



REÇELLER

Meyvelerin çeşitli şekillerde şekerle dayanıklı hale getirilmiş şeklidir. Şeker nispeti fazla olduğu için uzun zaman açıkta muhafaza etmek mümkündür.

Meyveler reçele işlenirken çekirdekleri çıkarılır veya çıkarılmaz, kabuklu veya kabuksuz; dilimlenerek veya

bütün halinde kullanılabilir. Reçel yapımı iki şekilde olur;

- A- Meyveler bir gün önceden şekerle katlanarak suretiyle meyve suyunun şeker tarafından alınması ile yapılır.
- B- Meyvelerin şurup içerisinde kaynatılması ile yapılmaktadır.

Bunlardan birinci gruba girenler genellikle çilek, vişne, erik, şeftalidir. İkinci gruptakiler ise elma, armut, ayva, kayısı, portakal ve mandalina gibi sert etli meyvelerdir.

Katlama usulü ile; yapılan reçellerde bir gün önceden temiz bir kap içerisinde her meyveye göre değişik olmak üzere şeker ve meyve birer kat olarak yerleştirilir. Ertesi gün eğer sulanma fazla olmuş ve tekrar dışarıdan su ilavesine lüzum kalmamışsa doğrudan doğruya, aksi takdirde lüzumlu miktar su ilave edilerek kaynatılır. Yalnız bu şuruptaki meyveler yumuşak olduğu için kaynama sırasında delikli bir kepçe ile meyveler başka bir kaba alınır ve şurup koyulaştırılıp istenilen kıvama getirilince tekrar konulur.

Kaynatmakla yapılan reçellerde ise meyveler önceden meyve cinsine göre hazırlanan şurup içerisinde kaynatılarak istenilen kıvama getirilir ve ateşten alınır.

İyi yapılmış bir reçelde meyveler ezilmeden, şekillerini kaybetmeden kalmalı ve şurupları parlak olmalıdır.

Reçele konacak şeker miktarı meyvenin cinsine bağlıdır. Tatlı meyvelere daha az, ekşi meyvelere biraz daha fazla şeker konur. Genellikle 1 kg. meyve için

1.5-2 kg. şeker meyvenin cinsine göre de 2-3 bardak su konur. Reçellerin kristalleşmesinin önüne geçmek için limon suyu veya limon tuzu kullanılır. Bu reçel piştikten sonra ve inmesinden 2 dakika önce konur, 2 dakika daha kaynatılır indirilir.

Reçellin Kıvamının Tespiti

Damla Usulü:

- a) Kontrol edilecek şurutpan bir miktar alınıp tırnak üzerine veya temiz bir tabağa damlatılır. Yayılma olmayıp yuvarlak bir şekilde ve boncuğu andırır durumda ise kıvam tamdır.
- b) Su dolu bir bardak içine kontrol edilecek şurutpan bir damla damlatılır. Eğer damla dağılmadan bardağın tabanına kadar inerse kıvam hasıl olmuştur.

Arzu edilen kıvama gelen reçeller ateşten indirildikten sonra kavanoz veya uygun kaplarda muhafaza edilir.

Reçelerde şeker nispeti ve dolayısıyla kıvam düşük olursa açıkta muhafaza edildiği için köpürme olur. Limon tuzu veya limon suyu ilave edilmediği takdirde de **şekerleşme** denilen **kristalleşme** olur.

Reçeller kavanozlara sıcak iken doldurulur. Kapakları sıkıca kapatıldıktan sonra, ters çevrilip bırakılır. Reçeller soğuduktan sonra rutubetsiz ve loş yerlerde saklanmalıdır.

Değişik Reçellerin Yapılması

Katlama İle yapılan Reçeller :

- 1- **Vişne Reçeli:** İri ve olgun vişnelerden reçel yapılır.



1 kg. vişne
1.5-2 kg. şeker
1.5 gr. limon tuzu veya bir limon suyu kullanılır.

Vişneler bol su ile yıkanıp, sapları koparılır, çekirdekleri çıkarılıp sonra bir kat şeker bir kat vişne olmak üzere en üste şeker gelecek şekilde bir kaba veya reçel pişme tenceresine katlanarak konur. Bir gece veya 4-5 saat kendi haline bırakılır. Şeker vişnenin suyunu emer ve eriyerek sulanır. Ertesi gün vişnelere hiç su ilave edilmeden pişirilir, vişneler bir süre piştikten sonra delikli kepçe ile dışarı alınır, şurup karıştırılarak koyulaştırılır, sonra vişneler şuruba tekrar konarak limon tuzu veya limon suyu ilave edilir. 4-5 dakika daha pişirildikten sonra tam kıvamında iken ateşten indirilir ve sıcak sıcak temiz ve kuru kaplara doldurulur.

