



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HER MEVSİM MEYVE KURUTMALARI

<https://www.karaca.com>

Tüketim alışkanlıkları söz konusu olduğunda kuru meyveler önemli bir yere sahiptir. Özellikle sağlıklı beslenmenin bir parçası olarak diyet listelerinde de kendisine yer edinen kuru meyveler, lif, vitamin ve mineraller bakımından zengindir. Meyve kurutma, her mevsim farklı yollarla yapıldığından dolayı pek çok kişi tüketmekten keyif aldığı meyveleri kurutup tüketebilmektedir.

Meyve kurutma çok zor bir süreç olmamasına karşın tüketicilerin bazı noktalara dikkat etmesi gerekir. Eğer meyve tüketmeyi seviyor ve sevdiğiniz meyveleri mevsimi dışında da beslenme listenize dahil etmek istiyorsanız, meyve kurutma yöntemleri için doğru yerdesiniz. Ancak konuya geçmeden önce dikkat edilmesi gerekenlere değinelim.

Bazı meyveler, kurutma işlemi için pek uygun görülmez. Dolayısıyla kurutmak istediğiniz meyveyi doğru belirlemelisiniz. Meyve kurutma işlemi için en elverişli meyveler arasında genellikle elma, vişne, üzüm, dut, erik, kayısı, incir ve dut bulunur. Bu meyvelerin yanı sıra portakal, kivi, böğürtlen, çilek, ananas hurma, mango ve mandalina gibi meyveler de kurutulabilir.

Hangi meyvelerin kurutulacağını belirledikten sonra onları kurutma işlemi için hazır hale getirmelisiniz. Elma ve kayısı gibi meyveleri boyutlarına göre dilimleyebilirsiniz. Üzüm ya da vişne gibi meyveleri ise bütün olarak kurutabilirsiniz. Meyvelerin sap ve çekirdeklerini ayıklamayı da es geçmemelisiniz. Tüm bu işlemlerin ardından meyveleri güneş gören bir alana bırakmalısınız. Eğer eviniz güney cephede yer alıyorsa, şanslısınız. Evinizde sevdiğiniz meyveleri kurutmak için güneşe bırakmak dışında farklı yolları da deneyebilirsiniz. Peki meyve kurutma yöntemleri nelerdir ve her mevsim meyve kurutulabilir mi? İşte aradığınız cevaplar...

Yaz Aylarında Meyve Nasıl Kurutulur?

Açık havada meyve kurutma işleminde iki yöntem vardır: Biri güneşte kurutmak ve diğeri ise gölgede kurutmak. Her iki yöntemde de meyvelerin doğrudan yerle temas etmemesi gerekir. Ayrıca açık havada meyve kurutma işlemi için kurutulacak meyvelerin uygun olgunlukta olduğundan emin olmalısınız. Daha sonra içlerinde taş, sap ya da yaprak gibi maddeleri ayıklamalı ve güzel bir şekilde yıkamalısınız.

Yaz aylarında meyve nasıl kurutulur merak ediyorsanız, işte deneyebileceğiniz evde meyve kurutma yöntemleri. Güneşte sebze meyve kurutma, herkes tarafından bilinen en doğal yöntemlerden biridir. Yaz aylarında meyve kurutmayı düşünenler için ilk yöntemimiz, evi çok güneş alanlar için. Güneşte meyve kurutma işlemi için yılın en sıcak gününü tercih etmelisiniz. Bu sayede meyveler, besin değerleri düşmeden daha hızlı bir şekilde kuruyabilirler. Meyveleri bir tepsi üzerine serebileceğiniz gibi ipe de dizebilirsiniz. Çatı, balkon ya da damlara kuruması için bırakabilirsiniz.

Gölgede meyve kurutma işlemi için özellikle hava akımının olduğu yerleri tercih edebilirsiniz. Ancak meyvelerin gece-gündüz sıcaklık farkından etkilenip nem kazanmasını önlemek için gece boyunca üzerini kapatmalısınız. Ayrıca yağmur almayacak bir alana koymalısınız.

Meyvelerinizi açık havada yeterince kuruduktan sonra hem daha dayanıklı olmaları hem de kurtlanmamaları için 75-100 derece gibi düşük ısı bir fırında yaklaşık 10 ya da 15 dakika kadar ısıtabilirsiniz.

Kuru meyveler, sıcaklığı ve nemi sevmedikleri için mümkün olduğunca serin ve kuru yerlerde muhafaza etmeye özen göstermelisiniz. Yaz aylarında açık havada meyve kurutma işlemi tamamlandıktan sonra her bir meyveyi ayrı ayrı cam, tahta ya da seramik kavanozlarda saklayabilirsiniz.

Kış Aylarında Meyve Nasıl Kurutulur?

Kurutulmuş meyveler birer enerji kaynağı... Gıda muhafaza yönteminde kurutma işlemi önemli bir yere sahiptir. Zira taze meyvelere kıyasla daha uzun süre saklanabilirler. Kış ayında da kendine has lezzeti olan meyveleri fırında ya da sobada kurutarak dilediğiniz zaman tüketme fırsatını elde edebilirsiniz. Evde meyve kurutma yolları sayesinde kurduğunuz meyveleri mutfakta farklı alanlarda değerlendirebilirsiniz.

Meyve kurutma işlemi fırında yapmak için mevsiminde portakal ya da elma gibi meyveleri tercih edebilirsiniz. Burada dikkat etmeniz gereken şeylerden biri meyvelerin taze ve olgun olmasıdır. Aksi takdirde meyvelerin tadı ve doğal şekeri az olduğundan dolayı istediğiniz sonucu alamayabilirsiniz.

