



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZE PİŞİRMEDE RENK ÖZELLİĞİ

Sebze çeşitlerinin pişirilmesini, renk özelliklerine göre aşağıdaki şekilde gruplandırabiliriz:

1) Yeşil renkli sebzeler:

Ispanak, semizotu, pancar yaprağı, ebeğümeci, pazı, asma yaprağı gibi yaprak ve saptan oluşan ve selüloz yönünden zengin olan yeşil sebzelerin sindirimleri ısı etkisiyle kolaylaşır. Pişirme sırasında mikroplar ölür. Katılan diğer yiyecek maddeleriyle tatlan daha güzelleşir. Yeşil renk asitli ortamda kahverengine dönüşür.

2) Beyaz-krem renkli sebzeler:

Patates, kereviz, enginar, karnabahar, lahana, soğan gibi beyaz ya da krem renkli sebzeler her çeşit yöntemle pişirilebilir. Ancak bu grup için en iyi yöntemin, özellikle kabuklu olanlarının, kabuklarıyla birlikte, buharda, suda, ya da fırında pişirme olduğunu biliyoruz. Bu gibi sebzelerin pişirme hazırlığının başladığı andan, tüketilinceye kadar geçen zaman, (C) vitamininin kaybı açısından çok önemlidir. Gerek bekletme, gerekse bekletilen, yerin ısı besin değerlerini etkiler. Kereviz, enginar, lahana ve karnabahar suda pişirilir. Beyaz renk, hava ve demir tuzları ile kahverengine dönüşür.

3) Sarı renkli olanlar:

Sarı renkli sebzeler, örneğin havuç, yeşil renklilere oranla ısıya daha dayanıklıdır. Pişirme sırasında önemli sayılacak bir renk değişikliği göstermez.

4) Kırmızı renkli olan sebzeler:

Domates, kırmızı lahana kırmızı pancar, kırmızı soğan gibi sebzeler bu grup içindedir. Domates, birçok yemeğin her çeşit pişiriminde tat katıcı, renk yapıcı, ya da tamamlayıcı olarak önemli bir rol oynar. Domatesin renginin değişmemesi istendiğinde, pancarda olduğu gibi, haşlama suyuna biraz limon, ya da sirke katılarak pişirilir. Kırmızı renk, alkali ortamda sarı yeşil bir renge dönüşür.

Sebzeler, herhangi bir yöntemle pişirildiği gibi, bazı hallerde, iki, ya da üç yöntem bir arada da kullanılabilir.

Örneğin, haşlanan sebzenin, fırında sos eklenerek kızartılması (ogretan vb.) kızaran sebzenin hafif ateşte suyla pişirilmeğe devam edilmesi (karnıyarık, bazı tencere yemekleri) veya haşlanan sebzenin az yağda sote edilmesi (sebze garnitürleri) gibi...