

BESİN HAZIRLAMA

Hakkında

Biliyoruz ki düzenli ve sağlıklı beslenmenin yolu tükettiğimiz besinleri evde kendimiz hazırlamamızdan geçiyor. Çünkü dışarıda her zaman istediğimiz içeriklerde besinlere ulaşamıyoruz ve sağlıklı besinlerin dışarıda maliyeti hayli fazla. Fakat evde yemek hazırlamak için insanların genellikle çok fazla bahanesi bulunuyor. Duymaya alışkın olduğumuz vaktim yok, yemek yapmayı bilmiyorum, annem kardeşim eşim vb hazırlıyor gibi bahaneler maalesef gelişiminiz için kendi önünüze koyduğunuz engeller. Eğer birtakım hedefleriniz varsa kendi beslenmenizin sorumluluğunu alıp, kendi besinlerinizi hazırlamanızın vakti gelmiş demektir.

Kısaca yemekleri evde hazırlamak için gerekli basamaklardan bahsedecek olursak, öncelikle planlı ilerlemek her basamağın birinci kuralı olacaktır. İzlememiz gereken yol sırasıyla:

- Beslenme programı hazırlanması
- Alışveriş listesi hazırlanması
- Satın alınan besinlerin ön hazırlık işlemlerinin yapılması
- Pişirme, hazırlama

Öncelikle belirtmekte fayda var; yemekleri evde hazırlıyor olmak hem temiz içerik, hem makrolarımız açısından daha kontrollü bir yöntem olacaktır. Aynı zamanda evde hazırladığımız zaman tükettiğimiz öğünlerin maliyeti de düşecektir. Kendi damak zevkimize uygun şekilde yemekler yapıp bundan keyif almak da işin bir diğer artısı. Yani zor sandığımız bu alışkanlık aslında hayatımızı çok kolaylaştırıyor.

Öğün planlarınız hazır, alışverişinizi yaptınız. Peki ya besinlerinizi hazırlanıp, pişirilmesi?
Bunu pratik bir şekilde nasıl yapabiliriz şimdi ona geçelim.



SEBZELER

Herkesin gözünü korkutan sebzelerden başlayalım. Sebzeler hazırlaması zahmetli dursa da aslında hiç de öyle değildir ve her sebze kolayca pişebilir. Sağlıklı pişirme yöntemleri olarak en çok tercih ettiğimiz yöntemler buharda pişirme, haşlama, tavada yağsız pişirme, soteleme, fırınlama, ızgara gibi yöntemlerdir. Ve bu yöntemlerin hepsi ile her sebzeyi pişirmek mümkündür.

Peki sebzeleri bunun için nasıl hazırlayacağız?

Öncelikle tüketeceğimiz besinlerin içinde mevsimine göre ve hedeflerimize uygun tercih edilmiş sebzeleri bir liste haline getirip, alışverişe öyle gitmemiz gerekiyor. Planlama birinci adım. Besin hazırlığının ilk aşaması alışveriş listesi hazırlamak, planlama yapmak ve alışveriş esnasında buna sadık kalmak.

Mevsimine uygun aldığımız sebzeleri evde getirdikten sonra ne yapıyoruz?

Sebzeler satın aldığımız plastik poşetlerin içinde durduğu zaman kesinlikle çok daha hızlı bozulacaktır. Market yerine manav veya semt pazarlarından aldığımız sebzeleri, üreticiden daha hızlı bir şekilde elimize ulaştığından dolayı; daha uzun süre buzdolabında muhafaza edebiliriz. Bazı sebze ve meyveler dondurmaya gayet uygun olduğu için bunları temizleyip ayıklayıp buzlukta saklayabiliriz. Özellikle patates, kabak, havuç, soğan, bezelye, kereviz, taze fasulye, bamya gibi kolayca ulaşabildiğimiz sebzeleri birçok yemekte rahatça kullanabilir ve bu sebzeleri doğrayarak ve ayıklayarak buzlukta kolayca saklayabiliriz. Küp küp doğrayarak ve ayıklayarak, yıkadıktan sonra üzerinde kalan suyu bir salata kurutucusu veya bir kâğıt havlu yardımıyla kurutup, porsiyonlayarak buz dolabı poşetlerinde veya vakumlu poşetlerde buzlukta saklayabiliriz. Domates gibi sebzeleri ise rendeledikten sonra yine buzdolabı poşetlerine veya plastik buz kalıbı poşetlerine doldurarak tablet halinde dondurabilir, yemek yaptığımız esnada gerekli olan miktar kadar kullanıp, yemeklerimizi lezzetlendirebiliriz.





