



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

MUTFAĞIMIZ NASIL OLMALI?

En önemli ihtiyacımız olan beslenme, mutfağımızı evin en önemli unsuru yapmıştır. Düzenli bir mutfak, beslenmeye verilen önemin göstergesi, iyi beslenme ortamının temel şartıdır. Yiyecek maddelerin saklandığı, hazırlandığı, pişirildiği, mutfak araç ve gereçlerinin bulundurulduğu, kullanılmış araç ve malzemenin temizlendiği ve çeşitli ailelerde, çoğu zaman, yemek yenilen bir yer olan mutfak, evin gerçekten kalbidir.

Mutfak, yalnızca ev hanımlarının evle ilgili uğraşlarının büyük bir kesimini içinde geçirdiği bir yer değil, bütün aile fertlerinin ortaklaşa yararlandığı ve bütün aileyi etkileyen bir hayat merkezidir. Bu nitelik, mutfağın, evin diğer bölümlerine yakın ve yeterli büyüklükte olmasını, mutfak araç ve malzemelerinin rahat, kolay ve hızlı çalışma imkânı verecek şekilde özenle düzenlenmesini ve sağlık kurallarına uygun nitelikte bulundurulmasını zorunlu kılmaktadır.

Mutfakla ilgili işleri, rahat, kolay ve daha verimli olarak yapabilecek şekilde sistemleş-tirilmemiş, düzensiz ve uyumsuz bir mutfakta, başarılı bir yemek pişirme de güç olur.

Bugün, genellikle, mutfakları istenilen büyüklükte ve istenilen nitelikte, oturulacak evle birlikte yaptırma imkân bulunmamaktadır. Pek çok kişi satın alınmış ya da kiralanmış evlerde, mutfaktan yararlanacak olanların istek ve düşünceleri dışında hazırlanmış olan mutfakları kullanmak zorundadır. Öte yandan, satın alınabilecek hazır ve standart mutfak -donanımından da yararlanılabilmektedir. Ancak, bütün bu durumlar, mutfağın, ailenin ihtiyaç ve imkânları oranında, mutfak özellikleri göz önünde bulundurularak düzenlenmesine engel teşkil etmez. Ailenin hayat şartlarına göre, bütçeleri kısıtlı ya da geniş imkânlarla sahip ailelerde bile, mutfağın yeterli ve kullanışlı şekilde planlanması ve hazırlanması gerekir.

Bu sebeple, elde bulunan imkânları en iyi şekilde kullanmaya yardımcı olacak bilgileri ve usulleri inceleyerek mutfağı düzenlemeli ve aile için mutfaktan en fazla yarar elde edilecek şartları hazırlamalıdır.

MUTFAĞIMIZIN ÖZELLİKLERİ

İyi bir mutfak, rahat çalışmasını sağlayan ölçülerle, kolayca havalandırılabilir, iyi aydınlatılabilir, çabuk temizleme imkânı verebilecek şekilde ve sağlık kurallarına uygun olarak planlanmalıdır. Bu özellikleri taşıyan düzenli bir mutfağın tek ve belirgin bir modeli yoktur. Bu sebeple, çeşitli düzenlemeler için, farklı planlar üzerinde durulabil-mektedir. Ancak, bu planlı incelemeden önce, mutfağın ev içindeki konumu, mutfağın biçimi ve genel yapısı üzerinde durulmasında yarar vardır.

Mutfağın evdeki yeri, mevsim özellikleri göz önünde bulundurularak tespit edilir. Yaz sıcaklığı ve güneş etkisi, mutfakta rahat çalışmasını zorlaştıracak gibi, yiyeceklerin muhafaza edilmesini de güçleştirir. Öte yandan ısıtılması zor olan mutfaklardaki çalışma güçlükleri de dikkate alınmalıdır. Bu bakımdan, mutfaklar, genellikle evlerin güney doğu cephelerinde, ısıtma sorunu olmayan evlerde ise kuzeye bakacak şekilde ev planlarına yerleştirilir. Mutfak pencerelerinin de güneydoğuya bakması gerekir. Böylece, özellikle öğle saatlerinde, mutfağın güneşten etkilenmemesi, güneş battıktan sonra da fazla soğuk olmaması sağlanır.