Meyvelerin ezik olmadığından da emin olduktan sonra meyveleri güzelce ayıklayıp yıkayabilirsiniz. Ayrıca fırında meyve kurutma süreci için meyve dilimlerini eşit bir şekilde kesmelisiniz. Bu sayede dilimler homojen bir şekilde kuruyacaktır.

Fırında meyveleri kurutmak oldukça zaman isteyen bir süreç. Bu yüzden gün içerisinde bolca boş zamanınızın olması gerekir. Eğer gününüzü bunun için ayarladıysanız, yukarıdaki adımlara dikkat ettikten sonra evde meyve kurutma işlemini gerçekleştirmek için tepsinize yağlı kağıdı serip meyvelerinizi dizmeye başlayabilirsiniz. Meyvelerin birbirine temas etmemesine dikkat etmelisiniz.

Genellikle 40-50 derecede meyveleri kurutabilirsiniz. Ayrıca fırın ısısının 75-100 dereceye de ayarlanabileceği belirtilir. Bu işlem kurutacağınız meyve miktarına, meyvenin türüne ve yapısına göre saatler sürebilir. Ayrıca fırında pişirme işlemi için fırın kapağının üç parmak kadar açık bırakılması tavsiye edilir. Bu sayede fırına bol bol

hava girmesi sağlanır.

Fırında meyve kurutma işlemini kış aylarının yanı sıra yaz aylarında da tercih edebileceğinizi hatırlatalım. Özellikle eviniz az güneş alıyorsa ve meyveleri kurutmak için uygun alanınız yoksa ya da yaşadığınız yer nemliyse, kurutma yöntemi olarak fırını seçebilirsiniz.

Kışın meyve kurutmak isteyip farklı yollar arayanlara bir diğer önerimiz soba olmaktadır. Ancak bu yöntemde sobanın çok harlı olmaması gerekir. Dolayısıyla biraz daha yatıştığı zaman, yağlı kağıt arasındaki meyvelerinizi fırın teli üzerine koyabilir ve soba üzerinde kurumasını sağlayabilirsiniz. Meyvelerinizi sürekli kontrol ederek 2-3 saatte bir çevirmeyi de unutmamalısınız.

Karaca Airfryer ile Meyve Kurutma

Yiyecekleri kurutmak yüzyıllardan uygulanan bir koruma yöntemi olup et, meyve ve sebze gibi ürünler için tercih edilir. Günümüzde evde meyve kurutma yöntemleri için birçok farklı yol mevcut. Ev rahatlığında minimum çaba harcayarak meyvelerinizi kurutabilir ve sağlıklı atıştırmalıklarınızı hazır hale getirebilirsiniz.

Airfryer meyve kurutma yöntemi, tercih edebileceğiniz seçenekler arasında bulunur. Zira Airfryer, çok amaçlı mutfak aletlerinden olup kurutucu olarak da işlev görebilir. Bazı modellerde kurutma özelliği olsa da normal bir hava fritözünü de meyvelerinizi kurutmak için kullanabilirsiniz. Peki lezzetli kurutulmuş ikramlar yaparken hangi noktalara dikkat edilmeli.

Meyve kurutma işlemindeki sıcaklık, standart pişirme sıcaklığına göre daha düşüktür. Düşük ısı ile amaçlanan meyvedeki nemin almak ve kurumasını sağlamak. Yüksek sıcaklıklar, meyvelerde besin kaybına yol açabileceği gibi sert bir doku kazanmasına da neden olabilir.

Airfryer'da meyvelerinizi kuruturken yapışmalarını önlemek için pişirme kağıdı kullanabilirsiniz. Bu tarz cihazlar hava sirkülasyonu teknolojisine sahiptir. Meyveler doğal şekerlere sahip olduklarından dolayı, Airfryer sepetleri her ne kadar yapışmaz özellikte olsa da işlem esnasında karamelize olarak hazneye yapışabilir. Bunun için pişirme kağıdı kullanarak kuruyan meyvelerinizi sorunsuz bir şekilde çıkarırken temizleme işlemini de daha kolay hale getirebilirsiniz.

İnce dilimler daha hızlı kururken daha gevrek bir dokuda olabilirler. Kalın dilimler ise daha uzun sürede kurur ancak daha çiğnenebilir bir dokuda bulunurlar. Farklı dokuda meyveler elde etmek için onları farklı boyutlarda kesebilirsiniz.

Bu sayede meyveleri yalnızca atıştırmalık olarak kullanmanın yanında tatlı ve yemeklere lezzet katmak için de değerlendirebilirsiniz. Ancak hava fritözüne koyduğunuz meyvelerin eşit dilimlerden oluşması, eşit ve hızlı kurumaları açısından önemlidir. Ayrıca meyveler üst üst yerleştirilmemelidir.

Airfryer'da meyve kurutma işlemini tamamladıktan sonra meyveleri uzun süre koruyabilmek için hava geçirmez kaplarda saklayabilirsiniz. Ayrıca neme maruz kalmamalarına da dikkat etmelisiniz.

Siz de yaz-kış demeksizin sevdiğiniz meyveleri kurutmak için Airfryer hava fritözünden yardım alabilirsiniz. Mutfaklarınıza işlevsellik kazandırmak için Karaca Airfryer modellerini tercih edebilirsiniz.

