleri Hazırlamada Oluşan Artık/Kayıp Oranları (%)

Meyve Adı :	Artık %'si	Meyve Adı :	Artık %'si
Armut	12	Kayısı	25
Elma	20	Kiraz	40
Erik	25	Kompostoluk Şeftali	40
Malta Eriği	**48**	Kompostoluk Elma	35
Mandalina	30	Üzüm	40
Muz	35	Şeftali	30
Karpuz	**50**	Vişne	40
Kavun	**45**	Portakal	30

Gövde Etlerde Kemik Artık/Kayıp Oranları (%)

Et Çeşitleri	Artık % Yüzdesi
Koyun Eti	28
Sığır Eti	25
Tavuk Eti	35

Mutfakta yaygın olarak kullanılan pratik ölçü araçları/kapları

Resimde numaralandırılmış olan pratik ölçü araçlarının açıklaması:

Araç No	Ölçü Aracı Adı	Ortalama Gramajı
1 Numaralı Araç:	Büyük Su Bardağı	**250**
2 Numaralı Araç:	Su Bardağı	**200**
3 Numaralı Araç:	Çay Bardağı	**100**
4 Numaralı Araç:	Kahve Fincanı	**75**
5 Numaralı Araç:	Çorba Kaşığı	**20**
6 Numaralı Araç:	Tatlı Kaşığı	**10**
7 Numaralı Araç:	Çay Kaşığı	**5**

Reçetelerde kaşık ile verilen ölçümlerde “silme” ve “tepeleme” terimleri kullanılır.

Silme işlemi için özel tasarlanmış silme kaşığı

Tepeleme işlemine örnek bir resim

Reçetelerde bazen yemeğin özelliğine ve miktarına göre “fiske” kavramı da kullanılmaktadır. Çok az anlamında kullanılan fiske, başparmağı ile işaret parmağı arasında kalan veya tutulabilen miktardır. Bazen bir "çimdik" ya da bir "tutam" diye de tabir edilir. Bu kavramlar genellikle tuz ve baharat ölçülerinin ifade edilmesinde kullanılır.

Endüstriyel mutfaklardaki gelişime paralel olarak günümüzde dijital ölçü kaşıkları üretilmiştir. Bu tür dijital ölçüm araçları çok hassas ve güvenilir ölçümler yapması özelliğiyle diğer geleneksel ölçüm araçlarından (cam bardak, metal kaşık vb) ayrışmakta ve üretimde kolaylık sağlamaktadırlar.

Dijital ölçü kaşığı

Menüyü planlamadan önce mutfak bilgimizi geliştirebilmek adına doğrama usulleri ve pişirme yöntemlerini bilmemiz yararlı olacaktır.

2.4. Doğrama Usulleri

Sebzeler fiziksel özelliklerine ve kullanılacakları yerlere göre çeşitli usullerde doğranırlar. Bu usullerin uluslar arası mutfaklarda kullanım şekli aynıdır. Ülkemizde de bu doğrama şekilleri kullanılmaktadır.

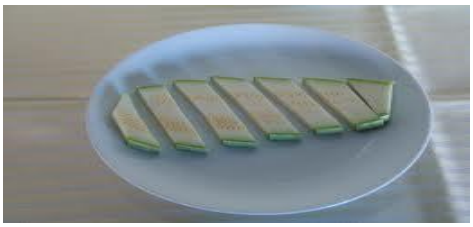
<u>*Julienne (Jülyen-Kibrit çöpü):</u>Bıçak sırtı kalınlığında, yaklaşık 3-4cm uzunluğunda ince çubuklar halinde doğrama şeklidir. Hepsi eşit kalınlıkta doğranmalıdır. Birçok sebze bu şekilde doğranabilir. Çorbalarda, soğuk ordövr tabakları süslemelerinde, et yemeklerinin yanında sebze garnitürlerinde ve salatalarda kullanılır.

***Brunoise (Brunez-Toplu iğne başı):**En küçük doğrama şeklidir. Bütün parçaların aynı büyüklükte olmasına özen gösterilir. Bunu sağlamak için sebzeler önce julienne şeklinde doğranır daha sonra brunoise şekline getirilir. Consomme'lerde, et yemelerinin yanında sebze garnitürlerinde ve salatalarda kullanılmaktadır.

***Paysane veya Dice (Peyzan veya days-1cm², küp veya bıçak sırtı kalınlığında):** Bu doğrama şekli iki isimlidir.1 cm2 yüzeyinde ya da tavla zarı büyüklüğünde küpler halinde doğrama şeklidir.

Bütün parçaların aynı büyüklükte olmasına dikkat edilir. Consomme'lerde, garnitür olarak kullanılan sebzeler ve salatalarda kullanılır.

***Botonnet (Botonet-Parmak şeklinde):**1/2 veya 1 cm2 kesildiğinde yaklaşık 4-5 cm uzunluğunda, dikdörtgen prizma şeklinde doğrama şeklidir. Havuç, patates, kereviz gibi sebzelerden yapılan garnitürlerde kullanılır.



***Vichy (Vişi-Halka şeklinde):**Bıçak sırtı kalınlığında halkalar şeklinde doğramadır. İnce havuç, kabak, salatalık gibi sebzelerden yapılan salatalarda, sebze garnitürlerinde, süslemelerde kullanılır. Bazen garnitür de ismini alır, örneğin; carottes vichy (halka havuç) gibi.

***Mirpoix (Mirpua-İri Parçalar Halinde):**Parçaların büyüklükleri eşit olmalı ve ortalama 4 adet doğranmış sebze bir kaşığa sığmalıdır. Soğan, kereviz, pırasa ve defneyaprağından oluşan mirepoix aynı zamanda yemeğe güzel bir lezzet de katar. Temel soslarda, çorbalarda, patates garnitürlerinde, et yemeklerinde, çeşitli sebzelerin etlerin ve kök sebzelerin doğranmasında kullanılır.

a)Beyaz mire poix: Mirepoix sebzelerin beyaz kısımları kullanılarak hazırlanır. Consomme'lerde, beyaz soslarda, beyaz etten hazırlanan yemeklerde ve su ürünlerinden hazırlanan yemeklerin hazırlama sularında kullanılır. **b)Normal mire poix**: Mirepoix sebzelerin kabuk ve yeşil kısımlarının da kullanılmasıyla hazırlanır. Kahverengi fondlarda kullanılır.

***Jordiniere (Jardin):**Brunoise (toplu iğne başı) doğrama şeklinin biraz daha iri doğranmış halidir. İri brunoise de denilebilir. Bu usul çeşitli et ve sebze yemeklerine isim verir. Bu doğrama şekli, çeşitli et ve sebze yemeklerinde kullanılır.

***Matignan**: Peyzan doğrama şeklinin gelişigüzel doğranmış halidir. Çabuk pişmesi istenen yemeklerde sebzeler ve etler bu şekilde doğranır.

Macedonie (Masedon) doğrama:* Mirepoix doğramanın küçüğüdür. Ezilen süzülen çorbalar ve soslarda kullanılır. Jardin doğrama şeklinin daha iri doğranmış halidir. Bir yemek kaşığına 8-10 tane gelecek şekildedir. Yerine göre çiğ ve pişmiş etlerin doğranmasında kullanılır. Bunun dışında; çeşitli et ve sebze yemeklerinin hazırlanmasında kullanılır.

<u>*Bouget Garnie (Buket Garni) veya Herb Bouget (Hörbs buket)</u> :Özel koku ve lezzeti olan çeşitli sebzelerin ve otların belirli ölçülerde bir araya getirilip bağlanması ile elde edilir. Pırasa yaprağı, defneyaprağı, maydanoz sapı, kekik, havuç parçası veya kereviz sapı, defneyaprağı gibi sebzelerin hatta tane karabiberin bağlanmasıyla et suları hazırlanırken ya da soslar hazırlanırken; yine turşularda, çeşitli yemeklerde ve bazı soslar için hazırlanan fondların (tanesiz beyaz çorba) yapılmasında kullanılır.

2.5. Pişirme Teknikleri

Menüdeki her yemeğin kendine özgü bir pişirme tekniği vardır. Mutfakta yemekler dört ana başlıkta pişirilmektedir. Bunlar;

<u>A. Suda Pişirme</u>

*Ön Haşlama (Blanching)
*Hafif Ateşte Haşlama (Poaching)
*Haşlama (Boiling/Simmering)
*Kısık Ateşte Az Suda (Brasing)
*Kendi Suyunda (Stewing)

<u>B. Buharda Pişirme</u>

<u>C. Kuru Isıda Pişirme</u>

*Izgarada (Grill/Brollig)
*Fırında Kızartma (Roasting)
*Fırında Pişirme (Baking)

<u>D. Yağda Pişirme</u>

*Sote (Sauteing)
*Tava İçinde Karıştırarak (Stir Frying)
*Derin Yağda (Deep Fat Frying)
*Az Yağda (Shallow Fat Frying)

Bir yemeğin pişirilmesinde bazen tek bir teknik, bazen de birkaç teknik bir arada kullanılmaktadır.

1.2.1. Standart Yemek Reçetesi Formatı

Standart Yemek Reçetesi Formatı

YEMEK REÇETESİ

..... Porsiyon

Reçete Adı : ..... **Yemek Grup No :** .....

Porsiyon Ölçüsü	:	**Hazırlık Süresi**	: .....
Porsiyon Ölçü Aracı	:	**Pişme Süresi**	: .....
Pişirme Kabı ve Aracı	:	**Total Ağırlık (kg)**	: .....
Pişirme Tekniği	:	**Porsiyon Maliyeti**	: .....

İçindekiler	Brüt Miktar (gr)	Net Miktar (gr)	Ortalama Ölçü	Yapılışı	Süre	Notlar

Bir Porsiyon Yemekteki Kalori ve Besin Değerleri

Yemek Adı	Kalori/ Enerji	Protein gr	Yağ gr	Kalsiyum mg	Demir mg	A Vitamini I.U.	Tiamin mg	Riboflavin mg	Niasin mg	C Vitamini mg
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....

2.6. Yemeğin Hazırlanması

Yemeğin hazırlanışını reçeteye yazarken dikkat edilmesi gereken noktalar:

* Yemeğin yapımında kullanılacak olan tüm besin maddeleri ve miktarları (gram, adet, demet) eksiksiz yazılmalıdır.
* Besin maddelerinin miktarları brüt, net (gr) ve ortalama ölçüler (kaşık, bardak, kâse, kepçe) kullanılarak verilmelidir.
* Yemeğin içine giren yiyecekler yemeğin yapılış sırasına göre yazılmalıdır.
* Yemeğin hazırlanmasında kullanılan pişirme teknikleri yazılmalıdır.
* Reçeteye yemeğin hazırlık ve pişirme adımları dâhil olmak üzere tüm adımlar dikkatle yazılmalı.
* Marinasyon, terbiye, karamelizasyon, flambe gibi uygulanması gereken özel işlemler varsa, bu işlemlerin açıklaması ve yapımı mutlaka reçetede belirtilmelidir.
* Besin maddelerinin yemeğe ilave edilme süreci, besinlerin pişme düzeylerindeki öncelik sırasına göre ifade edilmelidir. (Sert yapıdan, yumuşak yapıya doğru ilerler- Patates, havuç, biber vb.)
* İşlem basamakları sistematik bir sıra dâhilinde yazılmalıdır. (ön hazırlık, pişirme, süsleme, sunum gibi)
* Besinlere ön hazırlık ve pişirme süreçlerinde uygulanması gereken püf noktalar varsa, bu işlemler reçetedeki "notlar" bölümünde çok iyi açıklanmalıdır.
* Yemeğin besin değerini korumaya yönelik dikkat edilmesi gereken hususlar varsa, bu hususlar reçetede belirtilmeli.
* Yemeğin içindeki besinlerin kendi doğal renklerini (klorofil, karoten, flavone, antosiyanin, likopen) korumaya yönelik özel hususlar varsa, bu hususlar da reçetede ayrıntılı ifade edilmeli.
* Yiyeceklerin pişirme sürelerini verirken rakam ve dakika kullanılmalı. (Örneğin karidesleri tavada 5 dakika soteleyiniz gibi)
* Pişirme sıcaklığı reçetede mutlaka belirtilmeli. (Eti fırında 180 ºC pişirin gibi)
* Sürecin her aşamasında doğru terim kullanılmalı.
* Pişirme sırasında meydana gelebilecek herhangi bir sorun hakkında reçetede yeterli uyarılar verilmesinde fayda vardır. (Örneğin, hollandaise sos yaparken sos katılaşırsa, sosa birkaç damla sirke ya da soğuk su damlası ilave edip çırparak bu sorunu düzeltebilirsiniz gibi)

2.7. Yeni Reçetelerin Standart Reçetelere Dönüştürülme Aşamaları

Yeni reçetelerin standart reçeteye dönüştürülme aşamaları şunlardır:

* Bu iş için önce gerekli kaynaklar toplanır. Kaynak konusunda konu ile ilgili yazarların yayınladığı yemek kitapları, dergiler, tezler, makaleler, sektördeki aşçıların nitelikli reçeteleri ve kurumlar da uygulanan reçetelerden de yararlanılabilir.

* Yemeğin pişirilmesi için gerekli optimum koşullar (besin, araç-gereç, hazırlama-pişirme üniteleri vb.) sağlanır.
* İlk etapta en az 10 porsiyonluk denemeler yapılır.
* Sonra farklı bölgedeki aşçılara da aynı reçeteler denetilir. Denemelerde reçetedeki miktarlara göre yemek aynı kalite ve standartta üretilip reçeteden % 100 verim alınırsa reçete, değerlendirme panelinin onayına sunulur.
* Yemek konusunda deneyimli (mutfak şefleri, gurmeler, beslenme uzmanları, alan öğretmenleri) kişilerden kalite kontrol paneli oluşturulur.
* Bu aşamada yemekler, kalite kontrol paneli tarafından değerlendirilmeye başlanır. Bu işleme yemeklerin kalitesi onaylanana dek devam edilir.
* Kalitesi onaylanan ölçüler 2 katı alınarak çoğaltılır ve tekrar değerlendirilerek standartlaştırılır. (Toplu beslenme sistemlerinde reçeteler 100 porsiyon olarak standartlaştırılır, çoğaltılma işlemi de 100 porsiyon üzerinden yapılır.)
* Son aşamada ise, hazırlanan standart reçeteler, reçete yazma kurallarına göre belgelere yazılıp kayıt altına alınarak süreç tamamlanır.

Bu arada fırın ısı düzeylerini de hatırlamakta fayda vardır.

Hafif Fırın Isısı Derecesi	100º - 140º C
Orta Fırın Isısı Derecesi	150º - 180º C
Sıcak Fırın Isısı Derecesi	190º - 220º C
Kızgın Fırın Isısı Derecesi	230º ve üzeri

*Fırında tavuk pişirirken tavuğu, içinin pişmesi, dışının yanmaması için, göğsü altta, sırtı üstte olacak şekilde tepsiye koyun ve fırınınızı 160°C'de kullanın.
* Et, tavuğa göre daha uzun sürede pişer. Eti fırında yapacağınız zaman, fırınınızı 180°C'ye ayarlarsanız, daha iyi sonuç alırsınız.
*Rostoyu pişirdikten sonra 15 dakika bekletip servis yaparsanız, hem lezzeti daha iyi olur, hem de daha rahat kesilir.
*Kızartmada ideal ısı, 175-195°C'dir. Yağın ısısının düşük olması yiyeceğin yağ çekmesine, yüksek olması ise, yanmasına neden olur.
*Sebzeler haşlanarak kullanılacaksa, haşlama suyuna eklenecek bir miktar sirke, sebzelerin renginin korunmasını sağlayacaktır.

Standart Yemek Reçetesi Örneği

YEMEK REÇETESİ

10 Porsiyon

Reçete Adı : **Pirinç Pilavı** **Yemek Grup No :** 2

Porsiyon Ölçüsü	: 175 gr	**Hazırlık Süresi**	: 20'
Porsiyon Ölçü Aracı	: 1 orta boy kepçe	**Pişme Süresi**	: 10' - 15' - 15'
Pişirme Kabı ve Aracı	: Kalın tabanlı yayvan tencere	**Total Ağırlık (kg)**	: 2,5
Pişirme Tekniği	: Kavurma	**Porsiyon Maliyeti**	: 3 TL

İçindekiler	Brüt Miktar (gr)	Net Miktar (gr)	Ortalama Ölçü	Yapılışı	Süre	Notlar
Pilavlık Pirinç	600	600	3 S.B.	Pirinçleri ayıkla Ilık suya koy ve beklet. Sonra pirinçleri yıka ve suyunu süz.	5' 10' 5'	Suda bekletme esnasında oluşan nişastayı yıkayarak pişme esnasında pirinçlerin birbirine yapışmasını önle.
Margarin Tuz	150 15	150 15	½ Paket 1 T.K.	Pilav tenceresine margarini koy erit. Pirinçleri ve tuzu ilave et ve düşük ateşte sürekli karıştırarak kavur.	10'	Pirinçlerin kendi doğal beyaz rengini korumak kaydıyla kavur.
Su	1000	1000	5 S.B.	Pirinçlerin kavrulma işlemi tamamlanınca sıcak suyu ilave et, karıştır ve kapağını da kapatıp çok düşük ateşte pişir.	15'	Pirinçler aşırı kavrulursa besin değeri kaybı yaşanır.
				Suyunu çektikten sonra, ateşi kapatıp pilavı demlendir.	15'	Pilav demlenirse pirinç taneleri iyice şiserek görünümü güzelleşir.
				Servisini sıcak yap.		

Bir Porsiyon Pirinç Pilavındaki Kalori ve Besin Değerleri

Yemek Adı	Kalori/ Enerji	Protein gr	Yağ gr	Kalsiyum mg	Demir mg	A Vitamini I.U.	Tiamin mg	Riboflavin mg	Niasin mg	C Vitamini mg
Pirinç Pilavı	326	4,1	12,6	6,6	0,5	300	0,0	0,0	1,0	0,0

Standart Yemek Reçetesi Örneği

YEMEK REÇETESİ

10 Porsiyon

Reçete Adı : **Karışık Salata** **Yemek Grup No :** 3

Porsiyon Ölçüsü : 150 gr
Porsiyon Ölçü Aracı : 1 orta boy kepçe
Pişirme Kabı ve Aracı : -
Pişirme Tekniği : -

Hazırlık Süresi : 52'
Pişme Süresi : -
Total Ağırlık (kg) : 2,5
Porsiyon Maliyeti : 2 TL

İçindekiler	Brüt Miktar (gr)	Net Miktar (gr)	Ortalama Ölçü	Yapılışı	Süre	Notlar
Salatalık		500		Salatalıkları yıka ve kabuklarını incecik soy.	5'	Besin değerini korumak için ince soy.
Marul		220	6 adet	Yapraklarını ayır, yıka, kök kısımlarını da ayrıca soy. Derin bir kaba suyu, sebze dezenfektanı ve yıkanmış marulları koy ve bu dezenfektanlı karışımda beklet.	30'	Sebzelerdeki bakterileri yok etmek için suyun içine sebze dezenfektanı veya az miktar sirke damlatın.
Maydanoz		50	½ demet	Domatesleri yıka, ayıkla.	5'	
Domates		600		Maydanozları yıka, ayıkla.	5'	Yabancı maddelerden arındır.
Limon		75	1 adet	Limonu yıka, ikiye böl ve meyve sıkacağınla suyunu sık.	2'	C vitaminin etkisinin azalmaması için sıkma işlemini servis öncesi yap.
Zeytinyağı Tuz	100 10	100 10	½ S.B. 1 Ç.K.		5'	Sebzenin görünüşünü korumak için sosunu servise çıkacağı zaman ekle.

Bir Porsiyon Karışık Salatadaki Kalori ve Besin Değerleri

Yemek Adı	Kalori/ Enerji	Protein g	Yağ g	Kalsiyum mg	Demir mg	A Vitamini I.U.	Tiamin mg	Riboflavin mg	Niasin mg	C Vitamini mg
Karışık Salata	123	1,3	10,3	34,6	0,9	1129	0,1	0,1	0,6	28,8

2.8. Dijital Yemek Reçetesi

Dijital yemek reçetesi yazılımları birer teknolojik reçetelerdir. Modern hayatımızın vazgeçilmezlerinden biri olan bilgisayar, mutfak alanında da aşçıların önemli üretim araçlarından bir tanesi haline gelmiştir.

Dijital reçete kullanmanın avantaj ve dezavantajları şunlardır;

- ✓ Reçetelerin bilgisayar ortamında kolay kaydedilmesini, depolanmasını ve arşivlenmesini sağlar.
- ✓ Reçetelerin kayıt altına alınmasında kâğıt, defter, kalem gerektirmeyeceği için kırtasiye giderlerinden işletmeye tasarruf sağlar.
- ✓ Reçetelerin yazılı belgelere yazılması gerekmediği için de zamandan önemli tasarruf sağlar.
- ✓ Reçetelere ihtiyaç duyulduğunda kolay erişim imkânı verir.
- ✓ Zincir otellerdeki mutfak personelleri arasında reçetelerin internet ortamında paylaşımına olanak sağlar.
- ✓ Bilgisayarınızın bozulması veya elektrik kesintisi durumunda reçetelere ulaşamama riski vardır. Bu durum mutfaktaki yemek üretim faaliyetlerinizi olumsuz etkileyerek verimsizliğe yol açabilir.
- ✓ Bilgisayar, virüs veya başka bir nedenden dolayı çökmesi ve format atılması gerektiğinde reçete çalışmalarınızı tamamen kaybetme riskiniz olacaktır.

Dijital yemek reçetesi programı örneği

2.9. Yemek Reçetesi Tasarlamanın Nedenleri ve Önemi

Türk mutfak kültürümüzün gelişimi ve geleceği için yeni yemek reçetelerinin tasarlanması da çok önemli bir konudur. Yeni reçetelerin mutfaklara kazandırılamaması durumunda, o ülke mutfağının dünya mutfakları arasındaki yeri ve önemi sorgulanmaya başlar. Türk mutfağının yarınları konusunda profesyonel aşçılara ve genç kuşak aşçı adaylarına büyük sorumluluklar düşmektedir. Aşçılardan bilgi ve becerilerini, yaratıcılıklarıyla birleştirerek yeni yemek reçeteleri tasarlayıp ulusal mutfağımıza kazandırmaları beklenmektedir.

Yeni reçeteler ve orijinal lezzetler oluşturmak oldukça zor bir iştir. Mutfak dünyasında sürekli yeni lezzetlerin yaratılması zor olduğu için, boş zamanlarda düşünerek yemekler üzerinde yeni fikirler geliştirmek gerekir.

Yemek reçetesi tasarlamanın nedenlerini, maddeler halinde özetleyecek olursak;

Reçeteler,

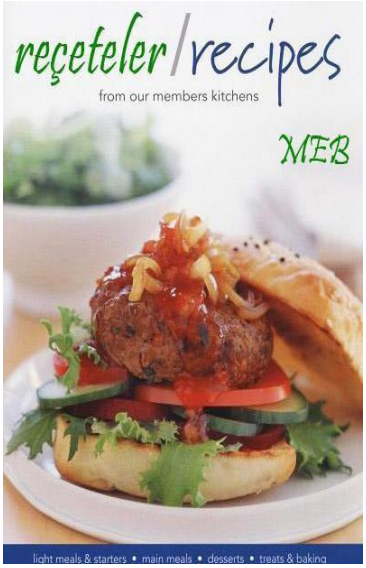
* Yeni yemeklerin ve yeni lezzetlerin ortaya çıkarılması için,
* Yemeklerin hızlı bir şekilde aynı lezzette ve standartta üretilmesi için,
* Kendi mesleki gelişimimiz ve ulusal mutfak kültürümüzün gelişimi için,
* Mutfaklarımızı tekdüzelikten ve durağanlıktan kurtarıp, mutfaklarımıza canlılık ve dinamizm kazandırmak için,
* Yeni tasarlanan yemeklerin yazılarak kayıt altına geçirilmesi için,
* Yemek hazırlamasını bilmeyen bir kişiye bile yemeğin hazırlanmasında ona kılavuzluk edebilmesi için,
* Porsiyon hesaplaması ve porsiyon maliyet kontrolü için,
* Mutfak personelinin iş planlamasını yapmak için,
* Üretim sürecinin kontrolü için,
* İhtiyaç duyulan malzemelerin daha rasyonel satın alınması için,
* Malzeme israfını en aza indirmek için,
* Yemeklerin besin değerlerinin hesaplaması için,
* Aşçılara reçete kültürünün kazandırılması için,
* Aşçıların verimini artırmak ve mutfak personelinin eğitimi için,
* Yemeğin üretiminde aynı aşçıya olan bağımlılığı ortadan kaldırmak için,
* Yarışma, festival vb. faaliyetlerde yarışmacıların daha başarılı olması için,
* Toplu beslenme sistemlerinde (otel, restoran, yurt, askeriye vb) insanların yeterli ve dengeli beslenebilmesi için,
* Dijital yemek reçetesi programlarının yazımı ve gelişimi için,
* Yeni tasarlanan reçetelerin denenerek standardize edilip standartlaştırılması için gereklidir.

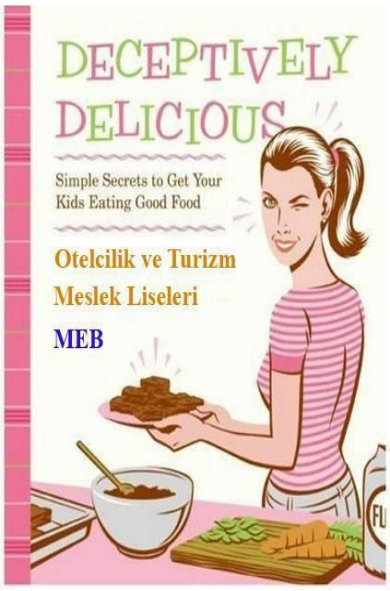
2.10. Yeni Yemek Reçetesi Tasarlamak İçin Araştırılması Gereken Dokümanlar

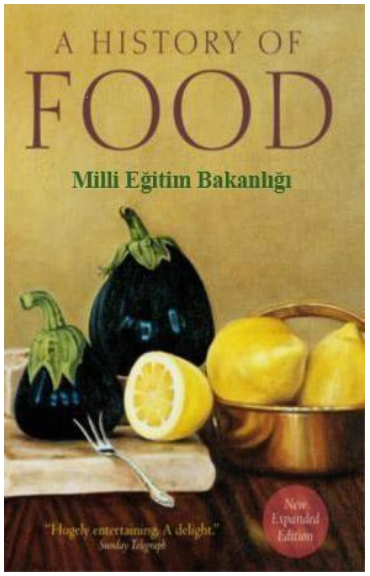
Yeni yemek reçeteleri tasarlamaya başlamadan önce mutfak alanındaki yazılı kaynakların çok ciddi bir şekilde araştırılması gerekmektedir. Tasarlamayı düşündüğünüz yemek, ulusal mutfağımızda veya diğer dünya mutfaklarında sizden önce yapılmış olabilir. Hazırlayacağınız reçetenin size özgün ve daha önceden yapılmış olmaması için kaynak araştırması yapmada büyük fayda vardır. Tasarlamayı planladığınız reçetenin çok nitelikli olması ve diğer uluslararası mutfaklarda da rağbet görebilmesi için alandaki kaynakların çok titiz bir şekilde analiz edilmesinde büyük önem vardır. Kaynak araştırmasının başarılı ve verimli bir şekilde yapılabilmesi için aşağıdaki alan başlıkları adı altında kaynak araştırılmasının yapılmasında önemli fayda vardır.

2.10.1. Dergi ve Kitaplar

Mutfak sanatı üzerine bugüne kadar yayımlanmış ulusal ve uluslararası dünya mutfaklarındaki yemek dergisi ve kitaplarının araştırılıp incelenmesi gerekir. Yemek dergileri genelde aylık yayımlandığı için her ay yeni tarifler bulmak, bu yeni reçetelerden yararlanmak ve ilham almak mümkündür. Yerli ve yabancı yemek kitaplarında da yemek pişirme sanatıyla ilgili binlerce yemeği inceleme şansımız vardır. Bu bağlamda oluşturacak olduğumuz yeni reçetemiz için yemek dergisi ve kitapları, değerlendirilmesi gereken çok ciddi birer kaynaktır. Çünkü kitaplar her zaman araştırmalarımızın başarısı için gizli bir hazine niteliğindedir.







Yemek dergi ve kitaplarına örnekler

Meslek yaşamımız boyunca, kendi kişisel gelişimimiz ve özgün reçeteler oluşturabilmemiz için sürekli okumak ve araştırmak yaşamımızın değişmez bir ilkesi olmalıdır. Örnekler; 3 Öğün Lezzetin Adı, Sofra, Yemek Zevki, Yemek ve Kültür, Gurme, Hotel&Restaurant, Food and Travel, Lezzet, Food in Life, vb.

2.10.2. İnternet Siteleri

Yeni reçetelerin tasarlanmasında internet dünyası da çok önemli bir kaynak alanıdır. İnternet sitelerinde her ülke mutfağının gelenekselleşmiş yemeklerinin yanında, en güncel ve en sıra dışı yemek reçetelerine ulaşma imkânı verir. Aynı zamanda internet siteleri, diğer kaynak araştırması alanlarına göre çok daha hızlı, pratik ve ekonomiktir.

Ayrıca internet sitelerinde yemeklerin sadece yazılı bilgilerini değil, yemeğin videosunu bulma ve görüntülerini inceleme şansınız da vardır. Kaynak araştırmasında dijital yemek reçetesi programlarından da yararlanabileceğinizi unutmayınız. Örnekler; www.nefisyemektarifleri.com, www.ye-mek.net, www.tenceretv.com, www.tumayinmutfagi.com, www.hunerlieller.net, vb.

2.10.3. Festival, Fuar ve Yarışmalardan Derlenen Bilgiler

Kaynak araştırmasında izlenecek bir önemli yol da yemek yarışmalarındaki kaliteli reçetelerdir. Her yıl geleneksel olarak yemek üzerine düzenlenmekte olan yöresel, ulusal ve uluslararası festival, fuar ve yarışmalarda sergilenen yeni yemekleri inceleyip bu yemeklerden yararlanarak da yeni reçeteler tasarlayabilirsiniz. Yapacağınız her alan araştırması mesleki gelişiminizde sizlere yeni vizyon kazandıracaktır. Örnekler; **Anuga :** Yiyecek ve İçecek Fuarı (Köln), **World Food Moscow:** 24. Uluslararası Yiyecek ve İçecek Fuarı (Moskova), **FOODEX :** İzmir Gıda ve Gıda Teknolojileri Fuarı (İzmir), vb.

2.10.4. Diğerleri

Kaynak araştırmasında ev hanımlarından, yemek sanatıyla ilgilenmiş yaşlı kişilerden ve kütüphanelerden de yararlanmak gerekir. Kısacası nitelikli reçeteler geliştirebilmek için çevrenizde sahip olduğunuz her türlü kaynaktan maksimum düzeyde faydalanmakta yarar ve önem vardır.

2.10.5. Sektör Araştırması

Sektör, mesleki yaşamımızda ve gelişimimizde okul gibi olmazsa olmaz temel öğelerden bir tanesidir. Reçete hazırlamada en başarılı ve en tecrübeli olan sektördür. Yemek sanatıyla uğraşan kişiler için her zaman sektör, iyi bir kaynak, araştırma arşividir. Sektördeki işletme ve profesyonel aşçılardan reçete geliştirmeyle ilgili her türlü bilgiye çok güvenilir yollardan ulaşabilirsiniz. Sektör, bize hedefimize en kısa yoldan ulaşma imkânı verir. Sektörün mutfak alanındaki ve reçeteler konusundaki deneyimleri ve birikimleri insanoğlunun tarihi kadar eskidir. Bu yüzden yeni reçeteleri tasarlamada sektörün deneyim ve birikimlerinden mutlaka yararlanmak gerekir. Örnekler; Massimo Bottura (İtalyan), Gordon James Ramsay (İskoçya), Ferran Adria (İspanyol), Jamie Oliver (İngiliz), Michel Guérard (Fransız), Anthony Bourdain (Amerikan), Mehmet Gürs ve Serkan Bozkurt, vb.

