

# GEZİ ESNASINDA SAĞLIK AÇISINDAN MENÜNÜN ROLÜ

Dr. Bahattin RIZAOĞLU

Erzincan Üniversitesi  
Nispetiye Turizm İşl. ve Otelcilik Yücelek Okulu

## ABSTRACT

### THE ROLE OF THE MENU FOR THE HEALTH ON TRAVEL

Dr. Bahattin RIZAOĞLU  
Nispetiye School of Tourism and Hotel  
Management  
Erzincan University

To the parallel of the growth of travel and tourism both in the national and international dimension, the tourist (travel) diseases are increasing and becoming an important problem. Among the tourist diseases, the congestion diseases relating to eating and drinking are ranked first. The most of the food and beverage establishments are thinking that good eating and drinking is the responsibility of the consumers. This thinking is mistaken. Considered from the standpoint of the health of the individual and society, the food and beverage establishments must also know their social responsibilities, and for a healthy life, they must plan their menus sufficiently for balanced eating and drinking.

## GİRİŞ

Geziye katılan insanların ne yediklerine ve içtiklerine dikkat ettikleri bir gerçektir. Gezi esnasında da değişik yemeklerin ve içkilerin alınması bünyede bir değişikliğe yol açabilmekte ve hatta insanların hastalanmasına neden olabilmektedir. Günümüzde turist hastalığı veya yolculuk hastalığı olarak adlandırılan hastalık gıda zehirlenmesi, mide bozuklukları ve hastalıkları ve parazitlerin yol açtığı hastalıklar şeklinde ortaya çıkmaktadır (1).

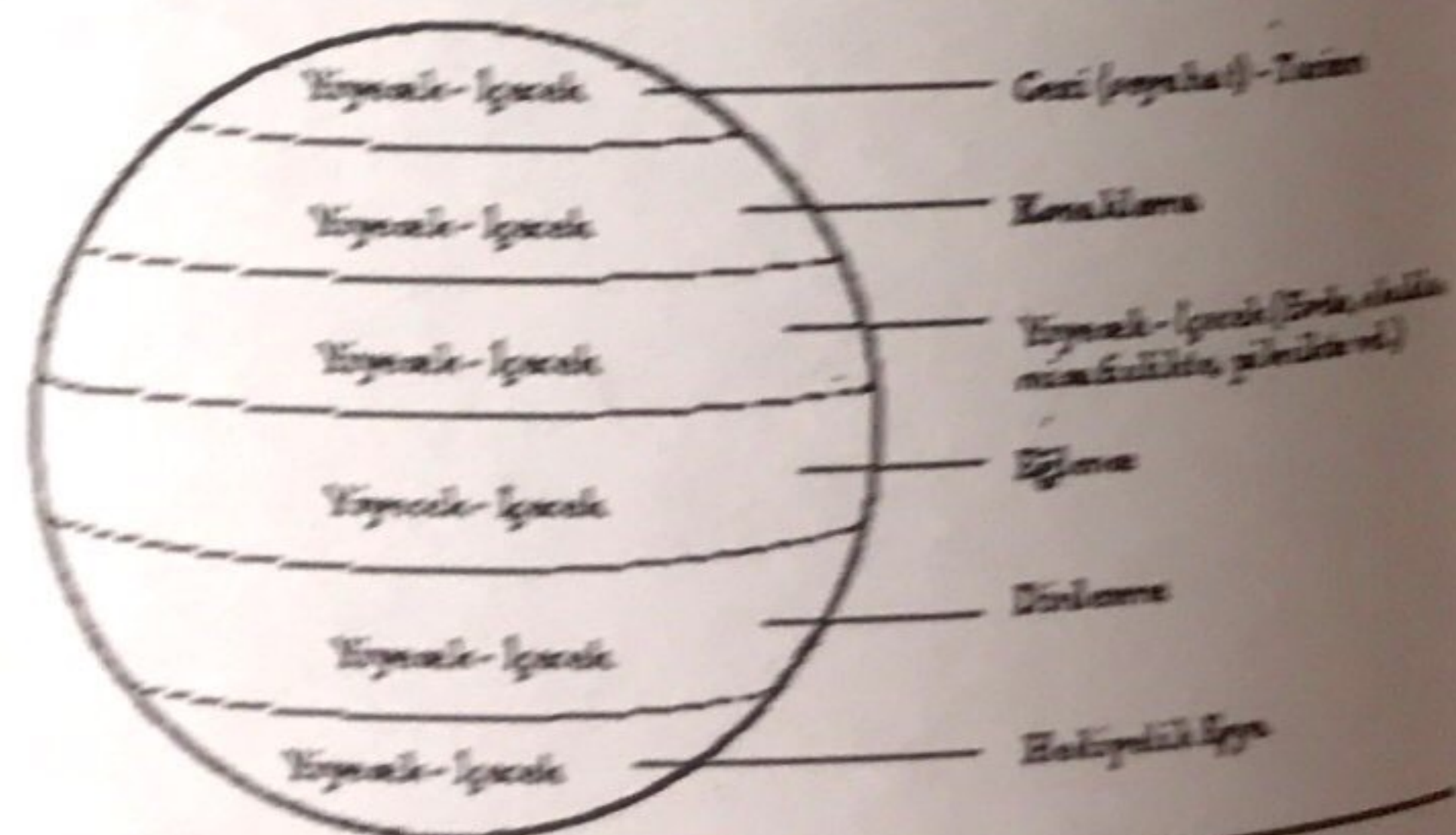
Diğer yandan, sağlık turizmi daha çok tedavi ve şifa bulma amacıyla yapılan bir turizm türü olarak anlaşılmakta ve işlenmektedir. Tıbbi tedavi, sıcak ve soğuk su tedavisi, iklim tedavisi, mağara tedavisi, kutsal yerlere yapılan ziyaretlerden doğan tedavi, dinlenme ve spor ile sağlanan tedavi, sebze ve meyve kürü tedavisi yanında iyi yeme ve içme ile sağlanan tedavi türü de sağlık turizmi içinde ele alınmalı ve üzerinde durulmalıdır.

