

Gıda Günlüğü

Ziraat Yük. Müh. Gülgün AKBABA

BESİNLERİMİZİ NASIL MUHAFAZA EDELİM?

Sevgili Okuyucularım,

İlkbaharın gelişini müjdeleyen Nisan ayında, hepimizi doğrudan ilgilendiren bir konuyu; "Besinlerimizdeki Bozulmaları Önlemek İçin Dikkat Etmemiz Gereken Hususlar"ı size aktarmak istiyorum. Burada yazacaklarımı belki de çoğunuz günlük hayatınızda uyguluyorsunuzdur. Fakat benim amacım sağlıklı bir şekilde besin tüketiminin sağlanmasını yaygınlaştırmak olduğu için gerek bildiğinizi, belki de bilmediğinizi bir takım püf noktalarını bu sayıda sizlere anlatmaktır.

Beslenmemiz için tükettiğimiz gıda maddelerini satın alırken emeğimizin karşılığı kazandığımız parayı ödüyoruz. Para ödeyerek satın aldığımız veya kendimizin ürettiği bu besinlerimizi nasıl muhafaza edelim, önce bu konuya değinmek istiyorum.

Pirinç, bulgur, kuru fasulye, nohut gibi besinleri satın aldıktan sonra ilk işiniz içerlerinde bulunan taş, toprak, çöp gibi yabancı maddeleri ayıklamak ve sonra bez torbalara doldurmak olsun. Daha sonra bu bez torbaları evinizin kuru ve serince bir yerine koyunuz. Eğer satın aldığınız örneğin, pirincinizi yaş ise, öncelikle pirincinizi serme yöntemi ile kurutup, daha sonra torbalayınız. Çünkü taneler ve saklama ortamı ne kadar kuru ise, bu tip gıdaların bozulma ihtimali o kadar azalır. Eğer bu gıdaları fazlaca satın almışsanız ve bu nedenle uzunca bir süre bekleyecekse, ara sıra güneşe çıkarmanız yerinde bir davranış olur.

Patates aydınlık bir yerde bekletilirse yeşillenir, çok nemli ve sıcak yerde ise çimlenir. Bu tip patateslerin tüketimi ise, sakıncalıdır. Çünkü yeşillenmiş ve çimlenmiş patateslerde zehirli maddelerin miktarı artar. İşte bu nedenle patateslerinizi orta nemli karanlık, hava akımı olan, evinizin bir köşesinde saklayınız.

Kuru soğanınızı ise nemli ve sıcak yerlerde tutmayın, bozulur. Serin, nemi az ve kuru yerde uzunca bir süre soğanlarınızı muhafaza edebilirsiniz.

Gelelim ceviz, fındık, fıstık gibi yağlı besinlerimize. Bunlar çabuk küflenip acıdıkları için küflenmesini önlemek, iyice kurutmak sonra kuru ve serin yerlerde saklamakla mümkündür.

Taze sebzelerinizi ise, buzdolaplarınızda yaklaşık beş gün muhafaza edebilirsiniz. Ispanak, marul, may-

danoz, dereotu ve benzeri sebzeleriniz hususunda söylediğim bu beş gün için sebze de bulunabilecek yabancı maddeleri (çamur, toz, toprak) yıkayarak giderdikten sonra, elle parçalayıp naylon torbalar içine koymanız ve torbanızı birkaç yerinden delmeniz yeterlidir. Bu delikler sebzenin fazla nemden çürümesini önler.

Eterinizi günlük tüketeceğinize kadar parçalara ayırıp, yağlı mumlu veya alüminyum kağıtlara sararak buzdolabınızın buzlukunda saklayınız. Günlük yiyeceğiniz parçaları ayırmanız, donmuş etinizin hepsini birden çözündürme gibi sağlıksız bir duruma da neden olmaz. Tüketeceğiniz parçaları bir gün öncesinden buzluktan alıp, alt gözlelere koyarak çözündürünüz.

Pastörize sütlerinizi yazın bir gün, kışın iki gün buzdolabında bekletebilirsiniz. Buzdolabındaki sütünüzü ılınması için kesinlikle soba, ateş yanı, kalorifer üstüne koymayın. İlıklaştırmak istiyorsanız, sıcak su içerisinde 1-2 dakika tutmak yeterlidir.

Ekmeğinizi naylon torbalar içinde uzun süre bekletmeyin, küflenir. Ekmeklerinizi uzunca bir süre kullanmak istiyorsanız, buzdolabınızın buzlukunda saklayınız. Yenmeden bir saat önce buzluktan çıkarabilirsiniz.

Yağlar ise, aydınlık ve sıcak yerlerde acırlar. Buzdolabı, yağlarınız için en iyi muhafaza yeridir.

Yumurtalarınızı alırken temiz olmasına dikkat ediniz. Kirli yumurta satın almışsanız kesinlikle yıkayıp buzdolabına koymayın kullaama yerini silmeyi tercih edin. Ancak yumurtanızı kullanacağınız zaman yıkayabilirsiniz.

Çayınızı sabun, gazyağı gibi maddelerle bir arada bulundurmeyin ve ıslanmasından kaçının. Bunun için çayınızı cam kavanozlarda, ağzı kapalı olarak kuru ve nemsiz ortamlarda muhafaza edebilirsiniz.

Bu açıklamalardan sonra besinlerinizi satın alırken dikkat etmeniz gereken hususları belirterek sözlerimi noktalamak istiyorum.

1. Un, bulgur, pirinç, makarna, nohut, mercimek, yemeklik margarin, sıvı yağ, zeytin ve salça aylık olarak; sebze, meyve, peynir, yumurta, et, haftalık olarak; ekmek ve süt günlük olarak satın alınır. Siz de gıdalarınızı aylık, haftalık ve günlük programlamaya göre satın alın.

2. Alışverişe çıkmadan önce mullak alacaklarınız için bir liste hazırlayınız.

3. Manav yerine pazarlardan, aylık satın alacağınız gıdalar için de tüketim kooperatifleri gibi az kârli satış yapan yerleri tercih ediniz.

4. Satın aldığınız ambalajlı besinlere lütfen dikkat ediniz. Etiketlerindeki son kullanma tarihine, gıda içindeki katkı maddelerine, ambalajın dış görünüşüne bakmayı ihmal etmeyiniz.