

TC
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI



MEGEP

(MESLEKİ EĞİTİM VE ÖĞRETİM SİSTEMİNİN
GÜÇLENDİRİLMESİ PROJESİ)

DENİZCİLİK

**SALATALAR, MEZELER VE
PIŞİRMEYE HAZIRLIK**

ANKARA 2008

Milli Eğitim Bakanlığı tarafından geliştirilen modüller;

- Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığının 02.06.2006 tarih ve 269 sayılı Kararı ile onaylanan, Mesleki ve Teknik Eğitim Okul ve Kurumlarında kademeli olarak yaygınlaştırılan 42 alan ve 192 dala ait çerçeve öğretim programlarında amaçlanan mesleki yeterlikleri kazandırmaya yönelik geliştirilmiş öğretim materyalleridir (Ders Notlarıdır).
- Modüller, bireylere mesleki yeterlik kazandırmak ve bireysel öğrenmeye rehberlik etmek amacıyla öğrenme materyali olarak hazırlanmış, denenmek ve geliştirilmek üzere Mesleki ve Teknik Eğitim Okul ve Kurumlarında uygulanmaya başlanmıştır.
- Modüller teknolojik gelişmelere paralel olarak, amaçlanan yeterliği kazandırmak koşulu ile eğitim öğretim sırasında geliştirilebilir ve yapılması önerilen değişiklikler Bakanlıkta ilgili birime bildirilir.
- Örgün ve yaygın eğitim kurumları, işletmeler ve kendi kendine mesleki yeterlik kazanmak isteyen bireyler modüllere internet üzerinden ulaşılabilirler.
- Basılmış modüller, eğitim kurumlarında öğrencilere ücretsiz olarak dağıtılır.
- Modüller hiçbir şekilde ticari amaçla kullanılamaz ve ücret karşılığında satılamaz.

İÇİNDEKİLER

AÇIKLAMALAR	iii
GİRİŞ	1
ÖĞRENME FAALİYETİ- 1	3
1. GEMİ MUTFAĞINDA ÖN HAZIRLIKLAR	3
1.1. Kişisel Bakım.....	3
1.1.1. Vücut Temizliği.....	4
1.1.2. El ve Ayak Bakımı.....	4
1.1.3. Ağız ve Diş Bakımı	5
1.1.4. Saç Bakımı.....	7
1.1.5. Cilt Bakımı	7
1.1.6. Boy/Kilo Dengesi	8
1.2. Gemi Mutfağının Özellikleri.....	11
1.2.1. Gemi Mutfağının Bölümleri	11
1.2.2. Hazırlık Pişirme Servis Aşamasında Kullanılan Araçlar ve Özellikleri.....	13
1.3. Hijyen ve Sanitasyon	13
1.3.1. Yiyeceklerin Hazırlık ve Pişirme Aşamalarında Hijyen ve Sanitasyon	13
1.3.2. Bulaşık Yıkama	21
1.4. Yiyeceklerin Depolanması	26
1.4.1. Gemide Bulunabilen Taze Yiyecekler	26
1.4.2. Gemide Bulunabilen Kuru Yiyecekler	28
UYGULAMA FAALİYETİ	30
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	31
ÖĞRENME FAALİYETİ- 2	33
2. SEBZELERİN, KURU BAKLAGİLLERİN VE TAHILLARIN PİŞİRMEYE HAZIRLANMASI	33
2.1. Sebzelerin Yemeklik Kullanıma Hazırlaması.....	33
2.1.1. Satın Alınmasında Dikkat Edilecek Noktalar	33
2.1.2. Kullanıma Kadar Saklanması	34
2.1.3. Doğranması ve Pişirmeye Hazırlanması.....	34
2.1.4. Başlıca Doğrama Şekilleri	41
2.2. Kuru Baklagillerin ve Tahılların Pişirmeye Hazırlanması	44
2.2.1. Satın Alınmasında Dikkat Edilecek Noktalar	44
2.2.2. Çeşitleri ve Sınıflandırılması	45
2.2.3. Kullanıma Kadar Saklanması	47
2.2.4. Pişirmeye Hazırlanması.....	48
2.2.5. Tahıl ve Tahıl Ürünlerini Hazırlamada Dikkat Edilecek Noktalar	50
2.2.6. Makarna Pişirmede Dikkat Edilecek Noktalar	50
UYGULAMA FAALİYETİ	53
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	60
ÖĞRENME FAALİYETİ- 3	62
3. ETLERİN PİŞİRMEYE HAZIRLANMASI.....	62
3.1. Kümes Hayvanlarının Yemeklik Kullanıma Hazırlaması.....	62
3.1.1. Satın Alınmasında Dikkat Edilecek Noktalar	62
3.1.2. Kullanıma Kadar Saklanması	62
3.1.3. Pişirmeye Hazırlanması ve Uygulanan Pişirme Yöntemleri	62

3.2. Kasap Etlerinin Yemeklik Kullanıma Hazırlanması.....	65
3.2.1. Kasap Etlerinin Sınıflandırılması	65
3.3.2. Etin Yapısı ve Özellikleri	66
3.3.3. Sığır ve Dana Gövdesinin Bölümleri.....	66
3.3.4. Koyun ve Kuzu Gövdesinin Bölümleri	76
3.3.5. Pişirmeye Hazırlanması ve Uygulanan Pişirme Yöntemleri	79
UYGULAMA FAALİYETİ	81
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	82
ÖĞRENME FAALİYETİ– 4	84
4. BALIKLARIN PİŞİRMeye HAZIRLANMASI	85
4.1. Balıkların Pişirmeye Hazırlanması	85
4.2. Çeşitleri ve Sınıflandırılması	88
4.3. Satın Alınmasında Dikkat Edilecek Noktalar	89
4.4. Kullanıma Kadar Saklanması.....	90
4.5. Balıkların Temizlenmesinde Dikkat Edilecek Noktalar	91
4.5.1. Pullu Balıkların Temizlenmesi	91
4.5.2. Pulsuz Balıkların Temizlenmesi	91
4.6. Uygulanan Pişirme Yöntemleri.....	92
4.6.1. Balıkları Pişirme Teknikleri	93
4.7. Balık Garnitürleri	98
4.7.1. Patates Garnitürü	98
4.7.2. Pommes A'l'anglaise İngiliz Usulü Patates.....	99
4.7.3. Diğer Balık Garnitürleri.....	99
UYGULAMA FAALİYETİ	101
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	103
ÖĞRENME FAALİYETİ– 5	104
5. SALATA, ORDÖVR VE MEZELERİN HAZIRLANMASI	104
5.1. Salatalar.....	104
5.1.1. Salatanın Menüdeki Yeri ve Önemi	104
5.1.2. Salata Yapımında Kullanılan Sebze ve Meyveler	105
5.1.2. Salata Çeşitleri	105
5.1.3. Salata Süsleme ve Dizaynı.....	113
5.1.4. Salata Garnitürleri.....	115
5.1.5. Salataların Kullanıldığı Yerler.....	116
5.1.6. Salataların Servisinde Dikkat Edilecek Noktalar.....	117
5.2. Ordövr ve Mezeler	117
5.2.1. Gemide Hazırlanabilen Ordövr ve Meze Çeşitleri.....	117
5.2.2. Türk Mutfağından Çeşitler	117
5.2.3. Süsleme ve Dizaynda Dikkat Edilecek Noktalar	123
5.2.4. Ordövr ve Mezelerin Kullanıldığı Yerler	124
5.2.5. Ordövr ve Mezelerle Birlikte Servis Yapılan İçkiler.....	124
UYGULAMA FAALİYETİ	125
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	128
MODÜL DEĞERLENDİRME	130
CEVAP ANAHTARLARI	131
KAYNAKÇA	133

AÇIKLAMALAR

KOD	811ORK127
ALAN	Denizcilik
DAL/MESLEK	Yat Kaptanlığı
MODÜLÜN ADI	Salatalar, Mezeler ve Pişirmeye Hazırlık
MODÜLÜN TANIMI	Yat mutfağında yemek pişirmek için ön hazırlık yapma, kuru baklagiller, tahıllar, etler ve balıkları pişirmeye hazırlayabilme, salata, ordövr ve mezeleri servise hazır hâle getirebilme yeterliğini kazandıran öğrenme metaryalidir.
SÜRE	40/32 Öğretmen kontrolünde okuldaki atölyelerde yapılan uygulamalı ve teorik eğitimidir (32 saat). Öğretmen rehberliğinde bireyin kendi kendine aldığı, grup olarak aldığı ve çevreden faydalanarak aldığı eğitimidir (8 saat).
ÖN KOŞUL	
YETERLİK	Salatalar, mezeler ve pişirmeye hazırlık yapmak
MODÜLÜN AMACI	Genel Amaç Yat mutfağında turizme yönelik olarak yemek pişirebilecek, meze hazırlayabilecek ve hazırlanan yemekleri servise sunulabilecek hâle getirebileceksiniz.. Amaçlar 1. Gemi mutfağında ön hazırlık yapabileceksiniz. 2. Sebzeleri, kuru baklagilleri ve tahılları pişirmeye hazırlayabileceksiniz. 3. Etleri pişirmeye hazırlayabileceksiniz. 4. Balıkları pişirmeye hazırlayabileceksiniz. 5. Salata, ordövr ve meze hazırlayabileceksiniz.
EĞİTİM ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI	Kuzine (tencere, tava, fırın, bıçak, kesme tahtası, yiyecek içecek üretim malzemesi) Sektörde araştırma ve gözlem yapılmalıdır.
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	Modülün içinde yer alan her bir öğrenme faaliyetinden sonra verilen ölçme araçları ile kendinizi değerlendireceksiniz. Modül sonunda ise kazandığınız bilgi, beceri ve tavırları ölçmek amacıyla öğretmen tarafından hazırlanacak ölçme araçları ile değerlendirileceksiniz.

GİRİŞ

Sevgili Öğrenci,

Küçük ya da büyük bir gemi ile seyahat eden kişilere hizmet etmek görevimiz olacak. Bu ortamda hizmet ettiğimiz grubun yeme içme ihtiyaçlarını karşılamak da bizim işlerimiz arsındadır.

Yemek insanların en önemli ihtiyaçlarındandır. Denizin ortasında da olsa en iyi ve en lezzetli yemekleri istemek konuklarımızın hakkıdır. Yeme içme konusunda memnun olmayan insanlar diğer hizmetlerin güzelliğini göz ardı edebilirler. Bu nedenle neredeyse beş yıldızlı otel aşçısı kadar yemek bilgisine sahip olmanız ve geminin kısıtlı imkânlarına yaratıcılığınızı katarak ortaya güzel yemekler çıkarmanız gerekmektedir. Bunun için planlı çalışmak, yeterli depolama yapmak, ön hazırlıkları iyi yapmak, geminin donanımını iyi tanımak gereklidir.

Bu modül ile yemek yapmak için yapılması gereken ön hazırlıklar ile ilgili yeterlikleri kazanacaksınız.

ÖĞRENME FAALİYETİ-1

AMAÇ

Gemi mutfağında ön hazırlık yapabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Gemi mutfağının özelliklerini araştırınız.
- Gemi mutfağı, otel ya da restoran mutfağı ile aynı mıdır, varsa farkları nelerdir?
- Yat mutfağının özelliklerini araştırınız.
- Gemi ve yatlarda yiyecek malzemeleri nasıl depolanır?Araştırınız.

1. GEMİ MUTFAĞINDA ÖN HAZIRLIKLAR

1.1. Kişisel Bakım

Kişinin günlük yaşamını ve iş hayatını sağlıklı bir şekilde sürdürebilmesi için, mutlaka kişisel temizliğine dikkat etmesi gerekir.

Kişisel bakım için

- Sağlık ve hijyen kurallarına uygun olarak vücut temizliği,
- Hijyen kurallarına uygun el ve ayak bakımı,
- Sağlık kurallarına uygun ağız ve diş bakımı,
- Yöntem ve kurallara uygun olarak saç bakımı,
- Yöntem ve kurallara uygun cilt bakımı ve tıraş/makyajı,
- Meslekte formu korumanın önemini bilerek formda kalmak için gerekli kuralları uygulamak gereklidir.



Resim 1:Her zaman bakımlı ve temiz olmalıyız

1.1.1. Vücut Temizliği

Kişisel temizliğimizin başında vücut temizliği gelmektedir. Kişisel temizlik ile pek çok hastalığın önüne geçilmektedir.

Kişisel temizlik alışkanlıklarının önlediği en önemli sorun vücut kokusudur. Vücut kokusu, vücut yüzeyinde bulunan mikropların (bakterilerin) teri parçalamasına bağlı olarak meydana gelmektedir. Yoğun bedensel çalışma vücuttan çıkan ter miktarının artmasına neden olmaktadır. Vücutun terleme oranının artması kokunun da artması anlamına gelecektir. Bunun için düzenli aralıklarla banyo yapılarak vücut temizliğinin sağlanması gerekir.

Saç ve vücut temizliği, işe başlarken ve iş bitiminde alınacak duş ile sağlanır. Mümkün olduğunca sık yıkanmak gerekir. Özellikle deri yüzeyinde bulunan mikropların, yığılan kirlerin, ter ve diğer bileşiklerin uzaklaştırılması ve dökülen yüzeysel hücrelerin atılması için de bu uygulama gereklidir.

Yıkama; su ve sabun kullanarak derinin ovulması ve kirin akıtılmasıdır.

Koku meydana getiren vücut bölgeleri öncelikle ayaklar, kıl köklerinin yoğun olduğu kasık ve koltuk altlarıdır. Her gün banyo yapılmadığı durumlarda koltuk altı önce sabunlu bir bezle, sonra su ile iyice silinmeli ve temizlenmelidir. Deri üzerine daha sonra bir deodorant veya ter önleyici uygulanabilir.

1.1.2. El ve Ayak Bakımı

Eller iletişim esnasında en önemli unsurlardan biridir. Kışın soğukla, yazın da sıcakla her an temas hâlinde olan eller ve tırnaklar, en çok yıpranan ve yaşımızı ele veren organlarımızdır. Ellerin ve tırnakların dayanıklı olmaları için bakımlarına özen gösterilmesi gerekir.

Bütün gün bizi taşıyan ve ayakkabı içinde kapalı kalan ayaklarımızın dinlendirilmesi, temizlenmesi sağlığımız için şarttır. Tırnağın etten ayrıldıktan sonraki bölümünün altında kir ve yağ kolayca birikir. Ayrıca burada mikroplar barınabilir, bağırsak parazitlerinin yumurtaları da bulunabilir. Tırnakların düzenli kesilmesi, banyo yaparken de tırnak fırçası ile fırçalanarak temizlenmesi gerekir.

El tırnakları yarım ay biçiminde, ayak tırnakları ise düz olarak kesilir. Ayak tırnaklarının yarım ay biçiminde kesilmesi tırnak batmalarına neden olabilir.

Olanak bulunan her ortamda eller akar su altında sabunla, el sırtı, avuç içi ve parmak araları köpüklerle kaplanıp 15 saniye ovuşturularak (Yavaşça 15'e kadar sayarak bu süre belirlenebilir.) yıkanmalı, durulanmalı, başkası tarafından kullanılmamış havlu, kâğıt havlu ya da kâğıt mendille kurulmalıdır. Kurulama olanağı yoksa elleri bir yere sürmek yerine havada kendiliğinden kurummasını sağlamak en doğru davranıştır.

Ellerimizi ne kadar sıklıkla yıkamalıyız:

- Yemeklerden önce ve sonra
- Yemek hazırlamadan önce ve sonra
- Diş, ağız, yüz, göz temizliği yapmadan önce
- Tuvalet ziyaretinden önce ve sonra
- Kirli, tozlu bir işi tamamladıktan sonra
- Dışarıdan eve ve işe geldikten sonra
- Hasta olan bir yakınımızı ziyaretten sonra
- Yukarıdakilere uyan hiçbir iş yapılmasa dahi gün içinde çeşitli saatlerde (her zaman temiz görünecek şekilde)

El tırnaklarını düzenli törpüleyip tırnak dibindeki etleri geriye doğru itiniz. Ayrıca sürekli olarak yanınızda bulunduracağınız koruyucu ve besleyici bir el kremi ile ellerinizi nemlendirmeniz bakımın sürekliliğini sağlar. Kremi gün içinde az ama sık sürünüz. Bilekten başlayarak parmakların eklem yerlerine kadar dairesel ve özenli hareketlerle masaj yaparak yediriniz.

Eğer ellerinizde istenmeyen enfeksiyonlar, kesik, yanık gibi problem varsa, yöneticinize haber vererek doktora başvurunuz. Ellerinize zarar getirebilecek bir iş gerçekleştiriyorsanız, mutlaka eldiven kullanınız. Elinize asit vb. kimyasal maddeleri değdirmeyiniz.

Ayaklarımızı her günün sonunda, ayakkabımızı ayağımızdan çıkardığımızda, soğuk su ve sabunla dize kadar yıkayıp ayak havlusu ile kurulamalıyız. Soğuk su bütün gün yorulmuş olan ayaklarımızda kan dolaşımını hızlandırarak ayağı dinlendirir. Daima temiz ve pamuklu çorap giyilmesi ayak sağlığı için gereklidir. Ayaklar düzenli olarak yıkanmalı, her yıkamadan sonra parmak araları havlu hatta saç kurutma aracı ile iyice kurutularak mantar enfeksiyonları için ortam oluşması önlenmelidir.

Ayak havluları ellerin kurulanmasında kullanılmamalıdır.

İş yerinde giydiğiniz ayakkabı gün içinde bir kez veya her gün değiştirilerek giyilmeli, bu hem ayak sağlığı için, hem de ayakkabının az yıpranması için önemlidir. Çalışma esnasında rahat, ortopedik, su geçirmeyen ve kaymayan ayakkabı giyilmelidir. Ayağınızda olabilecek kesik, yanık ve yaralanma gibi durumlarda yöneticinize haber vererek doktora başvurunuz.

1.1.3. Ağız ve Diş Bakımı

Günde en az iki defa sabah ve akşam dişlerimizi fırçalamamız gerektiğini biliyoruz. Ama yapıyor muyuz?

Ağız ve diş sağlığında en önemli iki hastalık; diş çürükleri ve diş eti iltihaplanmalarıdır. Diş sağlığının bozulması vücuttaki diğer organları da etkileyebilir. Dişler neredeyse bütün sistemleri olumsuz etkileyerek kalp, böbrek, eklemler vb. yapılarda önemli sağlık sorunlarına yol açabilen enfeksiyonlara neden olabilir.

Diş fırçalanmasında fırçanın duruşu dışındaki temel hareket aynıdır: Fırça diş eti çizgisine eğimli olarak yerleştirilir. Bu durum bozulmadan küçük dairesel hareketlerle dişler fırçalanır. Daha sonra fırça, bir fırça boyu kadar kaydırılarak fırçalama sürdürülür.

- Diş fırçası 45 derecelik açı yapacak biçimde tutulur ve diş eti hizasından başlanarak ağız boşluğuna doğru fırçalamaya başlanır. Dış yüzeylerden başlayan fırçalama sert darbeler hâlinde değil, yumuşak ve daireler çizecek biçimde, ön dişlerden arka dişlere doğru yapılmalıdır.
- Daha sonra dişlerin iç yüzeyleri aynı şekilde fırçalanır. Bu işlemde fırça eğik tutularak diş etinden ağız boşluğuna doğru hareket ettirilir.
- Daha sonra dişlerin çiğneme yüzeyleri fırça düz olarak ileri geri hareket ettirilerek fırçalanır.

Ağız içi kaynaklı kokunun başlıca sebepleri:

- Kokulu yiyecekler
- Diş çürüğü
- Periodontal (diş eti ve çevre kemik dokusu) hastalıklar
- Sürekli ağız kuruluğu
- Tütün kullanma
- Yetersiz ağız hijyeni (kötü bakım)

Diş hekiminiz size ağız kokusunun sebebinin belirlenmesinde yardımcı olur, eğer sebep ağız içi kaynaklı ise bu sorununuzun giderilmesinde gerekli tedavi planlamasını yapar.



Resim 2 :Saça işe uygun şekil verilmelidir

1.1.4. Sa Bakımı

Saın canlı bir organizma olduğu unutulmamalıdır. Yıpranmış salar için mutlaka bir sa uzmanına başvurulmalı ve yağlanmanın, kepeklenmenin ve kırıkların nedenleri araştırılıp çözüm yolları aranmalı ve bakım yapılmalıdır.

Sağlıklı saçlara sahip olmak için düzenli biçimde yıkamak gerekmektedir. Saçların fırçalanması dökülen salar, kir ve tozları uzaklaştırıcı işlev görmektedir.

Normal bir saın haftada en az bir ya da iki kez yıkanması gerekmektedir. Yağlı salar ise daha sık yıkanmalıdır. Salar temiz su ile iyice durulandıktan sonra kurutulmadan önce nazik bir biçimde taranmalıdır.

Saçların kurulanmasında yumuşak bir havlu kullanılmalıdır. Kurulama işlemi de yumuşak olmalıdır. EĞer sert bir havlu kullanılır ya da çok şiddetli ovulursa saçların uçları atallanabilir. Salar elektrikli kurutucularla kurutulabilir. Ancak kurutucunun saa çok yakın tutulmaması gerekmektedir. Bu durumda sağlı deri ve salar fazla sıcaktan olumsuz etkilenebilir.

Saa işe uygun şekil verilmesi önemlidir. Sa şekliniz kişiliğinizi yansıtır. Sa biçiminden, kişinin tarzı, karakteri, yaşı, mesleği konusunda yorum yapabiliriz. Kadın veya erkeklerin sa şekilleri meslekleri hakkında ipucu verir. Örneğin: subay tıraşı, devlet memuru tarzı, öğretmen modeli, hostes topuzu gibi... Mesleklerimiz dışında herkesin kendisine uygun yakışan bir tarzı, modeli ve tercih ettiği renkleri vardır.

1.1.5. Cilt Bakımı

Cilt bakımı denildiğinde yüzümüzün görünen kısmının bakımı anlaşılır. Çünkü görünen kısım en çok kirlenen ve yıpranan kısımdır. Yüz bakımı; göz temizliği ve bakımını, kulak temizliği ve bakımını, cilt temizliği ve bakımını, erkeklerde tıraş olmayı kapsar. Bayanlarda temiz bir cilt, hafif makyaj, erkeklerde temiz, tıraşlı yüz; bakımlı olmanın göstergesidir.

Erkeklerin Günlük Sakal Tıraşı

Sakal tıraşı işlem basamakları

- Tıraş malzeme ve aletlerini hazırlayınız.
- Tıraş öncesi yüzü kontrol ediniz.
- Sakalı yumuşatınız (sakalı tıraşa hazırlamak).
- Sakalınızı kesiniz (Favorilerden başlayınız, boyun ve çeneyi sona bırakınız.)
- Bıyığınızı düzeltiniz.
- İstenmeyen kılları temizleyiniz.
- Tıraş sonrası ortaya çıkan sorunları gideriniz.
- Yüzünüzü yıkayınız.
- Yüzünüze kompres yapınız (Yüze buhardan geçmiş havlu uygulayınız.).

- Yüzünüze kozmetik ürünlerle masaj yapınız.

Güzel bir cilde sahip olmak için;

- Önce sağlıklı bir yaşam sürmek gerekir.
- Dengeli besleniniz.
- Spor yapınız.
- Düzenli uyuyunuz.
- Alkol, kahve, çay ve sigaradan uzak durunuz.
- Soğuk hava, rüzgâr, kireçli su ve korunmasız güneşlenmekten kaçınınız.
- Günde iki kez, sabah ve akşam cilt temizliği yapınız ve bakım ürünlerinizi kullanınız. (Sabah temizliği: Gece boyunca biriken sebum ve atıklardan cildi temizlemek için. Akşam temizliği: Makyaj artıklarından ve gün boyu cilt üzerinde birikmiş olan kir ve tozlardan cildi temizlemek için yapılmalıdır.)

Formda kalmak: Günümüzde formda kalmak insanların sağlıklarını korumaları için önemli bir unsur hâline gelmiştir. Ancak bireyler formda kalmanın sadece kilo vermektan geçtiğini düşünmektedir. Oysa formda kalmak, optimal sağlık ve iyi olma duygusudur. Çok basit anlamda sağlığımızın en üst düzeyde olduğu durumudur. Sadece fiziksel değil, ruhsal ve zihinsel sağlığı da ifade etmektedir.

Formu korumak için yapılması gerekenler:

- Sağlıklı beslenmeye ve lifli yiyecekler tüketmeye gayret ediniz.
- Gün boyu kas yapmaya çalışınız, asansör yerine merdiven kullanınız.
- Uzun süre oturarak uzayan toplantılardan kaçınınız, mümkün olan her yerde (ofiste, TV karşısında, otobüste) karın kaslarınızı sıkıp gevşeterek çalıştırınız ve dik durunuz.
- Bol su içmek boşaltım sisteminizi çalıştırarak ter ve toksin atmanıza yardımcı olacaktır.
- Derin derin nefes alınız ve strese yenilmemeye çalışınız.

1.1.6. Boy/Kilo Dengesi

Sağlıklı kalmak için; düzenli spor yapmak, sigaradan uzak durmak, stresten kaçınmak ve ideal kilonuzu korumak çok önemlidir.

Her insanın vücut yapısı farklı olduğundan, ideal kilo hakkında kesin önerilerde bulunmak doğru olmaz.

Sağlıklı beslenmek için besin gruplarından yeterli ve dengeli bir şekilde almak gerekir.

➤ **Besin Grupları**

• **Süt ve Süt Ürünleri**

Süt ve süt ürünleri kalsiyum için en iyi kaynaktır. Bu gruptaki yiyeceklerin birinden günde 1-2 porsiyon yenilmelidir. Bir büyük su bardağı süt veya yoğurt, iki kibrit kutusu büyüklükte peynir, bir küçük kase muhallebi veya sütlü bir porsiyon kabul edilir.



• **Et, Tavuk, Balık, Sakatat, Yumurta, Kuru Nohut, Fasulye, Mercimek ve Bu Besinlerden Yapılan Ürünler**

Bu gruptaki besinler protein, B vitaminleri ve demir bakımından zengin olup bedene enerji verir. Herhangi birinden her gün iki porsiyon yenilmesi tavsiye edilir. Örneğin sabah bir yumurta yenirse yarım porsiyon alınmış demektir. Diyetlerde kırmızı etin yerine balık ve tavuk yenilmesi daha uygundur.



• **Taze sebze ve meyveler**

C vitamini gereksinimimizi bu gruptan karşılarız. Bu gruptaki yiyeceklerin herhangi birinden veya birkaçının karışımından her gün 3-5 porsiyon yenilmelidir. Büyük meyvelerin orta büyüklükte bir tanesi, kayısı ve erik gibi meyvelerin 3-6 adedi; çilek, kiraz benzeri meyvelerin yarım su bardağı kadarı bir porsiyon sayılır. Yeşil sebzelerin kıyıldığı zaman 2-3 su bardağını dolduran miktarı, bir orta büyüklükte patates, bir küçük havuç, bir küçük yeşil kabak yine bir porsiyon olarak kabul edilir.



- **Tahıllar ve Tahıllardan Yapılan Yiyecekler**

Bu grup temel enerji kaynağımızı oluşturur (Ekmek, makarna, şehriye, pirinç, bulgur, kuskus, un ve irmikten yapılan tatlılar). Ekmek, her öğün yediğimiz yiyecektir. Yetişkin bir kişi için öğünlerde, 1-2 orta dilim ekmek yeterlidir. Fazla hareket gösteren kişiler bunun iki üç katını yiyeceği gibi, daha çok oturarak iş gören kişilerin bir porsiyondan fazla yemelerine gerek yoktur. 3-5 yemek kaşığı kadar makarna veya pilav, bir porsiyon sayılır. Tatlıların porsiyon ölçüsü çeşitlerine göre ayarlanır.

İrmik helvasının 3-4 silme yemek kaşığı, lokmanın 5-6 adedi, sigara böreğinin 3-4 tanesi, tepsi böreğinin normal bir dilimi bir porsiyon sayılır. Diyetlerde bu gruptaki yiyeceklerden mümkün olduğunca kaçınılmalı, beyaz ekmek yerine kepek ekmeği tercih edilmelidir.

- **Diğer Besinler**

- Vücuda enerji sağlayan şekeri fazlaca tüketmek kişiyi dengesiz beslenmeye götürür. Bal, pekmez, reçel ve marmelat gibi yiyecekler, şeker yerini tutar. Beden hareketi çok olan işçiler ve sporcular her yemekte tatlı yiyebilirler. Ancak özellikle diyetlerde şekerden uzak durulmalı ve vücudun şeker ihtiyacı meyvelerden sağlanmalıdır.
- Sağlıklı olmak adına yağ tüketiminden tümüyle kaçınmak yanlıştır. Çünkü vücudun genel dengesi için yağlar son derece gereklidir. Ayrıca insan metabolizması için gerekli olan A, D, E ve K vitaminleri de ancak yağda eriyerek vücut tarafından kullanılabilir.
- Özellikle et ve benzeri yiyeceklerle; fıstık, zeytin, ceviz, süt, peynir, yumurta gibi besin maddelerinin kullanıldığı yemeklere ayrıca yağ koymaya gerek yoktur.
- Katı ve sıvı yağlar dengeli bir şekilde yenmelidir. Günlük bir kişinin alacağı yağ miktarı 20-30 g (2-3 silme yemek kaşığı) kadardır. Bu yağın yarısı bitkisel sıvı yağlardan olmalıdır.

- Elzem yağ asidi içeren besinlerin mutlaka alınması gerekir. Bunlar Omega 3 ve Omega 6 içeren yağ kaynaklarıdır.

Omega yağlarının görevleri:

- Vücudun ana fonksiyonlarını düzenler.
- Kalp hastalıkları riskini azaltır.
- Düzenli kan dolaşımını sağlar ve kandaki kolesterolün düşürülmesine yardımcı olur.
- Hücre ve beyin gelişimine yardımcı olur.
- Cildin sağlıklı, saçların parlak olmasını sağlar.
- Mutlu ve zinde hissettirir.
- Omega 3 ve omega 6 yağlarının ideal dengesi, çocukların büyüme döneminde, hücre ve beyin gelişimine katkıda bulunurken enfeksiyonlara karşı güçlü bir savunma sistemi oluşturur.
- Omega 3 özellikle ceviz, fındık, soya fasulyesi, kanola bitkisi ve yeşil sebzelerin yanı sıra balık yağı ve soğuk su balıklarında, omega 6 ise ayçiçeği, mısır ve tahıl ürünlerinde bulunuyor.
- Sağlıklı beslenmek ve sağlıklı kilo vermek için her besin grubundan günlük ihtiyacı karşılayacak kadar alınması şarttır. Tek besin grubu ile veya iki besin grubu ile diyet yapmak son derece yanlıştır.

1.2. Gemi Mutfağının Özellikleri

1.2.1. Gemi Mutfağının Bölümleri

Gemi mutfağı; geminin büyüklüğüne ve hizmet ettiği gruba göre değişir. Büyük yolcu gemisi mutfakları otel veya restoran mutfakları ile aynı özellikleri taşıyor diyebiliriz. Küçük gemiler veya yat mutfaklarını da ev mutfaklarına benzetebiliriz.



Resim 3 :Gemi mutfağı

Mutfak bölümleri:

- Sıcak mutfak
- Soğuk mutfak
- Sebze hazırlık bölümü
- Kasaphane
- Pastane
- Banket mutfağı
- Salon mutfağı
- Oda servisi(room servis)
- Personel mutfağı
- Erzak deposu
- Günlük ara depolar
- Çöp odası
- Bulaşık hane
- Şefin bürosu

Küçük gemilerde (yatlarda)mutfak; fırın, ocak, buzdolabı, derin dondurucu, mikrodalga fırın, içki dolabı, lavabo, dolaplar (tabak, bardak, takım vb.), erzak dolabı ve tezgâhtan oluşur. Bütün araçlar ve dolaplar, ergonomik, birbirine uyumlu bir şekilde yerleştirilmiştir. En küçük boşluklar bile değerlendirilmiştir. Çalışma ortamı küçük ama rahattır. Bu tarz küçük gemi, uçak mutfaklarına galley denir.



Resim 4 : Yat mutfağı (galley)

1.2.2. Hazırlık Pişirme Servis Aşamasında Kullanılan Araçlar ve Özellikleri

- Sıcak ve soğuk su akan evyeler ve tezgâhlar bütün ünitelerde mevcuttur.
- **Sıcak mutfakta bulunan araçlar:** Kuzine, ızgara, salamandır, bain marie, fritöz, büyük devirmeli tava, silindir kaynatma tenceresi, fırınlar (buharlı, mikrodalga, konveksiyonlu), tabak ısıtıcı, soğuk ve sıcak su tesisatı ve evyeler, çalışma tezgâhları, raflar, dolaplar, soğutucu tezgâh ve dolaplar.
- **Soğuk mutfakta bulunan araçlar:** Paslanmaz çelik çalışma tezgâhları, tepsi taşıma arabaları, mikser, dilimleme makinesi, blender, vakum makinesi, diğer araçlar, yiyecek gruplarına göre ayrı soğuk odalar, derin dondurucu ünite veya dolap, balık saklama dolabı
- **Sebze hazırlık bölümünde bulunan araçlar:** Patates soyma, sebze doğrama makinesi, soğuk oda, patates soğan sandığı, raflar
- **Kasaphane bölümünde bulunan araçlar:** Soğuk oda, et kütüğü, çalışma tezgâhı, et kıyma makinesi, motorlu et kemik testeresi
- **Pastane bölümünde bulunan araçlar:** Fırınlar, ocak, mikser, blender, hamur yoğurma makinesi, hamur açma makinesi, krem şanti makinesi, dondurma makinesi, terazi, takım dolapları ve çekmeceleri, fırın tepsi arabaları, soğuk oda veya ünite, soğutucu mermerli tezgâh, derin dondurucu
- **Banket mutfağında bulunan araçlar:** Yukarıdaki araçlara ilave olarak açık büfe ekipmanları
- **Erzak deposunda bulunan araçlar:** Izgaralı paslanmaz metal raflar, kantar, terazi, masa, sandalye, evrak dolabı, merdiven, havalandırma tertibatı (Gemilerde nem oranı fazla olduğundan, havalandırmanın çok iyi olması gerekir.)
- **Bulaşıkhanede bulunan araçlar:** Bulaşık yıkama makinesi, su spreyli çalışma tezgâhı, istifleme rafları, bardak yıkama makinesi, bardak-tabak, takım selesi, tabak istif arabası

1.3. Hijyen ve Sanitasyon

1.3.1. Yiyeceklerin Hazırlık ve Pişirme Aşamalarında Hijyen ve Sanitasyon

Toplum sağlığının korunmasında önemli olan sanitasyon ve hijyen kurallarının yiyecek - içecek sektöründe çalışanlar tarafından çok iyi bilinmesi, uygulanması ve alınan korunma tedbirlerinin yüksek standartta olması gerekir.