Bu makalede, gezi esnasında insan ve toplum sağlığı açısından menünün rolü üzerinde durulmakta ve sağlıklı bir yaşam için etkileri tartışılmaktadır.

## AĞIRLAMA ENDÜSTRİSİ, YIYECEK İÇECEK ENDÜSTRİSİ VE MENÜ PLANLAMA - GELİŞTİRME

Ağırlama endüstrisi gezi, konaklama, yiyecek-içecek, eğlence, dinlenme ve hediyelik eşya faaliyetlerinden oluşan bir alandır. Şekil 1, ağırlama endüstrisinin alt-endüstrilerini göstermektedir (2). Yiyecek-içecek hizmetlerinin en önemli özelliği ağırlama endüstrisinin alt endüstrilerinden her birinin, hem bütünleyicisi hem de temel bir parçasıdır.

Şekil 1: AĞIRLAMA ENDÜSTRİSİNİN ALT ENDÜSTRİLERİ



(1) M. Zekai Bayer, "Turizm-Çevre İlişkileri", *Anatolia*, Yıl 1, Sayı 8-9, Ağustos-Eylül 1990, S. 40-41

(2) Ronald A. Nykiel, *Marketing In The Hospitality Industry*, Van Nostrand Reinhold Co., New York, 1983, S. 31-32

Yiyecek-içecek endüstrisinde menü planlama ve geliştirme en az anlaşılan ve en çok ihmal edilen bir konu olmaktadır. Mutfak kültürleri ve sanatları aynı kadar aile sofraları düzeyinde kalmıştır. Çoğunlukla ise mutfak kültürleri ve sanatı aile sofraları düzeyinden çıkarak toplumları, endüstrileri, kuruluşları ve hükümetleri ilgilendirmeye başlamıştır. Yakın zamanlara kadar ancak varlıklı ve mülk sahibi kişiler iyi yeme ve içme ve/veya yemek olanaklarına sahip olmuşlardır. İnsanların dışarıda yeme ve içmesine ortam yaratan öğeleri geliştirmeye yüzyıla kadar beklemek gerekmiştir. Ancak yeme ve içme olayı önemli bir tüketim şekli olarak geliştikçe ve bir yaşam biçimi haline aldığı yiyecek-içecek tesislerinde menü planlama ve geliştirme önemli bir konu olduğu daha iyi anlaşılmaktadır.

Başlıca çalışan çoğu lokantalarla çok sayıda özel işletmeleri yiyeceklerin besin değerini ve diyet özelliklerini ihmal etmektedirler. Geleneksel olarak başlıca lokantalar ve otellerde menü planlayıcıları yiyeceklerin değerlerini ve sağlık kullarını yiyecek-içecek tesisinin değil, müşterilerin ne sorunu olarak düşünmektedirler. Ancak günümüzde bu düşünce tarzı artık değişmektedir. İnsanlar iyi bir sağlığın sürdürülmesinde doğru yeme içme alışkanlıklarının büyük bir etkisi olduğunu kavramaktadırlar. Yiyecek-içecek tesisleri de buna paralel olarak geleneksel alışkanlıklarını değiştirmek zorunda kalmaktadırlar. Kalp krizi, yüksek tansiyon, kanser, şişmanlık, zayıflık gibi konularda beslenmenin ve diyetin büyük bir yeri vardır. Diyet, çoğu insanlar için bir yaşam biçimi haline dönüşmektedir. Yiyecek-içecek tesisleri sağlık konusuna önem vermeli ve menülerinde değişik pişirme teknikleri ile hazırlanan çeşitli yiyecekler üretmeli ve müşterilere farklı servislerle sunmalıdır. Kızartılmış yiyecekler yerine haşlanmış ve fırında pişirilmiş, tuzu ve yağı az yiyeceklerin sunan yiyecek-içecek tesislerinin sayısı çok azdır (3).

Yapılan araştırmalarda, tüketicilerin yiyecek-içeceklerin tadından ve kalorisinden daha çok besin değerine ve yağ içeriğine önem verdikleri ortaya çıkmıştır (4).

Ülkemizde turizm hızlı bir gelişim süreci için-

dedir. Fakat, yiyecek-içecek endüstrisi turizm endüstrisinin önemli bir kesimi olmasına karşın bu gelişme sürecinin gerisinde kalmaktadır. Dünyanın üç zengin mutfağından biri olan Türk Mutfağı ve mutfak kültürü yiyecek-içecek tesislerimizde pek önemsenmemekte ve yabancı işletmelerden ve mutfaklardan taklit yoluyla alınan menüler devreye sokulmaktadır. Böylece, Türk mutfağı milli olma özelliğini ve zenginliğini yitirmektedir.

Son yıllarda, yiyecek-içecek tesislerinin hem türlerinde hem de sunulan servis türlerinde bir çeşitlilik göze çarpmaktadır. Bu durum, tesis tipine, servis çeşidine ve müşteri özelliklerine göre menünün planlanmasını, geliştirilmesini ve pazarlanmasını gerektirir. İyi ve başarılı yiyecek-içecek tesisleri insan ve toplum sağlığı açısından dengeli ve yeterli beslenmenin ilke ve kurallarını çok iyi bilen, sosyal sorumluluklarını çok iyi anlayan ve bunlara göre menü planlayıp geliştiren tesislerdir. Ayrıca, bir yiyecek-içecek tesisi müşterilerine zevkli ve unutulmaz bir deneyim sağlamalıdır.

