



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PİŞİRME YÖNTEMLERİ

Piştirme yönteminin tespitinde yalnızca yiyeceğin besin değerini korumak ve hatta artırmak, tadı kokusu ve görünüşü ile yemek isteği uyandırmak değil, zamanı ve enerjiyi de en iyi biçimde değerlendirmek ilke olarak benimsenmelidir. Yiyecekleri pişirirken, başlıca üç yöntemden yararlanılmaktadır. Yemek hazırlamada, bu yöntemlerden yalnız biri uygulanabileceği gibi, birkaç yöntemden de yararlanılması mümkündür. Bu yöntemler şunlardır:

- Suda piştirme yöntemi,
- Yağda piştirme yöntemi,
- Kuru ısıda piştirme yöntemi,

1.SUDA PİŞİRME:

Suda piştirme yöntemi, diğer piştirme yöntemlerine oranla daha kolay bir piştirme yöntemidir. Bu yöntemin temelini, pişirilecek yiyecek miktarı dikkate alınarak seçilen bir piştirme kabı ve miktarı, yapılacak yemeğe göre düşünülen su oluşturmaktadır. Suda piştirme yöntemi, başlıca, iki biçimde uygulanır:

- Suda haşlama,
- Buharda piştirme.

a) Suda Haşlama:

Bu yöntem ile pişirmede, kullanılacak su miktarı, pişirilecek yiyeceğin niteliğine ve isteğe göre, çok olabileceği gibi, az miktarda su kullanılması da düşünülür. Yiyecek, sulu bir yemek olarak pişirilmek isteniyorsa, piştirme suyu, yiyecek maddesinin üzerini örtecek kadar hesaplanmalıdır. Öte yandan suda pişirmede kullanılacak ısı miktarı da önemlidir. Suyun kaynama noktasına gelinceye kadar kullanılan ısı, bu noktadan sonra hafifletilmelidir.

Suda piştirme yönteminde, yiyeceklerdeki vitamin ve madensel maddeler gibi besin unsurlarının suya geçtiğini biliyoruz. Bu özellik göz önünde bulundurularak, piştirme suyu ziyan edilmemeli, en fazla yararlanılma yolları üzerinde durulmalıdır. Çok su içinde piştirme, et haşlaması (söğüş) yapımında uygulanır ya da bazı sebzeleri diğer piştirme yöntemlerine tabi tutmadan önce haşlanması düşünülür. Bu durumda, söğüş suyu ya da sebzelerin haşlama suyu ile çorba ya da pilav yapılması bir yararlanma yöntemi olarak saptanabilir. Suyundan yararlanmak amacıyla yapılan et haşlamalarında, piştirme suyuna, tat ve besleyici değer artırıcı, maydanoz, kereviz yaprağı, soğan, domates v.b. gibi sebzeler eklenebilir.

Sebzelerin haşlanmasında ise, yeterince az ve kaynar su kullanılmalıdır. Fazla su sebzelerin yumuşamasına neden olur. Çeşitli nitelikte sebzeler pişiriliyorsa, geç pişen sebze tencereye önce konulmalı, çabuk pişen sebzeler daha sonra katılmalıdır. Bol suda, uzun süre pişirilen sebzeler, yumuşayıp ezilirler ve biçimleri bozulur. Pişirilen sebzelerin, piştirme sırasında karıştırılmaları da, sebzelerin biçimlerini bozabilir. Bu nedenle, tarifelerde öngörülen piştirme süresi aynen uygulanmalı ve tarifelerde belirtilen biçimde ve miktarda karıştırılmalıdır.

Yiyeceklerin suda pişirilmesi sırasında besin değerlerinin kaybedilmesi de piştirme süresine göre değişir. Bu bakımdan da öngörülen piştirme süresi uzatılmamalıdır. Ayrıca, sebzeler, günlük tüketim miktarı göz önünde bulundurularak, uygun miktarda pişirilmelidir. Günlük ihtiyaçtan fazla pişirilen ve yeniden ısıtılmak zorunda kalman sebzeler hem besin değerlerini kaybederler, hem de yumuşayıp biçimlerini değiştirirler.

