



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BESİNLERİN KURUTULARAK SAKLANMASI

Besinlerin kurutulması, besinlerde bulunan fazla suyun uçurularak, besinleri bozan küçük canlıların, faaliyet gösteremeyecekleri bir duruma getirilmesidir. Yurdumuzda sebze, meyve ve balık kurutulur. Bunlardan üzüm, fındık, incir, kayısı, ceviz, erik, elma, badem, vişne, dut, armut, nohut, börülce, bamya, fasulye, patlıcan, mercimek, biber, kabak ve benzerlerini saymak mümkündür. Başta uskumru olmak üzere bazı balıklar da yumurtalarını attıktan sonraki dönemlerinde «çiroz» adıyla tutularak kurutulurlar.

KURUTMANIN ÖNEMİ VE YARARLARI

Meyve, sebze ve öbür sulu besinler bünyelerindeki fazla sudan dolayı uzun süre saklanamazlar. Çünkü fazla su, besinleri bozan küçük canlıların üreyip yaşaması için elverişli bir ortamdır. Bu zararlı ortamın yok edilmesi, meyve, sebze ve diğer bazı besinlerin bileşimindeki fazla suyun uçurulmasıyla yani o besinlerin kurutulmasıyla mümkündür.

Kurutmanın öbür yararlarını şöyle sıralayabiliriz:

- 1) Kurutulan meyve ve sebzelerin hacimleri küçüleceği ve ağırlıkları azalacağı için ambalaj masrafları düşer, taşınmaları kolay olur.
- 2) Kuru meyve ve sebzelerin kullanılma alanı daha geniştir.
- 3) Kuru meyve ve sebzeler, konserve meyve ve sebzelerden daha ucuza mal olur.
- 4) Kuru meyve ve sebzelerin besin ve kalori değeri, aynı miktarlarda yenilen yaş meyve ve sebzelerinkilerden daha yüksektir.

KURUTMA USULLERİ

Kurutma iki şekilde yapılır: 1) Güneşte ve açık havada, 2) Kurutma fırınlarında veya cihazlarında. Her iki usulde de başlıca iki unsura ihtiyaç vardır: A — Sıcak hava, B — Hava akımı.

Kurutma, güneşte ve açık havada yapıldığı zaman, güneşin vermiş olduğu sıcaklıkla suyu uçan meyve ve sebzeler kururlar. Hava akımı ise, kurutmada ısı iletici ve nem taşıyıcı rolünü oynar.

Kurutmacılıkta çabukluk şarttır. Çünkü meyve ve sebzeler ne kadar çabuk kurutulursa, tat ve lezzetleri de o ölçüde iyi olur. Kurutmayı çabuklaştırmak için havanın sıcaklık derecesini yükseltmek ve hava akımını çoğaltmak gerekir. Bu iki iş, kurutma fırınlarında ve cihazlarında düzenli bir şekilde yapılabilir.

KURUTMAYA ELVERİŞLİ BESİNLER

Meyveler: Kayısı, badem, yarma şeftali, fındık, elma, ceviz, armut, incir, üzüm, erik, vişne, dut ve benzerleri.

Sebzeler: Bamya, bezelye, nohut, biber, mercimek, patlıcan, fasulye, soya fasulyesi, soğan, patates ve benzerleri.

Balıklar: Başta uskumru olmak üzere izmarit, istrongiloz ve benzerleri.

KURUTULACAK SEBZE VE MEYVELERİN HAZIRLANMASI

Kurutulacak meyveler iyice olgunlaştıktan sonra koparılmalı, sebzeler taze, körpe ve gevrek olmalıdır.

Sebzeler: Kurutulacak sebzeler yıkanıp ayıklandıktan sonra kaynar suda veya kaynar su buharında haşlanır.

Haşlama, sebzelerdeki vitaminlerin ve madenî maddelerin kaybolmalarını önler. Yine haşlama sonucunda, sebzelerin dokularındaki hücreler gevşeyeceğinden kurutma işi kolaylaşır.

