



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZE PİŞİRMENİN PÜF NOKTALARI

Pişirme yöntemleri uygulanırken sebzelerin:

- Besin değerlerini (vitamin ve mineralleri),
- Doğal renklerini,
- Şekil ve yapılarını,
- Özel tat ve Kokularını,

korumak için,, hazırlama evresinde olduğu gibi pişirme evrelerinde de dikkatli olmalı ve sebzelerin özel yapılarını ve etkilendikleri koşulları iyi tanımalıdır. Bu amaçla:

- Pişirmede kullanılan suyun, araç, gereç ve diğer katkı öğelerinin niteliğine dikkat etmeli, yumuşak ve kaynar su kullanılmalıdır.
- Tuz, sebzeyi koymadan önce, pişirme suyuna konulmalı, sebzeleri kızartma tenceresine atarken, ya da ızgaraya koyarken hafifçe tuzlamalıdır.
- Soda gibi renk koruyucu özelliği olmakla birlikte, (C) vitaminini etkileyen katkı öğeleri kullanılmamalıdır.
- (C) vitaminini etkileyen bakır, demir ve alüminyum kaplar yerine, emaye, çelik, ısıya dayamlı cam-seramik, ya da toprak kaplar kullanılmalıdır.
- Sebzelerin bileşimlerinde su bulunduğundan, pişirme evresinde su salacaklarını ve kapsadıkları (B) ve (C) vitaminleriyle mineral maddelerin pişirme suyuna geçeceğini göz önünde bulundurmalı, bu nedenle az su kullanılmalı, eğer yapılacak yemek, sulu olmasını gerektirmiyorsa, su buharında, ya da ısıyı kontrol ederek, hiç su koy-maksızın pişirmelidir.
- (B) ve (C) vitaminlerinin yüksek ısıdan etkilendikleri unutulmamalı ve pişirme ısını, kaynama noktasının (100°) üzerine çıkarmamalıdır.
- Piştirilen sebze, bir taşım kaynatıldıktan sonra ortadan aza getirilmelidir.
- Sebzeler, kaynama noktasındaki sıcaklıkta olan suya, ya da yemek karışımına katılmamalıdır. Böylece, yüksek ısıyla oluşan enzim faaliyetleri durdurulur.
- Pişme, sebzelerin yumuşamasıyla anlaşılır. Yumuşayan sebzelerin gereksiz yere pişme süresi uzatılarak doğal tadı, yapısı ve şekli bozulmamalıdır.
- Pişirme süresini kısaltmak için, et, ya da daha geç pişen diğer malzeme önceden pişirilmeli, sebze sonradan katılmalıdır.
- Karnabahar, lahanaya, soğan gibi keskin kokulu yiyecekler pişirilirken, tencere kapakları yarı açık bırakılarak, hoş gitmeyen ve bazen zararlı etkileri olabilecek buhar ve kokunun giderilmesi sağlanmalıdır. Bu gibi sebzelerin pişirme süreleri uzatılırsa, bileşimlerdeki kükürtlü unsurlar nedeniyle tatları da bozulur.
- Sap ve yapraklarıyla birlikte kullanılan sebzelerin pişirilmesinde, yapraklar ve saplar ayrı ayrı doğranıp, önce sert saplar biraz yumuşatıldıktan sonra yapraklar pişirilmelidir.
- Yeşil renkli sebzelerin renklerini muhafaza etmek için, tencerenin kapağı, buhar çıkmasını kolaylaştıracak şekilde aralık bırakılmalıdır.
- Vitaminleri kabuğa yakın yerlerde bulunan pancar, patates gibi sebzeleri kabuğu ile haşlamalı, daha sonra pişirmelidir. Pancarın kırmızı rengini belirlemek ve korumak için haşlama suyuna, örneğin 1,5 kg. pancar için 2 kaşık sirke konulmalıdır.
- Basınçlı tencerelerde yapılan pişirme işlemlerinde, pişirme süresi diğer kaplara oranla daha kısadır. Bu gibi tencereleri kurallarına uygun olarak kullanılmalıdır.