1.3.1.1. Sanitasyon Kuralları

Günlük yaşantınızda ve iş ortamında aşağıdaki kuralları uygulamaya dikkat ediniz.

- Sağlığın korunması için vücut temizliği ve bakımı gerektiği şekilde, sürekli olarak yapılmalıdır.
- Yiyecek üretimi ve servisinde çalışanlara yılda bir kez akciğer filmi çekilmeli ve 3- 6 ayda bir portör kontrolü yapılmalıdır.
- Bulaşıcı hastalığı olan kişilerin ve portörlerin yiyecek üretimi ve servisinde tedavi olmadan çalışmaları önlenmelidir.
- Yiyeceklerde çalışanlardan kaynaklanabilecek kirlenme önlenmelidir.
- Çalışma sırasında temiz önlük giyilmelidir.
- Saçların dökülmemesi için bone veya kep giyilmelidir.
- Hasta iken temasın yoğun olduğu işlerden kaçınılmalı ve çalışma sırasında maske takılmalıdır.
- El temasını aza indirmek için gerektiği yerlerde eldiven kullanılmalı, eğer elde yara, yanık varsa üzeri bantla kapatılmalı ve mutlaka eldiven kullanılmalıdır.
- El temizliğine dikkat edilmeli ve her aşamada, çiğ yiyecekler ellendikten sonra, hapşırma, öksürme, ağız, saç elleme gibi davranışlardan sonra eller hijyenik bir şekilde yıkanmalıdır.
- Yiyecek üretimi ve servis alanlarında yemek yeme, sakız çiğneme ve sigara içmekten kaçınılmalıdır.
- Çalışma tezgahlarının üstüne oturma gibi uygunsuz davranışlardan kaçınılmalı
- Mutfak hazırlama ve bulaşık alanlarındaki lavabo ve musluklarda kesinlikle el, yüz yıkamamalıdır.
- Mutfak girişlerinde ve tuvalet çıkışlarında bulunan antiseptikli paspaslar veya havuzlarda ayakkabı temizliği yapılmalıdır.



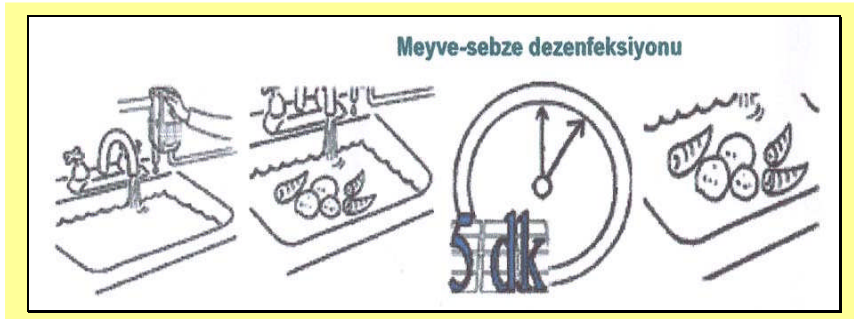
Resim 5: Temiz bir mutfakta rahat çalışılır

- Satın alınan yiyecekler uygun yer, ısı ve sürelerde, temiz bir şekilde depolanmalıdır.
- Ambalajlı gıdalar, konserveler, su oranı düşük (tahıllar, kuru baklagiller vb.) yiyecekler, 10° C ile 15° C arasında kuru depolarda saklanmalıdır.Çabuk bozulan besinler soğuk depolarda saklanır (Tablo 2 ‘yi inceleyiniz.).
- Depolardaki yiyecekler üzerleri kapalı, temiz kaplara konularak yerleştirilmelidir.
- Yiyecekler gruplandırılarak belli bir düzende ve üst üste gelmeyecek şekilde yerleştirilmelidir.
- Mutfak ve servis alanlarında kedi, köpek gibi hayvanlar olamamalıdır.
- Çalışma alanlarının ve kullanılan araçların işe başlamadan önce temizliği kontrol edilmeli, iş bitiminde temiz bırakılmalıdır.
- Çalışma alanlarında çöp kontrolü yapılmalı, açıkta çöp bırakılmamalıdır.
- Mutfak ve servis alanlarında belli sıklıkla haşere kontrolü yapılmalı, haşerelerin üremelerini engellemek için gerekli önlemler alınmalıdır.
- Yiyecek üretimi ve servis alanlarında daima temiz su kullanılmalıdır.

1.3.1.2. Besinlerin Hazırlanması ve Pişirilmesi Sırasında Uyulması Gereken İlkeler



Besinlerin mikroorganizmalarla kirlenmesi, genellikle hazırlama aşamasında olmaktadır. Kirlenmeyi önlemek için hazırlama sırasındaki işlemler yapılırken hijyen kurallarına dikkat edilmeli ve temiz ortamlar sağlanmalıdır.

- Tüm hazırlama aşamalarında, hazırlamada görevli kişilerin kişisel hijyeni sağlanmalıdır.
- Hazırlamada kullanılan tüm araç gereçlerin özellikle et tahtaları, kıyma makinesi evyelerin ve yüzeylerin temizlik ve hijyeni sağlanmalıdır.
- Çiğ yenecek sebze ve meyveler, pişirilecek sebzeler, kuru meyveler, temizlenmiş ve pişmeye hazır tavuk, balık, parça etler ve yumurta iyice yıkanmalıdır.
- Besinlerin temizliğinde deterjan, çamaşır suyu vb. temizlik maddeleri kesinlikle kullanılmamalıdır.



Resim 6: Meyve ve sebze dezenfeksiyonu

- Sebze ve meyveler toz ve topraktan arındırmak için bir süre su dolu küvetlerde bekletildikten sonra bol, ılık suda birkaç kez yıkanmalıdır. Daha sonra sebze dezenfektan maddesi katılmış su (5 litreye 1 tablet) içinde 5 dakika bekletilmelidir. Eğer dezenfektan madde kullanılmıyor ise tuzlu veya sirkeli suda 20 dakika bekletilir. Tuz 11 suya bir yemek kaşığı, sirke 11 suya yarım çay bardağı olarak katılır. Dezenfekte edilen sebze ve meyveler durulama işlemi yapılmadan süzülür (Resim 4).
- Çapraz bulaşmayı (çiğ besinlerdeki hastalık yapıcı mikroorganizmaların kirli araç gereçlerle pişmiş yiyeceklere bulaşması) önlemek için çiğ ve pişmiş besinler ayrı tezgâh ve bölümlerde hazırlanmalıdır.
- Et, balık, tavuk ile sebzeler için ayrı mekân, tezgâh, tahta ve bıçaklar kullanılmalıdır. Karışıklığı önlemek için her bölümde kullanılan araçlar ve tezgâhların renkli kodlama sistemi ile birbirinden ayırt edilmesi sağlanmalıdır. Kodlama araç gereçlerin ve tezgâhların üzerine yapıştırılmış renkli levhalarla olabileceği gibi araçların farklı renklerden oluşması ile sağlanabilir. Renkli kodlama aşağıdaki örnek gibi olabilir.

Kırmızı renkli araçlar		Çiğ et ve tavuk eti
Yeşil renkli araçlar		Meyve ve sebzeler
Mavi renkli araçlar		Çiğ balık
Kahverengi araçlar		Pişmiş etler
Beyaz renkli araçlar		Süt ve ürünleri

Tablo 1: Doğrama tahtaları renk kodları

Hazırlanan besinler hemen işleme sokulmalı, eğer işlenmeyecekse 50 C'nin altındaki ısılarda bekletilmelidir.

Yiyecekler	Isı °C	Maksimum Saklama Süresi
ET- BALIK - TAVUK		
Büyük parça etler	0 – 2.2	3 – 5 gün
Tavuk	-1 - 2	1 – 2 gün
Kıyma	-1 - 2	2-5 saat
Balık	-1 - 2	1 – 2 gün
YUMURTA	4 – 7	1 hafta
PİŞMİŞ YEMEKLER	0 – 2.2	1 gün
KREMALI TATLILAR	0 – 2.2	1 gün
SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ		
Pastörize süt	3.3 – 3.9	1 gün
Tereyağı	3.3 – 3.4	2 hafta
Kaşar peyniri		6 ay
Beyaz peynir		3 – 7 gün
MEYVELER		
Şeftali- çilek- erik vb.	4.4 – 7.2	2- 5 gün
Elma- armut- turunçgil		1 – 2 hafta
SEBZELER		
Havuç- kabak vb.	4.4 – 7.2	1 – 2 hafta
Yeşil yapraklı sebzeler	10	4 – 5 gün
Patates- soğan vb.		3 – 4 ay
DONMUŞ GIDALAR	- 18	3 – 4 ay

Tablo 2: Yiyecekleri soğukta saklama derece ve süreleri

- Dondurulmuş besinler kullanılıyorsa, çözdürme işlemi 4- 7 ° C' de soğuk depolarda veya mikrodalga fırınlarda yapılmalı, çözülmüş besinler bekletilmeden kullanılmalıdır. Kesinlikle çözünen besinler yeniden dondurulmamalıdır.
- Konserve kutuları açılmadan önce üstleri yıkanmalıdır. Bombe yapmış, açıldığında olağan dışı köpüklenme ve kokusu olan konserveler kullanılmamalıdır.
- Herhangi bir nedenle yerle temas etmiş yiyecekler derhal atılmalıdır.
- Pişmiş yiyecekler hazırlanırken eldiven kullanılmalıdır.

Yiyecekleri hazırlamada kullandığınız hazırlama tezgâh, tahta ve bıçakların her besin grubu için ayrı olmasına dikkat ediniz!

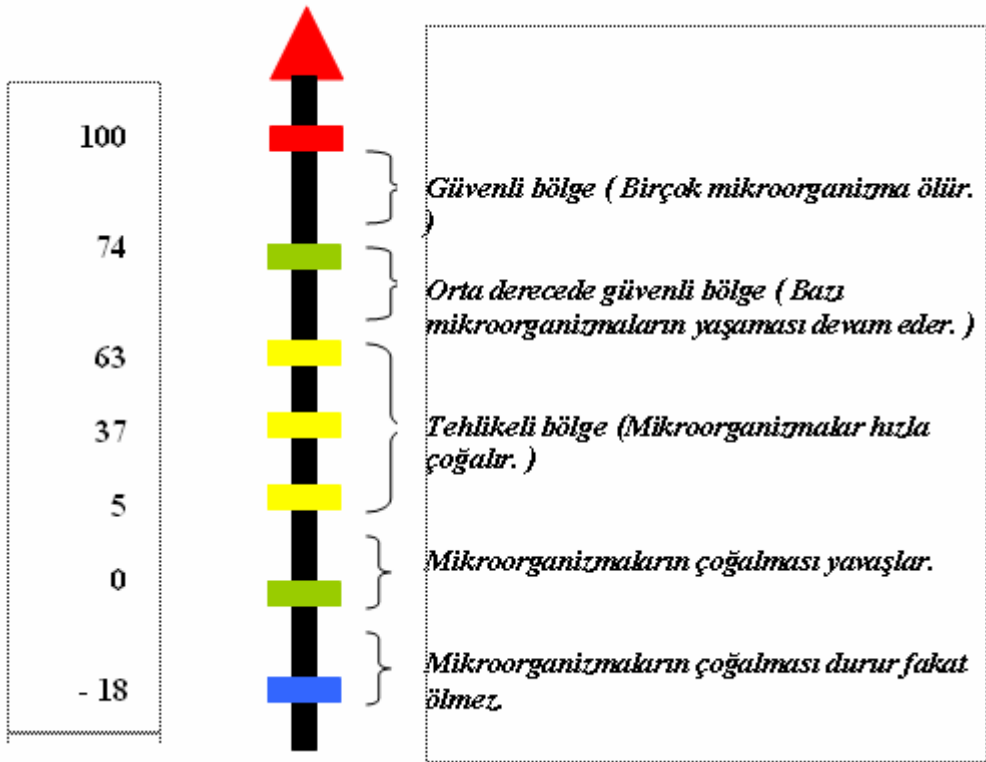
➤ **Yiyeceklerin Pişirilmesi Esnasında Uyulması Gereken Kurallar**

- Yiyecekler iyi pişirilmeli ve ızgara, yağda pişirilen yiyeceklerde iç ısısının malzemeleri iyi pişirilmeli, pişme işlemi sırasında özellikle ızgara, yağda kızartılan yiyeceklerde iç ısı 74⁰ C 'yi bulmalıdır.
- Yiyeceklerin iç ısısını ölçmek için et ve yemek termometreleri kullanılmalıdır.
- Daha önce pişirilmiş bir yiyecek ısıtılacaksa, iç ısının 74⁰C' ye ulaşması için ısıtmada kullanılan aracın ısı en az 82⁰C olmalıdır.
- Donmuş yiyecekler, donmuş hâldeyken pişme süresi üçte bir oranında artırılarak pişirilmelidir.
- Pişme sırasında tat bakmak için kullanılan çatal, kaşık gibi araçlar yıkanmadan tekrar kullanılmamalıdır.

Çiğ besinleri pişmiş yiyeceklerden uzak tutunuz!

➤ **Soğutma ve Bekletme Esnasında Uyulması Gereken İlkeler**

- Pişmiş yiyecekler tehlikeli ısı noktalarında asla 2 saatten fazla bekletilmemelidir (bk. Şekil 1).
- Pişmiş yiyecekler sıcak servis edilecekse sıcak tutma ve ısıtma derecesi 60-74⁰C arasında, soğuk servise çıkacaksa soğuk tutma derecesi 5⁰C' nin altında olmalıdır.
- Soğuk servis edilecek veya daha sonra kullanılmak üzere depolanacak sıcak yemeklerin 30 dakika içinde 10⁰ C'ye kadar soğutulması ve bekletilmeden soğuk depolara yerleştirilmesi gerekir. Yemekleri hızlı soğutmada çeşitli yöntemler kullanılır.
- Soğutma, derinliği az olan kaplarda ve küçük kaplarda yapılabilir.
- Soğutma ve bekletme sırasında yiyecekler ağız kapalı kaplarda tutulmalıdır.



Şekil 1: Mikroorganizma ısı ilişkisi

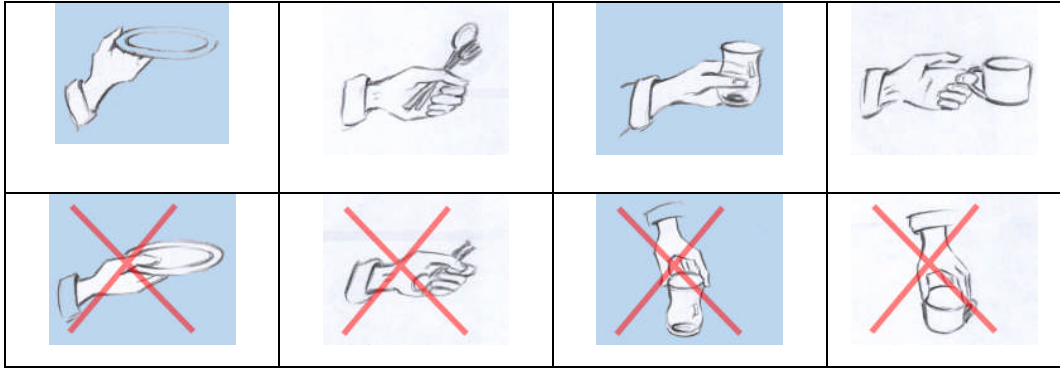
- Sıcak tutulacak yemekler için benmari kullanımdan önce ısıtılmalı ve yüksek sıcaklıkta (85- 90 ° C) çalıştırılmalıdır. Benmarilerde bekletilen yiyeceğin ısısının 60 °C' yi geçmemesi gerekir.
- Pişirilen hızlı- hazır türü yiyecekler hemen soğutulup 0 - 3 °C arasında en fazla 5 gün bekletilmelidir.
- Soğutulan yemekler tekrar ısıtılacaksa, sıcaklığın 2 saat içinde 75 °C' ye ulaşması sağlanmalıdır.
- Isıtılan yemekler hemen tüketilmeli ve tekrar soğutulup saklanmamalıdır.
- Merkezi bir mutfakta pişen yemeklerin başka birimlere taşınma sırasında sıcak yemeklerin 60 °C' nin üstünde, soğuk yemeklerin 5 °C' nin altında dağıtımına dikkat edilmelidir.



Resim 7: Gemi mutfağında çalışan aşçılar

➤ **Servise Hazırlama ve Serviste Uyulması Gereken İlkeler**

- Pişmiş yiyeceklerin hazırlanması ve servisi sırasında çıplak elle hiçbir besine dokunulmamalı, maşa ve eldiven kullanılmalıdır. Eldivenlerin delinmesi, yırtılması durumunda eldivenler yenisi ile değiştirilmelidir.
- Servis sırasında yiyeceklerle temas eden tüm araçlar ve yüzeylerin temizliği kontrol edilmelidir.
- Yemekler sıcaklık ilkesine uygun servis edilmelidir.
- Kuver açarken, kuver araçlarını ve dolu yemek tabaklarını taşıırken ağza, yiyeceğe ve içeceğe temas eden yüzeylere dokunmaktan kaçınılmalıdır.
- Kuver takımları temiz bir peçete içinde, tepside veya servis tabağı ile taşınmalıdır. Resim 8' deki gibi bardaklar, fincanlar kulplarından veya tabanlarından; çatal, kaşık vb. saplarından; tabaklar başparmak tabak içine girmeyecek şekilde tutulmalıdır.



Resim 8: Servis takımlarını doğru ve yanlış taşıma şekilleri

- Yere düşen hiçbir malzeme tekrar servis masasına konmamalıdır.
- Yiyecek ve içecek servisi yapılırken hapşırma, öksürme ve konuşmaktan kaçınılmalıdır.
- Konuk tabağından artan yemekler, içecekler, başka bir kişiye servis edilmemelidir.
- Yemekleri sıcak tutmak amacı ile kullanılan reşoların, elektrikli ısıtıcıların ısı kontrolü yapılmalı, uzun süre içinde kalan yiyecekler servis edilmemelidir (65 °C' de en fazla 3 saat tutulmalıdır.).
- Salata barlarda özellikle sıcak havalarda bazı soslar kolay bozulacağından soğutma sisteminin çalıştırılmasına dikkat edilmelidir. Isı servis süresince 10 °C' nin altında olmalıdır.
- Soğuk tezgâh ve salata bar olmayan yerlerde yiyecekler servise en erken yarım saat önce çıkarılmalıdır.
- Servis alanında beklemede olan tüm yiyeceklerin üzeri daima örtülü olmalıdır.
- Servant ve servis arabalarında yiyecekler fazla bekletilmeden servis edilmelidir.
- Menajlar (tuzluk, biberlik, sirkelik vb.) yağlandığında veya lekeliğinde hemen değiştirilmelidir.
- Dolu kül tabakları boş olan onun üzerine kapatılarak değiştirilmeli, küllerin çevreye yayılması önlenmelidir.

1.3.2. Bulaşık Yıkama

1.3.2.1. Bulaşık Yıkamada Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar

- İster elle ister makinede yıkansın tüm araç gereçler ön işlemden geçirilmelidir.
- Özelliklerine göre bardak, çatal, kaşık, bıçak, tabak ve tepsiler ayrılmalıdır.
- Yüzeylerdeki kaba kirler fırça ile sıyrılmalı, gerekirse deterjan kullanılmalıdır.
- Sıyrılamayanlar ve yıkama ile çıkmayacak olanlar ön daldırma ürünüde bekletilmelidir.

- Elle yıkanıyorsa elin dayanabileceği 45- 50⁰ C' de deterjanlı su hazırlanmalı ve bu su kirlendikçe değiştirilmelidir.
- Yıkanan bulaşıklar, akan su altında ovalanarak veya sprey ünitesi varsa tazyikli su püskürterek durulanmalıdır.
- Durulanan bulaşıklar, 75⁰ C' nin üzerindeki sıcak su ile dezenfekte edilmelidir. Yüksek ısı kullanılarak zararlı mikroorganizmalar etkisiz hâle getirilmelidir.
- Yıkanan bulaşıklar mutlaka kurutulmalıdır. Ancak kurulum işlemi kesinlikle bez kullanılmamalıdır. Kurulama işi sıcak hava püskürtülerek veya temiz hava akımı olan ızgara raflarda ters çevrilerek yapılmalıdır.
- Kurutulan kaplar temiz ve hijyenik dolaplara hemen kaldırılmalıdır.
- Kazanların yıkandığı yerler kazan ebatlarına uygun, bakımlı ve temiz olmalıdır. Ayrıca aydınlatma, havalandırma, kirli suların gittiği hazneler, ızgaralar yeterli olmalıdır.

1.3.2.2. Bulaşıkların Gruplanması

Bulaşıkların, çok iyi temizlenmesi için hazırlamada oluşan bulaşıklar ve serviste oluşan bulaşıklar olmak üzere ayrıldıktan sonra kirlilik derecelerine göre ayrılmalıdır.

- **Hazırlamada Oluşan Bulaşıklar**
 - **Az kirliler:** Sebze hazırlama küvetleri, süzgeç küvet, mutfak tahtası vb.
 - **Kirliler:** Pişirme tencereleri, pişirme kaşığı, süzgeçler, kevgirler vb.
 - **Çok kirliler (yağlılar):** Kızartma tavaları, fırın tepsileri, kızartma maşaları
- **Serviste Olan Bulaşıklar**
 - **Az kirliler:** Bardaklar, ekmek tabağı vb.
 - **Kirliler:** Salata ve yemek tabakları, servis çatal, kaşık, bıçak vb.
 - **Çok kirliler:** Müşteri masasında servisi yapılan yemeklerde kullanılan tava, bıçak, çatal vb.

1.3.2.3. Elde Bulaşık Yıkama İşlem Aşamaları

Bu bölümde görevli personel öncelikle iş kıyafetini giyerek bulaşık yıkama süresince kullanacağı sünger, fırça, bulaşık teli, ıspatula, çelik tel fırça, sıvı bulaşık deterjanı, yağçöz, ovma tozunu hazırlar. Bulaşık yıkama evyesini kirli ise temizleyerek bulaşıkları yıkama aşamalarına göre yıkamaya başlar. Bulaşık yıkama aşamaları şunlardır.

➤ **Artıkların Sıyırılması**

Mutfak ve servis malzemelerinin üzerindeki çıkabilen yiyecek artıkları sıyırma tezgâhında temizlenir. Yıkama ile çıkmayacak kirli malzemeler tespit edilerek ön ıslatma ürünü ile bekletilir.

➤ **Yıkama:** Bu bölümde bulaşıklar iki aşamada yıkanır:

- **Ön yıkama:** Bu bölümde bulaşıkların kaba kirleri fırça ve su ile temizlenir. Yıkama ile çıkmayacak lekeler var ise ön ıslatma ürünü ile ıslatılır, sonra ana yıkama işlemine geçilir.
- **Ana yıkama:** İçerisinde bulaşıklar süngerle ovularak yıkanır. Bu bölümde mümkünse yıkama suyunun 45-50 C° sürekli sıcak olması için alttan ısıtmalı sistem olmalıdır.

➤ **Durulama:** Kiri ve yağı temizlenen mutfak aracı durulama evyesine alınır, tazyikli su püskürtülerek deterjandan temizlenir. Bu bölümde de alttan ısıtmalı sistem olursa bulaşıklar 75 C° nin üzerindeki sıcak suyun içinde bekletilerek de dezenfekte edilir.

➤ **Sterilizasyon:** Hayvansal madde bulaşan bazı aletler (et kıyma makinesi, mikser, blender, tel süzgeç vb.) her kullanımdan sonra usulüne uygun yıkayıp sterilize edilmelidir. Sterilizasyon üç şekilde yapılır.

- Alet yıkanır, suyun içine yiyecek kurallarına uygun dezenfekte edici bir madde konur, alet bu suyun içerisinde bir müddet bekletilir, sonra durulanır.
- Alet dezenfekte maddesi ve deterjanla yıkanır, durulanır.
- Yıkanan alet, sonra suda bir müddet kaynatılarak sterilize edilir.

➤ **Kurulama:** Durulanan bulaşıklar sızdırılarak ya da buhar püskürtülerek kurulanmalıdır. Kesinlikle mutfak bezi kullanılmamalıdır.

➤ **Yerleştirme:** Kurulanan bulaşıklar asılarak veya cinslerine göre raflara istiflenerek muhafaza edilir. Yıkandıktan sonra hemen kullanılacak olanlar kullanım bölümlerine iletilir.

1.3.2.4. Bulaşık Makinesinde Bulaşık Yıkama

➤ **Bulaşık Makinesinin Kullanıma Hazırlanması**

Bulaşık makine sorumlusu kişisel hazırlığını yaptıktan sonra bulaşık makinesini kullanıma hazırlar. Makinenin kullanıma hazırlanması aşağıdaki aşamaları kapsar.

- **Masa altı düzenini kurma:** Çöp bidonu bulaşık sıyırma tezgâhının altına, boş şişe arabası çöp bidonunun yanına konmalıdır. Makine deterjanlarının kontrolü yapılıp bulaşık yıkama kasetleri makine giriş tezgâhının altına istiflenmelidir
- **Masa üstü düzenini kurma:** Toplama tezgâhında örnekleme sistemi kurulmalıdır. Artıkları sıyırma tezgâhının üzerindeki rafa, bardak basketleri konmalıdır. (Örnekleme sistemi: Bulaşık sıyırma tezgâhına kirli tabakları boylarına göre dizme, fincanlar, bardaklar, çatal, bıçak, kaşık için ayrı ayrı ayrıntılı şekilde hazırlanabilir. Bu sistem makinenin daha fazla çalışmasına engel olduğu gibi kırılmaları da azaltır.)
- **Artıkları sıyırma:** Tabaklarda yapışık olmayan et, kemik, sebze garnitürleri vb. kirlerin mutlaka çöpe sıyırılması gerekir. Servis personeli salondan getirdiği servis tepsisini artık sıyırma tezgâhının üzerine koyarak bardakları sıyırma tezgâhının üzerindeki kasete yerleştirmelidir. Daha sonra tabaklardaki artıkları çöpe sıyrarak servis takımlarını ve tabakları bulaşık toplama tezgâhındaki örneklemeye göre ayırmalıdır. Artıkları sıyırılmadan yıkanan bulaşıklar yıkama suyunu çabuk kirleterek makinenin daha çok deterjan kullanmasına ve makine içinde aşırı köpüklenmeye neden olur. Köpük su pompasını tıkayarak etkinliği yarıya düşürebilir. Bu nedenle bulaşık makinelerinde köpüren deterjan kullanılmaz. Ayrıca iyi sıyırılmayan gıda artıkları alt ve üst yıkama fiskiyelerini tıkayarak basıncı azaltır.
- **Basketlere yerleştirme:** Artıkları sıyrılan bulaşıklar iş için uygun basketlere dizilir. İş için uygun basket, her bir parçanın, bulaşık makinesindeki yıkama ve durulama kollarından gelen basınçlı suyun her tarafına ulaşmasını sağlayan baskettir. Basketler ayrıca malzemeyi kırılmaya karşı da korur. Tabaklar, bardak, çatal, bıçak, kaşık, büfe malzemeleri ve değişik ebattaki malzemeleri yıkamak için ayrı basketler kullanılır. Basketler genellikle plastik malzemedendir, hafiftir, kimyasallara ve ısıya dayanıklıdır. Hepsinden önemlisi kırılmaya karşı malzemeyi korur. Ayrıca bulaşık makinesinde görevli olan personelin örnekleme sistemi ile bulaşıkları baskete dizme konusunda eğitilmiş olması gerekir.
- **Ön duşlama yapma:** Bulaşık makine girişinde bulunan ön duşlama ile basketlere yerleştirilen bulaşıkların kirleri atılır. Ön duşlama makinenin yıkama suyunun kirlenmesini önler.

1.3.2.5. Bulaşık Makinesinin Kullanımında Dikkat Edilecek Noktalar

- Bulaşık makinelerinde yıkama talimatına mutlaka uyulmalı, köpüğü ayarlı makine deterjanı kullanmaya dikkat edilmelidir.
- Bulaşıklar, bulaşık yıkama amacı için hazırlanan deterjan ve dezenfektanlarla yıkanmalı, farklı deterjanlar birbirine karıştırılmamalıdır.
- Arıtılmamış su kullanılıyorsa, suyun sertliğini giderici katkı maddeleri eklenmelidir.
- Bulaşık makinesi hattında su olup olmadığı kontrol edilmelidir.
- Vana ve borularda arıza olup olmadığına bakılmalı, arıza var ise tespit edilmelidir.
- Elektrik olup olmadığına bakılmalıdır.
- Makinenin iç bölümündeki çıkabilen parçalarının doğru takılmış olup olmadığı kontrol edilmelidir.
- Makinenin su alımı kontrol edilmelidir.
- Makine etrafının düzenlenmesi kontrol edilmelidir.
- Örnekleme sistemi kontrol edilmelidir.
- Deterjan ve parlaticı kimyasalların kontrolü yapılmalıdır.
- Makine çalıştırılarak deterjan alımı kontrol edilmelidir.
- Yiyeceklerden veya başka nedenlerden dolayı oluşan köpüğü önleyen bulaşık makine parlaticısı seçilmelidir.

1.3.2.6. Ortamın Temizlenmesi ve Düzenlenmesi

- Pişirme, hazırlama, servis ve bulaşıkların yıkanması sırasında ortam daima kirlenir.
- Çalışma tezgâhları her iş bitiminden sonra silinmelidir.
- Yere dökülen çöp, sebze kabuğu, su, yağ damlası vb. hemen silinmelidir.
- İş biten araç gereçler hemen yerine kaldırılmalıdır.
- Temizlik her iş sonunda, her gün sonunda, haftalık ve aylık olacak şekilde planlanarak yapılmalıdır.

1.3.2.7. Çöplerin Kaldırılması Sırasında Uyulması Gereken Hijyen ve Sanitasyon Kuralları

- Çöpler gelişigüzel yerlerde değil, bu iş için özel yapılmış çöp bidonlarında biriktirilmelidir.
- Çöpler mümkün olduğu kadar besinlerin hazırlandığı alanlardan uzakta tutulmalı, kokunun oluşmaması ve haşerelerin gelmemesi için sık aralıklarla atılmalıdır.
- Çöp toplama alanı ister dışarıda ister içerde olsun biriken çöp miktarına bağlı olarak yeterli büyüklükte olmalıdır. Eğer çok fazla çöp birikiyorsa ya da bu çöplerin uzun süre tutulacağı tahmin ediliyorsa, içerdeki çöp toplama odasının soğutulması yerinde olur.
- Çöp atıkların toplandığı bidonlar, dışarıda bulunan çöp arabaları kolay temizlenebilir olmalı ve emici olmayan düz bir zemin üzerinde tutulmalıdır.

- Dışardan ve içerden kirlenmiş olan çöp bidonları haşere ve kemirici sorununun önlenmesi için içten ve dıştan dezenfektanlı su ile iyice temizlenmelidir.
- Çöpler tekerlekli çöp arabaları ile taşınmalıdır. Ancak bu arabalar kesinlikle yiyecek maddesinin taşınmasında kullanılmamalıdır.
- Çöplerin biriktirildiği alanlar yeterli kapasitede olmalıdır. Kullanılmayan çöp bidonları dışarıda muhafaza edilmeli, yerden daha yüksekte olan raflarda bekletilmelidir.
- Dışarıdaki çöp depolama alanı temiz olmalı ve bakımı iyi yapılmalıdır. Etrafı sağlam, kolay temizlenebilir materyalden yapılmış olmalıdır. Tabanı olmalı, suyun akması için eğimli olmalıdır.
- Çöp bidonlarında tek kullanımlık poşetler kullanılmalı ve mutfaktan uzaklaştırılmadan önce poşetlerin ağzı bağlanmalıdır.
- Dolu bidon alınca yerine mutlaka yedek çöp bidonu konmalıdır.
- Şişe arabalarında şişe dışında malzeme taşınmamalı, boşalınca içi mutlaka yıkanmalıdır.
- Fritözden çıkan yanık yağlar çöp toplama bölgesindeki yağ varillerinde toplanmalıdır.
- Soğuk odadaki çöp konteynerleri boşalınca mutlaka yıkanıp dezenfekte edilmelidir.
- Soğuk odadaki çöpler alınca odanın duvarları ve zemin yıkanarak dezenfekte edilmelidir.
- Çöp arabasının çöpleri aldığı alan süpürülerek yıkanmalıdır.
- Çöpler mutfaktan çöp odasına taşınırken eldiven kullanılmalıdır.

1.4. Yiyeceklerin Depolanması

1.4.1. Gemide Bulunabilen Taze Yiyecekler

Küçük gemiler için ve kısa süreli seyahatler için gemideki yolcu sayısı dikkate alınarak depolama yapılır. Kısa süreli (haftalık) yolculuklar için taze yiyecekler soğuk oda veya buzdolabında depolanır. Yol güzergâhına göre uygun limanlardan takviye taze yiyecekler alınabilir.

Uzun süreli yolculuklarda; daha çok kuru ve dondurulmuş gıdaların depolanmasına ağırlık verilir.

1.4.1.1. Şarküteri Ürünleri

Süt ürünleri: Peynirler, kaymak, tereyağı, yoğurt, süt; soğuk odada süt ürünlerine ayrılmış bölümde saklanabilir. (Kutu sütler (Uht) kuru erzak deposunda saklanabilir.)

Soğuk etler: Salam, sosis, jambon, füme etler, sucuk, kapalı kendi ambalajında soğuk odada saklanabilir.

1.4.1.2. Dondurulmuş (Fresh) Ürünler

Satın alındıktan sonra en kısa sürede – 18 derecelik derin donduruculara yerleştirilmelidir.

1.4.1.3. Yaş Sebze ve Meyveler

Sebzenin özelliğine göre az dayanıklı olanlar, uzun süre dayanabilen sebzeler olacak şekilde soğuk odalara, uygun yerlere yerleştirilir.

Mümkünse satın alınan kasalardan çıkarılıp deponun özel kasalarına konulmalı ve ön ayıklama işlemi yapılmalı, böylece dışarıdan gelen zararlıların depoya alınması önlenir.

1.4.1.4. Etlerin Saklanması

Soğuk odada mümkünse et için ayrılmış bölümde üzeri açık olarak saklanmalıdır. Kısa sürede kullanılmayacaksa derin dondurucuda dondurularak saklanmalıdır. Derin dondurucuda dondurulacak ete yapılacak yemeğe göre şekil verilir (köfte, biftek, şnitzel vb.). Hava almayacak şekilde paketlenir, - 32°C derecede dondurulur, - 18°C’ de saklama devam eder.

