



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA PIŞİRME YÖNTEMİ

Sağlıklı besinin en önemli püf noktası sağlıklı bir pişirme yönteminden geçer. Besinlere uyguladığınız pişirme yöntemleriyle besinlerin besleyici değerlerini azaltabilir, arttırabilir ya da beslenme örüntüsündeki yağ dengesini aşabilirsiniz! Pişirme yöntemi olarak besinden maksimum fayda sağlayacak, yağı azaltacak en akıllı yöntemlerden biri fırında pişirmedir. Her sebzeyi kolaylıkla bulabildiğimiz kış mevsiminde fırın sebzeleri ister yoğurt ilavesiyle ana yemek olarak; istersek de ızgaranın yanına eşlikçi olarak kullanabiliriz. Önemli nokta hangi sebzeyi ne kadar pişirmemiz gerektiğini ve hangi baharatlarla lezzetlendirmemiz gerektiğini bilmemiz. Pişirme yöntemleri arasında oldukça sık tercih edilenlerden biri de fırında pişirme yöntemi olarak değerlendirilmektedir. Sağlıklı pişirme yöntemleri arasında yer alan ve en lezzetli yemeklerin çıkarılmasına yardımcı olan fırında pişirme yöntemi, özellikle de kilo vermeye çalışan ya da sağlıklı beslenme ile formunu korumak isteyen bireyler tarafından tercih edilmektedir. Üstelik daha az yağlı yemekler pişirildiğinden sağlık açısından da faydalı olmaktadır. Fırında pişirme yöntemi ile hazırlanabilecek pek çok besin bulunmaktadır. Patates, soğan, kabak, havuç, biber, domates, kereviz, karnabahar, brokoli ve patlıcan gibi sebzeler, fırında pişirilen sebzeler olarak gösterilebilmektedir. Öte yandan fırında yalnızca sebze yemekleri değil, aynı zamanda et, balık ve tavuk gibi protein değeri yüksek olan besinler de pişirilebilmektedir. Günümüzde birçok ev hanımı gerek diyet yaparken gerekse misafir ağırlayacağı zaman en lezzetli yemeklerini fırında pişirmektedir. Ancak bu pişirme yönteminde pişirilen besine göre dikkat edilmesi gereken bazı noktalar bulunmaktadır. Örneğin; kek ya da hamur işi türünde besinler pişirilirken mutlaka önceden bir ısıtma yapılmalı ve pişme esnasında fırının kapağı açılmamalıdır. Fırın içerisinde kuru hava olduğundan et, balık, tavuk ve sebze yemeklerini minimum düzeyde yağ ile pişirmek mümkün olduğundan, fazla yağ kullanımından kaçınılmalıdır. Yumuşak bir yemek pişirmek istendiğinde üstü örtülmeli, pişirme esnasında yemeklerin kurumaması istendiğinde ise fırının içine bir bardak su konulmalıdır. Bu sayede oluşacak buhar ile kurumamanın önüne geçilebilmektedir. Sağlıklı beslenme ile hem sağlık hem de formuna dikkat edenlerin tercihi olan fırında pişirme yöntemi ile oldukça lezzetli yemekler çıkarabilmek için bu hususlara dikkat edilmesi gerekmektedir. Uzmanlar tarafından tavsiye edilen yöntemlerden fırında pişirme yöntemi, sağlık açısından bir hayli faydalı olmasıyla bilinmektedir. Bu pişirme yönteminin en önemli faydalarından biri de az yağla pişirme sağlanmasıdır. Özellikle de kilo verebilmek amacıyla beslenme programı uygulayan insanlar açısından önemli bir etken olan az yağlı yemekler, kolay kilo vermeye yardımcı olmaktadır. Fırında pişirmenin faydaları bu kadarla sınırlı kalmazken, besinlerin değerini kaybetmemesi de yine bu yöntemin faydası olarak gösterilebilmektedir. Fırınlamanın olumlu yanı, ekstra yağ ilave etmenize gerek kalmamasıdır. Besinler içerdikleri yağ veya suyla pişer ve bu şekilde lezzetlerinden hiçbir şey kaybetmezler, bu nedenle sağlıklı pişirme yöntemleri arasındadır.



