



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

OT VE BAHARATLAR

Bir aşçının kullandığı en önemli gereçlerden biridir. Bunları iyi tanıması kullanıldığı yerleri iyi bilmesi gerekir. Otlarla baharatlar arasında fazla fark yoktur. Bitkilerin yaprakları, tomurcukları, yaprak ve dalları birlikte toprak altı kökleri, tohumları, kuru ve taze olarak kullanılırlar. Ot ve baharatlar kullanıldığı yemeğe aroma, güzel koku ve lezzet kazandırır.

Bu ot ve baharatlar şunlardır:

Otlar

Adaçayı: Sosta pişen etlerde, kebaplarda, soslarda, spagetti soslarında vb. yerlerde kullanılır.
Biberiye: Rostolarda, ızgaralarda, tavuk ve balık yemeklerinde kullanılır.
Defne yaprağı: Et yemeklerinde, soslarda, çorbalarda ve balıklarda kullanılır.
Dereotu: Zeytinyağı yemeklerde, dolmalarda, sebze yemeklerinde, salatalarda, pilavlarda cacıkta kullanılır.
Fesleğen (reyhan): Yöresel yemeklerde, salatalarda, soğuk çorbalarda, soslarda kullanılır.
Kekik: Izgara yemeklerde, terbiyelerde, soslu yemeklerde kullanılır.
Taze kişniş: Çiğ balık terbiyelerinde, karışık salatalarda, soğuk ordövrlerde kullanılır.
Köri: Tavuk yemeklerinde, sebze yemeklerinde kullanılır.
Kuzukulağı: Bazı çorbalarda, salatalarda, omletlerde kullanılır.
Maydanoz: Salatalarda, dolmalarda, zeytinyağlı yemeklerde, çorbalarda, et yemeklerinde, garnitürlerde kullanılır.
Mercanköşk: Soslarda, et yemeklerinde, salatalarda, çorbalarda ve patates garnitürlerinde kullanılır.
Nane: Dolmalarda, çorbalarda, salatalarda, süslemelerde, sütlü tatlılarda kullanılır.
Rezene: Balıklarda, salatalarda, dolmalarda, çeşitli flambe etlerde kullanılır.
Tarhun otu (Tarragon yada Estragon): Soslarda (özellikle bearnaise) (bernez), et yemeklerinde kullanılır.

