

## SEBZELERİ NASIL PIŞİRMELİYİZ?

Sebzeler günlük beslenmemizde bulunması gereken harika yiyeceklerdir. İçerisindeki vitamin ve mineraller ile bizim mikrobiyotamızı ve bağışıklık sistemimizi korurlar. Bu kadar çok faydalı olmasına rağmen sebzeleri yemeği bazı insanlar reddeder. Belki siz de burnunuzu tıkayıp sadece yemek için kendinizi zorluyorsunuzdur. Veya siz her yaprak ve kök sebzeyi seven ve her bir ısırıkta biraz daha fazla yemeyi hayal eden kısımda yer alanlardan olabilir misiniz?

Tercihiniz ne olursa olsun, bugün size sebzeleri pişirirken nasıl daha güzel lezzetler alabileceğiniz ve besin kaybından nasıl uzak durabileceğiniz hakkında önerilerde bulunacağız.

### Sebzeleri Daha Lezzetli Nasıl Pişirebiliriz?

Yabani hardal sebzeler olarak bilinen brokoli, karnabahar, lahanası, kale, ıspanak, brüksel lahanasını gibi sebzeler birçok kültürde çokça kullanılan sebzelerdir. Yabani hardal sebzelerin acımsı tadını şeker içeriği düşük, sülfür içeriği yüksek olmasından gelir ve bu sebzeler yeşil hardallar olarak da bilinmektedirler. Sebzelerin içerisinde yer alan sülfür suda çözünür ve sebzelerin suda haşlanmasıyla beraber sebzelerin acı tadı kaybolur. Fakat bu tarz yiyeceklerin şeker içeriği düşük olduğu için karamelizasyon işlemi uzun sürmektedir.

Karamelizasyon, şekerin oksidasyonudur. Sebzelerin ve şeker içeriğine sahip yiyeceklerin tatlı sert aromada olmasından sorumlu olan pişirme yöntemidir. Karamelizasyon işlemi bir dolu enzim gerektirmeyen kimyasal reaksiyonlar sonucunda şeker ısıyla beraber karamelle dönüştürülür ve yemeği daha tatlı hale getirmiş olur. Karamelizasyon işlemi için ısı, zaman ve şeker gereklidir. Birçok sebze için gerekli olan karamelizasyon ısı 110C (230f)dir. Suyun maksimum kaynama derecesinin 100C olduğu düşünüldüğünde, normal şartlar altında buharda pişirme ve haşlama işlemi sırasında karamelizasyon işlemi gerçekleşmiyor. Bu ısı düdüklü tencere gibi basınçlı pişirme yöntemleriyle ve çözünür maddelerle değişebilmektedir. Bütün bu bilgiler ışığında pişirme yöntemleri açısından daha lezzetli sebzeler için 'direk ateşte' pişirme yöntemlerinden olan sote etmek ve kızartma işlemleri sebzelerinizin tadını arttırmaya yardımcı olacak yöntemlerdir.

Tuz en çok bilinen lezzet arttırıcıdır. Tuz diğer 5 tat reseptörü (tuzlu, tatlı, ekşi, acı, umami) ile etkileşime girerek onların aktivasyonunu değiştirerek lezzeti arttırmaktadır. Tuz acı tat reseptörlerini engelleyerek pişirme sırasında artakalan tadı daha lezzetli hale getirmeye yardımcıdır.

### Sebzelerin Besin İçeriğini Nasıl Koruruz?

Yemek yapmak aslında bir kimyasal reaksiyondur. Yiyeceklerin besin içeriği, sahip olunan besin öğeleri veya seçilen pişirme yöntemi gibi durumlara bağlı olarak değişkenlik gösterir. Bu değişimler için göz önüne alınması gerek durumlar şu şekilde sıralanabilir:

- Isıya karşı duyarlılık
- Besin öğelerinin (Nutrientlerin) yağda veya suda çözünmesi

Isıya karşı duyarlılığı fazla olan C vitamini ile daha az duyarlı olan A vitamini üzerinden bir örnek ile hangi ısı ve sürede sebzeleri pişirmeniz gerektiğini düşünelim.

A vitaminin kaybı pişirme sırasında daha uzun sürede olmaktadır ve ortalama bir pişirme süresiyle da daha çok beta karotene ulaşabildiğimiz bir gerçektir. Ortalama pişirme süresi demek, sebzelerin yanmadan, yapısında hafif bir yumuşama olması demektir. C vitamini ise ısıya karşı çok daha hassastır ve yüksek ısıda çok çabuk kaybolur. Su kaynama noktasına ulaşmadan öncesinde C vitamini kaybolmasına rağmen bu durum hangi sebze olduğu ve hangi yöntem ile pişirildiğine göre de değişmektedir.

Çözünürlüğe bağlı olarak vitaminler pişirme ortamına geçebilir. B ve C vitamini gibi suda çözünen vitaminleri haşlamak riskli. Araştırmalar sebzelerdeki suda çözünen vitaminlerin, pişirme suyuna çok yüksek oranda geçebildiğini kanıtlamıştır. Suyu geçen vitaminler kolayca sudan kaybolmazlar, hala suyun içerisinde bulunmaktadır. Eğer siz bu pişirme suyunu çorba yapmak gibi, güzel bir yöntem kullanarak değerlendirirseniz, suya geçmiş olan vitaminlerden yine de faydalanmış olursunuz.

Yağda çözünen A, D, E, K vitaminler ise kendi karmaşaları ile anılmaktadırlar. Yağlar vücutta emilim ve depolama için gereklidir. Bu da demek oluyor ki, yağ açısından fakir olan sebzelerin pişirme veya servis sırasında yağ ile buluşması gerekmektedir. Sebzeleri yağda pişirmek veya yanında yağ içeriği yüksek yiyecekler ile servis etmek yağda çözünen vitaminlerin vücut tarafından emilimini arttırmaktadır. Burada bahsedilen yağ miktarları kızartma yağı gibi aşırı olmamalıdır. 1 kg sebze için yaklaşık 2 yemek kaşığı yağ yeterli olacaktır.

### **Öyleyse En Güzel Yöntem Nedir?**

Bütün bu bilgiler ışığında sebzelerden, özellikle de yabani hardal sebzelerden, en iyi tadı ve en çok besin ögesini alabilmek adına onları fırınlamak, sotelemek ya da tavada yüksek ısıda kısa sürede pişirmek ve tuzunu güzel ayarlamak önemlidir. Eğer bir sebze çorbası yapacaksanız ki sebze çorbası yaparken içerisine daha çok sebze de ekleyebileceğiniz güzel bir alternatif olacaktır, ilk haşlama yaptığınızı suyu süzmeden, o suyu da kullanarak çorba yapmanız veya yüksek basınçlı pişirmek adına düdüklü tencerede yapmaya özen göstermeniz daha faydalı olacaktır.