2- Çilek Reçeli :

Reçel yapmaya elverişli olan çilekler iri, gösterişli ve pişirmeye dayanıklı olan kokulu çileklerdir. Çilek reçeli yapılırken;



1 kg. çilek
1,5-2 kg. şeker
1.5 gr. limon tuzu veya bir limon suyu kullanılır.

Yukarıda bahsedilen vişne reçeli tarifi gibi yapılır.

3- Şeftali Reçeli :

Yarma ve orta olgunluktaki şeftalilerden reçel yapılır. Şeftalilerin çoğunun kabukları tüylü olduğu için önce şeftalilerin kabukları soyulur. Bunun için şeftaliler bir tenceredeki kaynamakta olan suya bir tülbent içinde batırılır. Suyun miktarı en aşağı 5 misli olmalıdır ki kaynama durmasın,

şeftaliler kaynayan su içinde 1-2 dakika haşlanarak çıkarılır ve hemen soğuk suya daldırılarak soğutulur. Sonra bıçakla ve elle kabukları soyulur kabukları soyulmuş şeftaliler muntazam şekilde ikiye bölünür ve çekirdekleri çıkarılır.

1 kg. şeftali

1 kg. şeker

1 gr. limon tuzu veya bir limon suyu ile reçel yapılır.

Hazırlanan şeftaliler şekerle bir kat şeker ve şeftali olmak üzere pişme tenceresine katlanır. En üste şeker tabakası getirmeyi unutmamalıdır. Diğer yapılması gerekenler yukarıdaki reçeller gibidir.

4- Erik Reçeli :

Üryani, mürdüm ve can eriğinden iyi reçel yapılabilir. Çekirdekleri çıkarılabilen erikler reçel için elverişlidir.

1 kg. erik

1-1.5 kg. şeker

1 gr. limon tuzu veya bir limon suyu kullanılır.



Diğer yapılması gerekenler yukarıdaki reçeller gibidir.



5- Gül Reçeli :

Kokulu Mayıs gülleri reçel için tercih edilir.

100 gr. gül

1 kg. toz şeker

1,5 su bardağı su

1 gr. limon tuzu veya bir limon suyu kullanılır.

Sabahleyin erkenden toplanan gül yapraklarının kokusu daha fazla olur. Gül yaprakları saplarından koparılarak 100 gr. tartılır, sonra suya daldırılarak yıkanır. Suyu süzülür ve bir makasla ince ince kesilir, sonra bir kavanoza veya reçel pişirilecek kapaklı tencereye toz şekerle iyice karıştırılarak konur. Karıştırma sırasında gerekli limon tuzu veya limon suyu da ilave edilerek kabın ağzı iyice kapatılır ve sonra serince bir yerde muhafaza edilir.

Şekerli gül yaprakları iki gün bu şekilde bekletilir. Bu süre içinde gül yapraklarının suyunu şeker alır ve sulanır, fakat bu pişirme için kafi gelmez. Bunun için pişirmeye başlamadan önce güller kavanoza konmuşsa kavanozun şeker kalıntıları iki defada ilave edilerek, 150'şer gr.'lık su ile yıkanır ve pişirme tenceresine dökülür. Eğer güller pişirme tenceresinde şekerle karıştırılmışsa 1.5 bardak su konularak ateşle kıvamını buluncaya kadar pişirilir. Pişirmenin sonuna doğru oluşan köpükler iyice alınır, sonra ocaktan indirilerek reçel sıcak sıcak kuru ve temiz kaplara doldurulur. Yukarıdaki tertibe göre yapılan reçel piştikten sonra 1100-1150 gr. kalır.



6- İncir Reçeli :

İncir reçeli, küçük yeşil İlek (erkek) incirlerden yapılır. Reçel yapılacak incirlerin büyük ve içinde çekirdek

teşekkül etmiş olması iyi değildir, incirler küçük ceviz büyüklüğünde iken toplanır daha büyük incirlerin içleri boş olduğu için reçelleri iyi olmaz. İncirler küçük veya büyük olduğuna göre aşağıdaki tertiple reçel yapılır.

40-60 adet yeşil incir

1 kg. şeker

500 gr. su

1 gr. limon tuzu veya bir limon suyu kullanılır.

Önce incirler yıkanır, kabukları gayet ince olarak soyulur. Kabuklar hususi kabuk soyma bıçağı ile soyulursa muntazam soyulmuş olur. İncirler alt kısmından çekirdek evi küçük bir huninin uç kısmı batırılarak yuvarlak şekilde çıkarılır. Bundan sonra incirler kaynayan su içinde 15-20 dakika haşlanır. Soğuk suya batırılarak diriltilir. İncirler temiz bir bez üzerine dizilerek içine giren suyun çıkması sağlanır. Sonra 1 kg. şeker ve yarım kg. sudan yapılan şurup içine atılarak pişirilir. Pişirmeye incirler şeffaf oluncaya ve şurup koyulaşmaya kadar devam edilir. Ocaktan indirilmeden limon suyu ve limon tuzu ilave edilir.

