



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SEBZELERİ PİŞİRME METODLARI

Sebzeler, su, madensel madde, vitamin bakımından sağlığımızın koruyucusu ve düzenleyicileridir. Aynı zamanda renkleri ve kokularıyla iştah açar. Soframıza renk ve canlılık katarlar. Bu maddelerden azami istifadeyi sağlayabilmek için pişirme usullerini iyi bilmek gerekir. Sebzeler başlıca şu metodlarla pişirilirler.

Sebzeleri haşlıyarak pişirme:

Taze fasul, bezelye, bakla, patlıcan, kabak, patates, ıspanak, karnıbahar, bürüksellahanası, v.s. sebzeler haşlanıp yağdan geçirilerek sote yapıp et, balık, tavuk, yemeklerinin yanında garnitür olarak kullanılırlar. Sebzeleri haşlamada dikkat edilecek hususlar:

- 1) Haşlanacak sebzelerin haşlama suyu az ve kaynar olmalı, sebzelerin renklerini muhafaza içinde tuz ve limon suyu ilave etmelidir. Ayrıca önceden atılan tuz C vitamininin kaybını da önler. Sebzeleri haşlarken çabuk haşlansın diye «karbonat», yemek sodası, renklerini muhafaza etsin diye de çamaşır sodası koyarlar. Konması katıyken doğru değildir. Sebzenin bütün besleyici değer ve vitaminlerini yok etmiş olursunuz. O zaman yediğiniz sebze açlık hissinizi giderir. Esas vücudun besin açlığını gidermemiş olur.
- 2) Ispanak, semizotu gibi sebzeler haşlanırken hiç su koymamak lazımdır. Sebze haşlama esnasında bünyesindeki suyu dışarı verir, bu da sebzeyi haşlamağa kafi gelir.
- 3) Diğer tane sebzeleri de haşlarken su sebzenin üstünü örtecek kadar olmalıdır.
- 4) Haşlama sebzelerin arta kalan suları dökülmemeli çorba ve sos hazırlamada kullanılmalıdır. Çünkü haşlama esnasında sebzedeki bazı mineral maddeler ve suda eriyen vitaminler suya geçerler. Bu da iyi bir gıdadır. Az da olsa ya sebzeyle servise konmalı veya çorba ve sos yapımında kullanılmalıdır.
- 5) Kereviz, karnıbahar, lahanası v.s. gibi kokulu sebzeleri haşlarken tencerenin kapağını 1-2 dakika açık tutmak lazımdır. (Fazla koku ve gazın çıkması için) Fazla açık tutmak da doğru değildir. Çünkü oksidasyon vitamin kaybına sebep olur.
- 6) Sebzeleri haşlarken yumuşayıncaya kadar haşlamalı fazla pişirip ezilmesine meydan vermemelidir.
- 7) Sebzeleri haşlarken fazla ateşte bırakmamalıdır. Çünkü uzun süre ateşte tutma besin kaybına sebep olur.
- 8) C vitaminince zengin sebzeleri mümkün olduğu kadar az miktarda hazırlamak gerekir. Çünkü tekrar tekrar ısıtma v.s. işlemler C vitaminini gittikçe azaltır. Örneğin evin ihtiyacı kadar yemek pişirmeli.

Sebzeleri kızartarak pişirme:

Kızartmaya uygun sebzeler: (Patlıcan, kabak, patates, havuç, karnıbahar, biber v.s.) gibi a-yıklayıp yıkayıp bol yağ içine atıp pişirme, kızartma demektir. Kızartmalar üç şekilde yapılır.

- 1) Düz kızartma: Ayıklanmış, yıkanmış istenilen şekilde doğranmış sebzeyi doğrudan doğruya yağa atarak kızartmak demektir. Yağı fazla emeceğinden sindirimi güç olan bir yiyecektir. Sık sık yenmemesi daha doğrudur.
- 2) Pane yaparak kızartma: Ayıklanmış, yıkanmış ve istenilen şekilde doğranmış sebzeyi önce una veya çok ince galeta tozuna bulayıp kızartmadır. Un sebzenin fazla yağ emmesine mâni olur. Sindirimi daha kolay, görünüşü güzel olan bir kızartmadır.
- 3) Kaplama yaparak kızartma: Sebzeler temizlendikten sonra 2-3 mm. incelikte doğrayıp örnekte tarif edilen bulamaca batırılıp kızartılır. Bu şekilde kızartmada da sebze görünüş ve lezzet itibarıyla daha iyidir. Sebzenin üzerindeki bulamaçta fazla yağ emmeyeceği için sindirimi de daha kolaydır. Aynı zamanda bulamaç sebzedeki besin maddelerini koruyarak sebzenin lezzetli ve besin değeri bakımından da iyi olmasını sağlar.

