

Yeşil Teknik

Cenk Durmuşkahya
cdkahya@hotmail.com

Bozulmayan Meyve ve Sebzeler

Geçen ayki yazımızda yiyeceklerimizi sıcakta koruyabilmek için ilkel buzdolaplarının ve mağaraların nasıl yapıldığını anlattık. Kar kuyuları ve mağaraların birincil amacı besinlerin hava sıcaklıklarından etkilenmesini önlemektir. Her ne kadar mağaralar kış aylarında da depo olarak kullanılsa da, kar kuyuları kış aylarında kullanılmazlar. İnsanoğlu kış aylarında da besinlerini saklayabilmek için çeşitli yeşil teknikler geliştirmiş. Bunlardan en önemlisi, etler için kavurma, pastırma ve sucuk yapımı, sebze ve meyveler için, konserve, turşu, salça, reçel ve marmelat yapımı.

Günümüzde, seracılığın gelişmesi, dondurulmuş gıda sektörünün ortaya çıkması, non-frost buzdolaplarının ve derin donduruçuların yaygınlaşmasıyla, istediğimiz meyve ve sebzeleri dilediğimiz zamanda bulabiliyoruz. Örneğin, geçmişte çileği sadece nisan-mayıs aylarında yiyebiliyorken, şimdilerde yılın 12 ayında manav ve marketlerden alabiliyoruz. Ispanak ve pırasayı sadece kış aylarında bulabiliyorken, şimdilerde yaz aylarında da bu sebzeleri bulabiliyoruz. Peki yıllar öncesinde bu yiyecekleri nasıl tüketiyorduk?

İnsanoğlu, tarih öncesinde avcı - toplayıcı dönemde yalnızca bulabildiği besinlerle yaşamını devam ettiriyordu. Daha sonra yerleşik düzene geçişle tarımın gelişmesiyle, üretilen mahsullerin depo edilmesi ihtiyacı ortaya çıkıyor ve bunun sonucunda bazı yiyeceklerin saklanması ve o besinin bulunmadığı dönemlerde de yenilmesi için çeşitli saklama yöntemleri geliştiriliyor. Önceleri bu yöntemler çok basit şekilde uygulanırken, ilk çağ ve orta çağda camcılık ve çömlekçilik teknolojisinin gelişmesiyle günümüzdeki şeklini alıyor.

Birçok çeşidi olan bu saklama yöntemlerinde dikkat edilmesi gereken iki önemli nokta bulunuyor. Bunlardan bir tanesi, besinin havayla temas etmesini önlemek. Bunun amacı havanın içeriğinde yanıcı gazların bulunması nedeniyle, besinlerin yanmasını, yani oksitlenmesini önlemek. Örneğin, elmayı ya da armudu soyup kısa bir süre beklettiğinizde renklerinin kahverengiye doğru değiştiğini uzun bir süre sonra da çok koyu bir renk aldığını görürsünüz. Bunun nedeni elma ve armudun içindeki kimyasal bileşiklerin oksitlenmesi. Bu durumda bu meyvelerin tadı ve besleyici özellikleri değişeceği için, yenmesi uygun olmamakta. O halde gerek konserve, gerek turşu ve reçel yaparken birinci şart, yiyeceklerin havayla temasını tamamen önlemek. Günümüzde bunun için genellikle cam kavanozlar kullanılıyor. Nedeni, camın kapların ağız kapatıldığında içine hiç hava almaması ve şeffaf yapısından dolayı içindekilerin rahatça görülebilmesi.



Bu saklama yöntemlerinde dikkat edilmesi gereken ikinci önemli nokta da saklanacak besinin içinde yer alan mikroorganizmaların öldürülmesi ve üzerlerinde yeni mikroorganizmaların gelişmesini önlemek. Bunun için de öncelikle, saklanacak meyve ve sebzelerin üzerlerinin iyice yıkanıp kurulanması gerekiyor. Üzerleri temizlenen bu yiyecekler, daha sonra seçilecek yönteme göre çiğ bırakılıyor ya da pişiriliyor. Yapılan konservelerin, turşuların ve reçellerin uzun süre bozulmadan kalabilmesi için içlerine sirke, tuz, şeker ve çeşitli antibiyotik yani mikrop öldürücü özelliği olan bitkiler ilave ediliyor. Bu doğal katkı maddeleri, mikrop gelişimini önleyerek saklamaya çalıştığımız meyve ve sebzelerin uzun süre bozulmadan kalabilmesini sağlıyor.

