



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## İŞTAH AÇICILAR

Milli Eğitim Bakanlığı  
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi  
Ankara 2006

İştah açıcılar güzel bir akşam yemeğinin başlangıç tabağı olabildiği gibi, ordovlere eşlik eden küçük ve gizemli lezzetlerdir. Boyutları küçük, tatları olağanüstü güzel iştah açıcılarımız; 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.

Mutfakta soğuk iştah açıcıları soğukçu tabir ettiğimiz Chef Garde Manger hazırlar.

Gerekirse ön hazırlığı yapılmış sıcakları da pişirerek servise hazırlayabilir. Ancak otellerde sıcaklar ilgili bölümlerde hazırlanırlar. Börekler pastanede, diğerleri chef entermetier tarafından hazırlanırlar.

İştah açıcıların Servisi , Servis Edildiği Yerler ve Servisinde Dikkat Edilecek Noktalar:  
Yemeklerin başlangıç tabağı olarak (ordövr tabağı) servis edilir.

Açık büfelerde servis edilir. Süslü, dekore edilerek hazırlanırlar, soğuk büfe, açık büfenin en çekici köşesidir. Kokteyllerde servis edilir Minik lokmalar halinde düzenlenir, kokteyl yiyecekleri hazırlanırlar iştah açıcılardan yararlanırlar. Örneğin: Jambonlu kanepeler, ton balıklı kanepeler, yumurta dolması, mini köfte, mini börek vb.

İştah açıcı olarak hafif yiyecekler seçilir. Ağır hiçbir yiyecek iştah açıcılar sınıfına dahil edilmez.

İştah açıcılar karın doyuracak boyutlarda sunulmazlar.

Neyle sunuluyor olursa olsun hızlı, alal acele yenmezler. Oldukça yavaş yenirler, sofrada uzun süre kalmaları gerekir. Bu nedenle oda sıcaklığında bekleyebilen yiyeceklerden seçilir.

Havyar gibi daha soğuk yenebilen yiyeceklerin ise hemen tüketilmeleri gerekir.

İştah Açıcı Olarak Verilen Yiyecekler:

Turşular: Her çeşit turşu iştah açıcılar çeşidi olarak değerlendirilebilir. Özellikle kornişon, cin biber, pancar turşusu iştah açıcılar olarak verilebildiği gibi diğer iştah açıcıların hazırlanmasında süsleme amaçlı yer alırlar.

Salatalar: Her türlü salata çeşidi iştah açıcılar olarak kullanılırlar.

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

Soğuk etler: Çiğ köfte, pastırma, salam, söğüş dil, söğüş tavuk, çerkez tavuğu, kuzu söğüş, soğuk balıklar örnek olarak verilebilir.

Çirozlar: Tuzla işlem göerek saklanmış ve kurutulmuş balıklarla (uskumru) hazırlanmış iştah açıcılar, hamsi tuzlama vb.

Cipsler: Ençok kullanılan patates cipsidir. Küçük tabaklarda peçete veya dantel kağıt üzerinde servis edilebilirler.

Kuru yemişler Ülkemizde çok çeşitli olarak bulunan kuru yemişler (kabuksuz olanları tercih edilir)

Meyveler: 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 iştah açıcılar olarak verilen yiyecekler arasındadır.

İştah açıcılar başlangıç yemeği olarakda küçük ve şık porsiyonlar halinde sunduğumuz, soğuk ve sıcak pekçok çeşidi mevcuttur.

İştah açıcılar mevsimlere göre taze bulunan ürünlerden hazırlanması daha uygun ve lezzetli olur. Yazın patlıcanı, biberi; ilkbaharın enginarı, güzün mantarı, kışın lahanası kısacası her mevsimin kendine has taze meyve ve sebzeleriyle hazırlanmış iştah açıcılarının tadı unutulmaz.

Geleneksel mutfağımıza has; kurutulmuş sebzeler, tuzlanmış balık ve konservelerle hazırlanmış iştah açıcılar sofralarımıza ayrı bir güzellik katar.

