



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MAKARNALAR HAKKINDA

Milli Eğitim Bakanlığı
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2006

Makarnanın Besin Değeri ve Yapısı:

Makarna; durum yani sert buğdaydan elde edilen irmiğin su ve bazı zenginleştirici maddeler ile karıştırılması ve istenilen şekiller verilip kurutulması suretiyle elde edilen gıda maddesidir.

Tahıl ürünlerinden olan makarna karbonhidrat bakımından çok zengin bir besin kaynağıdır. Ayrıca bazı vitamin ve mineralleri (tiyamin, niyasin, riboflavin, demir, magnezyum vb) de içerir. Yağ ve sodyum oranı düşüktür. Besin değeri makarnanın hazırlanışı ve servisi sırasında içerisine ilave edilen sos ve garnitürlerle artırılabilir (örneğin; peynirli makarna ile makarnanın protein ve kalsiyum değeri artırılırken, bolognoise soslu makarna ile protein değeri artırılır)

Kaliteli Makarnanın Özellikleri:

Makarnanın kalitesini etkileyen faktörlerin başında, irmiğin üretildiği durum buğdayının kalitesi gelmektedir. Makarnalık buğday irmiğe dönüştürülmeden önce buğday tanesinin fiziksel yapısı öğütülmeye uygun duruma getirilmektedir.

İyi kaliteli, kuru bir makarnanın rengi altın gibi olmalı ve kırıldığı zaman kuru, net bir ses çıkarmalıdır. Işık karşısında makarnaya bakıldığında rengin homojen olması (siyah ve beyaz noktaların, hava kabarcıklarının, çatlakların bulunmaması), pişirilme esnasında dayanıklı ve elastik olması gerekmektedir. Böylece nişastanın makarnanın dışına çıkması engellenip yapışkanlığı önlenmektedir. Makarna, suyu iyice emerek kendi ağırlığı ve hacminin iki katına ulaşmaktadır.

İrmik parçacık büyüklüğü de makarna kalitesini etkileyen en önemli faktörlerden birisidir. En iyi kalitede makarna üretimi için un içermeyen, irmik bakımından homojen olan, orta boyutta kaliteli irmikler tercih edilmektedir.

Makarnanın Mönüdeki Yeri Önemi:

Hamur işlerinin hemen her türü Türk mutfağının temel yiyecekleri arasında yer alır.

Bu gelenek binlerce yıl geriye gitmektedir. Ancak, hamur işlerinin dünyanın birçok ülkesinde de yaygın olarak bilinen ve tüketilen yiyecekler olduğunu unutmamak gerekir.

İtalyanların binbir çeşit makarnası, Almanlar'ın [?]spaatzle[?] (spetz), Japonlar'ın son yıllarda tüm dünyayı fetheden [?]noodle[?] ları vb. hemen her ülkede birden fazla, o ülkeye özgü makarna çeşidi bulunmaktadır. Bu yiyeceklerin tümü aynı ilkeler ve benzer tariflerle hazırlanmaktadır.

Son yıllarda özellikle doyurucu ve besleyici özelliği yüksek ve maliyeti düşük olan makarna ve hamur yiyecekler profesyonel mutfak dünyası tarafından hak ettiği ilgiyi görmektedir. Bugün bu basit, genellikle ucuz, yapımı kolay yiyecekler en lüks restoranlarda bile baş tacı edilmektedir. Mönü içindede önemli bir yer kazanmalarını bu nedenle yadırgamamak gerekir.

Sadece sıcak yemek olarak değil, daha sonra daha geniş yer vereceğimiz bir konu olan makarnaların soğuk salata çeşitleri ise sağlıklı beslenmenin ön plana çıktığı son dönemin en gözde yiyecekleridir.

Makarna özelliği itibari ile garnitür olarak et veya sebze yemeklerine eşlik ederek mönüde yerini alır.

Makarnanın Kullanım Alanları:

Sıcak Yemek:

Hazır makarna dediğimiz endüstriyel makarna ile yapılan, çeşitli makarna sosları ve diğer soslarla tatlandırılarak sunulan makarnalar bu grupta yer almaktadır. Makarna çeşitleri genellikle pişirilerek (al dante) ve fırında hazırlanmaktadır. Buna örnek olarak; Spagetti Bolonez, Spagetti Napoliten, Spagetti Milonez vb. verebiliriz. Genel özellikleri, sıcak olarak, sos eşliğinde servis edilmeleridir. Tek başlarına ya da garnitürle birlikte servis edilebilirler.

Sıcak yemek olarak yer alan diğer makarna çeşidi, taze makarnalar da diyebileceğimiz uluslar arası özellikler de taşıyabilen, geleneksel yöntemle ve elle yapılan hamur işi çeşitleridir. Bu gruba örnek olarak da eriştelere, mantı, ravioli, kaneloni, lazanya vb. verilebilir. Genel özellikleri, hamurun taze hazırlanması, içli hazırlanmaları, haşlanarak pişirilmeleri, özellikle tereyağlı sos eşliğinde sıcak olarak servis edilmeleridir.

Garnitür:

Endüstriyel ya da taze makarna çeşitleri sıcak yemek olarak tek başlarına, çeşitli soslarla, sebze ve patates garnitürleri ile servis edildikleri gibi kendileri de garnitür olarak servis edilebilmektedirler.

Makarna çeşitleri genellikle et yemekleri ile basit tereyağlı sos, domates sosu ya da ketçap, mayonez ile garnitür olarak servis edilebilmektedir. Makarna, garnitür olarak ızgara tabağına ise genellikle diğer nişastalı patates garnitürleri ve sebze garnitürlerine eşlik etmektedir.

Soğuk Salata:

Makarnaların bir başka kullanım alanı ise salatalardır. Çeşitli soslar ve yardımcı malzemeler kullanarak hazırlanan makarna salataları da salata dünyasında yerini almaktadır.

Makarnalar ile hazırlanan salatalar gerek malzeme zenginliği, gerekse besin değeri yönünden incelendiğinde neredeyse kendi içinde besin çeşitliliği açısından yeterli ve dengeli bir yemeğe dönüşmektedir.

Makarna çeşitleri kullanılarak yapılan salatalara makarna salataları denilmektedir.

Makarna salataları beraberinde kullanılan malzemeler ile zenginleşirler ve hazırlandığı malzeme ile adlandırılırlar. Makarna salataları yaparken malzeme zenginliği hayal gücüne bağlıdır yani sınırsızdır.

Esas olarak bakıldığında makarna salatalarının hepsinin isimlerini vermek bile mümkün değildir. İçine konulan malzemelere ve çeşitliliğine göre değişik türlü salatalar üretmek ve isimlendirmek mümkündür (örneğin; ton balıklı makarna salatası, sebzeli makarna salatası, tavuklu makarna salatası, deniz ürünleri makarna salatası vb)

Zengin salata çeşitlerinin ortak özellikleri adını aldıkları ana maddesinin makarna olmasıdır. Yapılış teknikleri ise hemen hemen aynıdır. Genellikle kalın (fiyonk, düdük, burgu vb.) makarna çeşitleri haşlanır, soğutularak süzülür ve içine konacak yardımcı malzemeler uygun büyüklüklerde doğranır. Son işlem olarak da yoğurt ya da mayonez sos ağırlıklı olmak üzere soğuk soslardan biri ile harmanlanır ve büyük boy bir kase içinde üzerleri süslenerek servis edilir.