7-Portakal Kabuğu Reçeli:

5 tane kalın kabuklu portakal

1 kg şeker

2 su bardağı su

1 limon suyu yada 1 gr limon tuzu



Portakalların kabukları hafifçe rendelenir. Rendelenen kabuklar dilimler halinde soyulur ve rulo şeklinde sarılarak ipe dizilir. Kabuklar acı suyunun çıkması için bir gün suda bekletilir ve suyu sık sık değiştirilir. Suda bekletilen kabuklar yumuşayınca kadar haşlanır daha sonra süzülerek bir kaba alınır. Su ile şeker kaynatılıp koyu bir şurup hazırlanır, süzölmüş kabuklar ipten çıkarılarak şuruba ilave edilir. Hafif ateşte köpükleri alınarak kıvama gelinceye kadar pişirilir. Ocaktan indirilmeden 2-3 dakika önce 1 limon suyu veya 1 gr limon tuzu ilave edilir sıcak halde kavanozlara doldurulur.



MARMELATLAR

Marmelat, meyve ezmelerinin şekerle pişirilmesinden elde edilen mamule denilir.

Elma, ayva, erik, kayısı, şeftali, armut, üzüm, incir, portakal, greylfurt ve limondan yapılır. Marmelat taze meyveden yapıldığı gibi kuru meyvelerden de yapılır. Aynı zamanda birkaç meyveyi karıştırıp karışık meyve marmeladı yapmak mümkündür.

Marmelat yapmada meyvelerin önce yıkanıp, çekirdeklerinin ayrılması ve et kısmının ezme haline getirilmesi lazımdır. Ancak elma ve armut gibi meyvelerin etleri yumuşak olmadığından kolayca ezilemez. Bu meyveler önce doğranır bir miktar su ile kaynatılır. Haşlanıp yumuşatılan

meyveler kevgirden veya ezme makinelerinden geçirilir. Kayısı, Şeftali gibi yumuşak olan meyveler haŐlanmadan kevgir veya ezme makinesinden geçirilerek ezme haline getirilir. Kuru meyvelerden marmelat yapılacaksa, meyvelerin 8-10 saat su içinde ıslatılması ve yumuŐayına kadar haŐlanması gerekir. Daha sonra ezme haline getirilir.

Elde edilen meyve ezmesi tartılır. Sonra tencere ile ocağa konulur. Marmelat pişirilecek tencereler yayvan ve geniŐ olmalıdır. Tartılan ezmeye Şekeri ilave edilir. Şeker ezmeye en az iki partide konmalıdır. Böyle yapılırsa Őekerin erimesi kolay olur ve iyi karıŐır.

Şeker ilave edilen ezmeler devamlı karıŐtırılması gerekir. KarıŐtırmazsa marmelat dip tutar ve yanık olur. Bu nedenle karıŐtırmaya gereken önem verilmelidir.

Marmelat piŐirilirken 1 kg. ezmeye konulacak Şeker miktarı 500-1000 gr. arasında değişir. Bu miktar meyvenin cinsine, olgunluğuna göre değişir. Şeftali, kayısı gibi tatlı meyvelerde az kullanılırken portakal, limon, greyfurt gibi ekşi meyvelerde kullanılan Şeker miktarı artar.

Marmelatların piŐtiĐi Şu Şekilde anlaŐılır. PiŐmekte olan marmelatın bir miktar tabağa konur. Soğuyunca tabak sağa sola yatırıldığında akmıyorsa olmuş demektir. Ya da marmelat parçalar halinde kaŐıktan akıyorsa piŐmiŐtir.

Marmelatlarda Őekerlenme olmaz. Çünkü reçele nazaran daha az Şeker kullanılır. Arzu edilirse marmelatı ocaktan indirmeden önce kullanılan Őekerin 1 kg için 1 limon suyu veya 1gr limon tuzu ilave edilip 1-2 dk. daha kaynatılır. Bu durumda marmelatlarda Őekerlenme hiç olmaz.

Ambalaj olarak cam kavanozlar, teneke kutu veya plastikten yapılmış uygun kaplar kullanılır. Marmelat temiz ve kuru kaplara sıcak olarak doldurulur. Kapakları hava

almayacak şekilde kapatıldıktan sonra, ters çevrilip bırakılır. Soğuduktan sonra rutubetsiz havadar yerlerde depolanır.