YEŞİLLİKLER

Yeşillikler için ise durum daha farklıdır çünkü yeşillikler dondurmak için uygun değildir. Yeşillikleri mümkün olduğunca hızlı ve pratik hazırlamamız günlük hayatımızda sık bir şekilde tüketebilmemiz için çok önemlidir.

Yeşillikleri büyük bir kabın içerisinde soğuk su doldurup -hatta bu suyun içine buz küpleri atabilirsiniz- sirke ile bekleterek, bu suyu 2 defa değiştirip sonrasında duru sudan geçirerek yıkama işlemini yapıyoruz. Bir salata kurutucusu veya kağıt havlu yardımıyla yeşilliklerin suyunu alıyoruz.

Bu yeşillikler; kıvırcık, marul, atom salata, maydanoz, dereotu, taze nane, roka, kuzu kulağı, ıspanak, pazı, semizotu, taze soğan, taze kekik vb.. gibi yeşillikler, ve yeşil yapraklı sebzelerin çoğu olabilir. Dilerseniz önceden doğrama işlemi de yapabilirsiniz ama bununla birlikte vitamin değerlerinde düşüş yaşanacağı için çok fazla önermiyoruz.

Onun yerine yenmeyecek kısımları, sapları, kökleri ayıklanmış ve yıkanmış şekilde, hemen doğrayarak tüketmeye hazır bir halde buzdolabında muhafaza etmek daha doğru olacaktır. Ayıklama, yıkama, kurutma işlemlerinden sonra porsiyonlayabilir ve kağıt havluya sarabiliriz. İsterseniz hava almayan kapaklı bir kabın içine, isterseniz bir buzdolabı poşetinin içine kağıt havluya sardığımız yeşillikleri koyup narin olanları ortalama 3-4 gün dayanıklı olanları ise 5-7 güne kadar buzdolabında saklayabiliriz.



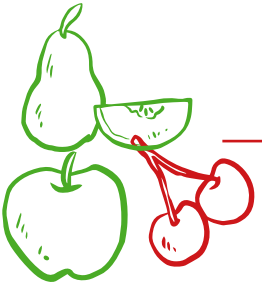
A top-down view of a wooden cutting board filled with various citrus fruit slices. The slices include lemons, limes, and blood oranges, arranged in a somewhat circular pattern. A metal citrus squeezer is visible on the right side of the board. The background is dark, and the lighting is soft, highlighting the textures of the fruit and the wood.

MEYVELER

Meyveleri özellikle çıktığı mevsiminde satın alıp, yıkayarak ve dilimleyerek ağzı kapalı kaplarda ve buzdolabı poşetlerinde -hava almadan- dondurabiliriz. Aynı sebzelerde olduğu gibi sirkeli su ile yıkanabilir. Fakat üzüm sirkesi koku bırakacağından dolayı elma sirkesi veya beyaz sirkeyi tercih etmenizi öneririz.

Sebze ve meyvelerde sıcak veya ılık su pörsüme yapacağı için özellikle soğuk su ile yıkamak çok önemlidir. Tazeliğini kaybetmeden en iyi şekilde temizlemenin yolu kısaca sirkeli soğuk sudan geçmekte. Dondurulmuş meyvelerden çok pratik bir şekilde sağlıklı yulaf kaseleri, smoothieler, şakeler, dondurmalar yapabilir ve salatalarınıza ekleyebilirsiniz.

Buzdolabında saklamak istiyorsanız, yine ayıklama ve yıkama işlemlerinden sonra ağzı kapalı bir kap ile 3-4 gün kadar buzdolabında tazeliğini koruyarak saklayabilirsiniz.



ET ÜRÜNLERİ





Et grubundan birçok besini rahatlıkla buzlukta saklayabiliriz. Aynı zamanda önceden porsiyonlayıp dondurma işlemi gerçekleştirecek daha pratik bir şekilde çözündürüp, daha pratik bir şekilde hazırlayabiliriz.

