



Gastronomi ve HoReCa Dergisi

FOOD time

**Anadolu'nun
Gastronomik
Zenginliğini
Deşifre
Edebilmek**

**Geleceğin
Alternatif Protein
Kaynağı**

Yapay Et mi?

**Pişirme
Teknikleri ve
Gıda Kimyası...**

Kendinizin ve
gezegenin sağlığı için:

**Bitkisel bazlı
beslenme**

**RESTORANCILIĞIN
EKONOMİ-POLİTİĞİ VE
RESTORAN
KOOPERATİFLERİ**

10
Enerjinizi
Yükseltecek
Besin

ELİF SANCHEZ

Fiyat: 15.00 ₺



Piştirme Teknikleri ve Gıda Kimyası...



Deniz ORHUN

Master Şef / Ziraat Müh.

deniz.orphun@klemantin.com

Anadolu'da mevsim döngülerini belirleyen takım yıldızlarından biri de Ülker takımyıldızıdır. Eski tarımla uğraşanlar, yaz gün dönümünden sonraki ilk günlerde rüzgarlara bakar, normalde çıplak gözle görülebilen bu takım yıldızını göremiyor ya da önüne yüksek irtifada olan ince Sirius bulutları geldiği için loş ışıklı olarak görüyorlarsa, sonraki 6 ayın kurak ve yağışların az geçeceğini düşünürler, ekecekleri ekinlerin yeşerme zamanı kuraklığa denk gelip, aşırı duyarlı olacağından ekimi, yağmur mevsiminin başlangıcına denk gelecek şekilde 4-6 hafta erteleyerek yaparlar. Eski denizciler ise Ülker yıldızını görmüyorsa fırtına geleceğini düşünür yelken açmazlar.

Columbia Üniversitesi Lamont-Doherty Dünya Gözlemevi'nden atmosferik bilim insanları Ben Orlove, Mark Cane bu olayı "İklim bilimcilerinin, tarımla ilgili yerel tahmin uygulamalarının ne olduğunu bilmesi, yeni tahmin tekniklerini belirlemek için temel kaynak teşkil edeceğini söylüyor."

Bizi ilgilendiren kısım ise; havada nem olduğunda su kaybı meyvede olmaz, bu durum meyvenin tadını, etli kısmını etkiler. Rüzgâr olduğunda ise üzüm gibi bazı meyvelerin kabukları inceler, yemesi ve işlemesi kolay olur.

Haziran'da ağaçlara çoktan su yürüdüğünden, yazın kavurucu sıcaklarında ağaçların kurmaması için, bu ayda ağaç kesmek, incitmek iyi sayılmaz. Meyve ağaçlarınızda buna dikkat edin. Şifalı bitkilerin toplanma ayıdır. "Kiraz" ayı, incir yetişen yerlerde "ılık" ayı gibi adlar alan Haziran'da değişik fırtınalar görülür. Bunlardan biri Kızılerik meyvesinin çiçeklenme zamanı ve Temmuz'da da toplanması zamanında görülen Kızılerik fırtınasıdır. Ülker doğumu fırtınası, Yaz gün dönümü, filiz koparan bu dönemde görülür.



İç termal ısınızı yükseltmeyen, pembe gül çayı, kızılçimen, kiraz, kayısı gibi yiyecekler dönemin mahsulüdür. Yine iç termal ısınızı yükselten tavuk yumurtası yerine iç ısınıza yükseltmeyen ördek ya da bildircin yumurtası tüketmek tercih edilebilir. Zaten tüketimi çeşitlendirmek, üretimin tek bir türüne yoğunlaşmasını engelleyen yardımcı bir etkidir.

Yine bu dönem ter atmaya ve öğleden sonra dinlenmeye özen göstermek sonraki aylar için vücudumuzu hazırlar. Bulunduğunuz coğrafyanın hava sıcaklığına uygun beslenmekle vücudumuza, hastalıklarla karşılaşmada nasıl davranacağını öğretiyor oluyorum.

Yayla ya da deniz kenarı fark etmez, bulunduğunuz coğrafya ve hava durumunu takip etmeniz ne yemeniz gerektiğini size söyleyecektir. Biraz hava durumuna ilişkin temel bilgiler ne pişirmeniz gerektiğiyle ilgili size fikir verebilir. Bu nedenle fırtına ve rüzgâr günlerini takip etmek gereklidir.

Her gıdanın bir kimyasal yapısı vardır ve bu yapı rüzgâr, su, nem oranı ile hasattan önce değişebildiği gibi tencereye girmeden önceki hazırlıkta, terbiye etmede, soslamada ve pişirme tekniklerini uygulama sırasında değişebilir. Lezzet, aroma, biyoyararlılık bu durumlardan etkilenebilir.