2.10.6. Gurmeler

Gurme, Fransız kökenli bir sıfat olup gurman kavramından gelir. **Gourmet, "lezzeti keşfetmiş, damak tadına sahip kişi"** demektir. Aynı zamanda **"yemesini bilen"** anlamına da geliyor. Türkçedeki karşılığı ise, **tatbilir**'dir.

Gurmeler, yemeklerin, şarap ve kahve gibi içeceklerin tatlarını birbirinden ayırabilen, kalitesini değerlendirmede duyarlı damağı olan ve aynı zamanda mutfak sanatından anlayan uzman kişilerdir. Gurmeler, toplumdaki diğer kişilerden farklı olarak olağanüstü gelişmiş ve duyarlı bir damağa sahiptirler. iyi bir gurme, bir peynirin tadına baktığında, o peynirin çeşidini, hangi ülkenin, bölgenin peyniri olduğunu bilir. Yine gurmeler bir yemeğin bileşiminde hangi besin maddelerinin ve baharatlarının olduğunu, hangi pişirme tekniğiyle hazırlandığını bilen kişilerdir.

Gurmeler, size yeni tasarlamak istediğiniz reçetelerde çok sağlıklı yönlendirmeler ve rehberlik yapabilecek alanda uzman olan özel kişilerdir. Bu yüzden yeni lezzetlerin ve reçetelerin yaratılmasında çevrenizdeki gurmelerden de yararlanmak önemli fayda sağlayacaktır. Örnekler; Mehmet Yaşin, Vedat Milör, Bony Wolf (Amerikan), Anthony Bourdain (Amerikan), vb.

Örnek Yemek Reçetesi Tasarımında dikkat edilecek noktalar şunlardır;

*Sunum tabaklarında yemeğin kompozisyonu sunumun ana merkezini oluşturur.

* Hazırlanan yeni yemekler hem mideye, hem göze hitap etmelidir. Şekil, görünüş ve sunum yönünden göze hoş görünmeyen besinler, misafirin yemek yeme isteğini yok eder.

* Geçmişte geleneksel olarak yemeğin kompozisyonunda tabağı kaplayan yatay sunumlar tercih edilirken günümüz modern mutfak sanatında ise dikey süsleme ve kompozisyon tercih edilmektedir.

* Sunumda ve süslemede öncelikle kullanılacak olan gereçleri hazırlamalıyız.

* Sunum tabağında yenmeyen ve sağlığa zararlı olacak besin maddesi, boya vb. kullanmamaya dikkat etmeliyiz.

* Sunum tabağına yemeği koymadan önce boş bir tabakta kafanızdaki sunum çalışmanızı deneyip yapabileceğiniz hataları önceden görün ve tabağınıza son şeklini verin (sos, garnitür, yatay veya dikey dizayn vb).

* Sıcak değerlendirilecek bir yemekse sunum tabağını yeterince ısıtınız.

* Soğuk değerlendirilecek bir yemekse sunum tabağını yeterince soğutunuz.

* Yemeği uygun bir dekor tabağında süsleme kurallarına göre ölçülü ve dengeli süsleyip sunumu tamamlayınız.

* Yanında uygun garnitür (patates, sebze, pilav, makarna vb.) veriniz.

* Yemeğin sıcaklığını servisten önce mutlaka kontrol ediniz.

3.Ordövrler İçin Tabak Tasarlamak

*Kalamar Tava

- **Malzemeler (10 Porsiyon):**

Kalamar (1 Kg)
Sıvı yağ (1/2 Litre)
Un (1/2 Su Bardağı)
Tuz (1 Tatlı Kaşığı)
Karbonat/Yemek sodası (2 Yemek Kaşığı)
Soda/Maden suyu (1 Küçük Şişe)
Limon Suyu (1 Kahve Fincanı)
Limon (3 Adet/Servisinde kullanılacak)

- **Kalamarın Temizlenmesi ve Marina Edilmesi:**

Kalamarların içini iyice temizleyin.
Dış zarını çıkarmak için fazla uğraşmanıza gerek yoktur; yan kanat altlarından zarı hafif delin ve daha sonra bütün zarı kanatlarla birlikte tulum olarak çıkarın.
Temizlenmiş kalamarları halka şeklinde doğrayın.
Doğranmış kalamarları derin bir küvete veya bor cama koyun.
Ölçülü karbonat, tuz, soda ve limon suyunu ilave edip karıştırın.
Hazırlanan marinat malzemesiyle kalamarları parmaklarınızın arasında iyice ovun.
Bu işlemle kalamarları iyice ezerek öldürün. Bu işlem kalamarları yumuşatacaktır.
Köpüklü haliyle buzdolabına koyun ve 1-2 gün dinlendiriniz. Bu dinlendirme ve marina işlemi kalamarların yumuşamasını ve lezzet kazanmasını sağlayacaktır.

Tarator Sos

- **Malzemeler**

Bayat Ekmek içi (Yarım Ekmek)
Ceviz içi (Yarım Su Bardağı)
Sarımsak (2-3 Adet ezilmiş)
Limon suyu (1 Kahve Fincanı)
Zeytinyağı (1/2 Kahve Fincanı)
Su (1/2 Su Bardağı) veya
Yoğurt (1 Su Bardağı)
Tuz (1/2 Çay Kaşığı)
Dereotu (3-5 Dal/Arzuya kalmış)

- **Yapılışı/İşlem Basamakları:**

Bayat ekmek içini avuç içinde ufalayanız.
Ufalanmış ekmek içini su (veya yoğurt) ilave ederek bir kapta ıslatmaya bırakınız.
Sarımsakları soyup tuz ile iyice dövünüz.
Dereotunu doğrayınız.
Cevizleri robotta çekiniz/kıyınız.
Robottan cevizi çıkarmadan diğer tüm iç malzemeleri de koyup yoğurt kıvamına gelinceye kadar karıştırınız.
Robottan taratoru bir kaba alıp soğutucuda/buzdolabında 1 gün kadar dinlendiriniz.

- **Kalamarın Pişirilmesi:**

Marine işlemi tamamlandıktan sonra dolaptan kalamarı çıkarıp yıkayın ve kâğıt havluyla da kurulayın.

Unu tezgâha veya bir tabağa döküp kalamarları iyice unlayın.

Unlama işleminden sonra kalamarları avuç içinizde sallayarak fazlalık ununu eleyin. Bu işlemi yapmazsanız hem kalamarların üzerini aşırı un kaplar, hem de fazla un yağın içinde yanık madde oluşturur ve yağın kullanım ömrünü azaltır.

Derin ama küçük bir tavaya bolca yağ koyup yağı 170/180 ºC iyice ısıtın. Tava derin olmazsa, kalamarlar tavanın dibine değerek pişer ve bu durumda kalamarlar arzu edilen düzeyde pişmemiş olur.

Yeterince kızmış yağın içine kalamarları atın.

Kalamarları 2-3 dakika hafif pembeleşinceye kadar deep fat frying (bol yağda) pişirme tekniğiyle pişiriniz. Kalamarların beyaz görünmesine aldanıp 2-3 dakikadan daha fazla kesinlikle kızartmayın. Göreceksiniz ki, kalamarları tabağa aldıktan sonra arzu edilen rengini bulacaktır.

Pişen kalamarları kâğıt havlu serilmiş küvete koyup fazlalık yağın çekmesini sağlayın.

Küçük bir sos kabına hazırlanan tarator sostan 1 yemek kaşığı koyun.

Resimdeki gibi kalamarları ordövr tabağına alıp limon ve kendine özgü olan tarator sosla sıcak olarak servis edin.

http://www.uzmantv.com/kalamar-tava-nasil-yapilir
http://www.uzmantv.com/tarator-nasil-yapilir adreslerinden izleyebilirsiniz.

Kalamar tava

*Karides Kokteyl

- **Malzemeler (10 Porsiyon):**

Karides (1 Kg)
Avokado (1 Kg)
Mayonez (2 Su Bardağı)
Konyak veya Viski (1 Kahve Fincanı)
Limon Suyu (1 Kahve Fincanı)
Tuz (1 Tatlı Kaşığı)

- **Yapılışı/İşlem Basamakları:**

Avokadoları yıkayıp kabuğunu soyunuz ve tavla zarı şeklinde küp küp muntazam doğrayın. Bir kabın içine doğranmış avokadoları, zeytinyağı ve limon suyunu ilave edip streç film ile kapatın ve karidesler haşlanıncaya kadar dinlendirin.

Çukur bir kaba mayonez ve konyağı ilave edip çırparak kokteyl sosunu hazırlayın.

Bir tencereye su koyup suyu kaynatıp içine tuzu ilave edin.

Karidesleri kaynar su içinde boiling (bol kaynar suda haşlama) tekniğiyle 5 dakika kadar haşlayıp, bir kevgir ile çıkartıp soğumaya bırakın.

Karidesin kendine zarar vermeden başını, gövdesini ve kuyruğunu çıkarın.

Haşlanmış karidesleri kokteyl sosuna ilave edip sos içinde 20 dakika kadar bekletin.
Sunum tabağının ortasına matriks kalıbını koyup resimde görüldüğü gibi önce avokadoları sonra kokteyl sosunda bekletilmiş karideslerden üç tane koyun.
Kuyruğu koparılmamış ve güzel görünüşte olan büyük boy karideslerden bir tanesini kokteylin en tepesine yerleştirip sunumu tamamlayıp, soğuk olarak servis edin.
http://www.uzmantv.com/karides-kokteyli-nasil-hazirlanir
https://www.youtube.com/watch?v=9cJFDR3BtTo adreslerinden izleyebilirsiniz.

Karides kokteyl

3.1. Ana Yemekler İçin Tabak Tasarlamak

***Köri Soslu Tavuk**

- **Malzemeler (10 Porsiyon):**

Tavukgöğsü (2 Kg)
Köri Baharatı (1/2 Çay Bardağı)
Krema (500 Gr)
Tereyağı veya Margarin (100 Gr)
Sarımsak (5 Diş)
Kültür Mantarı (500 Gr)
Zeytinyağı (1 Su Bardağı)
Karabiber (1 Çay Kaşığı)
Tuz (1 Tatlı Kaşığı)
Taze Nane (Süslemek için)

- **Etin Hazırlanması:**

Tavukgöğsünü doğrama tahtasına alın.
Dilimlemeden önce varsa etin yüzeyindeki yağ ve sinir parçalarını bıçakla etin şekline zarar vermeden alın ve bonfileleri iki parmak genişliğinde doğrayın. (Batonnet)
Doğrama işleminden sonra marinasyon malzemelerinin hazırlanmasına geçin.

- **Etin Marine Edilmesi:**

Malzemeler:
Zeytinyağı (1 Su Bardağı)
Köri (1/2 Yemek Kaşığı)
Kekik (1 Yemek Kaşığı)
Tuz (1 Çay Kaşığı)

- **Marinasyon İşlem Basamakları:**

Büyük boy bir bor cam/fırın tepsisine marinasyonda kullanılan tüm aromatik malzemeleri boşaltın ve iyice karıştırın.
Tavuk parçalarını bu marinad karışımın içine ilave edin.
Etleri marinad karışımının içinde alt üst ederek karışımı ete yedirin.
Bu alt-üst etme işlemini 1-2 saat içinde 3-4 kez tekrarlayın.

Marinad işlemini tamamladıktan sonra bor cama streç film geçirin dolapta 1-2 gün kadar dinlendirin. Zaman yeterli değilse dolapta birkaç saat marine etmeniz de yeterli olur.
Etin marinasyon işlemi tamamlandıktan sonra, eti pişirme aşamasına geçin.

- **Tavuk Etinin Pişirilmesi:**

Tavaya yağı ilave edip ısıtın.
Yağ ısınınca marinad kabından tavuk etlerini alın ve tavaya yerleştirin.
Tavuk parçalarını sote tekniğiyle "orta pişme/medium" derecesinde pişirin. Etleri fazla pişirmekten kaçının ve hatta pembeleşmesine izin vermeyin; çünkü tavuklar tekrar köri sos içersinde bir miktar daha pişirilecektir.
Tavuklar pişince ocaktan alın.
Kültür mantarları nemli kâğıt havluyla silin; çok kirli ise mantarları yıkayın.
Mantarların saplarını kesiniz ve mantarları enine bıçak sırtı kalınlığında doğrayın.
Doğrama işleminden sonra mantarları ve ölçülü tereyağı tavaya koyun.
Mantarları orta ateşte kapağı kapalı olarak suyu çekene kadar sote usulü pişirin.
Mantarlar suyunu çekip hafif pembeleşince köriyi ilave edin ve birkaç dakika kavurun.
Köri yeterince kavrulunca, kremanın tamamını ilave edin ve sos kıvam alıncaya kadar karıştırarak pişirin.
Pişmiş tavuk parçalarını da ilave edin ve sos içersinde pişirin.
Pişirmenin son aşamasında tuz ve karabiberi de ilave edip, ocağı kapatın.
Köri soslu tavuğu dekor tabağına alın, canlı taze nane yaprağıyla süsleyin.
Ana yemeğinizi ıspanak ve natürel patates ve havuç garnitürü ile servis edin.

Sosun yapımında krema kullanılmayacaksa veya krema yoksa:

Tavaya yağ konur, köri ilave edilir birkaç dakika kavrulduktan sonra yarım su bardağı un ilave edilir ve un kokusu gidinceye kadar kavrulur.
Kavrulan una 1 litre süt ilave edilir ve sos kıvam alıncaya kadar karıştırılarak pişirilir.
Sos kıvam alınca, pişmiş et de ilave edilir ve pişirme faaliyeti tamamlanır.
http://www.youtube.com/watch?v=ctla4gS-dqQ
http://www.uzmantv.com/korili-tavuk-nasil-yapilir adreslerinden izleyebilirsiniz.

Köri soslu tavuk

***Beef Strogonof**

- **Malzemeler (10 Porsiyon):**

Dana Bonfile (2 Kg)
Kültür Mantarı (500 Gr)
Un (3 Yemek Kaşığı)
Soğan (2 Adet büyük boy)
Krema (500 Gr)
Kırmızı Şarap (1 Su Bardağı)
Hardal (1/2 Çorba Kaşığı)
Et Suyu veya Su (2-3 Su Bardağı dana et suyu)
Zeytinyağı (1/2 Su Bardağı)
Tereyağı (150 Gr)
Limon Suyu (1 Yemek Kaşığı)
Tuz (1 Tatlı Kaşığı)

- **Etin Hazırlanması:**

Bonfile etin yüzeyinde yağ ve sinir parçaları varsa önce bıçakla etin şekline zarar vermeden alınır.
Eti önce biftek şeklinde ve kalınlığında dilimleyin ve et döveceği ile çok az dövün.
Dövülmüş et parçalarını bir parmak genişliğinde/kalınlığında (1cm eninde ve 3-5cm boyunda) çubuk şeritler (Jülyen) halinde keskin bir bıçakla doğrayın.
Beef Strogonof yemeğinin özelliği gereği, et mutlaka çubuk şeritler halinde doğranmalıdır. Diğer et yemeklerinden ayrılan en önemli özelliği budur. Bu yüzden asla eti kuşbaşı doğramaya çalışmayınız.
Doğrama işleminden sonra sıra marinad malzemelerinin hazırlanmasına gelir. Etiniz dinlenmiş, kaliteli ve yumuşak et ise, eti marina etmeye lüzum yoktur. Eğer etiniz kaliteli et değil ve sert ise, ete marina işlemini uygulamanızda büyük fayda vardır.

- **Etin Marina Edilmesi:**

Marina işlemini Tavuk Köri reçetesinde olduğu gibi aynı malzeme ve teknikle marina ediniz.
Eti marina etme işlemi tamamlandıktan sonra, et amacına uygun pişirmeye alınır.

- **Etin Pişirilmesi:**

Mantarlar az kirli ise nemli bir bezle veya kâğıt havluyla silin; çok kirli ise yıkayın.
Mantarları klasik mantar şeklinde bıçak sırtı kalınlığında doğrayın.
Soğanları soyup jülyen/incecik doğrayın.
Yayvan tavaya yağı koyup ısıtın.
Eti orta ateşte sotelemeye başlayın.
Bonfile et parçalarını aşırı kavurmaktan kaçınınız; aksi takdirde etiniz suyunu kaybeder ve lezzeti düşer.
Etler biraz kavrulunca soğanları ilave edip soteleme işlemine devam edin.
Soteleme işleminin yarısı tamamlanınca doğradığınız mantarları ilave edin.
Mantarlar suyunu çekene kadar kavurma işlemine devam edin.
Suyunu çeker çekmez tereyağını, unu, tuzu ve karabiberi ilave edin.
Şarabı ilave edip alkolünün uçması için biraz daha kavurun. (Bu arzuya kalmış)
Ölçülü sıcak et suyunu veya normal suyu ve hardalı ilave edip karıştırın.
Bu aşamadan sonra ocağın ateşini en düşük seviyeye getirip 5 dakika daha pişirin.

Kremayı ve 1 yemek kaşığı limon suyunu ilave edip iyice karıştırıp 1-2 dakika içinde ocağınızı kapatın. **Kremayı ilave ettikten sonra sakın pişirmeye ve kaynatmaya devam etmeyiniz; aksi takdirde krema kesilir ve yemeğiniz amacına ulaşamaz.**
Lezzetini ve tuzunu kontrol edin.
Pişirme tamamlandıktan sonra, Beef Strogonof ana yemeğini dekor tabağına alın.
Beef Strogonof'u sebze ve nişasta garnitürleriyle (Glaze-parlatılmış- edilmiş Brüksel lahanası, Elma dilimi patates, Spagetti) resimde gördüğünüz gibi süsleyip sıcak olarak servis edin.
http://www.youtube.com/watch?v=8wpiX3bmgUY
http://www.youtube.com/watch?v=ICECUVvIFgk
http://allrecipes.com/video/1432/easy-beef-stroganoff/detail.aspx
adreslerinden izleyebilirsiniz.

Beef strogonof

***Dana Parmentier**

- **Malzemeler (10 Porsiyon):**

Dana Bonfile (2 Kg)
Avokado (1 Kg)
Pirinç (3 Su Bardağı Pilavlık pirinç)
Zeytinyağı (1 Su Bardağı)
Portakal (2 Adet)
Defneyaprağı (2 Adet)
Kekik (1 Yemek Kaşığı)
Tuz (1 Tatlı Kaşığı)
Su (6 Su Bardağı)
Limon Suyu (1 Kahve Fincanı)
Hazır Demi glace sos (1 Su Bardağı)
Dövülmüş Antepfıstığı (1 Yemek Kaşığı)

- **Yapılışı/İşlem Basamakları:**

Avokadoları yıkayıp kabuğunu soyun.
Avokadoları tavla zarı büyüklüğünde küp küp muntazam doğrayın. Hepsini aynı boy ve şekilde doğramaya dikkat edin; yoksa görünüşte istediğiniz sonucu elde edemezsiniz.
Bir kabın içine doğranmış avokadoları koyun.
Avokadolara bir yemek kaşığı zeytinyağı ve limon suyunu ilave edip streç film ile kapatın ve etler pişinceye kadar dinlendirin. Bu soslama işlemi garnitür olarak avokadolarınıza lezzet kazandıracaktır.
Streç film avokadoların hava ile temasını keserek **kararmasını (oksidasyonu)** önler.
Pirinçleri ayıklayıp su içinde 20 dakika kadar bekletin.
Pirinçlerin suyunu iyice süzün.
Yayvan bir tencereye yağın yarısını koyup yağı ısıtın.

Pirinçleri ve yarım çay kaşığı tuzu ilave edip kısık ateşte sürekli kevgir ile karıştırarak kavurun. **Pirinçleri fazla kavurmaktan kaçının aksi takdirde aşırı kavurmadan dolayı pilavınızda besin değeri kaybı oluşur.**
Bir kapta ölçülü 4,5 su bardağı suyu kaynatıp pilavın suyunu hazırlayın.
Pirinçleri 5 dakika kadar kavurduktan sonra kaynatılmış olan ölçülü suyu ilave edin.
Pilavın karıştırıp kapağını kapatın ve düşük ateşte suyunu çekene kadar pişirin.
Pişirme işleminden sonra pilavı 15-20 dakika kadar demlendirin.
Etin hazırlanmasına geçin.
Bonfile etin yüzeyinde yağ ve sinir parçaları varsa önce bıçakla etin şekline zarar vermeden bu yağ ve sinir parçalarını alın.
Eti önce biftek şeklinde ve kalınlığında dilimleyin ve et döveceği ile çok az dövün. Bu dövme işlemi ete yumuşaklık katacaktır. Eti biraz dövmezseniz etiniz sert kalabilir.
Dövülmüş et parçalarını jülyen (3-5cm boyunda ince / kibrit çöpü) doğrayın.
Kalın tabanlı tavaya ölçülü zeytinyağını koyup yağı ısıtın.
Jülyen doğranmış etleri ilave edip karıştırın.
Baharatları da ilave edip etleri sote tekniğiyle 20 dakika kadar pişirin.
Pişirme işleminin sonunda ölçülü tuzu ilave edip karıştırın. **Tuzu başlangıçta ete ilave ederseniz etinizin sertleşmesine ve etin geç pişmesine yol açarsınız. Bu yüzden etli yemeklerde tuz pişirmenin sonunda yemeğe ilave edilmelidir.**
Bir tencereye hazır demi glace sosu ve 1,5 su bardağı suyu koyun.
Demi glace sos koyu kıvam alıncaya kadar pişirin. Kıvam çok ince ise, un ilave ederek kıvamı koyulaştırıp sosu birbirine bağlayarak işlemi tamamlayın. Sosun resimdeki gibi görünmesi için sosun kıvamı akıcı şekilde ve aynı zamanda homojen olmalıdır.
Sosta bekletmekte olduğunuz avokadoların sosunu ince bir süzgeçten süzün. Süzme işlemini yapmadan kullanırsanız, sos akarak tabakta sunumuzu estetik yönden bozar.
Resimde olduğu gibi dekor tabağının ortasına matriks kalıbını koyup sırasıyla önce en alt tabana pişirilen eti, sonra doğranmış, soslanmış olan avokadoları ve pilavı dikkatlice koyun.
Pilavı bir kaşıkla düzleştirdikten sonra matriks kalıbını çıkarın.
Sos fişeğine sosu koyup resimde olduğu gibi tabağın ön tarafına büyük damlalar halinde muntazam sıkın. Sos fişeğiniz yoksa yağlı kâğıda sosu koyup kağıdın ucunu keserek de bu işlemi rahatlıkla yapabilirsiniz.(Kağıda külah şekli vererek)
Portakalları yıkayıp kabuklarını muntazam şekilde soyunuz.
Portakal kabuklarını resimde gördüğünüz şekilde jülyen doğrayın.
Jülyen doğranmış portakal kabuklarını da resimde olduğu gibi tabağın uygun yerine koyun.
Antep fıstıklarını pilavın üstüne ve sosun üzerine doğru serpiştirip süslemeyi tamamlayın.
Dana Parmentier'i sıcak olarak servis edin.
https://www.youtube.com/watch?v=R3Uv0RmyjX4 adresinden izleyebilirsiniz.

Dana parmentier

3.2. Tatlı ve Meyveler İçin Tabak Tasarlamak

***Tahinli Berzani Krep**

- **Malzemeler (10 Porsiyon):**

Un (1 Su Bardağı)
Süt (1 Litre)
Yumurta (3 Adet)
Tuz (1/2 Çay Kaşığı)
Bitter Çikolata (200 Gr)
Tahin (100 Gr)
Toz Şeker (400 Gr)
Hindistan cevizi (1 Çay Bardağı)

- **Yapılışı/İşlem Basamakları:**

Derin bir kaba ölçülü unu eleyip una süt, yumurta ve tuzu ilave edin.
Krep kıvamına gelinceye kadar tüm malzemeleri birlikte çırpın.
Tava ısınınca krep hamurundan tavaya bir kepçe koyup pişirin.
Bir yüzü piştikten sonra diğer yüzü pişirin. Bu şekilde sırayla tüm krepleri pişirin.
Krepleri pişirme işlemi tamamlandıktan sonra sosu hazırlamaya geçin.
Bitter çikolatayı küçük bir kaba koyup benmari usulü (sıcak su içinde) eritin.
Çikolata tamamen eridikten sonra içersine tahin ve şekeri ilave edip çırparak sosu hazırlayın.
Hazırlamış olduğunuz sosun içersine pişirdiğiniz krepleri koyup sos içersinde 10 dakika kadar bekletin. Bu işlem sayesinde krepler, sosu kendi bünyesine çekecektir.
Daha sonra krepleri çıkarıp sararak resimdeki gibi kreplere "gül" şeklini verin.
Kreplerdeki gül şeklinin bozulmaması amacıyla krepleri bir kürdanla tutturun.
Krepleri sunum tabağına alıp üzerine krep sosunu dengeli bir şekilde gezdirin.
Krepleri hindistan cevizi ile süsleyip ılık olarak servis edin.
https://www.youtube.com/watch?v=Dz6colriqks adresinden izleyebilirsiniz.

Tahinli Berzani Krep

***Cheese Cake**

- **Malzemeler (10 Porsiyon):**

Beyaz Krem Peynir (750 Gr)
Çırpılmamış Krema (85 Gr)
Yumurta Sarısı (25 Gr)
Tam Yumurta (215 Gr)
Toz Şeker (400 Gr)
Un (15 Gr)
Vanilya (Küçük bir paket)
Tuz (1/2 Çay Kaşığı)

- **Altı İçin Malzemeler:**

Burçak bisküvi (100 Gr)
Tereyağı (50 Gr)
Toz şeker (15 Gr)

- **Altının Hazırlanması:**

Burçak bisküvileri blendırdan geçirerek parçalayın.
Toz haline getirilmiş bisküvileri, tereyağ ve şekeri miksere koyup karıştırın.
Resimde görüldüğü gibi cheese cake pişirme kabının altı ve kenarlarını alüminyum folyo ile sarın. Hazırlanan bisküvi karışımını cheese cake pişirme kabına koyun ve fırında kahverengileşinceye kadar pişirin.

- **İçinin Yapılışı/İşlem Basamakları:**

Krem peynirleri kabından çıkartıp çırpma kabına boşaltın.
Mikserle 5 dakika kadar çırpıp peynirlerin birbirine karışmasını sağlayın.
Karışıma toz şekeri ilave edip, çırpıcı ile çırparak şekeri peynire yedirin.
Yumurta sarıları ve tam yumurtaları yavaş yavaş karışıma ilave edip malzemeleri birbirine yedirin.
Sıvı, homojen bir kıvam oluşuncaya kadar karıştırmaya devam edin.
Karışıma kremayı ilave edin ve çırpıcı ile karıştırmaya devam ederek yine malzemeleri birbirine yedirin.
Tüm malzemeleri birbirine tamamen yedirdikten sonra, bir kaba karışımı boşaltın.
Unun içersine tuz ve vanilyayı boşaltın.
Unu elek yardımıyla cheese cake hamurunun üzerine eleyip ve çırpma teliyle çırparak unu karışıma yedirin.
Resimde görüldüğü gibi pişirme kabının altı ve kenarları alüminyum folyo ile sarın.
Fırında daha önce kekin altı için hazırlanmış olan bisküvilerin üzerine cheese kek hamurunu kepçeyle boşaltın.
Bir tepsiye su koyun. Başka bir tepsiye de cheese cake i yerleştirin. Cheese cake in olduğu kapta su olmaz; su diğer tepside olması gerekir. Fırına önce sulu tepsiyi koyun, sulu tepsinin üzerine de cheese cake in yer aldığı tepsiyi yerleştirin.
Önceden ısıtılmış 140 derece fırında en az 3 saat **benmari usulü** pişirin. Cheese cake kalıbın hizasına veya üzerine kadar kabarmış görünümde ise cheese cake pişmiş demektir.
Fırından cheese cake i çıkarıp dinlendirin.
Resimde görüldüğü gibi cheese cake ten 1 dilim kesip, frambuaz ve taze nane ile dekore edip soğuk olarak servisini yapın.

Resimlerle cheese cake'in yapılış aşamaları

http://www.nasil.tv/Cheesecake-nasil-yapilir **ve** **http://www.nasil.tv/Cheesecake-sosu-nasil-hazirlanir** adreslerinden izleyebilirsiniz.

Cheese Cake

4. BESİN ÖĞELERİ

Yiyecek ve içecek hizmetlerinde başarılı bir birey olmak için mutfakta harikalar yaratma ve bunları kusursuz bir şekilde müşteriye sunmanın yanı sıra bilinmesi ve uygulanması gereken bazı kurallar vardır. Bunun için sağlıklı ve kaliteli yaşamın ön şartı olan yeterli ve dengeli beslenme ilkelerini bilmek önemlidir.

Çeşitli **besin öğeleri**, su ve diğer kimyasal maddelerden oluşmuş bileşiklerdir. Yumurta, et, süt, kuru baklagiller (nohut, kuru fasulye, mercimek vb.), tahıllar (buğday, arpa, yulaf vb), meyveler (çilek, portakal, elma, muz vb), sebzeler (ıspanak, patates, havuç vb.) **besin maddeleridir**. Bunların bileşiminde bulunan protein, vitamin ve mineraller ise besin öğeleridir.

- **Besin öğesi**

Besinlerin bileşiminde bulunan ve vücutta çeşitli görevleri olan moleküllerdir. Besinler, yenilip içildikten sonra sindirilerek yapılarını oluşturan besin öğelerine parçalanır. Daha sonra kana geçerek görevlerini yapmak üzere vücudun tüm dokularına taşınır. Besinlerde bulunan 40'ı aşkın besin öğesi aşağıdaki gibi altı grupta toplanabilir.

- ✓ Besin öğelerinden enerji verenler;

1- Proteinler
2- Yağlar
3- Karbonhidratlar

- ✓ Enerji vermeyen ancak vücut çalışmasında önemli görevleri olanlar;

4- Mineraller
5- Vitaminler
6- Su

Yiyecekler besin öğelerini içermekte ve bu besin öğeleri, vücuda enerji sağlamak, hücrelerin büyümesini etkilemek, hücrelerin tamirini sağlamak ve vücudun gelişimini denetlemek gibi görevler üstlenmektedir.

4.1. PROTEİNLER

Proteinler, vücuttaki hücrelerin oluşması, gelişmesi ve gerektiğinde tamiri için gereklidir. Ayrıca hastalıklara karşı dayanıklılığı sağlar. Vücudun günlük enerji ihtiyacının **%10–15'i** proteinlerden karşılanır. Proteinlerin **1 gramı 4 kalori** enerji verir. **Örneğin,** günlük enerji ihtiyacı 2000 kalori olan bir kişi bunun ortalama % 15'ini proteinlerle karşılayacak olursa bu da

2000 x 15/100 =300 kalori eder. 300/4=75 gr protein alması yeterlidir.

Hayvansal proteinler;

Yumurta, et, süt, balık, sakatat, midye, istiridye, peynir ve diğer süt ürünleri.

Bitkisel proteinler;

Soya fasulyesi, badem, fındık, fıstık, kabak çekirdeği, tahıl ürünleri.