DİĞER MARMELATLARIN YAPILMASI



1-ÇİLEK MARMELATI:

İyi olgunlaşmış kokulu çileklerden güzel marmelat yapılır. Çilekler bol su içerisinde yıkandıktan sonra sapları ayıklanır. Temizlenmiş çileklerin şekerle katlanması yapılır.

1 kg çilek

1 kg Şeker

1 limon suyu veya 1 gr limon tuzu

Çileklerin şekerle katlanması yapıldıktan sonra bir gece kendi halinde bırakılır. Bu durumda olan çilekler şekerle birlikte kaynatılır. Çilekler şurup içinde veya dışarı alınarak ezilir ve karıştırılır. Limon suyu veya limon tuzu ilave edilerek 1-2 dakika daha pişirildikten sonra ateşten alınır. Sıcak olarak temiz ve kuru kaplara doldurulur.



2-KAYISI MARMELATI:

Kayısı marmeladı için iyice olgunlaşmış kayısılar kullanılır. Kayısılar yıkanır, çekirdekleri çıkarılır. Sonra ezme makinesinden veya kevgirden geçirilerek ezmesi elde edilir. Kayısılar ezme makinesinden ve kevgirden kolay geçmiyorsa onları kendi suyu ile veya çok az bir su ile kaynatılarak yumuşatılır, sonra ezmesi yapılır.

1 kg kayısı ezmesi

750-900 gr şeker

1 limon suyu veya 1 gr limon tuzu hazırlanır.

Ezme pişirme tenceresine konur. Kuvvetli ateş üzerinde ısıtılırken şekeri parti parti ilave edilir. Pişme kıvamı bulurken limon suyu veya limon tuzu da katılarak 1-2 dakika daha kaynatılıp ocaktan alınır. Sıcakken temiz ve kuru kaplara doldurulur.



3-ŞEFTALİ MARMELATI:

Olgun şeftalilerden yapılır.

Marmelat yaparken önce şeftaliler yıkanır. İkiye bölünerek çekirdekleri çıkarılır. Çok olgun olanlar doğrudan doğruya kevgire konularak ezme su yapılır. Biraz sert olan şeftalileri kevgirden ve ezme makinesinden kolay geçmesi için yumuşayınca kadar 1 kg. şeftaliye 0,5-1 bardak su ilave edilerek kaynatılır. Sonra kevgirden geçirilerek ezmesi elde edilir.

1 kg şeftali ezmesi

750-900 gr şeker

1 limon suyu veya 1 gr limon tuzu hazırlanır.

Şeftali ezmesi pişirme tenceresine konur. Kuvvetli ateşle ısıtılırken şekeri parti parti ilave edilir. Pişirmenin sonuna doğru limon suyu veya limon tuzu ilave edilerek ateşten indirilir. Sıcakken temiz ve kuru kaplara doldurulur.

4- VIŐNE MARMELATI:

Vişneler bol su içinde iyice yıkandıktan sonra sapları koparılır. Çekirdekleri çıkarılır. Kevgirden veya ezme makinesinden geçirilerek ezmesi elde edilir.

1 kg vişne ezmesi

1 kg Şeker

1 limon suyu veya 1 gr limon tuzu hazırlanır.

Elde edilen ezme pişirme tenceresine konur. Tencere kuvvetli ateşte ısıtılmaya başlanır. Şeker ısınan ezmeye parti parti konur. Pişirmenin sonuna doğru limon suyu veya limon tuzu ilave edilerek 1-2 dakika kaynatıldıktan sonra ateşten indirilir. Sıcakken temiz ve kuru kaplara doldurur.



5-ELMA MARMELATI:

Olgun ve kokulu elmalar marmelat için en iyi olanıdır. Elmalar çok iyi yıkanır, dilimlenerek çekirdek evleri çıkarılır. Dilimlenen elmaların üzerine çıkıncaya kadar su ilave edilerek kaynatılıp pişirilir.

1 kg elma ezmesi

600- 750 gr Şeker

1 limon suyu veya 1 gr limon tuzu hazırlanır.

Ezme pişirme tenceresine konur. Tencere kuvvetli ateşte ısıtılmaya başlanır. Şeker ısınan ezmeye parti parti konur. Pişirmenin sonuna doğru limon suyu veya limon tuzu ilave edilerek 1-2 dakika kaynatıldıktan sonra ateşten indirilir. Sıcakken temiz ve kuru kaplara doldurur.

6-ARMUT MARMELATI:

Olgunlaşmış armutlar önce yıkanır. Dörde bölünerek çekirdek evleri çıkarılır. Küçük dilimlere ayrılır. 1 kg meyveye 1 bardak su koyarak kapalı bir tencerede meyveler yumuşayıncaya kadar haşlanır. Kevgirden veya ezme makinesinden geçirilerek ezmesi elde edilir.