Tüm mal ve hizmetlerde müşteriler kaliteyi birinci planda dikkate alırlar. Dolayısıyla, yiyecek-içeceklerde de kalitenin sağlanması ilk amaçlardan biri olmalıdır. Günümüzde uluslararası turizmde görülen gelişme yiyecek-içeceklerde standardizasyonu da beraberinde getirmektedir. Dengeli, yeterli ve sonuçta sağlıklı bir beslenme ve yaşam için temiz ve kaliteli yiyecek-içeceklerin üretilmesi ve sunulması şarttır.

## SAĞLIKLI BİR YAŞAM İÇİN MENÜDE DENGELİ OLAYI

Dengeli ve yeterli beslenme olayı insanın yaşamı boyunca değişir. Tüm yaşlarda iyi bir sağlığın sürdürülmesi ve geliştirilmesi iyi beslenmeye dayanır. Ancak çoğu kimseler dengeli bir şekilde yemeğe ve içmeye dikkat etmezler. Yemek planlama sanatının amaçlarından önemli biri de kişinin yaş dönemlerine göre yiyecek-içecekleri almasını sağlamaktır (5).

Her insan vücut onarımı ve gelişimi için proteine, organlarını ve vücut sıcaklığını korumak için temel olarak yağa ihtiyaç duyar. Buna ek olarak vücut enerjisi ve sıcaklığı açısından karbonhidrat gereklidir. Vitaminler ve mineraller vücut için düzenleme ve korumada lazım olur ve çok selülozlu yiyecek maddeleri su israfının ortadan kaldırılma-

(3) Anthony M. Rey and Ferdinand Wieland, *Managing Service In Food And Beverage Operations*, The Educational Institute Of American Hotel-Motel Association, East Lansing, Michigan, 1985, S. 51

(4) Tom Kalnau, "Climbing Aboard The Wellness Wagon: Nutrition", *Canadian Hotel And Restaurant*, January, 1989, S. 37

(5) Julia Reay, *A Guide To Catering Organization*, Stanley Thorns (Publishers) Ltd. 1983, S. 15-25

olmasıdır.

Yiyecek içecek endüstrisinde menü planlama ve geliştirme, en az anlaşılan ve en çok ihmal edilen bir konu olmaktadır. Mutfak kültürleri ve sanatı uzun yıllar aile sofraları düzeyinde kalmıştır. Günümüzde ise mutfak kültürleri ve sanatı aile sofraları düzeyinden çıkararak toplumları, endüstri-leri, kuruluşları ve hükümetleri ilgilendirmeye başlamıştır. Yakın zamanlara kadar ancak varlıklı ve nüfuzlu kimseler iyi yeme ve içme ve/veya seçme olanaklarına sahip olmuşlardır. İnsanların dışarıda yeme ve içmesine ortam yaratan öğeleri yaşadığımız yüzyıla kadar beklemek gerekmiştir. Dışarıda yeme ve içme olayı önemli bir tüketim şekli olarak geliştikçe ve bir yaşam biçimi haline aldıkça yiyecek içecek tesislerinde menü planlama ve geliştirmenin önemli bir konu olduğu daha iyi anlaşılmaktadır.

Bağımsız çalışan çoğu lokantalarla çok sayıda otel işletmeleri yiyeceklerin besin değerini ve diyet özelliklerini ihmal etmektedirler. Geleneksel olarak bağımsız lokantalar ve otellerde menü planlayıcıları yiyeceklerin değerlerini ve sağlık kurallarını yiyecek-içecek tesisinin değil, müşterilerin bir sorunu olarak düşünmektedirler. Ancak günümüzde bu düşünce tarzı artık değişmektedir. İnsanlar iyi bir sağlığın sürüdürülmesinde doğru yeme içme alışkanlıklarının büyük bir etkisi olduğunu kavramaktadırlar. Yiyecek-içecek tesisleri de buna paralel olarak geleneksel alışkanlıklarını değiştirmek zorunda kalmaktadırlar. Kalp krizi, yüksek tansiyon, kanser, şişmanlık, zayıflık gibi konularda beslenmenin ve diyetin büyük bir yeri vardır. Diyet, çoğu insanlar için bir yaşam biçimi haline dönüşmektedir. Yiyecek-içecek tesisleri sağlık konusuna önem vermeli ve menülerinde değişik pişirme teknikleri ile hazırlanan çeşitli yiyecekler üretmeli ve müşterilere farklı servislerle sunmalıdır. Kızartılmış yiyecekler yerine haşlanmış ve fırında pişirilmiş, tuzu ve yağı az yiyecekleri sunan yiyecek-içecek tesislerinin sayısı çok azdır (3).

Yapılan araştırmalarda, tüketicilerin yiyecek içeceklerin tadından ve kalorisinden daha çok besin değerine ve yağ içeriğine önem verdikleri ortaya çıkmıştır (4).

Ülkemizde turizm hızlı bir gelişim süreci için

dedir. Fakat, yiyecek içecek endüstrisi turizm endüstrisinin önemli bir kesimi olmasına karşın bu gelişme sürecinin gerisinde kalmaktadır. Dünyanın üç zengin mutfağından biri olan Türk Mutfağı ve mutfak kültürü yiyecek içecek tesislerimizde pek önemsenmemekte ve yabancı işletmelerden ve mutfaklardan taklit yoluyla alınan menüler devreye sokulmaktadır. Böylece, Türk mutfağı milli olma özelliğini ve zenginliğini yitirmektedir.

