



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SEBZE PİŞİRME YÖNTEMLERİ

Sebzelerin pek çok pişirme yöntemi vardır. Bunları sıralamak gerekirse:

1) Buharda: Sebzelerin besin değeriyle, doğal renk ve yapılarını en iyi biçimde korumaya elverişli pişirme yöntemi olup, bu iş için de özel tencerelerden yararlanılmaktadır. Izgara kısmı, tencereye yerleştirilen süzgeç gibidir. Bu süzgeç içine, ayıklanıp, soyularak doğranan sebzeler konur, hafifçe tuz ekilir. Tencere dibine beş parmak kadar kaynar su konur. Izgara, ya da tel süzgeç yerleştirilerek ağız kapanır. Süzgeçteki sebzelerin kaynayan suyun buharında pişmesi sağlanır. Balık ve et yemekleri yanında, buğuda patates ve diğer sebzeler bu yöntemle pişirilir. Bazıları, sonradan tereyağında sote edilir, ya da üzerine tereyağı gezdirilir. Sindirimi kolay olduğundan, hasta mönülerinde yağsız olarak da tercih edilir.

2) Suda: Bu pişirme yönteminde, suyun kalitesi, miktarı, ısı derecesi ve süresi önem taşır. Pişirme için az su kullanılmalı ve su kaynatılıp tuz atıldıktan sonra sebzeleri koymalıdır. Sebzelerin besin maddeleri suya geçtiğinden, haşlama suyunu dökmemelidir. Eğer o yemekte kullanılmayacaksa, başka çorba ya da soslarda yararlanılabilir. Kaynama noktasından sonra, ateş, ortadan biraz hafif hale getirmeli, su eklemek gerekiyorsa mutlaka kaynar olmalı ve pişirme süresi fazla uzatılmamalıdır. Ayrıca, lahanaya, karnabahar gibi kokulu sebzelerin pişirilmesi sırasında çıkardıkları bazı maddeler, yemeğin tadını etkileyeceğinden, tencerenin kapağını açarak kaynatmak uygun olur. Sebzelerin, haşlama suyuna azar azar konulması da besin kaybını önleyecek bir başka tedbirdir.

3) Kuru ısıda: Bu pişirme yöntemini üç bölüm başlığı altında incelememiz yerinde olacaktır:

a) Fırında: Hemen bütün sebzeler, bu yöntemle pişirilebilir. Bunun için, yapılacak yemeğin özelliğine göre, önceden hazırlanmış fırın kullanılır. Fırında yapılacak pişirme işlemlerinde, yağ ve diğer katkı maddeleri kullanılabilir gibi, sebzelerin çok kurumama-sı için biraz su da ilave edilmelidir. Fırın, sebzeli kebablar, güveçler ve dolmalara da uygulanabilecek bir yöntemdir. (Domates dolması gibi.)

b) Izgarada: Odun, havagazı, elektrik ateşinde, ızgara tel üzerinde, ya da şişte, sebzelerin tek başlarına ve et veya balıkla birlikte pişirme yöntemidir.

c) Külde (Közleme): Bu yöntem yakıldıktan sonra geçmek üzere olan kıvılcımlı ateşe, kabuklarını soymaksızın bazı sebzelerin gömülerek pişirilmesi.

4) Yağda kızartma: Derin kaplarda, zeytinyağı dışında bitkisel yağ (ayçiçek, mısırözü, soya gibi) kızdırıldıktan sonra, sebzelerin, suları süzölmüş, kurulanmış ve tuzlanmış olarak pişirilmesi yöntemidir. Kızartma sırasında ateş biraz hafifletilir ve pişme bol yağda, kısa sürede sağlanır. Yağ, kabın yarısına kadar doldurulmuş olmalı; rahat kızartmayı sağlamak için, fazla sebze doldurmaktan kaçınılmalıdır. Yağın, kızartmaya elverişli duruma gelip gelmediğini anlamak için, bir parça ekmek, ya da patatesle kontrol edilebilir. Kaba atılan bu maddelerin cızırdaması, yağın kızgın duruma gelmiş olduğunu gösterir. Ancak, yağ, hiçbir zaman, duman çıkartacak kadar kızdırılıp, zehirli bileşiklerin oluşmasına neden olunmamalıdır. Kızartma yağını yakmadan kullanma, birkaç defa daha yararlanma olanağı verir. Kızartma kapları, derin, çelik, iki taraftan saplı ve bazı sebzeler için süzgeçleri olan kaplar arasından seçilmelidir. Kızartılan sebzeler, emici özelliği olan kâğıtlar üzerine çıkarılır.

Sebzeler üç şekilde kızartılır:

a) Çeşitli biçimlerde doğandıktan sonra, doğrudan doğruya yağda atılarak,

b) Hafifçe una bulanarak,

c) Pane (kaplama) ve özel bir bulamaca batırılarak.