4.2. YAĞLAR

Enerji üreten diğer bir besin öğesi çeşididir. En önemli kalori kaynağı olan yağlar, bazı vitaminlerin vücut tarafından emilmesine de yardımcı olmaktadır. Ayrıca yiyeceklere koku veren ve dayanıklılık sağlayan özelliktedirler. Görünür ya da görünmez olarak tüketilen yağlar hayvansal ve bitkisel iki ayrı kaynaktan karşılanır.

- **Hayvansal yağlar**
  Hayvan yağları, hayvansal ürünlerde bulunan yağlar ve bu ürünlerden yapılan besinlerin bileşiminde yer alan yağlar bu grubu oluşturur.
  Tereyağı, sadeyağ, krema, kaymak, süt, peynir ve etlerin bileşiminde bulunan yağlar doymuş yağ asitlerinden oluşur. Bu yüzden doymuş yağ veya katı yağ olarak da bilinirler. Bunlar aynı zamanda kolesterol açısından zengin yağlardır. (İç yağı, Hindistan cevizi, yumurta sarısı vb)
- **Bitkisel yağlar**
  Doymamış yağ asitlerinden oluşur ve kolesterol içermezler. Bu yüzden doymamış yağ veya sıvı yağ olarak adlandırılır. İçermiş oldukları doymamış yağ asitlerinin yapılarına göre iki grupta incelenirler;

****Tekli doymamış yağlar:** Tekli doymamış yağ asitlerinin oluşturduğu yağlardır. Ülkemizde en çok tüketileni zeytinyağıdır.

****Çoklu doymamış yağlar:** Çoklu doymamış yağ asitlerinden oluşan bitkisel yağlardır. Mısır, ay çiçek, soya, susam, fındık, keten tohumu yağları bu gruba girer.

Günlük enerjinin yaklaşık **% 25-35'i** yağlardan sağlanmalıdır. Ancak **ortalama %30**'luk bu dilimin %10'unu doymuş (katı yağlardan), %10'unu tekli doymamış(zeytinyağı, fındık yağı vb), kalan % 10'unu ise çoklu doymamış yağ asitlerinden zengin yağlardan (ayçiçeği, mısırözü vb) oluşturmalıdır.

Örneğin; Günlük 3000 kalorilik enerji ihtiyacı olan bir kimsenin, bunun %30 unu yağlardan karşılayabilmesi için, (1 gram = 9 kalori)

3000x30/100= 900 kalorilik yani yaklaşık 900/9=100 gram yağ tüketmesi gerekir

Bitkisel yağlar diğer yağlardan daha fazla tüketilmeli, yaş ilerledikçe alınan yağ miktarı özellikle hayvansal yağlar azaltılmalıdır.

Yemeklere gereğinden fazla yağ konulmamalı, yağ yakılmamalıdır.

Yağda kızartmalardan kaçınılmalıdır. Yanmış ve bozulmuş yağlar kullanılmamalıdır.

Kanda kolesterol ve toplam lipit düzeyinin yüksek olduğu, yüksek tansiyon, damar sertliği vb. hastalıklarda diyetteki yağ miktarı azaltılmalıdır.

4.3. KARBONHİDRATLAR

Vücudun sindirim ve solunum gibi işlevlerini yürütmesi için gereken enerjiyi sağlarlar. Günlük karbonhidrat ihtiyacı bireyin yaşına, cinsine, fiziksel aktivite ve özel durumlarına göre değişmekle birlikte, enerji ihtiyacının ortalama **% 50-60'ını** karbonhidratlar karşılamalıdır. **Örneğin,** günlük enerji gereksinimi 2000 kalori olan bir bireyin karbonhidratlardan gelen enerji miktarı %60 olduğu düşünülürse;

2000 x (60/100) =1200 kalori
Bir gram karbonhidrat 4 kalori enerji verdiğine göre 1200/4 = 300 gram karbonhidrat tüketmesi gerekir.

Esas olarak mısır gevreği, tahıl ve ekmek çeşitleri, pirinç, arpa, yulaf, makarna yüksek karbonhidrat içerir.
Meyvelerden de kayısı, hurma, yaban mersini, muz, incir, üzüm, elma, portakal, armut, ananas, çilek, karpuz ve kuru üzüm yüksek karbonhidrat içermektedir.
Baklagil türlerinden; nohut, kuru fasulye, börülce, bakla yüksek kompleks karbonhidrat taşırlar. Bazı kök sebzelerden, patates, tatlı patates, havuç, mısır da bu gruba dahildir.
Toz şeker, şekerleme, kek, mısır şurubu, meyve suyu, ekmek, beyaz undan yapılmış makarna ve mısır gevreği basit karbonhidratlı gıdalara girmektedir.
Yüksek miktarda kompleks karbonhidrat taşıyan besinler ise, kepek, yulaf, mısır, arpa, karabuğday, mısır unu, makarna, patates, kepekli pirinç, kıyılmış buğday, tam tahıllı gevrek, bezelye, müsli, fasulye, mercimektir. Yüksek karbonhidratlı besinler bize, sağlıklı ve formda olmak için vitamin, mineral ve lif açısından yeterli bir kaynak oluştururlar.
Süt ürünleri, yüksek yağ ve protein içerikleriyle tanınırlar ama yağsız süt, diyet yoğurt, çikolatalı süt yüksek karbonhidratlı besinler grubuna da girer. Bütün çikolata ve şeker türleri, kurabiyeler yüksek miktarlarda karbonhidrat içerir.

4.4. MİNERALLER

Büyüme, gelişme ve sağlığın korunması için besinlerle alınması gerekli olan, inorganik maddelerdir. Vücuttaki görevini diğer besin öğeleri ile birlikte yerine getirir. İnsan vücut ağırlığının **% 4-6** kadarı minerallerden oluşmaktadır.
Vücuttaki minerallerin çoğu kalsiyum ve fosfordur. Bunların çoğu kemik ve dişlerde bulunmaktadır. Çok az miktarda dokularda ve vücut sıvılarında bulunur.
Minerallerin her birinin vücut çalışmasında ayrı ve birbiriyle ilişkili görevleri vardır. Kemik ve dişlerin normal büyümesi, asit-baz dengesinin korunması, vücut sıvılarının dengelenmesi, sinir sistemi, kasların ve organların düzenli

çalışması, enzimlerin etkinliği ve bazı maddelerin sentezi gibi değişik yaşamsal olaylarda mineraller önemli rol oynar.
İnsan vücudunda otuzun üzerinde mineral çeşidinin olduğu belirtilmektedir. Vücut çalışmasında görevi olan minerallerin en önemlileri aşağıda yer almıştır. Besinlerde bulunan mineral miktarları ve günlük ihtiyaç duyulan miktarlar az olduğundan miktarları belirtmede mg veya mcg kullanılır.

(1000 mg=1g, 1000 mcg (Mikrogram)=1 mg)

Kalsiyum içeren yiyecekler: İnsan vücudunda en fazla bulunan mineraldir. Vücutta bulunan miktarın (1000-1500 gr) %99'u kemik ve dişlerin yapısında, kalanı da kanda ve yumuşak dokulardadır. Kandaki kalsiyumun yarıdan fazlası iyonlaşmış, kalanı ise proteine bağlı hâldedir. Kaynakları; süt ve süt ürünleri, soya fasulyesi, brokoli, lahana, koyu yeşil yapraklı sebzeler, badem, ceviz, fıstık, sardalyadır. Yetişkinlerde günlük ihtiyaç **500-800 mg**'dır. Gebe ve emziklilerin **1200 mg** alması önerilmektedir.

Demir içeren besinler: Yetişkin bir kimsenin vücudunda ortalama **3-5 g** kadar demir bulunur. Bunun %60-70' i kandadır. Kandaki demirin çoğunluğu kırmızı kan hücrelerinin rengini veren hemoglobinin bileşimindedir. Kalanı karaciğer, dalak ve kemik iliğinde depo edilmiştir. Kırmızı et, balık, yumurta sarısı, soya fasulyesi, kabuklu yemişler, kuru üzüm, pekmez. Günlük gereksinim yetişkin **erkeklerde 10 mg**, yetişkin **kadınlarda 18-20 mg** olarak önerilmektedir. Gebelikte günlük gereksinim iki katına çıkarken, emziklilikte gereksinime **5 mg** ek yapılmalıdır.

Bakır içeren besinler: Karaciğerde depolanan önemli minerallerden biridir. Demirin vücutta kullanılmasına yardım eder (Hemoglobin yapımında). Karaciğer, balık, kabuklu hayvanlar, yapraklı sebzeler, bezelye, fındık, ceviz, mantar, çavdar. Bakır gereksinimi konusunda bir öneri bulunmamakla birlikte **günlük 2-3 mg** bakırın yeterli ve güvenilir olduğu bildirilmektedir.

Çinko içeren besinler: Yumurta sarısı, baklagiller, kabak çekirdeği, ayçiçeği çekirdeği, buğday tohumu, tüm tahıllar.

İyot içeren besinler: Yetişkin bir kimsenin vücudunda ortalama **25-50 mg** kadar iyot bulunmaktadır. Bunun% 60'ı tiroid bezinde, kalanının önemli kısmı kandadır. Bazı pişirme ve haşlama sularında, deniz balıkları, sebze, iyotlu yemek tuzunda bulunur. Yetişkinler için günlük gereksinim **22 mg**'dır.

Potasyum içeren besinler: Hücre içi sıvısında potasyum daha fazladır. Meyve, sebze, süt ürünleri, muz, kuru kayısı, kuru üzüm, portakal, avokado, kabak, çekilmiş kahve, marul, incir, sarımsak, hurma, patates. Günlük alınması gereken potasyum gereksinimi ise **2-4 g** arasındadır.

Magnezyum içeren yiyecekler: Yetişkinlerde bulunan **(25 g)** magnezyumun, yaklaşık % 60'ı kemik ve dişlerde, %26'sı kaslarda, kalanı yumuşak dokularda ve vücut sıvılarında bulunur. Badem, fıstık, fındık, ceviz, soya fasulyesi, rafine edilmemiş tahıllar, tam tahıllı ekmek ve koyu yeşil sebzeler. Yetişkin bir birey için **günlük 300-350 mg** yeterlidir.
Selenyum içeren besinler: E vitamini ile birlikte görev yapar. Oksitlenmeyi önleyici etkisi vardır. Protein sentezinde de rolü olduğu belirtilmektedir. Deniz ürünleri, tavuk, soğan, sarımsak, brokoli, buğday tohumu.
Sodyum içeren besinler: Hücre dışı sıvısında sodyum daha fazladır. Yemeklik tuz, buğulama ve salamura et, dereotu, salam ve balık ürünleri, maydanoz, turşu, ekmek, peynir, maden suyu. Günlük alınması gereken sodyum miktarı yetişkinlerde **3-7 g** arasındadır.
Fosfor içeren besinler: İnsanda kalsiyumdan sonra en çok bulunan mineraldir. Vücuttaki fosforun %80'i kemik ve dişlerde, kalanı da hücrelerde ve hücre dışı sıvıda bulunur. Protein açısından zengin besinler fosfor bakımından da zengindir. Balık, et, yumurta, işlenmemiş tahıl ürünleri, fındık, ceviz, maya, peynir. Yetişkinlerde günlük ihtiyaç **500-800 mg'**dır. Gebe ve emziklilerin 1200 mg alması önerilmektedir.
Kükürt içeren besinler: Yumurta sarısı, et, süt, balık, peynir, fındık, ceviz, vb.
Manganez içeren besinler: Yetişkin bir kişide toplam 15-20 mg kadar manganez vardır. Vücutta enzimlerin etkinliğinde görevli olduğundan, lipit, kolesterol, protein metabolizmasında, büyüme gelişme ve sinir sistemi sağlığında görevlidir**.** Ananas, ceviz, fındık, fıstık, baklagiller, işlenmemiş tahıl ürünleri, bira mayası, yeşil yapraklı sebzeler, kakao.
Krom içeren besinler: Yetişkin bir kişide, daha çok karaciğer ve kanda 6 mg kadar krom vardır**.** Glikoz metabolizmasında gereklidir. Protein sentezinde yardımcı olur. Siyah çay, kakao, bal, fındık, ceviz, işlenmemiş tahıllar, peynir, et, mantar.
Flor içeren besinler: Diş minesine yerleşerek çürümeye karşı dayanıklılığını artırır. Minerallerin erime özelliğini azaltarak, kemiklerin dayanıklı olmasına yardım eder. Balık, et, süt ürünleri, çay, kahve, su ve maden suyu, soya fasulyesi. Yetişkin bireyler için günlük **1,5-4 mg** önerilmektedir.
Klorid (klorür) içeren besinler: Yemek tuzu içeren her türlü besin (salam ve balık ürünleri, ekmek, peynir gibi) Bunların dışında, vücutta kükürt, molibden, stransiyum, kobalt gibi çok az bulunan, enzimlerin etkinliğinde, vücuttaki bazı metabolik olaylarda dolayısı ile vücudun gelişimi ve sağlığın korunmasında yardımcı olan mineraller de bulunmaktadır.

4.5. VİTAMİNLER

Vitaminler ilk bulundukları yıllarda yağda ve suda erime özelliklerine ve alfabetik sıraya göre gruplandırılmışlardır. Bunlar:

- ✓ **Yağda eriyen vitaminler**: A, D, E, K vitaminleri
- ✓ **Suda eriyen vitaminler**: C ve B grubu vitaminleri olarak gruplandırılır.

A vitamini; enfeksiyonlara karşı direnci arttırır normal büyüme, üreme, kemik ve diş gelişimi, görme için gereklidir. Cildin tırnakların ve saçların sağlıklı kalmasını sağlar. Diş ve dişetleri için büyük önem taşır. Yetişkin bir birey için günlük gereksinim 750 mcg (mikrogram) retinol eş değeridir.

Örneğin, günde bir kez süt ve ürünleri, üç porsiyon taze sebze ve meyve, gün aşırı bir yumurta, iki, üç haftada bir porsiyon karaciğer tüketerek A vitamini ihtiyacı karşılanabilir.

	Kayısı,kuşkonmaz,maydanoz,ıspanak, havuç,kereviz, marul, portakal, erik, domates	

D vitamini; ince bağırsaklardan kalsiyumun emilmesine yardımcı olur, kalsiyumun kemiklerde ve dişlerde tutulmasını sağlar.

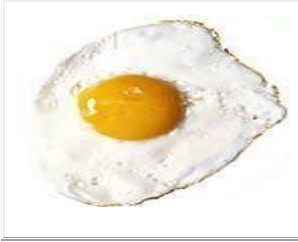
0-6 yaş çocukları, gebe ve emziklilik için 10 mcg, altı yaşından büyük çocuklar ve yetişkinler içinde 2,5 – 5 mcg D vitamini alınması önerilmektedir.

	Balık yağı, balık, yumurta, tereyağı, karaciğer, et, sebzeler, güneş	

E vitamini; antioksidan etkilidir ve vücudumuzun bütün dokularında bulunur. Alzheimer hastalığının ilerlemesini yavaşlatır. Yaşlı kişilerde bağışıklık sistemini güçlendirir. Hücrelerin daha uzun yaşamasını ve yenilenmesini sağlar. Diyetteki hayvansal yağ ve bitkisel yağ tüketiminin dengesine göre değişmektedir. Günlük ihtiyaç bu durumlarda 10-30 mg arasında değişmektedir.

	Buğday, tohumlu besinler, soya fasulyesi yağı, arı sütü, ceviz, marul, tere, kereviz, maydanoz, ıspanak, lahana, mısır yağı, mısır, yulafta bulunmaktadır.	

K vitamini; karaciğere gelen K vitamini burada üretilen bazı pıhtılaşma faktörlerinin yapımında rol alır. K vitamini takviyesi yalnızca kanamalı hastalarda verilir.
Günlük ihtiyacı besinlerle karşılandığı sanılmaktadır. Gereksinim **kilogram başına günlük 1-2 mcg'dır.**

	***Ispanak,kabak, marul, yeşil domates, yeşil biber, inek sütü, peynir, tereyağı, yumurta, kırmızı et, pirinç, karaciğer, mısır, muz, şeftali, çilek***	

B1 vitamini; kasların ve sinir sisteminin faaliyeti için gereklidir. Yetersizliğinde iştahsızlık, huzursuzluk, bellek zayıflığı ve dikkat azalması görülür. Günlük gereksinim enerji tüketimine ve diyetteki karbonhidrat miktarına göre değişir. Her 1000 kalorilik enerji harcaması için 0.5 mg tiamin (B1) alınması önerilmiştir. Günlük gereksinimi 2000 kalori olan bir bireyin 1.0 mg B1, vitamini alması gerekmektedir.

	Buğday, kepek, bira mayası, taze sebze meyve, koyun eti, sığır eti, balık eti, yumurta, süt	

B2 vitamini; eksikliğinde dilde kızarma, yanma hissi, ağız çevresi ve dudaklarda kızarma, tahriş, çatlaklar, gözlerde kaşıntı, yanma hissi, katarakt oluşumu, saçların dökülmesi, çocuklarda büyüme yavaşlaması, kilo kaybı, sindirim sorunları oluşur.
Riboflavim ihtiyacı, enerji ihtiyacına göre belirlenir. Her 1000 kalorilik enerji alımı için **0,6 mg** riboflavine ihtiyaç vardır. Günlük gereksinimi 3000 kkal olan bir bireyin **1,8 mg** B2 vitamini alması yeterlidir.

	Karaciğer, böbrek, buğday unu, patates, et, süt, yumurta, peynir, kepek, yeşil sebzeler, havuç, fındık, yer fıstığı, mercimek	

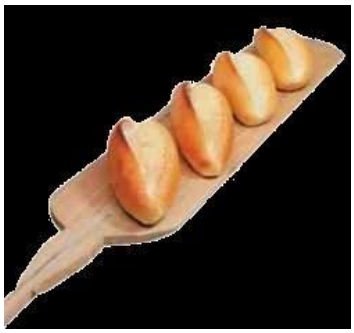
B3 vitamini; yetersiz beslenme sonucu deriyi, sinir sistemini tutan pellegra adlı hastalık ortaya çıkar. Hücrelerin oksijeni kullanabilmeleri için gereklidir. Midede sindirimin temel taşları olan asitlerin üretimini sağlar.
Enerji harcamasına göre her 1000 kalori için **6.6 mg** niasin alınması önerilmiştir.

	Bira mayası, kepek, yer fıstığı, sakatat, kırmızı et, balık, buğday, baklagiller, un, yumurta, süt, limon, kabak, incir, portakal, hurma	

B5 vitamini; doğada bol olduğu için eksikliğine rastlanmaz. Ayrıca bir miktar bağırsaklarda da yapılmaktadır. Eksikliği kan şekerinde düşme, ellerde titreme, kalp çarpıntısına neden olur.

	Karaciğer, kırmızı et, tavuk, yumurta, ekmek, sebzeler	

B6 vitamini; sinir sistemi ve hormonların çalışmasını düzenler.Vücudun savunmasında antikor ve akyuvar oluşumunda rol oynar.Eksikliğinde migren tipi baş ağrısı, kansızlık, ciltte kuruluk, görme problemleri, uyuşukluk, kas zayıflığı ve krampları oluşur.
Yetişkin bireylerde**1.25 – 1.67 mg** vitamin B6'nın yeterli olduğu belirtilmektedir.

	***Karaciğer, böbrek, kırmızı et, balık, yumurta, ekmek, sebzeler***	

B11 vitamini; kırmızı kan hücreleri ve sinir dokularının oluşumunda aktif rol oynar. Hücre bölünmesi için gereklidir. Bu etkisi ile büyümeyi de sağlar. Anne karnındaki bebeğin sinir sisteminin gelişimi için de gereklidir. Eksikliğinde

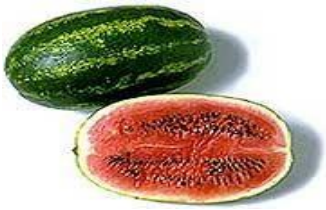
iştahsızlık, kilo kaybı, bulantı, kusma, ishal, baş ağrısı, unutkanlık, çarpıntı gibi bazı kalp sorunları oluşabilir.

	Karaciğer, böbrek, kırmızı et, ıspanak, marul, yumurta, ekmek, portakal, muz	

B12 vitamini; besinlerle veya sigara gibi alışkanlıklarla vücuda giren siyanürü etkisiz hale getirir. Eksikliğinde dilde hassasiyet, şişme, kızarma, hayal görme, depresyon, adalelerde kasılmalar, sinir iltihaplarına bağlı olarak el ve ayaklarda uyuşma, karıncalanma, yanma şikayetleri oluşur.
Günlük gereksinim yetişkinler için **200 mcg** önerilmiştir. Bu oran gebeler için 400 mcg ve emzikliler için 300 mcg'dır.

	Karaciğer, yürek, böbrek, kırmızı et, tavuk, balık, süt, peynir, yumurta	

C vitamini; vücudumuz C vitaminini üretemez bitkiler ve bazı hayvanlar bu vitamini üretebilmektedir. Besinlerle alınan vitamin 2 saat içersinde kullanılır 4 saat sonunda kandan uzaklaşır. Yaraların iyileşmesini, damarların sağlıklı olmalarını sağlar. Vücudun savunma sistemini artırıcı etkisi vardır. Histamin yapımını azaltarak alerjik olayların şiddetini düşürür. Eksikliğinde diş eti kanamaları ve çekilmeleri olur.
Yetişkinler için günlük gereksinim **60-75 mg**'dır. Bu ihtiyaç gebelikte ve emziklilik döneminde artar. Sigara içen bireylerin günlük gereksinimleri içmeyenlerden iki kat fazladır.

	***Siyah üzüm, narenciye, çilek, kavun, karpuz, yeşil biber, maydanoz, brokoli, havuç, soğan, bezelye***	

4.6. SU

Su, vücut için en önemli maddedir ve vücut için birçok işlevi vardır. Yetişkin bir insan vücudunun %60'ı, bir bebeğin ise %70'i su içerir. Su diğer maddeler için çözücü görevdedir ve hücrelerin oluşumunda temel maddedir. Su sayesinde vücut içinden atılması gereken maddeler, böbrek ve deri gibi organlarla dışarı atılır. Ayrıca su, vücut ısısının dengelenmesini sağlar. Su sayesinde yiyeceklerin sindirilmesi kolaylaşır. Bir insanın günlük su gereksinimi 6 ila 8 bardak arası değişir.

4.7. Yeterli ve dengeli beslenme

Büyüme, gelişme ve sağlığın korunması için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin ihtiyacı karşılayacak miktarda düzenli ve sürekli alınmasına **yeterli ve dengeli beslenme** denir. Yeterli ve dengeli beslenmede aşağıdaki temel ilkelere uyulmalıdır:

- ✓ Beslenmede yaş, cinsiyet, fiziksel aktivite, özel durum (hamilelik, hastalıklar vb.) dikkate alınmalıdır.
- ✓ Bireysel ihtiyacı karşılayacak miktar, çeşit ve kalitede besin, düzenli ve sürekli olarak tüketilmelidir.
- ✓ Besinler beslenme ilkelerine uygun olarak hazırlanmalı, pişirilmeli ve saklanmalıdır.
- ✓ Ekonomik, taze ve mümkün oldukça doğal besinler tercih edilmelidir.

Her öğünde dört besin grubundan alınmaya çalışılmalıdır. (Et, yumurta kuru baklagiller, süt ve türevleri, sebze-meyveler ve tahıllar)

Sindirim: Besin öğelerinin sindirim kanalında fiziksel, kimyasal, mekanik olaylarla yapıtaşlarına ayrılarak kana geçebilecek duruma gelmesidir.

Enzim: Vücutta sürekli çok çeşitli kimyasal değişimler (tepkimeler-reaksiyonlar) olmaktadır. Sağlık için bunların yaşamla bağdaşır hızda olması gerekmektedir. Enzimler ise vücut çalışması ile ilgili bütün kimyasal tepkimelere aracılık(katalizörlük) eden protein yapısında maddelerdir.

Koenzim: Enzimlerin görev yapmasına yardımcı maddelerdir. Özellikle B grubu vitaminleri vücutta koenzim olarak görev yapar.

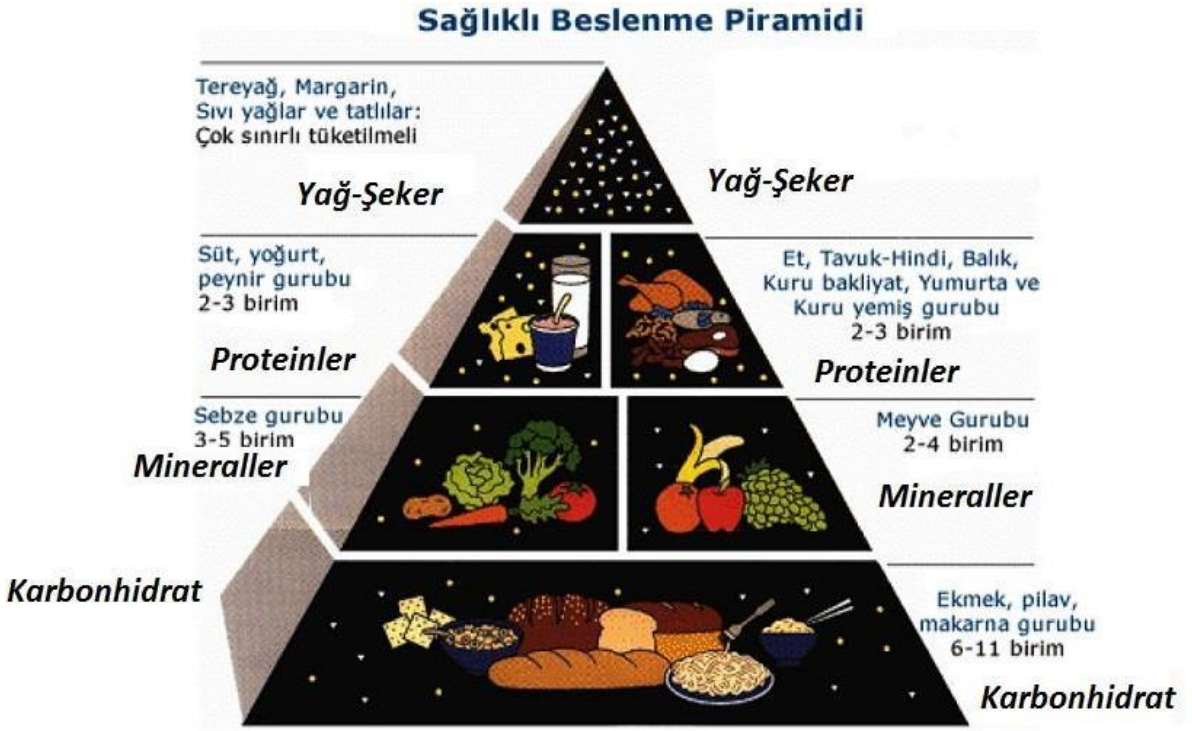
Hormon: Vücutta meydana gelen kimyasal tepkimeleri ve birçok değişiklikleri denetleyen ve işlemesini sağlayan protein ve kolesterole benzer yapıda maddelerdir.

Metabolizma: Hayatın sürmesi için hücre içinde meydana gelen tüm kimyasal değişikliklere metabolizma denir.

Yaş	**Erkek Kkalori/Gün**	**Bayan Kkalori/Gün**
1	1180	1160
3	1560	1520
5	1870	1790
7	2140	2010
9	2380	2210
11	2600	2350
13	2800	2450
15	3000	2500
17	3100	2340
19	3020	2200
Yetişkin	3000	2200

Bebek, çocuk ve ergenlik çağında olanların ortalama günlük enerji ihtiyacı

Normal ağırlıkta bir insanın kilosu 40 birim ile çarpıldığında, o insanın günlük ihtiyacı olan kalori miktarı anlaşılır. 50 kg olan bir bireyin ağırlığı 40 ile çarpılarak bulunan 2000 o bireyin günlük alması gereken kalori miktarını belirtir.



Yıllardır yapılan bilimsel çalışmalar ile kişilerin günlük besin gereksinimi ve bu besin gereksinimini hangi yiyeceklerden alabilecekleri standartlara bağlanmaya çalışılmış ve sağlıklı beslenme piramidi oluşturulmuştur. Buna göre, porsiyon olarak en fazla tüketilen tahıllar piramidin tabanını oluşturmuş (6-11 porsiyon), meyveler (2-4 porsiyon), sebzeler (3-5 porsiyon) ikinci katını, sebze meyvelere göre daha az alınan süt ve süt ürünleri (2-3 porsiyon) ile et, balık, kuru baklagil, yumurta ve kuruyemiş (yağlı tohumlar) piramidin üçüncü katını, en az tüketilen şeker ve yağlar ise piramidin en uç noktasını oluşturmuştur. Menü planlamada, sağlıklı beslenme ilkeleri uygulanırken besin piramidi mutlaka göz önünde bulundurulmalıdır. Örneğin, alakart menüleri hazırlarken piramidin her bölümünü içeren yemeklerin müşterinin seçimine sunulması, ya da açık büfelerdeki yemek çeşitlerini piramidin seçeneklerine göre donatmak kuşkusuz doğru bir yaklaşım olacaktır. Menü planlaması sırasında beslenme ile ilgili uygulanabilecek stratejiler arasında şunlar sayılabilir:

- ✓ Kolestrol ve yağ içeren menü öğelerini en aza indirgemek, yağsız balık, tavuk eti, hindi eti gibi yiyecekler sunmak.
- ✓ Tuzu azaltmak. Yemeklerde kullanılan tuzu azaltmak ve tuzu masaya tuzlukta getirerek müşterilerin istedikleri durumda kendilerinin kullanmasını sağlamak.
- ✓ Kaloriyi azaltmak. Az yağlı ve az şekerli yiyecekler sunarak yiyeceklerden alınacak olan toplam kalori miktarını indirmek.
- ✓ Şekeri azaltmak. Menülerde şekerli tatlılar yerine meyveli tatlılara yer vermek. (Ayva tatlısı, çilekli veya elmalı tart, vb)

Menü planlaması yapılırken yukarıda öngörülen stratejilerin kullanılmasının yanında müşteri istekleri ve düşünceleri de göz önünde bulundurulmalıdır. Müşterilerin en çok tercih ettiği yiyeceklerin nasıl daha sağlıklı ve beslenme ilkelerine uygun bir biçimde hazırlanıp, sunulabileceğini belirlemek için çalışmalıyız. İşletmenin devamlılığını sürdürülebilmesi için bu çalışmalar sürekli güncellenmelidir.

Sağlıklı beslenme açısından, satın alma, depolama ve yemek hazırlama aşamalarında da dikkat edilmesi gereken bazı unsurlar vardır. En iyi beslenme ilkesi taze yiyecekler olduğu unutulmamalı ve satın alma planlaması bu yönde yapılmalıdır. Konserve ve dondurulmuş yiyeceklerden mümkün oldukça uzak durulmalıdır. Satın alınan ürünlerin bilinen ve köklü firmalardan alınıp, ürünler için yeterlilik bilgi ve belgeleri mutlaka talep edilmelidir. Depolama aşaması da menüde sağlıklı beslenme ilkeleri açısından yakından ilişkilidir. Uygunsuz koşullarda depolanan yiyecekler kısa sürede tazeliğini yitirir ve üretimde bir takım sıkıntılara, maliyet zararlarına sebep olabilir. Ürünün teslim alınması ve yemeğe hazır hale getirilmesi arasındaki zamanın kısaltılması için "ilk giren-ilk çıkar" (fifo) yönteminin uygulanması özellikle meyve ve sebzeler açısından büyük önem taşımaktadır. Depolarda gerekli havalandırma, soğutma uygulamalarının oluşturulması ve bunların kontrolü depolama yapılırken dikkate alınmalıdır. Yiyeceklerin hazırlanması aşamasında da değişik yöntemlere uyularak yiyeceklerin besin değerini kaybetmemesi sağlanabilir. Bunlar;

- ✓ Kesme ve temizleme aşamasında kontrollü olmak gerekmektedir. Genelde yiyecekler bu aşamadaki yanlış uygulamalardan besin değeri kaybına uğrarlar. Mineraller, sebzelerin ve meyvelerin kabuklarının hemen altında yer almaktadır. Kalın şekilde alınan kabuklar bütün minarelerin ve bazı vitaminlerin kaybına yol açabilir.
- ✓ Bazı besin öğeleri ışık ve oksijene maruz kaldıklarında kayboldukları unutulmamalıdır. Çok küçük parçalara ayrılmış olan yiyeceklerdeki vitamin kaybı ve ışık görmesi ile kaybolan vitaminlerin (B2 vitamini) durumları göz önünde bulundurulmalıdır.
- ✓ Yiyeceklerdeki C ve B1 vitamini, sıcaklık ile kaybolmaktadır. Bu nedenle yiyecekler gereğinden uzun sürede ve yüksek sıcaklıkta pişirilmemelidir. Proteinlerin de sıcaklık ile kaybolduğunu unutmamak gerekir.
- ✓ Yiyecekler suya batırıldıklarında veya suda pişirildiklerinde birçok vitamin bu suya karışır. Bu nedenle yiyeceklerin pişirme sularından yararlanılarak suya karışan vitaminlerin kullanımı sağlanmalıdır.

