

Gıda Günlüğü

Ziraat Yük.Müh. N.Gülgün AKBABA

BESLENMEME ÖNEM VERİYORUM; ÇÜNKÜ SAĞLIKLI OLMAK İSTİYORUM

Yiyeceklerinizi hazırlarken, pişirirken ve saklarken yaptığınız hataların veya göz ardı ettiğiniz bazı ufak hususların, yemeğinizin besin değerini ne kadar düşürdüğünü, bu arada çaktırmadan sizi ekonomik açıdan ne çok zarara soktuğunu hiç düşündünüz mü? Örneğin B vitaminince zengin olan yeşil sebzelerinizi pişirdiğinizde, suyu daha sonra dökerseniz, adı geçen vitamin grubundan folik asitin % 90-95'ini kaybettiniz demektir. Bir de folik asitin kansızlığa karşı etkili olduğunu biliyorsanız, bebek ve çocukların büyümesi üzerine olan etkilerinden haberdarsanız, bu yemeği hazırlarken haşlama suyunu atmak niye? Bir öneri olarak eğer haşlayarak yemeği hazırlıyorsanız ve ispanaktaki mineral maddelerden ve vitaminlerden yararlanmak niyetindeyseniz, yani asıl amacınız, ölü bir ispanak yemeği yemek değilse, ispanağın suyunu normal miktarda koyup bu pişme suyunu yemekle birlikte yemelisiniz. Ayrıca taze halde salata içerisinde de ispanağı yiyebilirsiniz ve ispanak yemeğinizi mutlaka pişirdiğiniz gün, tamamını yiyerek bitirmeli, bir sonraki güne bırakmamalısınız. Çünkü bu yemek kalınca bozulur ve örneğin sizde ishale neden olabilir.

Evet, yiyeceklerimizi kurallara uymadan hazırlarsak, yaptığımızın havanda su dövmekten farksız olduğunu da bilmemiz gerekir. O halde nasıl hazırlamalı, pişirmeli ve nasıl yemeliyiz konusunu irdeleyelim.

Meyve ve sebzeleri mümkün olduğunca taze halde tüketmeliyiz. Bu gıdalar, bekledikçe vitaminlerini kaybederler.

Meyve ve sebzelerin köklü olanları, kökü alındıktan sonra yıkanmalı ve sonra doğranmalıdır. Doğrama işleminden sonra, meyve ve sebze bekletilmemelidir. Ve pişirme esnasında bu gıdalar hiçbir zaman soğuk suda pişirilmemelidir. Pişirme, C vitamini kaybına yol açan askorbik asit oksidaz enziminin etkisini önlemek için kaynar suda yapılmalıdır. Sebzelerimizi pişirirken, suda bekletme işlemi de kesinlikle hatalı olup, yemeklere yemek sodası da katılmamalıdır.

Patatesleri yemeğe işlerken, önce kalınca soyup

bir süre suda bırakırız. Sonra bu suyu döker, başka bir su ile pişiririz. Bu işlem de kesinlikle yanlıştır. Burada patatesin hem vitamin hem de nişasta bakımından kaybı oldukça fazladır. Bu hataya düşmemek için, patatesleri soymadan önce haşlayın ve sonra ince ince kabuklarını soyun. Bu durumda kaybınız hiç olmaz.

Limon, portakal, mandalina gibi meyvelerin kabuklarını da soyup atarız. Dikkat, burada da vitamin kaybı oldukça fazladır. Bu kabukları reçel, marmelat, meyve ezmesi yaparak değerlendirebilirsiniz. Elma, armut, ayva gibi meyvelerin de kabukları soyulup atılmamalıdır. Bu meyveler güzelce yıkandıktan sonra kabukları ile birlikte tüketilmelidir.

Taze sebzelerinizi bıçakla mı ayıklıyorsunuz? İşte bir hata daha. Temizlik işleminden sonra bu ayıklama işini el ile yapıp, suda hiç bırakmadan pişiriniz. Eğer suda bırakmış iseniz, suyu atmayaarak pişirme işlemini bu suda yapınız.

Kızartma türü yemekler, çoğumuzun severek tükettiği yemeklerdir. Oysa kızartma yemekler sakıncalıdır; bir de hatalı işlem uygulanmış ise iyice zararlı olur.

Kızartma hazırlarken, kullanılan yağın aşırı ısınıp dumanlanmamasına dikkat ediyor musunuz? Ve kızartmada kullandığınız yağı birkaç kez kullanıyor musunuz? Bu sorunun cevabını kendi kendinize düşündükten sonra, yazdıklarım ile karşılaştırırsanız, varsa hatanız anlayacaksınız.

Yağlar, uzun süre yüksek ısıya maruz kalırsa, yağ asidi moleküllerindeki parçalanma sonucu vücut için zararlı maddeler oluşur. Bu olay özellikle kızartma yaparken, yağın aşırı ısınması ile oluşur. Eğer yağ miktarını çok tutuyorsanız, yani kızartmanızı bol yağda yapıyorsanız, bu olay daha az oluşur; ancak bu yağı defalarca kullanmaya devam ederseniz, tehlike çanları çalmaya başlamış demektir. Bu nedenle, kızartmada kullandığınız yağı azami üç kez kullanmalısınız. Ayrıca yağınızı serin ve karanlık yerlerde saklamalısınız. Çünkü yağın beklediği ortamın sıcaklığı ve ışık durumu da belirtilen olaya etkilidir.

Özellikle pirincinizi uzun süre kavumayınız; hatırlayın pilav yaparken haşlama tipi tercih ediniz. Makarnanın haşlandıktan sonra suyunu dökmeyiniz. Suyu normal miktarda koyarsanız, makarnanızın suyunu dökmeyen pilav gibi, suyu içinde pişirebilirsiniz.

Yumurta yı haşlarken, akının iyice pişmesi gerekir. Yumurta akında bulunan Avidin maddesi iyice pişirilmezse tahirip olmaz. Ve bu madde, yumurtanın sarı kısmında bulunan biotin vitamininin etkisini ortadan kaldırır.

Sevgili okuyucularım, konu ile ilgili daha pek çok örnekler verebiliriz. Ancak satırlarım gittikçe sayfanın sonuna yaklaşmakta. Sizlere sağlıklı mutlu günler dileyerek, yazıma son veriyorum. Gelecek sayımızda ise yeme hataları konusunda değineceğim. Esenlikler... □