



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PİŞİRİRKEN DİKKAT EDİLECEKLER

KARIŞTIRMAK: Sütü şekerli ve unlu maddelerin pişirilmesinde tercihan tahta kaşık kullanılmalı ve bunlar karıştırılırken daima aynı tarafa doğru aynı yönde karıştırılmalıdır. Bu şekilde karıştırılmaz ise, karıştırılan şey geç kıvama gelir ve yapıldıktan sonra da çabuk çözülüp sulanır.

KULLANILACAK SU: Genellikle bilhassa kuru gıdalar, mercimek, buğday, nohut, fasulya, bakla gibi, tatlı su ile pişirilmelidir. Bu takdirde bunlar piştiği zaman hem ilik gibi yumuşak olur hem de lezzet renk ve leffetini muhafaza eder.

KULLANILACAK TUZ: Kuru bakla, fasulya, mercimek, börülce, buğday, paça, bamya ve özellikle et ve tavuk haşlamaları iyice pişmeden önce tuz konursa hem çabuk pişmez hem de meşin gibi sert olur. Bu bakımdan yemekleri iyice pişip ilik gibi olana kadar bekleyip, bundan sonra tuzunu koyup içine nüfuz edinceye kadar pişirmeye devam etmelidir.

BALIKLAR: Balıklar ne kadar taze olursa yemesi de o derece hoş olur. Balıklar havyar yanı yumurta dökme zamanlarında yağsız olup lezzetsizdirler. Balıklar pişirilirken, içinde piştikleri kabın ağzı açık bırakılırsa balık kokusu da buharla beraber gider. Bu kaide az su ve buhar ile pişecek balıklara şamil değildir. Akıntılı nehir balıkları, durgun su balıklarına, akıntılı ve anaforlu deniz balıkları da durgun deniz balıklarına tercih edilmelidir. Balıkların tazeliği, gözlerinin parlaklığından, galsamalarının kırmızılığından, diri duruşundan, kokusundan ve bilhassa palamut, uskumru, istavrit, tekir, barbunya, sardalya gibi balıkların bayat olanlarının karın kısmına parmaklarla hafif tazyik edildiğinde bir kısım barsakların dışarı uğramasından anlaşılır.

SÜT: Manda, koyun, inek ve keçi sütleri mutfaklarımızda kullanılagelen sütlerdir. Manda ve koyun sütleri yağlı olup ağırdırlar. Manda sütünden iyi kaymak, koyun sütünden ise yoğurt ve peynir yapılır. İnek sütünden elde olunan tereyağı ise pek nefis olur. Ayrıca inek ve keçi sütleri içmek için ve tatlı ve pastalar vesair maksatla kullanılır.

SÜT'ÜN SULU OLUP OLMADIĞININ ANLAŞILMASI: Sütte su olup olmadığının anlaşılması için, bir sigara kâğıdını üzerine süt çıkmamak şartı ile sütün üstüne yatırıp, serçe parmağın ucunu kâğıt üzerinde yavaş yavaş gezdirerek bakmalıdır. Eğer kâğıdın üzerinde veya parmakta su görülürse o sütün sulu olduğu anlaşılır.

YUMURTA : Günlük gıdalarımız arasında mutena bir yer işgal eder. Yumurtaların en hafif, en lezzetli olanı tavuk yumurtasıdır. Az pişmiş olan yumurta vücuda en yarayan pişme şeklidir. Yumurtanın taze olması gerekir. Yumurtanın taze olup olmadığını anlamak için bir bardağa su konup içine bir çay kaşığı tuz atıldıktan sonra yumurta içine bırakılır. Yumurta dibe çöker kalırsa taze, ortalarda kalırsa pek taze değil eğer suyun üzerine çıkarsa bayat olduğu anlaşılır.

SEBZELER: Her nevi sebzenin körpe ve taze olanı makbuldür ve tercih olunmalıdır. Sebzelerin az bir müddet dahi durma* sı gerekiyorsa dip ve köklerini gölgede nemli olarak bulundurmak ve üzerlerine zaman zaman su serpmek lâzımdır. Özellikle sebzeleri ayıklarken böl su içine doğramak ve sonra da kevgirden süzüp derhal pişirmek lâzımdır.

KAYNAYAN YEMEKLERE SU İLÂVESİ: Sebze et ve hububat yemekleri kaynarken su ilâve etmek lâzım gelse, sıcak su koymak icap eder. Şayet soğuk su konursa, yemeklerin iyi pişmemesi-ne ve sertleşmesine sebep olur. Her yemek suyu pek az kalıncaya kadar kaynatılmalıdır. Böyle yapılırsa daha lezzetli olur.