Mutfakların, imkânlar ölçüsünde, evin bahçesi, avlusu ya da bir balkon ile bağlantısı olmalıdır. Böyle bir yardımcı havadar alan, mutfak araç ve malzemelerinden bazılarının yerleştirilmesine ve mutfak bezlerinin kolayca kurulabilmesine yardımcı olur. Yoldan toz gelmemesi ve fazla gürültü olmaması için mutfakların yola cephesi olmaması gerekir.

Çoğunlukla, mutfaklarda birden fazla kapı elverişli olmamakla birlikte, mümkün olduğu takdirde dışarıya ile bağlantısı olabilecek ve evin ana kapısından ayrı bir kapısı olması düşünülebilir. Eve getirilen yiyecek, içecek ve diğer mutfak araç ve malzemelerinin doğrudan mutfağa alınmasını sağlayan böyle bir servis kapısı yararlı olur. Ayrıca, mutfakta bir baca ve davlumbaz bulunmasında da yarar vardır. Davlumbaz, duman, buhar ve kokuları çekecek şekilde ocak üzerinde yer almalıdır.

Bir ev içinde mutfağın konumu üzerinde durulurken, yemek odasına yakınlığı hatta bağlantısı üzerinde de durulmalıdır. Böylece, yemek servisinin zor ve yorucu olması önlenir. Servisin kolaylaşması için, mutfak kapısının geniş ve servise elverişli olmasına da dikkat edilmelidir. Mutfağa yakın bir kiler de besinleri muhafaza etmek ve mutfak faaliyetleri için yararlı olacaktır.

AYDINLATMA VE HAVALANDIRMA

Mutfak faaliyetleri için mutlaka aydınlık ve havadar bir mutfak gereklidir. Karanlık bir mutfağın iyi kullanılabilmesi mümkün değildir. Mutfak araç ve malzemelerini iyi kullanamamak, yemekleri yakmak, tabak ya da bardakları kırmak, parmak kesmek vb. gibi iyi görememenin doğurabileceği sakıncalardan korunmak iyi aydınlatmayı gerektirir. Günün her saatinde, dolapların, tencerelerin, fırının vb. içlerini iyice görebilmenin yararı ortadadır.

Mutfağın iyi aydınlatılabilmesi için iki yöntemden yararlanılır: Doğal aydınlık, suni aydınlık.

Doğal aydınlık gün ışığıdır. Gün ışığından en iyi şekilde yararlanmak için, mutfak pencerelerinin geniş olması, fazla yüksekte bulunmaması, temizleme alanının doğal aydınlığa yakın olması uygundur. Mutfak penceresine asılacak perdenin de gün ışığını engellememesi gerekir. Bu sebeple, mutfak perdeleri, açık renk ve seyrek dokulu kumaşlardan yapılmalıdır.

Suni aydınlatmanın ana kaynağı elektriktir. Fazla geniş olmayan mutfaklarda tavanın ortasına asılan tek ve güçlü bir ampul yeterli olabilir. Ampul tavana yakın olmalı ve fazla sarkıtılmamalıdır. Göz kamaştırıcı, parlak ışıklarla

zayıf güçlü ışıklar arasında denge sağlanmalıdır. 100 vvatattan daha zayıf ampullerden kaçınılmalıdır. Bazı mutfaklarda bir tek ışık kaynağı yeterli olmayabilir. Bu gibi hallerde, ocak ya da bulaşık eviye-sini aydınlatacak bir ek tesisat düşünülebilir.

