

SEBZELER



Sebzeler çiğ veya pişirilerek tüketilen özel renk, koku ve tatları olan bitkilerin yenilebilen kısımlarıdır.

Sebze türleri ve yenilebilen kısımları aşağıdaki gibidir:

- Kök ve yumrularından faydalanılan sebzeler: Turp, patates, yerelması, kereviz, kuru soğan, pancar, havuç, arpacık soğan, kuru sarımsak, şalgam.
- Gövdesinden faydalanılan sebzeler: Pırasa, taze soğan, taze sarımsak, mantar, Brüksel lahanası, semizotu.
- Sürgünlerinden faydalanılan sebzeler: Kuşkonmaz, soya filizi.
- Yapraklarından faydalanılan sebzeler: Karalâhana, lahana, ıspanak, ebegümece, pazı, roka, kuzukulağı, asma yaprağı, hindiba, marul, suteresi, labada, mor lahana, maydanoz, tere, dereotu.
- Meyvelerinden faydalanılan sebzeler: Kabak, taze barbunya, taze bakla, taze bezelye, domates, dolma biber, börülce, taze fasulye, yeşilbiber, patlıcan, salatalık, bamya.
- Çiçeklerinden faydalanılan sebzeler: Karnabahar, enginar, brokoli, kabak gülü.

Sebzelerin Özellikleri

- Yeşil yapraklı sebzeler yapılarının zayıf olması nedeniyle bileşimlerindeki suyu çok kolay kaybeder. Bu nedenle görünüşleri çabuk bozulur.
- Sebzelerdeki posa bağırsakların çalışmasını düzenler. Posa içeren besinler dışkıının kıvamını düzenler ve bağırsak kanserini önlemeye yardımcı olur.
- Sebzeler hacimli oldukları için açlığı giderir. Özellikle diyet menülerinde enerji kaynağı olan besinlere fazla yer almadığı için sebzelere ağırlık verirler.
- Sebzeler vitamin ve mineral kaynağıdır. Diğer besin gruplarında yer alan yiyeceklerle birlikte pişirildiklerinde öğünlerin besin değerleri artar.
- Sebzeler yapılarında vücuttaki metabolik faaliyetleri düzenleyen enzimleri ve provitaminleri bulundurur.
- Yapılarında renk, lezzet ve koku veren maddeler olması nedeniyle, tüketicilerin tercih sebepleridir.
- Sebzeler ısı, ışık, nem, asit, alkali ve metale karşı dayanıksızlardır. Bu gibi etmenler sebzelerin besin değerlerinde, görünüşlerinde, lezzetlerinde ve kokularında olumsuz değişiklikler meydana getirirler.

Sebzelerin Hazırlanmasında Dikkat Edilecek Noktalar

- Sebzelerin önce ayıklanması sonra yıkanması, gerekir. Kesildikten sonra bekletme C vitamini kaybına neden olur. Köklü sebzelerin ise önce kökleri kesilmeli sonra yıkanmalıdır.
- Ayıklama sırasında bıçakla temastan kaçınmalı, mümkün olduğunca elle ayıklama yapılmalıdır.
- Sebzeler satın alındıktan sonra bekletilmemeli uygun koşullarda saklanmalıdır.

- Yıkama işlemi doğramadan önce yapılmalı, yıkama suda uzun süre bekletme şeklinde olmamalı, akarsu altında tek tek yıkanmalıdır. Yaprak sebzeler havuz yöntemiyle kaptan kaba aktarılarak yıkanmalıdır.
- Sebzeler pişirilmesine yakın doğranmalıdır.
- Sebzelerin besin değerini korumak için izlenecek temel işlem sırası, sebzelerin yapısı ve özelliklerine göre değişmekle birlikte şu şekilde özetlenebilir;

Ayıklama → Yıkama → Doğrama → Kullanma

Özel İşlem Gerektiren Sebzelerin Hazırlama İlkeleri

Özel işlem gerektiren sebzeler, hazırlama aşamasında özellikle kabukları soyulduktan sonra açıkta bırakıldıkları zaman havadaki oksijenden dolayı oksitlenerek renkleri kararır. Bu nedenle ayıklanması, temizlenmesi ve soyulmasında özen gösterilmesi gerekir. Patates, patlıcan, kabak gibi sebzeler kabukları soyulduktan sonra hemen kullanılmayacaksa, su içinde bekletilmelidir. Bu sebzelerden enginar, kereviz ve mantarın hazırlanması aşağıda anlatıldığı gibi yapılır.