Meyveler: Kurutulmaya hazırlanan meyvelerden elma, armut ve şeftali, kararmamaları için 10 dakika süreyle tuzlu su eriyiğinde tutulur. Tuzlu su eriyiği, 3 çorba kaşığı tuz, 4 1/2 litre suda eritilmek suretiyle elde edilir.

Ancak bu usul, bütün meyveler için elverişli ve kâfi değildir. Fındık, badem gibileriyse genellikle kabuklarıyla kurutulurlar.

MEYVELERİN KÜKÜRTLENMESİ

Şunu önceden belirtelim ki sebzeler hiçbir zaman kükürtlenmezler. Şeftali, kayısı, armut, elma ve erikler, aşağıdaki amaçlarla kükürtlenirler:

- 1) Meyvelerin tabii renklerini, tatlarını ve besin değerlerini korumak,
- 2) Meyvelerdeki A ve C vitaminlerinin kaybolmasını önlemek,
- 3) Meyvelerde küf, maya ve bakterilerin gelişmesine engel olmak,
- 4) Meyveleri kurutma sırasında zararlı böceklerden korumak,
- 5) Kurutmanın hızını artırmak.

KÜKÜRTLEME USULLERİ

1'inci usul kükürtleme:

a — Kurutulmaya hazır meyveler, ağaç kerevetlerin üzerine serilir.

b — Kerevetler, aralarında 4-5 santim boşluk kalacak şekilde üst üste konur.

c — Kerevetler, ağaçtan bir sandık veya kartondan bir kutu ile örtülür; sandıkta veya kutuda 2,5 cm X 15 cm.

büyükliğünde bir hava deliği bırakılır.

d — 5 kilo meyve için 1 çorba kaşığı olmak üzere, kükürt, bir kap içinde kerevetlerin ön tarafına konularak yakılır. Dumanlar çıkmaya başlayınca kerevetler sandık veya kutuyla örtülür.

e — Kaptaki kükürt iyice yanmalıdır. Kükürt tamamen yanınca, sandıktaki veya kutudaki, hava deliği kapatılır.

f — Meyveler, cinslerine göre kükürtleme odasında şu sürelerle kalmalıdır:

Dilimlenmiş şeftali 30 dakika

Dilimlenmiş elma 30 dakika

Dilimlenmiş armut 45 dakika

Yarıya bölünmüş kayısı 30—60 dakika

Yarıya bölünmüş erik 30 dakika

Bütün kiraz veya vişne 15 dakika

2'nci usul kükürtleme:

a — Meyveler, seyrek dokunmuş bir veya birkaç tülbentin içine konulduktan sonra, ağız sımsıkı kapanabilen ve kükürt dumanı sızdırmayan bir fiçıya asılır.

b — Fiçinin dibine, her 5 kilo meyve için 1 çorba kaşığı olmak üzere, lüzumu kadar kükürt yerleştirilir.

c — Kükürt yakıldıktan sonra, fiçinin ağız bir karton kapakla veya bir yağlı bezle örtülür.

d — Bu usulde kükürtleme süresi, 1'inci usuldekinin iki katı olmalıdır.

3'üncü usul kükürtleme:

Bu usulde meyveler, betondan yapılmış özel odalarda kükürtlenir.

3'üncü usul evler için elverişli değildir.

SEBZE VE MEYVELERİN KURUTULMASI

1) Güneşte veya açık havada kurutma: Meyveler ve domates, güneşte istenildiği gibi kurutulabilir Fakat sebzeleri, kurutma fırınlarında veya cihazlarında kurutmak daha doğru olur. Çünkü güneş sebze bozar. Evlerde sebzeleri, kurutma fırınlarında ve cihazlarında kurutmak imkânı yoksa gölgede ve rüzgârlı bir yerde kurutmak mümkündür. Meyveler güneşte kurutulacaksa, güneşe bakan çatı, dam ve balkonlara, kerevetler üzerinde yerleştirilir. Gölgede kurutulacak sebze ve meyve kerevetleri, evin güneş ve yağmur görmeyen, ama hava akımı alabilen bir yerine konur. Güneşte ve açık havada kurutma için kullanılan kerevetlerin camekânlı, tel kafesli ve mafsal ayaklı cinsleri vardır.