Son yıllarda, yiyecek içecek tesislerinin hem tip-lerinde hem de sunulan servis türlerinde bir çeşitlilik göze çarpmaktadır. Bu durum, tesis tipine, servis çeşidine ve müşteri özelliklerine göre menünün planlanmasını, geliştirilmesini ve pazarlanmasını gerektirir. İyi ve başarılı yiyecek içecek tesisleri insan ve toplum sağlığı açısından dengeli ve yeterli beslenmenin ilke ve kurallarını çok iyi bilen, sosyal sorumluluklarını çok iyi anlayan ve bunlara göre menü planlayıp geliştiren tesislerdir. Ayrıca, bir yiyecek içecek tesisi müşterilerine zevkli ve unutulmaz bir deneyim sağlamalıdır.

Tüm mal ve hizmetlerde müşteriler kaliteyi birinci planda dikkate alırlar. Dolayısıyla, yiyecek içeceklerde de kalitenin sağlanması ilk amaçlardan biri olmalıdır. Günümüzde uluslararası turizmde görülen gelişme yiyecek içeceklerde standardizasyonu da beraberinde getirmektedir. Dengeli, yeterli ve sonuçta sağlıklı bir beslenme ve yaşam için temiz ve kaliteli yiyecek içeceklerin üretilmesi ve sunulması şarttır.

### SAĞLIKLI BİR YAŞAM İÇİN MENÜDE DENGELİ OLAYI

Dengeli ve yeterli beslenme olayı insanın yaşamı boyunca değişir. Tüm yaşlarda iyi bir sağlığın sürdürülmesi ve geliştirilmesi iyi beslenmeye dayanır. Ancak çoğu kimseler dengeli bir şekilde yemeğe ve içmeye dikkat etmezler. Yemek planlama sanatının amaçlarından önemli biri de kişinin yaş dönemlerine göre yiyecek-içecekleri almasını sağlamaktır (5).

Her insan vücut onarımı ve gelişimi için proteine, organlarını ve vücut sıcaklığını korumak için temel olarak yağa ihtiyaç duyar. Buna ek olarak vücut enerjisi ve sıcaklığı açısından karbonhidrat gereklidir. Vitaminler ve mineraller vücut için düzenleme ve korumada lazım olur ve çok selülozlu yiyecek maddeleri su israfının ortadın kaldırılma-

(3) Anthony M. Rey and Ferdinand Wieland, *Managing Service In Food And Beverage Operations*, The Educational Institute Of American Hotel-Motel Association, East Lansing, Michigan, 1985, S. 51

(4) Tess Kalmowski, "Climbing Aboard THE Wellness Wagon: Nutrition", *Canadian Hotel And Restaurant*, January, 1989, S. 37

(5) Julia Reay, *A Guide To Catering Organization*, Stanley Thorns (Publishers) Ltd. 1983, S. 15-25

sına yardım eder.

Çocuklar büyüme ve gelişme için yeterli protein almalıdır. Süt protein için iyi bir kaynaktır. Yenilen yiyeceklerle hareketliliği dengede tutmak çok önemlidir. Yiyecek-içecek tesisleri çocuklara da uygun yiyecekler sunmalı ve çocukların yemek yemesi ile ilgili sosyal becerileri aşılayabilmelidir. Çocuklar elini kullanma sorunlarına sahiptir. Örneğin çocuklar kesme, çatalı elle tutma ve çiğneme güçlük çekebilirler. Yeni yiyeceklerin sunulması dikkatli bir beceriyi gerektirir. Çocuklara bir taraftan yeni bir yiyeceği az bir miktarda sunmak, diğer taraftan onların tanışık olduğu bir yiyeceklerle açlıklarını gidermelerini sağlamak iyi bir yoldur. Vitaminleri ve mineralleri bol olan meyve ve çiğ sebzeler menüde yer almalıdır.

13 - 14 yaş arası gençler iyi bir büyümeyi sağlamak için yüksek proteinli yiyeceklere gerek duyarlar. Aynı zamanda, enerji harcamasını dengelemek için karbonhidrat ve yağlı yiyecekler dikkatli bir şekilde kontrol edilmelidir. Çünkü, 13 - 14 yaş arası gençlerde aşırı kilo ve deri sorunları tehlikeli boyutlara varabilir.

24 - 25 yaş dönemi çok düzenlidir. İyi bir çalışma düzeni açısından vücut sağlığının sürdürülmesi düzenli, hafif ve taze yiyeceklerle sindirim sisteminin çok iyi çalışmasını gerektirir. Enerji veren yiyeceklerin kontrollü bir şekilde alınması aşırı kiloların birikmesini önleyecektir. Bunun için çeşitli yiyeceklerden küçük miktarlarda yenmesi gerekir. Diyet sebebiyle bazı yiyeceklerin tamamen yenilmesi olumsuz sonuçlara yol açabilir. Vücut nemliliğini ve aşınmasını korumak için hem aşırı kiloların birikmesini önlemek hem de aşırı diyetin zarar verici etkilerinden kaçınmak gerekir.

Orta yaş yılları çoğunlukla sindirim ve diğer diyet sorunlarının başlangıcının habercisidirler. Bu yaşlarda aşırı kilo almaya doğru bir eğilim vardır. Bu devrede vücut yağına katkı yapan yiyeceklerin kontrollü bir şekilde alınması gerekir.

Yaşlılığın ilk yıllarındaki gerekler önceki yaşlılığın gerekleri kadar önemlidir. Bir sonraki yaşlılık dönemlerine erişildikçe vücudun zindeliğini koruma üzerinde yoğunlaşma ihtiyacı son derece önemlidir. Çocuklukta olduğu gibi yüksek proteinli yiyeceklere, taze sebze ve meyvelere ihtiyaç duyulur. Enerji sağlayan yiyeceklerden ek olarak almak yararlıdır. Bu gibi yiyeceklere olan ihtiyaçla haretsizlikten kaynaklanan aşırı kiloları atma ihtiyacı çatışabilir ve bunun önlenmesi güç olabilir. Bu yaş dönemlerinde hem ellerin kullanılması hem de sindirim sorunları yaşlılarda tekrar önem kazanır. Dikkate alınması gereken önemli bir nokta da bu yaşam döneminin tercihlerinin değiş-

mez olduğudur. Yaşlılar sürekli olarak tanışık oldukları yiyecekleri isterler.