✓ Enginar

Sap kısmını enginarın başından kopararak ayırınız. Sert lifler sapla birlikte ayrılacaktır. Sapı koparılan enginarın tabanını sebze bıçağı ile kesiniz. Enginarın düzgün durmasını sağlayınız. Kestiğiniz kısımları kararmaması için limonla ovunuz. Enginarın dış yapraklarını sebze makası ile kesip atınız. Yaprakları ile birlikte kullanılacak enginarın tepesinden yaklaşık 2 cm kesiniz. Kesilen kısımlarını limonla ovunuz

Göbeği çıkarılacak enginar hazırlanırken önce dıştaki kalın yapraklar çekip kıvrılarak koparılır. Bu işlem içteki renkli yumuşak açık yeşil yapraklara ulaşıncaya kadar sürdürülür. Sebze bıçağı ile baş tarafından toplam uzunluğunun 2/3'ü ve sap kısmı kesilir.

Enginar dip bölümü üste bakacak şekilde ele alıp ağır ağır döndürürken sebze bıçağı ile elma soyar gibi soyulur. Soyulan kısımlara kararmaması için limon sürülür. Enginarın dibi alta bakacak şekilde çevirip sebze bıçağı ile üst bölümde kalmış yuvarlak yeşil yapraklar da soyulur. Yine kesilen yerlere limon sürülür. Bir tatlı kaşığı ile enginar göbeğinin ortasındaki tüyler alınıp atılır. Hazırlanan enginar kararmaması için limonlu suya koyunuz.

✓ Kereviz

Sap kısmı sebze bıçağı ile kesilir. Kabuğundaki sert lifli kısımlar beyaz kalıncaya kadar derin soyulur. Kullanılacağı yere göre kesilir. Kararmaması için limonla ovulur ya da limonlu suya konur.

✓ Mantar

Mantarın kokusunu ve tadını yitirmemesi için en önemli kural mantarı yıkamaktan kaçınmaktır. Mantarı temizlemek için topraklı sert kısımları sebze bıçağı ile kazınır, nemli bezle silerek temizlenir. Mantarlar eğer aşırı topraklı ise çok kısa bir süre su altında tutup hemen kurulanır. Bozulmuş kısımları kesip atılır.

Kültür mantarının hazırlanmasında ise renginin kararmaması ve içinde bulunan yabancı maddelerin temizlenmesi için ölçülü suya limon suyu, eşit miktarda tuz ve un ilave edilerek karıştırılır.

Sebzeleri Pişirmeye Hazırlamada Kullanılan Araç ve Gereçler

Sebze hazırlamada kullanılan araçlar şu şekilde sınıflandırılır:

- ✓ Doğramada kullanılan araçlar: Sebze bıçağı, sebze doğrama makinesi, parizyen kaşığı, doğrama tahtası.

- ✓ Temizleme, ayıklama, yıkama, süzme vb. de kullanılan araçlar: Sebze yıkama makinesi, sebze yıkama tezgâhı, sebze süzme tezgâhı, oyacak, sebze bıçağı, çelik süzgeç, tel süzgeç, delikli küvetler.
- ✓ Soyma, dilimleme, rendeleme, parçalama, sıkma, ezme vb. de kullanılan araçlar: Soyma bıçağı, patates soyma makinesi, püre makinesi, rendeler, sarımsak ezeceğı.

