



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KOMPOSTO VE HOŞAFLARI HAZIRLAMADA KULLANILAN MEYVE ÇEŞİTLERİ

Tatlı yiyeceklerin bir boyutunu meyveler oluşturur. Anadolu zengin bir meyve kültürüne sahiptir. Meyveler genel olarak beslenmede su, vitamin, mineral maddeler ve karbonhidrat kaynağı olarak önem taşır. Birçok meyve belli vitaminleri önemli düzeyde içinde bulundurur. Özellikle taze meyveler C vitamini kaynağıdır. Minerallerden ise demir, çinko, bakır, sodyum, potasyum, fosfor, magnezyum içerir. Meyveler taşıdıkları karbonhidratlardan özellikle selüloz ile sindirime yardımcı olur, bağırsak sağlığında önemli rol oynar. Meyveler çeşitli biçimlerde değerlendirilir. Hem taze olarak hem de kurutulmuş olarak tüketilir.

Taze Meyveler:

Genellikle taze meyveler çiğ olarak tüketilir. Bunun yanında çeşitli kompostolar daha çok taze meyvelerden hazırlanır. Anadolu'da elma, kayısı, armut, ayva, vişne, portakal ve kızılcık gibi meyvelerin tazelerinden komposto yapılmaktadır.

Elma, en çok tüketilen meyvedir. Çok çeşitli cinsleri vardır. Ekşisi, tatlısı, sulusu, sert olanı yörelere göre değişir. Çeşitli tatlılarda kullanılan temel meyvelerdendir.

Kiraz ve vişne, Anadolu'da bolca üretilir. Kiraz daha çok sade olarak tüketilirse de kompostosu da yapılır. Taze vişneden daha çok reçel, şurup, komposto; kurusundan ise hoşaf yapılır.

Kayısı, şekerpare, zerdali gibi çok çeşitleri olan bir başka meyvedir. Hoş kokusu ve lezzetinin yanında besin değeri de son derece yüksektir. Komposto ve hoşaf hazırlamada taze ve kurusu en çok kullanılan meyvedir.

Ayva, çok uzun çağlardan beri bilinen meyvelerdendir. Sarı rengi, hoş kokusu ile sevilerek yenilir. Pişirildiğinde çiğ yenildiğinden daha lezzetli ve güzel kokulu olur.

Armut, çeşitli türleriyle Anadolu'da yaygındır. Daha çok çiğ tüketilmekle birlikte kurusu hoşaf yapımında çok kullanılır.

Şeftali, yaz aylarının en sevilen meyvelerindendir. Bol sulu ve tatlı olan bu meyvenin en önemli özelliği kabuğunun tüylü olmasıdır. Bir şeftali türü olan Nektarin ise tüsüzdür. Çekirdeği kolay ayrılana yarma şeftali, ete yapışık olana et şeftalisi adı verilir. Yarma şeftalinin aroması daha güzel olduğu için genellikle taze meyve olarak tüketilir.

Çilek, günümüzde gelişmiş seracılık sayesinde her mevsim kolaylıkla bulunmaktadır. Tüm pasta ve tatlılarda kullanılır. Ancak bahar mevsiminde yetişenler mis gibi kokusu ve tadı ile reçel, şerbet, komposto yapmada daha çok tercih edilir.

Kızılcık, Anadolu'da tanınan küçük kırmızı renkli görüntüsüyle hoş bir meyvedir. Daha çok kurusundan hoşaf, tazesinden komposto yapılır.

Taze meyvelerden komposto ve hoşaf hazırlanırken; çilek, vişne, kayısı, şeftali gibi yumuşak taze meyvelerden yapılan kompostolarda, önce şeker ve su birlikte kaynatılır. Küçük olan meyveler bütün olarak, iri olanlar ise dilimlenerek bu su içerisine ilave edilir. Kısık ateş üzerinde yumuşayınca kadar pişirilir. Ayva, elma, armut gibi sert meyvelerden komposto ve hoşaf hazırlanırken, meyvelerin önce kabukları soyulur, dilimlenir.

Yumuşayınca kadar yeteri miktarda su ile haşlanır, sonra şekeri ilave edilir. Kısık ateşte renklenip, şekerli suyu biraz kıvamlaşınca kadar kaynatılır. Eğer meyveler şekerle birlikte haşlanırsa, meyveler yumuşamaz.

Kuru Meyveler:

Kuru meyveler, taze meyvelerin içerdikleri % 80-95 oranındaki suyun %10-20 oranlarına düşürülmesi ile elde edilir. Meyvelerin kurutulması çok eski dönemlere dayanır.

Kurutma işlemi, güneşte veya yapay olarak yapılmaktadır. Meyvelere kurutulmadan önce ön işlem olarak kükürtleme yapılır. Bunun nedeni kurutma sırasında oluşabilecek renk değişmesini önlemektir. Ancak güneşte kurutulan meyvelerin rengi bozulsa da daha lezzetli olur.

Meyvelerin kurutulması sonrası C vitamini dışında diğer besin öğeleri korunduğundan sağlık için oldukça yararlıdır. Kuru meyvelerde özellikle demir, kalsiyum, çinko, E vitamini ve şeker oranı daha fazladır.

Anadolu'da daha çok kayısı, vişne, erik, dut, elma, armut, üzüm, incir, kızılcık gibi meyveler kurutulur.

Kurutulan bu meyveler de **?** yak veya kak, çir, kişniş **?** gibi isimler alır.

Kuru kayısı, lifli bir meyvedir. Bu nedenle besleyici özelliğinin yanı sıra sağlık için de çok yararlıdır. Genellikle güneşte bütün veya yarım halde kurutulur.

Erik, en çok kurutulan meyvelerden birisidir. Çeşitli cinsleri vardır (papaz eriği, mürdüm eriği gibi).

Üzüm, yurdumuzda en fazla kurutulan meyvedir. Çekirdekli ve çekirdeksiz olmak üzere başlıca iki çeşit üzüm kurutulur. Mutfaklarda çekirdeksiz olan sultani cinsi daha çok tercih edilir.

İncir, üzümde olduğu gibi en fazla kurutulan bir başka meyvedir. İncir, diğer meyvelerden farklı olarak önce ağaçta bırakılarak mümkün olduğunca kurumaya terk edilir. Sonra kuruyarak ağaçtan düşenlerde hasırlar üzerine serilerek gölgede kurutulur.

Elma ve Armut ise, kabukları soyulur, ikiye bölünür veya dilimlenerek kurutulur.

Kurulmuş meyveler kuruyemiş ve daha çok da hoşaf yapımında kullanılır.

Kuru meyvelerden yapılacak hoşafalarda; kuru meyve akşamdan ıslatılır, kabarması sağlanır. ıslatıldığı suda

kaynatılarak yumuşatılır. Sonra şekeri ilave edilir. şeker eriyinceye kadar 1-2 taşım kaynatılır. Soğuk olarak servisi yapılır.

Türk mutfağında uygulanan komposto ve hoşaf çeşitleri genel olarak şunlardır:

Kompostolar:

Ayva kompostosu
Elma kompostosu
Armut kompostosu
Kayısı kompostosu
şeftali kompostosu
Erik kompostosu
Vişne kompostosu
Çilek kompostosu
Kiraz kompostosu
Ağaççileği kompostosu
Portakal kompostosu

Hořaflar:

Ayva hořafı
Elma hořafı
Armut hořafı
Kayısı hoşafı
şeftali hořafı
Erik hořafı
Vişne hořafı
İncir hoşafı
Karışık meyve hoşafı