1.4.1.5. Diğerleri

Yumurta, margarinler, pişmiş yemekler soğuk odada saklanan gıdalar arasındadır.



Resim 9: Gemi mutfağında çalışma ve malzeme deposu

1.4.2. Gemide Bulunabilen Kuru Yiyecekler

1.4.2.1. Hububat

Serin, nemsiz ortamda üzeri kapalı olarak saklanmalıdır. Nem çekerek küflenmesi önlenmelidir.

1.4.2.2. Kurutulmuş Ürünler

Kuru erzak deposunda hububatlarda olduğu gibi kapalı, serin ve nemsiz, ambalajlı olarak saklanmalıdır.

1.4.2.3. Konserveler

Konserveler gemi için oldukça uygun yiyecek malzemeleridir. Isı ve ışıktan uzak, kuru erzak depolarında bekletilebilir. Depolamanın iyi yapılması, son kullanma tarihine bakılarak kullanılması gerekir.

1.4.2.4. Tuz Şeker Çay Kahve

Bunlar, özellikle çay nem çeken yiyeceklerdir. Aynı zamanda olmazsa olmaz malzemeler arasında yer alır. Kuru erzak deposunda ve kapalı ambalajlarda saklanmaları gerekir.

1.4.2.5. Paketlenmiş Hazır Lezzet Vericiler (Bulyon, Sebzeli Tuzlar vb.)

Açıldıktan sonra soğuk odada saklanmaları uygun olur. Ambalajlı iken kuru erzak depolarında bekletilebilir.

1.4.2.6. Otlar ve Baharatlar

Bunlar, özellikle çay gibi nem çeken ve açıkta bırakıldığı zaman tat ve kokusunu kaybeden yiyeceklerdir. Ambalajlı iken kuru erzak depolarında bekletilebilir. Mutfak ortamında kapalı kavanozlarda bekletilmeli, işi biten baharatın ağzı hemen kapatılmalıdır.

1.4.2.7. Diğerleri

Bitkisel sıvı yağlar kuru erzak depolarında ısı ve ışıktan uzak bekletilmelidir. Uygun şartlarda beklemeyen yağlar, sağlığa zararlı hâle gelebilir.



Resim 10: Gemi mutfağı

UYGULAMA FAALİYETİ

- Kişisel hazırlıklarınızı yapmış olarak iş yerinize geliniz.
- Gemi mutfağını düzenleyiniz.
- Yolculuk için yiyecekleri depolayınız.
- Yönerge: Bu uygulamayı küçük bir gemi veya yat mutfağında yapınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ Araç gereç ve ortamı hazırlayınız.	<ul style="list-style-type: none">➤ Dikkatli olunuz.➤ Sorumluluk sahibi olunuz.➤ Planlı ve organize olunuz.➤ Üniforma giyiniz.➤ Temiz ve düzenli olunuz.➤ Zamanı iyi kullanınız.➤ İş yerine ait araç gereç ve ekipmanları özenli kullanınız.➤ İş yeri çalışma kurallarına uyunuz.
➤ Kişisel hazırlıklarınızı yapmış olarak işe geliniz.	<ul style="list-style-type: none">➤ Bakımlı olmayı alışkanlık hâline getiriniz.
➤ Yapacağınız sefer için malzeme listesi hazırlayınız.	<ul style="list-style-type: none">➤ Liste hazırlarken hizmet edeceğiniz kişi sayısına, kaç günlük bir seyahat olacağına, mevsime, hizmet ettiğiniz grubun özelliklerine dikkat ediniz.
➤ Aldığınız malzemeleri uygun koşullarda depolayınız.	<ul style="list-style-type: none">➤ Kuru erzakları uygun depo veya dolaplarda depolayınız.➤ Taze sebze-meyve, şarküteri ürünlerini vb. soğuk odada veya buz dolabında depolayınız.➤ Dondurulmuş gıdaları derin dondurucuya yerleştiriniz.➤ Soğuk odanın ve derin dondurucunun derecelerini sık sık kontrol ediniz.
➤ Çalışma alanınızı düzenleyiniz.	<ul style="list-style-type: none">➤ Mutfak araçlarını ve gereçlerini kontrol ediniz.➤ Kirli bulduğunuz yerleri temizletiniz veya temizleyiniz.➤ Çalışma (mutfağınıza) alanınızı tanıyınız.➤ Araç gereç ve ekipmanları kontrol ediniz.
➤ Eksik veya bozuk araçları ilgili kişilere bildirerek bu araçların tamir ve bakımını yaptırınız.	<ul style="list-style-type: none">➤ Eksik, bozuk, yetersiz olanları tespit ediniz.➤ İlgililere bildirerek eksikliğin ve bozukluğun giderilmesini sağlayınız.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

ÖLÇME SORULARI

Aşağıdaki çoktan seçmeli soruların doğru seçeneğini işaretleyiniz.

1. Kişisel bakım için aşağıdakilerden hangileri yapılmalıdır?
A) Banyo yapılmalı
B) Tıraş olunmalı
C) Tırnaklar kesilmeli
D) Yukarıdakilerin hepsi
2. Ellerimizi ne kadar sıklıkla yıkamalıyız?
A) Yemek hazırlamadan önce ve sonra
B) Tuvalet ziyaretinden önce ve sonra
C) Her zaman temiz görünecek şekilde yıkamalıyız.
D) Yukarıdakilerin hepsi
3. Aşağıdakilerden hangisi sanitasyon kuralı değildir?
A) Çalışma sırasında temiz önlük giyilmeli
B) Saçların dökülmemesi için bone veya kep giyilmeli
C) Bulaşık hanede ve sebze hazırlık ünitesinde el yüz yıkanmalı
D) 3-6 ayda bir portör muayeneden geçirilmeli
4. Yiyeceklerin tehlikeli sıcaklık aralığı kaç derecelerdir?
A) 10-15°C
B) 5-65°C
C) 15-25°C
D) 5-25°C
5. Bulaşık yıkamada doğru sıralama hangisidir?
A) Sıyırma, yıkama, durulama, sterilizasyon, kurulama, yerleştirme
B) Sterilizasyon, sıyırma, yıkama, durulama, kurulama, yerleştirme
C) Yıkama, durulama, sterilizasyon, kurulama, yerleştirme
D) Sıyırma, yıkama, durulama, yerleştirme

6. Aşağıdaki besinlerin hangisi soğuk odada beklemelidir?
- A) Şarküteri ürünleri
 - B) Hububatlar
 - C) Makarna, un, yağ
 - D) Kutu (uht) sütler
7. Aşağıdaki besinlerin hangisi kuru erzak deposunda beklemelidir?
- A) Şarküteri ürünleri
 - B) Hububatlar
 - C) Sebze ve meyveler
 - D) Süt ürünleri

DEĞERLENDİRME

Öğrenme Faaliyeti 1'i bitirmiş bulunmaktasınız. Faaliyet sonundaki sorulara doğru cevap verdiyseniz, bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz. Yanlış cevaplarınız varsa faaliyeti tekrar ediniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ- 2

AMAÇ

Sebzeleri, kuru baklagilleri ve tahılları pişirmeye hazırlayabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Yemek yaparken hangi ön hazırlıklar yapılır? Sıralayınız.
- Sebzeler, kuru baklagiller ve tahıl çeşitleri nelerdir?
- Sebzeler, kuru baklagiller ve tahıllar pişirilmeden önce hangi ön hazırlıklar yapılır? Araştırınız.

2. SEBZELERİN, KURU BAKLAGİLLERİN VE TAHILLARIN PİŞİRMeye HAZIRLANMASI

2.1. Sebzelerin Yemeklik Kullanıma Hazırlaması

2.1.1. Satın Alınmasında Dikkat Edilecek Noktalar

- Sebzeleri seçerken; zedelenmiş, rengi bozulmuş, sararmış, gevşemiş, yumuşamış, olanlardan kaçınmak gerekir.
- Yapraklı sebzelerden bahçe zararlılarından arınmış, çamurlu ve topraklı olmayan temiz, canlı olanlar seçilmelidir.
- Mevsime özgü sebzeler seçilmeli, sera sebzelerden kaçınılmalıdır.
- Dayanıklı olanlar tercih edilmelidir.
- Patates: Çürük, yaralı, buruşmuş, filizlenmiş ve yumuşamış olmamalıdır.
- Havuç: Taze, düzgün, tahrip olmamış olmalı, boyu 25, 30 cm'yi geçmemelidir.
- Kök kereviz: Çamurlu ve çürük olmamalı, bıçakla ortadan kesildiğinde ortada boşluk olmamalıdır.
- Pırasa: Kart, sararmış, donmuş olmamalıdır.
- Ispanak: Çürük, sararmış, çamurlu, buruşmuş ve tohuma kaçmış olmamalıdır.
- Kıvırcık – marul: Çürük, sararmış ,çamurlu ve yaprakları parçalanmış olmamalıdır.
- Domates: Olgun kırmızı olmalı, çürük, tazeliğini kaybetmiş olmamalıdır.
- Patlıcan: Gevşek, çekirdekli, acı, çamurlu olmamalı, doğal rengini ve parlaklığını korumalıdır.

- Yemeklik kabak-salatalık: Taze, körpeliğini kaybetmemiş olmalı; kart, çekirdekleri büyümüş, gevşemiş olanlar alınmamalıdır.
- Fasulye: İkiye katlandığında ortadan kolayca kırılmalı, yüzeyi yeşil ve sulu olmalı, tohumları küçük olmalıdır. Sararmış, buruşmuş, kartlaşmış olanlar alınmamalı.
- Bakla: Fasulye gibi ikiye katlandığında ortadan kolayca kırılmalıdır. İri, tohumları büyümüş, kartlaşmış bakla geç pişer.

2.1.2. Kullanıma Kadar Saklanması

Sebzelerin saklanması çeşidi ve özelliğine göre değişir.

- Dayanıklı sebzeler: Patates ve soğan gibi, oda sıcaklığında ısı ve nemden uzak havadar yerlerde bekleyebilir.
- Kabak, patlıcan, salatalık: +4, 7 °C' lik soğuk odalarda (buz dolabında) 1 hafta bekleyebilir.

Yaprak sebzeler: +4, 7 °C' lik soğuk odalarda (buz dolabında) 3-5 gün bekleyebilir.

2.1.3. Doğranması ve Pişirmeye Hazırlanması

Sebzelerin hazırlanmasında dikkat edilecek noktalar: Sebzeler hazırlanırken dikkat edilmesi gereken ilkeler vardır. Bu ilkelere uyulmadığı takdirde besin öğeleri kaybı olacaktır. Hazırlama aşamasında diğer besin gruplarıyla karşılaştırıldığında kayıplar en çok sebze ve meyvelerde görülür. Bu nedenle hazırlama aşamasında beslenme ilkelerine uyulmalı, işlem basamaklarına dikkat edilmelidir.

Bu ilkeler ve işlem basamakları şunlardır:

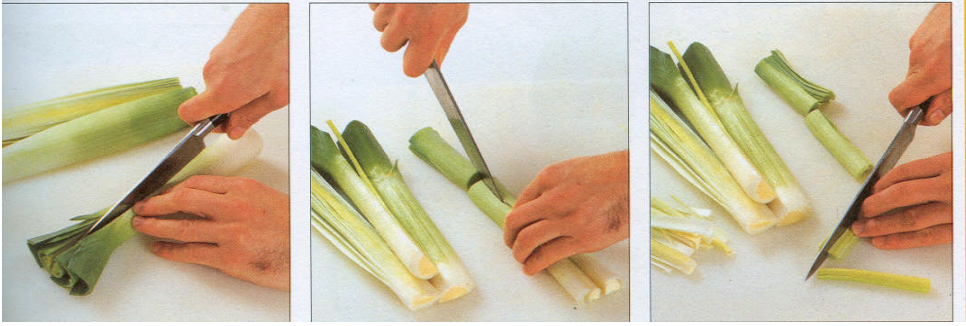
- Sebzelerin önce yıkanması, sonra ayıklanması gerekir. Kesildikten sonra bekletme C vitamininde kayba yol açmaktadır. Köklü sebzelerin ise önce kökleri kesilmeli sonra yıkanmalıdır.
- Ayıklama sırasında bıçakla temastan kaçınmalı, mümkün olduğunca elle ayıklama yapılmalıdır.
- Sebzeler satın alındıktan sonra bekletilmemeli, uygun koşullarda saklanmalıdır.
- Yıkama işlemi doğramadan önce yapılmalı, yıkama suda uzun süre bekletme şeklinde olmamalı, akarsu altında tek tek yıkanmalıdır.
- Sebzeler pişirilmesine yakın doğranmalıdır.
- Sebzelerin besin değerini korumak için izlenecek temel işlem sırası, sebzelerin yapısı ve özelliklerine göre değişmekle beraber şu şekilde özetlenebilir:

Yıkama → Ayıklama → Doğrama → Kullanma

➤ **Ayıklama (Elden Geçirme, Temizleme, Ayıklama)**

Satın alınan sebzelerin, önce kullanılmayacak kısımlarının ayrılması, bozulmuş ezilmiş, çürümüş, sararmış, küflenmiş vb. kısımlarının elden geçirilerek ayıklanması, sebzeleri kullanıma hazırlamanın birinci basamağıdır.

- **Yumruları ve köklerinden faydalanılan sebzeler:** Kök ve yumrularından faydalanılan sebzelerde, bozulmuş olanlar ayıklanır.
- **Gövdelerinden faydalanılan sebzeler:** Kök kısımları ve bozuk yaprakları ayıklanır.



Resim 11: Pırasanın ayıklanması

- **Çiçeklerinden faydalanılan sebzeler:**

Dış yaprakları ve bozulmuş kısımları kesilir.



Resim 12: Brokolinin ayıklanması



Resim 13: Bezelyenin ayıklanması

- **Meyvelerinden faydalanılan sebzeler:**Taze taneli sebzelerin (fasulye, bezelye b r lce, bakla vb.) uç kısımları kesilir, kılçıkları çıkarılır, bozulmuş, çürümüş kısımları kesilip ayıklanır. Domates, patlıcan, biber, salatalık vb. sebzelerin ise sapları ile bozulmuş, çürümüş kısımları ayıklanır.
- **Yapraklarından faydalanılan sebzeler:** Ezilmiş, çürümüş, sararmış delikli yapraklar ayıklanır.
- **Sürgünlerinden faydalanılan sebzeler:** Sapları kesilir. Bozulmuş kısımları atılır.

➤ **Yıkama (Yıkama, S zdrme, Durulama, Kurutma)**

Sebzeler yetiŐtirilirken çeşitli nedenlerle üzerlerine çamur, toz ve toprak bulaŐır. Ayrıca hasat ve taşıma esnasında da çeşitli sebeplerle kirlenir. Sebzelerin yıkanması denilince sebzenin üzerinde bulunan çamur, toz, toprak, kum gibi pisliklerin sebzelerden arındırılma işlemidir.

Sebzeler ancak kullanılacağı zaman yıkanmalıdır. Çünkü su sebzelerde çürümeyi baŐlatır ve vitamin kaybına neden olur. Yıkama iŐlemleri sebze türlerinin özelliklerine göre Şu Şekilde yapılır:

- **Kök ve yumrularından faydalanılan sebzeler:**

Sebzelerin çok kirli olanları mümkünse fırça yardımı ile çok kirli olmayanlar ise bol temiz akarsu altında iyice yıkanıp kirlerinden arındırılır.



Resim14: Patatesin fırça ile yıkanması

- **Gövdesinden faydalanılan sebzeler:** Taze soğan, taze sarımsak ve pırasanın en dış kabuğu ve kökleri ayıklandıktan sonra temiz akarsu altında yıkanır. Mantarı yıkarken **özel işlem gerektiren sebzeler bölümüne bakınız.**
- **Çiçeklerinden faydalanılan sebzeler:** Bütün olarak ya da parçalara bölünmüş olarak (dallara ayrılmış) su dolu bir küvette bir süre bekletilir. Gerekirse bir miktar sirke ilave edilir (içinde olabilecek haşerelere karşı). Süzgecin içerisinde bol akarsu altında durulanıp süzdürülür.
- **Meyvelerinden faydalanılan sebzeler:** Kökleri ve sapları temizlenir. Bol akarsu altında yıkanır.
- **Yapraklarından faydalanılan sebzeler:** Kök kısmından yaprakları ayrılır. Yapraklar bol akarsu altında tek tek yıkanır. Miktar fazla olursa havuz sistemi oluşturularak yıkanır. Süzgeçlere konarak suları süzdürülür (Resim 15).



Resim 15: Havuz sistemiyle ıspanağın yıkanması

- **Sürgünlerinden faydalanılan sebzeler:**

Süzgecin içerisinde bol akarsu altında yıkanır(Resim16)



Resim 16: Soya filizinin yıkanması

➤ **Özel İşlem Gerektiren Sebzelerin Hazırlanması ve Kullanılması**

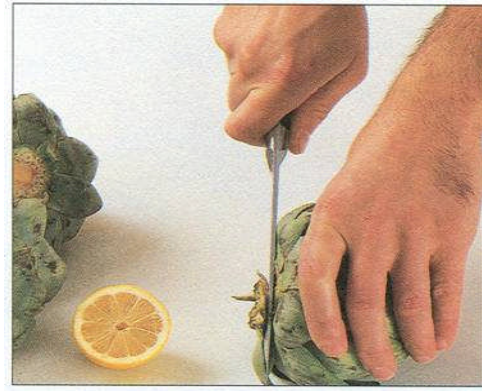
Özel işlem gerektiren sebzeler, hazırlama aşamasında özellikle kabukları soyulduktan sonra açıkta bırakıldıkları zaman, havadaki oksijenden dolayı oksitlenerek renkleri kararır. Bu nedenle ayıklanması, temizlenmesi ve soyulmasında özen gösterilmesi gerekir. Bu sebzelerden enginar, kereviz ve mantarın hazırlanması aşağıdaki gibi yapılır.

- **Enginar**

Sap kısmını enginarın başından kopararak ayırınız. Sert lifler sapla birlikte ayrılacaktır. Sapı koparılan enginarın tabanını sebze bıçağı ile kesiniz. Enginarın düzgün durmasını sağlayınız. Kestiğiniz kısımları kararmaması için limonla ovunuz (Resim 19).

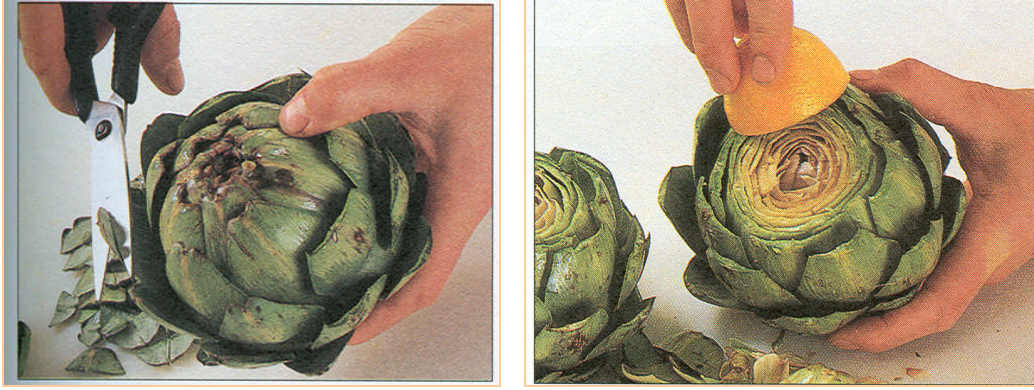


Resim17: Sap kısmının elle ayrılması



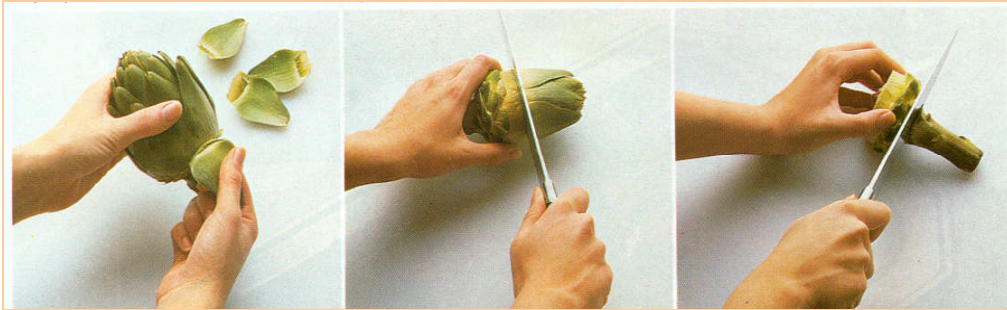
Resim18 : Enginarların tabanının kesilmesi

Enginarın dış yapraklarını sebze makası ile kesip atınız.Yaprakları ile birlikte kullanılacak enginarın, tepesinden yaklaşık 2 cm kesiniz. Kesilen kısımlarını limonla ovunuz (Resim19).



Resim 19 : Enginarın makasla kesilmesi ve limonla ovulması

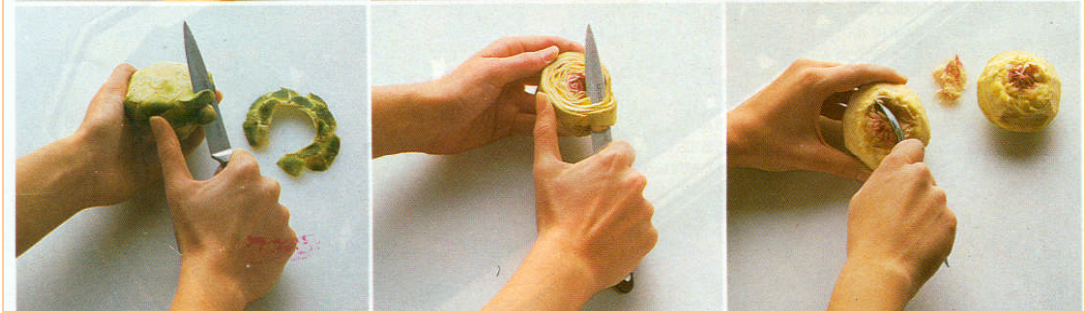
Göbeği çıkarılacak enginar hazırlanırken; önce dıştaki kalın yaprakları çekip kıvrılarak koparınız. Bu işlemi içteki renkli yumuşak açık yeşil yapraklara ulaşınca kadar sürdürünüz. Sebze bıçağı ile baş tarafından toplam uzunluğunun 2/3' ünü ve sapını kesiniz (Resim 20).



Resim 20: Enginarın yapraklarının elle koparılması, baş tarafının ve sapının kesilmesi

Enginarı dip bölümü üste bakacak şekilde ele alınıp ağır ağır döndürürken sebze bıçağı ile elma soyar gibi soyunuz. Soyulan kısımlara kararmaması için limon sürünüz. Enginarın dibi alta bakacak şekilde çevirip sebze bıçağı ile üst bölümde kalmış yuvarlak yeşil yaprakları da soyunuz.

Yine kesilen yerlere limon sürünüz. Bir tatlı kaşığı ile enginar göbeğinin ortasındaki tüyleri alıp atınız. Hazırlanan enginarı kararmaması için limonlu suya koyunuz.



Resim 21: Enginarın kabuğunun soyulup göbeğinin çıkarılması

- **Kereviz**

Sap kısmı sebze bıçağı ile kesilir. Kabuğundaki sert lifli kısımlar beyaz kalıncaya kadar derin soyulur. Kullanılacağı yere göre kesilir. Kararmaması için limonla ovulur ya da limonlu suya atılır.



Resim 22: Kerevizin soyulması



Resim 23: Kerevizin limonlanması

- **Mantar**

Mantarın kokusunu ve tadını yitirmemesi için en önemli kural mantarı yıkamaktan kaçınmaktır. Mantarın topraklı sert kısımları sebze bıçağı ile kazınır, nemli bezle silinerek mantar temizlenir. Mantarlar eğer aşırı topraklı ise çok kısa bir süre su altında tutulup hemen kurulanır. Bozulmuş kısımları kesilip atılır (Resim 24). Kültür mantarının hazırlanmasında ise renginin kararmaması ve içinde bulunan yabancı maddelerin temizlenmesi için ölçülü suya, limon suyu, eşit miktarda tuz ve un ilave edilerek karıştırılır.



Resim24: Mantarın bıçakla ayıklanması

2.1.4. Başlıca Doğrama Şekilleri

Sebzeler fiziksel özelliklerine ve kullanılacakları yerlere göre çeşitli usullerde doğranır. Bu usullerin uluslararası mutfaklardaki kullanılış biçimi aynıdır. Mutfak robotu, çeşitli şekillendiriciler doğramayı kolaylaştırmaktadır.

Ancak her zaman en iyi ve en eski yöntem; bir doğrama tahtası ve bir doğrama bıçağı ile yapılan doğramadır. Ülkemizde de yiyecek-içecek hizmetleri sektöründe bu doğrama şekilleri kullanılmaktadır.

➤ Doğramada Dikkat Edilecek Noktalar

- Doğru bıçağı seçiniz.
- Bıçağınız eliniz ile uyumlu olsun.
- Bıçağınız daima keskin olsun. Keskin olmayan bıçak kazalara neden olur (Elinizi kesebilirsiniz.)
- Bıçağınızı bacağına paralel ve kılıf içinde taşıyınız.
- Bıçakla asla şaka yapmayınız.
- Doğrama yaparken parmaklarınıza ve elinize dikkat ediniz.
- Doğru bıçak tutma ve doğrama ile ilgili öğretmeninizden yardım alınız.

2.1.4.1. Julienne (jülyen) (Kibrit Çöpü)



Resim 25: Julienne doğranmış sebzeler

Bıçak sırtı kalınlığında, yaklaşık 3-4 cm uzunluğunda, ince çubuklar hâlinde doğrama şeklidir. Hepsı eşit kalınlıkta doğranmalıdır. Her çeşit sebze bu şekilde doğranabilir (Resim 25).

Kullanıldığı yerler: Çorbalarda, soğuk ordövr tabaklarının süslemelerinde, et yemeklerinin yanında sebze garnitürlerinde ve salatalarda kullanılır.

2.1.4.2. Brunoise (Brunoaz) (Toplu İğne Başı)

En küçük doğrama şeklidir. Bütün parçaların aynı büyüklükte olmasına dikkat edilir. Bunu sağlamak için sebzeler önce julienne şeklinde doğranır, daha sonra brunoise şekline getirilir (Resim 26).Consomme'lerde, et yemeklerinin yanında sebze garnitürlerinde ve salatalarda kullanılır.



Resim 26: Brunoise doğranmış sebzeler

2.1.4.3. Paysane veya Dice (Peyzan veya Days) (1cm2 ve Bıçak Sırtı Kalınlığında)

Bu doğrama yöntemi iki isimlidir. Bıçak sırtı kalınlığında, 1 cm2 yüzeyinde doğrama usulüdür. Bütün parçaların aynı büyüklükte olmasına dikkat edilir. Tüm sebzeler bu yöntemle doğranabilir. Kullanıldığı yerler: Consomme' ler garnitür olarak kullanılan sebzeler ve salatalardadır. (Resim 27).

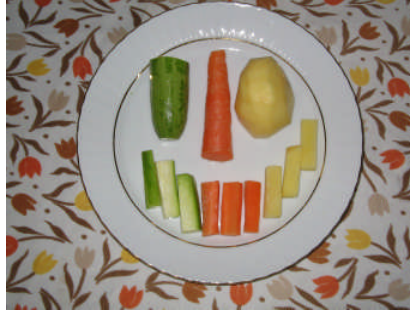


Resim 27: Paysane doğranmış sebzeler

2.1.4.4. Batonnnet (Batonet) (Parmak)

1/2 veya 1 cm² kesitinde, yaklaşık 4-5 cm uzunluğunda, kare prizma şeklindeki doğrama usulüdür (Resim 28).

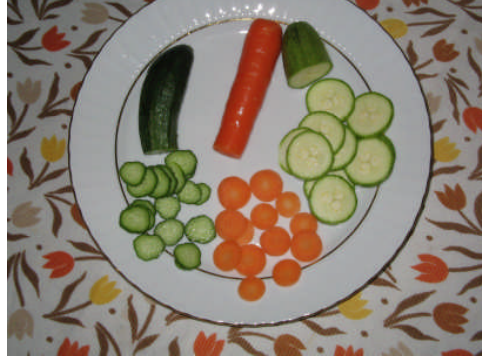
Havuç, patates, kereviz gibi sebzelerden yapılan garnitürlerin doğranmasında kullanılır.



Resim28: Batonnet doğranmış sebzeler

2.1.4.5. Vichy (Vişi) (Halka)

Bıçak sırtı kalınlığında halkalar şeklinde doğrama usulüdür (Resim 29). Kullanıldığı yerler: İnce havuç, kabak, salatalık gibi sebzelerden yapılan salatalarda, garnitürlerde, süslemelerde kullanılır. Bazen garnitür aynı ismi alır. (Örneğin; carottes vichy gibi).



Resim 29: Vichy doğranmış sebzeler

2.2. Kuru Baklagillerin ve Tahılların Pişirmeye Hazırlanması

2.2.1. Satın Alınmasında Dikkat Edilecek Noktalar

Ambalajlı olanlar satın alınırken üretim ve son kullanma tarihine dikkat edilmelidir. Yırtık ve delik ambalajlı olan ürünler satın alınmamalıdır, bilinen markalardan ve her zaman alınan yerlerden almakta yarar vardır.

Kuru baklagilleri satın alırken dikkat edilecek noktaları kısaca şöyle sıralayabiliriz:

- Baklagillerin tanelerinin yeteri kadar kurumuş, homojen ve normal büyüklükte olması gerekir. Taneler dolgun olmalı ve buruşmuş olmamalıdır. Nem oranı % 15' i geçmemelidir. Tanelerin içinde taş, toprak ve kum olmamalıdır ve taneler çabuk pişmelidir.
- Taneler temiz ve parlak olmalıdır.
- Tanelerin hepsinin renkleri aynı olmalıdır (Renkleri değişik olan taneler ürünün bayat ve taze baklagillerin veya başka cinsteki baklagillerin karışık olduğunu gösterir.).
- Küf, filiz, ezik, çatlak, küçük böcek, benekler olmamalıdır.
- Kokusu anormal olmamalıdır.
- Kendine has renkte olmalıdır.
- Tane büyüklükleri aynı olmalıdır.

Tahılları satın alırken dikkat edilecek noktalar:

- **Un:** Rengi beyaz sarımtırak, nem oranı % 9-12 olmalıdır. İçinde canlı cansız kurt küf vb. olmamalıdır.
- **Makarna:** İçinde canlı cansız kurt küf vb. olmamalıdır. Pişirildiğinde tadı ve kokusu güzel olmalıdır.
- **Bulgur:** Taneleri homojen büyüklükte, yeterince kurumuş olmalıdır. İçinde canlı cansız kurt, küf, taş toprak vb. olmamalıdır. Nem oranı % 13' ten fazla olmamalıdır.
- **Nişasta:** Rengi, kokusu, tadı normal olmalıdır. İçinde canlı cansız kurt küf vb. olmamalıdır. Nem oranı % 16-18' den fazla olmamalıdır.
- **Pirinç:** Pilavlık pirinç; kulaklı, berzani vb. olmalıdır. Küflü, kokulu, bit yenikli, parazitli olmamalıdır. İçinde taş, toprak vb. olmamalıdır.

2.2.2. Çeşitleri ve Sınıflandırılması

2.2.2.1. Kuru Baklagil Çeşitleri

Başlıca kuru baklagil çeşitleri nohut, fasulye, mercimek, bakla, bezelye, börülce, barbunya ve soya fasulyesidir.

- **Nohut:** Kullanım alanı çok yaygın olan nohut çorbalarda, ana yemeklerde, hamur işlerinde, salata ve meze hazırlamada kullanılmakta, çerez olarak da tüketilmektedir.
- **Kuru fasulye:** Ülkemizde severek tüketilen önemli bir kuru sebzedir. Çorbalarda, ana yemeklerde, salatalarda, tatlı ve pasta hazırlamada kullanılmaktadır.
- **Mercimek:** Kırmızı ve yeşil olmak üzere iki çeşittir. Kırmızı mercimek; çorba, mercimekli köfte yapımında, yeşil mercimek ise çorba, ana yemek, pilav vb. hazırlanmasında kullanılır.
- **Soya fasulyesi:** Günümüzde kullanım alanı yaygınlaşan soya fasulyesinden ekmek, pasta büsküvi, kurabiye, makarna, dondurma, şekerleme, bebek maması, kemiksiz et, süt, yoğurt, peynir, sos, yağ, margarin, leblebi vb. pek çok ürün yapılmaktadır.

2.2.2.2. Tahıl esitleri

Tahılların esitli işlemlerden geirilmeesiyle tahıl turevleri elde edilir. Genel tuketim şekli un ve undan elde edilen urunler şeklindeedir. Tahıl urunleri bulgur, makarna, şehriye, ekmek, tarhana, nişasta vb. dir.

Un: Temizlenmiş buğday tanelerinin oğutulmeesiyle elde edilir. Un denince oncelikle buğday unu anlaşılır, diğer unlar elde edildikleri tahılın adı ile anılır.

Basit değirmenlerden elde edilen una tam buğday unu denir. Modern değirmenlerde ise eleme işlemi esitli şekillerde yapılabildiği için değişik kaliteli unlar elde edilir.

Oğutulurken elemenin derecesine gure 100 kg buğdaydan elde edilen un miktarına oğutme derecesi, verim veya randıman adı verilir. Piyasada buğday unu randımanları 4 grupta incelenebilir:

- %60-70 randımanlı unlara **ekstra-ekstra un** denir. Kek, pasta yapımında kullanılır.
- %70-80 randımanlı unlara **ekstra un** denir. Burek, urek yapımında kullanılır.
- %80-90 randımanlı unlara **birinci nevi un** denir. Burek, urek, ekmek yapımında kullanılır.
- %90' dan daha fazla randımanlı unlara da **ikinci nevi unlar** denir. Besin değeri en yuksek unlardır. Ekmek yapımında kullanılır.

Bulgur: Buğdaydan yapılır. Yurdumuzda çok tuketilen besinlerden biridir. Haşlanmış buğday kurutulduktan sonra değirmenden geçirilerek kırılır. Kalın ve ince bulgur olmak uzere esitleri elde edilir. Enerji ve besin içeriği oldukça yuksektir.

İrmik: Buğdayın endosperm kısmının iri bir şekilde oğutulmesinden elde edilir. Hafif sarı renklidir. Piştiğinde su çekerek kabarır, saydamlaşır. Ozellikle tatlı ve helva yapımlarında kullanılır.