Buraya kadar konserve, turşu ve reçel yapmanın temel prensiplerini anlattıktan sonra şimdi de önemli püf noktalarına değinelim. Konserve ve turşu, bildiğiniz gibi tuzlu olurken reçel ve marmelat türleri tatlı olur. Bunun nedeni birinin içerisine dengeleyici olarak tuz konması diğerinin içerisine şeker konmasıdır. Bu ürünlerin içerisine koyulan tuz ve şeker, oluşan yiyeceğin asitliğini ayarlar. Mikroorganizmaların gelişmesi için belli bir uygun değer gerekir. Eğer siz ortamı aşırı asidik ya da aşırı bazik yaparsanız, o ortamda mikroorganizmalar gelişmek için uygun şartları yakalayamazlar ve böylece sizin saklamak istediğiniz besinler de bozulmaz. Özellikle turşuların yapımında sirke ve limon suyu konulmasının sebebi, bu tür bir asidik ortam yaratmak içindir. Aşırı turşu suyu içilmesi de bu nedenle sakıncalıdır.

Turşu ve konservelerin en karakteristik özelliği de sarımsaktır. Bu tür yiyeceklerin içinde her zaman zevke göre az ya da çok miktarda sarımsak kullanılır. Bunun sebebi de sarımsağın çok kuvvetli bir antiseptik oluşudur. Turşu ve konservenize sarımsağı koyduğunuz taktirde, onun ömrünü oldukça uzatırız. Bazı yörelerde sarımsağa ek olarak maydanoz, tarhun otu ve defneyapağı gibi diğer antiseptik özelliği yüksek bitkilerde ilave edilir. Bu bitkiler de turşu ve konservenizin tadını ve aromasını değiştirerek yeni lezzetler keşfetmenize yardımcı olur. Turşu ve konservenin arasında ne fark olduğunu merak ederseniz, turşular su bakımından zengindir ve eklenen limon suyu ve sirke nedeniyle asidiktirler. Bu nedenle pişirmeye uygun değildir ve çiğ olarak tüketilirler. Konservelerse su bakımından daha fakir, asiditleri düşük ve daha sağlıklıdır. Konservelerin turşulardan farklı olarak yapılırlarken kabin içerisindeki hava boşaltılır. Bu nedenle yapımı turşuya göre daha zordur. Dezavantajıysa, konserve kabının içerisindeki hava boşaltıldığı için açıldığında hemen kullanılmazsa hızla bozulmaları. Oysa turşular, havayla temas etmeye karşı daha toleranslıdır.

Reçel ve marmelatlarla gelince, bunlar konserve ve turşulara göre tatlı saklama yöntemleridir. Reçel ve marmelat arasındaki fark da reçellerde kullanılan meyvelerin bütün ya da iri parçalar halinde olması, diğerindeyse kullanılan meyvelerin iyice parçalanarak homojen bir yapıda olması. Reçel ve marmelat yapılırlarken, kullanılacak sebze ve meyveler iyice yıkanır ve kurulanır. Üzerilerindeki kir ve mikroorganizmalardan arındırılan bu yiyecekler şekerle iyice kaynatılır. Kaynatılan yiyecek, şekerin etkisiyle ağıdalaşır ve böylece içinde hava boşluğu kalmaz. Bu nedenle, hazırlanan bileşim içinde mikroorganizmalar yaşayamaz. Dışarıdan gelecek mikroorganizmaların üretilen besine yerleşmemesi için de çeşitli antibiyotik bitkiler kullanılır. Turşu ve konserve yapımında kullanılan sarımsak ve maydanoz yerine reçel ve marmelatlarda en çok tarçın kullanılır. Tarçın, tropik bölgelerde yetişen tarçın ağacının kurutulmuş kabuklarından elde edilir. Ülkemizde tarçına ulaşamayan yerlerde az miktarda kekik, adaçayı ve lavanta kullanılır. Bunlar da kuvvetli antibiyotik olup reçellerin uzun süre bozulmadan saklanabilmesini sağlarlar.

Şimdi sizler de burada öğrenmiş olduğunuz yeşil teknikleri yaratıcılığımızla birleştirerek çok çeşitli ve değişik tatlarda konserve, turşu, reçeller yapabilir ve aile ekonomisine katkıda bulunabilirsiniz.