Kısacası iştah açıcılar sınırsız çeşitliliğe sahiptir. Hepsinin tarifini bilmek ve modülümüzde yer vermek mümkün değildir. Modülümüzde Türk mutfağında ve dünya mutfaklarında yer alan bazı iştah açıcılardan ve ordövrlerden örneklerle yer verebileceğiz.

Soğuk İştah açıcılar:

Zeytinyağlı Sebzeler: Türk Mutfağındaki her türlü zeytinyağlı yemek sebze ve baklagil çeşidi bu gruba girer.

Türk Mutfağında Zeytinyağlı sebze yemeklerinin ortak özelliği soğuk servis edilmeleridir. Bugüne kadar edindiğiniz bilgilerle istediğiniz zeytinyağlı sebze yemeğini hazırlayabilirsiniz. Örnek: zeytinyağlı taze fasulye, zeytinyağlı taze fasulye bastı, zeytinyağlı bakla, imambayıldı, kabak bayıldı, zeytinyağlı bamya bastı, zeytinyağlı pırasa, zeytinyağlı kereviz, zeytinyağlı yer elması, zeytinyağlı barbunya gibi.

Zeytinyağlı Dolma Ve Sarmalar:

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

**Kızartmalar:**

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

**Ezmeler:**

Ezilebilen yiyeceklerin bir veya birkaç tanesinin karışımından hazırlanan iştah açıcılardır. İştah açıcı veya ordövr olarak kullanılabilirler gibi kanapelerin üzerinde süsleme ve çeşitlendirmede kullanılırlar. 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 iştah açıcılarındandır. 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 hale gelmesidir. Uluslararası mutfakta steak tartar çekilmiş bonfile çeşitli garnitürler ve yumurta sarısı ile çiğ olarak servis edilir.

**Humus:**

Kuru baklagiller pek çok şekilde hazırlanarak tüketilirler. Humus haşlanmış nohutun ezilmesi ile hazırlanan lezzetli bir iştah açıcılar çeşididir. Hazırlanışı: Nohut ayıklanıp akşamdan ıslatılır. İyice haşlanıp kabukları alınır. Ceviz makinasından geçirilir veya havanda dövülür. Porselen bir kaseye alınıp tahin, dövülmüş sarımsak, kırmızı biber, tuz konur. Azar azar zeytinyağ ve limon suyu ilave edilir. Tabağa yerleştirilip limon dilimleri, zeytin, maydanoz yaprakları ve turşu ile süslenir.

**Çemen:**

Çemen, Fabaceae familyasından bir bitkinin tohumlarıdır. Toz haline getirilmiş tohumlar pastırma yapımında kullanılır. Bazı ülkelerde yeşil yaprakları da ıspanak gibi tüketilmektedir. Çinden Akdeniz[?]e geniş bir alanda baharat olarak kullanılır. Tadı acımsı ve aromatiktir. Esansında 40 çeşit madde bulunur. Kullanımı çok eskilere dayanmakta olup günümüzde Ortadoğu ve Hint mutfağında kullanılmaktadır. Ülkemizde Trakya, Marmara Orta ve Güney Anadolu[?]da yetişir. Sarımsak, kırmızı biber ve çemen tozu karışımı, pastırma yapımında kullanılır. Ayrıca çeşitli ilavelerle iştah açıcılar yapımında kullanılmaktadır.

**Yoğurtlu İştah açıcılar:**

Türk mutfağının temel yiyeceği yoğurdun kullanım alanı saymakla bitmez. İştah açıcı yapımında özellikle süzme yoğurt kullanılır. Bir miktar su, zeytinyağı, mayonez vb ilavesi ile yoğurt çırpılarak ezilir ve kıvama getirilir. Yakışan malzemeler eklenerek çeşitli iştah açıcıların hazırlanmasında kullanılır. Haydari, cacık, yoğurtlu mantar, yoğurtlu semizotu, yoğurtlu patlıcan, yoğurtlu havuç, yoğurtlu kabak başlıca yoğurtlu iştah açıcılardandır.