Makarna ve şehriye: Sert buğday unundan veya irmikten yapılan, koyu kıvamlı hamurun ozleştirilip şekillendirilmesi ile elde edilen makarna ve şehriye kurutulup ambalajlanır. İyi makarna piştiği zaman kabarmalı ve dağılmamalıdır. Bu ozellikler hamurun kalitesi ile ilgilidir.

Ekmek: En çok tuketilen besinlerin başında gelen ekmek, buğday ve avdar unlarından yapılmaktadır. Ekmek yapımında gluten kompleksi ile gaz oluşumu onemlidir. Gluten, buğday ve avdar ununa su katıldığında proteinlerden glutelin ve prolaminin birleşmesi sonucu oluşur. Gluten, yapışkan ve elastik bir ozellik taşımaktadır. Oluşumunda yeterince yoğurma onemlidir. Ekmekte gaz oluşumu maya bakterilerinin (Sakkaromices serevisiya) alışması ile meydana gelir ve gaz ekmeği kabartır. Ortamın ısısı, undaki kullanılabilir, karbonhidratlar mayanın çalışması için gerekli olan unsurlardır. Mayalanan ekmek, fırın ısısı etkisiyle kabarır ve pişer. Ulkemizde beyaz ekmek, somun, bazlama, yufka şeklinde ekmek tipleri bulunmaktadır.

Tarhana: Yöresel özelliklere göre farklılık gösteren tarhana, genel olarak tahıl, süt veya yoğurt, sebze grubu olan besinlerin karışımlarıyla hazırlanan, besin değeri yüksek bir yiyecektir. Tarhana yapımında kullanılan malzemeler ile pişirilirken içine katılan nohut, mercimek, kıyma vb. yiyecekler, tarhananın besin değerini artırmaktadır. Ülkemizde tarhana mayalandırılarak veya pişirilerek yapılmaktadır.

Nişasta: Buğday, mısır, patatesten yapılan nişastalar arasında, ülkemizde en çok buğday nişastası kullanılmaktadır. Son yıllarda mısır nişastası daha fazla tercih edilmektedir. Bunun nedeni; buğday nişastasından yapılan ürünlere göre mısır nişastasından yapılan ürünlerin daha geç bayatlamasıdır. Buğdaydan nişasta buğday taneleri büyük kaplarda 15-20 gün ıslatılır, taneler yumuşayıp kabuk, tanenin içinden tamamen ayrılır. Suyu geçen beyaz kısım birkaç defa yıkanarak protein, vitamin ve minerallerden ayrılarak nişasta elde edilir. Nişasta, saf karbonhidrattır.

Pirinç (çeltik): Dünyada en fazla yetiştirilen hububatlarından biridir. Çeltikten kavuz (kabuk) kısmı ayıklanarak pirinç elde edilir. Pirinç, pilav, çorba, dolma ve sütlaç gibi sütlü tatlıların hazırlanmasında kullanılır. Uzun taneli pirinç, pilav pişirmeye; kısa taneli olanlar ise dolma, sütlaç hazırlamaya uygundur. Pirincin taze olması elde edilen ürünlerin kalitesini olumlu etkiler.

Arpa: Genellikle hayvan besini olarak kullanılır. Aynı zamanda bira, viski vb. alkollü içecek teknolojisinde ham madde olarak da kullanılmaktadır (ör. bira,viski).

Çavdar: Ekmek yapımında, buğdaydan sonra en çok kullanılan tahıl çeşididir. Çavdar tanesi uzunca, üstü düz, altı sivri, kabuğu buruşuktur. Tanenin iç ve dış rengi buğdaydan farklıdır. Çavdarda proteini oluşturan aminoasitlerin oranı, buğdaydan fazladır. İyi fermente olur. Ekmeğin yanı sıra diyet ürünlerinin yapımında da kullanılmaktadır.

Mısır: Türkiye'nin belirli bölgelerinde ekmeklik hububat olarak ve hamur işlerinde, deniz ürünlerinin kızartılmasında kullanılır. Mısır unuyla yapılan ürünler kabarmaz. Beslenme değeri buğday ununa göre düşüktür.

Yulaf: Yulaf unu protein, yağ, kalsiyum, fosfor, demir ve B1 vitamini bakımından diğer hububat unlarından daha zengindir. Daha çok çocuk mamalarında kullanılmakla birlikte, gıda sanayiinde ve mutfaklarda kahvaltılık gevrek, bisküvi, pane vb. yapımında kullanımı yaygınlaşmıştır.

2.2.3. Kullanıma Kadar Saklanması

Kuru baklagillerin bitkisel protein ve nişasta yönünden zengin olması saklanma ve haşerelerden korunması önemini bir kat daha artırır. Kuru baklagiller uygun koşullarda uzun süre saklanabilir. Bu nedenle kuru erzak olarak büyük miktarlarda alınarak depolanabilir.

Depolamada; deponun sıcaklığı, bağıl nemi (belirli bir sıcaklıktaki 1m³ havanın içerdiği en yüksek nem oranı) ve tanelerin iyi kurutulması önemli rol oynar. Kuru baklagillerin saklanması depolama koşulları da son derece önem taşımaktadır.

Depolamada bağıl nem ve depo sıcaklığı iki önemli etkidir. Depolamada en uygun saklama sıcaklığı 5 -10 °C bağıl nemin ise % 70 civarında olması gerekir. Depolama ısısının her 5 °C düşmesi baklagillerin depolama süresini iki kat daha artırır. Sıcak ortam ve güneş, tanenin dış zarlarının kalınlaşıp renginin bozulmasına ve daha geç sürede pişmesine neden olur. Oda sıcaklığında (18 °C) nemsiz kuru ortamda ağzı kapalı olarak saklanmalıdır. Kuru baklagiller hasat edildikten sonra en geç bir yıl içinde tüketilmelidir.

Tahıllar ve kuru baklagiller kuru, nem oranı düşük, havadar yerlerde beklemelidir. Mevsimlik uzun süre beklemeleri gerekiyorsa bez torbalarda 10-15 °C' de hava sirkülasyonu olacak şekilde düzenlenmiş karanlık depolarda beklemesi uygundur.

Gemi, yat mutfağı gibi yerlerde özel dolaplarda veya odalarda bekletilmeli, çok uzun süre bekletilmemelidir. İhtiyaç kadar alınmalı, ihtiyaç oldukça tazesi alınmalıdır. Uzun süre nemli ortamda beklemesi, muhafaza etmeyi zorlaştırır.

2.2.4. Pişirmeye Hazırlanması

2.2.4.1. Kuru Baklagilleri Pişirmeye Hazırlamada Dikkat Edilecek Noktalar

- Pişirilecek yemeğin özelliğine uygun cinsteki kuru baklagil seçilerek işlem basamaklarına uygun olarak önce ayıklama işlemi gerçekleştirilir (İçindeki taş, yabancı maddeler ayklanır.).
- Kuru baklagil yemeklerinde iyi sonuç elde etmek için ürünün cinsi, su çekme özelliği, tanelerin nemi oldukça önem taşır.
- Kuru baklagiller, pişirmeden en az 6-8 saat önce ıslatılmalıdır. ıslatma işlemi geceden de yapılabilir.
- Haşlama esnasında baklagillerin kokusunun daha aromatik olması istenirse, üzerine 5-6 adet karanfil atılabilir. Yine haşlama işlemi yapılırken her kilo kuru baklagil için soyulmuş iki baş soğan konulmalı ve kaynarken beyaz köpüğü alınmalıdır.
- Kuru baklagiller B vitaminleri ve bitkisel protein açısından oldukça zengindir. Ticari mutfaklarda yemeklerde kuru baklagillerin ıslatma ve haşlama suyunun kullanılmaması nedeniyle besin kayıpları oluşur. Ev ortamında kuru baklagiller haşlama suyu dökülmeden pişirilmelidir.
- Kuru baklagillerin kabuk kısmı sindirim problemleri meydana getirebilir. Özellikle bebek, yaşlı, sindirim güçlüğü ve sindirim sistemi hastalıkları (gastrit, ülser) olanlar için ıslatma işlemi yapılan kuru baklagillerin kabukları çıkarıldıktan sonra pişirilmesi gerekir.
- Kuru baklagil yemeklerinde mutlaka yumuşak sular kullanılmalıdır. Sert sular pişmeyi geciktirerek vitamin kaybına neden olur.

- Pişme esnasında pişme süresini kısaltmak amacıyla kullanılan karbonat, B grubu vitaminlerinin kaybına neden olduğu için bu amaçla basınçlı tencerenin kullanılması gerekir.
- Farklı cinslerdeki kuru taneler bir arada pişirilmemelidir.

2.2.4.2. Kuru Baklagilleri Pişirmeye Hazırlık Aşamaları

Islatma: Kuru baklagiller oda sıcaklığındaki suda 8-10 saat ıslatılır. Islatma süresi suyun sıcaklığına bağlı olarak değişir. Islatma esnasında kuru baklagilin cinsine göre taneler 2-3 kat su çekerek şişer. Islatma işlemi zamandan kazanmak istenirse akşamdan da yapılabilir.

Zarların çıkarılması: Islatılan taneler yumuşadığında dış zarlar kolayca çıkarılır. Dış zarların çıkarılması; sindirimi kolaylaştırır. Midede sindirimi zor olsa da kuru baklagiller bağırsaktan kolay geçiş sağlar. Ancak fermentasyon sonucu, mide ve bağırsaklarda gaz oluşturur. Karında şişkinlikler olur. İşte bu nedenle bu tür besinleri pişirmeden önce, en az 8 saat suda bekletmek, ıslatıldıktan sonra zarlarını çıkarmak gerekir.

Piştirme: Vitamin ve mineraller açısından zengin olan kuru baklagiller, lif zenginliği yönünden de önemlidir. Dikkatli pişirilmezse vitamin ve mineral değerlerinde ciddi kayıplar meydana gelebilir. Ayrıca kuru baklagillerin daha yararlı hâle gelebilmesi için tahıllarla karıştırılması uygundur (nohutlu pilav, kuru fasulyeli pilav gibi).

Piştirme ısı besin kayıpları için oldukça önemlidir. Özellikle fırında pişirilen kuru baklagiller ısı 100° C' nin üstüne çıktığında tanelerdeki protein kaybına uğrar. Kuru baklagillerin haşlama sularının atılması, ıslatma ve haşlama esnasında suyun kirecini azaltmak için eklenen karbonat ve soda gibi maddeler, B vitaminlerinin ve minerallerin kaybına yol açar. Sert, kireçli sular pişmeyi geciktirir. Piştirme işlemi ufak farklılıklar da olsa tüm kuru taneler için geçerlidir. Yalnızca kırmızı mercimek ayıklanıp yıkandıktan sonra kullanılır. Suyun bulanmasını ve lezzet kaybını engellemek için pişme esnasında oluşan köpüğü almak gerekir.

Kuru baklagiller az yenildiklerinde yarar sağlar ve tok tutar. Ayrıca insana doyumluk hissi verdiklerinden dolayı, sık sık acıkmayı önler.

Lezzet vericilerin eklenmesi: Kuru baklagillerin pişirilmesinde birçok lezzet verici kullanılır. Haşlanan kuru baklagiller pilavlarda, çorbalarda kullanıldığı gibi bunlardan soğan, salça ve yağ ilavesi ile sade yemekler de yapılabilir. Ayrıca et ve türevleri ile (pastırma, sucuk gibi) pişirilebilir.

2.2.4.3. Pilav Pişirmede Kullanılan Tahıllar ve Tahıl Ürünleri

Pilav; en çok pirinç ve bulgurdan hazırlanır. Pilavlar pirinç ve bulgur dışında kuskus, arpa şehriye, firik (yeşil körpe buğday), buğday vb. tahıl ve ürünlerinden de yapılır. Pirinç dünyaca bilinen ve uluslararası pilavlarda önem taşımasına rağmen diğer tahıl ve ürünleri yöresel özellikteki pilavlarda daha çok kullanılmaktadır.

2.2.5. Tahıl ve Tahıl Ürünlerini Hazırlamada Dikkat Edilecek Noktalar

- Tahılların, nişasta yönünden zengin olması uygun koşullarda saklamayı gerektirir. Böceklenmeye, küflenmeye karşı serin, havadar, kuru, karanlık ve güneş almayacak şekilde saklanması uygundur. Özellikle pirinç güneşe maruz kalırsa kırılır, çabuk böceklenir.
- Pilavını hazırlayacağınız tahıl ürünlerini piyasada kapalı paketler şeklinde temin etmeniz daha uygundur. Paket üzerinde hem üretim yılı hem de su çekme özelliği gibi bilgileri bulabileceğiniz gibi kullanıma da hazır hâldedir.
- Pişirilen pilavın özelliğine ve işlem basamaklarına uygun olarak önce ayıklama işlemi gerçekleştirilir (İçindeki taş, yabancı maddeler ayklanır.).
- Tahıllar ve ürünlerinden pilav hazırlarken su çekme özelliğine ve ölçüsüne dikkat edilmelidir.
- Tahıllar üretildiği anda nem oranları yüksektir. Bekletildikçe nem oranları azalır. Daha çok su çeker.
- Kuskus, arpa şehriye, bulgur gibi işlenmiş paket tahıl ürünlerinin ayıklanması ve yıkanmasına gerek yoktur. Bu ürünlerle pilav hazırlanırken ilave edilen ölçülü su çektirilirse B vitamini kaybı olmayacaktır.
- Tahıl ürünlerinden bulgur ülkemizde pilavlarda çok kullanılmaktadır. Bulgurun ıslatılma ve yıkanma işlemine tabi tutulmadan kaynar su veya et suyuna atılması pirince göre besleyici değerini oldukça artırır. Vitamin kaybının da önüne geçer.

2.2.6. Makarna Pişirmede Dikkat Edilecek Noktalar

- İyi bir makarna pişirebilmek için öncelikle, makarna ve satın alınacak ürünün kaliteli olmasına dikkat edilmelidir (Kaliteli ürün daha az su çeker ve diriliğini korur.).
- Pişireceğiniz makarna miktarına uygun büyüklükte bir tencere seçilmelidir.
- Makarnalar, tuzlu, kaynar suda pişirilmelidir. Pişme anında suda eriyen vitaminlerin suya geçerek kayba uğramasını engellemek için pişirme suyunun mümkün olduğu kadar az olması gerekir. Pişme işlemi sonunda fazla kalan pişirme suyu atılmamalı, makarna soslarında ya da çorbalarda kullanılmalıdır.
- Makarnaların birbirine yapışmaması için pişirme suyuna çok az sıvı yağ ilave edilmelidir.
- Makarnalar ilave edildikten sonra kapak açık olarak pişirilmelidir.
- Yapışmayı önlemek için ara ara kevgirle karıştırılmalıdır.
- Pişme derecesi istenilen noktaya geldiği zaman ateşten alınmalıdır (Pişme süresi makarnanın kalınlığına göre değişir. Genellikle 7-10 dakika civarındadır. Ancak makarnanın pişmişliği kontrol edilerek anlaşılır. Eğer makarna pişirme

- işleminden sonra farklı bir kapta başka bir yiyecekle pişecekse, haşlanma süresi ikinci aşama göz önüne alınarak üçte bire kadar indirilebilir. Önemli olan son aşamada bile makarnanın “al dente” kalabilmesidir
- Pişen makarna uygun sos ve garnitür ile servis edilmelidir (Makarnaların soslarına karar verirken bir kuralı unutmayınız. İnce makarna tiplerine hafif, kalın makarna tiplerine daha yoğun soslar yakışır).
- Makarnanın sosu tercihen büyük tencerede pişirilmelidir. Tencere, sos kadar makarnayı da rahatça alacak boyutta olmalıdır. Ayrıca karıştırmak için yerinizin kalmasına dikkat ediniz.
- Süzölmüş hamur işini bu tencereye koyup sıcak sosla iyice karıştırabilirsiniz.

Not: Haşlanmış, elde kalmış makarna türü yiyeceklerinizi, bir kaba koyup biraz sıvı yağ ile karıştırarak üstünü örtünüz. Soğuk odaya kaldırınız. Bunları tercihen üç gün içinde çorbada ya da salatada değerlendirebilirsiniz. Ancak üç günden sonra makarna lezzetini kaybeder.

2.2.6.1. Makarna Haşlama İşlem Basamakları (Al Dente Haşlama)

- Makarna pişirmek için pişireceğiniz makarna miktarına uygun seçtiğiniz tencereye yeterli miktarda suyu koyup kaynatınız.



Resim 30: Makarna suyunun kaynatılması

- Kaynayan suya yağ ve tuz ilave ediniz.
- Makarnaları su kaynadıktan sonra tencereye boşaltınız.



Resim 31: Kaynayan tuzlu, yağlı suya makarnanın ilavesi

- Ara ara kevgirle karıştırınız. Tencerenin kapağının açık olmasına dikkat ediniz.



Resim 32: Makarnanın haşlanması

- Pişme derecesi istenilen noktaya geldiği zaman makarnayı ateşten alınız (Besleyici değerini yitirmemesi için makarnayı fazla haşlamamaya özen gösteriniz.).
- Fazla suyu varsa süzünüz, fazla suyunu sos ve çorbalarda değerlendiriniz. İstenilen garnitür ve sos ile servis yapınız.



Resim 33: Haşlanan makarnanın süzülmesi

UYGULAMA FAALİYETİ

A) ETLİ KURU FASULYE PİŞİRİNİZ.

Ölçüleri

- ½ kg kuşbaşı kuzu eti
- 125 gram margarin veya tereyağı (1çay bardağı sıvı yağ)
- 3 su bardağı kuru fasulye
- 3 domates
- 2 büyük baş kuru soğan
- 1 tatlı kaşığı domates salçası
- 5-6 adet sivri yeşil biber
- 1 tatlı kaşığı tuz (İsteğe göre ayarlaması yapılabilir.)
- 1 tatlı kaşığı kırmızı biber

İşlem Basamakları	Öneriler
	<ul style="list-style-type: none">➤ Sanitasyon ve hijyen kurallarına bağlı kalınız.➤ Planlı çalışınız.
<ul style="list-style-type: none">➤ Araçları hazırlayınız.	<ul style="list-style-type: none">➤ Yemeğinizi hazırlarken kullanacağınız kaşık, bıçak vb. araçları hazırlayınız.➤ Yemeğinizi pişirirken kullanacağınız kaşık, bıçak, süzgeç, doğrama tahtası gibi araçlarınızı pişirme işlemine başlamadan önce hazırlayınız.➤ Kuru fasulye yemeği için basınçlı tencere veya çelik tencere seçmeniz doğru olur.➤ Ocağı tencerenin büyüklüğüne göre seçiniz.
<ul style="list-style-type: none">➤ Gereçleri hazırlayınız.	<ul style="list-style-type: none">➤ Ölçülü olarak gereçlerinizi hazırlayınız.➤ Soğanlarınızı soyup yıkadıktan sonra brunoise doğrayınız.➤ Yeşil biberinizi yıkayıp tohumlarını çıkardıktan sonra julienne doğrayınız.➤ Domateslerinizi concasse doğrayınız.➤ Doğrama yaparken dikkatli olunuz.➤ Bıçağınızın keskin ve eliniz ile uyumlu olmasına dikkat ediniz. Gereçleri hazırlarken ekonomik olmaya özen gösteriniz.
<ul style="list-style-type: none">➤ İşlem basamaklarını uygulayarak etli kuru fasulye yemeğini pişiriniz.	<ul style="list-style-type: none">➤ Fasulyeyi akşamdan ıslatınız.➤ Islattığınız fasulyeyi ıslatma suyuyla veya

	<p>başka suyla basınçlı tencereye koyunuz.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Eti bir tencereye koyup yağ ile birlikte soteleyiniz. ➤ Brunoisse doğranmış soğanı ilave ederek sotelemeye devam ediniz. ➤ Salçayı ilave ederek sotelemeye devam ediniz. ➤ Haşlama suyuyla birlikte fasulyeyi, kırmızı biberi ilave ederek tencerenin kapağını kapatınız. ➤ Etler ve fasulye yumuşayınca kadar pişiriniz. ➤ Tencereyi ocaktan almadan önce tuzunu ilave ediniz. ➤ İstenirse pişirme işlemi için toprak kap kullanabilirsiniz. ➤ Sebze doğrama şekillerini uygulayarak doğrama yapınız. Elinizi seri ve dikkatli doğramaya alıştırmınız. ➤ Aynı boyutlarda doğramaya dikkat ediniz.
➤ Fasulyeyi servise hazır hâle getiriniz.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kuru fasulye yemeğini aynı şekilde pastırmalı, sucuklu vb. şekilde pişirebilirsiniz. ➤ Hazırladığınız etli kuru fasulye yemeğini tek olarak servis yapabileceğiniz gibi pilav ve makarna çeşitleriyle de sıcak olarak servise sunabilirsiniz. ➤ Bu yemeğin en güzel tamamlayıcısı turşuyu da servis etmeyi unutmayınız.

B. PİLAVLIK PİRİNCİ HAZIRLAYINIZ.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ Araç gereçlerinizi hazırlayınız.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sanitasyon ve hijyen kurallarına bağlı kalınız. ➤ Planlı çalışınız.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pilavlık pirinci ayıklayınız. ➤ Basmati pirincinizi ayıklayıp sıcak su ile yıkayınız. ➤ 30 dakika tuzlu suda bekletiniz. ➤ Pirinci süzerek soğuk sudan geçiriniz. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pilavın özelliğine uygun ölçülü pirinci seçiniz. ➤ Mümkünse paket işlem görmüş pirinci seçiniz. ➤ Açık aldığınız pirinci ayıklarken daha dikkatli olunuz. ➤ Pirinci bir tepsiye ya da temiz, kuru tezgâhın üzerine dökünüz.

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pirinç renginde taşlara dikkat ediniz. ➤ Pirinçleri ayıkladıktan sonra ısıya dayanıklı derin bir küvete alınız. ➤ Çin mutfağında lapa pilav için kısa pirinç tercih edilir. ➤ Kısa pirinci ayıklayıp soğuk suyla yıkayarak süzmek yeterlidir.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Suyu hazırlayınız. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Suyunuzu ısıtıcı ya da ocak yardımı ile kaynar olacak şekilde hazırlayınız. ➤ Ölçülü pirinç oranında tuz atmayı unutmayınız. Örneğin iki su bardağı pirinç için 4-5 su bardağı sıcak su yeterlidir. ➤ Tuz pirincin kırılmasını önler.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Suyu ısıtınız ➤ Pirinci ıslatınız. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ayıkladığımız pirincin üstünü örtecek şekilde sıcak su ile ıslatınız. ➤ Sıcak su ile ıslatıldığında 5-10 dakika bekletmek yeterlidir. ➤ Ilık su ile ıslatma yaptığımızda 1 saat bekletme uygundur. ➤ ıslatma işini Basmati pirinç için soğuk suyla da yapabilirsiniz. Ancak sıcak su pirincin nişastasının daha iyi gitmesini sağlar. ➤ Soğuk su kullandığımızda pirincin hem ıslatma işlemi uzar hem de pilavınız lapa olabilir. ➤ Sıcak su ile ıslattığımız pirinci özelliğine göre 25-30 dk. bekletiniz. ➤ Yabani pirinçte pilav yaparken iyi sonuç alınması için pirincin bir gün önce ılık su ile ıslatılması uygundur. ➤ Yabani pirincin taneleri sert olduğu için 1-2 saatlik ıslatma iyi sonuç vermez. ➤ Pirincinizi ıslatma esnasında karıştırmayınız. Pirinçler kırılır. ➤ ıslatma süresi pirincin kalitesi ve özelliğine göre de farklılık gösterir. ➤ Bekletme işi ılık, tuzlu su ile yapıldı ise bir saat bekletiniz.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bekleyen pirinçleri yıkayınız. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bekletilen pirinci beyaz nişastalı suyu gidinceye kadar 2-3 kez yıkayınız. ➤ Bekleme ve yıkama esnasında pirinçlerin kırılmaması için dikkatli olunuz.

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Nişasta bakımından yoğun olan pirinç ne kadar iyi yıkanır, nişastadan arındırılırsa pilavınız o kadar iyi olur.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pirinçleri süzünüz. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Yıkadığınız pirinçleri tel süzgece alınız. ➤ İyice süzülmesini sağlayınız.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hazırladığınız pirinci uygun yerde kullanınız. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Islak şekilde pirincinizi uzun süre bekletmeyiniz.

C. KAVURMA TEKNİĞİ İLE PİLAV PIŞİRİNİZ.

Ölçüleri:

- 2 su bardağı pilavlık baldo pirinç
- 2 su bardağı su veya et suyu
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1-1,5 yumurta kadar yağ

İşlem Basamakları	Öneriler
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sanitasyon ve hijyen kurallarına bağlı kalınız. ➤ Planlı çalışınız.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Araçları hazırlayınız. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pilav için daha geniş kalın tabanlı çelik tencere veya teflon tabanlı tencere seçmeniz doğru olur. ➤ Teflon tencere için tahta ısıpatula veya teflonu çizmeyecek materyalli kaşığı tercih ediniz. ➤ Ocağı tencerenin büyüklüğüne göre seçiniz.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Gereçleri hazırlayınız. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pilav için suyu hazırlayınız. Pilav için et veya tavuk suyu da hazırlayarak kullanabilirsiniz (Hazır bulyonlar da kullanabilirsiniz.). ➤ Ölçülü tuzunuzu ve yağınızı hazırlayınız.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ölçülü yağınızı pilav tenceresine koyarak kızdırınız. ➤ Önceden ıslatıp yıkanmış pirinci ekleyiniz. ➤ Pirinçleri kavurunuz. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pilav tenceresini seçtiğiniz ocağın üzerine koyunuz. ➤ Pilav için tereyağı, margarin daha sağlıklı olması için ise sıvı yağ kullanabilirsiniz. ➤ Yağınızın yakmadan kızdırınız. ➤ Ocak ısısının her tarafa eşit dağılmasına dikkat ediniz.

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pirinçleri bir ısıpatula veya kevgirle alttan üste karıştırarak kavurma işlemine devam ediniz. ➤ Pirinçleri kızartmadan kuru bir görünüm alana kadar kavurmaya devam ediniz. ➤ Pirinçler kavrulduğunda kavrulmuş fındık gibi hoş bir koku oluşur. ➤ Pirinçler şeffaf bir görünüm almış olmalıdır. ➤ Pirinçlerin istenilen özellikte kavrulması iyi bir pilav için oldukça önemlidir. Pişme esnasında pirinçlerin birbirine yapışmasını önler. Görünüm çok daha güzel olur.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kavurma esnasında suyunuzu kaynatınız. ➤ Kaynayan suyu veya et suyunuzu pirincinize ekleyiniz. ➤ Tuzunu koyunuz. ➤ Pişiriniz. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kavrulmuş pirince kaynar olarak suyunuzu ekleyiniz. Bir kere alt üst olacak şekilde karıştırınız. Tencerenin kapağını kapatınız. ➤ Pilav, bir taşım kaynayıncı ocak ısısını kademeli olarak azaltınız. İlk 5 dakika harlı, 5 dakika orta, 5 dakika hafif ateşte pişirilmesi uygundur. ➤ Tuzunu arzuya göre ayarlayınız. ➤ Kaynama işlemi gerçekleşmeden ocağın ısısı azaltılırsa pilavın dibi tutar.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Suyunu çekmiş pilavın pişip pişmediğini kontrol ediniz. ➤ Suyunu çekmiş yumuşamış pilavın altını kapatınız. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pilavı pişme esnasında karıştırmayınız. Hem pirinç taneleri ezilir ve kırılır hem de pirincin nişastasının suya geçerek pilavın lapa olmasına neden olur. ➤ Eğer pilavınızın daha beyaz olmasını isterseniz birkaç damla limon suyunu pişme esnasında suyuna ilave edebilirsiniz.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pilavı demlenmeye bırakınız. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Suyunu çeken pilavın pirinç tanelerini bir çatal yardımı ile yumuşak olup olmadığını kontrol ediniz. ➤ Pirinç taneleri hala tıkr tıkr ise biraz sıcak su gezdirebilirsiniz.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Demlendirilmiş pilavı dilediğiniz şekilde servis yapabilirsiniz. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pişen pilavı 30 dakika demlendiriniz. Pilav tenceresinin ağzını düz kalın bir kâğıt veya kâğıt havluyla kapatarak tencerenin kapağını sıkıca kapatınız. Kâğıt, pilavın buharının alınmasını sağlar. Böylece pirinçler birbirine yapışmaz ve

	<p>hamur olmaz.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Servis yapmadan önce pilavınızı kevgirle alttan üste doğru birkaç kez karıştırınız. ➤ İstenirse haşlanmış sebzelerle, et ve deniz ürünleri, çeşitli otlarla ile karıştırarak ya da süsleyerek servis yapabilirsiniz.
--	---

D. MEVSİM SALATASI HAZIRLAYINIZ.

Malzemeler

Salata yapmak için: Mevsim sebzeleri ve yeşillikler

Dekor için: Zeytin taneleri, haşlanmış yumurta, mısır vb.

Sosu için:

Limonlu salata sosu: 1 kahve fincanı zeytinyağı, 1 limon, 1 çay kaşığı tuz

Sirkeli salata sosu: 1 kahve fincanı zeytinyağı, ½ kahve fincanı sirke, 1 çay kaşığı tuz

İşlem Basamakları	Öneriler
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ön hazırlıklarınızı tamamlayınız. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sanitasyon ve hijyen kurallarına bağlı kalınız. ➤ Planlı çalışınız. ➤ İşe hazırlıklı olunuz.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Araçları hazırlayınız. ➤ Araçları tezgâha sırayla hazırlayınız. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Doğrama tahtası, bıçak ve dekor bıçakları hazırlayınız. ➤ Salata kasesi ve tabakları hazırlayınız.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Gereçleri hazırlayınız. ➤ Yeşillikleri, ayıklayarak dal dal ayırınız. ➤ Malzemeleri ayıklayıp yıkayınız. ➤ Malzemeleri iyice yıkadıktan sonra ½ çay bardağı sirke katılmış suda 5-10 dakika bekletiniz. ➤ Kabuklu sebzelerin kabuklarını soyunuz. ➤ Sos malzemelerini hazırlayınız. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Salata yeşillikleri daima çok taze ve gevrek olmalıdır. ➤ Çok iyi temizlenmelidir. Özellikle yeşillikler yıkandıktan sonra biraz sirke katılmış suda bekletilmelidir, daha sonra kurularak çok kısa bir süre nemli bir yerde bekletilmelidir.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sosu hazırlayınız. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sos kabının çukur olmasına dikkat ediniz. ➤ Limonlu sos yapıyorsanız: ➤ Limon suyunu sıkınız. ➤ Süzgeçten geçirerek süzdürünüz. ➤ Zeytinyağı ve tuz ilave ediniz. ➤ İyice çırpınız. ➤ Sirkeli sos yapıyorsanız:

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bir kasede sirke, zeytinyağı, tuz iyice çırpılır.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Salatayı yapınız. ➤ Sebzeleri doğrama kurallarına ve şekillerine uygun doğrayınız veya rendeleyiniz. ➤ Yeşillikleri doğrayınız. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Yeşillikler bıçakla kesilmeden elle parçalanarak hazırlanırlarsa, besin değeri kayıpları daha aza indirilmiş olur.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Salatayı servise hazırlayınız. ➤ Çukur bir kaseye boşaltınız, veya tek kişilik porsiyonlar hâlinde tabakalara yerleştiriniz ➤ Süsleyiniz. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Yeşillikler bıçakla kesilmeden elle parçalanarak hazırlanırlarsa, besin değeri kayıpları daha aza indirilmiş olur. ➤ Renk ve yapı bakımından kontrast olmalı, tabağa cazip bir şekilde yerleştirilmelidir. ➤ Salatalar artistik ve basit bir şekilde sunulmalıdır, böylece içine koyulan çeşitler anlaşılabilir. ➤ Doğranmış maydanoz, serpiştirilmiş çok körpe yeşillikler, tere, dilimlenmiş yeşil ve siyah mantar, dilimlenmiş katı pişmiş yumurta vb. salatanın üzerinde kullanılırsa lezzet ve görüntüyü olumlu olarak fazlaca etkiler. ➤ Dekor bıçakları ile uygun süslemeler yapabilirsiniz.
	
	<p style="text-align: center;">Resim 34: Mevsim salatası</p>

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

ÖLÇME SORULARI

Aşağıdaki çoktan seçmeli soruların doğru seçeneğini işaretleyiniz.

- Sebzeleri kullanıma hazırlarken hangi işlem sırası uygulanmalıdır?
A) Doğrama → Yıkama → Ayıklama → Kullanma
B) Yıkama → Ayıklama → Doğrama → Kullanma
C) Kabuğunu soyma → Yıkama → Doğrama → Kullanma
D) Fark etmez.
- Aşağıdakilerden hangisi doğrama kurallarındandır?
A) Bıçağınız daima keskin olsun.
B) Bıçakla asla şaka yapmayınız.
C) Bıçağınızı bacağınıza paralel ve kılıf içinde taşıyınız.
D) Yukarıdakilerin hepsi
- Aşağıdakilerden hangisi uluslararası doğrama şekillerinden değildir?
A) Jülienne
B) Bain marie
C) Vichy
D) Brunoise
- Randıman nedir?
A) 100 kg buğdaydan elde edilen un miktarına randıman denir.
B) Kepekli una randıman denir.
C) Buğdaydan ayrılan kepek kısmına randıman denir.
D) Yukarıdakilerin hepsi
- Ekmeklik un kaç randımanlıdır?
A) % 50-60
B) % 80-90
C) % 40-50
D) % 10-20
- Aşağıdakilerden hangisi tahıldır?
A) Barbunya
B) Kırmızı mercimek
C) Mısır
D) Yukarıdakilerin hepsi

7. Kuru baklagiller pişirilmeden önce hangi işlemde geçer?
- A) Yıkanır.
 - B) Islatılır.
 - C) Ayıklanır.
 - D) Yukarıdakilerin hepsi
8. Makarna kaç dakikada pişer?
- A) 7-10 dk.
 - B) 20-25 dk.
 - C) 3-5dk.
 - D) 30 dk.

DEĞERLENDİRME

Öğrenme Faaliyeti 2'yi bitirmiş bulunmaktasınız. Faaliyet sonundaki sorulara doğru cevap verdiyseniz bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz. Yanlış cevaplarınız varsa faaliyeti tekrar ediniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ- 3

AMAÇ

Etləri pişirmeye hazırlayabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Et satın alınırken nelere dikkat edilmelidir?
- Etləri yemek pişirmek için hazırlarken nelere dikkat edilmelidir?
- Araştırınız.