Çok kaliteli yiyecek-içecekler alınmasına veya az yenmesine rağmen sindirim zorluğu çeken çok insan vardır. Besinler arası uyumun dengelenmesi her şeyden önce şu kurallara uyularak gerçekleştirilmelidir (6).

1. Asitli yiyeceklerle karbonhidratlı; protein ile nişastalı; protein ile protein; asitli yiyecekler ile protein; yağlı yiyeceklerle protein; şekerlerle nişastalı yiyecekler, süt ile peynir; sebze ile meyve aynı zamanda verilmemelidir.

2. Patates, süt ve süt ürünleri çiğ veya pişmiş sebzelerle birlikte verilmelidir.

3. Kavun ve karpuz başka yiyeceklerle değil yalnız başına yenilmelidir.

4. Çiğ ve pişmiş meyveler aynı öğünde verilmemelidir.

Bir tabldot menü açısından menünün dengelenmesi çok önemlidir. Bir alakart menüde denge pek bir sorun olmaz. Çünkü, yiyecek-içecek önerildikçe müşteri düşündüğü yiyeceği menüden seçer. Yiyecek-içecekleri seçme özgürlüğü müşteriye aittir. Bu durum bir dereceye kadar yiyecek seçenekleri sunan bir tabldot menüde de söz konusu olabilir. Menüde dengenin sağlanması için hem gastronomik hem de yiyecek-içeceklerin fiziksel görünümleri ile ilgili kurallara dikkat edilmelidir.

#### DENGE HUSUSUNDA ŞU KONULARA DİKKAT EDİLMELİDİR (7).

1. Yiyecek hafiften ağıra ve siyahtan beyaza doğru sunulmalıdır.

2. Yiyeceklerin terbiyelendirilmesinde, tatlandırılmasında ve sunulmasında zaman zaman değişikliklere gidilmelidir.

3. Garnitürlerin ana yiyeceklerle uyum içinde olması sağlanmalıdır.

(6) Müheyya İzer, *Bitkisel Protein İle Dengeli Beslenme*, Rehavise Yayınevi, Posta Kutusu 142, İstanbul, 1983, S. 47-51

(7) D. R. Lilicrap, *Food And Beverage Service*, 2nd Edition, Edward Arnold (Publishers) Ltd., Caulfield, Victoria, (Australia), 1983, S. 101

Denge, hem menüde yer alan yemek bölümlerinde hem de her yiyecekte sağlanmalıdır. Menüde yer alan yiyeceklerden seçme imkânı ne kadar fazla ise menüde dengenin sağlanması o kadar kolay olur. Sınırlı yiyecek-içecekler yer veren bir menüde dengeden söz edilemez. Örneğin, menüde sığır etinden yapılmış sadece iki yiyeceğin yer alması halinde menüde dengenin sağlanması söz konusu olamaz.

İyi dengelenmiş bir öğle yemeği menüsü hafif yiyecekler yer vermelidir. Öğle menülerinde giriş yiyecekleri olarak nişastası bol yiyecekler, salatalara, soğuk yiyecekler, yumurta ve deniz ürünlerine, soğuk ve sıcak sandviçlere, tavuk ve ızgaraya, mümkünse bir kızartmaya yer verilmelidir.

İyi dengelenmiş bir akşam menüsü deniz ürünleri, kızartmalar, ızgaralar ve geniş bir çeşitliliğe sahip et yiyecekleri gibi daha temel yiyecekler yer vermelidir.

Müşterilerin seçimi ne kadar sınırlı olursa olsun iştah açıcılar dengelenmelidir. Tüm iştah açıcı listelerde en azından biri meyve suyu biri de sebze suyu olmak üzere iki özsuya yer verilmez. Meyve-sebze suları hem ucuz hem de müşterilerce istenen içeceklerdir. Dolayısıyla meyve-sebze suyu siparişi veren müşterilerin sayısı arttıkça, iştah açıcıların maliyeti de daha düşük olacaktır. İştah açıcılar tamamen Meyve-sebze sularından veya deniz ürünlerinden oluşturularak monotonluğa yol açılmamalıdır.

Bir yumurta yiyeceği menüde yer alıyorsa yumurtalar iştah açıcıların önemli bir kısmını oluşturmamalıdır. İştah açıcıların menüdeki sayısı çoğaldıkça bunların dengelenmesi de kolaylaşır. Bir menünün iyi iştah açıcılar açısından dengelenmesi için en azından bir meyve suyu, bir sebze suyu; bir meyve kokteyli, yarım greyfurt, mevsimine göre kavun veya bunların ikisi veya üçü bir arada; istakoz, istiridye, midye gibi deniz ürünleri veya karma deniz ürünleri; soğuk veya sıcak bir kanape; bir yumurta ve çeşitli çerezleri içermelidir. İştah açıcılar menüye konulurken fiyat dağılımı, yiyecek-içecek tesisinin büyüklüğü, menünün tipi ve çeşitliliği dikkate alınmalıdır. Çorbalarda dengenin sağlanması daha kolaydır. Çoğu tabldot menülerde biri et suyu (koyu çorba) biri de ince çorba (açık çorba) olmak üzere iki çorba bulundurulmalıdır. Yaz mevsiminde soğuk veya jöleli çorba menüye dahil edilebilir. Alakart menülerde ise domates çorbası, soğan çorbası ve bezelye çorbası gibi çorba çeşitlerine yer verilebilir.