Besin Piramidi için Örnek Porsiyon Ölçüleri	
1.Grup: Ekmek, Tahıl, Pirinç, Makarna	1 Dilim Ekmek ½ Fincan Pirinç ya da Makarna ½ Fincan Pişmiş Tahıl
2. Grup: Sebzeler	½ Fincan Pişmiş Sebze 1 Fincan Lifli Sebze (Brokoli, havuç..)
3. Grup: Meyveler	1 Adet Meyve ¾ Fincan Meyve Suyu ¼ Fincan Kurutulmuş Meyve
4. Grup: Süt, Yoğurt, Peynir	1 Kase Süt ya da Yoğurt 45 gr Doğal Peynir
5. Grup: Et, Balık, Tavuk, Kuru Fasulye, Yumurta, Fındık	90 gr Pişmiş Et, Tavuk ya da Balık ½ Kase Pişmiş Fasulye, 1 Yumurta ya da 2 Yemek Kaşığı Fındık
6. Grup: Yağ ve Tatlılar	Özellikle bu gruptan kaçınmak gerekir.

Besin piramidine göre, ekmek, tahıl, pirinç ve makarna gündelik olarak en çok tüketilmesi gereken besinlerdir. Daha sonra sebze ve meyvelerin tüketimine önem verilmeli, yeterli miktarlarda süt, yoğurt, peynir, et, balık, tavuk, yumurta gibi yiyecekler yenilmelidir. Günlük tatlı ve yağ tüketimi ise minimum düzeyde olmalıdır.

Vücudun gereksinimi olan temel besin öğelerinin tüketilmesi fiziksel ve ruhsal açıdan sağlıklı bir yaşam sürdürülebilmesi için gerekmektedir. Birçok önemli besin öğesinin kaynağı da yediğimiz yiyeceklerdir. Bununla birlikte her bir bireyin gereksinimi cinsiyet, yaptığı iş, sağlık durumu, yaş gibi etkenlerden dolayı da farklılık gösterebilir.

Yeterli ve dengeli beslenmek için her besin öğesine vücudumuzun ihtiyaç miktarları farklılık göstermektedir. Bu besin öğelerini de tek bir besin maddesinden almamız mümkün değildir. Bu nedenle yeterli ve dengeli beslenmede kılavuz olarak kullanılmak ve seçilecek besinlerin seçimini kolaylaştırmak amacıyla besinler bileşimlerindeki besin öğelerindeki benzerlik yönünden 5 (Beş) ana başlıkta gruplandırılmışlardır. Bu gruplar;

1. ET, YUMURTA, KURU BAKLAGİLLER, YAĞLI TOHUMLAR
2. SÜT VE TÜREVLERİ
3. TAHILLAR
4. SEBZE VE MEYVELER
5. YAĞLAR VE ŞEKERLER

5. BESİN GRUPLARI

Beslenme, insanların temel ihtiyaçlarının başında gelir. Beslenme, karın doyurmak değil, vücudun ihtiyacı olan besin gruplarını yeterli ve dengeli olarak almaktır.

Günümüz insanları, sağlıklı ve uzun yaşamak, yaşam kalitesini artırmak amacı ile yeterli, dengeli, doğru beslenmenin ne kadar önemli olduğunun bilincine varmıştır. Bu durum beslenme ve yemek pişirme alışkanlıklarında bilgi ve beceri birikiminin önemini ortaya koymuştur.

Besin grupları bilgileri özellikle menü planlamada sizlere yardımcı olacaktır. Bu şekilde bireylerin dolayısıyla da toplumun iyi beslenmesi sağlanacak, toplum sağlığına katkıda bulunulacaktır.

5.1. ET, YUMURTA, KURU BAKLAGİLLER, YAĞLI TOHUMLAR

Et, yumurta kuru baklagil grubunun en önemli özelliği **protein** açısından zengin olmalarıdır. Protein gereksiniminin çoğu bu gruptaki yiyeceklerle sağlanır. Bu gruptaki yiyeceklerin bazılarında önemli miktarda yağ bulunur. Bitkisel kaynaklı olanlar ise karbonhidrattan zengindir. Bu gruptaki besinler, **vitamin (B)** ve **minerallerin (Demir)** de iyi kaynağıdır. Ancak C vitamini yönünden fakirdir.

***Etler:** Hayvanların yenebilen kas dokularına et denir. Geçmişten günümüze et insanlar için önemli besin kaynağıdır. Ülkemizde en çok sığır, dana, koyun, kuzu, keçi, tavuk, hindi vb. etler, balık çeşitleri ve su ürünleri tüketilmektedir. Etler genel olarak büyüme ve gelişmeyi destekleyen, iyi kalitede protein içeren önemli besin gruplarındandır. Besin değerinin yüksek olması beslenmedeki yeri ve önemini arttırmakta, yiyecek hazırlama ve pişirmede pek çok üründe kullanılmaktadır.

Etler genel olarak altı grupta toplanmaktadır:

- ✓ Kasaplık hayvanlar (sığır, manda, koyun, keçi, domuz vb.)
- ✓ Kümes hayvanları (tavuk, kaz, ördek vb.)
- ✓ Su ürünleri (balık çeşitleri ile kabuklu deniz ürünleri)
- ✓ Av hayvanları (bıldırcın, keklik, tavşan vb.)
- ✓ Sakatatlar (ciğer, yürek, böbrek, beyin vb.)
- ✓ Et ürünleri-Şarküteri (sucuk, sosis, salam, pastırma, kavurma, füme etler, gibi.)

Kasaplık; hayvan etlerinin çoğu kas dokusu, bağ dokusu ve yağdan oluşur. Kas liflerinin bağ dokusu ile bağlanıp bir arada tutulmasıyla kas dokusu meydana gelir. Bağ dokuları etin yumuşaklığında en önemli etkendir. Fazla bağ dokusu bulunan etler sert, bağ dokusu az olan etler ise yumuşaktır. Etin bağ dokusu miktarı, hayvanın yaşı, cinsi, türü ve vücudunun çeşitli bölgelerine göre değişir. Genç hayvanların etleri, yaşlı hayvanların etlerine göre daha az bağ dokusu ve daha fazla su içerir. Etteki yağ deri altında, iç organların etrafında ve kas lifleri arasında bulunur. Kas lifleri arasında bulunan yağ, gözle görülmez, aynı zamanda pişmiş ete gevreklik ve lezzet verir.

Etlerde yemek kalitesi, kesim sonrası ette oluşan fiziksel ve biyokimyasal olaylarla da yakından ilgilidir. Etin yeme kalitesini arttırmak için et, kesimden sonra belirli süre (3-5gün) belirli ısıda (0°C-1,5 °C) bekletilir. Kesimden birkaç saat sonra hayvanın vücudu sertleşir. Bu olaya "rigor motris" (ölüm katılığı) denir. Rigor motris, birkaç günde son bulur ve kaslar tekrar yumuşar. Hayvan kesildiği zaman oksijen alımı kesilir. Ancak hücrelerde metabolik reaksiyon devam etmektedir. Oksijensiz ortamda metabolik faaliyetin bir süre daha devam etmesiyle laktik asit ve karbonik asit oluşur. Kasın hareket hâlinde kalması sertleşmesine yol açar. Et bekledikçe metabolizma ile oluşan asitlerin de etkisiyle etin su alma yeteneği artar, enzimlerin de faaliyetiyle sertlik yavaş yavaş kaybolur. Ölüm katılığı geçen etler daha kolay parçalanır ve pişer.

Kümes; hayvanlarında kırmızı ve beyaz olmak üzere iki çeşit kas bulunur. Bacakları, kırmızı kas etleri; göğsü, beyaz kas etleridir. Kümes hayvanlarında bağ dokusu, kasaplık etlere göre daha azdır ve onlara göre daha kısa sürede pişer. Ölüm katılığı daha kısa sürede geçer. (Tavuk için 1-2 saat yeterlidir)

Su ürünleri; tatlı su ve denizden elde edilen balıklar ile kabuklu ve kabuksuz su ürünlerini kapsar. Su ürünlerinde bağ dokusu azdır. Yapılarındaki yağ miktarına göre değişik pişirme şekilleri uygulanır. Genel olarak yağlı balıklar (Torik, palamut, uskumru, kolyos, kılıç balığı, hamsi, sardalya, gümüş balığı, vb) ızgara ve fırında, yağı az olan balıklar (Barbun, tekir, levrek, kefal, kalkan, mercan, çupra, dil balığı, vb) kızartılarak pişirilir. Yağlı balığın 100 gramından 22 gr protein, yağsız balığın 100 gramından 10 gr protein sağlanabilir.

Et ürünleri ise etlerin sucuk, sosis, salam, pastırma, kavurma ve füme etler vb. şeklinde işlenmesiyle elde edilmektedir. Sucuk yapımında et, ince kıyma hâlinde çekilir, tuz ve baharat eklenerek hayvan bağırsaklarına, jelatine veya selülozdan yapılmış kılıflara doldurulup çekmeye bırakılır. Salam ve sosis, etin ince kıyma hâline getirilip tuz, baharat ve katkı maddesi ilave edildikten sonra kılıflara doldurulup tütsülenmesi (füme) ile elde edilir. Pastırma ise pastırmalık etin

tuzlanarak ve bastırılarak suyunun çektirilmesinden sonra çemenlenmesi ve kurutulması ile elde edilir. Kayseri ili ile özdeşleşmiştir.

Tavuk filetosu

Balık

Et Ürünleri

Fırında Hindi

Bıldırcın

Kaz Eti

Sakatatlar: Kasaplık küçük ve büyük baş hayvanların yenebilen iç organlarıdır. Çorbalarda, ana yemeklerde, salatalarda ve garnitürlerde kullanılmaktadır.

Av hayvanları: Av dönemlerinde avlanılan yabani tavşan, bıldırcın, yaban ördeği, keklik vb. hayvanlardır. Çeşitli ana yemeklerin yapımında kullanılmaktadır.

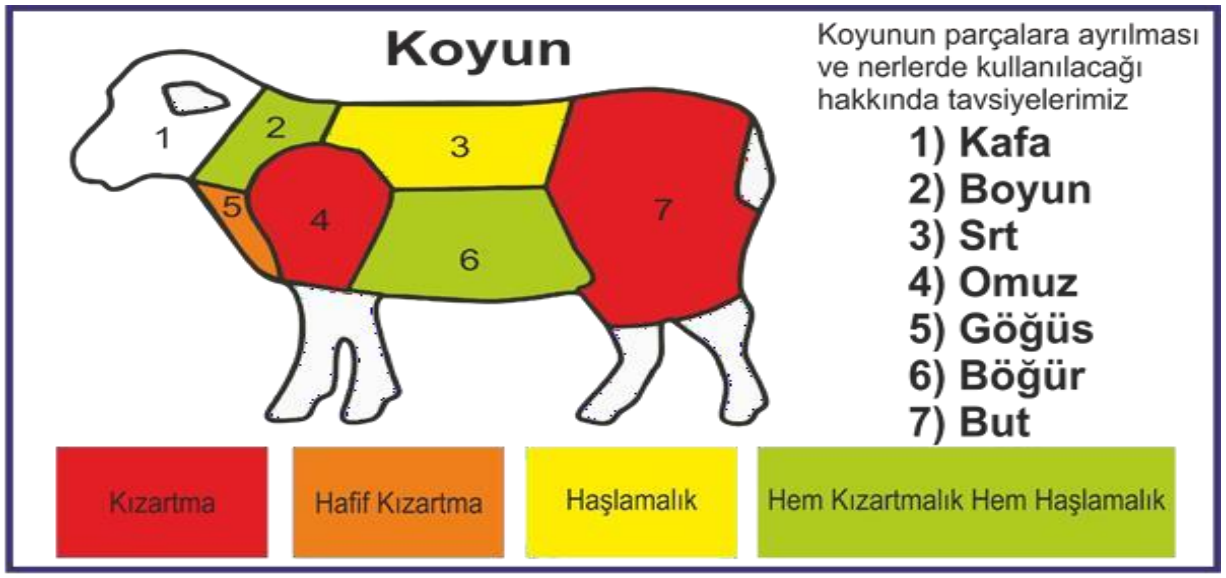
- **Besin değeri**

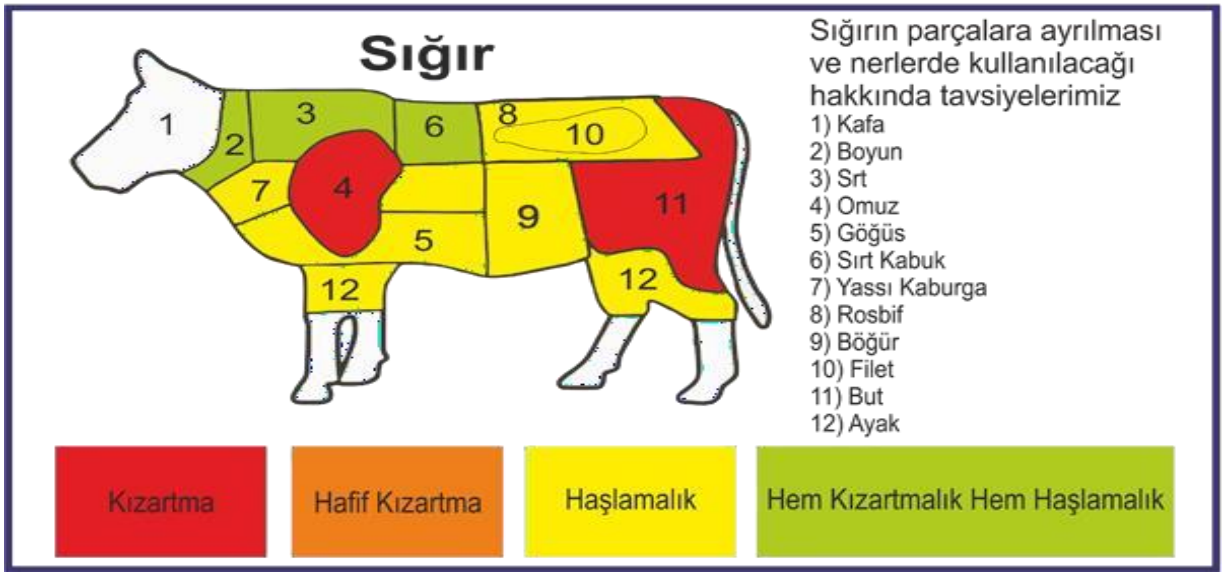
Etler biyolojik değeri yüksek, iyi kalitede **protein** içeren bir besin grubudur. Bileşiminde protein, yağ, B grubu vitaminleri (tiamin, riboflavin, niasin), mineral maddeler(demir, fosfor), lezzet verici organik maddeler ile su ve çok az glikojen (hayvansal karbonhidrat) bulunur. Etin su oranı % 50-75 arasında değişir. Bu durum hayvanın yaşı ile ilgilidir. Hayvan yaşlandıkça vücudundaki su oranı azalır ve et sertleşir. Besin değerleri dikkate alındığında kasaplık hayvanlar ile kümes hayvanları benzerlik gösterir.

Beyaz etlerin demir miktarı ile yağ içeriği kırmızı ete oranla daha azdır. Buna karşın protein ve niasin miktarları daha fazladır.

Su ürünleri ise vitaminler (özellikle yağda çözünen vitaminler A, D, K) ile mineral maddeler (fosfor, iyot, potasyum) yönünden zengindir.

Sakatatlar protein, demir, A ve B grubu vitaminlerinden zengindir. Etlerin enerji değerleri bileşimindeki yağ miktarına göre değişir.





Et Türü	Ölçü	Enerji	K.hidrat	Protein	Yağ	Kalsiyum	Demir	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Niasin	Vit.C
	Ort.	Kalori	gr	gr	gr	mg	mg	IU1	mg	mg	mg	mg
Sığır/Dana	1 Pors.	240	0	18.7	18.2	8	2.6	0	0.06	0.16	4.3	0
Koyun	1 Pors.	267	0	17	21	7	2.2	0	0.1	0.2	2	0
Tavuk	1 Pors.	149	0	19	8	15	1.5	0	0.8	0.16	9	0
Tavşan	1 Pors.	137	0	21	5.8	17	1.6	0	0.05	0.15	9	0
Keçi	1 Pors.	157	0	18.4	9.2	1	2.2	0	0.17	0.32	5.6	0
Beyin	3 Kib.Kut.	125	1.2	10.3	8.6	12	3.2	500	0.25	0.24	3.2	14
Karaciğer	3 Kib.Kut.	136	4.5	20	4	10	8	25000	0.3	3	13	20
Kalp	3 Kib.Kut.	116	2	16.5	4.5	10	4.5	40	0.3	0.9	6	4
Böbrek	1-2 Adet	131	0.8	16	7	13	6	1000	0.35	2.5	7	12
Akciğer	1-2 Adet	81	0	14.6	2.4	16	6.6	165	0.09	0.4	3.3	2
Dil	4-5 Dilim	194	0.5	16.2	14	12	2	0	0.1	0.3	4	0
Sosis	2-3 Adet	309	1.8	12.5	27.6	7	1.9	0	0.16	0.2	2.7	0
Salam	4-5 Dilim	304	1.1	12.1	27.5	7	1.8	0	0.16	0.22	2.6	0
Balık	1 Pors.	149	0	19	8	50	1.1	100	0.1	0.2	3	0

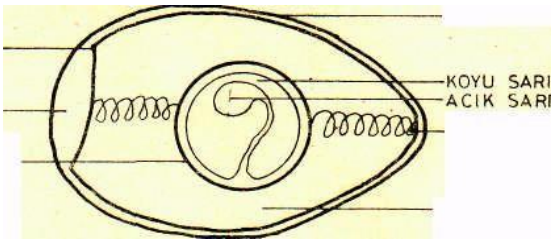
Et ve ürünlerinin yenebilen 100 gramlarının sağladığı enerji ve besin öğeleri miktarları

***Yumurta:** Hayvansal kaynaklı protein içeren yumurta, gerektiğinde et yerine kullanılabilen örnek protein içeren bir besindir. Protein içeriği nedeniyle her yaştaki bireylerin tüketmesi gereken bir besindir.

Özellikle bebek ve çocuklar, gebe ve emzikliler gibi özel durumu olanlar, ekonomik durumu iyi olmayanlar için kaliteli ve en ucuz protein kaynağıdır.

Yumurta çeşitleri arasında en fazla tüketilen tavuk yumurtasıdır. Bunun yanı sıra deve kuşu, bıldırcın, kaz, ördek yumurtaları da kullanılmaktadır. Ortalama olarak tavuk yumurtası 45-65 g ağırlığındadır.

Yumurta, kabuk, yumurta akı, yumurta sarısı olmak üzere üç bölümden oluşur.%11'i kabuk, %58'i yumurta akı, %31'i de yumurta sarısıdır.



Yumurta genel olarak kahvaltıda haşlanmış, yağda kızarmış ya da omlet olarak hazırlanır. Ana yemeklerde (kıyma ve sebzelerle, çılbır yapımında), çorba terbiyelerinde, salatalarda garnitür olarak, mayonez yapımında sos hazırlamada, hamur işleri ve pastalarda lezzet, renk, kıvam arttırıcı ve kabartıcı özelliğinden faydalanılarak kullanılır.

Yiyecek hazırlamada yumurtanın çeşitli özelliklerinden yararlanılır. Fom, yumurtanın kabartıcı özelliğidir. Yumurta çırpıldığı zaman yumurta proteinleri Denatüre (yapısını değiştirmek) olur. Çırpılan yumurtanın içerisine hava kabarcıkları girer. İyice çırpılıp unla karıştırıldıktan sonra fırına konulduğunda ısının etkisiyle hava genişleyerek hamurun kabarmasını sağlar. Kek ve pandispanyalarda yumurtanın bu özelliğinden faydalanılır. Emülsiye edici (birbirine karışmayan iki sıvının birbirine karışması) özelliği, sıvıyağ, su ve yumurta sarısının mayonez oluşturmasıdır. Yumurta sarısında bulunan özellikle lesitin, su ve yağ arasındaki yüzey basıncını kaldırarak yağın su içine girmesini sağlar.

Koagüle (Pıhtılaşma) özelliği ise, yumurtanın çorba ve soslarda kıvam arttırıcı özelliğidir. Hamur işlerinde ve sütlü tatlılarda yumurta sarısının kıvam arttırıcı, renk verici özelliğinden de yararlanılır.

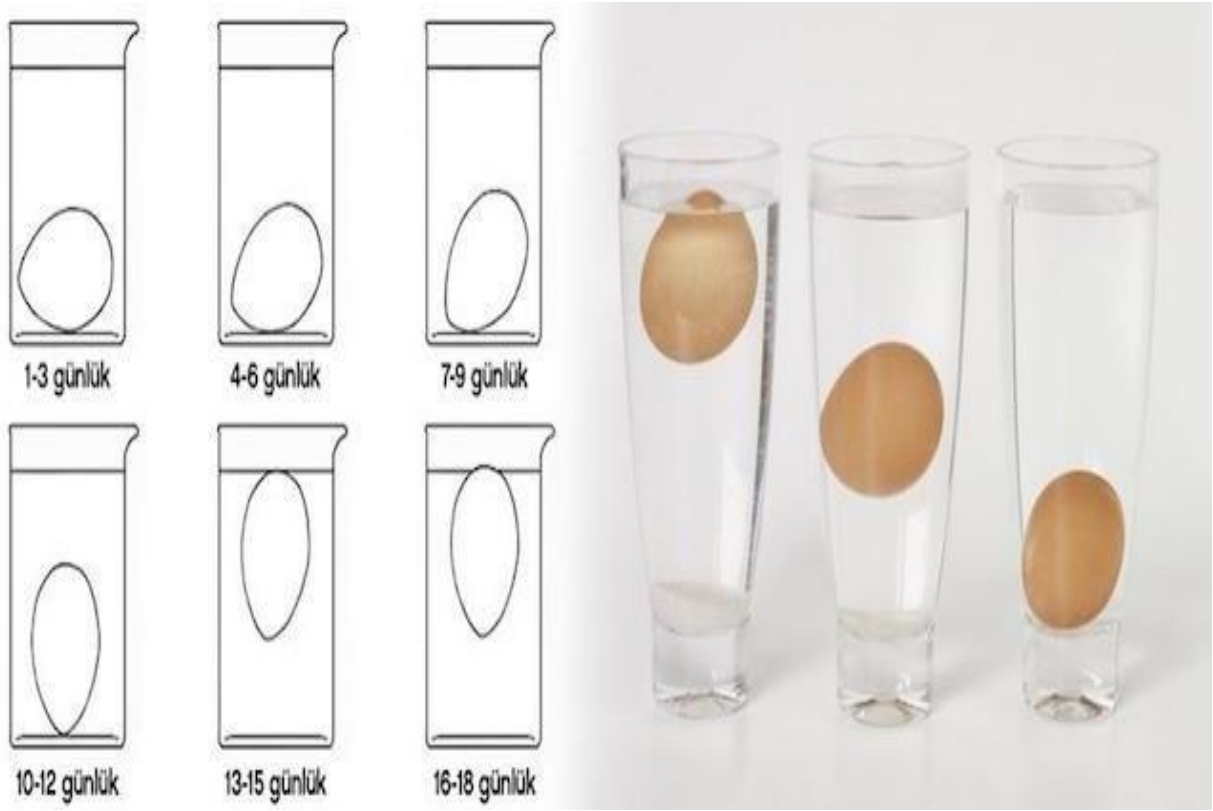
- **Besin değeri**

Yumurta anne sütünden sonra sağlıklı yaşam için gerekli tüm besin öğelerini içeren bir besindir. Yumurta proteini %100 vücut proteinine dönüşebildiği için önemlidir. Bu nedenle anne sütü ile birlikte örnek **protein** olarak adlandırılır. Sağlıklı büyüme, gelişme ve yaşam için insanların ihtiyacı olan 13 çeşit temel **vitamin** ve **mineralleri** içerir. Yumurta akı ve sarısı farklı besin değerlerine sahiptir.

Yumurtada çok az karbonhidrat vardır. Yumurtanın yağı, genellikle doymuş yağ asitlerinden oluşmuştur. Yağ içinde lesitin gibi fosfolipidler de vardır. Yumurtanın sarısı demir, A vitamini ve B vitaminlerince zengindir.

Yumurta Çeşitleri	Ölçü Ort.	Enerji Kalori	K.hidrat gr	Protein gr	Yağ gr	Kalsiyum mg	Demir mg	Vit.A IU1	Vit.B1 mg	Vit.B2 mg	Niasin mg	Vit.C mg
Tavuk	100 Gr	159	0.7	12.8	11.4	54	2.7	100	0.14	0.37	0.1	0
Bıldırcın	100 Gr	158	0.4	13.1	11.1	64	3.7	300	0.13	0.79	0.2	0
Hindi	100 Gr	171	1.2	13.7	11.9	99	4.1	0	0.11	0.47	0	0
Ördek	100 Gr	185	1.5	12.8	13.8	64	3.9	1328	0.16	0.4	0.2	0

Yumurtanın yenebilen 100 gramının sağladığı enerji ve besin öğeleri miktarları



Yumurtanın oda sıcaklığındaki suya bırakılarak elde edilen tazelik testi

*__Kuru Baklagiller:__ Bitkilerin olgunlaşmış tohumlarıdır. Esas bileşimleri karbonhidrat ve proteindir.

Glisemik indeksleri (karbonhidratların kandaki glukoz düzeylerine olan etkisini ölçme sistemi) düşük olduğu için yavaş yakılan enerjiyi sağlayarak kan şekerinin düzenlenmesinde rol oynar. İçerdiği posa nedeniyle bağırsak hareketlerini artırıcı, kolesterol düzeyini düşürücü, etki sağlar.

Hayvansal kaynaklı ürünlere göre daha ucuz olan kuru baklagiller, proteinin yetersiz olduğu toplumlarda protein ihtiyacının karşılanmasında önemlidir. Et, yumurta bulunmadığı zaman, kuru baklagiller öğünde artırılarak protein gereksinimi karşılanabilir.

Kuru baklagiller

- **Çeşitleri**

Başlıca kuru baklagil çeşitleri nohut, fasulye, mercimek, bakla, bezelye, börülce, barbunya ve soya fasulyesidir. Kuru baklagiller çorbalarda, ana yemeklerde, hamur işlerinde, salata ve mezelerde, çerez olarak özellikle soya fasulyesi gıda sanayinde çeşitli yiyeceklerin üretiminde kullanılır.

- **Besin değeri**

Bileşimlerinin önemli kısmını karbonhidratlar oluşturur. Tanelerin dış kısmında selüloz ve benzeri, iç kısımlarında ise nişasta vardır. Kuru baklagiller aynı zamanda en zengin **protein** kaynağıdır. Ancak proteinin kalitesi düşüktür. Kuru baklagil proteinlerinin kalitesinin düşük olmasının nedeni, kükürtlü aminoasitlerden sınırlı oluşu ve içerdiği posa sebebiyle sindirimlerinin güçlüğüdür. Bu nedenle proteinin biyolojik değeri %70 'in altındadır.

Kuru baklagil yemekleri pişirilirken içine az miktarda et ilave edilmesi, protein kalitesini yükseltir. Kuru baklagillerin tahıllarla pişirilmesi veya menüde tahıl ürünleriyle (Buğday, mısır, pirinç, yulaf) birlikte tüketilmesi de proteinlerin vücutta kullanım değerini artırmaktadır. Böylece eksik olan aminoasitler dengelenmektedir. Örneğin, kuru fasulye-pilav, nohut yemeği-bulgur pilavı, aşure vb.

Kuru baklagillerin yağı, doymamış yağ asitlerinden oluşur. En fazla yağ içeren kuru baklagil soya fasulyesidir.

Kuru baklagiller **kalsiyum**, **demir** ve **B** vitaminleri yönünden de zengindir. Ancak kalsiyum ve demirin kullanım oranları düşüktür.

Kurubak-lagiller	Enerji	K.hidrat	Protein	Yağ	Kalsiyum	Demir	Vit. A	Vit.B1	Vit.B2	Niasin	Vit.C
	Kalori	gr	gr	gr	mg	mg	IU1	mg	mg	mg	mg
Bakla	354	53.7	25	1.8	77	6	100	0.53	0.3	2.5	6
Barbunya	346	57	21	1	128	5.4	15	0.3	0.11	2.1	0
Fasulye	349	55.9	22.6	1.6	86	7.6	15	0.54	0.19	2.1	3
Nohut	376	56.7	19.2	6.2	134	7.3	45	0.46	0.16	1.7	1
Börülce	353	57.2	23.1	1.2	77	7	30	0.9	0.2	1.9	3
Mercimek	351	57.4	23.7	1.3	68	7	100	0.46	0.3	2	4
Bezelye	346	61.6	22.5	1.8	64	4.8	100	0.72	0.15	2.4	4
Soya Fas.	403	33.5	34.1	17.7	226	8.4	240	1.1	0.31	2.2	2

Kuru baklagillerin yenebilen 100 gramlarının sağladığı enerji ve besin öğeleri miktarları

*Yağlı Tohumlar: Vücuda enerji vermelerinin yanı sıra yiyecek hazırlamada lezzet verici ve çerez olarak kullanılırlar. Enerji ve protein değeri yüksek olan bu besinlerin, içerdikleri mineraller ve vitaminler de dikkate alındığında, özellikle çocukların ve ağır işte çalışanların menüsünde yer verilmesi yararlı olacaktır.

- **Çeşitleri**

Fındık, susam, ceviz, ayçiçeği, badem içi, fıstık çeşitleri sayılabilir. Aynı zamanda bu besinlerden bazıları işlenerek fındık, fıstık ezmesi, tahin, tahin helvası (Susamın ezilmesi ile elde edilir) vb. ürünler de elde edilmektedir.

- **Besin değeri**

Yapılarında yüksek oranda **yağ** bulur. Yağlı tohumlarda bulunan yağlar (özellikle ceviz) doymamış yağ asitlerince zengindirler. **Protein**, **E** vitamini, **B** vitaminleri, **minerallerden** de zengin olan bu yiyecekler, kalp ve damar rahatsızlıkları ve kolesterol seviyesinin azaltılması için tercih edilir.