3. ETLERİN PİŞİRMEYE HAZIRLANMASI

3.1. Kümes Hayvanlarının Yemelik Kullanıma Hazırlaması

3.1.1. Satın Alınmasında Dikkat Edilecek Noktalar

Körpe ve taze olanların satın alınmasına dikkat edilmelidir.

Körpe tavuğun özellikleri:

- Göğüs kemiğinin ucuna bastırıldığında esniyorsa körpedir.
- Körpe kümes hayvanlarının derisi incedir.
- Körpe kümes hayvanlarında hav tüyleri oluşmamıştır.
- Körpe kümes hayvanlarının eti yumuşaktır.
- Güvenilir satış noktaları tercih edilmelidir.
- Etin satıldığı ortam, hijyen ve sanitasyon kurallarına uygun olmalıdır.

3.1.2. Kullanıma Kadar Saklanması

Kanatlıların saklama süreleri kırmızı etlere göre daha azdır. 0 ile 4°C derecede saklanmaları önerilir. Kesim ve son kullanma tarihlerine uyulmalıdır. Çabuk tüketilmeleri gereklidir. Çünkü bağ dokuları az, sindirimleri kolay etlerdir. Bu durum çabuk bozulmalarını da kolaylaştırır.

3.1.3. Pişirmeye Hazırlanması ve Uygulanan Pişirme Yöntemleri

- **Kümes Hayvanlarını Parçalamada Dikkat Edilecek Kurallar**
 - Kümes hayvanlarını parçalarken mutlaka tavuk makası ya da keskin et bıçağı kullanılır.

- Parçalama işleminde eklemlerinden ayırmaya dikkat edilir.
- Parçaların servise uygun ölçülerde olmasına dikkat edilir.
- Parçalarken diğer parçaların şeklinin bozulmamasına özen gösterilir.

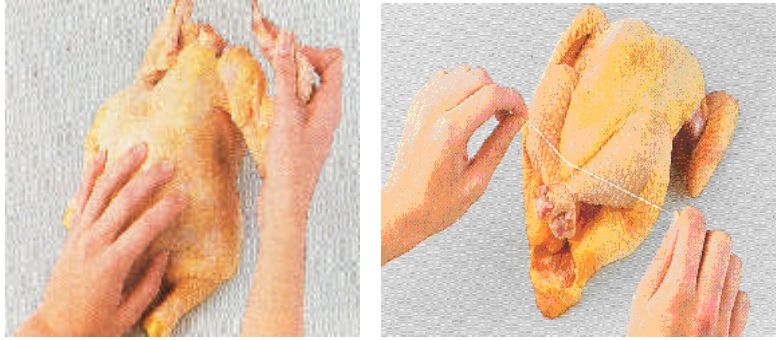
➤ **Kümes Hayvanlarını Pişirmeye Hazırlama**

Bütün (roti) pişirilecek kümes hayvanları bağlanarak pişirilir. Bağlama ile düzgün görünmesi ve eşit pişmesi sağlanır. Ayrıca serviste kolaylık sağlar.

➤ **Bağlama işleminde şu sıra takip edilir:**

- Boyun, kanat ve kuyruk uç kısımları kesilir.
- Butlar gövdeye doğru itilir, şekli düzeltilir.
- Budun kemiğe en yakın kısımdan eti parçalamadan iğne yardımıyla mutfak sicimi ile girilir, karşıdan aynı yerden çıkarılır.
- Arkası çevrilir kanadın ucundan karşıya geçilir.
- Sırttan çıkarılır, boyun arkaya katlanır iğne ile ucu tutturulur.
- Aynı yerden sırtta girilir, karşı kanadın kemiğe yakın etli kısımdan çıkarılır.
- İpin diğer ucuyla bağlanarak bitirilir (Resim 35).

Sektörde seri üretimde genellikle tavuk sicimle bağlanmaz. Kanat uçları alta katlanır, but uçları kuyruk kısmındaki deriye açılan kesikten geçirilir.



Resim 35: Tavuğun bağlanması

Pişme işleminden önce lezzet kazandırmak, pişme işlemi kolaylaştırmak ve daha iyi kızarma sağlamak amacıyla:

- Tuz ve karabiberle ovulabilir.
- Limonla ovulabilir.
- Üzerine tereyağı sürülebilir.
- Hardal, tuz, beyaz biber ve tereyağı karışımı sürülebilir.

Grille (ızgara) usulü pişirilecek kümes hayvanlarının etinin hazırlanması:

- Kümes hayvanlarının göğüs eti, et döveceği yardımıyla inceltir.
- But eti bıçakla kemiğin ucuna doğru sıyrılarak et döveceği yardımıyla inceltir.
- İncik eti bıçak yardımıyla kemiğin ucuna doğru sıyrılarak et döveceği yardımıyla inceltir.

Sote (az yağ konmuş tavada) usulü pişirilecek olan kümes hayvanlarının etinin hazırlanması:

- Kemiklerinden ayrılan göğüs eti uzunlamasına dilimler hâlinde kesilir ve kuşbaşı doğranır.
- Kaz ve ördek ise, balıklı yiyeceklerle besledikleri için bu koku etlerine de sinmiş olabilir. Bu nedenle pişirmeden 2–3 saat önce içerisinde sirke, limon, elma kabukları, biraz şarap ve bir miktar mercanköşk karışımında bekletilirse kokunun giderilmesi sağlanabilir.
- Poelle (Izgara gibi tavada pişirilir.) pişirmede, et şeklini bozmadan iki parçaya ayrılır.
- Tuz, karabiber ve yağ karışımına batırılarak pişirilinceye kadar bekletilir. Bu yöntemle hazırlanan etler tekrar ısıtılmadan servis edildiği için pişirme işlemi servise alınmadan kısa bir süre önce yapılmalıdır.

Kümes hayvanlarının dolma için hazırlanması:

- Dolma yapılacak kümes hayvanlarının körpe olmasına dikkat edilir. Körpe kümes hayvanlarının tercihe göre hazırlanan çeşitli soslarda (marinede) fırçayla her tarafı kaplanacak şekilde sürülür. Açık olan karın kısmından hazırlanan iç doldurulur. Pamuklu bir sicim yardımıyla bağlanır.
- Kümes hayvanlarına uygulanan pişirme usullerini kasap etleri konusunda bulabilirsiniz.

3.2. Kasap Etlerinin Yemeklik Kullanıma Hazırlaması

3.2.1. Kasap Etlerinin Sınıflandırılması

Etler cinslerine, renklerine ve gövdedeki yerlerine göre sınıflandırılır.

3.2.1.1. Cinslerine Göre Etler

- **Kasap hayvanları:** Koyun, keçi, sığır ve domuz
- **Kümes hayvanları:** Tavuk, hindi, kaz, ördek
- **Av hayvanları:** Geyik, karaca, yaban domuzu, yabani tavşan, yaban ördeği, yaban kazı, keklik, sülün vb.
- **Deniz ve Tatlı Su Hayvanları**
 - **Tatlı su balıkları:** Alabalık, tatlı su somonu, sazan, yayın, tatlı su kefalı, tatlı su levreği vb.
 - **Deniz Balıkları**
 - **Yağlı balıklar:** Lüfer, çınakop, torik, palamut, uskumru, yılan balığı, istavrit, sardalye, hamsi, tirsi, zargana vb.
 - **Yağsız balıklar:** Kefal, levrek, kırlangıç, kalkan, dil, pisi, mezigit, karagöz, çupra, mercan, barbunya, deniz somonu vb.
 - **Kabuklu deniz hayvanları:** Istakoz, karides, kerevit, yengeç

3.2.1.2. Renklerine Göre Etler

Beyaz etler: Yapısında miyogloblin bulunmaz. Tavuk, piliç, süt danası, süt kuzusu, balıklar ve diğer su ürünleri.

Kırmızı etler: Kırmızı etin rengi yapısında bulunan miyoglobinden ileri gelir. Miyoglobine bu kırmızılığı yapısında bulunan demir tuzları verir. Besin değerleri bu bakımdan farklılık gösterir. Kaz, ördek, sığır, koyun, keçi vb.

3.2.1.3. Gövdedeki Yerlerine Göre Etler

Birinci kalite etler: Yumuşak ve bağ dokusu az olan etlerdir. Sırt bölgesinde bulunur. Sığır ve danada kalite sırasına göre; bonfile, kontrfile, fileto parçaları ve pizola gelir. Süt kuzusunun tamamı bu grup etlere girer.

İkinci kalite etler: But bölgesidir. Körpe hayvanlarda farklıdır. Birinci kaliteye nazaran daha serttir.

Üçüncü kalite etler: Karın, incik ve boyun kısımlarıdır. Daha sert parçalardır.

3.3.2. Etin Yapısı ve Özellikleri

Et; biyolojik değeri yüksek, iyi kalite protein kaynağıdır. Etin bileşiminde protein, yağ, su, mineral maddeler, vitaminler ve lezzet veren organik bileşikler vardır. Kırmızı rengini yapısında bulunan miyoglobin verir.

Etin pişirilmesi için seçilen yöntem, kullanılacak etin bağ dokusu miktarına bağlıdır. Bağ dokusu fazla olan etler genellikle bol su ile uzun süre kaynatılarak ya da kıyma yapılarak değerlendirilir. Bağ dokusu az olan etler ise kısa sürede, fazla su konulmadan daha çok kendi suyuyla ya da içine ilave edilen sebzelerin suyuyla pişirilir.

3.3.3. Sığır ve Dana Gövdesinin Bölümleri

➤ Sığır ve Dana Etinin Özellikleri ve Farklılıkları

Sığır eti; koyu pembe renkte, yağı koyu sarı renktedir. Bonfile ve kontrfile haricindeki etler daha sert ve yerlerine göre kaliteleri daha düşüktür. Dananın sığıra göre eti açık pembe, yağı açık sarı renktedir. Lifler pek belirgin değildir. Sığıra göre daha yumuşak ve daha makbuldür. Danada bonfile gelişmemiş, kontrfile yağsızdır. Dana budu sığıra kıyasla oldukça yumuşaktır.

➤ Gövde Eti Eklemlerinden Ayırma Aşamaları

Sığır etini eklemlerinden ayırırken;
İki but ve ön kollar olmak üzere 4 parçaya ayrılır.

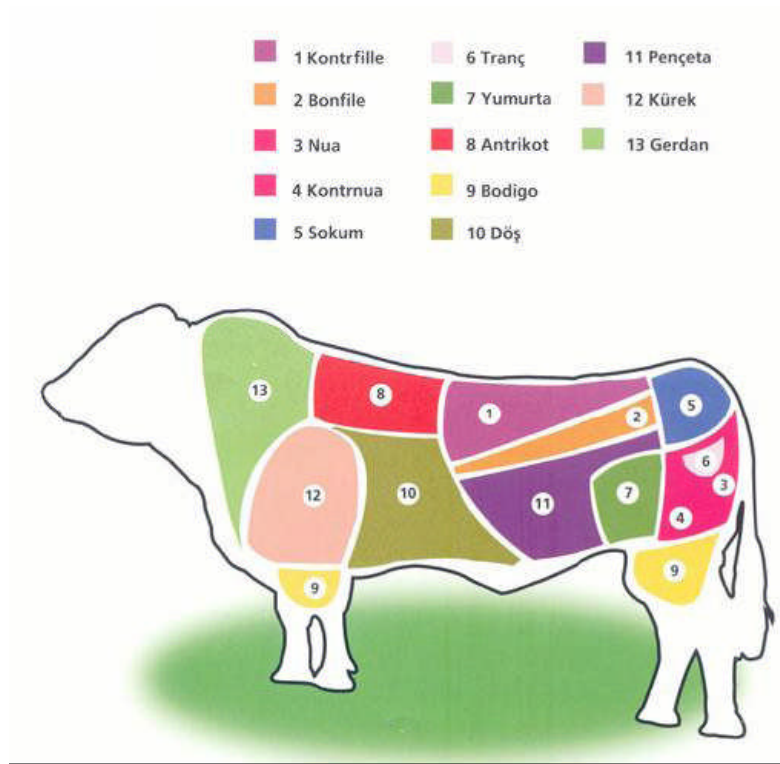
- Gerdan çıkarılır.
- Döş kaburgadan ayrılır.
- Kaburga ve ön kol ayrılır.
- Ön incik çıkarılır.
- Sırt buttan ayrılır.
- Kontrfile ve bonfile çıkarılır.

Buttan sırasıyla; ayna, nua, yumurta, sokum ve kontrnua parçaları ayrılır.

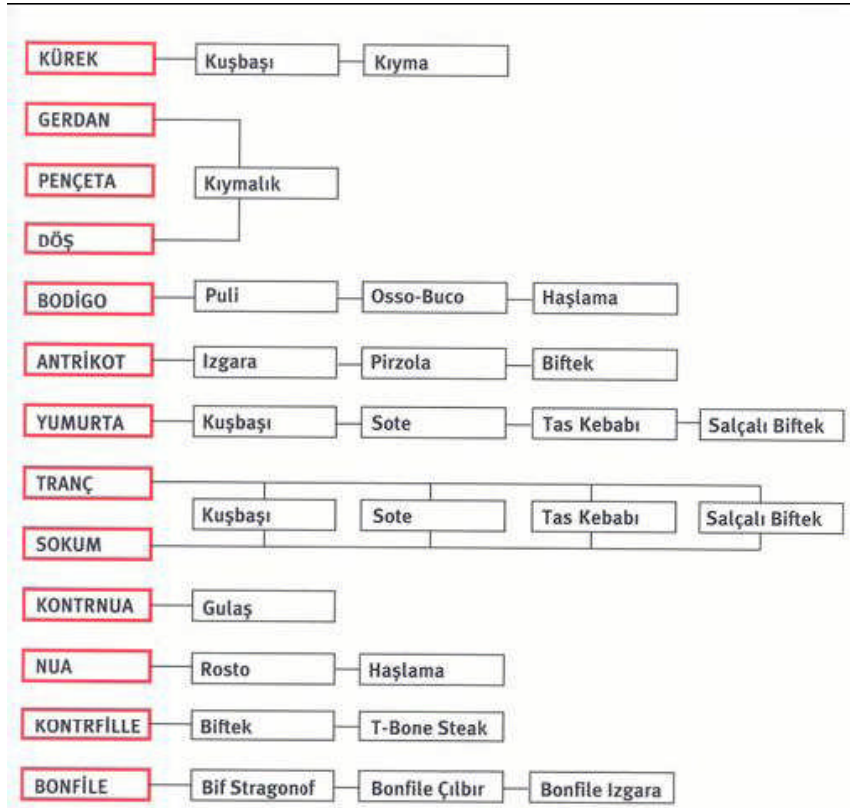


Resim 36: Dana gövdesinin eklemlerinden ayrılması

➤ **Sığır ve Dana Etinden Elde Edilen Parçalar ve Uygulanan Pişirme Usulleri**



Resim 37



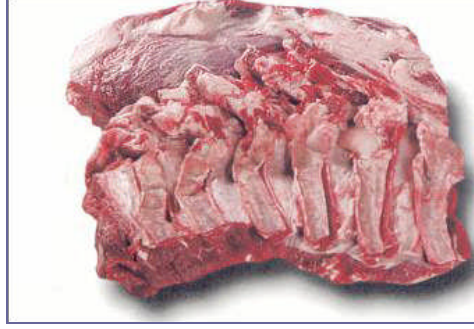
Resim 38: Sığır ve dana etinden elde edilen parçalar ve uygulanan pişirme usulleri

- **Gerdan:** Gerdan (Resim 39), büyükbaş hayvanlarda boynun altındaki kemiksiz ettir. Bouilli pişirme yöntemi uygulanır.



Resim 39: Gerdan

- **Kaburga:**



Resim 40: Kaburga

Sırtın iki yanında bulunan kemikli kısımdır. Braise ve roti pişirme usulleri uygulanır.



Resim 41: Kontrfile

- **Kontrfile:** Belin üst kısmından omurlara kadar uzanan kaslardan elde edilen yağsız ve kemiksiz ettir. Saute, grille, roti ve poelle pişirme yöntemleri uygulanır (Resim 41).
- **Bonfile:** Böbrek yatağından belin iki yanına uzanan iç yağlardan ve tendonlardan arındırılmış kemiksiz ettir. Saute, grille, roti ve poelle pişirme yöntemleri uygulanır (Resim 42).



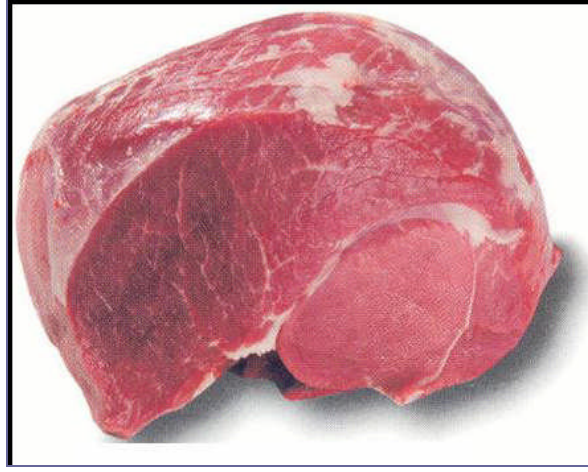
Resim 42: Bonfile

- **Kuyruk sokumu:** Beşli but setinin kuyruğa yakın olan kısmıdır. Dilimlenerek grille, poelle; kuşbaşı doğranarak da braise pişirme yöntemleri ile pişirilir (Resim 43).



Resim 43: Kuyruk sokumu

- **Yumurta (Tranche-Round):** Beşli but setinin içinde, ortada olan parçasıdır. Roti ve poelle pişirme yöntemleri ile pişirilir. Ayrıca döner imalatı için idealdir (Resim 44).



Resim 44: Yumurta

- **Nua** Beşli setin en yumuşak parçasıdır. Danada bonfile ve kontrfileden sonra en değerli kısımdır. Poelle, saute, roti ve grille yöntemleri ile pişirilir (Resim 45).



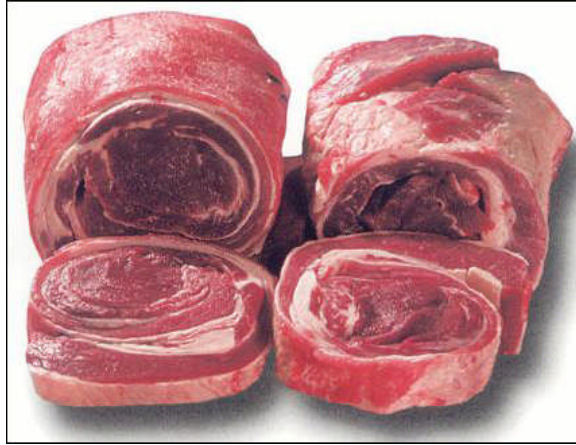
Resim45: Nua



Resim 46: İncik

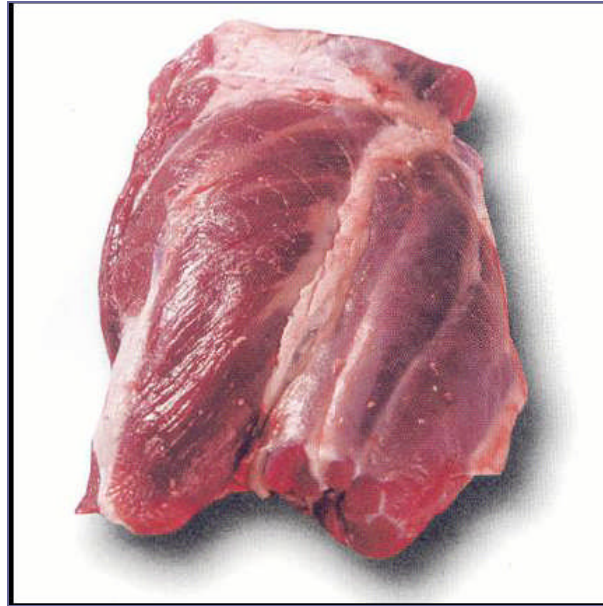
- **İncik:** Budun dize kadar olan üzerinde az et olan kısmıdır. Roti ve braisé pişirme yöntemleri ile pişirilir (Resim 46).

- **Pançeta:** Göğsün yukarı ön kısmındaki kemikli ettir. Bouilli pişirme yöntemi ile pişirilir. Ayrıca orta yağlı kıyma için uygundur.
- **Karın boşluğu:** Karın bölgesidir. Daha çok bouilli pişirme yöntemi ile pişirilir. Ayrıca kıyma için uygundur.
- **Döş eti:** Pançeta ile aynıdır (Resim 47).



Resim 47: Döş

- **Ön incik:** Ön koldan çıkarılan kısmına denir. Kemikli dilimlenerek Osso-buco (İtalyan yemeği) yapılır. Ayrıca frite ve roti pişirme yöntemleri için de uygundur (Resim 48).



Resim 48: Ön incik

➤ **Sığır ve Danadan Elde Edilen Uluslararası Et Parçaları ve Uygulanan Uluslararası Pişirme Usulleri**

• **Kontrfileden Elde Edilen Etler**

Antrkot: Bir dilim kontrfile parçasıdır, 180 -200 g'dır. Grille, poelle ve roti pişirme yöntemleri uygulanır (Resim 49).



Resim 49: Antrkot

Antrkot Duple: Bir parça iki porsiyondur, 380 – 400 g' dır. Grille, poelle ve roti pişirme yöntemleri uygulanır.

Cote de Beuf: Antrkot parçasının kemiğinden ayrılmadan hazırlanmış şeklidir. Poelle ve roti pişirme yöntemleri uygulanır.

Rump steak: Antrkot parçasının buda en yakın kısmından çıkarılır. Poelle ve roti pişirme yöntemleri uygulanır.

• **(Round-Tranche) Yumurtadan Elde Edilen Parçalar**

Escolope (Schnitzel):İnce yaprak şeklinde 140-170 g ağırlığında et dilimidir. Süt dananın budundan çıkarılır. En önemli özelliklerinden biri sinirsiz olduğu için pişince şekli bozulmaz. Çeşitli şekillerde hazırlanır.

• **Bonfileden Elde Edilen Parçalar**

Chateaux Briand
Filet Steak
Tournedous
Medaillon
Filet mignon

Chateaux Briand: Bonfilenin baş kısmıdır, bonfile başı da denir.

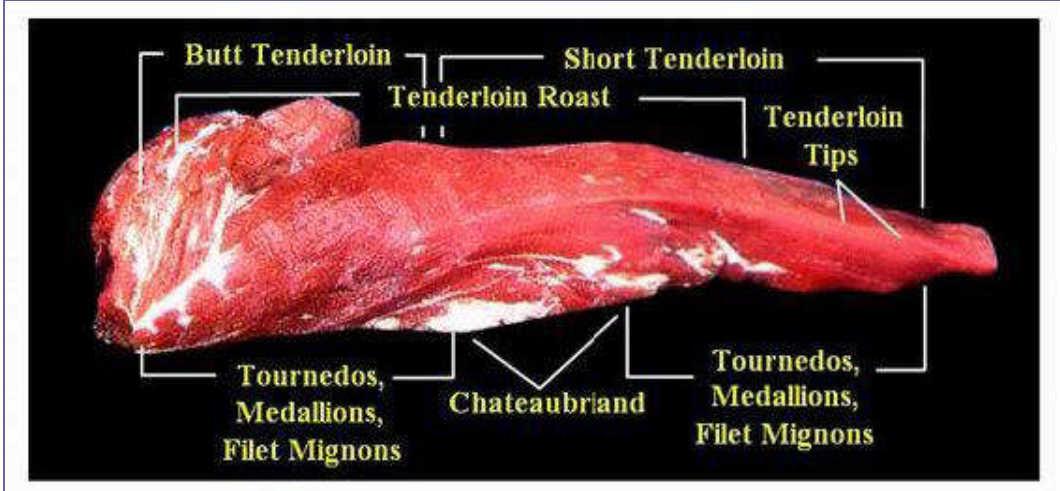
Genelde bir adet çıkar ve 380-400 g ağırlığındadır. İki porsiyon olarak servis yapılır. Grille, poelle ve roti pişirme yöntemleri uygulanır.

Filet Steak: Chateaux Briond'dan sonra gelen kısımdır, orta bölge de denir. Bu bölüm ikiye ayrılır. Başa yakın olan kısmı Flet Steak'dir. 180-200 g civarında dilimler çıkar. Grille, poelle ve roti pişirme yöntemleri uygulanır.

Tournedous: Filet steak'dan sonra gelen kısımdır. Bu bonfile dilimi kalın olduğu için iki defa çevrilerek iinin istenilen düzeyde yanmadan pişmesi sağlanır. Onun için bu adı alır. Grille, poelle ve roti pişirme yöntemleri uygulanır.

Medaillon: Filet mignon'dan sonra gelen dilimlenemeyen kısımdır. Küçük parçalara doğranır, 150 g bir porsiyondur. Sauté yöntemi ile pişirilir.

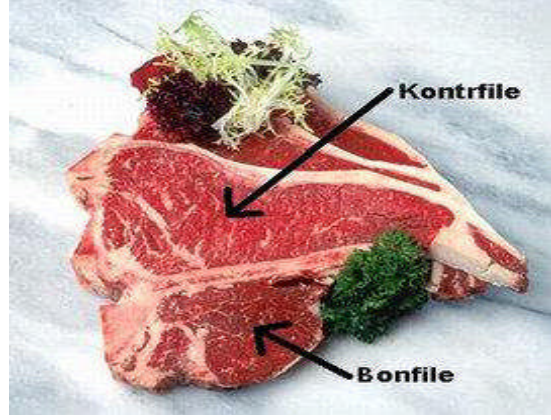
Filet Mignon: Bonfilenin kuyruk kısmıdır. Küçük bonfile anlamına gelir. Dilimler 80-100 g civarındadır. İki dilim bir porsiyondur. Grille, poelle ve roti pişirme yöntemleri uygulanır.



Resim 50: Bonfileden elde edilen parçalar

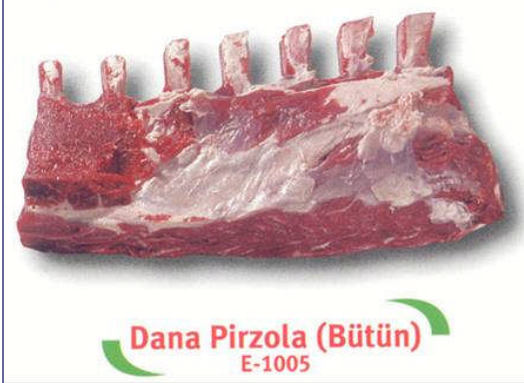
- **Kaburgadan Çıkan Parçalar**

T Bone Steak: Bonfile ve kontrfile parçalarının birlikte buldukları sağrı bölgesinden alınan bir kesittir. Ortada eğri bir T kemiği (omurga parçası) bulunur. 250 g civarında bir parçadır (Resim 51).



Resim 51: T Bone steak

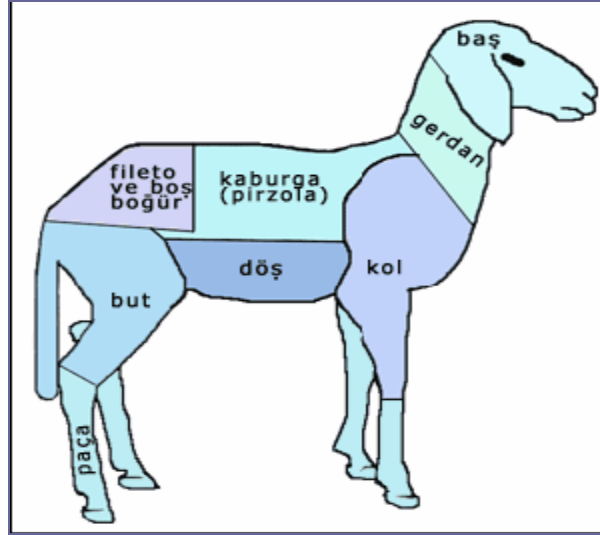
Dana pizola: Antrkotun, cote de boeuf parçasının çıktığı kısım; yani pizola bölgesidir. Kemiklerin bir kısmı üzerinde bırakılarak hazırlandığı gibi kemiksiz olarak da hazırlanabilir. Kontrfilenin başa doğru ilerleyen kısmı pizola kısmıdır. Grille, poelle ve roti pişirme yöntemleri ile pişirilir.



Resim 52: Dana pizola

3.3.4. Koyun ve Kuzu Gövdesinin Bölümleri

3.3.4.1. Koyun ve Kuzu Etleri Arasındaki Farklar



Resim 53: Kuzu eti bölümleri

Koyun Eti:

- Rengi pembe, yağı beyazdır.
- Yaşlandıkça sertleşir.
- Kuzu etine göre yağı daha fazladır.
- Pirzola kısmı haricindeki bölümler genelde kaynatılarak pişirilen yemeklerin hazırlanmasına kullanılır.
- Daha çok kıyma olarak tüketilir.

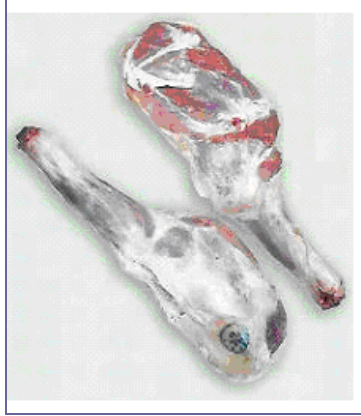
Kuzu Eti:

- Rengi beyaza yakın pembe dir.
- Yağının rengi açık beyazdır.
- Koyun etine göre yağı daha azdır ve daha yumuşaktır.
- Kuzunun gövdesi yumuşak olduğu için yumuşak et gerektiren her usulde pişirilir (bütün kuzu gibi).

3.3.4.2. Koyun ve Kuzu Etinin Parçaları ve Uygulanan Pişirme Usulleri

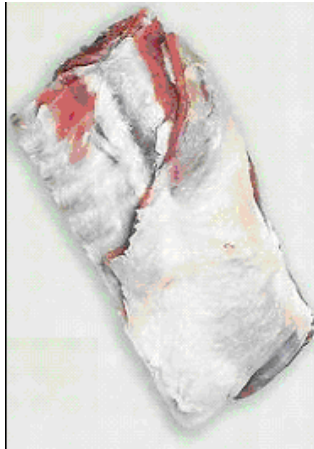
- **Gerdan:** Kuzunun makbul olmayan bölümleri olduğu için daha ucuzdur. En çok haşlamalarda ve et suyu çıkarmak için kullanılır.

- **Kol:** Ön bacakların üst bölümüne kol denir. Kuzunun bu bölümünden kızartmalardan çok kuşbaşı kesilmiş et yemekleri, tas kebablık yapılır .(Resim 54).



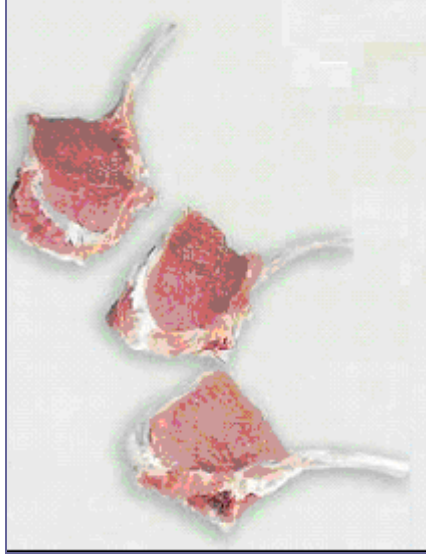
Resim 54:Kuzu kol

- **Kürek:** Kuzunun ön kol kemiği çıkarılarak elde edilir. Çeşitli kebablarda, etli sebze yemeklerinde, güvecin hazırlanmasında kullanılır. Ayrıca küreğin kemiği çıkarıldıktan sonra istenilen içlerle doldurulup roti usulü pişirilir.
- **Döş:** Kuzunun en yağlı bölümüdür. Kemiksiz eti çok azdır, bu yüzden kemikli olarak parçalanır. Sebze, kuru baklagil yemeklerinde kullanılır.
- **Fileto:** Kuzunun sırtındaki arka bölüm pirzolalığın devamıdır. Bu bölümde kaburga kemikleri bulunmadığından pirzola yerine fileto çıkarılır. Lezzetli kızartmalar, rostolar ve kotletlerin hazırlanmasında kullanılır (Resim 55).



Resim 55: Kuzu fileto

- **Pirzola:** Kuzunun sırtındaki ön bölümden çıkartılır. Bu bölümdeki kaburga kemikleri tek tek pirzola ya da kemiksiz pirzola (külbastı) olarak pişirilir (Resim 56).



Resim 56: Kuzu kalem pirzola

- **İncik:** Koyun ve kuzunun paça ile but arasında kalan kaslı kısımdır. Bouilli yöntemi ile pişirilir.
- **Kaburga:** Koyun ve kuzunun sırtından döşe kadar olan kemikli kısımdır. Roti yöntemi ile pişirilir.
- **Omurga:** Koyun ve kuzunun sırtının üst kısmındaki kemikli kısımdır. Roti yöntemi ile pişirilir.
- **Lop et:** But ve kontrfileden elde edilir. Kavurma, etli sebze yemeği, güveç gibi yemeklerin hazırlanmasında kullanılır. Kıyma, gerdandan elde edilir. Daha çok köftelerde, böreklerde, bazı soslarda (bolognaise gibi) kullanılır.
- **Kemikli kuş başı,** daha çok kaburgadan elde edilir. Çoban kavurma yapımında, bazı etli sebze yemeklerinde kullanılır.

3.3.4.3. Satın Alınmasında Dikkat Edilecek Noktalar

- Güvenilir satış noktaları tercih edilmelidir.
- Etin satıldığı ortam hijyen ve sanitasyon kurallarına uygun olmalıdır.
- Et sağlık kontrolünden geçmiş olmasına dikkat edilmelidir (Sağlık kontrolünden geçen etlerin üzerinde damga vardır.).
- Et taze olmalıdır.

- Etin kendine has kokusu olmalı, et ağır kokmamalıdır.
- Et kullanım amacına uygun kalite ve miktarda alınmalıdır.

3.3.4.4. Kullanıma Kadar Saklanması

Taze saklama (soğuk hava depolarında):

- Etler kolay bozuldukları için soğukta saklanmaları gerekir.
- Gövde etleri (but, kol, kürek, yarım gövde) çengellere asılarak; küçük parça etler (kuşbaşı, kıyma vb.) ise et tepsileri içerisinde (üzeri açık) bekletilmelidir.
- Etlerin soğuk hava depolarında saklama ısıları 2 0C' nin altında olmalıdır.
- Kıyma 1 gün, kuşbaşı etler 2 gün, iri parça etler (bonfile, nua, kontrfile) 3–7 gün, gövde etleri 7–15 gün soğuk hava depolarında bekletilebilir.
- Küçük parça etler ambalaj içinde bekletilmemelidir. Kokuşma çabuk olur, açık bekletilmelidir.
- Ambalaj yapılmadan bekletilen etler hava akımı olan depolarda birbirlerine değmeden bekletilmelidir.

