

BESİNLERİ HAZIRLAMA ve PİŞİRME İLKELERİ

Besinlere uygulanan hazırlama ve pişirme işlemleri onların değerini artırır veya azaltabilir. Aşağıda bu işlemlere örnekler verilmiştir.

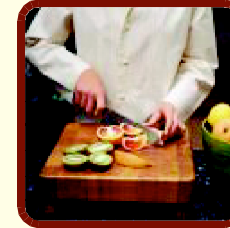
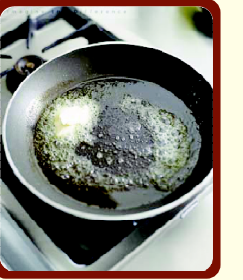
- Ekmek, çörek ve kurabiye yapmak için hamurun mayalandırılması besleyici değerini artırır.
- Kepekli ve esmer ekmeğin besleyici yönünden beyaz ekmekten zengindir. Ekmek ince dilimlenip kızartılırsa besleyici değeri azalır.
- Yumurta çığ tüketilmemelidir. Yumurtanın sarısının etrafı yeşillenecek kadar hızlı ateşte, uzun süre pişirilmesi protein değerini ve lezzetini azaltır.
- Yoğurdun yeşil suyu dökülürse vitamin kaybı olur.



- Tarhananın besleyici değeri yüksektir. Pişirirken içine nohut, mercimek, havuç eklenmesi besin değerini daha da artırır.
- Tarhananın güneşte kurutulması, süt ve yoğurdun aydınlık yerde bekletilmesi ile **B₂**, **B₆** ve **folik asit** değeri azalır.
- Kuru fasulye, nohut gibi besinler iyi pişirildiğinde sindirimi kolaylaşır, protein değeri artar. Bu besinlerin ıslatma suyu dökülebilir ancak haşlama suyunun dökülmesi vitamin kayıplarına neden olur.
- Yumurta, süt, tahin, pekmez, peynir ve yoğurtla yapılan tatlıların besleyici değeri; un, şeker ve yağ ile yapılan (hamur) tatlılara göre daha yüksektir.
- Pişirilen yiyecekler, 2 saatten fazla oda sıcaklığında bırakılmamalı, buzdolabına konulmalıdır. Isıtılan yemekler tekrar buzdolabına konulmadan tüketilmelidir.



- Yağlar yakılmadan kullanılmalıdır. Yakıldıktan sonra yemeğe konan yağ sağlığa zararlı duruma gelir.
- Kızartma yöntemi ile pişirme mümkün olduğunca seyrek yapılmalıdır. Kızartmada kullanılan yağ en fazla kısa sürede olmak üzere 3 kez kullanılabilir.
- Sebzeler doğandıktan sonra bekletilirse, haşlama-pişirme suları dökülürse, salatalar limon veya sirke eklenerek uzun süre bekletilirse; A ve C vitaminlerinde kayıplar olur.
- Meyveler kesildikten, meyve suları ise hazırlandıktan sonra buzdolabında bekletilse bile başta C vitamini olmak üzere vitaminlerinde ve antioksidanlarda azalma olur.



BESİNLERİ SAKLAMA İLKELERİ

- Bir, iki gün içinde tüketilmeyecek et, tavuk ve balık birer yemeklik miktarlarda ve yassı bir şekilde paketlenmiş olarak dondurulmalıdır. Çözdürülme işlemi buzdolabında yapılmalıdır.
- Tahıl, kurubaklagil, şeker v.b. kuru besinler karanlık, kuru (nem oranı %50-60) ve serin (en fazla 20°C) ortamda depolanmalıdır.
- Çözülmüş olan bir yiyecek tekrar dondurulmamalıdır.
- Kahvaltılık ve bitkisel sıvı yağlar buzdolabında saklanmalıdır.
- Artmış et yemekleri buzdolabında 1-2 günden, etsiz yemekler ise 3-4 günden fazla bekletilmemelidir. Yeneceği kadar ısıtılmalı, taze sebze yemekleri günlük



KAPLARIN KULLANILMASINDA DİKKAT EDİLECEK KURALLAR

- Kaplar çok yüksek ısı ile temas ettirilmemelidir.
- Pişmiş yemeklerin saklanmasında plastik kaplar kullanılmamalıdır.
- Yıkama işlemi sırasında kap telle ovulmamalı, kapta yanmış ya da yapışmış yiyecek artığı varsa, kap içine biraz su ilavesiyle ısıtılmalı, yapışan ya da yanan besinin yumuşaması sağlanmalı daha sonra temizlenmelidir.
- Kabin temizliğinde kullanılan deterjanın iyice durulanması gerekir. Kullanılan deterjanın miktarının az olmasına özen gösterilmelidir.



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü
Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı

Sağlıklı Beslenme
Serisi No: 03

BESİNLERİ HAZIRLAMA, PİŞİRME ve SAKLAMA İLKELERİ