1 kg kıymayı buzlukta bekletip çözündürmek için hepsini buzdolabına veya oda sıcaklığına aldığınızda çözüldükten sonra hemen pişirme yapmanız gerekir. Fakat 100 gr, 200 gr gibi yemeğinizde kullanacağınız gerekli miktarlarda dondursanız daha basit bir kullanım sunar. Dondurduğunuz etlerin yüzey alanını genişletip kalınlığını ince tutarsanız hem alan açısından daha fazla ürün depolayabilirsiniz, hem de daha hızlı çözülür. Örneğin kıymayı top top dondurmak yerine bir buzdolabı poşetinin içinde kağıt gibi düzleyerek dondurursanız, buzluktan aldığınız gibi direkt tavaya koyabilir ve hemen çözülmesini sağlayabilirsiniz.

Tavuk, hindi, balık, kırmızı et gibi her türlü et ürününü kolaylıkla porsiyonlara ayırıp buzlukta saklayabilmeniz mümkün.

Köfteyi yoğurduktan sonra birbirlerine yapışmaması için aralarına streç film veya yağlı kağıt koyarak yine hava almayan saklama kaplarında buzlukta depolayabilir, yemek hazırlayacağınız zaman ister çözündürerek ister direkt pişirme işlemine geçip tavada çözündürerek kullanabilirsiniz.

Donuk et ürünlerini pişirirken yanmayan ve yapışmayan tava ve tencereler kullanıp kapağını kapatarak pişirirseniz iç kısmı donuk kalmaz. Kıyma için verdiğimiz yüzey alanını genişletme örneği her et ürünü için geçerlidir. Örneğin tavuk göğsünü tabaka halinde buzluğa atmak yerine, jülyen doğranmış veya schnitzel kesim şeklinde dondurursanız pişirme süresi uzun olmayacak, ve iç kısmında donuk bir yer kalmayacaktır.

Etin bonfile ve kontrafile gibi kısımları tazeyken tüketildiğinde bile lifli yapısı sebebi ile bazı insanların çiğnemekte zorlandığı kısımlardır. Bunun önüne geçmek için tuzla ovarak mühürleme tekniği kullanılırsa etler daha yumuşak pişecektir. Eğer böyle bir probleminiz var ise etin bu tarz kısımlarını dondurmanız önerilmez. Çünkü bu kısımlar dondurulup çözüldükten sonra daha da sertleşebilir.

Et ürünlerini oda sıcaklığında yumuşadıktan sonra pişirmek lezzetini arttıracaktır. Bu sebeple taze olan ve buzdolabında sakladığınız etleri, pişirmeden önce baharatlar ve zeytinyağı ile marine edebilir ve oda sıcaklığında yumuşadıktan sonra yüksek ateşte mühürleyerek pişirebilirsiniz.

Buzluktan alacağınız ürünleri direkt pişirmeye geçmeyecekseniz; öncelikle buzdolabına almanız, orada buzu çözüldükten sonra oda sıcaklığına çıkartıp çok bekletmeden pişirmeniz gerekmektedir.

Yumurta ise haşlandıktan sonra kabuğu soyulmadan 2-3 gün kadar buzdolabında bozulmadan bekleyebilir.



KURU BAKLiYATLAR VE TAHILLAR





Kuru bakliyatları örneğin nohut, kuru fasulye, yeşil mercimek, barbunya, maş fasulyesi, Meksika fasulyesi vb gibi.. büyük miktarlarda haşlayıp porsiyonlayarak buzlukta saklayabilirsiniz.

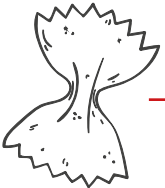
Birkaç saat veya bir gece öncesinden içine tuz ve kimyon attığınız bir suda bakliyatları bekletip, sonrasında bu suyu süzerek basıncı bir düdüklü tencere veya kapaklı herhangi bir tencerede kısa sürede haşlayıp, suyunu süzdürdükten sonra ve oda sıcaklığına gelince buzdolabı poşetlerine bölerek buzlukta muhafaza edebilirsiniz. Ön haşlama işlemi yapacağımız için çok yumuşamasını istemeyiz, daha sonra bu bakliyatlar tekrar ısınacağı için diriliğini atana kadar haşlamak yeterli olacaktır.

Donuk bakliyatları su dolu derin bir tencere veya kabın içerisinde, yumurta haşlar gibi ocakta bir miktar haşladığınızda hem çözülecek hem de haşlanma işlemi tamamlanacaktır. Bu şekilde ister haşlanmış formda isterseniz donuk halde yemekler hazırlayarak pişirip rahatlıkla tüketebilirsiniz.