**Taratorlar:**

Tarator için Türk mutfağının bilinen tek sosudur diyebiliriz. Kalamar kızartma yanına sos olarak çok yakışır ya da doğrudan kızarmış ekmeğin 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 ekmeğin kırıntıları vb eklenerek hazırlanır. İştah açıcı veya sos olarak kullanılır.

**Dip soslar:**

Genellikle kokteyllerde çatal bıçağın kullanılmadan yapılan sunumlarda krakar, cips, kruditerler (çubuk dilimlenmiş havuç, salatalık, çiğ karnabahar, yeşil biber 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 iştah açıcılar çeşidi mevcuttur.

**Sıcak İştah açıcılar:**

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:**

Ençok bilinen ve kullanılanı sigara böreğidir. Hazırlanmasını şu seviyede bilmeyen yoktur. Her türlü börek sıcak iştah açıcılar 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 iştah açıcı, sıcak ordövr ve sıcak kokteyl yiyecekleri grubundadır. Köfte hamuru normal köfte gibi hazırlanır; ancak bayat ekmeğin ve soğan karışımı gevşek tutacağı için az konur veya hiç eklenmez. Bazen soğanın suyu eklenir, baharatlarla lezzetlendirilir, çok iyi yoğrularak köfte hamuru hazırlanır. Misket büyüklüğünde yuvarlanarak şekillendirilir. Yağda veya fırında kızartılarak sıcak servis edilir.

#### Sıcak Yumurtalar:

Sıcak olarak hazırlanan kahvaltılık yumurta çeşitleri ve basit yumurta yemekleri sıcak ordövr ve iştah açıcılar olarak verilebilmektedir. Omlet çeşitleri, sahanda yumurta çeşitleri, menemen, kıymalı veya ıspanaklı yumurta, mihlama, çılıbır gibi Türk mutfağında ki çeşitleri çoğaltmamız mümkündür.

#### Sıcak Pastırma ve Sucuk:

Türk mutfağının milli ürünlerinden pastırma ve sucuk pek çok yerde kullanılmaktadır. Soğuk iştah açıcılar olarak verilebildiği gibi sıcak olarak da çeşitli şekillerde hazırlanarak kaliteli ve pahalı sıcak iştah açıcılar olarak verilir. Örnek: Kağıtta pastırma, pastırmalı börek, pastırmalı veya sucuklu sahanda yumurta, kağıtta sucuk, sucuk şiş, sosis tava vb

#### Diğerleri:

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

#### İştah açıcı tabağı düzenleme ve süsleme:

Hangi amaçla sunuluyor olursa olsun iştah açıcılar olağanüstü güzellikte sunulur.

Süsleme kişilerin yaratıcılığına kalmıştır. Süslemeye renk ve şekil uyumu dikkate alınmalıdır. Süsleme malzemeleri tamamen yakışan gıda maddeleri ile yapılır.

Resim sanatı ve heykel sanatının inceleklerinden yararlanılır. 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 iştah açıcı çeşidi varsa, yiyeceği güzel gösterecek bir tabak seçilmeli ve bir yaprak maydanozla bile olsa süsleme yapılarak servis edilmelidir.

Tabakta birden fazla iştah açıcı çeşidi varsa renk uyumuna dikkat edilerek sıralanmalı, boyut ve şekillerde bütünlük olmalı, göze hoş gelen bir kompozisyon hazırlanmalıdır.

Yoğurtlu iştah açıcılar gibi yarı akıcı ve kıvamlı iştah açıcılar tabağa düzgün bir şekilde yerleştirilmeli gelişçi güzel atılmış izlenimi vermemelidir.

Çiğ köfte gibi klasik Türk mutfağı iştah açıcılarımız aslına uygun şekilde servis edilmelidir (yeşillik ve limon dilimleri ile).