Temel malzemesi karnabahar olan Dubarry çorbası menüde yer alıyorsa, karnabahar bir seze ola-

rak servis edilmemelidir. Domates çorbası, domates suyu ile birlikte menüde yer almamalıdır. Temeli piliç olan çorba, piliçi içeren bir menüde servis edilmemelidir.

Dengeleme açısından giriş yiyeceklerinde güçlük çekilebilir. Bir tabldot menüde giriş yiyeceklerinin listelenmesi için iki yol bulunmaktadır. Birinci yol, daha zor bir yol olmasına rağmen daha ilgi çekici ve daha kârlı bir yoldur. Bu yöntemde her giriş yiyeceği ile birlikte bir taze sebze ve patates listelenir. Bu durum giriş yiyeceğinin, sebzenin ve patatesin uygun bir şekilde birleştirilmesini gerektirir. İkinci yol, sebze ve patateslerin giriş yiyeceklerinin altında ayrı olarak listelenmesini gerektirir. Bu durumda farklı bir şekilde hazırlanmış, farklı renkli ve farklı çeşitten sebzelerin menüye konulmasına dikkat edilmelidir. Menüde, iki farklı şekilde hazırlanmış en az iki sebze yer almalıdır. Giriş yiyeceklerinin sebzelerden ayrı olarak listelenmesi müşterilerin daha pahalı sebzeleri sipariş etmesine yol açarak yiyecek-içecek tesisinin maliyetlerini artırabilir. Bununla birlikte yiyecek-içecek tesisinin izlemiş olduğu politika bu durumu belirleyecektir.

Tek nişastalı ve tek proteinli yiyecek, proteinle yeşil sebzeler, unlu yiyeceklerle yeşil sebzeler, ekşi meyve veya yeşil sebzeler, çiğ ve pişmiş sebzelerle et, sütle asitli meyveler bir öğünde (aynı zamanda) verilebilir (8).

Giriş yiyecekleri menüye konulurken müşterilerin diyet durumları dikkate alınmalıdır. Sindirimi ağır kırmızı et ve balıkları yemek isteyen müşteriler olabilir. Bu nedenle bir menü kuzu eti ya da kümes hayvanları etine de yer vermelidir. İnsanlar daha az sığır eti, kümes hayvanları eti ve deniz ürünlerini tercih etmektedirler. Giriş yiyeceklerinin pişirilmesinde çeşitli yöntemler uygulanmaktadır. Bir menüde kızartılmış yiyeceklerin yanında ızgaralanmış, fırınlanmış, haşlanmış veya ezme olarak pişirilmiş yiyecekler de bulundurulmalıdır. Kızartılmış balık veya kızartılmış börek menüde tekrar yer almamalıdır. İki beyaz et yiyeceği veya iki siyah et yiyeceği birbiri arkasından servis edilmemelidir. Örneğin koyun etinden sonra sığır eti verilmemelidir. Hafif bir giriş yiyeceğini ağır bir giriş yiyeceği izlemelidir. Menüye konulan yiyeceklerin tamamı ağır yiyecekler olmamalıdır.

İyi dengelenmiş bir öğle yemeği menüsünde bir deniz ürünü yiyeceği; bir sebze; bir ezme yiyecek; bir ızgara; bir güveç; bir nişastası bol yiyecek, bir yumurta yiyeceği; salatalar ve soğuk yiyecekler; soğuk ve sıcak sandviçler bulundurulmamalıdır.

Menüde iki deniz ürünü yiyeceği yer alacaksa

ikiside balık olmamalıdır. Bunlardan biri balık diğeri kabuklu deniz ürünü olabilir. Bunları hazırlama yöntemi de farklı olmalıdır. Her ikisi de sote veya ezme olarak verilmemelidir. Eğer menüde iki balık ve bir kabuklu deniz ürünü yer alıyorsa balıklar fazla yağlı olmamalıdır. Örneğin uskumru ve lüfer gibi. Eğer menüde sadece iki balık eti yer alıyorsa bunlar Morina ve Dil Balığı olarak bulundurulmamalıdır.

Menüde uygun garnitürlerle birlikte bir yumurta yiyeceği yer almalıdır. Örneğin, menüde çeşitli sebze yiyecekleri varsa domates, mantarlı bir yumurta yiyeceğine yer verilmemelidir. Giriş yiyeceklerinin çeşidi çok değilse, piliç ciğeri yumurta ile birlikte sunulabilir.

İyi dengelenmiş alakart öğle menüsünde makarna, spaghetti, bezelye gibi nişastası bol yiyecekler soslarla birlikte verilebilir.

Menüye kümes hayvanlarından yapılan yiyecekler de eklenmelidir. Bir tabldot öğle yemeği menüsünde biri meyveli, öbürü kaymaklı olmak üzere en az iki tatlı verilebilir.

Menünün dengesi, yiyecek-içeceklerin çeşitliliği

ile, uygun yiyecek bileşimlerinin yapılması ile değişik hazırlama yöntemlerinin kullanılması ile mevsim özellikleri ve özel durumlarla sağlanır.

Müşteriye sunulan menülerin çok mükemmel bir besleyicilik değerine sahip olması o kadar temel bir konu değildir. Bununla birlikte, çok sayıda müşteriye diyetlerinde dikkatli olmaya çalışırlar. Buna karşın bu gibi diyetli pazarlar çok küçük-çocuk yiyeceklerin menüye konması lokantanın iş hacmini artırabilir. 13 - 14 yaş arasındaki gençlere yönelik bir lokanta bu gençlerin kalori ihtiyaçlarını dikkate almalıdır. Bu gençlerden oluşan bir pazara yönelik bir lokanta o grubun protein, kalsiyum ve diğer besin değerlerini bilmelidir.

