



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MENÜ HAZIRLAMA

İster gündelik sofranız için, isterse özel davetler için olsun, menü hazırlamak başlı başına önemli bir sorundur. Menü hazırlamak, büyük otellerde şefin en önemli görevlerinden birini oluşturur. Böylesine önem taşıyan bir işi başarabilmek için, bazı temel ilkeleri bilmek ve bir takım kurallara uymak gerekmektedir.

Bu ilke ve kurallara geçmeden önce, kahvaltıdan, ziyafete kadar her yemekte, ilk önce aile bütçesini gözönüne almak gerektiğini belirtmek gerekir. Hiçbir zaman bütçeyi zorlayıcı menülere başvurma zorunluluğu yoktur. Başka bir deyişle, pahalı olmayan ama lezzetli yemeklerle, temel ilke ve kurallara uygun düzenlenmiş bir menü, pahalı yemeklerle kötü düzenlenmiş bir menüye oranla çok daha başarılı sayılır.

Menüyle gerek yemeklerin cinslerinin, gerekse sofraya getiriliş sıralarının beklendiğini gözönüne alırsak, geleneğin menü hazırlamaktaki önemli rolü ortaya çıkar. Türkiye, her ne kadar Ortadoğu geleneğine bağlıysa da, uzun süren Batı etkisi de bir kenara bırakılamaz. Bu nedenle, menü hazırlama anlatılırken, her iki geleneğe de elden geldiğince yer verilecektir.

Tüm ülkeler ve tüm çağlar için geçerli olan en önemli kural, menünün belirli bir denge içinde olmasıdır. Bir başka deyişle, menü hem teknik, hem de estetik açıdan belirli bir uyum içinde bulunmalıdır. Sözgelimi, yalnızca protein ya da yalnızca vitamin yönünden zengin bir yemek, beslenmede eksiklik yaratır. Ama, insanların günde 2-3 kez yemek yediklerini gözönüne alacak olursak, bu durum, sürekli tekrarlanmadıkça fazla önemli sayılmayabilir. Buna karşılık yalnızca hafif ve renksiz yemeklerden oluşan bir ziyafet, yemekler ne kadar iyi hazırlanmış olursa olsun, hiçbir zaman istenilen sonucu vermez. Aynı şeyi, çok ağır yemeklerden oluşan bir ziyafet için de rahatlıkla söyleyebiliriz.

Menüyü hazırlarken yemeklerin görünüşüne ve özellikle renkliliğine önem vermek gerekir. Yahniler ve Türk mutfağında önemli bir yeri olan tencere kebabları gibi yemekler, ne kadar lezzetli olurlarsa olsunlar, görünüm açısından oldukça zayıftırlar. Bu nedenle, özellikle davetlerde, bu tür yemeklere elden geldiğince az yer verilmelidir. Ama bu kural, aile arasında ya da yakın arkadaş davetlerinde uyulması gerekli bir kural değildir. Yemeklerin görünümü ve renkliliği teknik bir sorun olmaktan çok bir beğeni sorunu olduğu için, üstünde söylenecek fazla bir şey yoktur. Yalnızca, özellikle çiğ meyve ve sebzelerde doğanın hemen tüm renklerinin bulunduğunu belirtmek yetinebiliriz. Sözgelimi karşıt renkleri birarada kullanmak, yemeğe renklilik katmak için yalın, ama sık sık kullanılan kurallardan biridir. Geleneksel olarak domates ve dolmasını birlikte hazırlayıp servis ederken kendiliğimizden bu kurala uymuyor muyuz? Salataların, çoğunda da, sözgelimi taze setallerle hazırlanmış bir çoban salatasında ya da bir karışık salatada, bu l güzel renk karışımı son derece! kolaylıkla sağlanabilir. Et yadal balıkların yanında servis edileu sebzeler de, böylesine bir renklilik içinde sofraya getirilebilir. Sözgeç limi, nar gibi kızarmış patates vell taze yeşil fasulye yada iç bezelra oldukça sık rastlanan garnitürlerdir. Renklerin daha karşıt ve dal canlı olması istenirse taze fasulye ya da iç bezelyeleri süslü kesik ve içi boşaltılmış domatesler için de servis edebilirsiniz. Sözüün kısası, yemeklerin süslenmesi büyük ölçüde bilgi, görgü ve en önemli yetenek sorunudur. Ancak gene de standart bazı süslemeler uygulanabilir.

