



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YİYECEKLERİ PİŞİRMeye HAZIRLAMA

Yiyecekleri pişirmeden önce, çeşitli işlemlerle pişirmeye hazırlamak gerekmektedir. Pişirmeye hazırlarken bilgisiz uygulama, yiyecek miktarında azalmaya yol açabileceği gibi, yiyeceklerin besin değerlerinin yitirilmesine de sebep olabilir. Yiyecekler, pişirilmeye hazırlanırken, başlıca üç işleme tabi tutulurlar:

- Yıkama,
- Ayıklama,
- Doğrama.

Yiyecekleri ayıklamadan önce, yıkama alışkanlığını edinmek gerekir. Yıkamadan önce ayıklama ya da doğramaya başlama, örneğin kabuk üzerindeki toz ya da mikroorganizmaların kabuk içine bulaşmasına yol açacağı gibi, özellikle yeşil yapraklı sebzelerin ayıklanmasında, sağlıklı olmayan bir ayıklama yapılmasına ve yiyecek miktarının azalmasına da sebep olur. Yiyecekler, bol su ile yıkanmalı ve suda yıkarken sert biçimde oğmamalıdır. Sert ovulma yiyeceklerin zedelenmesine yol açar. Zedelenme ise küçük organizmaların etkinlikleri için uygun bir ortam hazırlama demektir. Yiyeceklerin ayıklanması, yararlanılmayacak, yenilmeyecek yiyecek bölümlerinin yiyecekten ayrılması demektir. Enginar, karnabahar sapının ve sert yapraklarının, patates kabuğunun, patlıcan sap ve bazan kabuğunun, fasulyenin sap ve kılçıklarının ayıklanması, balığın solungaçlarının çıkarılması gibi. Bu evrede, bazı noktalara dikkat edilmemesi, yiyeceklerin besin değerlerini kaybetmeleri sonucunu doğurur. Bazı yeşil sebzelerin ayıklanması biçimi C vitamini kaybedilmesine sebep olmaktadır. Ülkemizde, genel olarak kereviz yapraklarından yararlanma alışkanlığı bulunmamakta, kereviz ayıklanırken yaprakları atılmaktadır. Oysa C vitamini en fazla kereviz yapraklarında bulunmaktadır. Ayrıca, bu yapraklarda çeşitli vitaminler ve madensel maddeler de vardır. Bu gibi yiyecekleri ayıklarken, daha bilgili davranmak ve bunları çeşitli yemeklerde ve salatalarda kullanmak uygun olacaktır. Sebzeler ayıklandıktan sonra doğranmak ve pişirmek için uzun süre bekletilmemeli ve hava ile uzun süre temas etmelerine yol açılmamalıdır. Ayıklama evresinden sonra, ayıklanan sebzeleri, gerekiyorsa bir kez daha hızla yıkamada yarar vardır.

Ayıklanan yiyecekler özelliklerine göre doğranırlar. Yiyeceklerin besin değerlerinin kabuklarına yakın olduğu göz önünde bulundurularak, kabukları çok ince soyulmalı ve olanaklar ölçüsünde iri doğranmasına dikkat edilmelidir. Küçük doğrama, yiyeceklerin besin değerlerinin eksilmesine neden olur. Doğranan yiyecekler derhal pişirilmelidir. Bazı yiyecekler doğrama işleminin tamamlanması sırasında bile hava ile temas ederlerse renklerini yitirebilirler. Bu nedenle bunları tuzlu ya da limonlu su içinde muhafaza etmelidir. Ancak, bu halde de su içinde uzun süre bekletilmemelidir.