Tablo 1'de verilen dört temel yiyecek planı menülerin planlanmasında mükemmel bir rehber olabilir. İyi bir menü planlamasında kolaylık sağlanması ve yiyecek-içeceklerin vücuda kazandırdığı değerler bakımından yiyecekler dört gruba ayrılır. Her grup içine düşen yiyeceklerden yeteri kadar almak lazımdır. Her öğünde her besin grubundan en az bir yiyecek menüde yer almalıdır. Bir büfe

## ŞEKİL II. DÖRT TEMEL YİYECEK PLANI

- |  |   |
|--|---|
| 1. Süt Grubu                               | : Bu yiyecekler önemli miktarlarda kalsiyum, B2 vitamini ve protein sağlar. Bu grupta süt, yoğurt, peynir, çökelek, lor, kaymak, dondurma yer alır.   |
| 2. Et Grubu                                | : Bu yiyecekler önemli miktarda protein, demir, nikotinik asit ve tiamin sağlar. Bu grupta büyük ve küçükbaş hayvan etleri, balıklarla yumurta yer alır.  |
| 3. Meyve-Sebze Grubu                       | : A vitamini için haftada 3 veya 4 defa portakal, koyu yeşil yapraklı sebzeler ve meyveler önerilir. C vitamini için turunçgiller önerilir. Bu grupta turunçgiller (portakal, limon, altıntop, mandalina vd.), domates, biber, enginar, kereviz, kuşkonmaz, marul, lahana, karnabahar, yeşil fasulye, ıspanak, elma, şeftali, muz, kayısı, havuç, patates, soğan, sarmısak, kabak, salatalık, patlıcan, avakado, pancar, turp, barbunya, bezelye, vd. yer alır. |
| 4. Ekmek ve tahıldan imal yiyecekler grubu | : (Bütün halinde tahıl, kuvvetlendirilmiş veya zenginleştirilmiş) : Bu yiyecekler önemli miktarlarda karbonhidrat, vitamin, demir, ve B2 vitamini sağlar. Bu grupta un, makarna, ekmek, bulgur, pirinç, mısır, buğday, yulaf, çavdar, krakerler, makarnalar, erişte gibi yiyecekler yer alır.   |
| Diğerleri                                  | : Şeker tamamlayıcıları gibi yiyecekler ve tuz, biber, hardal, salça, yağlar, margarin, şeker gibi şeyler. Bunlar 4 gruptan yiyeceklerin yerine geçemez ve geçirilmemelidir. Tüketilen miktarlar kişinin kalori ihtiyaçlarına göre belirlenmelidir.   |

(9) (Gerold W. Lattin, *The Lodging and Food Servis Industry. The Educational Institute Of American Hotel-Motel Association, East Lansing, Michigan, 1985, eS. 171-173; Mihrinur Gülal ve Meral Korzay, Yemek Pişirme, Milli Eğitim Basımevi, İstanbul, 1987, S. 43-50; The United States Department Of Agriculture, Consumers All, The Yearbook Of Agriculture, Washington D.C., 1965, S. 394-395*)

menüsü planlanırken, her yiyecek grubundan bir kaç yiyecek-içecek müşterilerin besinsel ihtiyaçlarını karşılaması için bir servis katına yerleştirilebilir. Bu açıdan nispeten daha hafif, düşük kalorili yiyecek-içecekleri tercih eden müşterilerle daha ağır, yüksek kalori tercih eden müşterilerle daha ağır, yüksek kalori tercih eden müşterilerin ihtiyaçlarını karşılamak için yiyecek-içecek çeşitliliğine yer verilmelidir (9).

### YIYECEK İÇECEK TESİSLERİNİN BESLENME KONUSUNDAKİ YANLIŞ İNANÇLARI

Dengeli ve yeterli beslenmeye yönelik yiyecek-içecekler iyi bir şekilde üretildiği ve pazarlandığı takdirde müşteriler tarafından daha çok tercih edilebilir ve satışlar daha çok arttırılabilir. Yiyecek-içecek endüstrisi çoğu müşterilerin dengeli ve yeterli beslenmeye önem verdiklerini iyice anlamış bulunmaktadır. Müşterilerin iyi beslenmeye gösbulmuş oldukları bu ilgi satışları arttıran bir tutundurma çabasına dönüştürülebilir. Fakat çoğu yiyecek-içecek tesisleri beslenme ile ilgili yanlış inançları müşterileri tesise çekmek için bir fırsat olarak devam ettirmektedirler.

Yiyecek-içecek tesisleri şu yanlış inançlara kendilerini kaptırmışlardır (10).

1. Besin vücuda yararlıdır, fakat damak tadı vermediği için insanlarca ilgi görmez. Bu tesislere göre beslenmeye ilgi gösteren insanlar yaşamak için yemek yerler. Dolayısıyla yedikleri yiyeceklerin damak tadına önem vermezler. Bu yanlıştır. Beslenmeye önem veren müşteriler yiyecek-içeceklerin ilgi çekici ve damak tadı verici özelliklerine de dikkat ederler.

2. Beslenme için yapılan tutundurma çabaları müşterilerin bazı ihtiyaçlarını karşılamak için itibar ve müşteri ilişkileri gibi manevi değerlerin bir ölçüsüdür. Yiyecek-içecek tesisleri bu inanca önem vererek besleyici yiyecek-içecekleri değil bazı yiyecek-içecekleri menüde bulundurmak suretiyle ken-

dilerini sorumluluklarını yerine getiren bir kuruluş olarak düşünürler.

3. Kalori her şeydir. Çoğu müşteriler aldıkları kalori miktarlarına önem verirler. Bu doğrudur ama yiyeceğin şişmanlatıcı özelliği, besin değeri gibi nitelikleri de kalori kadar önemlidir. Bazı müşteriler menüden seçimlerini tamamen yiyeceklerin şişmanlatıcı özelliğini dikkate alarak yapabilirler. Çoğu müşteriler yiyecek-içecek siparişlerini verdikten sonra beslenmeyi menüden seçimleri için haklı bir neden olarak gösterirler.