Pirinç, bulgur, makarna gibi karbonhidrat kaynaklarını haşladıktan sonra 2-3 gün kadar rahatlıkla buzdolabında tutabilirsiniz. Özellikle makarnaları ön haşlama gibi tam diriliğini kaybetmeden haşlarsanız, buzlukta bile rahatlıkla bekletebilirsiniz. Haşlanan bu besinler, birbirlerine yapışmamaları için süzgeç üzerindeyken zeytinyağı ile yağlayarak birbirine yapışmamasını sağlayabilirsiniz. Diğer tüm besinlerde olduğu gibi bu besinler de ağzı kapalı kaplarda ve oda sıcaklığına geldikten sonra porsiyonlanmış şekilde buzdolabında bekletilebilir.

Pratik Öğünler

Örneğin bir yulaf kasesi hazırlamak istiyorsanız, bir gece öncesinden süt, yulaf ve eklemek istediğiniz diğer malzemeleri bir cam kavanoz veya saklama kabı içerisinde buzdolabında bekletirseniz; ertesi gün hazır bir şekilde tüketebilirsiniz. Chia tohumu kullanılan tariflerde de aynısı geçerli. Bekledikçe puding kıvamı alan ve jelleşen chia tohumunu süt ve istediğiniz eklemelerle bir kavanoz içinde geceden dolapta bekletip ertesi gün yanınıza alarak kahvaltınızı veya ara öğününüzü rahatlıkla yapabilirsiniz.





PİŞMİŞ YEMEKLERİN BUZDOLABINDA SAKLANMASI

Öncelikle pişirilen yemekler, oda sıcaklığında soğumadan buzdolabına kaldırılmamalıdır. Bir yemek piştikten sonra önce oda sıcaklığında soğumalı ardından ağzı kapalı bir kap içinde veya hava almayacak bir şekilde (streç filme sarılmış bir şekilde) dolapta muhafaza edilebilir.

Her yemek için farklı olsa da pişmiş yemekler ortalama 2 gün buzdolabında bekletilebilir. Eğer buzdolabında beklettiğiniz pişmiş bir yemeği tekrar ısıtıyorsanız bu sadece bir kere uygulanabilecek bir işlemdir. O sebeple sadece tüketeyeceğiniz miktarda ısıtırsanız, geri kalan yemek buzdolabında bekleyebilir.

Yemeğine göre 2 günlük bu süreç 3-4 güne uzayabilmektedir (özellikle haşlama gibi yöntemlerle hazırlanan yemekler daha dayanıklı olur). Çeriğinde süt, yağ, yumurta bulunmayan çoğu yemek daha uzun süre saklanabilir.



ÖZETLE

Hızlı bir şekilde yemek hazırlayabilmek ile haftada 1-2 kez mutfakta zaman geçirerek hafta boyunca zamandan tasarruf etmek evde hazırlık yapmanın en büyük katkılarındanır.

Hem de planlamamızdan şaşmadan beslenme programımıza sadık bir şekilde beslenmemizi sağladığımız bu yöntem ile her zaman öğünlerimizi kolayca hazırlayabilir ve gerektiğinde yanımızda taşıyabiliriz.

NOTLAR

Besinlerin dondurulması için şu bilgiye yer vermekte fayda var; besinleri evde dondurduğumuz zaman iç sıcaklıkları -18 dereceye gelene kadar bir vakit geçeceğinden dolayı besin değeri kaybı veya mikroorganizma üremesi gibi ihtimaller vardır.

Dışarıdan satın aldığımız hazır paketli dondurulmuş besinler ise şoklanarak üretilir ve soğuk zincir kırılmadan marketlere ulaştırılır. Fakat hem kalite olarak hem de içerik olarak çoğu zaman istediğimiz ürüne ulaşamayabiliriz.

Evde yaptığımız dondurma işlemleri, hazır dondurulmuş ürünler gibi profesyonel ve tamamen uygun koşullarda olmasa da gayet sağlıklıdır. Sebze ve meyve, et ve balık gibi besinlerin tüketimini göz ardı edip vücudumuza hiç almamaktansa; kağıt üzerinde çok bir fark yaratmayan ufak tefek kayıplar yaşayarak dondurup tüketmek her açıdan daha doğru bir tercih olur.