



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YEMEK PİŞİRMEDE ISI FAKTÖRÜ

Piştirilen yemeklerin, tadı, sindirime elverişliliği ve besleyici değerlerinin korunması, yemeğin niteliğine göre, piştirme ısısının amaca en uygun biçimde tespitine bağlıdır. Yemek pişirmede yararlandığımız ısı, hafif, orta ve harlı (çok sıcak) olarak sınıflandırılmaktadır. Yemekler ya doğrudan doğruya odun ve kömür ateşi üzerinde veya havagazı, bütangazı ve elektrik aracılığı ile çalışan çeşitli ocaklarda ve fırınlarda pişirilir. Sağlıklı piştirme için, odun ve kömür ateşinde, ocak ya da fırınlarda (kuzine) içlerindeki ısının az ya da çok oluşuna, hafif ya da harlı yanışına göre bir ayarlama yapılması gerekir.

Odun ve kömür ateşinde yapılan uygulamada, ateşin ıslı ve harlı olmamasına dikkat edilmelidir. Çok harlı ateşin kül ile örtülmesi suretiyle ısı ayarlanabilir. Kömür ateşinde, ızgara ile ateş arasında bir el genişliği uzaklık bulunmalıdır. Küllenmiş ateşlerde bu aralık daha daraltılabilir ve ızgara ateşe yaklaş-tırılabilir. Öte yandan, ısı ayarlayıcısı bulunmayan ocak ve fırınlarda, ısı saptanması basit, pratik yöntemlerle yapılmakta ve bir bakıma deney elde edilmesine bağlı bulunmaktadır. Dereceli olmayan fırınlarda, fırın içi ısıyı saptayabilmek için kâğıtla deney yapılabilir. Az veya hafif sıcaklık veren fırına konan beyaz bir kâğıt parçası 4-5 dakika sonra hafifçe sarı bir renk alır. Aynı kâğıt parçası, 5 dakika sonra kahverengi bir renk alırsa, fırının orta sıcaklıkta olduğu, eğer aynı süre içinde siyahlaşırsa çok kızgın, harlı bir fırın olduğu anlaşılır.

Havagazı, bütangazı ve elektrik ocaklarında, yanma bölümüne gelen gaz ya da elektrik miktarı, musluk düşmeleri ile az, orta ve harlı oluşu gözle izlenerek ayarlanır. Fırınlarda ise ateş ya da alev gözle görülmediğinden, ısı dereceleri olan fırınların tarifelerinde ya da fırın kapaklarında, araştırmalar sonucu belirlenmiş olan, hangi cins yemeklerin, ne kadar zamanda, kaç dereceli ısıda piştiklerini gösterir cetveller öngörülmüştür. Piştirme ısısının miktarını ve piştirme süresini, bu cetvellere göre ayarlamak bir kolaylıktır.