Beyaz renkli sebzelerin renklerini korumaları için sebzeler doğandıktan hemen sonra, bekletilmeksizin sıcak suya salınmalıdır. Yeşil sebzeler de kısa sürede pişirilmelidir. Piştirme sırasında tencerenin kapağını arada sırada açarak sebze bünyesindeki uçucu asitlerin buharlaşmasının sağlanması ve sebzelerin rengini etkilemelerinin önlenmesi uygun olur. Ancak, tencerenin kapağı sebze haşlanmalarında sık açılmamalı, hatta hiç açmamaya dikkat edilmelidir. Yalnızca, lahanaya, karnabahara, kereviz gibi sebzelerin pişirilmesi sırasında oluşan bazı kükürtlü bileşiklerin buharını çıkarmak amacıyla piştirme tenceresinin kapağı aralık bırakılır.

Suda pişirmenin bir başka biçimi de, az su ile yiyecek pişirilmesidir. Örneğin, ıspanak, semizotu gibi, içerdiği su miktarı bol olan bazı sebzelerin pişirilmesi için tencereye ayrıca su eklenmesi gerekli değildir. Bu gibi sebzelerin içerdiği su, piştirme için yeterlidir. Bazı sebzeler ile birlikte pişirilen et yemeklerinde de az su kullanılmaktadır.

b) Buharda Piştirme:

Buharda piştirme adından da anlaşılacağı üzere, su buharından yararlanılarak uygulanan bir piştirme yöntemidir. Bu yöntemde, yiyecekler, doğrudan ateş üzerinde değil, genellikle su içinde pişirilirlir ya da ısıtılırlar. Yöntemi uygulayabilmek için, iç içe iki kaptan yapılmış bir araç gerekir. Alttaki kabın içine su konur. Üzerindeki kaba ise pişirilecek yiyecek maddesi yerleştirilir. Ateş üzerine oturtulan su kabında oluşan su buharı, üst tarafta bulunan kap içindeki yiyeceğin pişmesini sağlamaktadır. Bu yöntem, çeşitli sosların yapımında uygulanmaktadır.

2. YAĞDA PİŞİRME:

Isıtılmış yağ içinde yapılan piştirme yöntemine yağda piştirme (kızartma) adı verilir. Yağda piştirme yönteminin, özellikle Türk mutfağında çok çeşitli ve yaygın bir uygulaması vardır. Yağda piştirme yönteminde yararlanılacak piştirme gereçlerinden en önemlisi kızartma kabıdır. Kızartma kabı olarak, paslanmaz çelik, bakır, demir, alüminyum v.b. alaşımlarından yapılmış, derin, saplı tavalar ya da tencerelerden yararlanılır. Kızartma" kabının,

gerekli derinlikte, her tarafının aynı., oranda ısınabilir, yağ niteliğini etkilemeyen ve kolay temizlenebilir olmasına dikkat edilmelidir.

Kızartma yağı olarak zeytinyağı dışında, ayçiçeği, mısırözü, soya fasulyesi gibi yağlar tercih edilmelidir. Zeytinyağı, diğer yağlara oranla çabuk yanan bir yağdır. Oysa kızartma yağının çabuk yanmaması gerekir. Kızartma yağları, serin, nemli ve ışısız yerlerde, bakır v.b. gibi metallerle temas etmeksizin saklanmalıdır. Kızartma, derin kaplarda, bol yağ içinde yapılmalıdır. Derin kaplarda ısınan yağlarda ayrışma daha az olur. Ayrıca, bol yağda kızaran yiyecek maddesinin hava ile teması az olduğundan, yiyeceklerin besleyici değerleri de muhafaza edilmiş olunur. Yağda pişirme yönteminde en önemli nokta, yiyeckte istenilen tat, koku ve görünümü sağlayacak ve kızartma işlemine en uygun ve miktarda yağ kullanmak ve kızartma işlemini, yiyeceğin iç taraflarının da pişmesine dikkat ederek, sağlığa en uygun biçimde yürütmektir. Yağda pişirmeye başlamadan önce, kızartma kabı ve yağ önceden ısıtılır. Bu sırada yağın yakılmamasına özen gösterilmelidir. Yanmış yağda kızartma yiyeceğinin tadını da etkiler. Yanan yağ yeniden kullanılmamalıdır. Yağın az olması, çabuk yanmasına sebep olur. Öte yandan, bol yağda yiyecekler daha çabuk pişirilir. Yağ ısındıktan sonra kızartılacak yiyecek yağa konur. Burada, kızartma kabına yiyecekler gereğinden çok konulmamalı ve yiyeceğin pişme özelliğine göre, tespit edilen ısı kızartma süresince aynı derecede muhafaza edilmelidir. Pişme devam ederken, ısıda düşmeye ya da kesintilere yol açılmamalıdır. Ancak, kızartma kabı içinde yiyecek bulunmadığı takdirde, kap ateş üzerinde de tutulmamalıdır. Pişirilecek yiyecek bulunmaması halinde, kabın ateş üzerinde bulunması yağın yanmasına neden olur. Öte yandan, pişirme sırasında, yağ içinde pişirilen yiyeceğin kırıntılarının kalmamasına da dikkat edilmelidir. Bu gibi kırıntılar yanarak, pişirme ortamını bozabilir. Bu bakımdan, bu gibi kırıntıları, süzgeçli bir kaşıkla almalıdır.