Sebzeleri Pişirmeye Hazırlamada Kullanılan Araç ve Gereçlerin Özellikleri

Doğramada Kullanılan Araçlar

- Sebze bıçağı

Bunlar mutfakta en çok kullanılan bıçaklar arasındadır. Boyları sebze soyulmasına uygun olması için genellikle küçüktür. Yine de küçükten büyüğe birkaç değişik boyu bulunur. Kaliteli olanlarının metal kısmı yekparedir.

- Sebze doğrama makinesi,



Çeşitli modellerde üretilen sebze doğrama makinesi çok hızlı ve düzgün bir şekilde sebzelerin doğranmasını sağlar. Çok miktarda ve çeşitli şekillerde sebze doğrama işlemi yapan işletmelerde yaygın olarak kullanılan bir araçtır.

- Parizyen kaşığı



Genellikle patates için kullanılmakla birlikte parizyen kaşıklarıyla kabak, havuç gibi sert sebzeler de şekillendirilebilir. Parizyen kaşıklarının klasik biçimi yuvarlaktır. Bununla birlikte farklı şekil ve boyutta oval uçlu, hatta tırtıllı olanları da mevcuttur.

- Doğrama tahtası

Ahşaptan ve sertleştirilmiş plastik maddelerden yapılan doğrama tahtaları kullanım amacına göre farklı renklerde ve boyutlarda olur.

Temizleme, Ayıklama, Yıkama, Süzme İşlemlerinde Kullanılan Araçlar

✓ **Oyacak**

Sebzelerin içini çıkartmak üzere yapılmış özel bir alettir. Tahta veya plastik bir malzemenin üzerine geçirilmiş keskin uçlu metal bir yarım boru görünümündedir. Metal borunun boyu ve çapı genellikle standarttır. Ancak farklı boyutlarda bulunursa alınması tavsiye edilir.

✓ **Sebze makası**

Özellikle enginarın kabuklarının kesilmesi için kullanılır. Bu iş için uygun boyutlarda ve keskin bir makastır. Paslanmaz çelik olanları tercih edilmelidir. Kullanım sonrası kaldırılmadan önce mutlaka yıkanıp kurulanması gerekir.

✓ **Çelik süzgeç**

Alüminyum süzgeçlerden daha az yer kaplayan bu süzgeç, derinliği sayesinde yüklü miktarları kaldırabilir. Dar ve uzun olması sebebiyle tencerelerin içine oturabilir ve buharda pişirmede kullanılabilir.

✓ **Tel süzgeç**

Süzmekten ezmeye ve elemeye kadar birçok amaç için kullanılan bu süzgeçler temel olarak üç boydur. Tel süzgeç seçilirken sap kısmının ısı iletmeyen bir malzemeden yapılmış olması tercih sebebidir. Ayrıca tel süzgeçlerin taşıyıcı çembere sağlam bir biçimde oturtulmuş olması da süzgecin kullanım ömrü açısından çok önemlidir.

✓ **Delikli küvetler**

Paslanmaz çelikten yapılmıştır. Sebzeleri yıkamada kullanılır. Değişik boylardaki modelleri kullanılmaktadır.

Soyma, Dilimleme, Rendeleme, Parçalama, Sıkma, Ezme İşlemlerinde Kullanılan Araçlar

✓ **Soyma bıçağı**

Soyacağıın ayımsı olmakla birlikte burada tırtıllı olarak üretilmiştir. Bundaki amaç sebze kesimi sırasında dekoratif bir doku oluşturmaktır.

✓ **Patates soyma makinesi**

Patates soyma işini yapmasının yanı sıra havuç, şalgam, kereviz gibi yumru sebzelerin kabuklarının soyulmasında da kullanılır.

✓ **Püre makinesi**

Haşlanmış sebzelerin ezme işleminde kullanılır.

✓ **Rende**

Sert sebzelerin (havuç, turp, patates vb.) çeşitli şekillerde doğranmasında kullanılır.