Mutfak için iyi havalandırma da büyük önem taşır. Mutfağın havası, yemek pişirme sırasında oluşan buhar, gaz, yemek kokuları, kirli kaplar, yiyecek artıkları ve çöp kokuları ile kolayca bozulur ve yalnız mutfağı değil, bütün evin havasını etkiler. Mutfak havası hiçbir zaman kirli, dumanlı, kokulu ve bozuk olmamalıdır. İyi havalandırma, yemek kokularının ve kirli havanın giderilmesi yanında, mutfağın serin kalmasını da sağlar.

Bu amaçla, pişirme merkezi üzerinde bir davlumbaz bulundurulmalı ve bacanın iyi çekip çekmediği kontrol edilmelidir. Havalandırma amacıyla mutfak penceresini bütünüyle açmak, çalışan kimsenin sağlığına zararlı bir hava akımına sebep olacağından sakıncalıdır. Bunun için pencerelerin kapalı olması, üst taraftan açılabilir olmasına dikkat edilmelidir.

Yağlı sular, kokulu sebzelerin haşlama suları eviyeye dökülmemelidir. Yemek artıkları ve bulaşık bırakılmamalıdır. Yıkayıcılar, fırçalar, bulaşık bezleri temiz tutulmalıdır. Çöp kutularının kapakları kapalı tutulmalı ve sık sık temizlenmelidir. Havalandırma güçlükleri görülüyorsa, bir aspiratör tertibatı kurulmalıdır.

DOLAPLAR, RAFLAR VE DOĞRAMA

Yiyecek maddelerinin ve mutfak araç ve malzemelerinin yerleştirildiği dolaplar, raflar ile mutfak çalışmalarının yapıldığı masa, tezgâh gibi tahta doğrama ya da metal malzemenin biçimi ve nitelikleri, mutfakta doğru ve düzenli bir yerleştirmede ve mutfak faaliyetlerini kolaylaştırmada önemli bir etkidir. İlke olarak, mutfaktaki bütün doğramanın, içlerine toz girmesini önleyecek şekilde girinti ve çıkıntılarının olmaması, tahtaların sade, sağlam ve kullanışlı olması, kir göstermemesi ve kolay bakım yapılması ve göze hoş görülmesi gerekir.

Mutfak dolapları ya doğrudan yere temas etmeli ya da temizlemeye imkân verecek şekilde yerden yüksek tutulmalıdır. Dolapların yükseklikleri çalışmayı güçleştirmemeli, çekmeceleri kolayca açılıp kapatılabilir. Küçük mutfaklar için tavana kadar yüksek dolaplar, fazla araç ve malzeme aldıklarından elverişli sayılırlar.

Ancak, dolapların yükseklikleri en fazla 1.80 cm.'yi aşmama-lıdır. Dolap içleri, tabak, tencere, bardak vb. gibi araç ve malzemeyi alacak şekilde çeşitli büyüklükte ve değişik boy ve yükseklikte düşünülebilir.

Rafların ihtiyaca göre ayarlanabilirle özelliği taşıması ve temizlenebilmesi için yerinden çıkarılabilecek şekilde düzenlenmesi uygundur. Raf yüzeyleri kolayca temizlenebilecek ve temizlenmeden zarar görmeyecek nitelikte olmalıdır. Temizlenmiş tencere ve tabaklar, maden ızgara raflar üzerinde daha kolay kuruyabilir.

Bazı dolap üstleri çalışma alanı olarak düşünülmekte ve mutfak inşası sırasında bu ihtiyaç dikkate alınmaktadır. Bu takdirde, dolap üstlerindeki çalışma alanlarından yararlanma imkânı kısıtlanmayacak şekilde duvar raf ve dolapları düzenlenmeli ve duvar dolapları çalışma alanından en az 50 cm. yüksekliğe konulmalıdır. Çalışma alanı olarak düşünülen tezgâhlar, yerden 80 cm. yükseklikte, 1.50 cm. uzunlukta en az 60 cm. derinlikte olmalıdır. Çalışma alanlarının yüzeyleri, mermer, karo fayans, seramik ya da çinko kaplı olabilir. Burada, dayanıklı ve kolayca temizlenme özelliği önem taşır. İstenirse tahta yüzeylerin üzeri bir muşambayla ya da bir metal ile de kaplanabilir.