Dondurarak saklama:

Hemen kullanılmayacak, bir süre dondurularak saklanacak etler ölüm sertliğinin giderilmesi ve kan-su akımı için en az 2 gün soğuk hava depolarında saklanmalıdır. Ambalaj yapılmış yada vakum yapılmış etler derin dondurucuda; -32 0C' de dondurulur, -18 0C' de saklanması sağlanır.

3.3.5. Pişirmeye Hazırlanması ve Uygulanan Pişirme Yöntemleri

3.3.5.1. Ete Uygulanan Uluslararası Pişirme Yöntemleri

- **Bouilli pişirme yöntemi:** Bol kaynayan suda haşlama yöntemidir. Av hayvan etleri, sert kasap etleri, kart kümes hayvanları, kelle, paça, işkembe gibi sakatatların pişirilmesinde kullanılır.
- **Poché pişirme yöntemi:** Kaynar derecedeki (kaynamayan)suda ağır ağır haşlama yöntemidir. Hızlı kaynama ile zarar göreceğ besinlere bu yöntem ile haşlama yapılır. Süt kuzu, süt dana, körpe piliç gibi hayvan etlerinin pişirilmesinde kullanılır.

- **Braisé pişirme yöntemi:** Önce yağ içinde çeşitli sebze ve baharatlarla kavurup sonra sos içinde kaynatarak pişirme yöntemidir. Av hayvan etleri, rosto (sığır, dana ve koyun), yahni, ragout, goulasch (Macar), paupiettes de boeuf (et sarma), osso buco, etli sebze yemekleri ve tencere kebablarının pişirilmesinde kullanılır
- **Etüvé vapeur pişirme yöntemi:** Buharda pişirme yöntemidir. Özel buhar tenceresinde et suya değmeden su buharı ile pişirilir. Körpe ve yumuşak kasap etleri, körpe kümes hayvan etlerinin pişirilmesinde kullanılır.
- **Etüvé pişirme yöntemi:** Kendi suyunda pişirme yöntemidir. Ete su eklenmez kendi suyu ve eklenen sebzelerin suyu ile beraber pişer. Kuzu eti ve Güveç yemeklerinde kullanılır.
- **Poelle pişirme yöntemi:** Kalın dipli tavada az yağ içinde etin pişirilmesidir (Izgara taklidi pişirme de diyebiliriz.).Yumuşak kasap etlerinde (bonfile, kontrfile ve bunlardan çıkarılan etler, T bone steak gibi), körpe kümes hayvanlarında, karaciğerde, escalope diliminin elde edildiği etlerin pişirilmesinde kullanılır.
- **Frite pişirme yöntemi:** Bol derin yağda kızartarak pişirme yöntemidir. Köfteler, piliçler, pane ve kaplama etlerin pişirilmesinde kullanılır.
- **Saute pişirme yöntemi:** Az yağ konmuş tavada yumuşak ve kuşbaşı doğranmış etlerin tava sallanarak pişirilmesidir. Dakikalık –ala minut pişirme de denir. Bir defada 2-3 porsiyonluk et pişirilebilir. Boeuf straganof, emincé, körpe kümes hayvanları ve sakatatların (karaciğer, böbrek vb.) pişirilmesinde kullanılır.
- **Roti pişirme yöntemi:** Fırında bütün veya büyük parça etlerin çevrilerek pişirilmesidir. Körpe kümes hayvanları, körpe yumuşak etler, süt dana budu, bütün kuzu, oğlak, süt dana, süt kuzunun çatalı, süt kuzu pizola, süt kuzu sağırsı, iri köfteler (rulo ve dalyan köfte), av hayvan etlerinin pişirilmesinde kullanılır.
- **Grille pişirme yöntemi:** Izgara pişirme yöntemidir. Aslında meşe kömüründe mangal yapılır. Elektrikli veya gazlı ızgaralarda kullanılmaktadır. Bonfile, kontrfile ve bunlardan çıkarılan etler, T bone steak, kuzu eti (pizola, but, şiş), süt dana pizolası, kebablar, dana ve kuzu sakatatları, piliç ızgara, şiş kebab ve köfteler, bildircin gibi av kuşlarının pişirilmesinde kullanılır.

UYGULAMA FAALİYETİ

Koyun ve kuzuyu eklemlerinden ayırınız.

Yönerge: Ticari mutfak için kullanıma hazırlayınız (Gerdan, kol, but, döş, fileto, pırzola) (Usta öğretici ile beraber çalışınız, et işleme tesisinde veya otele çalışabilirsiniz.).

İşlem Basamakları	Öneriler
	<ul style="list-style-type: none">➤ Sanitasyon ve hijyen kurallarına uyunuz.➤ Planlı çalışınız.➤ Ekonomik olunuz.➤ Verimli çalışınız.➤ Meslek etiğine uyunuz.
<ul style="list-style-type: none">➤ Araçları hazırlayınız.	<ul style="list-style-type: none">➤ Et bıçağını elinizin büyüklüğüne göre seçiniz.➤ Et parçalama-doğrama ve kıyma makinesi kullanıyorsanız güvenlik kontrollerini yapınız.➤ Et bıçağı ve diğer kesici araçlarınızın keskin olmasına dikkat ediniz.
<ul style="list-style-type: none">➤ Koyun ve kuzuyu parçalayarak ve keserek hazırlayınız (gerdan, kol, but, döş, fileto, pırzola).	<ul style="list-style-type: none">➤ Gerdan, kol, but, döş, fileto, pırzola parçalarını tekniğine uygun olarak çıkartınız.
<ul style="list-style-type: none">➤ Parçalardan haşlamalık, kuşbaşı, kıyma, şişlik, ızgaralık, kızartmalık vb. hazırlayınız.	<ul style="list-style-type: none">➤ Haşlamalık, kuşbaşı, kıyma, şişlik, ızgaralık, kızartmalık parçalarını tekniğine uygun olarak sınıflayınız.
<ul style="list-style-type: none">➤ Taze ve donmuş olarak saklayınız.	<ul style="list-style-type: none">➤ Küçük parça etlerin soğuk depolarda saklanırken paketsiz olmasına dikkat diniz➤ Saklama süresi ve koşullarını etlerin özelliklerine göre belirleyiniz.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruların doğru cevaplarını seçerek işaretleyiniz.

ÖLÇME SORULARI. (Çoktan Seçmeli Sorular)

- Aşağıdakilerden hangisi koyun etinin kuzu etinden farkını gösterir?
 - Koyun etinin rengi kuzu etine göre beyazdır.
 - Koyun etinin yağı, kuzu etine göre daha fazladır.
 - Koyun gelişimini tamamladığı için eti daha yumuşaktır.
 - Koyun bütün olarak da pişirilir, kuzu eti sert olduğu için pişirilmez.
- Şişlik et, kuzunun hangi bölümünden çıkarılır?
 - But
 - Gerdan
 - Fileto
 - Pirzola
- Koyun ya da kuzunun döş eti hangi yöntemle pişirilir?
 - Poelle
 - Haşlama (Bouilli)
 - Roti
 - Sauté
- Aşağıdakilerden hangisi koyunda bulunmaz?
 - Gerdan
 - Kol
 - Yumurta
 - Bonfile
- Aşağıdakilerden hangisi kümes hayvanlarının mutfaktaki önemini göstermez?
 - Diğer etlere göre daha ucuzdur.
 - Bütün ya da parça olarak kullanılabilir.
 - Diyet mutfaklarında yaygın olarak kullanılır.
 - Hızlı pişirilir ve servisi kolaydır.
- Aşağıdakilerden hangisi kümes hayvanlarının körpe mi kart mı olduğunun anlaşılmasını sağlamaz?
 - Göğüs kemiğinin kıkırdak olması
 - Ağırlığı
 - Hav tüylerinin olması
 - Etinin sert olması

7. Tavuk pişirilmeden önce niçin bağlanır?
A) Hızlı pişmesi için
B) Lezzetini artırmak için
C) Her tarafının eşit pişmesi için
D) Besin değeri kaybını azaltmak için
8. Sığır etini dana etinden nasıl ayırt edebiliriz?
A) Yağı sarı, eti açık pembedir.
B) Danaya göre eti daha yumuşaktır.
C) Bonfilesi gelişmiştir.
D) Kontrfilesi yağsızdır.
9. Kontrfile hayvanın hangi bölgesinden çıkar?
A) Boyun
B) Karın
C) Ön kol
D) Sırt
10. Bonfileye aşağıdaki pişirme yöntemlerinden hangisi uygulanır?
A) Bouilli
B) Poche
C) Braise
D) Poelle
11. Nua aşağıdakilerden hangisinde kullanılmaz?
A) Tas kebabı
B) Kapama
C) Rosto
D) Goulasch
12. Aşağıdakilerden hangisi bonfilenin parçalarından biri değildir?
A) Rump steak
B) Filet steak
C) Tournedo
D) Medaillon

DEĞERLENDİRME

Öğrenme Faaliyeti 3'ü bitirmiş bulunmaktasınız. Faaliyet sonundaki sorulara doğru cevap verdiyseniz modülü başarıyla tamamladınız demektir. Yanlış cevaplarınız varsa faaliyete dönerek konuyu tekrar ediniz.

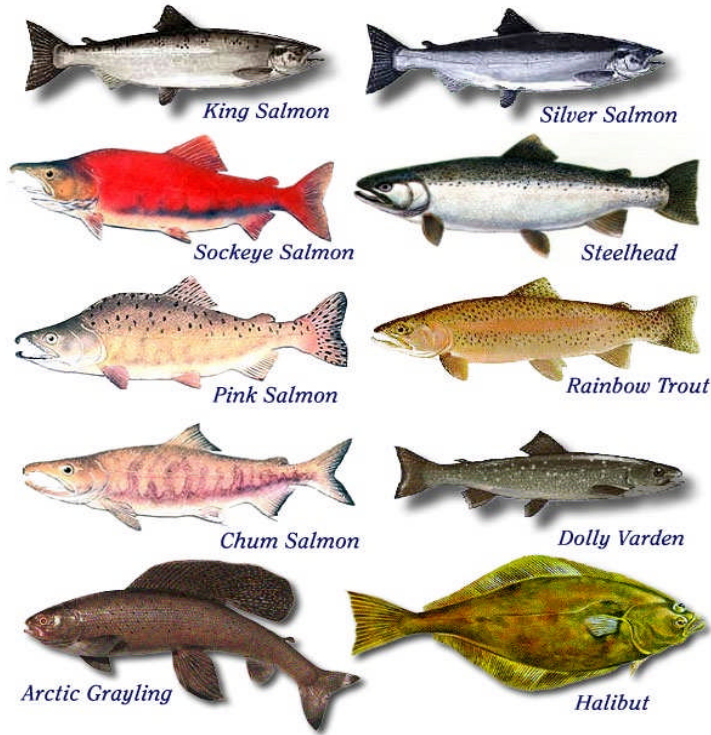
ÖĞRENME FAALİYETİ- 4

AMAÇ

Balıkları pişirmeye hazırlayabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Çevrenizdeki balık satış noktalarından balık çeşitlerini araştırınız.
- Çevrenizdeki balık restoranlarından ve balık yemekleri sunan kurum mutfak ve restoranlarından balıkların hazırlanması, marine edilmesi, porsiyonlanması ve süslenmesi ile ilgili bilgileri edininiz.
- Yörenizde en çok bulunan balıklar hangileridir ve geleneksel pişirme yöntemleri nelerdir? Araştırınız.



Resim 57: Alaska somon balıkları

4. BALIKLARIN PİŞİRMEMEYE HAZIRLANMASI

4.1. Balıkların Pişirmeye Hazırlanması

➤ Temizlemede Kullanılan Araçlar

- Balık makası
- Balık tezgâhı, balık kesme tahtası
- Balık ayıklama bıçakları
- Süzgeç
- Balık saklama dolapları, balık buzdolabı
- Küvet, tepsi, kase

➤ Pullu Balıkların Temizlenmesi

Balıklar pullarının kolay çıkması için 5-10 dakika tuzlu suda bekletilerek temizlenir ya da akarsuyun altında kuyruklarından tutularak keskin olmayan bir bıçakla pulların aksi yönünde kazınarak temizlenir.



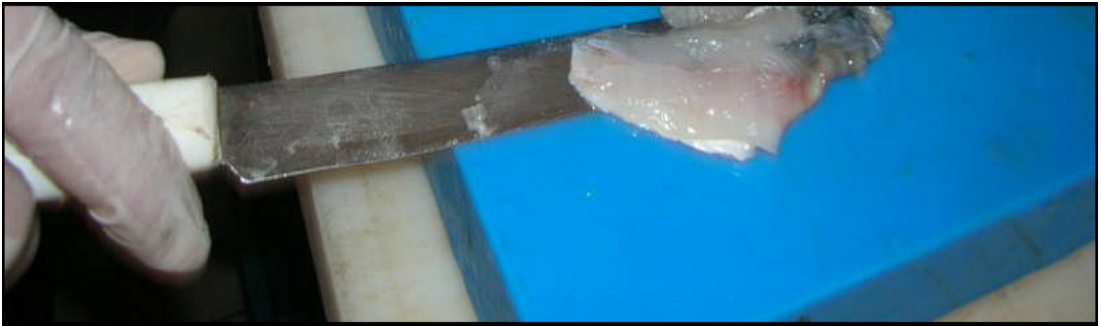
Resim 58: Balık şefi porsiyon lama yaparken



Resim 59: Baltığın ikiye ayrılması



Resim 60: Balığın filetolara ayrılması



Resim 61: Balığın filetolara ayrılması



Resim 62: Balığın filetolara ayrılması



Resim 63: Balığın filetolara ayrılması

- **İç organlarının çıkarılması:** Keskin bir bıçakla solungaçları altından kesilerek önce başları alınır. Sonra anüs deliğinden başa doğru kesilerek karnı yarılr, iç organları dışarı çıkarılır. Akarsuyun altında iyice yıkanıp temizlenir. Bazı balıklar bütün olarak başlarıyla birlikte temizlenip hazırlanır.

- **Fileto çıkarılması:** Küçük kılçıklı balıklar, içleri çıkarılıp temizlendikten sonra pişirilir. Büyük balıklar ise dilim, kuşbaşı doğandıktan veya fileto çıkarıldıktan sonra kullanılır. Özellikle kalın kılçıklı balıklar filetolara ayrılır. Başı kesilip içi temizlenen balık, kuyruğu aşağı ve sırtı sağa gelmek üzere yatırılır. Keskin bir bıçakla sırtından kuyruğa doğru kesilerek üst parça çıkarılır. Çevrilerek diğer yüzü kesilerek kemiğinden ayrılır. Bazen derisi de sıyrılarak çıkarılır. Bunun için ayrılan parça kuyruk tarafından tutularak, keskin bir bıçak yardımıyla deri etten kurtarılır ve başa doğru sıyrılır. Gerekliyorsa birer kişilik parçalar hâlinde kesildikten sonra kullanılır.

➤ **Pulsuz Balıkların Temizlenmesi:**

Pulsuz balıkların temizlenmesi pullu balıklarda olduğu gibidir, sadece pullarının temizleme aşaması atlanır.

➤ **Balıkların Porsiyonlanması**

Balıktan çıkan fire balığın anatomisine göre değişir. Bu fire balığın fiyatının yükselmesine sebep olabileceği gibi kişi başına düşecek yenilebilir et miktarının azalıp çoğalmasında etkilidir. Satın alınacak balığın ne kadar fire verdiğini iyi bilmek gerekir.

- **Fire:** Deri ve pullar, iç organlar, kılçıklar, kafa ve yüzgeçler (yenmeyen kısımlar) dir.

150 g' lık safi balık eti elde etmek için gerekli brüt balık miktarı (ortalama olarak)

- 150 g balık filetosu
- 175 g balık dilimi
- 220 g bütün, küçük kafalı balık
- 280 g bütün, büyük kafalı balık
- 200 g kafası kesilmiş balık
- 220 g küçük balık (hamsi gibi)

4.2. Çeşitleri ve Sınıflandırılması

Genel olarak tatlı su balıkları ve tuzlu su balıkları olarak gruplandırılır.

Tatlı su balıkları: Dere, çay, göl, ırmak gibi tatlı sularda yaşar. Alabalık, Akbalık, tatlı su levreği, tatlı su kefali, sazan, yayın, yılan, turna ve kızılkanat balıklarını sayabiliriz. Tatlı su balıkları deniz balıklarına oranla daha lezzetsiz ve kılçıklı olmakla birlikte, deniz olmayan yörelerde diğer balıklar gibi değerlendirilir.

Tuzlu su balıkları: Pek çok çeşidi vardır. Bunlar da cinslerine ve niteliklerine göre siyah etli ve beyaz eti balıklar olarak ikiye ayrılır. Beyaz etli balıkların etleri daha hafif olup sindirimleri daha kolaydır. Kalın kemikli olanlar jelatine zengin olup haşlama ve balık suyu çıkarmaya elverişlidir. Büyük balıklardan fileto çıkartılır. Barbunya, tekir, levrek, kefal, lüfer, kalkan, mercan, dülger, dil, çipura ve kırlangıç balıklarını bunlara örnek verebiliriz. Siyah etli balıklarda hem daha yağlı hem de daha ağırdır. Jelatini az olduğundan haşlamaya ve balık suyu almaya pek elverişli değildir. Siyah etli balıklar arasında da çok lezzetli olanları vardır. Hamsi, gümüş, sardalya, istavrit, uskumru, kolyoz, ispari, kılıç, palamut, torik ve zargana gibi balıklar bu gruba girer.

Bundan başka balıklar, omurgalı ve omurgasız balıklar olarak gruplandırılır. Omurgalı olanlar kendi içinde düz, yuvarlak ve yağlı olmak üzere üç grupta toplanır.

4.3. Satın Alınmasında Dikkat Edilecek Noktalar

Çok değerli olan bu besin maddesi, taze iken ne kadar yararlıysa, bayatken de o kadar zararlı olabilir. Bayatlamış balıktaki toksinler, insanların zehirlenmesine hatta ölümlere bile neden olabilir. Bu nedenle balık satın alırken çok dikkatli olmak gerekir. Balık satın alırken genel olarak balığın tazeliği ve kalitesi, yenebilir et oranı ve mevsimi önemlidir. Balığın usulüne uygun olmayan şekilde ve yanlış bekletilmesi genellikle dış kısımlarında başlayan bayatlamalara sebep olur. Örneğin uzun süre sentetik torbada bekletilmesi bayatlamaya ve bozulmaya yol açar. Balığın bozulmasını önlemek için acilen bu duruma son verilmesi gerekir. Balık hemen akarsu altına tutulur, bir süre yıkanır.

Balığın bozulmasını önlemek ve mikroorganizma faaliyetlerini hemen durdurabilmek için güvenli bir yol da şudur: 4 litre suya 1 adet (KMNO₄) potasyum permanganat tableti eritilir. Menekşe renginde bir su elde edilir. Deniz ürünleri yıkandıktan sonra bu suyun içinde 10 – 15 dakika bekletilir. Su hâlâ menekşe renginde ise deniz ürünü tazelenmiştir ve yenebilir demektir. Permanganatlı sudan çıkartılarak bol suyla iyice yıkanır. Bu işlemden sonra deniz ürününün hemen kullanılması gerekir. Bekletilerek tekrar aynı işlem uygulanması sakıncalıdır.

➤ **Balığın Tazeliğini Saptama Yolları**

- Gözleri parlak, dolgun ve şişkindir.
- Solungaçları nemli ve kırmızıdır, kötü koku yaymaz. Balık bayatlamaya ve kokmaya baş kısmından başlar.
- Eti sıkı ve esnektir, elle bastırıldığında eski şeklini kolayca alır (Ancak buzhane balığı serttir.).
- Pulları yatık, kaygan ve yapışktır. Bayatladıkça bu görüntü kaybolur.
- Suyu bırakıldığında dibe çöker.
- Doğal yosun ve deniz kokusu vardır, amonyak kokmaz.
- Taze balık hareketli gibi kıvrık bir şekilde durur, balık bayatladıkça görüntü donuklaşır, sabitleşir.

- Taze balıkların kuyruk yüzgeçleri uç kısımlarına kadar muntazamdır. Şekli belirgindir. Bayatladıkça yüzgeçlerin uç kısımları şekil değişikliğine uğrar.

4.4. Kullanıma Kadar Saklanması

Balık çok çabuk bozulan bir yiyecektir. Yağsız ve yassı balıklar yağlı ve silindirik balıklardan daha uzun dayanır. Balıkların saklanması diğer yiyecek maddelerinin saklanmasından çok farklıdır. Balıkların saklanacağı dolap tamamen balık için ayrılmış özel dolaplar olmalıdır.

➤ Taze (Soğuk) Saklama

Taze balıkların bekletilmesi için uygun soğukluk derecesi 0 ° C ile +2 ° C arası olmalıdır. Ayrıca balıklar buz içerisinde saklanmalı, ancak buza direkt olarak temas etmemelidir. Birkaç kat buz üzerine ince naylon, üzerine balıklar; tekrar üzerine naylon ve onun üzerine de buz parçaları konmalıdır. Eriyen buz parçaları balığa değmeden akmalıdır. Tatlı su balıklarının buz içinde saklanması da tavsiye edilmez. Vatoz balığı piştikten sonra kendi suyu içinde (en fazla 4 gün) saklanmalıdır. Buz içinde balık saklama süresi üç günü geçmemelidir.

Taze balıklar günlük olarak yıkanmamalıdır. Balığı yıkamak üzerindeki yapışkanlığı alabilir; ancak bayatlamasını önleyemez. Bu yüzden balık değil de balığın saklandığı kap veya yer her gün temizlenmelidir.

➤ Dondurarak Saklama

Balık hemen temizlenmeli ve birer kerede kullanılacak parçalar hâlinde, gıda kodeksine uygun poşetler içerisinde hava almayacak şekilde sıkıca paketlenmelidir. Balıklar – 32 ° C ile –40 ° C’ de dondurulur. – 18 ° C’ de 3–6 ay süreyle saklanır.

➤ Dondurulmuş (Fresh) Balıkların Saklanması ve Kullanılması

Balıklar avlandıktan hemen sonra temizlenerek birer kere de kullanılacak paketler hâlinde ve Gıda Kodeksine uygun ambalajlar içinde paketlenmek suretiyle dondurularak saklanır.

- Balığın dondurulma ısısı - 32 ° C ile - 40 ° C’ dir.
- Dondurulan balık – 18 ° C’ de 3-6 ay süreyle saklanabilir.
- Kullanılacağı zaman sıcak ortamla temas ettirmeden buzdolabı ortamında ağır ağır çözülmesi sağlanmalıdır.
- Çözülen balıklar hemen kullanılmalı, bekletilmemelidir.
- Çözülen balıklar tekrar dondurulmamalıdır.

➤ **Füme Balıkların Saklanması ve Kullanılması**

Bu yöntem ülkemizde genellikle Mersin, yılan ve somon balıklarına uygulanır.

- 0 ° C' de ve rutubetsiz yerlerde 3-6 ay arası saklanır.
- Sıcakta bekletilmemelidir.
- Genellikle özel paketler içerisinde olup paketler açıldıktan sonra bekleme sürelerine dikkat etmek gerekir.

4.5.Balıkların Temizlenmesinde Dikkat Edilecek Noktalar

Temizlemede kullanılan araçlar:

- Balık makası
- Balık tezgâhı, balık kesme tahtası
- Balık ayıklama bıçakları
- Süzgeç
- Balık saklama dolapları, balık buzdolabı
- Küvet, tepsi, kase

4.5.1. Pullu Balıkların Temizlenmesi

Balıklar pullarının kolay çıkması için 5-10 dakika tuzlu suda bekletilerek temizlenir ya da akarsuyun altında kuyruklarından tutularak keskin olmayan bir bıçakla pulların aksi yönünde kazınarak temizlenir.

- **İç organlarının çıkarılması:** Keskin bir bıçakla solungaçları altından kesilerek önce başları alınır. Sonra anüs deliğinden başa doğru kesilerek karnı yarılar, iç organları dışarı çıkarılır. Akarsuyun altında iyice yıkanıp temizlenir. Bazı balıklar bütün olarak başlarıyla birlikte temizlenip hazırlanır.
- **Fileto çıkarılması:** Küçük kılçıklı balıklar, içleri çıkarılıp temizlendikten sonra pişirilir. Büyük balıklar ise dilim, kuşbaşı doğrandıktan veya fileto çıkarıldıktan sonra kullanılır. Özellikle kalın kılçıklı balıklar filetolara ayrılır. Baş kesilip içi temizlenen balık, kuyruğu aşağı ve sırtı sağa gelmek üzere yatırılır. Keskin bir bıçakla sırtından kuyruğa doğru kesilerek üst parça çıkarılır. Çevrilerek diğer yüzü kesilerek kemiğinden ayrılır. Bazen derisi de sıyrılarak çıkarılır. Bunun için ayrılan parça kuyruk tarafından tutularak keskin bir bıçak yardımıyla deri etten kurtarılır ve başa doğru sıyrılır. Gerekirse birer kişilik parçalar hâlinde kesildikten sonra kullanılır.

4.5.2. Pulsuz Balıkların Temizlenmesi

Pulsuz balıkların temizlenmesi pullu balıklarda olduğu gibidir, sadece pullarının temizleme aşaması atlanır.

4.6. Uygulanan Pişirme Yöntemleri

Balığa lezzet kazandırmak için pişirmeden önce balığın marine edilmesi gerekir. Marine çeşitleri balığın cinsine ve pişirilecek yemeğe göre değişebilir. Genel olarak uygulanan balık marineleri şunlardır:

- Balıkların marine edilmesinde en çok kullanılan malzeme tuzdur. Hazırlanmış olan balık, bütün ya da parçalar hâlinde bir miktar tuz içerisinde 1-2 saat bekletilir.
- Tuz ve limon suyu karıştırılarak balıklar pişirilmeden önce ovulabilir.
- Özellikle ızgarası ve şiş yapılacak balıklar; Julienne doğranarak tuzla ovulan kuru soğan piyazı arasında 1-2 saat bekletilebilir.
- Domates suyu + zeytinyağı veya limon suyu + zeytinyağı gibi karışımlarda da yarım saat ile 1-2 saat arasındaki sürelerde bekletilebilir.
- 1 çay kaşığı tuz, ½ çay kaşığı şeker, 5 tane karabiber, ¼ çay bardağı limon suyu, ¼ çay bardağı portakal suyu, 2 diş julienne sarımsak, 2 defne yaprağı, yarım julienne kuru soğan, 4-5 adet rezene yaprağı karıştırılarak kullanılır. (Özellikle somon balığı ızgarasında bu marinede 1 gün bekletilmelidir.).
- 1 su bardağı domates suyu, 1 su bardağı zeytinyağı iyice karıştırılarak kullanılır. (Özellikle şiş yapılacak fener balığı gibi balıklar için çok uygundur.)
- 2 limonun kabuğu soyulan kaynar suda üç kez süzmek suretiyle birer dakika bekletilerek alınır. Acısı çıkartılan bu kabuklar, 2 limon suyu, 1 çorba kaşığı bal, 1-2 damla tabasco sosu, 4 çorba kaşığı soya sosu, 4 diş ezilmiş sarımsak ve fesleğen karıştırılarak kullanılır. (özellikle kâğıtta hazırlanan balıklarda ör. kılıç balığı gibi)
- Beyaz şarap, kırmızı şarap ve sirke de marine etmek için kullanılan malzemelerdendir.

Balıkların pane olarak kızartılmasında kullanılan başlıca malzemeler:

- Un
- Mısır unu
- Galeta tozu
- Yumurta akı ya da bütünü
- Süt + yumurta karışımı
- Bira
- Maden suyu + bira

4.6.1. Balıkları Pişirme Teknikleri

Çeşitli yöntemlerle balık pişirilebilir. Ancak balığın pişirme süresi diğer yiyecek maddelerinden farklıdır. Balık eti bağ dokusunun azlığından dolayı çok narin olduğu için çok çabuk pişer. Balık asla gereğinden fazla pişirilmemelidir. Aksi takdirde lezzeti kaçar ve yavan olur. Hatta balık suyu hazırlarken bile kaynama süresi 20 dakikayı kesinlikle geçmemelidir. Örneğin 1 porsiyonluk bir balık filetosunun pişirme süresi (kaynarak pişme süresi) 4 ile 6 dakika arasındadır.

4.6.1.1. Izgara (Grill) Yapılarak Hazırlanan Balık Yemekleri (Kılıç Şiş, Lüfer)

Grille (broiling - grilling) kömür üzerinde pişirme (ızgara) yöntemidir. Izgara için genelde meşe kömürü kullanılır. Bunun en önemli nedeni; kolayca kor hâline gelmesi ve uzun süre kor hâlinde kalabilmesi, kalorisinin yüksek olması ve pişirilen yiyeceklerde bıraktığı hoş koku ve lezzettir. Izgarada et, pişirilirken delici ve kesicilerle kontrol edilmemeli, pişme süreleri de iyi ayarlanmalı, etler kurutulmamalı ya da çok kızartılarak yakılmamalıdır. Izgara yapılan etler bekletilmeden hemen servis yapılmalıdır.

Genelde yağlı balıklarda ve yağsızlarda da olmak üzere pek çok balıkta ızgara en güzel pişirme yöntemidir.

Büyük balıkların kılçıkları ve derileri mutlaka ayklanır. Hamsi, sardalya vb. balıkların derileri soyulmaz, ama genelde kılçıkları alınır.

Izgara yapılacak balıklara genelde lezzetlendirme banyoları (marine) yapılır. Bu işlem balığa çok güzel özellikler kazandırır. Ancak servisi yapılırken garnitür sos ve salatalarının da kendisi kadar önemli olduğu unutulmamalıdır. Balıkların ızgarası etlere göre daha kısa sürede yapılır, çünkü et ile balığın yapıları farklıdır. Bazı kalın balıkların pişmesi fırında tamamlanabilir. Izgara çok kızgın olmazsa balık yapışır ve görünümü bozulur. Kılıç balığının şişi en güzel ızgara çeşitlerindedir. Çinakop, lüfer, palamut ızgarası en meşhur ızgara balık türleridir. Pisi balığı gibi balıkların fileto ızgaraları da oldukça lezzetlidir.

4.6.1.2. Az Yağda Tavada (Poelle) Pişirerek Hazırlanan Balık Yemekleri

Az yağ konmuş kızgın tavada pişirme yöntemidir. Izgara olmadığı zaman ve ızgara yerine kullanılan ızgara taklidi bir usuldür.

Izgara usulünde hazırlanan yağlı balıklar ve pane yapılmış veya una batırılarak kızartılan yağsız balıklar için de bu pişirme usulü kullanılır.

- Sardalya, hamsi gibi yağlı veya az yağlı balıklar kılçıklarından ayıklanır. Tuz, karabiber, çok az limon suyu ve istenirse az beyaz şarap gezdirilerek yarım saat kadar bekletilir. Hafif unlanarak önce derili kısmı sonra da iç kısmı kızartılarak hazırlanır. Önce una sonra az çırpılmış yumurta akı veya bütününe ve galetaya batırılarak pane yapılır. Az yağ konmuş kızgın tavada kızartılır. Her iki şekilde de hazırlanan balıklar uygun sos ve garnitürlerle sofraya alınır.
- Yağsız balıklar da kılçıkları ayrılarak uygun muntazam parçalara (filelere) ayrılır. Una batırılarak kızgın ve az yağ konmuş tavada pişirilir. Uygun sos ve garnitürlerle sofraya alınır. Uluslararası ünlü bir balık yemeği olan **fish florentine** (fiş florentin) **mezgıt balığı** filetosu una batırılarak poelle usulüyle pişirilerek ıspanak sote üzerine yerleştirilen ve minik domateslerle servise hazırlanmış şeklidir.

4.6.1.3. Bol Yağda (Frit) Yapılarak Hazırlanan Balık Yemekleri (Kaplama, Dilim ve Küçük Balıklar)

Derin bol yağda kızartarak pişirme yöntemidir. Fritöz adı verilen derin, tel sepetli ve termostatlı kızartma kaplarında yapılır. Yağın kalitesi, yağın değişimi ve kızartma işleminin doğru başlayıp doğru bitirilmesi bu yöntemle pişirilen yemeklerin kalitesini önemli ölçüde etkiler. Özellikle balıkların kızartılmasında kullanılan yağlar kesinlikle tekrar kullanılmamalıdır ve diğer yağların da en son kullanımı balıkta yapılmalıdır. Çoğunlukla yağsız balıkların kızartmalarında başarıyla kullanılan bir yöntemdir. Yağsız balıklar kızartılınca hafifliğini devam ettirir, ağır olmaz. Yağlı balıklar kızartıldığı zaman sindirim yönünden daha ağır olur. Ancak yağlı balıkların yağsız oldukları dönemlerde bu yöntemin kullanılması önerilir. Yağlı balıklar için grill (ızgara) yöntemi daha uygun bir pişirme yöntemidir.

Derin yağda kızartılacak olan balıklar süttten geçirildikten sonra tuzlanıp unlanarak pane yapılabilir ya da kızartma hamuruna batırılmak suretiyle kaplama yapılarak da kızartılabilir. Poelle yönteminde kullanılan kaplama çeşitleri bu yöntemde de kullanılabilir. Ayrıca mısır unu da pane kızartma için uygundur.

Derin yağda kızartılmış olan balıklar kâğıt havlu yardımıyla yağı iyice alınarak garnitür ve soslarıyla birlikte servise alınır.

4.6.1.4. Haşlama (Poche) Pişirme Yöntemi ile Hazırlanan Balık Yemekleri (Blue Fish)

Kaynar derecede kaynamayan suda pişirme usulüdür. Bu yöntemle kaynama hareketinin bozabileceği, yumuşak ve dağılmaya uygun, körpe yiyecekler pişirilir. Su boldur ve işlem çok kere haşlayarak pişirme işlemidir.

Poche usulü haşlanan balıklar yağsız veya çok az yağlı balıklardan seçilir. Yağlı balıklar haşlanınca ağır ve hoş gitmeyen bir balık yağı kokusu belirginleşir. Kefal, tatlı su kefali, levrek, tatlı su levreği, kalkan, iri karagöz, iri mezigit, iri dil, iri pisi balığı, iri alabalık, iri turna balığı, morina balığı ve yılan balığı gibi balıklar daha uygundur. Balık poche usulüyle pişirilmeden önce, balığa daha güzel lezzet kazandırmak için poche suyu hazırlanır.

