ZEYTİNYAĞLILAR

Asırlık Tariflerle Türk Mutfağı

Zeytinyağlılar Türk mutfağının vegan yüzüdür. Sebzeleri sızma zeytinyağında suyunu iyice çekene kadar yavaş yavaş pişirmek, Türk mutfağına has bir tekniktir. Böylelikle hem sebzelerin kendi tadı tam olarak alınır, hem de sebzenin içerdiği besin maddeleri yemeğin içinde kalır. Bu yüzden zeytinyağlı yemekler en sağlıklı yemek türlerinin başında gelir.
Zeytinyağlı yemeklerin apayrı bir yemek pişirme tekniği olarak gelişmesi, biraz da Osmanlı İmparatorluğu'nun çok kültürlü, çok dinli yapısına dayanır. Hristiyan cemaatin uzun perhiz dönemlerinde hayvansal hiçbir gıda yememe kuralları bu pişirme tarzının gelişmesinde büyük rol oynamıştır.
Buna ek olarak aynı öğün içinde etli ve sütlüyü karıştırmayan, dolayısıyla çoğu kez tereyağı gibi sütten yapılan yağlardan kaçınan Yahudi cemaatin de zeytinyağı gibi bitki temelli yağları tercih etmesi sebebiyle zeytinyağlılar, pek çok kültürün kesişme noktası haline gelmiş ve imparatorluğun ortak bir lezzetine dönüşmüştür.
Günümüz Türk mutfağında zeytinyağlı yemeklerin yaygınlaşmasında klasik Türk mutfağını temsil eden İstanbul mutfağının etkisi büyüktür. Zeytinyağlı yemekler bir yemek grubu olarak literatürde ilk olarak İstanbul'da yazılı olarak kayıt altına alınmıştır.
Zeytinyağlı yemek tarifleri 1880'lerden itibaren İstanbul'da basılan eski harfli Türkçe yemek kitaplarında da yer almaya başlar. On dokuzuncu yüzyılın ikinci yarısından itibaren, Osmanlı saray mutfağında zeytinyağlı sebze yemeklerinin benimsendiğini ve menülerde zeytinyağlı enginar, zeytinyağlı fasulye gibi bir zeytinyağlı yemeğin olduğunu görürüz.
Zeytinyağlı yemeklerde gözetilmesi gereken bazı püf noktaları vardır. Suyunun ancak yetecek kadar kararınca konulması esastır. Sebzeler diri kalmamalı, şeklini kaybetmemeli fakat ezilip dağılacak kadar çok pişmemelidir. Bu yüzden zeytinyağlı yemeğin haşlanır gibi yüksek ateşte değil, kısık ateşte usul usul pişirilmesi ve suyunun iyice çektirilerek adeta bir sos kıvamı alması gerekir. Bazı sebze yemeklerinde, pişme suyunu iyice emmesi için pirinç kullanılır. Kimi sebzelere domates asla konmaz, kimileri ise domates olmadan eksik kalır, onunla bambaşka bir tat kazanır.
Yemeği yaparken çok az bir şeker ilavesi, sebzenin tadının ortaya çıkmasını sağlar. Zeytinyağlılar genellikle oda sıcaklığında yenir ancak tercihe bağlı olarak hafif ılık veya iyice soğuk olarak da tüketilebilir. Zeytinyağlılar, bir gün bekleyince demlenir, lezzetler iyice oturur, daha da güzel olur. Bazı sebzelere mutlaka dereotu konur, bazıları ise maydanozsuz olmaz.
Her bölgenin kendine has zeytin türü vardır. Yöre mutfağına en çok yakışan ve karakterini veren o zeytinyağıdır. Zeytinyağlı yemeklerin böyle pek çok yazılmamış kuralı vardır.

© lezzetler.com tarif no:172269 • adı:Zeytinyağlılar • gönderen:Somuncu • indirme tarihi:27.05.2024 - 15:45