1kg armut ezmesi

750 gr şeker

1 limon suyu veya 1 gr limon tuzu hazırlanır.

Ezme pişirme tenceresine konur. Tencere kuvvetli ateşte ısıtılmaya başlanır. Şeker ısınan ezmeye parti parti konur. Pişirmenin sonuna doğru limon suyu veya limon tuzu ilave edilerek 1-2 dakika kaynatıldıktan sonra ateşten indirilir. Sıcakken temiz ve kuru kaplara doldurur.

7-ERİK MARMELATI:

Marmelat yapılacak erikler önce yıkanır. Erikler çok olgun ise hemen kevgirden geçirilerek ezmesi elde edilir. Erikler yumuşak değilse, biraz su ile yumuşayıncaya kadar haşlanır.

1 kg erik ezmesi

800-1000 gr şeker

1 limon suyu veya 1 gr limon tuzu hazırlanır.

Ezme pişirme tenceresine konur. Tencere kuvvetli ateşte ısıtılmaya başlanır. Şeker ısınan ezmeye parti parti konur. Pişirmenin sonuna doğru limon suyu veya limon tuzu ilave edilerek 1-2 dakika kaynatıldıktan sonra ateşten indirilir. Sıcakken temiz ve kuru kaplara doldurur.

8- İNCİR MARMELATI :

İncir marmelatı yapımında olgun ve ağaç altına kendiliğinden düşmüş incirler veya çok olgun incirler kullanılır. Önce incirler iyice yıkanır. İncirlerin kevgirden ve ezme makinesinden kolay geçmesi için az bir miktar su ile haşlanmaları iyi olur. 1 kg incire durumuna göre 0.5 ile 1 bardak su konur ve böylece ısıtılıp yumuşatılır. Yumuşayan incirler kevgirden veya ezme makinesinden geçirilerek ezmesi elde edilir.

1 kg incir ezmesi

500 gr şeker

Yarım limon suyu veya 0,5 gr limon tuzu hazırlanır.

Ezme pişirme tenceresine konur. Tencere kuvvetli ateşte ısıtılmaya başlanır. Şeker ısınan ezmeye parti parti konur. Pişirmenin sonuna doğru limon suyu veya limon tuzu ilave edilerek 1-2 dakika kaynatıldıktan sonra ateşten indirilir. Sıcakken temiz ve kuru kaplara doldurur.



9-AYVA MARMELATI:

Ayva marmelatı en sevilen marmelatlardan biridir. Önce ayvaların tüyleri bir bezle veya bir çuval parçası ile oğularak temizlenir. Sonra bol su ile yıkanır. Keskin bir bıçakla dörde bölünür. Çekirdek evleri çıkarılır ve dilimlenir. Ayvalar kapaklı bir tencereye konularak 1 kg ayva için 1.5 bardak su içinde kaynatılarak ayvaların yumuşaması temin edilir. Yumuşayan ayvalar kevgirden geçirilerek ezmesi yapılır.

1 kg ayva ezmesi

800-1000 gr şeker

1 limon suyu veya 1 gr. limon tuzu hazırlanır.

Ezme pişirme tenceresine konur. Tencere kuvvetli ateşte ısıtılmaya başlanır. Şeker ısınan ezmeye parti parti konur. Pişirmenin sonuna doğru limon suyu veya limon tuzu ilave edilerek 1-2 dakika kaynatıldıktan sonra ateşten indirilir. Sıcakken temiz ve kuru kaplara doldurur.

KÖY ŞARTLARINDA SAĞLIKLI PEYNİR YAPIMI



Peynir insanların beslenmesinde önemli bir besin kaynağıdır. Vücudumuzun ihtiyacı olan maddelerden, protein, kalsiyum, demir ve çeşitli vitaminler içerir.

Ancak peynirin sağlıklı şartlarda hazırlanması bazı noktalara dikkat ederek mümkün olur. Bunları kısaca sıralayalım:

- ✓ Sağlıklı hayvanlardan süt alınmalı,
- ✓ Hayvanlar sağılmadan önce, meme üzerindeki pislikler mutlaka ılık bir su ile yıkanmalıdır.
- ✓ Temiz kaplara sağım yapılmalı ve hiç bekletmeden sütler hemen süzülmalıdır. Çünkü sütün içerisine düşen bir pislik veya saman hem sütün kokusunu bozar, hem de mikropların daha kolay üreyip sütü bozmasına neden olur.



Bu nedenle sağlıklı hayvanlardan, temiz şartlarda ve hilesiz olan sütleri peynir yapımında kullanabiliriz.