Mutfakta yemek masası, mutfak trafiğini engelleyecek şekilde konulmamalı, yemek dışında çalışma alanlarına yardımcı bir ek yüzey olarak düşünülmelidir.

ÇALIŞMA ALANLARI

Mutfaktaki çalışma alanları, yiyeceklerin pişirmeye hazırlandığı, pişirildiği, mutfak araç ve malzemelerinin, yemek ve yiyeceklerin saklandığı, temizlendiği, bulaşıkların yıkandığı yerlerdir. Mutfak faaliyetlerinin düzenli ve verimli olması, akılcı bir çalışma planına ve mutfaktaki gidiş-gelişlerin ana işlemlere göre tespit edilmesine bağlıdır. Bu işlemler başlıca dört grupta düşünülürler:

- Mutfak araç ve malzemelerinin düzenlenmesi ve yerleştirilmesi,
- Yıkama, hazırlama ve pişirme,
- Bulaşık yıkama ve temizlenen malzemelerin yerleştirilmesi,
- Yemek ve yiyecek maddelerinin muhafaza edilmesi.

Görülüyor ki, bu işlemler gerçekte birbirini tamamlayan işlemlerdir. Mutfak faaliyetleri, bir günde, aynı işlemlerin birden fazla yapılmasını da gerektirebilir. Bu sebeple, mutfağın en iyi şekilde düzenlenmesi ve imkânların en iyi şekilde kullanılması zorunludur. Araç ve malzemelerden yararlanılması, yiyeceklerin hazırlanması, pişirme işlemleri ve servis sonrası bulaşıkların yıkanması ve temizlenen malzemenin yerlerine yerleştirilmesi düzenli bir sıra izler. Bu işlemler, servis öncesi ya da servis^onrası birbirinden farklı bir nitelik taşımaz. Değişiklik yalnızca işlemlerin sırasındadır.

Bu özellik, yerleştirme ve çalışma alanları arasında uyum ve kararlılık gerektirir. Bu sebeple, önce yerleştirme esasları üzerinde durulmalıdır. Uygun bir çalışma planı, çalışma merkezlerinin uygun biçimde tespit edilmesi ile sağlanır. Bunun için, mutfak faaliyetlerinde, çalışma alanları ile yerleştirme merkezleri arasında fazla trafiğe sebebiyet verilmemesine ve işe yaramaz boşluklar bı-rakılmamasına dikkat edilmelidir.

Bu bakımdan, mutfak araç ve malzemeleri ile yiyecek maddelerini yerleştirme ilkelerinin, temizleme alanı (bulaşık yıkama), pişirme merkezi ve yiyecek maddelerim saklama merkezlerinin ayrı ayrı incelenmesi gerekmektedir.

TEMİZLEME MERKEZİ

Yiyeceklerin pişirmeye hazırlanması, sebze ve meyvelerin yıkanması ve bulaşık işlemleri için gerekli olan temizleme merkezinin, mutfağın en aydınlık ve akar su düzeninin bulunduğu bir yerde olması gerekir. Bu sebeple, temizleme alanı mutfak penceresinin önünde, ya da yakınında planlanmalıdır. Bulaşık temizlenmesinde de yararlanılan bu çalışma alanı, bulaşık yıkamaya özgü modern araçların bulunduğu mutfaklarda da önemini korumaktadır.