Yağlı Tohumlar	Ölçü Ortalama	Enerji Kalori	K.hidrat gr	Protein gr	Yağ gr	Kalsiyum mg	Demir mg	Vit.A IU1	Vit.B1 mg	Vit.B2 mg	Niasin mg	Vit.C mg
Kab.Çek.İç	2/3 S.BAR.	602	11.4	30.4	47	40	9.2	45	0.23	0.16	2.9	0
Ayçek.İç	2/3 S.BAR.	589	14.5	25	45	100	7.5	15	2	0.2	7	0
Badem iç	2/3 S.BAR.	643	16.9	18.6	54.1	254	4.4	0	0.25	0.67	4.6	0
Kestane	3/4 S.BAR.	201	43.6	2.8	1.5	30	1	az	0.24	0.22	0.5	30
Fındık İç	3/4 S.BAR.	634	16.7	12.6	62.4	209	3.4	0	0.06	0.05	2.1	az
Yer Fıstığı	2/3 S.BAR.	589	18.8	25.5	44	66	3	30	0.91	0.21	17.6	1
Çam Fıstığı	2/3 S.BAR.	617	2.4	35.2	51	14	4.4	30	0.77	0.26	0.8	1
Yeşil Fıstık	3/4 S.BAR.	637	15.5	20	53.8	140	14	100	0.8	0.24	1.5	0
Ceviz içi	1 SU BAR.	704	13.5	15	64.4	84	2.1	40	0.4	0.2	1.5	3
Susam	1/2 S. BAR	622	13.9	20	51.4	1200	10.4	15	0.98	0.25	5	0

Yağlı tohumların yenebilen 100 gramlarının sağladığı enerji ve besin öğeleri miktarları

*Et, Yumurta, Kuru baklagillerin Günlük Alınması Gereken Porsiyon Miktarları

Yetişkin bir kimse et, yumurta, kuru baklagiller grubundan **günde iki porsiyon** tüketmelidir. Bu gruptaki besinler birbiri yerine geçebilen, gerektiğinde birbirini tamamlayan yiyeceklerdir. Büyüme çağında olanlar ile gebe ve emzikli kadınlar, alınması gereken günlük porsiyon miktarından, 1 porsiyon fazla tüketmelidir.
Bu şekilde özel durumları nedeniyle artan enerji ve besin öğeleri ihtiyacı karşılanmış olur.
Ekonomik durumu iyi olmayan kimseler, et yerine ucuz protein kaynağı olan yumurta, kuru baklagil ve balık tüketerek hayvansal kaynaklı protein ihtiyacını

karşılayabilirler. Ucuz ve pahalı besin karışımlarıyla (etli kuru fasulye, menemen, vb.) ekonomik ve besin değeri yüksek beslenme sağlayabilir.
İki yumurta bir porsiyon yerine geçmektedir. Yumurta tüketimi kişilerin yaşları ve özel durumları dikkate alınarak her gün veya haftada 3-4 defa önerilmektedir. Aşağıda et, yumurta, kuru baklagiller grubundaki yiyeceklerin bir porsiyon miktarları verilmiştir.

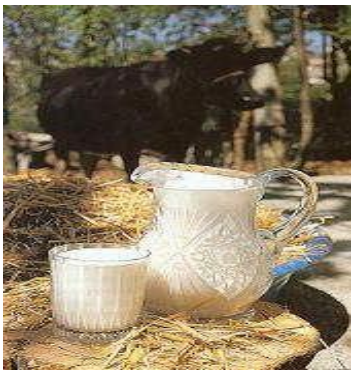
Et, yumurta, kuru baklagillerin porsiyon miktarları

Besin Maddesi	Bir Porsiyon	Miktar (Gr)
Etler, Su ürünleri		100-200
Kemikli etler		250
Etli Yemeklerde et		40-50
Köfte(Kasap köfte)	3-4 Parça	90-120
Pirzola-Biftek	2-3 Parça	100-200
Kuşbaşı et	4-5 parça	
Tavuk, Balık, Sakatat	Bir Porsiyon	100
Yumurta	2 adet	100
Kuru baklagil yemeği	1 Tabak	50-60 (çiğ)
Etli Sebze yemeklerinde et	1 Su Bardağı	30-40 kem.siz
Etli Kuru baklagil yemeği	1 Su Bardağı	30-40
Yağlı Tohum, Kuruyemişler	1 Yemek Kaş.	20

5.2. SÜT VE TÜREVLERİ

- **Önemi**

Süt, insan beslenmesinde çok önemli bir gıda maddelerindendir. Yeni doğan bebeğin besin gereksinmeleri anne sütü tarafından karşılanmaktadır. Yeni doğmuş bebeğin anne sütü ile beslenmesi, büyümesi, gelişmesi ve zekâ gelişiminde çok önemlidir. Doğumdan sonra salgılanan ilk sütün (kolostrum) bebeğe verilmesi de çok önemlidir. Bağışıklık sistemini güçlendiren kolostrum, normal sütten daha koyu ve daha sarı renktedir. İçindeki besin öğeleri konsantrasyonu daha yüksektir. Doğumdan 4-5 gün sonra süt normal kıvamını alır.



İnek sütü

Sütünden yararlanılan hayvanların başında ise inek gelir. Bunun yanı sıra manda, koyun, keçi, deve gibi pek çok hayvanın sütleri de kullanılmaktadır.
Sütün tüketim miktarları her ülkede aynı değildir. Süt tüketimini süt üretimi

geniş ölçüde etkilemektedir. Ayrıca halkın ekonomik durumu ve beslenme alışkanlıkları süt tüketimini etkileyen başlıca etmenlerdir.
Taze sütün kendine has rengi, tadı ve kokusu vardır. Piyasada sütler, şişelerde pastörize olarak ya da özel kutularda sterilize edilmiş olarak satılmaktadır. Açıkta satılan sütler kesinlikle satın alınmamalıdır.
Süt sağılır sağılmaz gereğine uygun bir şekilde korunmaz ve saklanmaz ise kolaylıkla bozulabilir. Hayvanın sağlık durumu, sağım ortamının temizliği de sütün sağlıklı olması açısından önemlidir.
Tifo, verem, malta humması vb. hayvanlarda görülen hastalıklar insanlara pastörize edilmeyen sütle geçebilir.

- **Pastörizasyon:** Sütün, fabrikalarda ön işlemlerden geçirildikten sonra (süzme, standardizasyon vb) 80-85 ºC'de 15-20 saniye ısıtılıp süratle soğutulması ve ambalajlanmasıdır. Pastörize edilmiş süt, açıldıktan sonra buzdolabında yazın 24 saat, kışın 3-4 gün saklanabilir.
- **Sterilizasyon:** Sütün, 140-150 ºC'de 2-4 saniye ısıtılıp hızla soğutulması ve özel kutularda ambalajlanması işlemidir. Uzun ömürlü süt (UHT) olarak bilinen bu sütlerin raf ömrü 3-6 ay arasında değişmektedir. Açıldıktan sonra buzdolabında saklanmalı ve 1-2 gün içinde tüketilmelidir.

Süt tüketimi, her yaş döneminde önemli bir yer tutmaktadır. Özellikle çocukluk döneminde tüketilen süt, direkt olarak büyümeyi, gelişmeyi ve zekâ gelişimini etkilemektedir. Süt ve ürünlerinin yeterli tüketilmesi yetişkinlik ve sonrasında görülen kemik problemleri vb. hastalıkların oluşmasını engeller.

- **Çeşitleri**

Daha çok içme sütü olarak kullanılan süt, süt ürünlerinin yapımında temel malzemedir. Sütten evlerde ve gıda sanayinde yoğurt, ayran, peynir, çökelek, süt tozu, tereyağı, krema, kaymak gibi süt ürünleri elde edilmektedir.

- **Yoğurt:** Sütün 40-45 ºC'de lactobacillus bulgarius, streptekokus laktis vb. (yoğurt mayası) organizması ile mayalandırılması sonucu elde edilen bir üründür. Süt, çabuk bozulduğu için saklama süresini biraz daha uzatmak, farklı bir lezzet elde etmek amacı ile yoğurt yapılır. Süt ile yoğurdun besin değerleri aynıdır.
- **Peynir:** Sütün, rennin (peynir mayası) ile pıhtılaştırılarak suyundan ayrılması ve bunun belirli bir süre olgunlaştırılmasıyla elde edilir. Uygulanan işlemlere göre pek çok peynir çeşitleri elde edilebilmektedir. Örneğin, peynir yapımında katılaşan pıhtı, pişirme işlemine tabi tutulursa kaşar peyniri, doğrudan tuzlu salamuraya konursa beyaz peynir elde edilir.
- **Lor Peyniri:** Peynir altı suyunun ısıtılmasıyla veya yağı alınmış sütün limon suyu gibi asitle muamele edilmesi sonunda elde edilen tuzsuz peynirdir.

- **Çökelek:** Yağı alınmış yoğurdun tuz katılarak kaynatılmasıyla elde edilen bir süt ürünüdür.
- **Süttozu:** Sütün sıcak havalı odalarda püskürtülmesi veya kızgın buharla ısıtılmış silindirlerden geçirilmesi, suyunun uçurulması ile elde edilir.
- **Tereyağı:** Süt, yoğurt ve kremanın çeşitli şekillerde işlenmesiyle elde edilen yağca zengin bir süt ürünüdür.
- **Krema:** Süt yağının çekilmesi ve işlenmesiyle elde edilir.

➢ Besin değeri

Sütün ortalama olarak %87.3'ü su, %5'i karbonhidrat, %3.5'i yağ, %3.4'ü protein, %0.7'si mineral maddelerdir. Sütün bileşimi, hayvanın cinsi, beslenme şekli ve mevsimlere göre belli bir dereceye kadar farklılıklar gösterebilmektedir. Hayvansal kaynaklı olan süt ve türevleri **iyi kaliteli protein** içerir. Süt proteinleri kazein, laktoalbumin ve laktoglobülindir.

Sütün yağı çoğunlukla doymuş yağ asitlerinden oluşmuştur. Sütün yağı **A** vitamini yönünden önemlidir. Sütte bulunan karbonhidrat bir disakkarit olan laktozdur (süt şekeri). Minerallerden **kalsiyum ve fosforun** en iyi kaynağıdır. Bu gruptaki besinler tüketilmedikçe kalsiyum gereksinmesinin karşılanması zordur. Sütte B vitaminlerinin hepsi az veya çok bulunur. Bunlardan riboflavin (B2) için çok iyi bir kaynaktır. Süt ve türevleri C vitamini ve demir yönünden çok yetersizdir.

Süt ve Türevleri	Ölçü Ortalama	Enerji Kalori	K.hidrat gr	Protein gr	Yağ gr	Kalsiyum mg	Demir mg	Vit.A IU1	Vit.B1 mg	Vit.B2 mg	Niasin mg	Vit.C mg
İnek Sütü(Orta Yağlı)	1 çay bard.	64	5.5	3.5	3	120	0.1	150	0.04	0.21	0.1	1
Keçi Sütü	1 çay bard.	70	5	3.3	4	150	0.2	75	0.06	0.81	0.3	1
Manda Sütü	1 çay bard.	101	5.3	4	7	160	0.2	160	0.05	0.12	0.1	1
Yoğurt	1 çay bard.	59	5.4	3.2	2.6	120	0.1	120	0.06	0.18	0.1	1
Çökelek (taze)	1Küç.Su Br	215	3.2	35	5.6	0	0	30	0.03	0	0	0
Kaşar Peynir	3 KibritKut	404	1.4	27	32	700	1	1000	0.01	0.49	0.1	0
Bey. Peynir(Yağlı)	3-4Kib.Kut	289	0	22.5	22	162	0.5	720	0.08	0.3	0.4	0
Bey. Peynir(Yağsız)	3-4Kib.Kut	99	3.8	19	0.7	96	0.4	15	0.02	0.3	0.1	0
Süt Tozu(Yağlı)	1Küç.Su Br	429	37	26	27	897	0.7	1080	0.24	1.31	0.7	4
Süt Tozu(Yağsız)	1Küç.Su Br	360	51	36	1	1235	0.9	40	0.35	1.8	1	6
Krema %20 yağlı	1 çay bard.	204	3.7	2.9	20	99	0.1	800	0.03	0.14	0.1	1

Süt ve çeşitli süt türevlerinin yenebilen 100 gramlarının sağladığı enerji ve besin öğelerinin miktarları

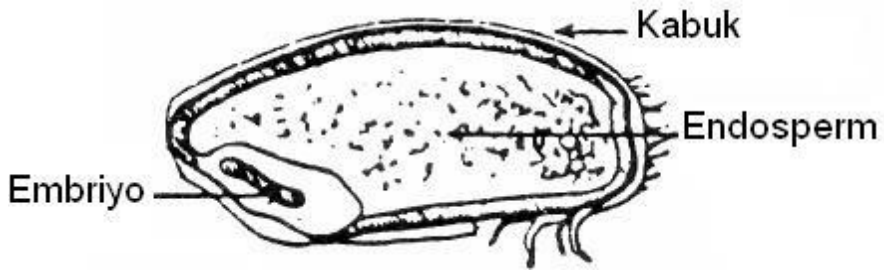
➢ Günlük alınması gereken porsiyon miktarları

Süt ve türevleri her yaş döneminde tüketilmesi gereken önemli besin gruplarındandır. **Günde en az 1-2 porsiyon tüketilmesi** uygundur. Bireyin özel durumuna göre miktar arttırılabilir.

Süt ve türevleri	Ortalama porsiyon ölçüleri	Miktar g
Süt/Yoğurt	1 su bardağı	**230-250**
Ayran	2 su bardağı	(1su bardağı)**200-250**
Peynir, çökelek	2 kibrit kutusu	**50-60**
Muhallebi, sütlaç	2 küçük kâse ya da büyük kâse	**150-250**

5.3. TAHILLAR

Buğday, arpa, pirinç, yulaf, mısır vb. ile bunlardan elde edilen un, ekmek, bulgur, şehriye, irmik, kuskus, tarhana vb. bu gruba girmektedir. Bu grup temel enerji kaynağımızdır. Tahıl taneleri, diğer canlılar gibi hücrelerden oluşmuştur**.**

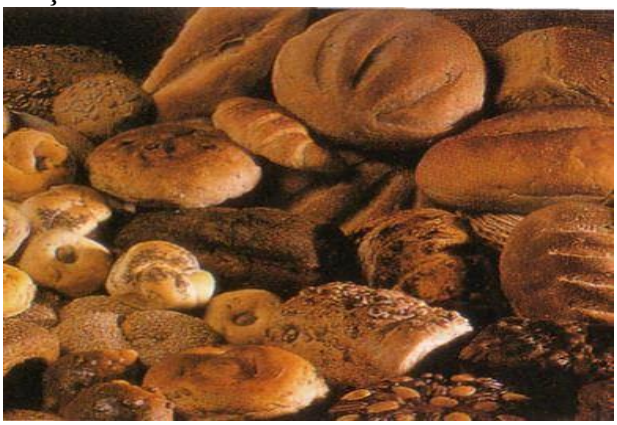


Tanenin dış kısmını kaplayan kabuk % 14,5 oranındadır. Öğütme esnasında kepek olarak ayrılan kabuğun yapısında selüloz, hemiselüloz ve lignin gibi posa öğeleri bulunur. Bunların yanında protein, mineraller ve vitaminler de bu kısımda yoğun olarak bulunur.

Endosperm, tanenin %83'ünü oluşturur ve nişastayı en çok taşıyan yer olduğu için enerji deposudur. Nişastanın yanı sıra bir miktar protein, mineral maddeler ve vitamin bulunur.

Embriyo, tanenin %2,5'ini oluşturur ve taneden yeni bitki oluşmasını sağlayan bölümdür. İçeriğinde lipit, mineral maddeler, protein ve vitaminler bulunur.

Ucuz enerji kaynaklarından olan tahıllar, **günlük enerji miktarının %60'ını** karşılamaktadır.



Pasta, bisküvi hazırlamada önemli yeri olan tahıl ve ürünleri aynı zamanda tatlılarda, böreklerde, pilav, makarna vb. ürünlerde sıklıkla kullanılmaktadır. Tahıl ve ürünlerinin saklanması da çok önemlidir. Tahıllar, uygun ısı ve nem derecelerinde, uzun süre saklanabilir. Nemli ortamlarda saklanan tahıllar küflenir, böceklenir ve sağlık için zararlı olan aflatoksin gibi toksinleri üretir. Kuru, serin, karanlık, raflarda veya yerde paletler üzerinde saklanmalıdır.

- **Çeşitleri**

Tahılların çeşitli işlemlerden geçirilmesiyle tahıl türevleri elde edilir. Genel tüketim şekli un ve undan elde edilen ürünler şeklindedir. Tahıl ürünleri bulgur, makarna, şehriye, ekmek, tarhana, nişasta, vb'dir.

- **Un:** Temizlenmiş buğday tanelerinin öğütülmesiyle elde edilir. Un denince öncelikle buğday unu anlaşılır, diğer unlar elde edildikleri tahılın adı ile anılır. Öğütülürken elemenin derecesine göre 100 kg buğdaydan elde edilen un miktarına **öğütme derecesi**, **verim** veya **randıman** adı verilir. Piyasada buğday unu randımanları dört grupta incelenebilir:

* %60-70 randımanlı unlara extra-extra un denir. (Kek, pasta yapımında)
* %70-80 randımanlı unlara extra un denir. (Börek, çörek yapımında)
* %80-90 randımanlı unlara birinci nevi un denir. (Börek, çörek, ekmek yapımında)
* %90'dan daha fazla randımanlı unlara da ikinci nevi unlar denir. Besin değeri en yüksek unlardır. (Ekmek yapımında kullanılır)

- **Bulgur:** Buğdaydan yapılır. Yurdumuzda çok tüketilen besinlerden biridir. Haşlanmış buğday kurutulduktan sonra değirmenden geçirilerek kırılır. Enerji ve besin içeriği oldukça yüksektir.
- **İrmik:** Buğdayın endosperm kısmının iri bir şekilde öğütülmesinden elde edilir.
- **Makarna ve şehriye:** Sert buğday unundan veya irmikten yapılan koyu kıvamlı hamurun özleştirilip şekillendirilmesi ve kurutulması ile elde edilen üründür.

- **Ekmek:** En çok tüketilen besinlerin başında gelmektedir. Ekmek yapımında gluten ile gaz oluşumu önemlidir. Gluten, buğday ve çavdar ununa su katıldığında proteinlerden glutelin ve prolaminin diğer öğelerle birleşmesi sonucu oluşur. Bu oluşuma gluten kompleksi denir. Gluten, yapışkan ve elastik bir özellik taşımaktadır. Bu olayda yeterince yoğurma önemlidir. Aksi durumda gluten zayıf olur.

Ekmekte gaz oluşumu ise maya bakterilerinin (Sakkaromices serevisiya) çalışması ile meydana gelir. Maya undaki karbonhidratları kendi enerji gereksinimi için metabolize ederken enerji yanında karbondioksit ve etil alkol oluşur. Bu olaya **fermantasyon** denir. Mayanın çalışması sonucu ortaya çıkan karbondioksit gazı, duvar görevi yapan elastik özellikteki gluteni genişletir. Bu olay hamurun kabarmasını sağlar. Hamur fırına konulduğunda ısının etkisiyle genişleyen gaz, hamurun biraz daha kabarmasını ve içinin pişmesini sağlar. Bu

arada ısının etkisiyle mayalanma sonucu oluşan etil alkol buharlaşır. Maya da canlılığını yitirir.

- **Tarhana:** Yöresel özelliklere göre farklılık gösteren tarhana, genel olarak tahıl (un), süt veya yoğurt, sebze grubu olan besinlerin karışımlarıyla hazırlanan, besin değeri yüksek bir yiyecektir.
- **Nişasta:** Buğday taneleri büyük kaplarda 15-20 gün ıslatılır, kabuk tanenin içinden tamamen ayrılır. Suya geçen beyaz kısım birkaç defa yıkanarak protein, vitamin ve minerallerden ayrılarak nişasta elde edilir. Mısır ve patatesten de yapılan nişasta, saf karbonhidrattır.

➢ **Besin değeri**

Bu gruptaki besinler, **karbonhidrat** bakımından çok zengindir. Tahıllardaki karbonhidratlar çoğunlukla nişasta şeklindedir. Tahılların yapılarında protein de bulunur. Ancak protein kalitesi düşüktür. Kepeği ve embriyosu alınmamış tahıllarda, **B** grubu vitaminlerinin bir kısmı ve **bazı mineral** maddeler de bulunur. Bu gruptaki besinlerde A ve C vitaminleri bulunmaz.

Tahıl Türleri	Ölçü Ortalama	Enerji Kalori	K.hidrat gr	Protein gr	Yağ gr	Kalsiyum mg	Demir mg	Vit.A IU1	Vit.B1 mg	Vit.B2 mg	Niasin mg	Vit.C mg
Buğday	2/3Su Brd.	354	69.3	11.5	2.2	36	3.1	0	0.57	0.12	4.13	0
Mısır	2/3Su Brd.	351	72	9.4	4.2	9	2	200	0.43	0.1	1.9	0
Pirinç	2/3Su Brd.	360	78.9	6.7	0.7	10	0.9	0	0.08	0.03	1.6	0
Arpa	2/3Su Brd.	360	68.9	9.7	1.9	50	4	15	0.38	0.2	7.2	0
Buğday unu %85randıman	1Küç.Su Br	350	74.3	11.7	1.5	24	2.4	0	0.32	0.07	1.7	0
Buğday unu %72randıman	1Küç.Su Br	364	75.5	10.9	1.5	16	1	0	0.13	0.04	1.1	0
Bulgur	2/3Su Brd.	350	69.8	12.5	1.5	40	3.5	0	0.4	0.04	4.3	0
Ekmek	2Ortadilim	247	53.1	7.9	1.1	20	1.3	0	0.25	0.06	2.1	0
Makarna	1Su Brd.	367	76.3	11	1.1	16	1	0	0.13	0.04	1.1	0
Tarhana	1/2SuBard	329	58.8	14.1	3.9	78	1	0	0	0.07	4.1	0
Bisküvi	10-15 adet	341	0	8.1	10.5	217	0.5	0	0	0.08	0.4	0

Tahıl ve türevlerinin yenebilen 100 gramlarının sağladığı enerji ve besin öğelerinin miktarları

➢ **Günlük alınması gereken porsiyon miktarı**

Tahıl ve türevlerinden günlük alınması gereken porsiyon miktarı bireyin çalışma durumuna ve dolayısıyla enerji ihtiyacına göre değişmektedir. Ortalama olarak tahıl ve ürünlerinden yetişkin bir kimsenin **günde 4-6 porsiyon** tüketmesi önerilir. Günlük olarak alınacak porsiyon miktarı bireyin enerji ihtiyacına göre artırılabilir.

Tahıl ve Ürünlerinin Ortalama Bir Porsiyonlarının Miktarları

Tahıl ve Ürünleri	Bir Porsiyon	Miktar (Gr)
Ekmek	1orta dilim,2 ince dilim	50
Pilav/Makarna	1-2 servis kaşığı	50*60
Tepsi böreği	Yarım el büyüklüğü	10 cm2
Sigara böreği	3-5 adet	
Tahıl çorbaları	1 su bardağı, 1 kepçe	200cc
Bisküvi	2-3 adet	10*15

5.4. SEBZE VE MEYVELER

- **Sebze ve Meyvelerin Önemi**

Pratikte genellikle yemek ve salata olarak yenilenlere sebze, tatlı yerine yenilenlere ise meyve denir. Ülkemizde sebze ve meyvelerin tüketimi bölgelere, mevsimlere, tarım ve bahçecilik olanaklarına, çeşitli alışkanlıklara göre değişmektedir.

Sebze ve meyveler taze olarak (çiğ ve pişmiş) mutfaklarda kullanıldığı gibi gıda sanayinde, çeşitli şekillerde işlenmiş (konserve, kurutma, donmuş vb.) olarak da kullanılabilir. Sebze ve meyveler; çorbalarda, etli ve zeytinyağlı yemeklerde, garnitür olarak salatalarda, turşu ve reçel yapımında, pasta, börek ve tatlılarda kullanılmaktadır.

- **Sebze ve meyvelerin çeşitleri**

Sebzeler bitkiden elde edildikleri kısımlara göre aşağıdaki gibi gruplandırılabilir.
***Yumruları yenen sebzeler:** Patates, yer elması…
***Kökleri yenen sebzeler:** Şalgam grubu, havuç, kereviz, pancar…
***Soğan ve sürgünleri yenen sebzeler:** Pırasa, soğan, sarımsak…
***Sürgünleri yenen sebzeler:** Kuşkonmaz…
***Yaprakları yenen sebzeler:** Lahana, ıspanak, marul, semizotu, pazı…
***Çiçek ve çiçek tablası yenen sebzeler**: Enginar, karnabahar, bamya…
***Meyvesi yenen sebzeler:** Domates, patlıcan, biber, hıyar, kabak…
***Meyve ve tohumları bir arada yenen sebzeler:** Taze fasulye, bezelye…

Sebze ve meyveler renklerine göre de aşağıdaki gibi sınıflandırılabilir:

* **Yeşil sebzeler**; bileşimlerinde fazla miktarda klorofil pigmenti bulunanlardır. Bu sebzelerde aynı zamanda karotenoidler ve flavonoidler de vardır. (Ispanak, marul)
* **Kırmızı renkli sebzelerde;** antosiyonin pigmentleri vardır. Kırmızı lahana, kırmızı pancar örnektir.
* **Sarı renkli sebzelerde**; karotenoidler bulunur. Havuç, kayısı, domates bu gruba girer. Turunçgil grubu meyvelerde karotenoidler ve flavonoidler bulunur.
* **Beyaz renklilerde ise;** flavonoid pigmenti vardır. Patates, soğan, patlıcan, karnabahar ve kereviz; meyvelerden elma, armut ve şeftalinin rengini verir.

- **Sebze ve meyvelerin besin değeri**

Sebze ve meyvelerin %70-98'i sudur. Taze sebze ve meyveler özellikle **vitamin, mineral** ve selüloz gibi sindirilmeyen **karbonhidratlar** yönünden iyi kaynaktır. C vitamini ihtiyacı, yalnız bu gruptaki besinlerle karşılanır. Yeşil, sarı ve turuncu sebze ve meyveler A vitamininin ön maddesi karotenlerden zengindir. Yeşil yapraklı sebzeler, B grubu vitaminlerinin çoğu C, K, E vitaminlerinin de iyi kaynağıdır. Demir ve kalsiyum gibi minerallere olan ihtiyacın karşılanmasına katkıda bulunur. Bu gruptaki besinlerin protein oranı düşüktür. Bu nedenle protein ihtiyacının karşılanmasında katkıları azdır. Sebze ve meyvelerin su oranı yüksek, çoğunun ise enerji

değeri düşüktür. İçerdikleri sindirilmeyen karbonhidratlar sebebiyle bağırsakların çalışmasını kolaylaştırır.

Sebze	Ölçü	Enerji	K.hidrat	Protein	Yağ	Kalsiyum	Demir	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Niasin	Vit.C
Meyve Türleri	**Ortalama**	**Kalori**	**gr**	**gr**	**gr**	**mg**	**mg**	**IU1**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**
Bakla	13 adet	72	9.8	5.7	0.4	48	1	200	0.3	0.18	1.7	28
Bamya	200gr.	47	8.7	2.2	0.2	78	1.1	300	0.08	0.12	1.1	28
Enginar	1 adet	53	7.8	3	0.2	50	1.1	280	0.15	0.05	0.8	5
Domates	1 adet	25	4	0.8	0.3	7	0.6	600	0.06	0.05	0.7	23
Yeşil biber	3-4 adet	29	4.2	1.1	0.2	12	1	1000	0.06	0.07	1	100
Lahana	250gr	33	5.1	1.7	0.2	43	0.7	90	0.06	0.04	0.3	43
Havuç	1 adet	42	8	1	0.03	35	0.9	10000	0.06	0.04	0.6	5
Hıyar	1 adet	17	3	0.7	0.1	16	0.6	5	0.03	0.04	0.2	14
Karnabahar	2 parça	31	4	2.4	0.2	38	1	50	0.1	0.1	0.6	80
Patates	1 adet	81	17.5	1.8	0.1	12	0.8	20	0.09	0.03	1.5	16
Pırasa	1 adet	66	13	1.8	0.2	56	1.3	30	0.09	0.06	0.5	16
Kuru soğan	2 adet	46	8.9	1.4	0.2	30	1	15	0.04	0.03	0.3	10
Muz	2 adet	102	23.2	1.2	0.2	10	0.8	135	0.04	0.04	0.6	9
İncir	2-3 adet	88	17.8	1.4	0.4	54	0.6	80	0.06	0.05	0.5	2
Üzüm	1 dal	76	16.2	0.6	0.7	15	0.9	80	0.05	0.04	0.5	3
Kiraz	200gr.	70	13.8	1.8	0.4	30	0.4	90	0.05	0.02	0.2	10
Ayva	1/2 adet	71	14.1	0.6	0.3	6	0.6	30	0.03	0.03	0.4	17
Şeftali	1 adet	59	13.3	0.3	0.2	6	0.5	15	0.02	0.03	0.2	5
Armut	1 adet	64	13.3	0.3	0.2	6	0.5	15	0.02	0.03	0.2	5
Nar	1/2 adet	77	14.7	0.8	0.7	10	0.6	0	0.07	0.03	0.9	8
Çilek	125gr	40	7.2	0.8	0.3	29	0.6	30	0.03	0.04	0.4	70
Böğürtlen	125gr	85	15.9	0.8	0.8	20	0.9	105	0.01	0.01	0.7	8
Limon	1 adet	43	7.8	0.7	0.6	41	0.7	15	0.06	0.02	0.1	51
Elma	1 adet	63	14	0.3	0.3	6	0.4	30	0.03	0.05	0.2	6
Portakal	1 adet	49	10.1	0.8	0.2	34	0.7	120	0.08	0.03	0.2	59
Kayısı	2-5 adet	64	12.7	0.8	0.6	30	0.6	2000	0.04	0.06	0.5	10

Sebze- meyvelerin yenebilen 100g kısımlarının sağladığı enerji ve besin öğeleri miktarları

➢ Günlük alınması gereken porsiyon miktarı

Yetişkin bir birey **günde 3-4 porsiyon** sebze ve meyve tüketmelidir. En az bir porsiyonu çiğ olarak bir porsiyonu da yeşil yapraklı sebzelerden alınmalıdır. Domates, turunçgil, havuç, marul gibi yiyeceklerden biri veya bir kaçından çiğ olarak tüketmeyi alışkanlık hâline getirmelidir.

Besinler	Bir Porsiyon	Miktar (Gr)
Sebze Yemekleri	1.5-2 kepçe	Çiğ olarak 150*200
Marul/kıvırcık	4-7 Yaprak	
Yeşil Biber	3-4 adet kıyılmış	50*60
Domates/Patates/Havuç	1 adet büyük boy	90*100
Kavun/Karpuz	2-3 parmak 1dilim	150*200
Elma/Portakal/Şeftali	1 adet büyük boy	90*100
Üzüm/Kiraz/Dut	Bir Su bardağı	90*100

Sebze ve Meyvelerin Ortalama Porsiyon Ölçüleri

5.5. YAĞLAR VE ŞEKERLER

- **Yağların önemi**

İnsan beslenmesi için gerekli olan yağların vücut çalışmasında birçok görevi vardır. Bu gruptaki besinlerin enerji değerleri çok yüksektir. Besin hazırlamada yağlar; salatalar, kızartmalar, ana yemekler, pasta, bisküvi, börekler ve tatlılarda lezzet verici olarak renk, görünüm, yumuşaklık, gevreklik sağlamak gibi amaçlarla sıklıkla kullanılmaktadır. Aynı zamanda sabun ve kozmetik sanayinde kullanılmaktadır. Yağlar ambalajlarında serin bir ortamda saklanmalıdır. Uygun koşullarda saklanmadığında yağlarda acılaşma meydana gelir.
Yağların besin değerini yitirmemesi ve sağlık bozucu olmaması için yemeklerde yakılmadan kullanılması önemlidir.