KAYNAMIŞ SÜTTEN PEYNİR YAPIMI

Sağlıklı şartlarda hazırlanmış 5 kg süte 1,5 kg yoğurt veya 10 kg süte 3 kg yoğurt şeklinde oranlara bağlı kalarak azaltılıp çoğaltılarak miktar ayarlanabilir.

10 kg süt ocakta bir, iki taşım kaynatılır. Kaynama esnasında yoğurt 2-3 parti halinde karıştırılarak süte ilave edilir. Süt pıhtılaşıp tencerenin üzerine çıktığı zaman 1 lt. soğuk su serpilir ve ocak kapatılır. Elde edilen karışım cendere (peynir süzme bezine) bezine dökülerek üzerine ağırlık konularak süzülmesi sağlanır.

Peynir tamamen süzildikten sonra tuzsuz tüketilebildiği gibi, tuzlanarak salamura yapılarak da muhafaza edilebilir. Sütün kaynatılması ile hayvanlarda bulunan bulaşıcı hastalıkların, peynir yoluyla insanlara geçmesi engellenmiş olur.



BEYAZ PEYNİR YAPILMASI

1. Sütün hazırlanması:

Sağlıklı şartlarda elde edilen sütler 65 °C'de 15-20 dakika ısıtılarak pastörize edilir. Süt ısıtılırken üzerinde oluşan kaymak tabakasının hafif hafif hareket etmesi ile istenilen sıcaklığa ulaşılmış olunur. Bu durumda ocak iyice kısılır ve 15-20 dakika süt ocakta tutulur.



2. Sütün mayalanması:

Süt ağzı kapalı kaplarda mayalanma sıcaklığına kadar soğutulur. Mayalanma sıcaklığı 30-32 °C'dir. Sıcak aylarda ise; 26-28 °C'dir. Sıcaklık düşük olursa

mayalanma süresi uzar ve pıhtı yumuşak olur. Mayalanma sıcaklığına kadar soğutulan sütler, peynir mayası ile mayalanır. Fazla maya kullanılmamalıdır. Fazla maya hem sağlık açısından tehlikeli hem de pıhtının yumuşak olmasına neden olur ve kaliteli peynir elde edilmez.

Mayanın kuvveti: 1 gr. Mayanın 35 °C'de 40 dk. mayalayabildiği sütün gr. olarak ifadesidir. **Örneğin** 1/5000 kuvvetindeki maya: 1 gr. maya 35 °C'de 40 dk. 5000 gr. (5 kg) sütü pıhtılaştırabilir demektir. Mayalanan sütün üzeri örtülerek mayalanmaya bırakılır.

3. Pıhtının işlenmesi:

Pıhtılaşma süresi 90-120 dakika arısında değişir. Kıvama gelen pıhtı süt salmaz kabına yapışmaz, bıçakla kesildiğinde sarı su ayrımı olur. Kıvama gelen pıhtı bıçakla kesilir. Kalıp içerisine ıslatılıp yerleştirilen cendere bezine dökülür, süzülür, baskılanır. Her 1 kg. teleme için 1 kg ağırlık düşünülür. Baskıda kalma süresi yazın 2-3 saat, kışın 3-4 saattir. Baskı işleminden sonra peynir alınarak 8 cm²'lik dilimler halinde kesilir.



4. Tuzlama:

Tuzlama ile peynir suyunun ayrılması, peynirin sertleşmesi, olgunlaşmanın düzenli olması ve dayanıklılığın artmasını sağlarız. 7x7 veya 8x8 ebadında kesilen kalıplar, içerisinde % 10-20 arasında salamura bulunan kazanlara konulurlar. Kazandaki tuz oranı düşmesin diye peynirler konulunca üzerine 1-2 avuç iri tuz serpilir. Peynir burada 24-36 saat bekletilir. Bu sırada peynir kalıpları bünyelerine yeteri kadar tuz (% 5-10) almış olurlar.

Daha sonra salamuradan alınan peynirler muhafaza edileceği kalıplara doldurulur ve üzerine % 13-15'lik

salamura ilave edilerek ağız kapatılır, olgunlaşmaya bırakılır. Olgunlaşma 4-6 °C'de en az 2 ay, en fazla 6 aydır.

NOT : Peynirin süzülmesi ile elde edilen su tekrar kaynatıldığında (80 °C) LOR adı verilen çökelek elde edilir isteğe göre tuzlu veya tuzsuz olarak tüketilebilir.



BİBER TURŞUSU

Biber turşuculuğundaki en önemli konu, biberlerin 20-30 gün arasındaki fermantasyon sırasında hiçbir şekilde hava almamasını sağlamaktır. Bu nedenle turşu küçük yada hava geçirmeyen kaplarda kurulmalıdır. Bunun için en

uygun kaplar, 20 litrelik içleri laklı tenekeler ile ağızları contalı ve fermantasyon basıncına dayanıklı plastik kaplardır.

