Türk Mutfağında Eriştenin Yeri ve Önemi

Tahıllar, Türklerin temel besin grubudur. Günümüzde en çok üretilen ve tüketilen tahıl türü buğdaydır.

Genelde buğday, una dönüştürülerek tüketilmektedir. Buğday unu Türk beslenme sisteminin temeli olan ekmek yapımında kullanılır. Buğday unu Türk Mutfağının önemli ürünlerinden börek, erişte, mantı gibi yiyeceklerin temel malzemesidir.

Buğday unundan hazırlanan hamurun açılarak kesilmesiyle yapılan erişte; eski çağlardan beri insanını beslenmesinde yer almıştır.

Erişte, Anadolu’da günlük ve kışlık olarak yapılır. Tam unla (kepeği alınmamış un) yapıldığında, hele birde soslarla zenginleştirildiğinde hem besleyici değeri, hem de görünümü açısından birden bire sofraların vazgeçilmez tadıdır.

Erişte, bitkisel protein, B grubu vitaminleri ve özellikle karbonhidrat yönüyle zengindir.

Erişte yemek olarak mönülerimizde yer aldığı gibi ayrıca et yemeklerinin yanında garnitür olarak da kullanılır. Aynı zamanda çeşitli çorbalarda da yapılır. Örneğin; erişteli yeşil mercimek çorbası, Erzincan çorbası vb.

Erişte Hazırlama Araçları

* Hamur yoğurma kabı
* Elek
* Oklava
* Hamur açma tahtası
* Kastrol
* Spatula
* Bıçak
* Örtü
* Saç
* Tepsi
* Fırın

Erişte Hazırlama Gereçleri

**UN:** Erişte için en uygun sert “durum” buğdayından elde edilmiş “ekstra” undur.

**İRMİK:** Erişte yapımında ilave yardımcı gereçtir. Sadece un ile hazırlanabildiği gibi un ve ince irmik karışımı kullanılarak istenilen nitelikte erişte yapılabilir.

**YUMURTA:** Genelde 200 g un için 1 adet yumurta kullanılması uygundur.

**SU:** Erişte yapımında kullanılan suyun mikropsuz olması, orta sertlikte bulunması gerekir. Kullanılan su ne kadar yumuşak olursa eriştenin rengi o kadar parlak olur.

**SÜT:** Çoğu zaman besleyici değeri zenginleştirmek, lezzetti artırmak için su yerine süt kullanılabilir. Kullanılan sütün pastörize olmasına dikkat edilmelidir.

**TUZ:** 1kg un için 15-20 g yani bir yemek kaşığı dolusu tuz konur.

Erişte Hazırlama Dikkat Edilecek Noktalar

* + - Un, uygulamadan önce mutlaka elenmelidir. Eleme işlemi, unun içine hava almasını ve hamurun daha güzel yoğrulmasını sağlar.
		- Erişte yapılacak una irmikte ilave edilirse iyi kalite erişte elde edilir.
		- Erişte hazırlamada yoğurma işlemi, oldukça önemlidir. Hamurun kesildiğinde hava kabarcıkları olmayacak şekilde özleşmesi için uzun yoğurma işlemi gerekir.
		- Hamurun kıvamı kulak memesinden sert olmalıdır.
		- Hamur yoğrulduktan sonra mutlaka dinlendirilmelidir. Bu süre 1/2-1saat arasıdır. Hamur ne kadar fazla dinlendirilirse o kadar kolay açılır.
		- Hamurun dinlendirilmesi esnasında, nemli mutfak bezi ile streç folyo vb. ile sıkıca sarılır ve yüzeyinin kuruması önlenir. Önemli olan kullanılan koruyucu örtünün, bezlerin olmasıdır.
		- Hamur açılacağı zaman hamur tahtası, merdane veya oklava hafifçe unlanmalıdır.
		- Açılan hamur sac üzerinde veya temiz bir örtü üzerinde hafif kuruyuncaya kadar bekletilir.
		- Kurutulmada pamuklu bez örtü kullanılması hamurun neminin kısa sürede kaybetmesi açısından önemlidir. Çünkü saklama açısından eriştenin iyi kurutulması gerekmektedir. İyi kurutulmayan erişte küflenir, bozulur.
		- Erişte hamuru kesildikten sonra havadar ve gölge bir yere temiz bir örtü üzerine serilerek kurutulmalıdır. Güneşte kurutulursa vitamin kaybı olur. Özelliklede B grubu vitaminleri bu işlemden zarar görür. Ayrıca kesilmiş eriştelerin şekilleri düzgün olmaz.