

Mutfakta Kış Hazırlıkları Yapılıyor



Yaz boyunca bol bol meyve ve sebze yeriz. Kayısı, şeftali, üzüm, kabak, bamya, domates, patlıcan... Ancak bu meyve ve sebzeleri kışın bulmak zordur. Ayrıca kışın bulsak bile fiyatları çok daha yüksek olur. Üstelik de yaz aylarındaki kadar lezzetli olmazlar. İşte bu nedenle yaz sonunda ve sonbaharın ilk günlerinde meyveler ve sebzeler kurutma, dondurma, turşu kurma ve reçel yapma gibi bazı işlemlerden geçirilerek kışın tüketilmek üzere hazırlanır. Bu işlemler sayesinde meyve ve sebzeler uzun süre bozulmadan kalabilir. Çünkü bunlar meyve ve sebzelerin üzerinde bakteri ve mantar gibi mikroorganizmaların gelişmesini önler. İşte bu işlemlerle ilgili bilgiler...



Kurutulmuş patlıcan, biber gibi sebzelerin kullanılmadan önce ıslatılarak yumuşamaları sağlanır.

Kurutalım Saklayalım

Meyve ve sebzelerin yapısında bol miktarda su bulunur. Mikroorganizmalar bol su bulunan ortamlarda kolayca çoğalır. Meyve ve sebzeler kurutulduğunda yapılarındaki suyu kaybettiklerinden bunların üzerinde mikroorganizmalar gelişemez. Çünkü büyüüp gelişmeleri için gereksinim duydukları suyu bulamazlar. Bu da kurutulmuş meyve ve sebzelerin uzun süre bozulmadan kalmasını sağlar.

Kurutulmuş meyve ve sebzeler içerdikleri suyun çoğunu kaybettiklerinden büzüşür ve daha az yer kaplar. Bu da depolanmalarını kolaylaştırır.



İncir, erik, kayısı, dut gibi pek çok yaz meyvesi kış aylarında kurutulmuş olarak tüketilir.



Biber, patlıcan gibi sebzeler genellikle bir iğne yardımıyla ipe dizildikten sonra havadar bir yere asılarak kurutulur.

Donduralım Tazeliği Koruyalım

Meyve ve sebzeleri dondurmak da onları uzun süre saklamaya yarar. Nedenini açıklayalım. Meyve ve sebzelerde bulunan bazı enzimler onların büyüyüp olgunlaşmasını sağlar. Bu enzimler meyve ve sebzeler toplandıktan sonra da etkinliklerini sürdürür. Enzimlerin bu etkinlikleri meyve ve sebzelerin tatlarında, renklerinde, dokularında ve besin değerlerinde değişikliklere yol açar. Dondurma işlemi bu enzimlerin etkinliklerini yavaşlatır. Böylece meyve ve sebzeler uzun süre bozulmadan saklanabilir. Ayrıca sebzelerin dondurulmadan önce haşlanmaları önerilir. Bu da meyve ve sebzelerin bozulmalarına neden olan enzimlerin etkinliklerinin yavaşlamasını sağlar. Ancak haşlama süresinin gereğinden uzun olması meyve ve sebzelerin tatlarının, renklerinin, içerdikleri çeşitli vitamin ve minerallerin kaybolmasına yol açabilir. Bu nedenle haşlama süresi ne çok uzun ne de çok kısa tutulmalıdır. Haşlanan sebzelerin dondurucuya soğuduktan sonra koyulmaları gerekir.