Taze sebze ve meyvalar gerek renklerinin canlı olması, gerekse lezzetlerinin en üst düzeyinde bulunmaları açısından, sürekli tercih edilmelidir. Seracılık ve konserveçilik ölkemizde gelişmekte ise de, turfanda sebze ve meyvalar, hiç bir zaman mevsimlik olanların yerini tutmaz. Çok gerekli olmadıkça, turfanda ya da konserve sebze ve meyvalara başvurmamak ve bunları menüye sokmaktan sakınmak yerinde olur.

İyi hazırlanmış bir menüde genellikle bir yeşil sebze yada salata bulunur. Yeşil sebze baş yemeğin ya da giriş yemeğinin ana malzemesi olabileceği gibi, bir garnitür olarak da kullanılabilir.

İlke olarak, her menü, kendi içinde bir bütünsellik taşır. Ancak oteller ve lokantalarda olduğu gibi, evlerde de, menüler uzun süreli hazırlanırsa malzemeden büyük ölçüde ekonomi yapılmış olur. Sözgelimi, herhangi bir tavuk yada balık yemeğinden sonra, kalan kemik ve kılçıklarla tavuk ya da balık suyu hazırlanabilir. Kalabalık bir davet için alınmış ve kullanılmış sebzeler de, benzer biçimde değerlendirilebilir.

Özellikle davetlerde, menüye önceden yapmış olduğunuz bildiğiniz yemekleri alırsanız, başarıyı büyük ölçüde garantilemiş olursunuz. Son anda uygulanan yeni bir yemek dilediğiniz sonucu vermezse, sıkıntılı bir duruma düşmek ve belki de davetten vazgeçmek gerekebilir. İyi hazırlanmış, yapımı kolay bir tereyağlı sebze yemeği, başarısız, karmaşık bir yemekten kuşkusuz daha olumlu bir etki yaratır. Aile üyelerinin yemek beğenileri belli olduğu için, günlük menülerin hazırlanmasında yemek seçimi oldukça kolaydır. Buna karşılık davetlerde, elden geldiğince konukların eğilimlerini ve beğenilerini gözönünde bulundurmakta yarar vardır. Konuklarınızın beğeneceklerine özellikle emin olmadıkça fazla baharatlı ve yerel zevklere uygun olmayan yemeklerden kaçınmanız gerekir. Bu konuda seçilecek en olumlu yol, mutlaka gerekmedikçe, değişik beğenileri olan kişileri birlikte yemeğe davet etmemektir. Ters bir durum, davetlerinizde konuklarınızdan bir bölümünün sofradan aç kalkmasına yol açabilir.

Gözönünde bulundurulması gereken bir nokta da, özellikle davetlerde, görevinizin yalnızca yemek hazırlamak değil, aynı zamanda konuklarınızla da ilgilenmek olduğunu unutmamaktır. Dolayısıyla, davet boyunca sürekli mutfakta kalmayacağınız bir menü hazırlamanız uygun olur. Bunun için, yemeklerin hiç olmazsa bir bölümünün önceden hazırlanabilir olması tercih edilmelidir. Menülerin dengeli olması gereğinden yukarıda söz etmiş, ancak beslenme açısından, sürekli olmadıkça bunun pek de önemli olmadığını hemen eklemiştik. Dolayısıyla, deniz ürünlerine yada av etlerine dayanan bazı özel menüler hazırlanabilir. Ancak, bir menüde benzer tatda ya da

malzemeyle hazırlanan yemekler kesinlikle bulunmamalıdır. Sözgelimi, salçalı köftenin arkasından, gene salçalı bir kebab servis edilmemelidir. Mantının bulunduğu bir menüde, bir başka hamur işine yer vermemek gerekir. Tad bakımından değişik olmakla birlikte rastlantıyla da olsa, ad benzerliği bulunan yemeklerin de aynı menüde yer alması uygun değildir. Aslında bir börek olan talaş kebabıyla, bir kebab yada fasulye pilakisiyle ya da balık pialkisi bir arada bulundurulmamalıdır. Menü hazırlanmasında, günlük aile sofraları ile özel nedenlerle verilen davetler arasında başlangıçta bir ayırım yapmıştık. Ama ayırım bu kadarla kalmaz. Davetin nedeni, kimlerin çağrılı olduğu da, menü hazırlanırken gözönüne alınmalıdır. Sözgelimi, küçük çocuğunuzun yaş gününde hem yaş günü pastasının geleneksel olması, hem de konukların büyük çoğunluğunu küçük çocukların oluşturması, hazırlayacağınız menüyü büyük ölçüde etkileyecektir. Ayrıca, yemeğin sabah kahvaltısı, öğle ya da akşam yemeği olması da önemli bir öğedir.