Örneğin; domatesin tadı kabuğundan gelmektedir. Beş yıldızlı otellerdeki gibi kabuğunu, çekirdeklerini çıkardığınızda lezzet olumsuz yönde değişir. Domatesteki sitrik ve malik asit uçucu değildir ve piştiğinde kaybolmaz, şeker ile sirke, limon gibi asit ilave ederseniz, aroma yoğunlaşır.

Çikolata ile süt içerisindeki bileşiklerden dolayı uyumsuzdur. Süt protein ve kalsiyum açısından zenginken çikolata oksalik asit içerir. Birlikte yenildiğinde, süttten

alınan kalsiyum ve çikolatanın oksalik asidi birleşerek çözünmez kalsiyum oksalat yani böbrek taşı oluşturabilir, bu sadece sindirilemez değil, aynı zamanda bağırsak problemine ve süttten gelen kalsiyum emiliminin azalmasına neden olmaktadır. Bununla ilgili çalışma M Lagemann, D Anders, V Graef, R.H. Bödeker'in yapmış olduğu ve PubMed de yayınlanan 1985 Ekim 133(10):754-9 "Effect of cocoa on excretion of oxalate, citrate, magnesium and calcium in the urine of children" dosya raporunda inceleyebilirsiniz.

Tatları nasıl hissettiğimizi şöyle basit olarak anlatmak gerekirse;

Acılık, ekşilik, tuzluluk, umami, kokumi ve tatlılığı algılıyor.

Acılık, birçok bitkide bulduğumuz organik bazlı bileşiklerden kaynaklanıyor. Dolayısıyla bunlar genellikle toksik maddelerle ilişkilendiriliyor.

Ekşilik, yiyeceklerde bulunan hidrojen iyonlarının miktarını algılamamız oluyor. Bu yüzden her zaman laktik asit, asetik asitler, sitrik asit gibi asitler ekşilik tadını bize veriyor.

Tuzluluk, büyük ölçüde sodyum gibi minerallerden dolayı, tuzluluk hissi veren tüm bu organik tuz iyonlaşmasından kaynaklanıyor.

Tatlılık, glikoz veya fruktoz ve hatta bazen etanol veya gliserol gibi bileşenlerde hidroksi grubunun varlığı olarak karşımıza çıkıyor ve enerji kaynağı oluyor.

Umami: Bu bir amino asit tadı. Amino asit, nükleotidlerdir. Her ikisi de size umami hissi verebilir ve bu büyük ölçüde glutamat yapısından kaynaklanmaktadır.

Asit, mineraller, polifenoller, amino asitler suda çözünürler ve biz tattığımızda, suyun içinde olmalarıyla onları algılayabiliriz. Bu maddeler uçucu olmadıkları için suda nispeten kalırlar. Buharlaşmazlar ve yok olmazlar. Ancak farklı kimyasal yapıya sahip olan yiyecekler birbiriyle insan sağlığına ters etki edecek şekilde bağlanabilirler. Bu nedenle bazen yemekleri karıştırmak sandığımızdan daha kötü etkiler yapabilir. Pişirme tekniğiniz, farklı uygulamalarınız gıdaların içerdiği mineral ve kimyasal bileşiklerin içeriklerini etkiler, bu da vücudunuzdaki emilime etki edebilir. Farklı pişirme şekillerinin bazı gıdalara olan etkilerini Mart 2005'de Wyoming Üniversitesi'nden Weiwen Chai ve Micheal Liebman incelemiş ve bunu Journal of Agricultural and Food Chemistry dergisinde yayınlamıştır. Diyebilirim ki "tarif hiçbir şey metot her şeydir" Sağlıklı kalın!



Tarçınlı Saray Lokması

Tatlı bir ürün olan "Saray Lokması"nın porsiyonlarını, sağlığını için küçük miktarlarda tutmanız dileğiyle.

Malzemeler

7 gr. yaş maya
1 çay bardağı su
1.5 su bardağı ekmeklik un
1 çay bardağı şeker
1 Adet yumurta
30 gr. erimiş tereyağ
Çimdik tuz
Yarım çay kaşığı muskat

Yapılışı

Bir kapta maya, su ve az miktar şekeri karıştırın.
Başka bir kapta un, kalan şeker, tereyağı, az muskatı karıştırın.
İki kabı bireştirin ve karıştırın.
Tuz ve yumurtayı da ekleyin, karıştırın ve iyice yoğurun.
Hamurunuzun üzerini elinizle hafif yağlayın, streçleyin ve bir gün buzdolabında bekletin.
Bir gün bekleyen hamurunuzu küçük toplar haine getirin, sıvı yağda kızartın.
Şeker ve tarçın bulayarak servis edebilirsiniz.
Afiyet olsun!

Üzerine

Şeker ve tarçın