Balık Poche Suyu: (2.5 litrelik)

Ölçüler:

- 2 litre su
- 250 g beyaz şarap
- 250 g sirke
- 30 g tuz
- 50 g mire poix pırasa
- 250 g mire poix soğan
- 200 g mire poix havuç
- 1-2 dal maydanoz
- 1 defne yaprağı
- 1/6 çay kaşığı kekik
- 5-6 karabiber ilavesiyle hazırlanır



Resim 64: Balık poche malzemeleri



Resim 65: Balık poche malzemeleri

4.6.1.5. Kendi Suyunda (Etüvé) Pişirilerek Hazırlanan Balık Yemekleri

Etüve: Yiyeceklerin kendi sularında pişirilme yöntemidir. Gereken ilavelerle hazırlanan yiyecekler ocakta veya fırında kendi sularıyla pişirilir. Pişirme ısısı hafif olmalı ve yemek kendi suyunu bırakarak pişirmeyi sağlamalıdır.

Bu usulle hazırlanan balıklar, besin değeri yönünden oldukça zengindir. Ayrıca lezzet yönünden de aranan yemek çeşitlerindedir. Türk mutfağında çok kullanılan güveç şekli, bu usulün bir uygulamasıdır. Özel topraktan yapılan güveç kapları ve yabancı mutfaklardaki kalın seramik kaplar bu uygulamalar için yapılmıştır.

➤ **Balık ile Verilen Soslar**

- **Liason:** Birlikte çırpılmış krema ve yumurta sarısı karışımıdır.
- Her çeşit balık yemeği için ayrı bir sos hazırlanabildiği gibi balık pişirilirken lezzetlendirmek amaçlı ilave edilen malzemelerle balık pişerken oluşan ve dibinde kalan soslar, çeşitli şekillerde kaynatılmak suretiyle veya başka malzemelerin ilavesiyle koyulaştırılır, balık servisi yapılırken üzerine ya da yanına gezdirilmek suretiyle **sos** olarak kullanılır.
- Ayrıca temel soslar da balık fondları ve hazırlanacak yemeğe uygun malzemeler ilavesiyle balıkların yanında sos olarak verilir.
- Bunlardan başka uygulanmakta olan bazı sos çeşitleri aşağıda verilmiştir (Ölçüler **ortalama 4 porsiyon** balık içindir.).
- **Sos bernez (Bearnaise):** Bolca kıyılmış sarımsak, iki kaşık tarhun otu, doğranmış maydanoz, bir tutam kekik ve bir defne yaprağı bir tavada ½ çay bardağı sirke ve ½ çay bardağı beyaz şarapla ısıtılır. Bir tutam ince doğranmış biberle üçte ikisini çekinceye kadar pişirilerek koyulaştırılır ve soğumaya bırakılır.

Ayrı bir kapta yumurta sarıları ile birlikte koyulaşmaya kadar çırpılırken 5 çorba kaşığı kazeini alınmış tereyağı yedirilir. Tuz, limon suyu ve Arnavut biberiyle tatlandırılır. 1 kaşık kıyılmış tarhun otu ve maydanoz eklenerek sıcak olarak kullanılır. Kullanılacak balık yemeğine uygun olarak kapari, ançuez gibi malzemeler de ilave edilebilir.

Hollandaise sos çeşitleri ve türeyenlerinden olan Bearnez sos ve benzerleri ızgara balıklarla verilebilen sos çeşitlerindedir.



Resim 66: Hollandaise soslu sebzeli balık ve bir başka spesiyal

- **İngiliz usulü erimiş tereyağlı sos:** Eritilmiş tereyağına biraz un eklenir, kaynar tuzlu suyla birlikte koyulaştırılır. Ateşten alınıp iyice çırpılır. Ayrı bir kapta biraz ılık suyla inceltilmiş yumurta sarısı eklenerek bir miktar daha tereyağı ilave edilir. Tuz ve limon suyuyla tatlandırılır. Yumurta sarısı koyulmadan da yapılabilir.

Haşlanmış balıklarla verilen sos çeşitlerindedir.

- **Morney sos:** Özellikle sos Morney fırında hazırlanan graten türü balık yemeklerinde çok kullanılır. 2 kaşık sıvıyağ 1 kaşık julienne kuru soğan ve 1 diş sarımsak birkaç dakika kavrulur. 1 iri domates (kabukları soyulmuş-ince kıyılmış) ve tuzla suyu çekene kadar pişirilir. 1 tatlı kaşığı tereyağında 16 çekirdeksiz yeşil zeytin sote yapılıp domates sosuna eklenir.

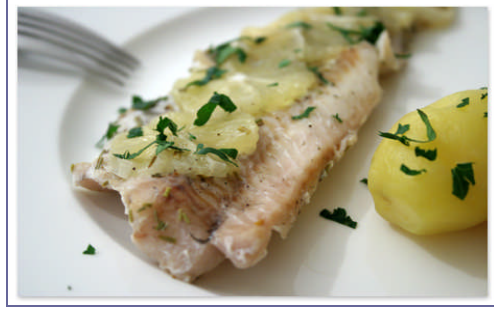
Bu sos ızgara barbunya balığı ile verilir.

- **Barbunya nisuz – rouget a la niçoise :** 2 kahve fincanı ezilmiş kuru nane, 2 kahve fincanı sirke ile 2-3 dakika kaynatılıp tülbentten süzdürülür. Barbunya balığının kızartma yağından 4 çorba kaşığı eklenir ve kıyılmış maydanozla karıştırılır. Bu sos kızartılmış barbunya balığı ile verilir.
- **Dil kolbert – sole colbert:** Sos kolbert (sulandırılmış beyaz fonda, beyaz balık suyuna), jöle, tereyağı, Arnavut biberi, limon suyu, maydanoz ve tatlı şarap ilavesiyle hazırlanır. Izgara balıkların yanında verilir.
- 400 g krema, 2 silme yemek kaşığı tereyağı, 1 limon suyu, 3 çorba kaşığı un, 2 yumurta sarısı ve 1 çay bardağı süt blenderden geçirilerek kısık ateşte koyulaşmaya kadar pişirilir. Ateşten alınıp 2 yemek kaşığı kıyılmış maydanoz ilave edilir.

Izgara ya da fırında kızartılmış istavrit gibi balıklarla verilir.

- 1 çorba kaşığı tereyağı içerisinde 1 küçük ve macedoine doğranmış kuru soğan pembeleştirilir. 1 çay kaşığı kapari, kabuğu soyulmuş ve ince doğranmış bir domatesle biraz daha pişirilip ateşten alınır ve 1 tatlı kaşığı limon suyu eklenir. Özellikle ızgara yapılmış somon balığına çok yakışan bir sostur.
- 2 çay bardağı zeytinyağı, 2 limon suyu, 2 diş ezilmiş sarımsak, tuz ve karabiber blenderden geçirilir. İnce kıyılmış maydanoz ve dereotu ilave edilir. Özellikle şişi yapılmış kofana gibi balıklara çok yakışan bir sostur.
- Ilık su + limon suyu * tuz ve krema iyice karıştırıldıktan sonra balığın üzerine gezdirilmek suretiyle kullanılır. Özellikle balık ruloları (somon gibi) ve dolmalarında kullanılan bir sostur.
- Doğranmış 2 baş sarımsağı 3 çorba kaşığı sirke, tuz, karabiber ve 5 kaşık kadar tereyağı ya da margarinle ateşte üstü hafifçe beyazlaşmaya kadar pişirilir. Ateşten alınıp kıyılmış maydanoz eklenir. Özellikle haşlanmış/buğulanmış balıklarla verilen bir sostur (ör. turna balığı gibi).

- Eritilmiş tereyağı: Özellikle haşlanmış/buğulanmış ve ızgara yapılmış balıkların üzerine servisten önce gezdirilmesi lezzetini olumlu olarak etkiler.



Resim 67: Balıkla daima (Pommes Natur) haşlama patates garnitürü verilir.

4.7. Balık Garnitürleri

Balık ile haşlanmış patates garnitürleri servis edilir.

4.7.1. Patates Garnitürü

İşlem basamakları

- Eşit boylarda küçük boy patatesler seçilerek iyice yıkanır.
- Soyulmadan her iki ucundan birbirine tam paralel , ½ cm kadar kesilir.
- Kesilen yerlerden iki parmak arasında tutulur, çevrilerek hem kabukları soyulur hem de fiçı ve oval şekli verilmiş olur.
- Uygun bir kaptta üzerlerini örtecek kadar kaynar su ve tuzla kaynamaya bırakılır.
- Kaynamaya başlayınca ısı düşürülür, yavaş yavaş yumuşayınca kadar pişirilir.
- Orta derecedeki ısıda yumuşayınca kadar haşlanır.
- Ocaktan alınarak tekrar piştiği tencereye koyulur.
- Ocağa koyularak 1-2 dakika dış kısımlarının suyunun uçması ve kuruması sağlanır.
- Sıcak servis yapılmalıdır.

Hazırlanmasında dikkat edilecek noktalar

- Patateslerin şekillerinin ve boyutlarının eşit olmasına dikkat edilmelidir.
- Haşlanırken yumuşaklık kontrolü kürdanla yapılabilir.
- Kullanılan otların kokularının ağır olmamasına dikkat edilmelidir.
- Sıcakken servis yapılmalıdır.
- Servis yapılırken maşa vb. servis aracı kullanılırsa şekli bozulabilir. Eldiven takılarak elle servis tabaklarına şekli bozulmadan koyulmalıdır.

4.7.2. Pommes A'l'anglaise İngiliz Usulü Patates

İngilizler genellikle patatesleri bu şekilde hazırladıkları için bu isimle anılmaktadır.

İşlem basamakları

- Pommes natur hazırlanır.
- Servise alınmadan hemen önce tavada eritilen tereyağından geçirilir. Patatesler tava sallanarak parlatılır.

Pommes Aux fines herbes (Otlu Patates) İşlem basamakları

- Pommes natur hazırlanır.
- Çok ince kıyılmış dereotu, çok körpe ince yeşil soğan, maydanoz vb. otların karışımı serpilerek servise alınır.

4.7.3. Diğer Balık Garnitürleri

- Buğuda pişirilmiş patatesler ve diğerleri
- Çeşitli sebze garnitürleri
- Limon dilimleri – limon suyu
- Maydanoza batırılmış limon dilimleri
- Maydanoz dalları veya kıyılmış maydanoz
- Taze – kuru nane
- Taze roka
- Dereotu
- Sade pilav
- Sade – domatesli – ıspanaklı erişte, makarna
- Ançuez
- Tereyağında kızartılmış soyulmuş badem
- Krema
- Mayonez
- Ketçap
- Sade ve sarımsakla ovulmuş kızartılmış krutonlar
- Mantar
- Karides, midye gibi çeşitli deniz ürünleri
- Izgara domates dilimleri
- Izgara yeşil ve kırmızıbiber
- Beyaz ve kırmızı kuru soğan dilimleri
- Yeşil soğan
- Sarımsak
- Kapari
- Haşlanmış taze fasulye
- Haşlanmış ya da taze havuç
- Rezene yaprağı
- Çeşitli salatalar

4.7.3.1. Servise Hazır Hâle Getirme

- Kullanılacak olan garnitürler balık yemeğinin lezzetini daha ağırlaştırmamalı, artırmalıdır.
- Balık servis tabağına gezdirilen soslar yemeğe uygun olmalı ve lezzetini olumlu etkilemelidir.
- Balığın sıcak ya da soğuk servis yapılmasına dikkat edilmelidir.
- Balık servis tabağının görünümü güzel ve iştah açıcı olmalıdır.

UYGULAMA FAALİYETİ

Sos ve garnitürü ile beraber bir balık yemeği hazırlayınız.

- Pişirmek istediğiniz balığın reçetesini hazırlayınız.
- Pişireceğiniz balığı seçiniz ve hazırlayınız.
- Garnitür ve sosunuzu seçiniz, malzemelerini hazırlatınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
	<ul style="list-style-type: none">➤ Sanitasyon ve hijyen kurallarına uyunuz.➤ Planlı çalışınız.➤ Ekonomik olunuz.➤ Verimli çalışınız.➤ Meslek etiğine uyunuz.
➤ Araç ve ortamı hazırlayınız.	<ul style="list-style-type: none">➤ Çalışma tezgâhının ve araçların temizliğini kontrol edip temizleyiniz.➤ Balık pişirmede kullanılacak araçları tezgâha hazırlayınız.➤ Araçları çalışma yerine sıralarken işlem sırasına dikkat ediniz.➤ Sanitasyon ve hijyen kurallarına uyunuz, temiz-düzenli çalışınız.
➤ Gereçleri hazırlayınız.	<ul style="list-style-type: none">➤ Reçetenize uygun ölçülü gereçleri hazırlayınız.➤ Balık, yağ, tuz gibi gereçleri işlem sırasını aksatmayacak şekilde diziniz.➤ Ekonomik olmaya dikkat ediniz.
➤ Yardımcı gereçleri hazırlayınız.	<ul style="list-style-type: none">➤ Yapılacak yemeğin yardımcı gereçlerini hazırlayınız.➤ Yemeğin sosunun yardımcı gereçlerini hazırlayınız.➤ Yemekle verilecek garnitürlerin yardımcı gereçlerini hazırlayınız.➤ Balığı marine, pane etmek için kullanılacak yardımcı gereçlerini hazırlayınız.
➤ Tekniğine uygun olarak balıkları temizleyiniz.	<ul style="list-style-type: none">➤ Balıkları pullu-pulsuz olmalarına ve yapılacak yemeğin çeşidine uygun olarak temizleyiniz.➤ Ekonomik olmaya özen gösteriniz.
➤ Balıkları porsiyonlayınız.	<ul style="list-style-type: none">➤ Porsiyonlamayı balık ve yemeğin çeşidine uygun olarak yapınız.
➤ Hazırlanan balığı uygun koşullarda saklayınız.	<ul style="list-style-type: none">➤ Bekletme ortamının ısısına ve bekleme süresine dikkat ediniz.
➤ Balığı yapılacak yemek çeşidine uygun	<ul style="list-style-type: none">➤ Uygun marinade yeterli süre bekletiniz.

olarak marine ediniz.	
➤ Yemeğin çeşidine uygun garnitürünü hazırlayınız.	➤ Balık kısa süreli bir yöntemle (ızgara kızartma) pişecekse garnitürü bu aşamada hazırlayınız.
➤ Yemeğin çeşidine uygun sosunu hazırlayınız.	➤ Balık kısa süreli bir yöntemle (ızgara-kızartma) pişirilecekse sosunu bu aşamada hazırlayınız.
➤ Tekniğine uygun olarak balığı pişiriniz.	➤ Pişirme süresinin uzun olmamasına dikkat ediniz. ➤ Sos ve garnitürler sıcak ya da soğuk verilecekse uygun ortamda beklemesini sağlayınız.
➤ Yemeğe uygun garnitürleri hazırlayınız.	➤ Yemek pişerken garnitürlerini hazırlayınız.
➤ Balığı pişiriniz.	➤ Sıcak servis edilecekse tabağın sıcak olmasına dikkat ediniz ➤ Servis tabağınızı garnitürleri yerleştirerek hazırlayınız ➤ Uygun pişirme aracıyla balığı pişiriniz
➤ Pişirilen balığı sos ve garnitürleriyle servise hazırlayınız.	➤ Pişen yemeği servise hazırlarken uzun süre bekletmeyiniz, pratik çalışınız.
	➤ Yemeği servise hazırlarken sıcak-soğuk verilmesi gerekliliğine dikkat ediniz. ➤ Balığın sos ve garnitürleriyle birlikte servis tabağındaki uyumuna ve estetiğine dikkat ediniz.



ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

ÖLÇME SORULARI

Aşağıdaki çoktan seçmeli soruların doğru seçeneğini işaretleyiniz.

1. Yuvarlak büyük balıkların 2-3 cm kalınlıkta dilimlere kesilerek porsiyonlanmasına ne ad verilir?
A) Balık filetosu
B) Porsiyonluk balık
C) Balık dilimi
D) Balık parçası
2. Aşağıdakilerden hangisi balığın dondurulma derecesidir?
A) 32 ° C - 40 ° C
B) 10 ° C - 12 ° C
C) 45 ° C - 65 ° C
D) 18 ° C - 20 ° C
3. Aşağıdakilerden hangisi dondurulmuş balıkların saklanma derecesidir?
A) 30 ° C
B) 1 ° C
C) 10 ° C
D) 18 ° C
4. Etlerin daha yumuşak ve lezzetli olması için özel bir sıvı - sos içinde bekletilmesine ne ad verilir?
A) Sos
B) Marine
C) Garnitürleme
D) Kaplama
5. Hangi balığın şişi en güzel ızgara çeşitlerindedir?
A) Kılıç Balığı
B) Hamsi
C) Uskumru
D) Köpek Balığı

DEĞERLENDİRME

Öğrenme Faaliyeti-4'ü bitirmiş bulunmaktasınız. Faaliyet sonundaki sorulara doğru cevap verdiyseniz faaliyeti başarıyla tamamladınız demektir. Yanlış cevaplarınız varsa faaliyete dönerek konuyu tekrar ediniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ- 5

AMAÇ

Salata, ordövr ve meze hazırlayabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Salatanın menüdeki yeri ve önemini araştırınız.
- Ordövr ve meze nedir, nerede ve ne zaman servis edilir?

5. SALATA, ORDÖVR VE MEZELERİN HAZIRLANMASI

5.1. Salatalar

5.1.1. Salatanın Menüdeki Yeri ve Önemi

En çok vitamin ve mineral madde içeren yiyecekler grubuna girer. Bu nedenle besin değerleri oldukça yüksektir.

Salatalar bir porsiyonluk servis yapılabildikleri gibi çok fazla sayıda kişiye sunulmak üzere büyük miktarlarda da hazırlanabilir.

Salatalar mönüde şu şekillerde yer alır:

İştah açıcı olarak ana yemeklerden önce servis yapılır. Deniz ürünleri kokteyli, meyve kokteyli, tütülenmiş somon balığı salatası, ve avokado kokteyli iştah açıcılara uygun örnekler olarak verilebilir.

Yemeklerin yanında sunulan salatalar: Özellikle et yemekleriyle çok iyi gider. Sıcak sebzelere alternatif olarak da verilir. Yeşil salata, mayonezle karıştırılmış lahanaya, havuç, soğan ve diğer sebzelerin karışımıyla yapılmış salatalar ve içinde elma, ceviz gibi yiyeceklerle hazırlanmış salatalar bu gruba örnek teşkil eder.

Asıl yemek olarak sunulan salatalar: Bu tür salatalar kırmızı soğuk et, balık ve kümes hayvanları etleriyle bir kombinasyon olarak sebzeler, meyveler, tahıllar ve peynirler ile servis yapılır.

Tatlı olarak sunulan salatalar: Meyve salatası popülarlığını hiç kaybetmeyen bir tatlıdır. Benzer yapılaraya sahip meyvelerin birlikte kullanılmasıyla hazırlanan bir salatadır. Örneğın kavun salatası, tropikal meyve salatası, berry salatası vb.

Açık büfede sunulan salatalar: Bu şekilde verilen salatalarda veya yemeklerde takdim çok önemlidir. Bu yüzden misafirlere servisi kolay olan tüketildikçe görünümü bozulmayan salatalara öncelik verilmelidir.

5.1.2. Salata Yapımında Kullanılan Sebze ve Meyveler

- Marul çeşitleri, kıvırcık, vb.
- Kabak, patlıcan vb.
- Salatalık -
- Havuç
- Domates -
- Semizotu, ısırgan otu vb.
- Yeşil / kırmızıbiber, kereviz
- Renkli dolma biberler
- Maydanoz, dereotu
- Tere, roka vb.
- Enginar, kuşkonmaz, kereviz vb. -
- Mısır
- Şalgam / pancar / turp vb. -
- Patates
- Brokoli, Brüksel lahanası vb.
- Ispanak
- Taze reyhan, fesleğen, nane vb.
- Pırasa
- Kuru soğan / yeşil soğan -
- Limon
- Nar taneleri ve suyu
- Elma çeşitleri
- Portakal, greyfurt, turunç vb.
- Muz
- Armut çeşitleri
- Ayva çeşitleri
- Hindiba, turp otu vb.
- Sarımsak
- Salata yapılabilecek sebze ve meyveleri daha fazla çeşitlendirmek mümkündür.

5.1.2. Salata Çeşitleri

Salatalar genel olarak iki grupta incelenir.

- Basit salatalar (simple salads-salades simples)
- Düzenlenmiş salatalar (composed salads-salades composé)

Karışık salatalar da kullanılan malzeme ve soslarına göre de gruplandırılır.

Basit salatalar daima, esas yemeklere, özellikle, kızarmış roti etlere eşlik eder. Sofraya tazelik ve güzellik kazandırır.

5.1.2.1. Çiğ Sebze ve Otlarla Hazırlanan Salatalar

Dereotu Salatası (samut salatası)

Gereçler:

- ½ kg dereotu
- ½ çay bardağı zeytinyağı
- 1 limon, 2 yumurta
- ½ çay kaşığı tuz
- ½ çay kaşığı kırmızıbiber
- 5-6 dal maydanoz



Resim 68 :Dereotu salatası

İşlem basamakları :

- Dereotu ve maydanoz ayıklanır, yıkanır, yumurta katı haşlanır.
- Maydanozla dereotu birlikte incecik kıyılarak salata kasesine alınır.
- Yağ, limon suyu, tuz ve kırmızıbiber, çukur bir kasede iyice karıştırılır.
- Katı pişmiş yumurta doğranarak salatanın üzerine yerleştirilir.
- Sosuyla birlikte servise alınır.

Semizotu Salatası

Gereçler:

- ½ kg semizotu
- ½ çay bardağı zeytinyağı
- ½ limon suyu
- 2-3 diş sarımsak
- ½ çay kaşığı tuz



Resim 69: Semizotu salatası

İşlem basamakları:

- Semizotu dal dal ayrılarak servis tabağına alınır.
- Sarımsak ezilerek yağ, limon suyu ve tuzla iyice karıştırılır.
- Sosuyla birlikte servise alınır.

Salatalık ve Domates Salatası

Gereçler:

- 3 orta boy domates
- 2 orta boy salatalık
- 3-4 dal yeşil soğan
- İstenilen çeşit salata sosu



Resim 70: Salatalık/domates salatası

İşlem basamakları:

- Salatalıklar soyularak muntazam dilimler hâlinde salata tabağının ortasına yerleştirilir.
- Domatesler soyularak dilimler hâlinde salatalığın etrafına düzgünce dizilir.
- Yeşil soğan incecik kıyılarak üzerine gezdirilir.
- İstenilen salata sosu hazırlanarak birlikte servis yapılır.

5.1.2.2. Pişmiş Sebzelerle Hazırlanan Salatalar

Pancar Salatası

Gereçler:

- 5.51 lbs pancar
- 1 adet yeşil kıvırcık salata
- 1 demet maydanoz
- 100 g ince kıyılmış taze soğan
- 150 ml vinegrot sos

İşlem basamakları:

- Pancarlar yıkanır, haşlanır, soğutulur.
- Soğuduktan sonra kabukları soyulur ½ cm-2.5 cm' lik batonlar doğranır.
- Salata yaprakları ve pancarlardan sonra kıyılmış soğan ve maydanoz serpilir.
- Vinegrot sosla servis yapılır

Balzamik Sirkede Dinlendirilmiş Sebze Potporisi

- 1 demet pancar yaprağı
- 1 diş sarımsak
- ¼ tatlı kaşığı tuz - karabiber
- 150 g küçük brokoli parçaları
- 2 havuç - 3 küçük soğan
- 2 küçük şalgam - 250 g kabak
- 2 1/2 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
- 6 yemek kaşığı balzamik sirke

İşlem basamakları:

- Tüm sebzeler ayıklanır ve yıkanır.
- Pancar yaprağı kıyılır.
- Havuç, kabak ikiye bölünüp verev dilimlenir.
- Şalgam soyularak zar büyüklükte doğranır.
- Brokoli ayıklanarak küçük parçalara ayrılır.
- Soğan ve sarımsaklar ince doğranır.
- 3 litre su 1 tatlı kaşığı tuz kaynatılır.
- Kaynar suda havuçlar 1 dakika pişirilir.
- Şalgam ve brokoli eklenip 2 dakika pişirilir.
- Kabaklar ilave edilerek 30 saniye daha pişirilir.
- Sebzeler süzülerek soğuk sudan geçirilir, soğuyunca kâğıt havluda suları süzülür.
- Bu arada ayrı bir tavada yağın 1.5 kaşığı orta ateşte ısıtılarak, soğan ve sarımsak ilavesiyle 2 dakika pişirilir.
- Pancar yaprakları , ¼ tatlı kaşığı tuz ve karabiber eklenir.
- Devamlı karıştırılarak 7 dakika pişirilir.
- Sirke karışıma eklenerek iyice karıştırılır ve tava ateşten alınır.
- Sebzeler salata servis kabına çıkarılarak tavadaki malzeme üstüne dökülür.
- Zeytinyağı ve karabiber ilavesiyle salata iyice harmanlanır.
- En az 10 dakika buzdolabında soğuttuktan sonra tekrar harmanlanarak servis yapılır.

5.1.2.3. Meyvelerle Hazırlanan Salatalar

Mimoza Salatası

Gereçler:

- 2 adet portakal
- 4 adet muz
- 500 g yeşil üzüm
- 3 adet göbek salata
- Sosu :
- ½ çay bardağı
- limonlu krema sosu

İşlem basamakları :

- Portakal kabuğu beyaz kısmıyla birlikte ve ince iç zarını da alınarak soyulur.
- Dilimler zarların arasından kesilerek zarsız portakal dilimleri çıkartılır, çekirdeklerinden temizlenir.
- Muzlar soyulup dilimlenir ve kararmaması için üzerine limon suyu dökülür.
- Üzümler iriyse ve soyulabiliyorsa kabukları soyulur.
- Göbek salata ister yapraklarından ayrılmış olarak, isterse çeyrek parçalar hâlinde salata tabağına yerleştirilir.
- Portakal ve muz dilimleri, üzümle birlikte üzerine yerleştirilir.
- Sosuyla birlikte servis yapılır.

Japon Salatası

Gereçler:

- 500 g domates
- 500 g ananas dilimi
- 3 adet portakal
- 500 g elma
- 3 adet göbek salata
- 150 ml limonlu krema sosu



Resim 71: Japon salatası

İşlem basamakları:

- Domateslerin kabukları soyularak çekirdekleri çıkartılır, küp şeklinde doğranır.
- Portakal kabuğu beyaz kısmıyla birlikte ve ince iç zarı da alınarak soyulur, dilimler zarların arasından kesilerek zarsız portakal dilimleri çıkartılır, çekirdeklerinden temizlenir.

- Elmanın kabukları soyularak ananasla aynı boyda küçük küpler hâlinde doğranır.
- Göbek salata ister yapraklarından ayrılmış olarak, isterse çeyrek parçalar hâlinde salata tabağına yerleştirilir.
- Üzerine domates, portakal, ananas, elma dilimleri yerleştirilir, sosuyla servis yapılır.

5.1.2.4. Cacıklar



Resim 72: Cacık çeşitleri

Pazı Cacığı

Gereçler:

- 1 kg pazı (pancar yaprağı)
- 1.5 kg yoğurt
- 4-5 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı tuz

İşlem basamakları :

- Pazı ayıklanıp bol suyla iyice yıkanır.
- Bir tencerede kendi suyuyla pişmeye bırakılır.
- Yumuşadıktan sonra ateşten alınarak fazla suyu sıkılır ve ince doğranır.
- Ayrı bir kasede sarımsak ezildikten sonra yoğurt eklenerek iyice karıştırılır.
- Pazının üzerine gezdirilerek servis yapılır.

Semizotu Cacığı

Gereçler:

- 1 kg semizotu (pirpirim)
- 1.5 kg yoğurt
- 4-5 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı tuz

İşlem basamakları:

- Semizotu ayıklanıp bol suyla iyice yıkanır.
- Bir tencerede kendi suyuyla 3-5 dakika pişmeye bırakılır.
- Ateşten alınarak fazla suyu sıkılır, soğutulur ve ince doğranır.
- Aynı bir kasede sarımsak ezildikten sonra yoğurt eklenerek iyice karıştırılır.
- Pazının üzerine gezdirilerek servis yapılır.

Not : Semizotu haşlanmadan dal dal ayrılarak da yapılır.

Cacık

Gereçler:

- 2 su bardağı süzme yoğurt
- 1 bardak kıyılmış salatalık
- 4 diş sarımsak
- 1 yemek kaşığı kuru nane - pul biber
- ½ çay bardağı zeytinyağı

İşlem basamakları :

- Derin bir kasede yoğurt suyla iyice ezilir (Çok duru ya da katı kıvamda olmamalıdır.).
- Ezilmiş sarımsak ve kuru nane de ilave edilerek karıştırılır.
- Salatalıklar eklenerek tekrar karıştırılır.
- Üzerine zeytinyağı gezdirildikten sonra pul biber serpilir.

5.1.2.5. Konserve Sebzelerle Hazırlanan Salatalar

Modülün diğer bölümlerinde konserve olarak kullanılan sebze ve meyvelerle hazırlanan salata çeşitlerine örnekler verilmiştir. Bu nedenle konserve sebzeler ve meyvelerle yapılan salatalar bölümünde salata tarifleri verilmemiştir.

Bundan başka, bazı salatalarda, konserve enginar kalbi, haşlanmış bezelye konservesi, taze mısır, kuşkonmaz konserve olarak da kullanılmakta olup yine mutfaklarda hazırlanma imkânı da vardır. Örneğin uluslararası salatalar bölümünde verilen Rus salatasının havuç, patates ve bezelyesi konserve olarak kullanılabilirdiği gibi, mutfaklarda da hazırlanmaktadır.

Konserveler yalnızca salatanın yapımında değil, garnitürlenmesinde ve süslenmesinde olduğu kadar soslarında da kullanılmaktadır.



Resim73: Konserve sebzeler

5.1.3. Salata Süsleme ve Dizaynı

İyi hazırlanmış bir salata, mutlaka ve her zaman mükemmel görünümlü, davetkar, çekici ve canlandırıcı olmalıdır. » der iki ünlü mutfak teorisyeni (Richard E.Martland ve Derek A.Welsby –Basic cookery kitabında).

Çekici bir görünümü olmayan bir salata, ne kadar lezzetli olursa olsun, daha ilk bakışta, misafirin ve müşterinin gözünde itibarının yitirir.

Doğada bulunan sebzeler, meyveler ve deniz ürünleri gibi tüm yiyecekler çeşitli biçim, boy ve renktedir. İyi bir aşçı, salata tabağı hazırlarken bu çeşitlilik ve renklilikten azami ölçüde yararlanmalıdır. Yeşil ve yuvarlak bir brüksel lahanasının yanına çubuk şeklinde doğranmış havuçlar ve tırtıklı parizyen kaşığıyla çıkarılmış dekoratif sarı patateslerle tamamlayarak oluşturulan bir garnitür kendiliğinden tabağa renk ve biçim verir. Yine yeşil sebzeler üzerine oturtulmuş halka patateslerin üzerine yerleştirilen kırmızı yanı üste gelen bir barbunya filetosundan oluşan bir tabak kendiliğinden renk ve dekor kazanır.

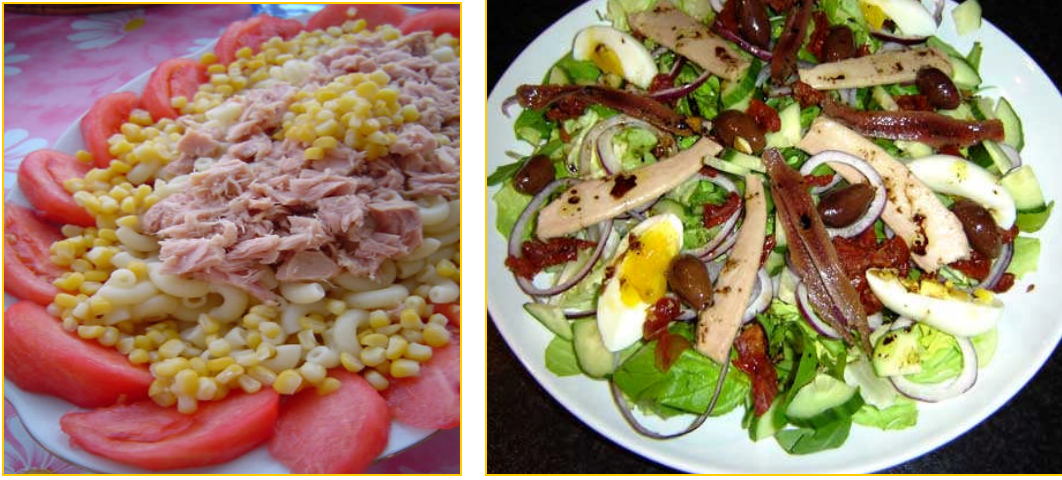
Örnekler sayılamayacak kadar artırılabilir. Renkli salata malzemesinin yanına eklenmiş bir kiraz domates ile sarı ve beyazın hâkim olduğu küçük bir bildircin yumurtası yarısı salatayı birden çok renkli ve hoş bir hâle getirir.

Bütün bunlarla birlikte esas olanın doğallık olduğu asla unutulmamalıdır.

Modern süsleme sanatında, doğal olmayan malzemeye (örneğin gıda boyalarına) hiç yer yoktur.

Dikkat edilmesi gereken en önemli kural ; bir salatayı yaparken farklı renlerdeki ve farklı dokulardaki malzemeyi bir araya getirmektir. Böylece renk ve doku zenginliği ortaya çıkar.

Bir salatayı süslemenin önemini bilmek kadar salatanın hangi esaslardan oluştuğunu bilmek de onun cazibesini artıracak ipuçları verecektir.



Resim 74: Salatada süsleme önemlidir

Salata dört esastan oluşur:

- **Oturduğu, yerleştiği yer-yatağı:** Salataların yerleştiği yere genelde **yatak** denir. Genellikle bir kıvrıkcık ve benzeri türdeki yaprak kullanılır. Yaprak çok fazla olmamak şartıyla salata tabağının üzerine göze hoş görünecek şekilde konur. Yatak daima solmamış, taze ve diri olmalıdır. Yaprakın büyüklüğü, tabağın büyüklüğü ve şekline uygun olmalıdır. Yeşil olması da çok önemlidir. Salata tabağı da genellikle özel bir görünümde dir. Birçok yeşil salata çeşidine yeşil yatak koyulmaz.
- **Salataların gövdesi, esas kısmı:** Salataların esasını oluşturur. Ön hazırlığı yapılan, hazırlanan salata yatağın üzerine yerleştirilir. Bazı salataların soğutulmuş olarak dinlendirilmesi gerektiğinden iş tamamlandıktan sonra, çok beklemeyeceği duruma gelince yatağa yerleştirilir. Kısacası servise yakın hazırlanmalıdır.

