



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PİŞİRİRKEN DİKKAT ETMEMİZ GEREKENLER

OKTAY USTA

- Çoğu besinler pişirilince besin değerlerini kaybederler. En dayanıksız olanları vitaminlerdir. Daha sonra, mineral tuzlar, protein, şeker ve nişasta gelir.
- Bazı besinlerin de, pişirildiklerinde yararlı maddelerini dışarı çıkarma özelliği vardır. Baklagillerin çoğunda protein pişince artar. Fırınlama, buğdaydaki B vitaminini insan vücudunun kullanabileceği hale getirir.
- Tahılları en iyi pişirme yöntemi suda ve buhardadır. Fırında pişirilmeleri vitamin kaybına neden olur.
- Tahılları pişirmeden önce kavurursak, yemeğimiz daha lezzetli olur.
- Besinleri önce harlı ateşte kaynatalım, kaynadıktan sonra ağır ateşte yavaşça pişirelim.
- Yemeklerin pişme süresini, kaynamaya başladıktan sonra hesap etmeye başlayalım.
- Yemeklerde yağ az kullanalım.
- Yemeklerde bol miktarda maydanoz, dereotu gibi malzemeleri ve baharatları kullanalım. Çünkü bunlar yemeklerin kolay sindirilmesini sağlar.
- Yiyecekleri bir kasede ya da kulplu bir tencerede karıştırırken ya da çırparken çalıştığımız alan üzerinde kaymalarını önlemek için, altlarına nemli bir bez koyalım.
- Yemek yaparken suyunun taşmaması için, tencerenin ağzını alüminyum folyo ile kaplayıp, üzerine tencere kapağını öyle örtelim.
- Yemek pişirirken, tencereyi ikide bir ateşten kaldırmayalım. Aksi takdirde hem yemeğin pişme süresi uzar, hem de lezzetsiz olur.
- Pişirdiğimiz yemeği sıcakken buzdolabına koymayalım. Koyarsak; hem diğer yiyeceklerin bozulmasına, hem de dolabımızın zarar görmesine neden oluruz.
- Elektrikli ocakta yemek pişiriyorsak, yemeğin altını kapadıktan sonra ocakta bırakmamaya özen gösterelim. Hemen ocaktan a mutfak tezgahına koyalım. Çünkü elektrikli ocakta ısı, belirli bir süre aynı derecede kalır. Bu da yemeğin dibinin tutmasına neden olur.
- Yemek kokusundan kurtulmak için; kalorifer üzerine koyduğunuz su dolu bir kabın içine birkaç damla güzel kokulu parfüm damlatırsanız, kalorifer yandığı sürece bu güzel koku mutfağınıza yayılır. Eviniz kalorifersizse, iki bardak suda 15 dakika kaynatacağınız bir çay kaşığı dolusu karanfil de aynı işi görecektir.
- Az miktarda yağ, süt, su vb. bir şey ısıtmamız gerektiğinde tencere kirletmemize gerek yok. Bir kepçe yardımıyla da ısıtma işlemi yapabiliriz.
- Fırının iki ayrı yönünde de yemek pişiriyorsak, pişme süresinin ortalarına doğru tepsilerin yerlerini değiştirelim. Böylece her ikisi de aynı kıvamda pişmiş olur.
- Bazen fırında pişirdiklerimiz kurur, kavrulur, sertleşir. Bunu önlemek için, fırının içine bir bardak kadar su koyalım.
- Fırınınızı kullanırken alt gözlere et suyu damlar diye alüminyum folyo ile sakın kaplamayın. Alüminyum folyo, fırında ısı dağılımını olumsuz yönde etkiler. Dolayısıyla fırından iyi sonuç alamazsınız. Fırında yemeğimizin üstünü kızartmak için; yemeğin üstüne beşamel sos, rendelenmiş peynir veya yumurtayla karıştırılmış ekmek içi sürerek fırına verebiliriz. Yemeğin konulacağı kabın fazla derin olmamasına dikkat edelim. Böylece bu tat, yemeğimize mümkün olduğunca fazla karışabilir.
- Mikrodalga fırınlarda metal olmayan kapları kullanmak gerekir. Çünkü mikrodalga ışınları, metal olmayan malzemelerin içinden geçerken, metal tarafından yansıtılır. Mikrodalga fırında ısıtılan yiyecekler sıcakken, kapların nispeten soğuk oluşunun sebebi budur. Uzun süren kullanımlarda kaplar da ısınabileceği için, fırından çıkarırken dikkatli olmalıyız.