Sızma Zeytinyağı

Ayçiçek Yağı

Mısır Yağı

Soya Yağı

Fındık Yağı

- **Yağ kaynakları:** Elde edildiği yere göre yağlar bitkisel ve hayvansal yağlar olarak gruplandırılabilir.

***Bitkisel kaynaklı yağlar**: Zeytin, mısır, ayçiçek, soya, fındık, pamuk çiğidi vb. bitkilerden özel yöntemlerle elde edilir. Fındık, ceviz, fıstık, badem, susam, gibi yağlı tohum ve kuruyemişlerde de yüksek oranda yağ bulunur.

***Hayvansal kaynaklı yağlar:** Hayvansal dokulardan (iç yağ, kuyruk yağı), sütten (tereyağı) elde edilir. Bunun yanı sıra hayvansal kaynaklı besinlerin içeriğinde de (süt ve ürünleri, et, yumurta vb.) yağ bulunur.
Bitkisel yağlarda doymuş yağ asitleri oranı düşük, doymamış yağ asitleri oranı yüksektir. Hayvansal yağlarda ise doymuş yağ asitleri oranı yüksek, doymamış yağ oranları düşüktür. Bu nedenle bitkisel yağlar oda ısısında sıvı, hayvansal yağlar ise oda ısısında katıdır.

- **Yağ çeşitleri**

- **Tereyağı:** Pratikte yoğurdun biriktirilerek yayıklarda çalkalanması ve yağın yoğurttan ayrılması esasına dayanır. Gıda endüstrisinde ise süt yağının santrifüjle ayrılması ile elde edilir.
- **Sadeyağ:** Tereyağının eritilmesi su ve yoğurdundan ayrılması ile elde edilen sadeyağ, yemeklik olarak kullanılır.
- **İç yağı ve Kuyruk yağı:** Hayvanın içyağları ve kuyruk yağları eritilip süzülmesi ve tuzlanması ile elde edilir.
- **Bitkisel sıvı yağlar:** Bitkilerin tohum ve meyvelerinden özel yöntemlerle elde edilir.
- **Margarin:** Bitkisel yağların özel yöntemlerle hidrojenle doyurulup sertleştirilmesi ile elde edilir.

Bitkisel ve hayvansal yağların yanı sıra margarinler de günlük hayatımızda sıkça kullanılmaktadır. Margarinlere renk, koku, lezzet verici ve bozulmayı geciktirici katkı maddeleri yanında, vitaminler de eklenerek besin değeri artırılmaktadır.

- **Yağların besin değeri**

Yağlar en yüksek **enerji** kaynağıdır.**1 gram yağ 9 kalori** enerji verir. Vücuda ihtiyaçtan fazla alınan yağ, organların etrafında ve deri altında depo edilir. **A** ve **D** vitaminleri tereyağında doğal olarak bulunurken margarinlere sonradan eklenmektedir.

Yağ Türleri	Ölçü Ortalama	Enerji Kalori	K.hidrat gr	Protein gr	Yağ gr	Kalsiyum mg	Demir mg	Vit.A IU1	Vit.B1 mg	Vit.B2 mg	Niasin mg	Vit.C mg
Tereyağ	60gr	750	0	1	82.9	19	0.2	3000	0	0.01	0.1	0
Margarin	200gr.	736	0	0.6	81	4	0	2500	0	0	0	0
Zeytinyağ	100gr	900	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0
Diğer Bitkisel Yağlar	100gr	900	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0
Kuyruk yağ	200gr.	813	0	0.3	90.2	0	0	0	0	0	0	0
Siyah zeytin	40-50adet	207	1.1	1.8	21	77	1.6	60	0.02	0.02	0.2	0
Yeşil zeytin	30-40adet	144	2.8	1.5	13.5	90	2	300	0.02	0.02	0.1	0

Yağların sağladığı enerji ve besin öğeleri miktarları

- **Günlük alınması gereken porsiyon miktarı**

Bu gruptaki besinlerden günlük alınacak porsiyon miktarları enerji gereksinimlerine göre değişiklik gösterir. Enerji ihtiyacı arttıkça diyetteki yağ miktarı arttırılır. İhtiyaç azaldıkça tersi yapılır.

Yağ ihtiyacı karşılanırken bitkisel sıvı yağlar, diğer yağlardan üstün tutulmalıdır. Enerji ihtiyacı karbonhidrat, yağ ve proteinlerden dengeli olarak karşılanmalıdır. Vücut ağırlığı fazla olanlar diyetinde yağ miktarını azaltmalıdırlar. Yemeklere gereğinden fazla yağ konulmamalı ve mümkün olduğunca yağda kızartmalardan kaçınılmalıdır. Genellikle besinlerin bileşimindeki görünmez yağlardan faydalanılmalıdır. **Günlük 30-50 g yağ**, yetişkin birey için yeterlidir. Alınacak bu miktarın 1/3'ü doymuş yağ asitlerinden zengin yağlardan (tereyağı, margarin gibi), 1/3'ü tekli doymamış yağ asitlerinden zengin yağlardan (zeytinyağı, fındık yağı gibi), 1/3'ü çoklu doymamış yağ asitlerinden zengin (mısır, ayçiçeği, soya vb.) yağlardan karşılanması önerilmektedir.

- **Şekerlerin önemi**

Şeker, bal, pekmez, tahin helvası, pasta, çikolata gibi tatlılar bu gruba girer. Bu gruptaki besinlerin enerji değerleri yüksektir.

Ülkemizde şeker, şeker pancarından elde edilir. Şekerler hamur işleri ve tatlılarda, reçel ve marmelatlarda şekerleme çeşitleri ile içeceklerde kullanılmaktadır. Aynı zamanda karamelize edilerek bazı tatlıların (krem karamel) yapımında kullanılır. Karamelizasyon; şekerin kuru olarak veya çok yoğun çözeltide ısıtılması ve renginin kahverengiye dönüştürülmesidir.

- **Şeker kaynakları**

- **Şeker:** Şeker pancarı ile şeker kamışından elde edilir.
- **Bal:** Früktoz, glikoz ve suyun bileşiğidir. Sindirim gerektirmez ve kolayca kana geçer.
- **Pekmez:** Meyvelerin (üzüm, dut, pancar vb. sularının) kaynatılarak yoğunlaştırılması ile elde edilir.
- **Diğer şekerler:** Sakkarin, aspartam vb. yapay şekerlerdir. Enerji değerleri olmadığı için yalnız tat sağlamak amacı ile şeker hastalarında, diyet yapanlarda ve diyet tatlıların hazırlanmasında kullanılır. Ancak fazla alındığında kanserojen etkileri olduğu ileri sürülmektedir.

- **Şekerlerin besin değeri**

%99.9 sakkaroz içeren sofra şekerinin başka besin değeri yoktur. Şekerler vücuda enerji sağlayan kaynaklardır.
Bal, ortalama olarak %17.2 su, %41 glikoz, %41 früktozdan oluşur. Çok az miktarlarda protein (%0.3), minareler (%0.2), B grubu vitaminlerinden bazıları, renk ve lezzet vericiler içerir.
Ortalama olarak sıvı pekmezin %36.5 su, %3.5 kül ve kalanı karbonhidrattır.
Pekmezdeki karbonhidratlar genellikle glikoz ve früktozdur. Pekmez demir, potasyum ve kalsiyum bakımından da zengindir aynı zamanda az miktarda karotenoidler, flavanoidler ve B grubu vitaminleri de içerir.

Şeker Türleri	Ölçü Ortalama	Enerji Kalori	K.hidrat gr	Protein gr	Yağ gr	Kalsiyum mg	Demir mg	Vit.A IU1	Vit.B1 mg	Vit.B2 mg	Niasin mg	Vit.C mg
Şeker	100gr	380	99.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Reçel	100gr	319	75.1	0	0	0	0	0	0.2	0.2	0.8	0
Tahin/Helva	100gr	516	53.5	10.5	28	91	6	0	0.35	0.02	1.5	0
Bal	100gr	315	78.4	0.3	0	15	0.8	0	0.01	0.07	0.2	4
Pekmez	100gr	293	70.6	0	0.1	400	10	0	0.04	0.15	1.4	0

Şeker ve şekerli yiyeceklerin yenebilen 100 gramlarının sağladığı enerji ve besin öğeleri miktarları

- **Günlük alınması gereken porsiyon miktarı**

Bu gruptan alınacak olan besinlerin enerji değeri çok yüksek olduğundan günlük alınması gereken porsiyon miktarı enerji gereksinimine göre değişiklik göstermektedir. Enerji ihtiyacı arttıkça şeker ve tatlıların miktarları arttırılır, enerji ihtiyacı azaldıkça şeker ve tatlılar kısıtlanır.

- **Yağ ve şekerlerin ortalama porsiyon ölçüleri**

Yağlar ve Şekerler	Bir Porsiyon	Miktar (Gr)
Tereyağ	½ kibrit kutusu	15*18
Sıvıyağ	1 yemek kaşığı silme	10*11
Zeytin (siyah)	8-10 adet	25*30
Şeker	1 yemek kaşığı	9*10
Reçel, bal, pekmez	1 yemek kaşığı	14*16
Çikolata	1 kibrit kutusu kadar	-
Tahin Helvası	1 kibrit kutusu kadar	30*35

6. GÜNLÜK MENÜ PLANLAMAK

Menü planlama, bir yiyecek-içecek işletmesinin hangi yiyecek ve içecekleri üretip, pazarlayacağını sağlamaya yönelik eylemleri içeren süreçtir. Makul bir gelir sağlayacak kadar bir maliyetle, müşterileri memnun edecek yiyecek-içeceklerin belirlenme süreci olarak "menü planlama" tanımlanabilir. Menü planlaması yaparken; onu etkileyip sınırlayan bazı kriterler söz konusudur. Bunları şöyle sıralayabiliriz:

6.1. Menü Planlamada Konuk Açısından Kriterler

Demografik Yapı: Hizmet verilecek kesimin yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, meslek ve kültür düzeyleri göz önünde tutulmalıdır.

Dini görüş*:* Dini özel durumlara dikkat edilmelidir. Örneğin; Müslümanların domuz eti yememek, Yezidilerde marul (Bir Yezidi ulusunun adını çağrıştırmaktadır) yememek, Hıristiyanların Paskalya bayramında Perşembe gecesi mercimek yemeği (İsa Peygamber, Perşembe gecesi havarilerle son yemeğini yiyor ve yemekte mercimek var) pişirmeleri gibi.

6.2. Menü Planlamada İşletme Açısından Kriterler

Fiziksel Özellikler: Depolamadan dağıtıma, üretimden servise ve personelin rahat çalışabileceği ortam ve alanları kapsamaktadır. Mutfağın ve servis salonun fiziki olarak yeterliliği önemlidir.

İşletme Tipi: Menü içeriği için restoranın büyük-küçük olması veya bir otel işletmesi ise yıldız sayısı belirleyicidir. Aynı zamanda kalite politikası da (Normal-Lüks) etkileyicidir.

Donanım: Üretimden servise kadar geçen süreçte yeterli araç-gerecin işletme bünyesinde bulundurulması veya sahip olunamaması belirleyicidir. Kusursuz üretim, mükemmel servis, başka bir birime transfer gibi koşulların sağlanabilmesi için yeterli ekipmanlara sahip olunmalıdır.

Personelin Durumu: Söz konusu menüyü çıkarabilecek, konusunda uzman ve yeterli hem mutfak hem de servis personeline sahip olmak belirleyicidir. Bu personelin bilgi, görgü ve becerileri de önemlidir.

Maliyet/Satış: Konuklara menüler sunulmadan önce işçilik, enerji ve malzeme gibi maliyetlerin titizlikle hesaplanarak makul karlı satış rakamına ulaşılmak istenmektedir. Bu noktada bir bütçe mutlaka oluşturulmalıdır.

6.3. Menü Planlamada Hazırlık ve Servis Açısından Kriterler

Menüde Zamanlama: Özellikle malzemelerin hazırlanıp pişirilerek yemeğe çevrilmesi ve servis zamanına kadar (çok erken saatlerde hazırlayıp saatlerce bekletmek gibi) mikrobik ortamlarla karşılaşmamasına dikkat edilmelidir.

İş Yükü*:* Menü planlanırken üretimde ve serviste bir tarafa yığılıp diğer tarafın boş kalmasına sebep olacak düzenlemelerden kaçınılmasına dikkat edilmelidir.

Hazır Gıdalar: Günümüzde özellikle donmuş gıdalar, üretimdeki yükü hem iş hem de zaman yükü olarak hafifletmektedir. Malzeme, araç-gereç ve personel planlaması gibi konularda bu unsurun içerisinde düşünülmelidir.

Pişirme Yöntemleri*:* Menüde yer alan yemeklerin pişirme yöntemlerinin de ağır ve tatsız olmamaları için birbirinden farklı olmasına dikkat edilmelidir. Örnek; patlıcan biber kızartmasının verildiği bir menünün devamında yine kızartılmış kadınbudu köftenin olmaması gibi.
Doğrama Şekli ve Görüntü: Yemeklerdeki malzemelerin rastgele doğranarak dağınık bir görüntü sergilememesi, bunların aynı doğrama stiliyle bir bütünlüğe kavuşturulması gerekir.
Yapım Süresi*:* Özellikle üretim aşaması çok zaman alan yemeklerin menüde bir araya getirilmesi serviste aksamalara neden olabileceği seçeneği de düşünülmelidir.
Yemek Sırası*:* Yağlı ve ağır yemekler sıralamada birbirlerini takip etmemelidir.
Benzer Yiyecekler*:* Benzer yiyeceklerin menüde yer almamasına özen gösterilmelidir. Örnek; Yayla çorbası-Biber dolma-Kadınbudu Köfte-Sütlaç (pirinç)

6.4. Menü Planlamada Dış Etmenler Açısından Kriterler

Malzeme Temini: İşletme bölgesinde bulunmayan veya temininde güçlük çekilen malzemelerden yapılacak yemeklere menüsünde ya hiç yer verilmemeli ya da çok az yer verilmelidir.
Bölge Spesiyali*:* Bölgenin özellikle de meşhur olmuş birkaç ürün çeşidine yer verilmesi gerekir. Örnek: Ayran Aşı Çorba, Kadayıf Dolması, İskender, Künefe, Tulum Peyniri, Civil Peyniri, Büryan vb.

Unutulmamalıdır ki iyi planlanmış bir menü**,**

- ✓ Yeterli ve dengeli beslenmeyi sağlar.
- ✓ Yemek artıkları oluşmasını engeller.
- ✓ Psikolojik ve biyolojik doyum sağlar.
- ✓ Maliyeti kontrol altına alır.
- ✓ Mutfakta çalışan personelin ve yönetimin huzurlu olmasını sağlar.
- ✓ Satın almayı kolaylaştırır.
- ✓ Toplu beslenme sistemlerinin başarısında etkilidir.

6.5. Yemek Listesi Hazırlamada Yiyecek Seçimi

Yemek listesi hazırlarken yemeklerin bir araya getirilişinde de bazı hususlara dikkat etmek gerekir. Yemeklerin birbirine göre renk, şekil, tat ve kıvam bakımından uyumu, yemek listesi hazırlarken göz önünde bulundurulması gerekli ilkelerdir.

- **Renk Uyumu:** Menü listesinde yer alan yemeklerin renk seçimi, menüyü cazip kılar, bireylerin iştahını olumlu yönde etkiler. Hepsi beyaz bir yemekle, biri yeşil, biri kırmızı diğeri beyaz yemeklerin göze ve iştah merkezine olan etkileri farklıdır. Renklendirme konusu çekici garnitürlerle gerçekleştirilebilir. Örneğin; somon balığı ile birlikte bezelyeler veya bazı yeşil sebzeler ve jambon ile birlikte ıspanak verilebilir. Renk bir taraftan yemeklerin göze görünümünü kuvvetlendirirken diğer taraftan da mide öz suyunun çalışmasını

hızlandırır, sindirime yardım eder ve misafirde memnuniyet yaratır. Renk ve görünüm yemeklerin satışında önemli faktörlerdir. Havuç, domates,, bezelye, su teresi, maydanoz, mantar, portakal ve çilek gibi yiyecekler, mat renkli yiyeceklere daha canlı bir görünüm verirler. Kıyılmış maydanoz ya da az kırmızıbiber tutamı yiyeceğe ayrıntılı bir renk uyumu sağlayabilir.

- **Şekil Uyumu:** Yemeğin göze güzel görünmesinde şekil de önemlidir. İri, gelişi güzel hazırlanmış köfte yerine küçük ve düzgün yuvarlaklar halinde hazırlanmış köfteler, servisin göze hoş görünmesini sağlar ve artıkların oluşmasını engeller. Sunumda da tabak fazla kalabalık olmamalıdır. Renkli kadehlerin, tabakların ya da tepsilerin kullanılması şekil uyumunda sunuma farklılık katar. Dilimlenmiş taze sebzelerle birlikte dilimlenmiş patatesler sunulabilir. Yuvarlak, kare, kıyılmış, küçük veya büyük parça gibi şekil ayrıntıları yiyeceğin görünümünü ve çekiciliğini etkiler.
- **Kıvam Uyumu:** Her yemeğin özelliğine göre belirli bir kıvamı vardır. Liste planlanırken, yemeklerin kıvamına göre bir seçim yapmak gerekir. Sebze çorbası, salçalı köfte, ayran veya söğüş et, tepsi böreği, elma şeklinde hazırlanmış bir yemek listesi yerine, sebze çorbası, söğüş et, elma veya salçalı köfte, tepsi böreği, ayran şeklinde düzenlenmiş bir yemek listesi menü planlama ilkelerine uygundur. Yiyeceklerin bazıları çiğnemeyi, bazıları ezilmeyi, bazıları ısırılmayı ve bazıları da yudumlamayı gerektirir.
- **Tat Uyumu:** Acılık, tuzluluk, tatlılık ve ekşilik temel tat duygularıdır. Yiyeceğin içeriğine giren parçalar tat bakımından birbirini tamamlamalıdır. Aynı tatta olan yemeklerin listede bir araya gelmemesine dikkat edilmelidir. Domates soslu bir makarna yanında domates salatası yerine kıvırcık salata servisi daha uygundur. Sıcak bir etle birlikte, çok acı bir sebze verilmemelidir, kuzu etinin yanında nane, kuş üzümü veya tatlandırılmış jöle tercih edilebilir.

6.6. Menüdeki Yemeklerin Birbirleriyle İlgileri

Menüleri oluşturan yemeklerin birbirleri ile ilgileri bulunmaktadır. Bir yemek tek başına güzel, sevilen ve pahalı bir yemek olabilir. Ancak bu lezzetli yemek kendinden önce veya sonra ya da beraberindeki garnitürlerle uygun yemeklerle servis edilmezse değerini kaybedecektir. Yemeklerin belli bir sıra dahilinde servis edilmemesi, uygun garnitür ve sosların kullanılmaması menünün değerini düşürür. Bu yüzden menüdeki yemekler seçilirken şu hususlara dikkat edilmelidir;

- Her menünün değeri menüdeki ana yemeğe göre belirlenir. Bu yüzden ana yemek dikkatli seçilmeli kendinden önceki ve sonraki yemekler ile uyum göstermelidir. Örneğin; havyarla başlayan bir menüde ana yemek bonfile, kuzu baron veya sülün kızartma gibi kıymetli bir yemek olmalıdır.
- Yemekler klasik menüdeki sıraya göre dizilmeli ve servis edilmelidir. Balıktan önce koyu renkli etler, kızartmadan sonra çorba servis edilmez. Klasik menü sıralaması mutlaka dikkate alınmalıdır.
- Menüde sebze yemeği varsa, kızartmadan sonra verilmeli ve kıymetli bir sebze olmalıdır. Semizotu, lahana gibi sebzeler yerine bezelye, taze fasulye, mantar, kuşkonmaz gibi sebzeler seçilmelidir.
- Garnitürler birkaç ana yemekte tekrarlanmamalıdır. Balıkla patates verilmişse, et ile mantar, kuşkonmaz gibi sebzeler verilmelidir. Konserve yerine varsa tazeleri tercih edilmelidir.
- Menüde patates garnitürü tekrarlanacaksa şu sıraya uyulmalıdır. Naturel patates (püre, haşlama, salata), fırın patates çeşitleri, patates tava (bonfirit, kibrit patates, cips, vb.).
- Misafir gruplarının inançlarına dikkat edilmelidir. Müslüman misafirler için salyangoz, domuz eti, kurbağa gibi ürünler menülerde olmamalıdır.
- Ana yemeklerle uygun garnitürler seçilmelidir. Haşlanmış balıklar ile sıcak tereyağı veya hollendez sos, beyaz şarap sosu verilebilir. Izgara veya tava etler ile bezelye, havuç, brüksel lahanası, sebze soteleri, pilav ve hamur işleri servis edilmelidir. Rotilerle sebze sote veya patates tava ürünleri verilmelidir.
- Sebze garnitürü bol olan ana yemekler ile salata verilmeyebilir. Garnitür olarak pilav, makarna, patates verilmiyorsa mutlaka salata servis edilmelidir.
- Ana yemeklerin hazırlanış tarzları değişik olmalıdır. Balık haşlama ise, et fırın veya ızgara olabilir. Haşlamalar, buğulamalar, tavalar, fırın ve kızartmalar (rotiler) şeklinde sıralama yapılmalıdır. Balık ızgaradan sonra haşlama et verilmez.
- Çorba ile yemeklerin sosları renk değiştirerek birbirini izlemelidir. Konsomeden sonra balığın sosu beyaz, et yemeğinin sosu ise kahverengi bir sos olabilir. Kremalı çorbadan sonra balığa limon sos vermek uygun olacaktır.

6.7. Yemek Gruplarının Oluşturulması

En uygun günlük yemek listesi üç ana öğünde her besin grubundan yeterli miktarda yiyecek bulunması ile gerçekleşir. Günlük yemek listesi düzenlemede kullanılan yemek grupları şunlardır:

- **Birinci yemek:** Yemek listesi düzenlenirken ilk olarak et, yumurta, kuru baklagil grubundan yapılan yemekler belirlenir. Her türlü et ve etli yemekler, balık ve su ürünleri, yumurtalı yemekler, etli sebzeler, etli dolma ve sarmalar, kuru baklagil yemekleri esas yemek olarak seçilir. Et, yumurta ve kuru baklagil gibi besinleri yoğun olarak bulunduran çorbalar da birinci yemek grubundan sayılır.
- **İkinci yemek:** İkinci yemek, birinci yemeğe göre değişmek üzere tahıl ya da sebze yemeklerinden seçilir. Birinci yemek et, yumurta, tavuk, balık gibi proteince zengin besinlerden yapılmışsa ikinci yemek sebze yemeği olur. Birinci yemek etli sebze ise ikinci yemek pilav, makarna, börek vb. olabilir.
- **Üçüncü yemek:** Üçüncü yemek de birinci ve ikinci yemeğe göre değişir. Öğünde sebze yemeği yoksa üçüncü yemek olarak salata veya meyve verilir. Menü de süt grubundan yeterli besin yoksa yoğurt, cacık, ayran, sütlü tatlılar üçüncü yemek olarak belirlenir. İkinci yemek tahıl grubundan ise üçüncü yemek hamur tatlısı olarak verilmemelidir.

Bu yemek tercihleri genelde toplu tüketim olan ve table d'hote hizmet verilen yiyecek-içecek işletmeleri için çoğunlukla tercih edilebilir.

Bir başka gruplamaya göre yemek grupları aşağıdaki şekildedir:

- ✓ Et ve etli kuru baklagil yemekleri
- ✓ Tahıldan yapılmış yemekler
- ✓ Etsiz taze sebze yemekleri
- ✓ Sebze salataları
- ✓ Çorbalar
- ✓ Tatlılar
- ✓ Taze meyveler
- ✓ Yoğurt vb.
- ✓ Kahvaltılıklar

6.7.1. Sabah kahvaltısı hazırlarken dikkat edilecek esaslar şunlardır:

- ✓ Kahvaltıda her gün süt, peynir, yumurtadan birinin mutlaka olması gerekir.
- ✓ Kahvaltılık yiyecek olarak peynir, yumurta, reçel-yağ ve zeytin kullanılır.
- ✓ Kahvaltıda içecek yanında bunlardan en az iki tanesinin verilmesi gerekir. Yumurta haftada iki kez kullanılmalıdır.
- ✓ Kahvaltılık içecekler çay, süt ve taze sıkılmış meyve suyudur. Süt haftada en az iki kez verilmelidir.
- ✓ Reçel-yağ, kahvaltılık tek çeşittir. Ayrı ayrı düşünülmemelidir.
- ✓ Kahvaltıda monotonluğu önlemek için peynir kaşar, beyaz, tulum vb.; zeytin siyah, yeşil, dolgulu; reçel vişne, çilek, kayısı vb. olarak veya bal, pekmez şeklinde değiştirilerek kullanılmalıdır.

6.7.2. Öğle ve akşam yemeklerinin planlanmasında aşağıdaki esaslara uyulmalıdır:

- ✓ Yemekler arasında renk, şekil, kıvam ve tat uyumuna dikkat edilmelidir.
- ✓ Yemekler 1. grup, 2. grup, 3. grup olacak şekilde en az üç kap bulunmalıdır.
- ✓ Etli sebze yemeklerinin yanında zeytinyağlı sebze yemekleri, dolmaların yanına pilav vb. verilmemelidir.
- ✓ Pilav, makarna, börek yanına tatlı verilmemelidir.
- ✓ Zeytinyağlı sebze yemekleri yanına salata ve gün içinde aynı gruptan benzer yemekler verilmemelidir.
- ✓ Genellikle çorbalar akşam yemeklerinde, kuru baklagiller öğle yemeklerinde kullanılmalıdır.

Aşağıdaki tabloda yemek grupları sınıflandırılarak haftada yenme sıklığı verilmiştir. Bu tablonun kullanılması yemek planlamada kolaylık sağlayacaktır.

Yemek Grupları		**Haftada Yenme Sıklığı**
Et ve etli Kurubaklagil ana yemekleri	Parça Etli	**10*14**
	Köfteler	
	Etli Sebze	
	Kuru baklagil	
	Etli Dolma ve sarmalar	
	Yumurtalı (Omlet vb)	
Tahıldan yapılmış yemekler	Pilavlar	**7*14**
	Makarna ve Kuskus	
	Börekler	
	Etsiz dolma ve sarmalar	
Etsiz taze sebze yemekleri		**3*7**
Sebze Salataları		**3*7**
Çorbalar		**3*7**
Tatlılar	Hoşaflar	**1*7**
	Kompostolar	
	Sütlü Tatlılar	
	Pelteler	
	Ağır Tatlılar	
Taze Meyveler		**4*7**
Yoğurt vb.		**1*3**
Kahvaltılıklar	Yumurta, sucuk vb	**2*4**
	Peynir, çökelek vb	**3*4**
	Zeytin	**3*4**
	Yağ	**2*4**
	Reçel, bal, pekmez	**4*7**
	Meyve, domates, salatalık	**6*7**

Yemek grupları ve yenme sıklığı

6.7.3. Bir Günlük Yemek Listesi Oluşturma

Yukarıdaki tabloyu kullanarak bir günlük yemek listesi hazırlayalım.
Sabah: Peynirli omlet, domates, siyah zeytin, çay (süt+et+sebze grubu)
Öğle: Orman kebabı, pilav, yoğurt(et+sebze+tahıl+süt grubu)
Akşam: Erzincan çorbası, ızgara tavuk, zeytinyağlı pırasa, krem karamel (et+tahıl+sebze+süt)

GÜNLER	ÖĞÜNLER	Yemek Çeşitleri			
P.TESİ	SABAH	Peynir	Siyah zeytin	Domates	Süt
	ÖĞLE	Fırın Köfte	Pilav	Cacık	
	AKŞAM	Zeytinyağlı Fasulye	Peynirli börek	Komposto	
SALI	SABAH	Yumurta	Yeşil Zeytin	Yağ-Reçel	Ihlamur
	ÖĞLE	Yeşil Mercimek	Makarna	Salata	
	AKŞAM	Fırında Tavuk	Patates Kroket	Ayran	
ÇARŞAMBA	SABAH	Kaşar peyniri	Domates-Hıyar	Bal	Portakal Suyu
	ÖĞLE	Yayla Çorbası	Orman Kebabı	Ekmek Kadayıfı	
	AKŞAM	Mercimek Çorba	Etli Yaprak Dolma	Yoğurt	
PERŞEMBE	SABAH	Tarhana	Çorbası		
	ÖĞLE	Et Haşlama	Börek	Salata	
	AKŞAM	Karnıyarık	Pilav	Krem Karamel	
CUMA	SABAH	Yumurtalı Ekmek	Reçel	Biberli Zeytin	Çay
	ÖĞLE	Etli Kuru Fasulye	Pilav	Turşu	
	AKŞAM	Düğün Çorba	Karışık Kızartma	Yoğurt	

Menü planlama örneği

Bir menüde yer alacak yemek bölümlerinin sayısı öğünden öğüne değişebileceği gibi, işletmeden işletmeye de farklılık gösterebilir. Burada sıralamadaki amaç uyumlu bir şekilde yenilip, sindirilmesini kolaylaştırmak, dengeli bir beslenme ile misafir memnuniyetini kazanmaktır. Öğle veya akşam öğünleri için yiyeceklerin sıralaması çeşitli deneyimler sonucu gelişmiştir. Bir yemek servisinde yemeklerin sırası, iştahı açıcı yiyeceklerle başlar, hafif yiyeceklerle gelişir, Hafif bir et yemeği ile olgunlaşır, ana yemekle zenginleştirilir, sonra tadı tamamen değiştirebilecek bir tatlı meyve veya peynir servis edilir, çay ya da kahve ile sonlandırılabilir.

Alakart bir menünün bölümlerini düzenlerken ise;

Soğuk iştah açıcılar (6-7 çeşit), Sıcak iştah açıcılar (5-6 çeşit), Çorbalar (4-6 çeşit), Ana Yemeklerde; Deniz ürünleri (3-4 çeşit), Kümes hayvanları (2-3 çeşit), Kuzu (1-2 çeşit), Dana (4-5 çeşit), Salatalar (3-4 çeşit), Peynirler ve tatlılar (4-6 çeşit), Meyveler (4-6 çeşit), İçecekler (4-6 çeşit) şeklinde düzenlenebilir.

7. MENÜDE MALİYET KONTROLÜ (Cost Control)

Yönetimin temeli, çok iyi şekilde hazırlanmış bütçeye dayanır. Belli bir döneme göre hazırlanmış olan bütçede; genel giderler (reklam, telefon, posta, sigorta, çamaşırhane, kira, vergi, personel yemekleri, büro malzemeleri, örtü, çatal, bıçak-kaşık-tabak vs.) ürünün standart reçete maliyeti, iş gören ücretleri ve gider olarak varsayılan kar; mevcut ve gelecekteki durum incelenerek bulunur. Bundan sonra bu giderlerin; toplam satışlar içerisindeki yüzdeleri bulunarak sonuca gidilebilir.

Örneğin;

Genel Gider Yüzdesi (Genel giderler/Toplam satışlar)	: %40
İşçilik Maliyet Yüzdesi (İşçilik maliyeti/Toplam satışlar)	: %15
Kar Yüzdesi (Planlanmış kar/Toplam satışlar)	: %15
Beklenen Ürün Maliyet Yüzdesi (%100 - %70)	: %30
Toplam Satışlar	**: %100 olursa**;

Ürünün satış fiyatını bulmak için; standart reçete maliyeti, beklenen ürün maliyetine bölünür. Örneğin; 6 ₺ lik reçete maliyeti olan pirzolanın;

Ürün Satış Fiyatı= 6 (reçete maliyeti) / %30 (beklenen maliyet) = 20 ₺ çıkar.