Baharatlar

Acı kırmızıbiber: Özellikle Meksika ve İtalyan mutfaklarında yaygın olarak kullanılmaktadır. Acı olması istenen et ve sebze yemeklerinde, lahmacunlarda kullanılır.
Anason: Çeşitli tatlı, tuzlu böreklerde, çöreklerde ve kurabiyelerde, bazı et yemeklerinde kullanılır.
Karabiber: Çok bilinir, yaygın olarak kullanılır. Tane ve toz olarak kullanılır. Et yemeklerinde, zeytinyağlı dolmalarda, yumurtalarda, çorbalarda, soslarda, pilavlarda kullanılır.
Beyaz biber: Karabibere göre daha az keskindir. Tane ve toz olarak kullanılır. Tavuk ve balık yemeklerinde, çorbalarda, fondlarda ve soslarda kullanılır.
Hardal: Siyah hardal, kırmızı-kahve rengi, siyaha yakın renklidir. Tanesi çiğnendiğinde acı ve göz yaşartıcıdır. Beyaz hardal siyaha göre daha az acı ve yakıcıdır. Et yemeklerinde, turşularda, soslarda kullanılır.
Çemen otu: Tadı acımsı, çok kuvvetli ve yanmış şeker gibidir. Öğütülmüş olarak turşularda çorbalarda, soslarda, güveçlerde ve et yemeklerinde kullanılır. pastırmanın üzerine kaplanan çemen karışımının önemli bir bileşenidir.
Çörek otu: Ekmeklerde, böreklerde, çöreklerde vb. yerlerde kullanılır.
Dereotu tohumu: Akdeniz kökenli bir bitki olan dere otunun oval, kahverenkli hoş kokulu ve keskin tatlı kurutulmuş tohumudur. Genellikle balık ve deniz ürünlerinde kullanılır.
Haşhaş tohumu: Mavi, siyah veya beyaz renkte olur. Çeşitli ekmeklerde, böreklerde, çöreklerde, ayrıca kavru olarak salata, kanepeler, ordövr ve sebze yemeklerinde kullanılır.
Hint cevizi (nut meg): Baharat, gri-kahverengi ceviz şekilli tohumlardan elde edilir. Uyku verici ve hazmettirici özellik taşır. Bechamel (beşamel) sosta, patates garnitürlerinde, et yemeklerinde, konsomelerde ve kremalı çorbalarda kullanılır.
Karanfil: Taneler genellikle bütün olarak kullanılır. İstenirse başı ezilerek toz haline getirilebilir. Kuvvetli aromasından dolayı az miktarda kullanılmalıdır. Reçellere de katılır. Turşularda, defneli soğanda (garnished onion), çeşitli tatlılarda kullanılır.
Kırmızı biber: Hafif kokulu ve yakıcılığı olan bir bahattır. Renk katıcı özelliği vardır. Kullanım alanı çok yaygındır. Soslarda, çorbalarda, çeşitli et yemeklerinde kullanılır.
Kimyon: Arap, İran, Hint, Meksika ve Türk mutfaklarında yaygın olarak kullanılır. Özellikle köftelerde, et yemeklerinde ve soslarda kullanılır.
Kişniş: Sarı-kahverengi renktedir. Ferahlatıcı, aromatik bir kokuya, tatlımsı baharlı ve meyvemsi bir tada sahiptir. Çeşitli et yemeklerinde, turşularda ve şekerlemelerde kullanılır.
Mahlep: Sütlü tatlılarda, dondurmelerde çeşitli çörek ve bisküvilerde kullanılır.
Pembe biber: Pembe biber taneleri Daise gülünün kurutulmuş tohumlarıdır. Tatlımsı ve keakin bir kokuya sahiptir. Soslarda, et ve balık yemeklerinde kullanılır.
Rezene tohumu: Anasona benzeyen kokuya, hafif acı bir tada sahiptir. Hafif kavrulunca tadı belirginleşir. Bazen anason yerine kullanılır. Tatlı hamur işlerinde, çeşitli balık ve tavuk yemeklerinde kullanılır.
Safran: Dünyanın en pahalı baharatlarından birisidir. Yemeklere sarı renk, koku ve lezzet kazandırır. Pilavlarda,

balık, tavuk ve tatlılarda kullanılır.

Sumak: Tadı ekşi ve buruktur. Morumsu renktedir. Et, sebze yemeklerinde, salatalarda (özellikle soğan) ve yöresel çorbalarda kullanılır.

Susam: Siyah ve beyaz olmak üzere iki çeşit tohumu vardır. Yağ amaçlı olarak da kullanılır. Türkiye ve Ortadoğu da iyi bilinen tahin ve helva yapımında da kullanılır. Ayrıca fırın ürünlerinde, şekerli ürünlerde, kavrulmuşhalde salatalarda kullanılır.

Tarçın: Mor meyveli bir ağacın kabuğundan elde edilir.En değerlisi Seylan tarçınıdır. Değerli ve eski bir baharattır. Yerine göre öğütülmüş veya çubuk olarak unlu ve şekerli ürünlerde, sütlü tatlılarda, zeytinyağlı dolmalarda, pilavlarda vb. yerlerde kullanılır.

Vanilya: Tatlılarda, dondurmalarda, çikolatalarda kullanılır.

Zencefil: Kabuğu soyulmadan kurutulan gövdesi esmer, soyularak kurutulan ise beyaz renktedir. Bütün, dilimlenmiş ve toz olarak mevcuttur. Fırın ürünlerinde, Çin yemeklerinde, marinat ve soslarda kullanılır. Unlu ve şekerli ürünlere ve baharat karışımlarına katılarak kullanılır.

Yeni bahar: Beyaz çiçekli tropik bölgelerde yetişen bir ağacın meyveleridir. Kuvvetli karanfilimsi kokulu, yakıcı lezzetli bir meyvedir. Sebze yemeklerinde, çorbalarda et ürünlerinde (sosis, salam ve sucuk içlerinin hazırlanmasında), et yemeklerinde, çorbalarda, soslarda ve özellikle zeytinyağlı dolmalarda kullanılır.

Zerdeçal: Karabibebere benzeyen, ağır ve keskin kokulu, aromatik, yakıcı ve acı lezzetlidir. Çok yaygın olarak kullanılan eski ve değerli bir bahardır safranın bulunmadığı yerlerde kullanılır.