2) Kurutma fırınlarında veya cihazlarında kurutma: Meyve ve sebzelerin kurutulduğu fırınlar, ocak, kurutma yeri ve baca olmak üzere 3 bölümdür. Ocak kısmı, fırının altını tamamen kaplar. Burada düzenli olarak yakılan ateşin verdiği sıcaklık, kurutmaya sağlar. Kurutma yerini ocaktan bir saç levha ayırır. Bu saç levhanın üzeri iki parmak kumla örtülür. Kum tabakası, ocaktan gelen sıcaklığı ölçülü bir şekilde, kurutma yerindeki kerevetlere iletir. Baca, ocağın iyi yanmasını ve ayarlanmasını temin eder.

3) Kurutma kerevetleri: Fırında kurutulacak meyve ve sebzeler, kurutma sırasında bu kerevetlerin üzerine serilir. Kurutma kerevetleri, çirasız ağaç çitallerinden ve kargılardan yapılır. Kerevetin alt ve üst kısmında, ayarlanabilen hava delikleri vardır.

4) Kurutma fırınının kuşanılması: Meyve ve sebzeler hazırlanınca, kurutma fırınının ocağı yakılır. Kurutma yeri başlangıçta 55-60 santigrat derecesi sıcaklıkta olur, kurutma ilerledikçe sıcaklık 65-70 dereceye çıkarılır. Kurutma fırınlarında kurutma süresi, sebze ve meyvelerin büyüklük ve olgunluk derecelerine göre azalır veya çoğalır. Olgun ve küçük parçalar çabuk kururlar.

5) Evler için kurutma dolabı: Çeşitleri pek bol olan kurutma dolapları sayesinde evlerde, soba raya ocakların üzerinde kurutma yapılabilir. Ev kurutma dolabı, kurutma fırınının küçük bir örneğidir Genişliği 35 cm, derinliği 50 cm. yüksekliği de 50 cm olan bu cihaz, erlerde az miktarda sebze ve meyve kurutmaya yeterlidir. Dolabın kerevetleri 34 cm. genişlikte ve 45 cm. uzunlukta ve 4 tanedir. Bu kerevetler, 10 santimlik aralarla, iki yana karşılıklı çakılmış çitallerin üzerine yerleştirilir. Kerevetler yerleştirilirken, sırayla birinin ön kısmında 5 cm., öbürünün arka kısmında 5 cm. boşluk bırakılır. Dolabın tabanı saç levhayla döşenir Saç levhanın altına, ayak olarak 4 tane konserve kutusu konulabilir. Dolabın alt kenarında bir hava deliği bırakılır.

KURULUĞUN MUAYENESİ

Kuruluklarını muayene etmeden önce, sebze ve meyveleri 10 dakika soğutmalıdır.

Sebzeler fırında kuruyunca gevrekleşir ve çatır çatır ses çıkartırlar. Kurumuş meyveler ise, elle sıkıştırılınca, el üzerinde hiç rutubet izi bırakmazlar.

KURUTULMUŞ SEBZE VE MEYVELERİN SAKLANMASI

Meyve ve sebzeleri, kurur kurumaz. rutubetten ve zararlı böceklerden koruyabilmek için, deliksiz teneke kutulara, cam kavanozlara veya parafinle kaplanmış karton kutulara yerleştirmek gerekir. Bu kaplar, serin ve ışık almayan yerlerde saklanır. Güneşte kurutulmuş meyvelerle, gölgede kurutulmuş sebzeler, zararlı böceklerin yumurtalarından temizlenmek için, 10-15 dakika süreyle, 75-90 derece sıcaklıktaki fırınlarda ısıtıldıktan sonra ambalajlanıp yerlerine kaldırılmalıdır.

KURUTULMUŞ SEBZE VE MEYVELERİN PİŞİRİLMESİ

Kurutulmuş sebze ve meyveler yumuşayınca kadar haşlamak suretiyle pişirilir. Ancak bunlar, pişirilmeden önce yarım saat ılık suda bırakılmalıdır.