İnsanlar beslenmenin önemli olduğunu bildikleri halde daha gelişmiş güzel bir beslenmeye alışkıntırlar. Hatta yanlış beslendiklerinin farkında bile değillerdir. Alışık oldukları beslenme tarzına uyan insanlar daha da yanlış beslenmektedirler (11). Dışarıda yeme içme olayı gittikçe artmaktadır. Bu durumda yiyecek-içecek tesisleri fazla kazanç hırslına kapılarak insanların sağlığını tehlikeye sokmamalıdır. Yiyecek-içecek tesisleri sosyal sorumluluklarını bilmeli, dengeli ve yeterli beslenmeye yer veren menüler planlamalı ve geliştirmelidirler. Bu menüleri tutundurarak kârlılıklarını müşterilerinin tatmini ile uyumlu olarak gerçekleştirmelidirler. Diğer bir deyişle yiyecek-içecek tesisleri uzun vadeli olarak müşterilerin ve genelde toplumun çıkarlarını göz önüne almak suretiyle istekleri karşılamalıdır.

Yeterli ve dengeli bir menü tutundurması yoluyla yiyecek-içecek tesisi müşterilerin daha olumlu bir imaj geliştirmesine ve kârların arttırılması imkânına kavuşur. Çoğu yiyecek-içecek tesisleri dengeli ve yeterli beslenmenin yararlarını vurgulayan tutundurma çabalarına önem vermektedirler. Bu yiyecek-içecek tesisleri menülerinde sağlığa yararlı az sayıda yiyecek-içecek sunmaktadırlar.

### SONUÇ

1. Dengeli ve yeterli bir beslenmeye yer veren bir menü tutundurması mevcut ve potansiyel müşterilerin ayrıntılı bir şekilde araştırılmasına dayanmalıdır.

2. Beslenme tutundurması, pazar sürekli gözden geçirilerek pazar konumlandırılmasına göre geliştirilmelidir.

3. Dengeli ve yeterli beslenme konusunda bilgi-

(10) Beth L. Carlson "Promoting Nutrition On Your Menu; Three Myths, Eight Tarnished Rules and Five Hot Tips", *The Cornell Hotel and Restaurant Administration Quarterly*, February, 1987, S. 18-21

Eugene H. Stevenson, "Nutrition Nonsense", *Consumers All, The Yearbook of Agriculture, The United States Of Agriculture*, Washington, D.C., 1965, S. 402-407; Karoly Nagy, Thomas Metcalfe and Peter Huber, "Gıda meddeleri Vitaminlerle Zenginleştirilmeli", *Beslenme Semineri Konuşmaları, Cumhuriyet Gazetesi*, Ekim 1989, S. 16

(11) İzer, a.g.k., S. 1

li servis ve satış personeli çalıştırılmalıdır. Sağlıklı beslenme için programlar geliştirilmelidir.

4. Mümkünse yiyecek içecek tesisinde tam zamanlı ve yarı zamanlı çalışan bir diyet uzmanı bulundurulmalı veya beslenme konusunda danışmanlık hizmeti sunan kişi veya kuruluşlardan yararlanılmalıdır.

5. Yeterli ve dengeli beslenme konusunda tıbbi gelişmeler ve buluşlar izlenmeli ve zaman zaman tesise gelen müşterilere duyurulmalıdır. Böylece müşterilerin gelişigüzel ve yanlış beslenmeleri önlenmeli, bu konudaki yanlış inançlar bertaraf edilmelidir.

#### KAYNAKÇA

- BAYER, M. Zekai, "Turizm-Çevre İlişkileri", *Anatolia*, Yıl 1, Sayı 8-9, Ağustos-Eylül 1990.
- CARLSON, Beth L., "Promoting Nutrition On Your Menu : Three Myths, Eight Tarnished Rules And Five Hot Tips", *The Cornell Hotel and Restaurant Administration Quarterly*, February 1987.
- GÜLAL, Mihrinur ve Korzay, Meray, *Yemek Pişirme*, Milli Eğitim Basımevi, İstanbul, 1988.
- İZER, Müheyya, *Bitkisel Protein ile Dengeli Beslenme*,

- Redhouse Yayınevi, İstanbul, 1983
- KALINOWSKI, Tess, "Climbing Aboard The Wellness Wagon :Nutrition", *Canadian Hotel And Restaurant*, January 1989
- KAROLY, Nagy and Others, "Gıda Maddeleri Vitaminlerle Zenginleştirilmeli", *Beslenme Semineri Konuşmaları*, *Cumhuriyet Gazetesi*, Ekim 1989
- LATTIN, Gerald W. *The Lodging And Food Service Industry*, The Educational Institute of American Hotel-Motel Association, East Lansing, Michigan, 1985
- LILLICRAP, D. R., *Food And Beverage Service*, 2nd Edition, Edward Arnold, (Publishers) Ltd., Caulfield, Victoria, (Avustralya), 1983
- NYKIEL, Ronald A. , *Marketing In The Hospitality Industry*, Van Nostrand Reinhold Co. , Inc., New York, 1983
- REY, Anthony M. and Wieland, Ferdinand, *Managing Service In Food and Beverage Operations*, The Educational Institute Of American Hotel-Motel Association, East Lansing, Michigan, 1985
- REAY, Julia, *A Guide To Catering Organization*, Stanley Thorns, (Publishers) Ltd., 1983
- STEVENSON, Eugene H. "Nutrition Nonsense", *Consumers All, The Yearbook Of Agriculture*, The United States Of Department Of Agriculture, Washington D.C., 1965
- The United States Of Department Of Agriculture, *Consumers All, The Yearbook Of Agriculture*, Washington, D.C., 1965