Günümüzde gittikçe kızışan rekabet koşulları, işletmelerin çalışmalarında kesinlikle verimli olmalarını adeta şart koşmaktadır. Söz konusu verimlilikle ilgili olarak, verimliliğin sadece satışları arttırıcı çabalarla değil, aynı zamanda bir maliyet kontrol mekanizması sayesinde sağlanabileceği görülmüştür. Bu nokta; satın almadan sunuma kadar uzanan zincirin içerisinde, binlerce girdi ile çalışan yiyecek-içecek işletmeleri için son derece önemlidir. Bu yolla ürün başı maliyetler minimuma düşerken, rakipler karşısında daha avantajlı satış fiyatları ve dolayısıyla kar elde edilebilecektir.

Yiyecek-içecek işletmelerinde cost-control olarak da ifade edilen maliyet kontrolleri, ülkemizde maalesef istenilen düzeylerde değildir. Başta yöneticiler bu işin bilincinde olmadıklarından, hala birçok işletmede böyle bir mekanizmanın varlığına tam olarak rastlanamadığı görülebilir.
İşletmenin gerçekleşmiş satışlarıyla, arkasında oluşan maliyet düzeylerinin ne olduğu ve buradan elde edilecek oranların, işletmemiz faaliyetlerini analiz edilmesine imkan vermesi nedeniyle önemlidir. Otel işletmelerinde maliyet analizlerinin yapılmasının asıl nedeni bütçelerle belirlenmiş olan maliyet hedeflerine ne ölçüde ulaşıldığının tespit edilmesidir. Konaklama işletmelerinin en büyük gelir kaynaklarından olan yiyecek-içecek satışlarının maliyet analizleri bu işletmelerin bir bakıma karlılık oranlarını ve sürdürülebilir faaliyetlerini direk etkilediği için büyük önem taşımaktadır.

Yiyecek-içecek işletmesiyle ilgili olarak tespit edilmiş kimi gider oranları şöyledir**;**

GİDER		**%**
*Personel	↔	38
*Yiyecek Malzemesi	↔	27
*İçecek	↔	3
*Enerji	↔	5
*İletişim	↔	2
*Kira	↔	10
*Bakım ve Onarım	↔	6
*Çeşitli Harcamalar	↔	9
	Toplam:	100

Yiyecek maliyetlerinin, personel giderlerinin hemen arkasından gelmesi sebebiyle; işletmelerdeki takibi son derece önem arz etmektedir. Yiyecek-içecek maliyeti, yiyecek veya içeceğin yapımında kullanılan malzemelerin toplam maliyetinden oluşur. Standart reçeteler ve standart porsiyon büyüklüğü bilindiği takdirde, standart porsiyon maliyetleri de hesaplanabilir. Yöneticilerin, işletmenin geleceğine dair kararlar alırken başvurduğu sistemin amaçlarını da şöyle sıralayabiliriz;

- ✓ Gelir ve giderlerin analizi,
- ✓ Gereksiz harcama, israf ve çalınmaların önlenmesi,
- ✓ Fiyatlama,
- ✓ Standartların oluşturulup korunması,
- ✓ Personel istihdam kararları.

Yiyecek-içecek işletmelerinde ürün maliyetleri, faaliyetlerde en hassas noktalar olarak karşımıza çıkarlar. Dolayısıyla yöneticiler, kar marjının yükseltilerek işletmenin verimli kılınması adına bu nokta ile yakından ilgilenmek zorundadır. Bir işletmede maliyet kontrol sistemi, aşağıdaki ilkelere dikkat edilerek kurulur;

- ✓ Satın almadan sunuma kadarki bütün süreci kapsaması,
- ✓ Kontrol sistemi yatırım maliyetinin, geri dönüşlerle karşılanabilmesi,
- ✓ Bütün personel tarafından anlaşılıp kolay uygulanabilir olması,
- ✓ Yönetimce sistemin işleyiş ve faydasının personele açıklanması,
- ✓ Etkin bir sonuç için eldeki bilgilerin güncellenmesi,
- ✓ Kontrol raporlarının zamanında düzenlenmesi,
- ✓ Belli noktaların teşhisinde bulunarak harekete geçilmesi,
- ✓ Gerekiyorsa düzeltici eylemde bulunulması,
- ✓ Kurulacak olan maliyet kontrol sisteminin, mevcut organizasyona uyumlu hale getirilmesi. (Aksi durumlarda sonuç alınmadığı gibi bir çok zararların oluşmasına da neden olabilir)

8. MENÜ KARTI

Menüler restoranlar için yemek ve fiyat listesinin çok ötesinde stil ve konsepti yansıtma görevi yaparlar. Bir menü, acele ile yazılacak basitlikte bir şey değildir çok daha fazla dikkat ve özen gösterilmesi gereken bir pazarlama aracıdır.

Restoranlar, paraya çevirmek için yiyecek ve içecekleri hazırlayıp, servisini yapan perakende satış işletmeleridir. Basit anlamda menü kartı; restoranlarda, içerisinde yiyecek-içecek çeşitlerinin yanı sıra fiyatlarının da bulunduğu ve sipariş alma esnasında konukların seçimlerini yapmak için kullandıkları listeler olarak isimlendirilebilir. Menü kartlarında, bir restoranda servis edilen yiyecekler klasik menüdeki sıraya göre sistemli bir şekilde yazılır. Table d'hote menüler için kağıda veya tahtaya o öğün için belirmenmiş yemekler ve fiyatının yazılması yeterlidir.

İçecekler için de ayrı bir menü kartı hazırlanabileceği gibi ala carte menü kartının bir bölümü içecek menü kartı olarak da düzenlenebilir. Bu menülerin dışında işletmenin herhangi bir bölümünde ve günün herhangi bir öğününde servis edilen yiyecek ve içecekleri bildiren menü kartları da vardır. Örneğin: oda servisi menü kartı, havuz bar menü kartı, lobby bar menü kartı, roof bar menü kartı gibi.

8.1. Menü Kartlarının Yapısı

Yiyecek içecek işletmelerinde kalite göstergelerinden birisi de menü kartlarıdır. Kaliteli servis yapılan restoranlarda menüler, tabela halinde restoran dışında veya camekânda konukların bilgisine sunulmaz ve sözle menü ifade edilmez. Bu işlemler için menü kartı kullanılmaktadır. Kaliteli malzeme ve titizlik gösterilerek hazırlanmış menü kartı, gelen konuğa verilen önemi ifade ettiği gibi, içeriğiyle de konuğun restoranda satışa sunulan yiyecek ve içecek hakkında öğrenmek istedikleri her konuya cevap verir nitelikte olmalıdır. Gelişen teknoloji ile günümüzde artık tabletler de birer menü kartı olarak kullanılabilmektedir.

8.2. Menü Kartının Genel Özellikleri Şunlardır*:*

- ✓ Menü kartı kaliteli kağıt, karton malzemelerden yapılmalı, gerekirse ciltli bir kapak içerisine konmalıdır.
- ✓ Yiyecekler klasik menüdeki sıraya göre yazılmalıdır.
- ✓ Yemekler ve içecekler hakkında eksiksiz bilgiler verilmelidir.
- ✓ Yazılar kolay okunur karakterde ve büyüklükte olmalıdır.
- ✓ Daima temiz ve bakımlı olmalıdır.

Farklı menü kartları

Restoranda sunulan yiyecek ve içecek hizmetleri tek veya az sayıda ürünü ifade ediyor ise menü kartlarını bu amaca yönelik hazırlamalıdır. Deniz ürünleri ağırlıklı hizmet veren restoran, menü kartı hazırlarken balık veya diğer deniz ürünlerinin resmedildiği bir dış kapak ve iç düzenleme, sadece av etleri ağırlıklı hizmet veren bir restoran ise av veya avcı benzeri resim ve ifadelerin ağırlıkta olduğu bir menü kartı hazırlama yolunu seçmelidir.
Mevsimsel hizmet farklılığına giden restoranlar menü kartı hazırlarken kaliteden ödün vermeden pratik yöntemler kullanmalıdır. Dış kapak sabit tutulup içerik kısmının takılıp çıkartılabilen, kaliteli kağıt veya kartondan tutulması hem maliyeti azaltacak, hem de işletme sürekli yeni menü kartı hazırlamak için zaman ve emek harcamayacaktır.

8.3. Yiyecek İçecek İşletmelerinde Menü Kartı Hazırlamanın Amaçları

- ✓ İşletmenin kalitesi hakkında genel bir izlenim uyandırmak,
- ✓ Konuğa yiyecekler konusunda yeterli bilgileri vermek,
- ✓ Siparişleri kolaylaştırmak ve sipariş hatalarını engellemek,
- ✓ Satışı artırmak,
- ✓ Zaman kazanmak,
- ✓ Konuğu rahatlatmak ve güvenini kazanmak.

Bir yemek grubuna menü diyebilmek için, menüyü meydana getiren yemeklerin servis sırasına göre dizilmesi ve bu sıraya göre servis edilmesi gerekir.
Fransız servis sistemi menüyü klasik bir yapı içerisine oturtmuş ve yemekleri gruplamıştır. Bu gruplamaları oluştururken öncelikle yemeklerin birbirleriyle uyumu, midenin yiyecekler karşısında vereceği tepki (iştah açıcılardan hazmı kolaylaştırıcılara giden sıralama), hazırlanış biçimleri, servis sıcaklıkları gibi özellikler ölçü alınmıştır. Servis personeli ifade edilen yemek gruplarına hangi yiyeceklerin girdiğini, isimlerini, yapılışlarını, hangi malzemelerin kullanıldığını ve pişirme tekniklerini bilmelidir. Misafire yemekler hakkında bilgi verirken yemeğin hangi malzemelerden yapıldığını, hangi pişirme usulü kullanıldığını, hangi soslar ile servis edildiğini net ifadelerle belirtmelidir. Yemekte eğer et kullanılıyorsa et hakkında bilgilendirme de yapılabilir. Ayrıca yemeğin garnitürleri hakkındaki bilgilendirme yapılmasında da fayda vardır. Bilgilendirmeler net ve seri bir şekilde yapılmalı, abartılardan kaçınılmalıdır. Bilgilendirmelerin gerçeği yansıtmasına özen gösterilmelidir.

9.İÇECEK MENÜLERİ

İşletmelerde sunulan alkollü ve alkolsüz içeceklerin belli bir sıra dahilinde yer aldığı kartlardır. İçecek menü kartları restoran yiyecek menü kartları gibi hazırlanır. İçecek kartlarının kapak renkleri ve desenleri farklı olur. Bu sayede menü ve içecek kartları karıştırılmaz.

Günümüzde birçok lüks restoranlarda bile ayrı bir içecek kartı kullanılmaz. İçkiler de menü kartına dahil edilir. Menünün içerisinde içeceklerde ayrı sayfalarda fiyatları ile birlikte sıralanır. Ayrı bir düzenleme işletmeye en başta ek bir maliyet olarak yansımaktadır.

İçecek kartlarında alkollü içkiler, aperatifler, şaraplar, ispirtolu içkiler, kanyak ve likörler gibi ana başlıklar altında yazılırlar. Şaraplar ise kendi aralarında beyaz şaraplar, roze şaraplar, kırmızı şaraplar ve köpüklü şaraplar diye ayrılırlar. İçeceklerin hacim ve miktarları (şaraplar için: 100 cl. 70 cl. ve 35 cl. gibi, 4cl. veya 8cl. bardak hacmi gibi, ayran, bira ve meyve suları için küçük ve büyük ifadeleri) belirtilmelidir. Grup halinde sıralarsak;

9.1.Aperatif İçkiler

Konuklara ilk sipariş menü kartının takdiminden hemen sonra sunulur. Bu da aperatif içecek siparişleridir. Öncelikle konuklara yemekten önce aperatif teklifinde bulunulur. Aperatif teklifi misafirin görünüşüne, davranışına, yemeğin konusuna ve mevsimsel durumlara göre değişiklik gösterebilir. Genellikle aperatif tavsiyeleri şu şekilde yapılabilir:

- ✓ Yazın ve misafir terliyorsa: Long drink kokteyler (Bloody Marry, Gin Fizz, Garibaldi, vb), bol buzlu, limonlu, portakallı veya sodalı hafif içimli kokteyller
- ✓ Kışın ve misafir üşümüşse: Sert içkiler (Viski çeşitleri) ve modern aperatifler (Vermutlar, Campari, Pernod Ricard, vb)
- ✓ Rezervasyonlu konuk, kutlama yapıyorsa: Aperatif kokteyller (Americano, Black Martini, vb) ve klasik aperatifler (Sherry, şaraplar, vb)
- ✓ Misafirin acelesi varsa: Vokal olarak da devam edilebilecek aperatif içkiler; bira, bardak şarap
- ✓ Alkolsüz içki tercih edenler: Taze sıkılmış meyve suları veya meşrubat

tavsiyelerinde bulunulup, servisi gerçekleştirilebilir.

9.2.Klasik Aperatifler

Klasik aperatifler normalden fazla alkol ve şeker içeren şaraplardır. Şarap imalindeki fermantasyon sırasında, fermantasyon işlemi erken durdurulur. Genç şaraba konsantre üzüm suyu, üzüm şekeri, suma ilave edilerek meşe fıçılarda olgunlaşmaya bırakılır. Alkol derecesi 17-20 derece arasında değişir. Bunların en ünlüleri: Sherry, Fino, Amontillado, Vino de Pasto, Montilla, Golden, Olorosso, ve Porttur.

9.3.Modern Aperitifler

Modern aperatifler Vermutlar, Anasonlu içkiler ve Acı (Bitter) içkilerdir. Aperatif olarak üretilen, alkol derecesi 20 ile 40 arasında değişen içeceklerdir. Bu grup içkilerden bazı markalar şunlardır:

- ✓ Vermutlar: Extra Dry, Roze, Bianco, Rosso,
- ✓ Anasonlu içkiler: Cynar, St. Rahhael, Pernod Ricard
- ✓ Bitter içkiler: Dubonnet, Campari, Bitter Rossi.

9.4.Aperatif Kokteyller

Çeşitli yüksek alkollü içkilerin renk ve koku maddeleriyle karıştırılmasıyla hazırlanan içeceklerdir. Genellikle çalkalama kabında veya karıştırma bardağında kısa içimli olarak hazırlanır ve kokteyl bardağında servis edilirler. Bazı aperatif kokteyller şunlardır: Americano, Black martini, Brut kokteyli, Dubonnet kokteyli, Negroni kokteylidir.

9.5.İçecek Menü Kartı Hazırlama

İçecek kartları özellikle bar ve restoranlarda içecek satışlarında konuklara daha fazla seçenek sunabilmek ve satışları geliştirebilmek için hazırlanan alakart menü kartı tarzında olan içecek menü kartlarıdır. Restoranlardaki içecek menü kartlarında içecekler şu sıra ile bulunursa kullanım kolaylığı sağlar.

***Aperatifler:** Aperatif kokteyller, modern ve klasik aperatifler ile köpüklü şaraplar bu grupta değerlendirilirler.

***Vokal İçkiler:** Beyaz, roze ve kırmızı şaraplar ile biralar bu grup içkilerdendir.

***Digestifler:** Yüksek alkollü içkiler ve likörler ile bunlardan yapılan kokteyller bu grup da değerlendirilir.

***Meşrubatlar:** Kolalar, meyveli gazozlar, sade meyve suları, taze meyve suları, konsantreler, sodalar, meyveli sodalar, maden suları, sular bu grup içerisinde değerlendirilebilir.

***Çay ve Kahveler:** Kahve çeşitleri, çay çeşitleri ve diğer sıcak içecekler bu grup içerisinde değerlendirilir.

Bir menü kartı ne kadar iyi hazırlanırsa hazırlansın, yine de zaman- zaman değerlendirmeleri yapılmalıdır. Söz konusu değerlendirme, sezonluk çalışan işletmelerde sık sık yapılabildiği gibi (Çalışma zamanı kısa ve yoğundur) şehir işletmelerinde daha uzun zaman aralığına (yaz-kış dönemleri) yayılabilir. İşletme yöneticisi, koyduğu hedefin ve sağlanan sonuçların değerlendirmesinde, menü kartlarının katkısı olup olmadığını, öğün özelliklerini de göz önüne alarak (Örneğin; kısa bir zaman dilimine sahip öğle öğününde kişi başı 15₺, daha uzun bir zaman dilimine sahip olan akşam öğününde alkollü içkiler de tüketileceği düşünülerek kişi başı en az 25₺'lik satışın öngörülmesi gibi) saptamaya çalışır. Eğer hedefleri tutturamama sıkıntısı varsa, yönetici aşağıdaki soruların cevaplarını aramalıdır;

- ✓ Menüde sunulan ürünlerin işletmenin standartlarına uyup uymadığı,
- ✓ Fiyatların hedef pazara uyup uymadığı,
- ✓ Servis personelinin satış için çaba gösterip göstermediği.

Eğer yukarıda yer alan sorulara olumlu yanıt verilmesine rağmen sıkıntı sürüyorsa, bu sefer menü ele alınıp incelenmelidir. Menü değerlendirilmelerinde şu hususlara yer verilmelidir.

- ✓ Konukların menü hakkında olumlu-olumsuz yorumları,
- ✓ Rakip menülerle, işletme menüsünün kıyaslanması,
- ✓ Kişi başı ortalama satışların artıp-artmadığı,
- ✓ Menü ürünlerinin çeşit açısından yeterliliği,
- ✓ Fiyatlamanın doğru yapılıp-yapılmadığı,
- ✓ Kart tasarımının çekiciliği ve işletme dekorasyonu ile uyumu,
- ✓ Kartta yer alan isim ve açıklamaların yeterliliği,
- ✓ Karttaki kağıt kalitesi ve yazı karakterinin okunurluğu,
- ✓ Daha çok satılması hedeflenen yiyeceklerin karttaki durumu (Farkındalık yaratmak içini, resim, yazı karakteri, renklendirme vb uygulanmalı)

10. ÖZEL MENÜLER

Davet sahibinin talep ettiği yemeklerden hareketle set usulde (ana yemeği belli) özel bir hazırlığın yapıldığı; düğün, nişan, mezuniyet, yıldönümü kutlaması vb. gibi etkinliklerde servis yapılan ziyafet menüleridir.

10.1. Ziyafet (Banquet) Menüleri

Bu tür menüler, özellikle konaklama işletmeciliğinde restoran, cafe ve lobby gibi alanlarda rutin olarak yürütülen yeme-içme faaliyetleri dışında kalan, özel grup hizmetlerini ifade etmektedir. Bu tür işletmelerde, yiyecek-içecek gelirleri oda gelirlerinden sonra ikinci sırada yer aldığından; toplu faaliyetler son derece önem arz etmekte, dolayısıyla buna dair detaylara da dikkat edilmesi gerekmektedir. Ziyafet; amaca hizmet edecek şekilde düzenlenmiş salonlarda, mekanlarda, menüsü ve katılımcı sayısı önceden belirlenmiş davetlerdir. Özel eğlenceleri, iş yemeklerini, resmi protokol yemeklerini kapsamaktadır. Menüsü önceden belirlenir, davetli sayısı önceden bilinir ve salon da amacına uygun düzenleme yapılır. Ziyafet menülerinin öğün menülerinden fazla bir farklılığı yoktur. Ancak genelde ziyafet menüleri, öğün menülerinden daha zengin yiyecek ve içecekleri kapsamaktadır. Otel işletmeleri, banket veya ziyafet organizasyonları için menü setlerini hazırlarken en fazla talep edilen organizasyonlar ve bu organizasyonlarda tercih edilen menülere ağırlık vermektedirler.

Ziyafet menüsü hazırlamada dikkat edilecek noktaları sıralarsak;

- ✓ Ziyafet menülerindeki yemekler önceden hazırlanıp bekletilebilen türden olmalıdır.
- ✓ Ziyafet menüsündeki yemekler ziyafet servisine uygun olmalıdır.
- ✓ Ziyafet menüsü hazırlanırken mutfak araç gereçlerinin yeterli olup olmadığı kontrol edilmelidir.
- ✓ Menü hazırlanırken mutfak personelinin bildiği yemeklerden olmasına dikkat edilmelidir.
- ✓ Mevsim özellikleri dikkate alınmalıdır.
- ✓ Konuk menüyü kendisi hazırlıyor ise yapımı veya servisi zor olan yemekler konusunda bilgilendirilmelidir.
- ✓ Menü kartının kalitesi, yazı karakteri, düzeni vb. amaca uygun olmalıdır.

Ziyafet menüleri; yiyecek&içecek (F&B) müdürü, ziyafet müdürü, mutfak şefi ve maitre d'hotel vb. üst düzey yöneticilerce yapılmalıdır. Ayrıca içki seçimi yapılacaksa yemeğin lezzetine katkı sunan ve tamamlayan cinsten seçilmelidir. Yemek içkisi olarak ilk akla gelen genelde şaraplardır. Günümüzde bira da yemek içkisi olarak sunulmakta ancak aromalı ve tatlı yiyeceklerle pek uygun olmamaktadır. Geleneksel içkimiz rakı ile de başlanan bir yemekte sonradan farklı bir içkiye dönülmesi pek görülmez.

10.1.1.Ziyafet Menü Demosunun Hazırlanıp-Sunulması

İşletmeyle anlaşma yapmış olan konuklara, ziyafet öncesi bir demo (tanıtım) menüsü hazırlamak; faaliyete dair kimi sıkıntıları (yanlış yemek, görüntü vb.)

önleyip, tarafların birbirlerinden memnun kalmasını sağlayacaktır. Bunun için; öncelikle anlaşılan menüdeki deklare ettiğimiz yemeği hazırlamalıyız. Söz konusu yemeği çok iyi bir şekilde hazırlamak, bir başka önemli sorumluluktur. Beklentilerin üzerine çıkıp konuğu şaşırtmak, hizmette ayrıcalıklı olmamızı sağlayacaktır. Demo esnasında takdirlere açık olduğumuz gibi eleştirilmeye de açık olmalıyız. Hazırladığımız menü demosu eleştiri alıyorsa, tarz, lezzet, görüntü vb. gibi unsurlarda değişikliğe gidebiliriz. Eğer bu konuda istenilen başarıyı yakalayamadıysak; yemeği değiştirebiliriz.
Aslında konuğa sunulan demo, sadece ziyafete ait bir hazırlık değil; aynı zamanda işletmenin satış araç ve gereçleridir. Bunlar şekilleriyle, renkleriyle, resimleriyle ve gösterişleriyle konuğu ikna edicidir. Konuk bu demolara bakarak kararını verir. Demolar yiyeceklerin ve fiyatlarının belirlenmesi açısından da önemlidir. Gerektiğinde, banketler, ziyafetler, düğün vb. toplu yemekler için demolar fotoğraflı hale getirilerek daha ikna edici biçimde düzenlenerek ticari bir davranış olarak da karşımıza çıkmaktadır.

ZİYAFET MENÜ-1

***ORDÖVR TABAĞI (10 çeşit)**
Beyaz peynir, Kaşar peyniri, Rus Salatası, Z.Yağlı Dolma, Domates, Salatalık, Patlıcan Kızartma, Kornişon Turşu, Salam, Süzme Yoğurt.
***ARA SICAK (2 çeşit)**
Peynirli Kol Böreği, Sosis veya Milföy Böreği ve Mitite Köfte.
***ANA YEMEK (1 çeşit)**
Piliç Tandır veya Piliç Roti (pilav-patates kızartması-garnitür ile)
***MEVSİM SALATASI**
***MEVSİM MEYVELERİ**

ZİYAFET MENÜ-2

AÇIK BÜFE
***SOĞUK MEZE BÜFESİ**
Z.Yağlı Havuç, Körili Tavuk Salata, Sebze Salata, Yoğurtlu Patlıcan Püre, Rus Salata, Haydari, Humus, Ezme Salata, Peynir Çeşitleri, Z.Yağlı Dolma, Patates Salata.
***ÇORBA BÜFESİ**
Kremalı Domates Çorbası, Mantar Çorbası
***ARASICAK BÜFESİ**
Spagetti, Yoğurtlu Mantı, Börek Çeşitleri
***ANAYEMEK BÜFESİ**
Piliç Bombay veya Piliç Topkapı ve Dana Sarma veya Dana Gulaş ve Hindi Göğsü veya Fırında Piliç ve Kuzu Tandır veya Kuzu Kapama.
***TATLI BÜFESİ**
Çikolatalı Turta, Krem Karamel, Puding Çeşitleri, Fırın Sütlaç, Türk Tatlıları.
***MEYVE BÜFESİ**
Günün Mevsim Meyveleri.

10.2. Tabldot (Table d'Hote) Menüleri

İşletmenin belirlemiş olduğu yemek, saat ve fiyat kriterleri söz konusudur. Konuğa 3 ya da 4 kaptan oluşan sınırlı seçimle yemek sunulur. İşletmenin hazırladığı yemekler belirlenen öğünlerde servis edilir. Yine bu menüde belirlenmiş bir fiyat söz konusu olup; konuğun ürünleri daha az talep etmesi buradaki standardı bozamaz. Bir tabldot menü örneği;

- Kremalı Tavuk Çorba
- Karışık Izgara veya Sebzeli Kebap (alternatifli)
- Çoban Salata
- Tel Kadayıf **Fiyat:15 ₺**

İşletmeye zamandan, mutfak ve servis personelinden, mutfak servis araç-gereçlerinden, malzeme alımlarından, depolamada tasarruf ve kolaylıklar sağlamaktadır.

10.3. Alakart (A la Carte) Menüleri

Karttan seçmeli anlamına gelen menü türünde yemekler; sipariş edildikten sonra hazırlanarak konuğa servis yapılır. Bu menüde yemek sayısı fazladır. Yemekler sipariş sonrası hazırlanır ve her yemeğin ayrı fiyatı vardır. Genellikle yüksek maliyetli yiyecekler söz konusudur. Mutfak ve servis bölümünde daha fazla personele ihtiyaç vardır. Daha fazla mutfak ve servis araç-gerecine ihtiyaç vardır. Malzemelerde fire miktarı yüksektir. Servisi özel bilgi ve beceri gerektirdiğinden zordur. Bir alakart menü örneği;

❖ Meze Tabağı	**7 ₺**
❖ Tavuk Çorba	**10 ₺**
❖ Süzme Mercimek Çorba	**10 ₺**
❖ Karışık Izgara	**30 ₺**
❖ Piliç Roti	**20 ₺**
❖ Çoban Salata	**10 ₺**
❖ Kadayıf	**10 ₺**

Siparişe dayalı bir sistem üzerinden satışa sunulduğundan; ancak doğruya yakın satış tahminleriyle başarılı olunacaktır. Kontrolünün de güç olmasına karşın yine de yiyecek-içecek işletmelerinin prestij unsuru sayılmaktadır. Bazı dezavantajları da vardır ki bunlar;

Yemek sayısının fazlalığı konuğun kararsız kalmasına sebep olur, sipariş süresi uzar, servis süresi uzundur, mutfağa fazla iş yükler, yemeklerin hazırlığı ve servisi genelde zordur, kalifiye ve tecrübeli personele ihtiyaç duyulur, yemekten artanlar bir israfa neden olur, işletme gideri daha yüksektir.

Yemeklerin seçimi ve gruplandırılmasında;

- ✓ Yemeklerin öncelik sırası dikkate alınmalıdır (Ordövrler, çorbalar, Balıklar, Ana yemekler, vb),
- ✓ Pişirme şekli ön planda tutulmalıdır (Soğuklar, ızgaralar, haşlamalar, vb),

- ✓ Yemeklerin elde edilişleri dikkate alınmalıdır (Deniz mahsuller, kasap hayvanları, av hayvanları, vb).

10.4. Çocuk Menüleri

Çocukların sevebileceği yemek ve garnitürlerin yer aldığı, bazen çeşitli etkinliklerle (palyaço, çizgi karakter vb.) servislerin yapıldığı, yine bazen hediyelerle desteklenen menü çeşitleridir. Genelde fast- food tarzı yiyecekler tercih edilmektedir. Yine makarna, patates kızartması, köfte olmazsa olmazlarındandır.