BAKIR KAPLAR: Bakır kapların bakırlarının kırmızı renklerinin çıkmasını beklemeden sık sık kalaylanması lüzumu herkesçe bilinirse de, kalaydan gelen kapların kullanılmadan evvel sıcak su, kepek veya un ve sabun ile temizlenmeleri unutulmamalıdır.

ZEYTİNYAĞLI PİŞİRME: Zeytinyağlı her nevi yemek pişer pişmez hemen tabaklara alınmalıdır. Zeytinyağlı yemekler bakır tencerede bırakılırsa bakır çalığı yapıp zehirlenmeye sebep olabileceği unutulmamalıdır. Bilhassa yaz günleri pişen yemeklerin ateşten alındıktan sonra kapağı açılmadan soğutulursa, yemek sür'atle bozulur.

DOMATES KABUĞUNU SOYMA: Domateslerin kabuğunun kolayca ve tamamen soyulması için, domatesi bir çatala batırıp bir kaptan kaynamakta olan suya batırıp 20 - 30 saniye tutup sonra çıkarmalı. Kabuk adeta kendiliğinden soyulacaktır.

ZEYTİNYAĞLI YEMEĞE ET SUYU VE ŞEKER İLÂVESİ: Zeytinyağı ile pişecek yemeklere bir miktar et suyu ile, içine konan tuz miktarı kadar şeker ilâve olunursa lezzetli ve nefis olur. Fakat zeytinyağlı yemekler soğuk

olarak yeneceği için et suları soğutulup üzerindeki yağlan kamilen alınmadan ilâve olunursa, yağlar yemek üzerinde pul pul kalacağı için manzarası şekil ve hacmi bati olur.

PATLICAN ACISININ GİDERİLMESİ: Patlıcan doğranıp veya dilindikten sonra bir kaba sıralanıp üzerine tuz ekilir. Siyah suyu çıkıncaya kadar durdurulur ve ondan sonra pişirilirse manzarası güzel ve yenisi de lezzetli olur.

KOKUSUZ PİŞİRME: Pırasa lahana ve karnıbahar gibi sebzeleri kokusuz pişirmek için suyun içine birkaç ekmek kabuğu parçası atılır.

ETLERİ ÇABUK PİŞİRMEK İÇİN YAPIMAMASI GEREKENLER: Bazı yemeklerin özellikle etlerin kaynarken içine çabuk pişmesi için ekmek içi, nohut gibi şeylerin atılması doğru değildir. Böyle zorla pişirilen yemekler lezzetsiz olur.

ETİ ÇABUK PİŞİRMEK İÇİN: Bir kilo ete yarım limon suyu hesabıyla kaynama suyuna limon suyu ilâve edilirse et hem çabuk pişer hem yumuşak olur hem de rengi açılıp hoş kokulu olur.

KIZARACAK BALIK: Kızarmak balık evvelâ biraya batırılıp sonra una bulanarak kızartılırsa lezzeti çok hoş olur.

SARIMSAKTAN MAHRUM OLMAYIN: Bazı yemekler veya salatalarda, ağızda koku yapar veya mideye dokunur endişesi ile sarımsağı diş diş olarak koymaktan çekinilirse bunları sarımsağın lezzetinden mahrum etmemek için, içinde pişeceği kapları dişleri ortasından kesilmiş sarımsakla oğup sonra içine pişecek yemeği koymalı ve pişirmelidir.

TERBİYEDE YUMURTA: Yumurta ile hazırlanan TERBİYELER hafif ateş üzerim hazırlanırsa sarıları top top olmaz.

AĞIR ATEŞTE PİŞEN YEMEK: Genel olarak ağır ateşte pişen yemeklerin lezzeti, harlı ateşte çabuk pişen yemeğe nazaran daha güzel olur.

KEKLERİ ERTESİ GÜN YİYİN: Yapılan kek ve benzeri şeyleri vakit müsait ise ertesi gün kesip servise koymak daha uygundur. Dağılmaz ve muntazam durur.

RAFADAN YUMURTA: Rafadan yumurta yapmak için fokur fokur kaynamakta olan suya yumurta atıldıktan sonra normal bir sür'atle yüze kadar sayı saymalı veya bir dakika süre ile beklemelidir.

PÖRSÜMÜK OTLARI DA DEĞERLENDİRİN: Porsumuş dereotu, maydanoz, yeşil salata gibi şeyleri kullanmadan kısa bir süre önce içinde bir kaç buz parçası olan suda tutmalı dirilince artık fazla bekletmeyip kullanmalıdır.