✓ **Sarımsak ezeceđi**

Sarımsak ezeceği genellikle az miktarda sarımsak gerektiğinde kullanılan bir alettir. Tamamı metalden yapılır. Ucunda iri bir diş sarımsağın rahatlıkla girebileceği bir yuva bulunur. Üstte ise bu yuvaya girecek büyüklükte bir metal parça vardır. Böylece bastırıldığında sarımsak ezilir ve alttaki delikli kısımdan çıkar.

Sebzeleri Ayıklama Yöntemleri (Elden Geçirme, Temizleme, Ayıklama)

Satın alınan sebzelerin önce kullanılmayacak kısımlarının ayrılması, bozulmuş ezilmiş, çürümüş, sararmış, küflenmiş vb. kısımlarının elden geçirilerek ayıklanması sebzeleri kullanıma hazırlamanın birinci basamağıdır.

- Yumruları ve köklerinden faydalanılan sebzeler: Kök ve yumrularından faydalanılan sebzelerde, bozulmuş olanlar ayıklanır.
- Gövdelerinden faydalanılan sebzeler: Kök kısımları ve bozuk yaprakları ayıklanır.
- Çiçeklerinden faydalanılan sebzeler: Dış yaprakları ve bozulmuş kısımları kesilir.
- Meyvelerinden faydalanılan sebzeler: Taze taneli sebzelerin (fasulye, bezelye börülce, bakla vb.) uç kısımları kesilir, kılçıkları çıkarılır, bozulmuş, çürümüş kısımları kesilip ayıklanır. Domates, patlıcan, biber, salatalık vb. sebzeler ise sapları ile bozulmuş, çürümüş kısımları ayıklanır.
- Yapraklarından faydalanılan sebzeler: Ezilmiş, çürümüş, sararmış delikli yapraklar ayıklanır.
- Sürgünlerinden faydalanılan sebzeler: Sapları kesilir. Bozulmuş kısımları atılır.

Sebzeleri Yıkama Yöntemleri (Yıkama, Süzdürme, Durulama, Kurutma)

Sebzeler yetiştirilirken çeşitli nedenlerle üzerlerine çamur, toz ve toprak bulaşır. Ayrıca hasat ve taşıma esnasında da çeşitli sebeplerle kirlenir. Sebzelerin yıkanması sebzelerin üzerinde bulunan çamur, toz, toprak, kum gibi pisliklerin sebzelerden arındırılma işlemidir.

Sebzeler ancak kullanılacağı zaman yıkanmalıdır. Su, sebzelerde çürümeyi başlatır ve vitamin kaybına neden olur. Yıkama işlemleri sebze türlerinin özelliklerine göre farklı şekillerde yapılır.

- ✓ Kök ve yumrularından faydalanılan sebzeler: Sebzelerin çok kirli olanları mümkünse fırça yardımı ile çok kirli olmayanlar ise bol temiz akarsu altında iyice yıkanıp kirlerinden arındırılır.
- ✓ Gövdesinden faydalanılan sebzeler: Taze soğan, taze sarımsak ve pırasanın en dış kabuğu ve kökleri ayıklandıktan sonra temiz akarsu altında yıkanır. Mantarı yıkarken özel işlem gerektiren sebzeler bölümüne bakınız.
- ✓ Çiçeklerinden faydalanılan sebzeler: Bütün ya da parçalara bölünmüş olarak (dallara ayrılmış) su dolu bir küvette bir süre bekletilir. Gerekirse bir miktar sirke ilave edilir (içinde olabilecek haşerelere karşı). Süzgecin içerisinde bol akarsu altında durulanıp süzdürülür.
- ✓ Meyvelerinden faydalanılan sebzeler: Kökleri ve sapları temizlenir. Bol akarsu altında yıkanır.
- ✓ Yapraklarından faydalanılan sebzeler: Kök kısmından yaprakları ayrılır. Yapraklar bol akarsu altında tek tek yıkanır. Miktar fazla olursa havuz sistemi oluşturularak yıkanır. Süzgeçlere konarak suları süzdürülür.
- ✓ Sürgünlerinden faydalanılan sebzeler: Süzgecin içerisinde bol akarsu altında yıkanır.