10.5. Özel Günler İçin Menü Kartı Hazırlama

Yılbaşı gibi işletmenin program hazırladığı günlerde satış arttırmak amacı ile hazırlanan menü kartlarıdır. Bunlar restoranın reklam çalışmalarında kullanılır. Genellikle menü ve eğlence, bir paket olarak hazırlanır ve tek fiyat ile satışa sunulur. Bu menü çalışmalarını restoran kendisi yapabileceği gibi, çeşitli kurumlar restoranların menülerini toptan satın alarak kendileri de satışını yapabilirler. (Kıbrıs otellerinin bayram ya da yılbaşı paket satışları gibi)

10.6. Menü Planlamada Hatalı Örnekler

Planlama açıklamalarına karşın, zaman zaman yiyeck-içecek işletmelerinde hatalı menü çalışmalarına da rastlanmaktadır. Bunlarla ilgili örnekler aşağıdaki gibi belirtilmiştir:

Örnek:1

Karides Kokteyl	
Kırlangıç Konsome	Et ürünleri ağırlıklı, taze sebze-meyve tabağı eksik!
Kırmızı Şaraplı Piliç	
Türk Tatlı Tabağı	

Örnek:2

Bahar Çorbası	
Bademli Alabalık	Yemek sıralanışında balıktan sonra gelmesi
Karışık Salata	ana yemek yanlış yerde !
Mantar Soslu Kuzu Budu	

Örnek:3 (250 kişilik)

Meze Tabağı	
Sebze Çorbası	Özel servis gerektiren ana yemeğe yer verilmiş.150 kişilik grup yemeğinde
Şatobiryan	bu neredeyse imkansızdır!
Yeşil Salata	
Krep Suzet	

Menü planlarken kullanılabilecek gruplara ait yemek isimleri;

BÜYÜK PARÇA ET YEMEKLERİ	KÜÇÜK PARÇA ET YEMEKLERİ
➢ Kuzu / koyun haşlama ➢ Kuzu / koyun kapama ➢ Kuzu / koyun kızartma ➢ Söğüş et ➢ Rosto ➢ İslim kebabı ➢ Ankara tava ➢ Şehriyeli güveç	➢ Bahçıvan kebap ➢ Orman kebap ➢ Tas kebap ➢ Çiftlik kebap ➢ Patlıcan kebap ➢ Macar gulaş ➢ Çoban kavurma
KÖFTELER	**ETLİ SEBZE YEMEKLERİ**
➢ Kadınbudu köfte ➢ Dalyan köfte ➢ İzmir köfte ➢ Terbiyeli köfte ➢ Fırın köfte ➢ Çiftlik köfte	➢ Etli türlü (yaz – kış) ➢ Etli bamya ➢ Etli taze fasulye ➢ Hünkârbeğendi ➢ Sebzeli güveç ➢ Patlıcan musakka ➢ Karnıyarık ➢ Patates oturtma ➢ Kıymalı ıspanak ➢ Kıymalı bezelye ➢ Kıymalı karnabahar
TAVUKLAR	**ETLİ KURUBAKLAGİL YEMEKLERİ**
➢ Haşlama tavuk ➢ Fırında tavuk ➢ Tavuk yahni ➢ Sebzeli tavuk ➢ Tavuk kızartma	➢ Etli nohut ➢ Etli kuru fasulye ➢ Etli barbunya
BALIKLAR	**ETLİ DOLMA VE SARMALAR**
➢ Fırında balık ➢ Balık buğulama ➢ Balık tava	➢ Etli kabak dolma ➢ Etli biber dolma ➢ Etli domates dolma ➢ Etli patlıcan dolma ➢ Etli karışık dolma ➢ Etli lahana sarma ➢ Etli yaprak sarma
YUMURTA YEMEKLERİ	
➢ Ispanaklı yumurta ➢ Kıymalı yumurta ➢ Menemen ➢ Omlet	

Tablo 1.4: I. Grup yemekler (1.kap)

ÇORBALAR	BÖREKLER
➢ Tarhana çorba ➢ Yayla çorba ➢ Mercimek çorba ➢ Sebze çorba ➢ Düğün çorba ➢ Domates çorba ➢ Ezogelin çorba ➢ Mantar çorba ➢ Pirinç çorba	➢ Kıymalı tepsi böreği ➢ Ispanaklı börek ➢ Talaş böreği ➢ Milföy börek ➢ Su böreği ➢ Bohça böreği
PİLAVLAR	**ZEYTİNYAĞLI DOLMA VE SARMALAR**
➢ Pirinç pilavı ➢ Şehriyeli pirinç pilavı ➢ Domatesli pirinç pilavı ➢ İç pilav ➢ Bulgur pilavı ➢ Nohutlu pilav	➢ Zeytinyağlı biber dolma ➢ Zeytinyağlı patlıcan dolma ➢ Zeytinyağlı lahana sarma ➢ Zeytinyağlı yaprak sarma
ZEYTİNYAĞLI SEBZE YEMEKLERİ	**ZEYTİNYAĞLI KURUBAKLAGİL YEMEKLERİ**
➢ Zeytinyağlı bakla ➢ Zeytinyağlı pırasa ➢ Zeytinyağlı taze fasulye ➢ Zeytinyağlı enginar ➢ İmambayıldı ➢ Karnabahar kızartma ➢ Biber kızartma ➢ Karışık kızartma	➢ Zeytinyağlı barbunya ➢ Zeytinyağlı kuru fasulye (pilaki)
	MAKARNALAR
	➢ Fırın Makarna ➢ Peynirli makarna ➢ Soslu makarna

Tablo 1.5: II. Grup yemekler (II. kap)

SALATALAR	TATLILAR
➢ Domates salata ➢ Havuç salata ➢ Karışık salata ➢ Çoban salata ➢ Patates salata ➢ Patlıcan salata	**Hamur tatlıları** ➢ Kadayıf ➢ Lokma tatlısı ➢ Şekerpare ➢ Revani ➢ Yoğurt tatlısı ➢ Kemalpaşa tatlısı ➢ Baklava
KOMPOSTO VE HOŞAFLAR	**Sütlü tatlılar** ➢ Muhallebi ➢ Sütlaç ➢ Fırın sütlaç ➢ Keşkül ➢ Kazandibi ➢ Sup
➢ Çilek komposto ➢ Vişne komposto ➢ Ayva komposto ➢ Şeftali komposto ➢ Kayısı komposto ➢ Kuru kayısı hoşafı ➢ Kuru erik hoşafı	**Helvalar** ➢ İrmik helva ➢ Un helva ➢ Tahin helva
MEYVELER	**Meyveli tatlılar** ➢ Ayva tatlısı ➢ İncir tatlısı ➢ Meyve salatası ➢ Kabak tatlısı
➢ Tüm meyveler	**Diğer tatlılar** ➢ Aşure ➢ Pelte
DİĞERLERİ	
➢ Yoğurt ➢ Cacık ➢ Ayran ➢ Fasulye piyazı	

Tablo 1.6: III. Grup yemekler (III. kap)

-FİHRİST-

Aflatoksin: Zehirli ve kanserojen maddeler.
Alaca Soymak : Kabuklu meyve veya sebzelerde, kabuğun birer parmak arayla uzunlamasına soyulmasına denir.
Aldante: Normalden daha az pişirme usulü (Aldante spagetti,aldante sebze gibi).
Ançüez: Genellikle hamsi, bazen de çaça, sardalye veya tirsi balıklarından yapılan tuzlu ve yağlı ezme. **Antosiyanin:** Bazı çiçeklerde ve meyvelerde rengi sağlayan kırmızı, mavi ve mor renk tonları arasında değişen suda çözünen pigment.
Benmari : Bazı yiyeceklerin düşük sıcaklıklarda pişirilmesi için kullanılan bir yöntemdir. Bu teknikte bir kap yarıya kadar sıcak su ile doldurulur ve gerekiyorsa ağır ateş üzerine oturtularak suyun sıcaklığının sürekliliği sağlanır. Bu kabın içine tabanı ve kenarları sıcak su ile temas edecek ikinci bir kap oturtulur. Yiyecekler bu ikinci kabın içine konularak pişirilir.
Blanşe Etmak : Bazı yiyeceklerin kokusunu gidermek, bazı yiyeceklerinde renklerini korumak için kısa süreli kaynar suda haşlama usulü.
Braisé usulü pişirme :Fırında üzeri kapalı olarak az sıvıyla, yavaş yavaş pişirme.
Brioş : Yumurtalı, yağlı ve mayalı hamur kızartması.
Brunoise (brunoaz) (toplu iğne başı): En küçük doğrama şeklidir. Sıçan dişi de denir. Bütün parçaların aynı büyüklükte olmasına dikkat edilir. Bunu sağlamak için sebzeler önce julienne şeklinde doğranır, daha sonra brunoise şekline getirilir. Consomelerde, et yemeklerinin yanında sebze garnitürlerinde ve salatalarda kullanılır.
Buketgarni: Birbirine bağlanmış pırasa yaprağı, defne yaprağı, maydanoz sapı, kekik,havuç parçası.
Emülsiyon :Birbiri içinde çözünmeyen iki sıvının karışımıdır.
Eskolop : İnce dövülmüş, inceltilmiş yağsız ve sinirleri alınmış dilim halinde hindi, tavuk veya dana eti.
Fermentasyon : Mayalanma.
Flavone: Boya üretiminde kullanılabilen kimyasal bileşik.
Fondan : Şekerleme haline gelmiş beyaz krema.
Frape : Dondurulmuş yada buzlu olarak hazırlanan meşrubat veya içkidir.
Füme Et : Dumanda kurutulmuş ete verilen isimdir. Yine aynı şekilde balık ve peynir de yapılır.
Gato : Pastaların pandispanyasına verilen addır.
Garnished Onion: Garnitür, süsleme soğan.
Graten :Dünya mutfak literatüründe iki anlamı vardır. Birincisi pişirilmiş olan yemeğin üzerine parmezan, kaşar, dil peyniri gibi peynir çeşitlerinden birini rendeleyerek üzeri kızarana kadar
pişirmek, ikincisi ise yemeğin üzerine beşamel sos dökerek yemek pişene ve sosun üzeri kızarana kadar fırında bekletmektir.
Gratine Etmek : Genellikle gratine edilecek yemeğin üzerindeki sosa rendelenmiş peynir serpilerek fırın ızgarasında kızartılması işlemidir.
Jelatin: Aşçılıkta ve pastacılıkta kullanılan, soğuduktan sonra donan (pıhtılaşma görevi yapan) madde; yaprak veya toz şeklinde satılır.
Juliyenne: Yarım veya bir bıçak sırtı kalınlığında, yaklaşık 3-4 cm uzunluğunda, ince çubuklar halinde ve aynı kalınlık ve boylarda doğrama şeklidir. her tür çeşit sebzelerde kullanılan bu doğrama şeklidir. **Kazein :**Sütte bulunan en önemli proteindir.
Karamel : Pasta ve tatlılara lezzet vermek için kullanılan yanmış şeker.
Karoten: Bitkilerde sentezlenen, sütte ve yumurta sarısında bulunan, A vitamininin öncüsü olan, sarı ve portakal renkli bir pigment, C40H56.
Kef: Kaynatılan yemeğin üzerinde istenmeyen kısımların oluşturduğu köpük.

Klorofil: Güneş ışığını soğurarak bitkilerde karbon özümlemesini sağlayan ve bitkilere yeşil renklerini veren madde.
Krim: Taze, dinlenmiş sütün üzerinde biriken yağlı kısım.
Konkase(Concasse): Profesyonel mutfak terminolojisinde bir çeşit doğrama tekniğidir. Sos yapımında ve yemeklerde kullanım kolaylığı sağlayan konkase domatesi hazırlamak için, domatesin sap kısmını
çıkardıktan sonra alt taban kısmına bıçakla hafifçe artı işareti yaparak kaynar suya atın. Kabukları hafif soyulmaya başlayana kadar yaklaşık 30 saniye kadar kaynar suda beklettikten sonra domatesleri
çıkartıp buzlu soğuk suya atın. Bu sayede kabukları kolaylıkla soyabilirsiniz. daha sonra domatesleri dörde bölüp çekirdeklerini çıkartın ve yaklaşık 1 cm'lik küp şeklinde doğrayın.
Konsome: Yağı alınmış şeffaf et suyu.
Kuvertür: Pasta, tatlı üzerine, süs veya parlatma amacıyla sürülen veya kaplanan pastacılıkmalzemesi. **Lesitin**: Yunanca yumurta sarısı demek olan lekithos—(λεκιθος)dan gelir.Lesitin ticari olarak yuksek derece saflıkta bulunabilmekte ve bir gıda katkı maddesi olarak yahut ilaç yapımında kullanılmaktadır. **Likopen:**Sebze ve meyvelerde doğal alarak bulunan karoten familyasına ait bir pigmenttir. Likopen güçlü bir antioksidandır ve vücudumuz tarafından üretilmeyip çeşitli besinlerle vücuda alınır. Başlıca
likopen kaynağı domates olup ayrıca tropikal meyveler, karpuz ve kırmızı greyfurt gibi meyve ve sebzeler de likopen kaynaklarındandır.
Malt : Bira yapımında kullanılmak üzere çimlendirilmiş ve daha sonra filizleri ile kökleri ayıklanmış arpa.
Marinat: Et yemeklerine lezzet katmak veya yumuşamalarını sağlamak için taze ot ve baharatlardan hazırlanan sıvılar.
Marinasyon: Lezzet vermek ve yumuşatmak amacıyla et, balık, tavuk vb. yiyecekleri sirke, şarap, yağ ve çeşitli baharat karışımlarıyla terbiye etme işlemi, marinasyon, marine etme.
Meyane : Un ve su ile yapılan karışım.
Mire Box: (bizdeki anlamı kuşbaşı) burada parçaların tamamı muntazam küp veya küpe yakın eşit ölçülere sahip olmalıdır. 3-4 tanesi bir yemek kaşığına sığacak büyüklükte olmalıdır. Soğan, kereviz, kereviz kabukları, pırasa ve defne yaprağından oluşan gruba bu isim verilir.
Muskat: Ceviz görünümünde, fındık büyüklüğünde muskat ağacı meyvelerinden elde edilen bir baharat.
Mühürlemek : Etleri pişirmeden önce kuvvetli ateşte yağ ile çepeçevre kavurma işlemi. Böylelikle etin dışı bir zırh gibi kaplanmış olur. Bunun sonucunda etin suyu, tadı ve faydalı mineralleri içinde kalır.
Müsli: Tahıl tanelerinin ön işlemle yenilebilir bir forma getirilmesinin ardından karıştırılmasıyla elde edilen bir tür besindir. Ana maddesi yulaf ezmesi olan müslinin türü içine giren tahıl çeşitliliğine bağlı olarak değişir. Genellikle yulaf ezmesi, buğday, çavdar, mısır gibi tahılların karışımlarına ek olarak
kurutulmuş meyveler ve yağlı tohumlar da eklenir
Özleştirmek: Hamuru iyice yoğurarak esnek hale getirmek.
Pane : Yiyeceklerin önce una, sonra yumurtaya ve galeta ununa bulanıp kızartılmasıdır.
Pastörize : Besinlerin özel cihazlarda 65 derece kadar ısıtılarak birdenbire soğutulmasıyla, içindeki mikropların öldürülmesi işlemi.
Pektin: Elma, ayva limon gibi meyvelerin hücre sıvısında bulunan bir madde, yiyeceklere jölemsi özellik kattıkları için marmelat yapımında kullanılır.
Pimpinel : Bir çeşit anason türüdür. Çorba, sebze ve balık yemeklerinde kullanılır.

Poşe : Yumurtayı kabuksuz olarak kaynar suyun içerisinde pişirmek.
Roux: Çorba vb. yiyeceklere lezzet kazandırmak için un ve yağla yapılan karışımdır.
Rozbif : Dana etinin tek parça halinde dışının kabuk tutup içinin pembe kalacağı şekilde pişirilmesi.

Saboyen: Yumurtaların ılık ortamda iyice sulandırılacak miktarda suyla çırpılarak kabartılması işlemidir.
Salamandra : Isıyı üstten veren bir alettir. Genellikle profesyonel mutfaklarda kullanılır.
Santrifüj: Santrifüj aletinin yüksek devir sayısı, içerisine yerleştirilen karışımların çökelme prensibine göre ayrılmasını sağlar.
Sote Etmek :Eşit parçalara ayrılmış sebze veya etin sürekli karıştırılarak kahverengileşinceye kadar pişirilmeleri.
Sünmek: Çekilerek uzamak, esnemek.
Uykuluk :Bir sakatat çeşididir. Uykuluk denen kısım hayvanın göğüs kafesinin üst kısmında bulunan timus ve pankreas bölgelerindeki bazı salgı bezlerinden oluşur.
Volovan : Yaprak hamuru (milföy) ile hazırlanan bir çeşit soslu börek.

BAZI BESİN MADDELERİNİN ÖLÇÜLERİ

Besin Adı	Su Bardağı Gr.	Çay Bardağı Gr.	Kahve Finc. Gr.	Çorba Kaş. Gr.	Tatlı Kaş. Gr.	Çay Bardağı Gr.
Su	200	100	75	10	4	
Süt	200	100	75	10	4	
Sıvı Yağ	170	80	60	10	4	
Erit. Yağ	200	90	65	10	4	
Tereyağı				20		
Margarin				20		
Yoğurt	200	100	60	40	20	
Krema	200	100	60	40	20	
Kaşar Pey.(rende)	90	40	30	4		
Salça	220	95	75	40		
Toz Şeker	170	75	60	20	10	5
Tuz				20	10	5
Pirinç	175	80	50	20	10	3
Bulgur	175	80	50	20	10	3
Kuru Fasulye	170	75	60			
Nohut	170	80	65	20		
Mercimek	180	75	75	60	15	
İrmik	150	75	50	15	5	2
Makarna	110	50	40	15		
Arpa Şehriye	165	80	50	15		
Tel Şehriye	80	45	30	10		
Buğday	155	70	55			
Erişte	80	45	30			
Un	120	60	40	20	10	4
Pirinç Unu	125	70	35	20	5	3
Mısır Unu	120	60	40	10	5	

PİŞİRME YÖNTEMLERİ

BLANCHING (AĞARTMA) : Ön pişirme

YAĞDA: 130 derece kızgın yağda sebzeler yaklaşık 1 dk. kızartılarak soğutulur. Patates bu şekilde derin dondurucuda uzun süre saklanıp, istendiğinde kızartılabilir. Amaç, yiyeceklerin gözeneklerinin kapatılarak besin değerlerini kaybetmelerini önlemektir.

***SOĞUK SUDA* :** Kemik, yağlı, sinirli et ve deri parçaları soğuk suya konarak, kaynama noktasına kadar kaynatılır., rengi hafif ağarana dek beklenir, süzülüp yıkanarak temizlenir. Amaç, gözeneklerin soğuk suda açılması ve içlerinde biriken kan pıhtısı ile zararlı maddelerin dışarı çıkmasını sağlamaktır.

KAYNAR SUDA : Sebzelerin, kaynar suda gözenekleri kapatılarak, besin değerlerini kaybetmeleri engellenir. 1-2 dk. kaynar suda blanch edilen sebzeler, süzülüp soğuk suya konularak sonraki
kullanımlar için hazır hale getirilmiş olur.

BOILING VE SIMMERING (HAŞLAMA) : Boılıng haşlama yöntemidir. Patates ve kuru bakliyat önce soğuk suya konur, 100 dereceye kadar ısıtılıp, yiyecek pişene dek haşlanır. Kapağın kapalı olması
süreyi kısaltır. Diğer sebzeler kaynar suya atılarak ağzı kapalı olarak haşlanır. Makarna türü yiyecekler, kaynar suda ağzı açık şekilde haşlanır. Makarnaların yapışmaması için 1 kg. makarna için 10 lt. su
kullanılmalıdır. Sımmerıng haşlama yönteminin benzeridir. Suyun ısısı 85-96 derece arasında ve haşlama yönteminde su yüzeyinde oluşan hava kabarcıkları orta seviyededir. Et suları, et sularından soslar ve çorbalar sımmerıng ile hazırlanır.

POACHING (HAFİF HAŞLAMA) : Haşlama benzeri suda pişirme yöntemidir. Su ısısı 65-80 derecedir. Su yerine et suyu da kullanılır. Balık, sosis, farce, yumurta bu yöntemle hazırlanır. Hava kabarcıkları
zemine yakındır. Puddıng, krem karamel gibi tatlılar fırında poachıng ile hazırlanır. Küçük kaplara dökülür, su dolu tepsi içinde (baın marıe benzeri) karıştırılmadan pişirilir. Beze, krem şanti, bazı soslar (karamelize şeker, erimiş çikolata) baın marıe benzeri sıcak su havuzunda kısık ateşte karıştırılarak
pişirilir.

BROILING (Salamander) VE GRILLING (IZGARA) : Izgarada pişirme yöntemlerinden broılıng için broıler denilen üstten ısıtmalı, grıllıng için grıll (ızgara) denilen alttan ısıtmalı sistem kullanılır. Isı
kaynağı olarak hava gazı, doğalgaz, elektrik ve özellikle et ve et ürünlerinin lezzeti için odun kömür ateşi kullanılır. 220-250 derece ısıda etlerin üzeri çok hafif pişirilerek, etin suyunu kaybederek
kuruması önlenir (searıng). Sonra 150-200 derece ısıda isteğe göre pişirilir.(well done, rare, medıum) **STEAMING (BUHARDA PİŞİRME) :** Basınçlı ve basınçsız olarak yaklaşık 200 derecelik buharda kısa sürede pişirilen balık gibi gıdalar, besin değerlerini kaybetmezler.

FRYING (KIZARTMA):

**DEEP FAT FRYING :* Balık, et, kümes hayvanları, havuç kabak gibi sebzeler, patates, doughnut-donat pıe-pay gibi bazı tatlılar, derin ve kızgın yağda (ayçiçeği, mısır, frıta) 160-180 derecede kızartılır.

Blanch edilip dondurulmuş patates dışındakiler, oda sıcaklığında olmalıdır. Kızartma yağına su damlatılmamalı, tuz serpilmemeli, galeta unununun fazlası silkelenmeli, kızartma bitince, yiyecekler yağı çekebileceğinden yağın fazlası süzdürülmeli ve kağıt folyo ile emilmelidir.

SHALLOW FAT FRYING : Az yağda kızartma yöntemidir. Et ve balıklar için uygundur. (hamsi tava) **SAUTEING (TAVADA PİŞİRME)** : Et, kümes hayvanları, balık gibi küçük parçalar halindeki etler, ayrıca pirzola, steak, escolope gibi etler ve küçük balıklar, 160-240

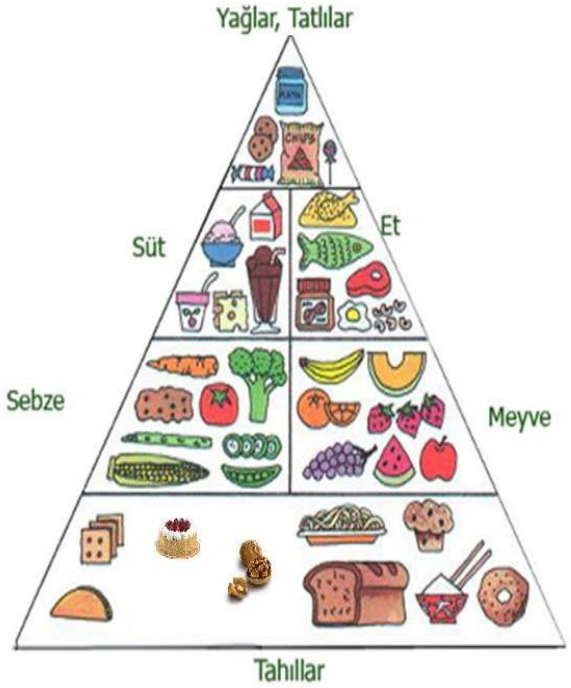
derecede, ısı kaynağının alttan olduğu
tavada yağsız veya çok az yağ ile saute edilir.
ROASTING (FIRINDA PİŞİRME / ETLER) : Kaburga, but, iri hindi gibi az yağlı etler, sear edilmeksizin 150-175 derece fırında pişirilir. Kurumalarını engellemek için fırın tepsisine yağlı kısımları üste gelecek şekilde yerleştirilip, eriyen yağ et üzerinde gezdirilmelidir. (bastıng).
Yağsız etler, büyük balıklar, kümes ve av hayvanları, önce 180 derecede sear edilmeli, sonra fırın ısısı

150 dereceye düşürülerek roastıng işlemi tamamlanmalıdır.
BAKING (FIRINDA PİŞİRME / HAMUR İŞLERİ) : Makarna ve benzeri gıdalar, patates, ekmek, tatlı ve pastalar ile jambon gibi yiyecekler, fırında 140-150 dercede pişirilir. (baked potatoes)
BRAISING: Sığır, koyun, balık ve av hayvanları, önce yüksek ısıdaki tavada saute veya sear edilir, sonra et suyu veya benzeri sıvılar eklenerek ağzı kapalı olarak kısık ateşte sımmerıng ile pişirilir. Fırında da 180 derecede braısıng yapılabilir. Kapağın kapalı olması et suyunun çekmesini engelleyeceğinden sos kıvamı sağlanamayacak, sadece etin servis edilmesini gerektirecektir.
STEWING: Balıklar, küçük parça etler, kendi suyunda, çok az yağ ile önce saute edilir, sonra et suyu veya benzeri sıvılar eklenerek ağzı açık olarak kısık ateşte sımmerıng ile pişirilir. Et suyunun bir kısmı çekilmiş olur, kalanı sos kıvamında, et ile servis edilir. (macar gulaş, tas kebabı)
GRATINATING: Daha önce pişirilerek hazırlanmış yiyecekler, üzerleri rendelenmiş kaşar peyniri, krema, tereyağı ile kaplanarak, 250-300 derecede, malzemesi eritilip, hafif kızartılarak hazırlanır.

KOYUN ve DANA ET HARİTASI

KAYNAKÇA

1. Aktaş, A. & Özdemir, B. (2012). Otel İşletmelerinde Mutfak Yönetimi. Üçüncü Baskı, Detay Yayıncılık, Ankara.
2.Altınel, H. (2011). Menü Yönetimi ve Menü Planlama.Detay Yayıncılık, Ankara.
3. Gökdemir, A. (2009). Mutfak Hizmetleri Yönetimi. Ed. Alptekin Sökmen, Üçüncü Baskı, Detay Yayıncılık, Ankara.
4.http://megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/moduller_pdf/Men%C3%BC%20Planlama.pdf
5. Özgen, I. (2015). Menü Planlama. Beta Basım Yayımcılık, Ankara.
6.Türksoy, A. (2015). Yiyecek ve İçecek Hizmetleri Yönetimi. Detay Yayıncılık, Ankara.
7.Gürel, M. & Gürel, G. (1989). Servis ve Bar. Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları, Ankara.
8.Rızaoğlu, B. &Hançer, M. (2005). Menü ve Yönetim. Detay Yayıncılık, Ankara.


Yağlar, Tatlılar
Süt
Et
Sebze
Meyve
Tahıllar

%33
%33
%7
%12
%15
Ekmek ve diğer tahıllar
Meyve ve sebze
Yağ veya şeker içeriği yüksek gıdalar
Et, balık, tavuk, yumurta, kuru baklagiller
Süt ve süt ürünleri

SAĞLIKLI BESLENME TABAĞI
SABRİ ÜLKER GIDA ARAŞTIRMALARI ENSTİTÜSÜ VAKFI
Ekmek, diğer tahıllar ve patates
Meyve ve sebzeler
Et, balık ve alternatifleri
Yağ ve şeker oranı yüksek yiyecek ve içecekler
Süt ve süt ürünleri
"Sağlığın Dengesi" çalışmasında geliştirilen "Sağlıklı Beslenme Tabağı" görseli, insanların sağlıklı beslenme konusunda bilinçlendirilmesini ve sağlıklı yiyecekler tüketmesini sağlamayı amaçlar.
Sağlıklı olmak için, insanların en çok sevdikleri yiyeceklerden vazgeçmesi gerekmez.
Bu besinleri daha az miktar veya sıklıkta yemek yeterlidir.

GÜLAYDIN YEMEK	ÜÇ ÇEŞİT YEMEK LİSTESİ					AY: ÖRNEK MENÜ
	PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ
1. HAFTA	SOSİS TAVA 453	ETLİ TÜRLÜ 286	İZMİR KÖFTE 430	ETLİ NOHUT 265	ARNAVUT CİĞERİ 475	FIRIN PATATES 284
	SPAGETTİ MAKARNA 301	PİRİNÇ PİLAVI 381	SOSLU MAKARNA 316	BULGUR PİLAVI 350	Z.YAĞLI BARBUNYA 282	PİRİNÇ PİLAVI 392
	ŞEHRİYE ÇORBA 152	ELMA 58	EZOGELİN ÇORBA 154	BAKLAVA 520	KABAK TATLISI 406	CACIK 131
	TOPLAM KALORİ 906	TOPLAM KALORİ 725	TOPLAM KALORİ 900	TOPLAM KALORİ 1135	TOPLAM KALORİ 1163	TOPLAM KALORİ 807
	PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ
2. HAFTA	FIRIN TAVUK 301	KURUFASULYE 290	KADINBUDU KÖFTE 451	KABAK DOLMA 216	EKŞİLİ KÖFTE 404	KIYM. YUMURTA 406
	İÇ PİLAV 400	BULGUR PİLAVI 350	Z.Y. BARBUNYA 275	TALAŞ BÖREĞİ 373	FIRIN MAKARNA 304	EZOGELİN ÇORBA 154
	TAVUK SUYU ÇORBA 135	HELVA 494	KÖYLÜ ÇORBA 137	YOĞURT 62	PORTAKAL 79	ŞEKERPARE 405
	TOPLAM KALORİ 836	TOPLAM KALORİ 1134	TOPLAM KALORİ 863	TOPLAM KALORİ 651	TOPLAM KALORİ 787	TOPLAM KALORİ 965
	PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ
3. HAFTA	DANA HAŞLAMA 449	YOĞ.YAPRAK SARMA 308	DALYAN KÖFTE 441	E.TAZE FASULYE 190	MEZGİT TAVA 320	ETLİ PATATES 247
	PİRİNÇ PİLAVI 392	MANTAR ÇORBA 116	BULGUR PİLAVI 350	Ş.PİRİNÇ PİLAVI 381	DOMATES ÇORBA 142	MAKARNA 289
	REVANİ 339	KEŞKÜL 208	SEBZE ÇORBA 103	BAKLAVA 520	MEVSİM SALATA 102	PORTAKAL 79
	TOPLAM KALORİ 1180	TOPLAM KALORİ 632	TOPLAM KALORİ 894	TOPLAM KALORİ 1091	TOPLAM KALORİ 564	TOPLAM KALORİ 615
	PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ
4. HAFTA	TAVUK ŞİŞ 333	ISPANAK GRATEN 172	FIRIN KÖFTE 444	E. KURUFASULYE 290	TAVUK DÖNER 380	ETLİ TÜRLÜ 286
	Ş.PİRİNÇ PİLAVI 392	TEPSİ BÖREĞİ 362	MAKARNA 289	MEYANE PİLAVI 341	PİRİNÇ PİLAVI 392	SPAGETTİ 301
	TAVUK SUYU ÇORBA 135	DÜĞÜN ÇORBA 152	SALATA 102	KADAYIF 520	EZOGELİN ÇORBA 154	MERCİMEK ÇORBA 163
	TOPLAM KALORİ 860	TOPLAM KALORİ 686	TOPLAM KALORİ 835	TOPLAM KALORİ 1151	TOPLAM KALORİ 926	TOPLAM KALORİ 750

Örnek bir listedir. Listemiz her ay mevsim şartlarına göre yenilenmektedir.

AŞÇIBAŞI	GIDA MUHENDİSİ	KALİTE SORUMLUSU	İDARİ MÜDÜR

ISO 22000 GIDA GÜVENLİĞİ YÖNETİM SİSTEMİ / ISO 9001:2000

HAFTALIK MASTER MENÜ				
PAZARTESİ	**SALI**	**ÇARŞAMBA**	**PERŞEMBE**	**CUMA**
BROKOLİ ÇORBA DOMATES TEL ŞEHRİYELİ ÇORBA	NANELİ YOĞURT ÇORBA EZOGELİN ÇORBA	KREMALI MANTAR ÇORBA TARHANA ÇORBA	DÜĞÜN ÇORBA EV USULÜ MERCİMEK ÇORBA	KIRMIZI SOĞAN ÇORBA DOMATES ÇORBA
BİBERİYELİ PİLİÇ IZGARA (Kabak Beğendi ile) MANTARLI ET SOTE SEBZELİ HİNDİ KAPAMA	YAZ USULÜ KURU FASÜLYE PATLICAN MUSAKKA SEMİZOTU KIYMALI	KAŞARLI KÖFTE (Ispanak Beğendi ile) FIRINDA SEBZELİ PİLİÇ BAGET KAĞITTA MİSKET KÖFTE	KABAK DOLMA ETLİ TAZE FASÜLYE KARNABAHAR GRATEN	BALIK TAVA (Sütlü Patates ile) İSLİM KÖFTE KEKİKLİ HİNDİ TANDIR (Kabuklu Patates ile)
MISIRLI PİLAV ERİŞTE KAVURMA	PATATESLİ KOL BÖREĞİ SADE PİLAV	BULGUR PİLAVI SPAGETTİ NAPOLİTEN	PEYNİRLİ FIRIN MAKARNA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	İÇ PİLAV SU BÖREĞİ
ZEYTİNYAĞLI MANTAR PİLAKİ ZEYTİNYAĞLI TAZE FASÜLYE	ZEYTİNYAĞLI YAPRAK SARMASI YOĞURTLU BİBER TAVA	ZEYTİNYAĞLI KABAK KALYE ŞAKŞUKA	HAVUÇ MÜCVER ZEYTİNYAĞLI BROKOLİ	ZEYTİNYAĞLI BEZELYE KARIŞIK KIZARTMA
AY TATLISI KREM ŞOKELLA VİŞNE SOSLU UN HELVASI FISTIKLI KEŞKÜL	CEVİZLİ BAKLAVA AKDENİZ GÜLÜ KARAMEL PUDİNG KREM ŞOKELLA	BADEMPARE LİMONLU REVANİ MUZLU ÇİKOLATALI KUP SAKIZLI MUHALLEBİ	FINDIKLI TEL KADAYIF SAMSA TATLISI MEYVE SOSLU VANİLYALI MUHALLEBİ KAZANDİBİ	ŞEKERPARE İRMİK HELVASI ÇİKOLATALI ŞARLOT FRAMBUAZLI KUP
SALATA BÜFESİ	SALATA BÜFESİ	SALATA BÜFESİ	SALATA BÜFESİ	SALATA BÜFESİ
KAYISI KOMPOSTO	ERİK KOMPOSTO	VİŞNE KOMPOSTO	KARIŞIK KOMPOSTO	ÇİLEKLİ KOMPOSTO
YOĞURT CACIK MEYVA	YOĞURT CACIK MEYVA	YOĞURT CACIK MEYVA	YOĞURT CACIK MEYVA	YOĞURT CACIK MEYVA