- **Salatanın sosu:** Salataların lezzetini oluşturur, salatanın anlamını ve beraberliğini sağlar. Salata soslari, salatanın çeşidine göre iyi seçilmiş olmalıdır. Ancak o zaman başarılı bir salatadan bahsetmek mümkün olur. Genelde servise giderken kullanılır, ancak bazı özel salata çeşitlerinde sosun ilave zamanı farklılık gösterebilir.
- **Salatanın garnitürü:** Salataya son şekli veren, güzelliğini, çekiciliğini tamamlayan süslemelerdir. Renk ve şekil uyumunu garnitür tamamlar.

Vejetaryen grupların beslenmesinde kullanılan çeşitleri de oldukça fazladır.

5.1.4. Salata Garnitürleri

Garnitürler, salataları çekici, cazip bir hâle getirmenin en önemli unsurlarındandır. Salata garnitürü olarak çok çeşitli malzemeler kullanılabilir. Salata yapımında ve süslemesinde kullanılan malzemeler aynı zamanda garnitür olarak da kullanılabilir. Kullanılan garnitürlerin yenilebilir hâlde olması da önemlidir.

Salata garnitürü olarak kullanılan yiyeceklerin başlıcaları şunlardır:

- Haşlanmış ve çeşitli şekillerde dilimlenmiş patatesler
- Haşlanmış ve taze havuç
- Haşlanmış ve taze brokoli
- Konserve kuşkonmaz
- Haşlanmış ya da taze brüksel lahanası
- Yeşil ve kırmızıbiber (taze ve kuru)
- Kiraz domates
- Taze/haşlanmış ya da konserve mantar
- Çin marulu
- Daikon (japon turpu)
- Renkli dolma biberler
- Konserve enginar kalbi
- Konserve taze mısır
- Konserve veya taze haşlanmış bezelye
- Endive, çin marulu
- Taze enginar
- Çeşitli peynirler
- Çeşitli haşlanmış yumurtalar
- İnce kıyılmış taze sebzeler
- Çeşitli meyveler
- Haşlanmış çeşitli kuru baklagiller
- Salatalık ve diğer turşu çeşitleri
- Haşlanmış çeşitli sebzeler
- Çeşitli haşlanmış etler
- Füme et ve sakatatlar

- Konserve et ve balıklar
- Jambon, salam, sosis vb.



Resim75: Kuşkonmaz



Resim 76: Salatayı süsleme ortaya çıkarır

5.1.5. Salataların Kullanıldığı Yerler

- Salatalar çeşitlerine göre ordövr ya da yemeğe eşlik eden ve onu tamamlayan veya çeşidine göre **esas yemek** olarak da servis edilebilen yiyeceklerdir.
- Salatalar yemeğe eşlik etmelerinin yanı sıra, kuşluk ve ikindi vaktinde de verilir.
- Soğuk büfelerin vazgeçilmeyen çeşitlerindedir.
- Salatalar mönüde belli bir yerde verilmelerinin yanı sıra aslında her öğüne ve her çeşide yakışan bir yiyecek grubu olarak da nitelendirilebilir.
- Her öğüne yakışan bir salata çeşidi mutlaka vardır.
- Ayrıca yaratıcılığa açık olması da oldukça önemlidir.
- Her yaş grubuna hitap eden bir salata mutlaka vardır.
- Diyet mutfaklarında da önemli bir yere sahiptir.
- Hastalıklarda beslenme de çok çeşitleri kullanılmaktadır.

5.1.6. Salataların Servisinde Dikkat Edilecek Noktalar

Salataların taze olarak servis yapılmasını önemli kılan başlıca nedenler şunlardır:

- Özellikle taze sebze ve meyvelerin bekleme esnasında besin değeri kayıpları çok hızla gerçekleşeceği için, servise en yakın zamanda salata hazırlanmalıdır.
- Salata eğer önce hazırlandıysa, sosu mutlaka sofraya alınırken ilave edilmeli ya da servise sosuyla birlikte alınmalıdır.
- Sosun içindeki limon suyu sirke gibi malzemeler özellikle sebzelerin renklerini değiştirip solduracağından buna dikkat edilmelidir.
- Salatalar bekleme esnasında yalnızca besin değeri açısından değil, görünüm açısından da çok şey kaybedebilir. Görüntüsü soluklaşır ve rengi olumsuz yönde değişebilir.

5.2. Ordövr ve Mezeler

Mezeler güzel bir akşam yemeğinin başlangıç tabağı olabildiği gibi, içki sofralarına eşlik eden küçük ve gizemli lezzetlerdir. Boyutları küçük, tatları olağanüstü güzel mezelerimiz; başlangıç yemeklerinin, açık büfeler ve kokteyllerin vazgeçilmez çeşitleridir. Ülkemizde ve Ortadoğu’da “Meze”, İtalya’da “Antipasta”, Fransa’da (Hors d’oeuvre) “Ordövr”, İspanya’da “Taps”, Magrip ülkelerinde ise “Mukabalat” diye isimlendirilir.

5.2.1. Gemide Hazırlanabilen Ordövr ve Meze Çeşitleri

Gemi yolculuklarına insanlar tatil amaçlı çıkarlar. Bu nedenle keyifli anlar yaşamak isterler. Genellikle dostlarla yenilen akşam yemeklerine veya aperatif alınan içkilerin yanında mutlaka mezeler olmalıdır. Keyifli anların tamamlayıcısı olan mezeler küçük miktarlarda, zevkli ve renkli hazırlanmış yoğun lezzetli yiyeceklerdir.

Büyük kapasiteli yolcu gemilerinde her türlü meze yapılabilir. Daha küçük gezi yatları gibi gemilerde hazırlanması çabuk, basit, şarküteri ürünü ve dondurulmuş ürünlerle mezeler daha kolay ve çabuk hazırlanır. Meze çeşitleri ve hangi mezelerin yapılabileceği konusu biraz da aşçının becerisine kalmıştır.

5.2.2. Türk Mutfağından Çeşitler

- **Meze Olarak Verilen Yiyecekler**
 - **Turşular**

Her çeşit turşu meze çeşidi olarak değerlendirilebilir. Özellikle kornişon, cin biber, pancar turşusu meze olarak verilebildiği gibi diğer mezelerin hazırlanmasında süsleme amaçlı yer alır.

- **Salatalar**

Her türlü salata çeşidi meze olarak kullanılır.

- **Peynirler**

Türk mutfağının sahip olduğu zengin peynir çeşitleri ve peynirle hazırlanmış mezeler olarak sofralarımızda yer alır (Tulum peyniri, örgü peynir, otlu peynir, cevizli tulum peyniri vb. örnektir.). Bir dilim yeşil kıvırcık yaprağı üzerinde dilimlenmiş beyaz peynirin görünüşü müthiştir.

- **Soğuk Etler**

Çiğ köfte, pastırma, salam, söğüş dil, söğüş tavuk, çerkez tavuğu, kuzu söğüş, midye dolma, soğuk balıklar örnek olarak verilebilir.

- **Çirozlar**

Tuzla işlem göerek saklanmış ve kurutulmuş balıklarla (uskumru) hazırlanmış mezeler, hamsi tuzlama vb.

- **Cipsler**

En çok kullanılan patates cipsi, özellikle bira ile kullanılır. Küçük tabaklarda peçeteveya dantel kâğıt üzerinde servis edilebilir.

- **Kuruyemişler**

Ülkemizde çok çeşitli olarak bulunan kuru yemişler (Kabuksuz olanları tercih edilir.) içkiler ile servis edilir veya diğer mezelerin süslenmesinde kullanılır.

Yine aperatif olarak alınan içkilerle mevsimine göre dilimlenerek servis edilir. Tane meyveler elle yenilecek şekilde düzenlenir.

- **Diğerleri**

Zeytinyağlı yemeklerin hepsi, sebze garnitürleri, kroketler, dip soslar, bütün kızartmalar, balıklar ve diğer deniz ürünleri meze olarak verilen yiyecekler arasındadır.



Resim 77: Türk mutfağı mezelerini örnekler

➤ **Soğuk Mezeler**

• **Zeytinyağı Sebzeler**

Türk mutfağındaki her türlü zeytinyağı yemek sebze ve baklagil çeşidi bu gruba girer. Örnek: Zeytinyağı taze fasulye, zeytinyağı taze fasulye bastı, zeytinyağı bakla, imambayıldı, kabak bayıldı, zeytinyağı bamya bastı, zeytinyağı pırasa, zeytinyağı kereviz, zeytinyağı yer elması, zeytinyağı barbunya gibi)

• **Zeytinyağı Dolma ve Sarmalar**

Türk mutfağındaki her türlü zeytinyağı dolma ve sarma çeşidi bu gruba girer (Örnek: zeytinyağı biber dolması, zeytinyağı patlıcan dolması, zeytinyağı enginar dolması, zeytinyağı yaprak sarması, zeytinyağı lahana sarması gibi).

• **Kızartmalar**

Mevsimine göre her türlü kızarmış sebzeler üzerine yoğurt veya domates sos ile meze olarak hazırlanabilir. Patlıcan kızartılarak hazırlanan oldukça zengin meze çeşitlerimiz vardır. Şakşuka, köpoğlu mançosu gibi mezeler kızarmış patlıcan, biber, domates vb. sebzelerle hazırlanır.

- **Ezmeler**

Ezilebilen yiyeceklerin bir veya birkaç tanesinin karışımından hazırlanan mezelerdir. Örneğin: Türk mutfağında meşhur domatesli ezme salatasını bilmeyen yoktur (Ezme beyaz peynir, ezme közlenmiş patlıcan, ton balığı vb.)

- **Çiğ Köfteler**

Çiğ etin bulgur yoğrulması ile hazırlanan, güney mutfağımızın meşhur çiğ köftesi başlıca Türk mezelerindedir. Limon ve yeşilliklerle servis edilir. Hazırlanışında yörelere göre küçük farklılıklar olsa da temel prensip çiğ, sinirsiz ve yağsız etin bulgur, baharatlar, sarımsak ve kuru soğan ile yoğrularak yenilebilir hâle gelmesidir.

Uluslararası mutfakta steak tartar çekilmiş bonfile çeşitli garnitürler ve yumurta sarısı ile çiğ olarak servis edilir.

- **Humus**

Kuru baklagiller pek çok şekilde hazırlanarak tüketilir. Humus haşlanmış nohudun ezilmesi ile hazırlanan lezzetli bir meze çeşididir.

Hazırlanışı: Nohut ayıklanıp akşamdan ıslatılır. İyi haşlanıp kabukları alınır. Ceviz makinesinden geçirilir veya havanda dövülür. Porselen bir kaseye alınıp tahin, dövülmüş sarımsak, kırmızıbiber, tuz konur. Azar azar zeytinyağı ve limon suyu ilave edilir. Tabağa yerleştirilip limon dilimleri, zeytin, maydanoz yaprakları ve turşu ile süslenir.

- **Çemen**

Sarımsak, kırmızıbiber ve çemen tozu karışımı, pastırma yapımında kullanılır. Ayrıca çeşitli ilavelerle meze yapımında kullanılmaktadır.

- **Yoğurt**

Meze yapımında özellikle süzme yoğurt kullanılır. Bir miktar su, zeytinyağı, mayonez vb. ilavesi ile yoğurt çırpılarak ezilir ve kıvama getirilir. Yakışan malzemeler eklenerek çeşitli mezelerin hazırlanmasında kullanılır. Haydari, cacık, yoğurtlu mantar, yoğurtlu semizotu, yoğurtlu patlıcan, yoğurtlu havuç, yoğurtlu kabak başlıca yoğurtlu mezelerdendir.

- **Taratorlar**

Tarator için Türk mutfağının bilinen tek sosudur diyebiliriz. Midye tava ve kalamar kızartma yanına sos olarak çok yakışır ya da doğrudan kızarmış ekmek üzerine sürülüp servis edilebilir. Farklı kaynaklarda değişik malzeme ve ölçülerle hazırlanmış tarator tarifleri bulabilirsiniz. Genel olarak yoğurt, tahin vb. kıvam verici bir karışımın içine dövülmüş ceviz, sarımsak, bayat ekmek kırıntıları vb. eklenerek hazırlanır. Meze veya sos olarak kullanılır.

➤ Diğer Mezeler

• Dip Soslar

Genellikle kokteyllerde çatal bıçağın kullanılmadan yapılan sunumlarda kraker, cips, kruditeler (çubuk dilimlenmiş havuç, salatalık, çiğ karnabahar, yeşilbiber vb.) ile verilen yiyeceklerin batırılarak yenildiği koyu kıvamlı soslardır. Yiyecek batırıldığı zaman sos yiyeceğe bulaşmalı ve akmamalıdır.

Yukarıda sıraladıklarımızın dışında havyar, tarama gibi bilinen ve tüketilen oldukça fazla meze çeşidi mevcuttur.



Resim 78: Sıcak mezeler (sigara böreği, tavuklu börek, midye tava, mitite köfte)

• Sıcak Mezeler

Menüde genellikle soğuklardan sonra verilen yine küçük miktarlarda iki veya üç çeşit olarak sunulan sıcak ve taze hazırlanmış iştah açıcı yiyeceklerdir (Örnek: mini tavuk şişler, mini sakatatlar, mini paneller, mini börekler, küçük balık ve diğer deniz ürünlerinin pane, ızgara veya kızartmaları vb.).

• Mini Börekler

En çok bilineni ve kullanılanı sigara böreğidir. Hazırlanmasını şu seviyede bilmeyen yoktur. Her türlü börek sıcak meze olarak verilebilir. Ancak porsiyonların, boyutların küçük olması gerekir. Hiçbir zaman doyurucu miktarlarda olmamalıdır (Örnek: muska böreği, Çin böreği, patatesli börek, mini talaş böreği, gül böreği vb.).

• Mini Köfteler

Mini köfteler sık hazırlanan sıcak meze, sıcak ordövr ve sıcak kokteyl yiyecekleri grubundadır. Köfte hamuru normal köfte gibi hazırlanır; ancak bayat ekme ve soğan karışımı gevşek tutacağı için az konur veya hiç eklenmez. Bazen soğanın suyu eklenir, baharatlarla lezzetlendirilir, çok iyi yoğrulularak köfte hamuru hazırlanır. Misket büyüklüğünde yuvarlanarak şekillendirilir. Yağda veya fırında kızartılarak sıcak servis edilir

- **Midye Tava**

Küçük boyuttaki her türlü balık, deniz ürünü kızartılır veya başka usulde pişirilerek verilebilir. Özellikle midye tava hemen hemen her yerde bulunabilen ve sevilerek tüketilen bir deniz ürünüdür. Aynı şekilde mezgit, kalamar gibi diğer deniz ürünleri de aynı şekilde hazırlanarak sunulabilir. Bunlar un, yumurta, bira veya sodalı karışıma bulanarak kızartılır ve genellikle tarator sos ile beraber servis edilir.

- **Karides Tava**

Karides tava kısa sürede hazırlanabilen sıcak meze olarak sunulabilen, kaliteli bir meze çeşididir. Bazı deniz ürünleri de tavada sauté pişirme yöntemiyle hazırlanabilir. Deniz ürünlerinin genellikle bağ dokuları az olduğu için kısa sürede hazırlanarak servis edilebilir.

Karides tavanın hazırlanması: Karideslerin başı ve kuyruğu koparılmadan sırtlarından yarılarak kelebek gibi açılır, tuz, biber ve biraz limon suyu serpilir. Sonra altı ve üstü hafif una bulanır. Az yağda 2-3 dakika alt üst kızartılır. Sauté edilmiş mantar, domates, sarımsak ve soğanla servis edilir. Üzerine kızdırılmış tereyağı, limon suyu ve maydanoz serpilir.

- **Sıcak Yumurtalar**

Sıcak olarak hazırlanan kahvaltılık yumurta çeşitleri ve basit yumurta yemekleri sıcak ordövr ve meze olarak verilebilmektedir. Omlet çeşitleri, sahanda yumurta çeşitleri, menemen, kıymalı veya ıspanaklı yumurta, mihlama, çılıbr gibi Türk mutfağındaki çeşitleri çoğaltmamız mümkündür.

- **Sıcak Pastırma ve Sucuk**

Türk mutfağıının milli ürünlerinden pastırma ve sucuk pek çok yerde kullanılmaktadır. Soğuk meze olarak verilebildiği gibi sıcak olarak da çeşitli şekillerde hazırlanarak kaliteli ve pahalı sıcak mezeler olarak verilir (Örnek: Kâğıtta pastırma, pastırmalı börek, pastırmalı veya sucuklu sahanda yumurta, kâğıtta sucuk, sucuk şiş, sosis tava vb.).

- **Diğerleri**

Yukarıda sıralanan klasik meze örneklerinden başka minik boyutlarda hazırlanmış gratenler, güveçler, karnıyarık, kroketler, sıcak kızartmalar, mantar pane, kaşar pane, beyin pane vb. soğuk ve sıcak meze olarak verilebilen yiyeceklerin neler olabileceğini kavradınız, uyguladıkça ve bu alanda çalıştıkça kendinizi geliştirebileceksiniz.

5.2.3. Süsleme ve Dizaynda Dikkat Edilecek Noktalar

Meze Tabakı Düzenlemede Dikkat Edilecek Noktalar

- Hangi amaçla sunuluyor olursa olsun mezeler olağanüstü güzellikte sunulur.
- Süsleme kişilerin yaratıcılığına kalmıştır. Süslemede renk ve şekil uyumu dikkate alınmalıdır. Süsleme malzemeleri tamamen mezeye yakışan yiyeceklerle yapılır.
- Resim sanatı ve heykel sanatının inceliklerinden yararlanır. Yumurtanın beyazı, domatesin kırmızısı, havucun güzel turuncusu ve kıvırcığın yeşil rengi vb. yararlanılarak muhteşem güzellikler yaratılır.
- Süslemeler abartısız, fakat tabağa özen gösterildiği izlenimini verecek şekilde yapılmalıdır.
- Birden fazla tabak hazırlanıyorsa, bütün tabaklarda süsleme, çeşit ve miktar aynı olmalıdır.
- Tabakta tek bir meze çeşidi varsa, yiyeceği güzel gösterecek bir tabak seçilmeli ve bir yaprak maydanozla bile olsa süsleme yapılarak servis edilmelidir. Tabakta birden fazla meze çeşidi varsa renk uyumuna dikkat edilerek sıralanmalı, boyut ve şekillerde bütünlük olmalı, göze hoş gelen bir kompozisyon hazırlanmalıdır.
- Yoğurtlu mezeler gibi yarı akıcı ve kıvamlı mezeler tabağa düzgün bir şekilde yerleştirilmeli, gelişigüzel atılmış izlenimi vermemelidir.
- Çiğ köfte gibi klasik Türk mutfağı mezelerimiz aslına uygun şekilde servis edilmelidir (yeşillik ve limon dilimleri ile).



Resim 79: Süsleme mezeyi ortaya çıkarır

5.2.4. Ordövr ve Mezelerin Kullanıldığı Yerler

Mezelerin Servisi , Servis Edildiği Yerler ve Servisinde Dikkat Edilecek Noktalar

- İçkilerle beraber servis edilir (her içkinin kendine has bir mezesi vardır; rakı ile beyaz peynir ve kavun, şarap ile peynir gibi).
- Yemeklerin başlangıç tabağı olarak (ordövr tabağı) servis edilir.
- Açık büfelerde servis edilir. Süslü, dekore edilerek hazırlanır, soğuk büfe, açık büfenin en çekici köşesidir.
- Kokteyllerde servis edilir. Minik lokmalar hâlinde düzenlenir, kokteyl yiyecekleri hazırlanırken mezelerden yararlanılır (Örneğin: Jambonlu kanep, ton balıklı kanep, yumurta dolması, mini köfte, mini börek vb.)
- Meze olarak hafif yiyecekler seçilir. Ağır hiçbir yiyecek meze sınıfına dâhil edilmez.
- Mezeler karın doyuracak boyutlarda sunulmaz.
- Neyle sunuluyor olursa olsun hızlı, alelacele yenmez. Sohbet ve içki eşliğinde oldukça yavaş yenir, sofrada uzun süre kalmaları gerekir. Bu nedenle oda sıcaklığında bekleyebilen yiyeceklerden seçilir.
- Havyar gibi daha soğuk yenebilen yiyeceklerin ise hemen tüketilmeleri gerekir.

5.2.5. Ordövr ve Mezelerle Birlikte Servis Yapılan İçkiler

5.2.5.1. Şaraplar

Şaraplar genellikle yemeklere eşlik eder. Beyaz şaraplar soğuk ordövrler ve beyaz et yemekleriyle, kırmızı şaraplar, sıcak ordövrler ve kırmızı et yemekleriyle servis edilir. Tuz oranı az olan sert ve olgun peynirlerle kırmızı şarap, yumuşak ve taze peynirlerle beyaz şaraplar uyum sağlar.

Şampanya ve diğer köpüklü şaraplar ile meyve servisi uygundur. Özellikle roze ve yarı tatlı köpüklü şaraplarla yaz meyveleri dâhil tüm meyveler rahatlıkla uyum sağlar.

5.2.5.2. Rakı

Rakı mezelerinin başında beyaz peynir, kavun, yoğurtlu mezeler gelir. Bütün Türk mutfağı mezeleri rakı ile servis edilebilir. Rakı ile balığı da unutmamak gerekir

5.2.5.3. Bira

Bira ile beraber genellikle cips, patates kızartması, fıstık, leblebi, antepfıstığı gibi çerez türü mezeler verilir.

UYGULAMA FAALİYETİ

Yönerge: Grup çalışması yapınız. Grubunuz ya da sınıfınızdaki arkadaşlarınızla iş bölümü yapınız. Herkes bir çeşit salata, bir çeşit meze yapımını üstlensin, böylece birbirinizi izleyerek daha fazla meze ve salata öğrenmiş olursunuz.

İşlem Basamakları	Öneriler
	<ul style="list-style-type: none">➤ Temiz ve düzenli çalışınız.➤ Planlı çalışınız.➤ Ekonomik olunuz.➤ Sanitasyon ve hijyen kurallarına uyunuz.➤ Verimli çalışınız.➤ Meslek etiğine uyunuz.
<ul style="list-style-type: none">➤ Araç gereç ve ortamı hazırlayınız.	<ul style="list-style-type: none">➤ Bıçaklar, kaşıklar, cam kaseler, kayıktabaklar, tavalar, tencereler, doğrama tahtası, maşa, süzgeç, fırın, ocak, tepsiler, kas trol, püre makinesi, mikser, meze tabakları, ordövr tabakları, bıçaklar, kaşıklar, şekillendirici bıçaklar, doğrama tahtası, cam kaseler, kayık tabaklar, otantik ve yörelere uygun tabaklar vb.
<ul style="list-style-type: none">➤ Araç gereç ve ortamı hazırlayınız.	<ul style="list-style-type: none">➤ Hazırlamayı planladığınız mezenin veya salatanın tarifini ve kullanılacak malzemeleri temin ediniz (Tarifi küçük bir karta yazarak zaman zaman bakmanız önerilir. Tezgâhınızda bir yemek kitabının olması hoş olmaz.).➤ Şarküteri ürünlerini temin ediniz. Grup arkadaşlarınızla iş bölümü yapabilirsiniz, herkes bir ürün çeşidi temin etmeyi üstlensin.
<ul style="list-style-type: none">➤ Şarküteri ürünlerini hazırlayınız.➤ Şarküteri ürünleri ile meze tabağı hazırlayınız.➤ Şarküteri ürünleri ile grup tabağı hazırlayınız, kayık tabak veya fayans olabilir.	<ul style="list-style-type: none">➤ Bir kişilik meze tabağı hazırlarken süsleme ve dekor kurallarına dikkat ediniz.➤ Grup için kayık tabak veya fayans hazırlarken süsleme ve dekor kurallarına dikkat ediniz.
<ul style="list-style-type: none">➤ Soğuk mezeler hazırlayınız.	<ul style="list-style-type: none">➤ Seçtiğiniz bir soğuk meze çeşidini hazırlayınız.

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sıcak mezeler hazırlayınız. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Seçtiğiniz bir sıcak meze çeşidini hazırlayınız.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Salata hazırlayınız. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Seçtiğiniz bir salata çeşidini hazırlayınız.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Garnitürleri hazırlayınız. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Süslemede kullanacağınız malzemeleri hazırlayınız. ➤ Mezelerin özelliklerine dikkat ederek süslenmesinde mutlaka ceviz, pul biber ve tavuk eti olmalıdır, çok alakasız şeyler kaliteyi düşürür ve ürünü tanınmaz hâle getirir. ➤ Yöresel ve otantik mezelerin aslına uygun olmasına ve özel kaplarla servisine dikkat ediniz. ➤ Süsleme kurallarına dikkat ediniz. ➤ Şekil, boyut, renk uyumuna dikkat ediniz. ➤ Süslemeler daima gıda maddeleri ile yapılmalıdır. ➤ Süsleme gereçleri mezeye yakışan tat ve görünümde olmalıdır. ➤ Abartıdan kaçınılmalıdır.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hazırlanan yiyecekleri tabağa yerleştiriniz. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ürünleri tabağa yerleştirirken şekil ve görünüme dikkat ediniz. Daima özen gösterilmiş izlenimi veriniz. Tabağa gelişi güzel atılmış görünümü olmamalıdır. ➤ Tek ürünle meze tabağı hazırlayınız. ➤ Arkadaşlarınızla ürünlerinizi paylaşarak ve değiştirerek karışık meze tabağı hazırlayınız.

	<ul style="list-style-type: none">➤ Grup için meze tabağı hazırlayınız.
<ul style="list-style-type: none">➤ Süsleyerek servise hazırlayınız.	<ul style="list-style-type: none">➤ Bir kişilik meze tabağı hazırlarken süsleme ve dekor kurallarına dikkat ediniz.➤ Grup için kayık tabak veya fayans hazırlarken süsleme ve dekor kurallarına dikkat ediniz.
<ul style="list-style-type: none">➤ Servise hazır hâle getiriniz.	<ul style="list-style-type: none">➤ Hazırlanan soğuk tabakları servise kadar soğuk odada üzeri kapalı saklayınız.➤ Sıcakları servise en yakın zamanda hazırlayınız ve sıcak bekletiniz.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

ÖLÇME SORULARI

Aşağıdaki çoktan seçmeli soruların doğru seçeneğini işaretleyiniz.

1. Aşağıdakilerden hangisi soğuk mezedir?
A) Pastırmalı yumurta
B) Çiğ köfte
C) Mini köfte
D) Midye tava
2. Aşağıdakilerden hangisi sıcak mezedir?
A) Haydari
B) Humus
C) Tarator
D) Kroket
3. Meze tabağı süslemede neye dikkat edilir?
A) Renk uyumuna
B) Şekil uyumuna
C) Gıda dışı gereçler kullanmamaya
D) Hepsi
4. Mezeler neden tabağa az miktarda konur?
A) Çabuk bitmesi için
B) Tekrar istesinler diye
C) Tadımlık ve iştah açıcı olduğu için
D) Yukarıdakilerin hepsi
5. Aşağıdakilerden hangisi klasik Türk mutfağı mezelerindendir?
A) Tarator
B) Rus salatası
C) Sosis tava
D) Hepsi

DEĞERLENDİRME

Öğrenme Faaliyeti -5'i bitirmiş bulunmaktasınız. Faaliyet sonundaki sorulara doğru cevap verdiyseniz modülü başarıyla tamamladınız demektir. Yanlış cevaplarınız varsa faaliyete dönerek konuyu tekrar ediniz.

UYGULAMALI ÖLÇME ARAÇLARI (PERFORMANS TESTİ)

Soğuk ordövr, sıcak ordövr veya salata hazırlayınız.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
Kişisel hijyen		
1. Kıyafetinizi eksiksiz giydiniz mi? (gömlek, kepe, fular, önlük, pantolon, terlik, el bezi)		
2. Kıyafetiniz temiz ve ütülü mü?		
3. Kişisel bakımınızı yaptınız mı ? (banyo, tırnak, saç, sakal, el yıkama)		
4. Takılarınızı çıkardınız mı? (yüzük, saat, kolye, bileklik, küpe)		
Ürünün hazırlanmasında araç gereç seçimi		
5. Araçlarınızı eksiksiz ve doğru seçtiniz mi?		
6. Gereçlerinizi doğru seçtiniz mi ve ölçüleri yeterli mi ?		
İzlenecek işlem basamaklarına uyarak ürünün hazır hâle getirilmesi		
7. Ön hazırlıkları yaptınız mı?		
8. Ürünü işlem basamaklarına uygun hazırladınız mı?		
9. Sebzelerin hazırlığını yaptınız mı?		
10. Kuru baklagil ve tahılları salataya uygun şekilde hazırladınız mı?		
11. Et/sakatat/şarküteri ürünlerini uygun şekilde hazırladınız mı?		
12. Kabuklu ve kabuksuz tüm deniz ürünlerini salataya uygun şekilde hazırladınız mı?		
13. Salataya en uygun sosu seçerek hazırladınız mı?		
14. Temiz ve düzenli çalıştınız mı?		
15. İşlem sırasında güvenlik tedbirlerini aldınız mı?		
16. Ürünü zamanında hazırladınız mı?		
17. Ürününüzün tat, görünüm ve süslemesi uygun mu?		

DEĞERLENDİRME

Yapılan performans testi sonunda “Hayır” cevaplarınız bir daha gözden geçiriniz.

Yukarıdaki testi kendiniz ya da bir arkadaşınızın yardımıyla uygulayınız. Uygulamanız sonucunda çıkan “Hayır” cevaplarınızı tekrar ediniz (Kendinizi yeterli görmüyorsanız modülü tekrar ediniz.).

Cevaplarınızın hepsi “Evet” ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

MODÜL DEĞERLENDİRME

- Modül Değerlendirme (Yeterlik Ölçme)
- Salata, Meze, Pişirmeye Hazırlık modülünü tamamladınız.
- Kazandığınız yeterliği öğretmeniniz değişik ölçme metotlarıyla değerlendirecektir.
- Öğretmeninizle iletişime geçiniz.

CEVAP ANAHTARLARI

UYGULAMA FAALİYETİ 1 CEVAP ANAHTARI

1.	D
2.	C
3.	C
4.	B
5	A
6	A
7	B

UYGULAMA FAALİYETİ 2 CEVAP ANAHTARI

1	B
2	D
3	B
4	A
5	B
6	C
7	D
8	A

UYGULAMA FAALİYETİ 3 CEVAP ANAHTARI

1	B
2	A
3	B
4	D
5	B
6	B
7	C
8	C
9	D
10	D
11	B
12	A

UYGULAMA FAALİYETİ 4 CEVAP ANAHTARI

1	B
2	A
3	C
4	B
5	A

UYGULAMA FAALİYETİ 5 CEVAP ANAHTARI

1	B
2	A
3	C
4	B
5	A

KAYNAKÇA

- BAYSAL, Ayşe, **Genel Beslenme**, Hatiboğlu Yayınevi, Ankara, 1991.
- DOĞRUER, Yusuf, **Et Ürünleri (Hayvansal Besinler) Ders Notları**, SÜME Fakültesini Yaşatma ve Geliştirme Vakfı Yayınları, Konya, 1994.
- CEMAL, Türkan, **Mutfak Teknolojisi**, Detay Yayınları.
- GÜRMAN, Ülker, **Yemek Pişirme Teknikleri ve Uygulaması I**, MEB Yayınları, İstanbul, 2003.
- GÜRMAN, Ülker, **Yemek Pişirme Teknikleri ve Uygulaması II**, MEB Yayınları, İstanbul, 2003.
- GÜRMAN, Ülker, **Yemek Pişirme Teknikleri ve Uygulaması III**, MEB Yayınları, İstanbul, 2003.
- TÜTER, Cemaliye, **Açıklamalı Yemek Kitabı 2**, İnkılap Kitabevi Yay. San. ve Tic. AŞ, İstanbul.
- BULDUK, Sıdika, **Gıda Teknolojisi**, Detay Yayıncılık, Ankara, 2002.
- KAYA, Ahmet, **Temel Mutfak Bilgisi**
- ERTÜRK, Necip, **Fransız Mutfak Sanatı**
- ARLI, Mine, **Yiyecek Üretim Teknikleri 1**, YA-PA Yayınevi, İstanbul, 2002.
- YENER, Tevfik, **Mutfak Sanatı 1-2**, Hasal Kültür Yayınları, İstanbul, 1980.
- ÜNER, Sıtkı, **Balık Avcılığı ve Yemekleri**, İnkılap Kitabevi Yay. San. ve Tic. AŞ, İstanbul, 1992.
- **Ziyafet Dergisi**, AD Yayıncılık AŞ, İstanbul, 1998.
- **Sofra Dergisi**, Sayı 1, Numara Yayıncılık AŞ, İstanbul, 1997.
- **Sofra Dergisi**, Sayı 53, 1 Numara Yayıncılık AŞ, İstanbul, 2000.
- **Lezzet Dergisi**, Sayı 24, Hürğüç Gaz. AŞ, İstanbul, 1998.
- **Gastronomi**, Sayı 51, Boyut Yayın Grubu, İstanbul, 2005.
- Anonim, **Pınar Et Kataloğu**, İzmir.
- Baysal, Ayşe, **Genel Beslenme**, Hatiboğlu Yayınevi, Ankara, 1991.
- DOĞRUER, Yusuf, **Et Ürünleri (Hayvansal Besinler) Ders Notları**, 1994. SÜME Fakültesini Yaşatma ve Geliştirme Vakfı Yayınları, Konya.
- ÜNVER, Bahtiyar, **Deneysel Yiyecek Hazırlama**, Mars Matbaası, Ankara 1987.
- ÖZKÖK, Esmâ, **Araştırma Notları**
- UBF Foodsolutions, **Şefin Sofrası**, WEB sitesi
- USTA, Necip, **Türk Mutfak Sanatı**, Nadir Basımevi, 1979.
- Sektördeki Otellerin WEB Siteleri ve Broşürlerinden Elde Edilen Çeşitli Fotoğraflar ve Bilgiler
- ÖZKÖK, Esmâ, **Yayımlanmamış Ders Notları**
- ERDENER, Nesrin, **Araştırma Notları**
- www.vanet.com.tr, Et Ürünleri
- <http://www.eminet.com.tr>, Dana Etleri