Fermantasyon kapları yıkandıktan sonra ince-sivri biber veya diğer turşuluk biberlerle doldurulur. Aroma verici (dereotu, sarımsak, defne yaprağı ve esteregon vs.) maddeler eklenir. 20 litrelik kaplara 7 kg biber konulabilir. Biberlerin üzerine % 10'luk salamura ile bir miktar sirke ve % 0,5-1 oranında sitrik asit (limon tuzu) salamura ilave edilip (veya 5 su bardağı suya 5 çorba kaşığı temiz tuz ile 2 çorba kaşığı sirke ve yarım çorba kaşığı limon tuzu) sebze yi örtecek şekilde kaba boşaltıldıktan bir süre sonra (kap içindeki hava çıkınca) kapakları sıkıca kapatılır. Oda sıcaklığında fermantasyona bırakılır. Fermantasyonu tamamlandıktan sonra tüketime hazır duruma gelir.

PATLICAN TURŞUSU:

Haşlamadan da turşusu yapılabilir. Ancak turşusu aşırı sert ve salamurası koyu renkli olduğundan haşlama tavsiye edilir. Turşu için küçük ve çekirdeksiz patlıcanlar daha uygundur.

Patlıcanlar turşuya işlemeden önce 1-2 gün solmaya bırakılır. Soldurmayı takiben sap, çanak yaprağa birleştiği yerden kesilir. Sonra meyve birbirine dik iki yönde ve uçlara varmayacak ve ortada dört dilim oluşturacak şekilde bıçakla uzunlamasına kesilir. Bu şekilde hazırlanmış patlıcanlar kaynamakta olan su içine atılarak mor renk açık kahverengine, et kısmı ise saydam beyazdan şeffaf renge dönecek şekilde haşlanır. Sudan çıkarılan patlıcanlar soğumaya bırakılır ve takiben suyun birikmeden akmasına uygun bir kap içerisine yerleştirilerek üzerine bir tahta ve ağırlık konulup bir gün bekletilir ve böylece siyah suyun akması sağlanır. Siyah suyu çıkarılan



patlıcanlar, isteğe bağlı olarak önceden hazırlanan dolgu malzemesi veya dolgunsuz olarak fermantasyon kabına yerleştirilir. Dolgu malzemesi olarak; sarımsak, havuç, maydanoz, yeşil veya kırmızı biber (acı-tatlı) domates, soğan, kereviz veya isteğe bağlı olarak diğer sebzeler kullanılabilirler.

Fermantasyon kabı özenle doldurulduktan sonra üzeri uygun bir kapakla kapatılır, üzerine ağırlık konulur. Daha sonra % 10 konsantrasyonunda salamura (5 su bardağı suya 5 çorba kaşığı temiz tuz ile 2 çorba kaşığı sirke) üzerini tamamen örtecek şekilde ilave edilerek oda ısısında fermantasyona bırakılır. Başlangıçta salamuraya bir miktar sirke ilavesi turşunun daha sonra bozulmasına meydan veren zararlı bakterilerin gelişmesini önler. Fermantasyon süresi normal oda ısısında 3-4 haftada tamamlanır.

ŞALGAM YAPILMASI

Malzemeler: 25 lt. şalgam için

Siyah havuç : 5-6 kg
Beyaz bayır turpu : 3 kg
Şalgam turpu : 1,5 kg
Simit (veya ince bulgur) : 100 gr
1 dilim bayat ekmek

Yapılması:

Havuçlar temizlenir. İri havuçlar 4'e, orta büyüklükte havuçlar 2'ye bölünür. Küçük havuçlar tüm kullanılır.

Simit (setik) ve bayat ekmek ikisi birlikte bir bez torbaya konup ağzı bağlanır. Bidonun dip kısmına konur. Üzerine yaprak halinde doğranmış turp ve şalgam konur. En üste de havuç yerleştirilir. Az tuzlu su ilave edilerek bidon doldurulur. Fermantasyon için bidon ılık bir yerde 10 -12 gün bekletilir. Daha sonra ayazlaması için, soğuk yere konur. Havuçlar yumuşamaya başlamadan önce suyu süzülür (süzülmeden de tanesi ile birlikte içilebilir.) Acı sevenler için süs biberli kaynatılmış su süzülür. Soğuduktan sonra içine istenildiği kadar ilave edilir.

BESİNLERİN EV KOŞULLARINDA

DONDURULARAK MUHAFAZASI



Besinlerin dondurularak saklanması çok eskiden beri uygulanmaktadır. Dondurma, gıdalarda normal koşullarda, biçim, görünüş, yapı, tat ve lezzetlerinde bozulmaya yol açan etkileri durduran veya yavaşlatan bir koruma yöntemidir. Dondurulmuş besinler ise en az vitamin kaybı olan yiyeceklerdir.