Kızartmalarda dikkat edilecek hususlar:

- 1) Kızartmalar: Derin bir kaptaki ve bol yağ içinde yapılmalıdır. Yağ için de mısır özü, alın, veya soya yağını kullanmak lazımdır. Az yağ ve tavada kızartmalarda sebzedeki besin maddeleri harap olduğu gibi yağ ısının tesiriyle yanar, rengi siyahlaşır bu da sebzenin rengini bozar. Ayrıca yiyecekler okside olarak besin değeri azalır. Yanmayan yağ olarak olin veya mısır özü yağı kullanmak daha doğrudur. Böyle yanmış yağ dumanlarının solunumu da bünyede bazı rahatsızlıklara sebep olur. Çünkü duman çıkan yağda «arkeloin» denen zararlı birmadde meydana gelir. Bu bakımdan kızartmalar mutlaka bol yağda ve derin bir kaptaki yapılmalıdır. Bunun için piyasada «kızartma tencereleri» vardır. Bu tencereyi bulamadığınız zaman küçük bir yemek tenceresini kullanınız. Böyle bir tencerede yapılan kızartma hem lezzet, görünüş ve besin değerleri bakımından iyi olacağı gibi hem de çok miktarda sebzeyi az bir zamanda kızarttığı için de vakitten ve enerjiden tasarrufu da sağlamış olursunuz. Tencerede kalan yağ da yanmamış olduğundan süzülüp 2'nci, 3'üncü kızartmalarda oksidas-yon da almayacağı için yiyeceğin besin değeri de azalmaz.
- 2) Sebzeleri kızarttıktan sonra kağıt yayılmış bir kaba süzerek çıkarmalı «fazla yağın gitmesi için».
- 3) Kızartılan sebzelerin sindirimi ağır olduğu için mutlaka sosla beraber yenmelidir. Örneğin domates sosu, sarımsaklı veya sarımsaksız yoğurt v.s. gibi.

Yağ, su ve et karışımıyla pişirme:

Fasulye, patlıcan, bamya, patates, kabak, karnıbahar, kereviz, baklagiller, pırasa v.s. sebzeleri ayıklayıp parça et veya kıyma ve su ilavesiyle pişirmedir. Lezzetli, besleyici değer bakımlarından oldukça üstün yemeklerdir. Sindirimleri de kolaydır. Her yaşın yemeğidir.

Bu tip pişirmede dikkat edilecek hususlar:

- 1) Pişirmede az su koymalıdır. Sebze bünyesindeki suyu da verdiğini daima düşünmelidir.
- 2) Sebzelerdeki besleyici değerlerden faydalanabilmek için bu tip pişirmede mutlaka düdüklü tencere kullanılmalıdır. Düdüklü tencere yoksa tencerenin ağzını hamurla sıvayıp pişirmelidir. Çünkü böyle pişirmelerde oksidasyon olmayacağı gibi ateşte de fazla tutulmayacağı için yiyeceğin besin değeri ve lezzeti bozulmayacaktır.
- 3) Pişirme esnasında tencerenin ağzını sık sık açmamalıdır. Hem sebzenin pişmesi güçleşir, hem de vitaminleri ölür.
- 4) Pişirmede, bakır ve demir tencereler C vitaminin kaybına sebep olduğundan cam, emaye ve iyi cins alüminyum tencereler kullanmak daha iyidir.
- 5) Pişme esnasında sebze su koymak icab ettiğinde sıcak su koymalıdır.
- 6) Pişme esnasında uzun süre ateşte tutmamalıdır.
- 7) Pişmiş yemeği aynı tencerede sık sık ısıtıp kullanmamalıdır. Isıtmak gerektiğinde tencereden yenecek miktar kadar alıp ayrı kaptaki ısıtmalıdır.
- 8) Bekletmeleri de mutlaka buzdolabı veya serin bir yerde yapmalıdır.
- 9) C vitaminince zengin yiyecekleri aile fertlerine bir defada yedirecek miktar kadar hazırlamalıdır. Çünkü tekrar tekrar ısıtma C vitamininin harabiyetini daha çoğaltır.

Dolma yaparak pişirme:

Biber, domates, patlıcan, lahana, asma yaprağı, ebegümeci, pazı v.s. sebzeleri etli ve zeytinyağlı olmak üzere sebzelerin içleri çeşitli karışımlarla doldurularak pişirilirler. Lezzet ve besin değerleri bakımından hoş giden yemeklerdir. Sindirimleri de kolay olduğu için her yaşın severek yediği yemek çeşitleridir. Zeytinyağlı olanları soğuk büfe ve piknik yiyeceği olarak da çok kullanılır.

Ogreten yaparak pişirme:

Ziyafet sofralarının önemli yemek çeşitlerinden biridir. Lezzet, tad, besleyici değeri üstün yemeklerdir. Kamıbahar, patlıcan, enginar, pırasa v.s. sebzeler haşlayıp servis tabağına konduktan sonra üzerine beşamel salçası konup fırında pişirilen yemeklerdir.