Stock Food / Dijital İmaj

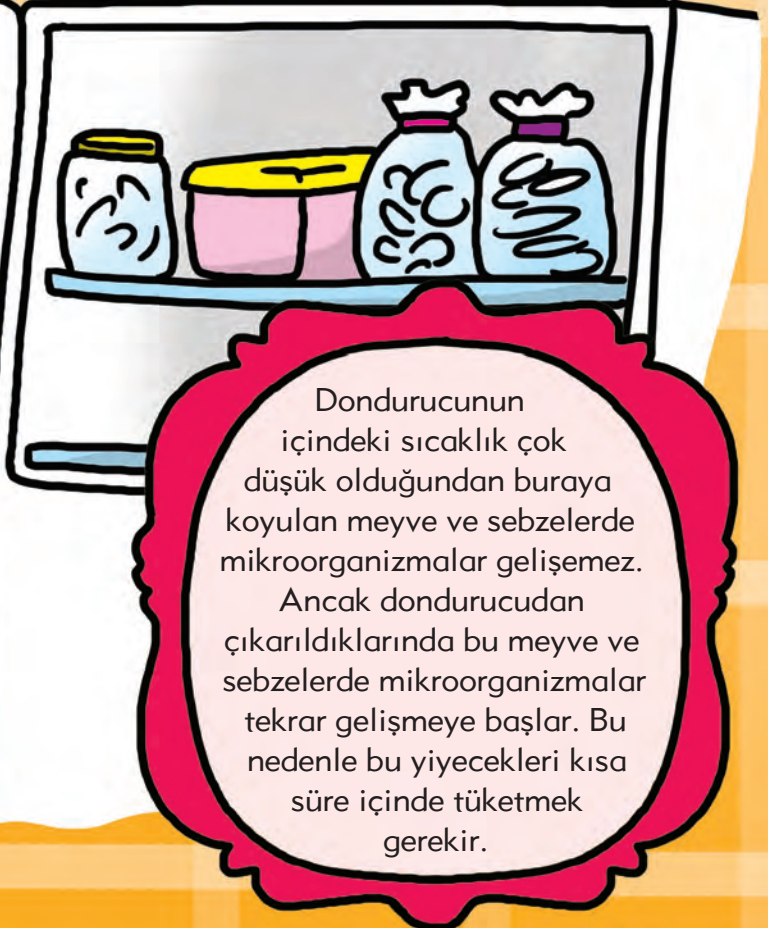


Stock Food / Dijital İmaj

Dondurulmuş yiyecekler aylarca bozulmadan kalabilir.



Evan Sklar / FoodPix / Getty Images Turkey



Dondurucunun içindeki sıcaklık çok düşük olduğundan buraya koyulan meyve ve sebzelerde mikroorganizmalar gelişemez. Ancak dondurucudan çıkarıldıklarında bu meyve ve sebzelerde mikroorganizmalar tekrar gelişmeye başlar. Bu nedenle bu yiyecekleri kısa süre içinde tüketmek gerekir.

Turşu Kuralım

Meyve ve sebzelerin bozulmadan saklanması sağlamaya yönelik işlemlerden biri de turşu kurulmasıdır. Turşu iki farklı yöntemle hazırlanabilir. Bu yöntemlerin ilkinde meyve ve sebzeler salamura adı verilen tuzlu suda ve oda sıcaklığında birkaç hafta bekletilir. Tuz, osmoz adı verilen bir olay sonucunda meyve ve sebzelerdeki suyun salamuraya geçmesine neden olur. Turşu kurulduktan sonra karışımda laktik asit bakterileri adı verilen bakteriler gelişmeye başlar. Bu bakteriler yararlı bakterilerdir, meyve ve sebzelerin bozulmasına neden olmazlar. Laktik asit bakterileri meyve ve sebzelerin yapısındaki şekerleri kullanarak laktik asit üretir. Ayrıca laktik asit meyve ve sebzelerin bozulmasına neden olan mikroorganizmaların çoğalmasına engel olduğundan turşu uzun süre bozulmadan kalabilir. Diğer turşu kurma yöntemindeyse salamuraya sirke ya da limon suyu gibi yüksek miktarda asit içeren maddeler eklenir. Bu yöntemde de karışımda bulunan asit, meyve ve sebzelerin uzun süre bozulmadan kalmasını sağlar.



Jamie Grill / Getty Images Turkey



Turşu yaparken doğru miktarda tuz kullanmak ve turşuyu uygun sıcaklıkta bekletmek gerekir. Yoksa turşuda yiyeceklerin bozulmasına yol açan bakteriler de gelişmeye başlar. Ayrıca doğru miktarda tuz kullanmak turşunun kıtır kıtır olmasını sağlar.



Evan Sklar / FoodPix / Getty Images Turkey

Biber, salatalık, domates, patlıcan, erik gibi pek çok meyve ve sebzelerin turşusu yapılabilir. Turşu yapmak için lahana, havuç, elma, armut gibi kış meyve ve sebzeleri de kullanılabilir.



Turşu kavanozlarının temiz, serin ve güneş görmeyen bir yerde saklanması gerekir. Kavanozlara birer etiket yapıştırılarak üzerlerine turşuların hazırlandığı tarihler yazılabilir. Bu sayede ne zaman hazır olacakları kolayca takip edilebilir.



Stock Food / Dijital İmaj

Reçelini Yapalım

Meyve ve sebzelerin reçelleri de yapılır. Reçel yapılırken meyveler, su ve şekerle birlikte kaynatılır. Gelelim reçel yapımının sırrına... Meyveler pektin adı verilen bir madde içerir. Pektin suda çözünme ve şekerle birlikte jel oluşturma özelliğine sahip bir maddedir. Meyvelerin üzerine şeker eklenip ısıtılırsa pektin sünger gibi bir yapı oluşturur. Bu yapı suyu içine çeker. Böylece reçel kıvamlı hale gelir. Reçelde bolca şeker bulunması da zararlı mikroorganizmaların büyüüp gelişmesine engel olur. Böylece reçel uzun süre bozulmadan kalır.

Reçeller kapaklı kavanozlarda saklanarak havayla temas etmeleri önlenir.

Elma, erik, üzüm ve ayva gibi kimi meyveler daha fazla pektin içerdikleri için reçel yapımına daha uygundur. Ancak bu, diğer meyvelerle reçel yapılamayacağı anlamına gelmez. Önemli olan reçel yapımında kullanılacak meyvelerin fazla olgunlaşmamış olmasıdır. Çünkü meyveler olgunlaştıkça içerdikleri pektin miktarı azalır.



Stock Food / Dijital İmaj

Reçellerin yüksek sıcaklıkta kaynatılmaması gerekir. Çünkü yüksek sıcaklıkta pektinin yapısı bozulur.



Kübra Sıvışoğlu
Çizim: Bengi Gençler