Temizleme ve bulaşık eviyesi, sıcak ve soğuk su imkânları sağlanarak, emaye, fayans, beton, mozayik, saç, mermer, paslanmaz çelik vb. gibi maddelerden imal edilmektedir. Emaye, eviyeye temiz bir görünüm vermekte, fiyatı ucuz ve bakımı kolay olmakla bir-lite, çatlama ve çizilme gibi sakıncaları bulunmakta ve birleşik düzenlerde bağlantı yapma zorlukları ortaya çıkmaktadır.

Paslanmaz çeliğin ise hafif oluşu, bakım ve gömme kolaylığı vardır. İstenilen ölçü ve modellerde seçilebilir.

Yalnız fiyatları yüksek olabilir ve her zevke hitap etmeyebilir. Çimento ya da mozayik eviyeler en ucuz olan eviyelerdendir. Ancak, bu gibi eviyelerin bakımı kolay değildir ve bulaşık diğer eviyelere göre daha kolayca kırılabilir. Şüphesiz çeşitli eviye modelleri arasında yapılacak seçimi ailenin bütçesi, zevki ve ihtiyaçları belirleyecektir.

Temizleme küveti çalışma seviyesi yüksekliğine oturtulmalı ve birinde bulaşığın yıkanması, diğerinde durulanması için iki bölümden oluşması düşünülmelidir. Tek bölümlü küvetlerde işlemler ikiye bölüneceğinden daha fazla zaman ve emek gerekmektedir. Temizleme alanında, yağsız maddeleri temizleme, yıkama, doğrama için ayrı bir yer gerekmektedir. Bu sebeple, bu yerin yanında ya da arkasında sebze ayıklama için ayrı bir alan bulunmalıdır. Et, balık, kümes hayvanları gibi yiyecek maddelerinin yıkanacağı ve temizleneceği eviye ayrıca düzenlenmelidir.

Evde sıcak su tesisatı yoksa, bir şofben ile su sağlanması düşünülmelidir. Bu yöntem, ocakta sıcak su ısıtarak kullanmadan daha pahalı olmayacağı gibi, sarf edilecek emekten de önemli oranda tasarruf sağlar. Musluklara borulu küçük bir duş eklenmesi, bulaşıkların çalkalanmasını ve küvetin yıkanmasını kolaylaştırır. Küvetin içine sebzelerin yıkanması için gömülebilen bir sepetçik yerleştirilebilir. Temizleme için gerekli bütün araç ve malzeme, temizlik merkezi çevresinde kolayca ulaşılabilecek, kullandıktan sonra belirli yerine konulacak şekilde yerleştirilmelidir.

PİŞİRME MERKEZİ

Mutfakta ocağın bulundurulduğu bölüm pişirme merkezidir. Pişirme merkezi, yiyeceklerin pişirilmeye hazırlandığı alan ile malzemelerinin muhafaza edildiği bölümler arasında ya da yakınında olmalıdır. Pişirmede yararlanılacak tencere, tava vb. ile tuz, biber, baharat vb. gibi malzemelerin, pişirme merkezinin yakınında bulunmasının, pişirme faaliyetlerini önemli ölçüde kolaylaştıracağı aşîkârdır.

Pişirme düzeni, suda, yağda, ızgara, fırın gibi kuru sıcaklıkta pişirme gibi çeşitli pişirme tekniklerine cevap verebilecek bir ya da daha fazla araç gerektirir. Pişirme merkezi için zorunlu araçlardan biri ya da birkaçını edinirken, mutfak ihtiyaçlarına cevap vermesi yanında, temizlik ve bakım-onarım kolaylığı gibi nitelikleri göz önünde bulundurulmalıdır. Hiç şüphesiz, pişirme merkezinin düzenlenmesinde aile bütçesi önemli bir etkidir. Pişirme araçları arasında yaygın bir kullanma alanı bulunan ve diğer araçlara oranla daha ucuz olan bütangaz ya da şehir havagazı gibi gazla çalışan araçlar pişirme merkezinin temel unsurudur. Bununla birlikte, iki ya da üç brülör, bir ocak, bazen bir kızartma sisteminden oluşan, küçük boyutlarda, çalışma alanlarından biri üzerine yerleştirilebilecek portatif ocaklar ya da ocak-fırınlarda kullanılabilir. Öte yandan, gazlı brülör ya da elektrikli bir ocak da pişirme sistemi için yeterli olabilir.