Sabah kahvaltısı, bugünkü biçimiyle, ülkemize Batı'dan gelmiş bir yemektir. Ancak sabah kahvaltısının kişinin günlük ruhsal ve bedensel gücü üstünde önemli bir etkisi vardır. Bu nedenle, kahvaltı günlük yemeklerimiz içinde en önemlilerinden biridir. Ayrıca, sabah kahvaltıları birçok temel besini —süt, yumurta, peynir, vb.— doğrudan aldığımız yemeklerin başında gelir. İçecek olarak her ne kadar Batı'da çay yada neskafe servis edilmekteyse de, ülkemizdeki eğilim çayın lehinedir. Seyrek olarak ıhlamur, kakao ya da sütlü kahve servis edildiği de olur. Öğle yemeği fazla kuvvetli olmayacaksa güne zengin bir kahvaltıyla başlamakta yarar vardır. Bu konuda İngilizlerin ve Kuzey Avrupalıların çeşitli balıklar, etler, yumurtalı jambon, reçel v.b. ile zenginleştirdikleri kahvaltı sofrası bizim için fazla ağır ve oldukça değişiktir. Ancak, her kahvaltı sofrasında en az bir çeşit reçel ve peynirle, tereyağı bulundurmak gerekir. Özellikle büyüme çağındaki çocukların bulunduğu evlerde, peynirin yanında süt ve yumurta olması da son derece yararlıdır. Akdeniz ülkelerinin çoğunda özellikle siyah zeytin, sabah kahvaltılarında öteki yiyeceklerle sofraya konur. Kişi başına iki-üç dilim kızarmış ekmek de, kahvaltı sofrasını tamamlar.

Kahvaltılarının tekdüze olmasını engellemek isterseniz, çöreklerin hemen tamamını tereyağı ve herhangi bir reçelle kahvaltıda servis edebilirsiniz. Gene keklerle fazla ağır olmayan pastaları da, dilimleyerek kahvaltılarınızda sofraya getirebilirsiniz.

Tatlılarla aranız pek iyi değilse, sabah kahvaltınızı sade, sucuklu yada pastırmalı sahanda yumurta ile de zenginleştirebilirsiniz.

Konuklarınıza değişik bir kahvaltı sofrası hazırlamak isterseniz, pastanelerden alacağınız ya da tost ekmeği hamurundan evde hazırlayabileceğiniz küçük parmak boyundaki sandviçleri, değişik harçlarla doldurup sofraya getirebilirsiniz. Sandviçleri değişik peynirler, sucuk, pastırma, yumurta dilimleri vb. doldurmadan önce, tereyağı hafifçe yağlamayı unutmamak gerekir. Son olarak, portakal suyu başta yemeğe değişik meyva sularının ve değişik mevsim meyvalarının, kahvaltı sofranıza hem renk hem de lezzet katacağını özellikle belirtiriz.

Öğle ya da akşam yemekleri arasında, menü düzenleme yönünden ilke olarak bir fark yoktur. Ancak öğle yemekleri genellikle, akşam yemeklerine oranla daha hafif olur. Bu nedenle başlangıç yemeği, giriş yemeği, garnitürlerden biri yada tatlı, menüden çıkarılabilir.

Batı tipi menülerde akşam yemeğinde ilke olarak sırasıyla ordövr, başlangıç yemeği, giriş yemeği, baş yemek, 2-3 çeşit garnitür, salata, peynir, tatlı, meyva servis edilir. Yemekten sonra ise kahve ya da neskafe sunulabilir. Bu klasik ve zengin menüdeki yemekleri biraz açıklayalım: Ordövr, kelime anlamı olarak yapıt-dışı demektir. Yani bunlar asıl yapıt sayılan başlangıç, giriş ya da baş yemeklerin dışında kalan ve ilke olarak yemeğin dışında sayılan yiyeceklerdir. Ordövr sofrada servis edilebileceği gibi, yemekten önce iştah açan bir aperitif de servis edilebilir. Başlangıç yemekleri genellikle bir çorba, et suyu ya da konsomeden oluşur. Giriş yemeği olarak ise herhangi bir yumurta, balık ya da başka bir deniz ürünü, sakatat yemekleri, kümes hayvanları, börek vb. servis edilebilir. Unutulmaması gereken, başlangıç yemeğinin miktar olarak doyurucu olmaması gereğidir. Baş yemek, kişi başına 200-300 gr olmak üzere hesaplanmış herhangi bir et yemeğidir. Ayrıca, bir giriş yemeği verilmeyecek olursa, aynı miktarda balık ya da tavuk dahil herhangi bir kuş da baş yemeği oluşturabilir.