3.KURU ISIDA PIŞIRME:

Kuru ısıda pişirme yöntemi, yiyeceklerin doğrudan doğruya ateşe tabi tutularak pişirilmesini ifade eder. Kuru ısıda pişirme yöntemleri, dört grupta toplanırlar.

- Izgarada pişirme,
- Fırında pişirme (Tandır kebabları için kuyular),
- Saçta pişirme (özel tavalar),
- Külde pişirme.

a) Izgarada pişirme:

Yiyeceklerin, odun, kömür, havagazı ya da elektrik aracılığı ile sağlanan ateşe doğrudan doğruya tabi tutularak pişirilmesini izgara olarak adlandırıyoruz. Doğrudan ısı ile yüz yüze gelmek, yiyeceklerdeki proteini koagüle ederek, yiyeckte kalmasına neden olduğundan yararlı bir pişirme yöntemidir. Izgarada pişirme süresini, ısının pişirme gücü ve yiyecek maddesinin yapısal özelliği etkilemektedir. Izgarada pişirme yönteminde göz önünde bulundurulacak önemli bir nokta vardır. Izgaralar ateşe çok yakın olmamalı ve harlı ateş kullanılmamalıdır. Bu noktanın unutulması yiyeceklerin yanmasına, iyi pişirilmemesine neden olur.

b) Fırında Pişirme:

Fırınlr, ısı verici bir düzenele kaplı, tuğla, saç ya da diğer madensel alaşımlardan yapılmış, ısı kaynağı odun, kömür, havagazı, elektrik olabilen ve içindeki ısıyı sürekli olarak ve aynı derecede muhafaza eden, kapalı ve çeşitli hacimlerde, taşınabilir ya da sabit önemli bir pişirme aracıdır. Bazı fırınlarda, fırın ısısının ayarlanmasına ve ölçülmesine yarayan bir gösterge bulunmaktadır. Böyle bir gösterge bulunmadığı hallerde, fırında pişirmenin ısı derecesi ve süresi deneyler sonucu anlaşılacaktır. Evlerimizde genellikle yararlandığımız havagazı fırınlarında, fırın içinin görülmesine yarayan cam bir kapak bulunmaktadır. Bu kapaktan bakarak pişirme sürecinin izlenmesi mümkündür. Fırında iyi pişirme için, pişirme ısısının ve pişirme süresinin, pişirilecek yiyeceğin niteliğine göre saptanması gerekir. Fırında pişirmeye başlamadan önce, fırın ısısı istenilen dereceye çıkarılmalı ve pişirme süresi içinde fırın kapağı sık sık açılıp kapanarak, dış hava ile fırın ısısı etkilenmemelidir. Yere çukur açılarak yapılan ufak fırınlara tandır adı verilir.

c) Saçta Pişirme:

Bu yöntem ile yiyecekler bir saç üzerinde doğrudan doğruya ateşe tabi tutularak pişirilmektedir. Herhangi bir metalle demir karışımı levhaya saç adı verilir. Bu gibi saçların kalın metalden olmasına dikkat edilmelidir. Bu pişirme yöntemi ile çeşitli hamur işleri pişirilebildiği gibi, etler de pişirilir. Saç, ateş üzerinde kızdırılmakta yiyecekler pişirilmektedir. Yağsız kuru sıcaklıkta yufka pişirilebilir. Saçta pişirme yönteminden yararlanılarak saç niteliği taşıyan, kalın dipli kızartma tavalarından da yararlanılmaktadır. Gıda endüstrisinde, bugün geliştirilmiş olan "yağsız tava" uygulaması saç yöntemine uygundur. Ayrıca, aynı özelliği taşımasından, ötürü, kiremit üzerinde de pişirme uygulanmaktadır.

d) Külde Pişirme:

Bu pişirme yöntemi, kalın kabuklu patates, patlıcan, kestane v.b. gibi yiyeceklerin, kül sıcaklığından yararlanılarak, küle gömülmesi suretiyle uygulanmaktadır. Kızgın kül içine gömülen yiyecekler, bu yöntem ile besleyici değerlerini koruyarak pişirilirler.