Bu gibi araçlar arasında, bir kumanda masası çevresine yerleştirilmiş ve pişirme için gerekli bütün unsurları ihtiva eden araçlardan da yararlanılabilir. Pişirme ısı ve süresi önceden tespit edilebilen, programlı ve termos-tatlı pişirme araçlarının büyük bir kolaylık sağladığı şüphesizdir. Pişirme merkezinin üzerinde havalandırma için gerekli bir davlumbaz bulunmalıdır.

MUTFAK BİÇİMLERİ

Mutfaklar, ev konumuna, kapı, pencere ve baca durumuna uygun şekilde, ocak bulaşık eviyesi, çalışma merkezleri, dolaplar ve buz dolabı v.b gibi araçların yerleri göz önünde bulundurularak biçimlenmektedir. Mutfaktaki çalışma alanlarının düzenlenmesinde başlıca beş yöntem uygulanmaktadır.

a) Düz (Bir Duvarlı) Mutfaklar:

Mutfak planları arasında en basit olanı, dar ve uzun mutfak biçimleri için düşünülen tek duvarlı mutfaklardır. Bu tür düzenlemede, bütün çalışma merkezleri ve mutfak araçları bir duvar önünde düşünülmüştür. Düz mutfak planlarında, pişirme ve temizleme merkezleri arasında bir çalışma alanı tespit edilebileceği gibi, daha uzun mutfak biçimlerinde yıkama merkezinin her iki yanında uygun çalışma alanları düzenlenebilir. Bu gibi düzenlemede çalışma trafiğinin yoğun ve yorucu olmaması için, soldan sağa doğru temizleme, hazırlama ve pişirme sıralamasına uyulmalıdır.

b) Koridor (İki Duvarlı) Mutfaklar:

İki duvarlı mutfaklar ekonomik mutfak biçimleri arasında yer alır. Mutfak yeterince geniş ise pişirme ve temizlik alanlarını bir duvarda toplamak uygun olur. Mutfak araç ve malzemeleri ise diğer duvar önünde yerleştirilir. Böylece ortada rahatça hareket edilebilecek bir alan bırakılabilmekte ve mutfak faaliyetlerinde işten ve zamandan tasarruf edilebilmektedir.

c) Köşe (L) Mutfaklar:

Bu mutfak biçimi, ufak ve kare boyutlu mutfaklar için uygun bir düzenleme olarak düşünülür. Bu yöntemde çalışma ve temizlik merkezi bir duvar üzerinde, pişirme merkezi ise diğer duvarda yer alır. Yerleştirme düzeni, mutfak dolapları ise kesişen iki duvarda, çalışma ve temizlik merkezi ile pişirme merkezi arasında düzenlenir.

d) (U) Mutfaklar:

En iyi mutfak biçimlerinden biri olan bu düzenlemede, temizlik merkezi (U) ortasında olmak üzere, diğer çalışma alanları ve dolaplar çevrede düzenlenir. Kapı ve pencereler mutfağın uygun yerlerinde ise, fırın ve bulaşık eviyesi bitişik duvarlar üzerinde bulunur. Bulaşık eviyesinin fırın ile buz dolabı arasında olması ve her iki yanında uygun bir çalışma alanı bırakılması elverişli bir düzenleme yöntemidir.

e) Merkez Mutfaklar:

Merkez mutfak yöntemi geniş imkânlar için düşünülen bir düzenleme yöntemidir. Bu yöntemde, bütün çalışma merkezleri mutfak ortasında bir arada toplanmıştır. Bir merkez çevresinde mutfak faaliyetlerinin yürütülmesinin önemli bir kolaylık olacağı şüphesizdir.