Klasik batı menülerinde baş yemeği genellikle bir yeşil salata izler. Ancak yeşil salata yerine dilediğiniz bir salatayı da servis edebilirsiniz. Fransızlar ve Fransız mutfak geleneğine uyan öteki Batı ülkelerinde, salatayı bir ya da birkaç çeşit peynir izler. Peynirler süslü bir servis tabağının ya da bir peynir tahtasının üstünde sofraya getirilir. Bazıları peyniri tek başına, bazıları da yanında ince dilimlenmiş çavdar ekmeği yada krakerle servis ederler. Ama, peynir sindirime yardımcı olması için yenildiğinden ekmek ve kraker çok az miktarda getirilmelidir. Peynirden sonra sırasıyla bir tatlı ve bir servis tabağı, kasesi ya da sepet içinde karışık meyva ya da şurup içinde soyulup dilimlenmiş meyvalar servis edilebilir.

Türk mutfağında, menü düzenlemesi Batı mutfağına oranla oldukça değişiktir. Sırasıyla çorba ve baş yemek getirilirdi. Birden çok baş yemek servis edilecekse, arada, bastırması için soğutulmuş hoşaf sofraya getirilirdi. Baş yemek servisi bittikten sonra sofraya zeytinyağlılar, bastılar ya da hamur işleri konurdu. Son olarak ağzın pasını alması için pilav servis edilip, arkasından tatlı ve «soğukluk» denen taze meyvalar sunulurdu. Yemek sindirime yardımcı olan koyu bir kahveyle sona ererdi.

Günümüzde ise yemek sayısı azalmış, dolayısıyla hoşaf sofraya yalnız tatlı olarak gelmeye başlamıştır. Batı mutfağından etkilenmemiş bir Türk sofrasında çorbayı bir baş yemek, onu da herhangi bir bastı, zeytinyağlı, hamur işi ya da pilav izler. Tatlı ve meyvadan sonra, kahveyle yemek sona erer. Ancak Batı etkisiyle bazen zeytinyağlı ya da bastılar baş yemeğin önüne alınmakta ya da onların yerine bir başka giriş yemeği servis edilmektedir. Salata da, baş yemekle birlikte sofralarımızda sık sık görülmektedir.

Türk mutfağına özgü ramazan ve bayram sofralarında da menü hazırlama açısından ayrı bir geleneğe uymak gerekir. Eskiden ramazan boyunca büyük konaklarda herkesin katılabileceği iftar sofraları kurulur, yemekten sonra da ev sahibi, konuklara «zahmet edip gelerek evini onurlandırdıkları ve yemeğini yiyerek dişleri yordukları için» servetine göre bir «diş kirası» verirdi. Bugün bu adet kaybolmuş olmakla birlikte, ramazanda oruç, iftar sofrasında bozulur. Genel eğilim orucun bir zeytinle bozulmasıdır. Ayrıca, sofrada iftariyelik olarak en az birkaç çeşit reçel, dilimlenmiş beyaz peynir, sucuk, pastırma ve değişik turşular bulundurulur. Ramazan sofralarında, değişik yumurta yemekleri de özellikle yer alır. Ekmek ise, bu sofralarda yerini sade ya da yumurtalı pideye bırakır. Sahurda, gün boyu tok tutacak kadar ve susatmayacak yemekler yenir. Kurban bayramında, menülerde baş yemeği kurban etinden yapılacak yemekler oluşturur. Bayram kavurması bunların en ünlülerindendir. Ramazan bayramında ise başta çeşitli baklavalar olmak üzere değişik hamur işi tatlılar hazırlanıp, bayram günü

hem tatlı olarak sofrada servis edilir, hem de bayram ziyaretine gelen konuklara şerbetle ikram edilir.