Dondurulmuş yiyeceklerde, besinlerimizi bozan ve onları yenilemeyecek duruma getiren küçük canlılar, maya, küf ve bakteriler ölmektedir. Soğuk ortamda ise küçük canlıların faaliyetleri durmaktadır. Bu nedenle besinler dondurularak uzun süre bozulmadan saklanabilmektedirler. Yiyeceklerin ucuz ve bol oldukları mevsimlerde besinlerin satın alınıp, uygun koşullarda paketlenip depolanması ekonomi açısından yararlı olduğu gibi kış aylarında taze değişik ürünlerin el altında bulundurulması da pek çok kolaylıklar sağlamaktadır.

Yazın daha ucuz satın alacağımız sebze ve meyveleri kendimiz evlerde paketleyip saklayabiliriz.

BESİNLERİN DONDURULMASI İÇİN GEREKEN ARAÇ VE GEREÇLER

Dondurulmuş besinleri evlerimizde hazırlayabilmemiz için derin dondurucusu olan dolaplara yada deep-freezere ihtiyaç vardır. Dondurulacak besinlerin mutlaka ambalajlanarak dolaba konulması gerekir.

Ambalajlamada ;

- ✓ Plastik veya alüminyum folyo,
- ✓ Plastik torba,
- ✓ Kapalı alüminyum kaplar,
- ✓ İçi mumlu özel kaplar,
- ✓ Dayanıklı plastik ve cam kaplar kullanılır.

Dondurulacak besinlerin ambalajlanması çok önemlidir. Besinler folyo tipi gereçlere sarılacağı zaman, hava almayacak biçimde kapatılmalıdır. Kapaksız kapların ağzı çift kat folyo ile örtülmeli ve etrafına lastik geçirilmelidir. Sıvı ve püremsi besinler donma sırasında genişmesi için kabın ağzına kadar doldurulmamalıdır.

Paketleme işleminden sonra üzerlerine yapıldığı tarih, ölçüsü ve koruma süresi yazılıp yapıştırılmalıdır.

BESİNLERİ DONDURURKEN DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR

Dondurma işleminde önce şu hususlar göz önünde bulundurulmalıdır;

- ✓ Dondurma işleminde kullanılacak gereçler temiz olmalıdır.
- ✓ Dondurulacak yiyecek maddeleri kaliteli, taze ve körpe olmalıdır. Yiyeceklerle ailenin günlük ve öğünlük gereksinimine göre porsiyonlara ayrılarak paketlenmelidir.
- ✓ Besin maddeleri kısa sürede tüketilecek bile olsa, hava geçirmeyecek biçimde paketlenmelidir.
- ✓ Yeni yiyecekler depolanırken, eskilerle temas ettirilmemeli, saklama süresi derin dondurucunun kapağı içindeki çizelgeye göre uygulanmalıdır.
- ✓ Buzları çözülen yiyecekler derhal kullanılmalı, artan yiyecekler tekrar dondurulmamalıdır.

DONDURULMAYA ELVERİŞLİ BESİNLERİN SEÇİMİ

Dondurulmuş kaliteli bir gıda üretimi, kullanılan ham maddenin birçok niteliklerine, uygulanan ön işlemlere,

dondurma yöntemine, depolama koşullarına ve çözme şekline bağlıdır. Kalite üzerine en etkili faktör hammaddedir. İşlenmiş ürünler içinde tazesine en yakın özellikte olanlar dondurulmuş ürünlerdir. Yani **dondurulmuş bir üründen daha iyisi ancak tazesidir.**

HAYVANSAL ÜRÜNLERİN DONDURULMASI

1-ETLER:

Genellikle sığır, dana, koyun etleri, kümes hayvanları ve av hayvanlarının etleri dondurulmaya çok elverişlidir.

Dana etleri kesimden sonra hemen, koyun etleri 1-2 derecede 1-2 hafta, sığır etleri 1 hafta dinlendirildikten sonra dondurulmalıdır. Dondurulacak etler ne çok zayıf ve yaşlı nede çok yağlı olmalıdır. Kasaplık hayvanların but, pirzola, bifteklik kısımları



dondurulmaya daha elverişlidir. Dana etleri parça halinde, yaşlı hayvanların etleri kıyma halinde dondurulduğu zaman iyi sonuç verir.

2- KÜMES HAYVANLARI:

Kesilip temizlendikten sonra 1-2 derecede 12 saat dinlendirilir. Bütün yada istenilen büyüklükte parçalara ayrılıp paketlenir. Saklama süresi 7-8 aydır.

3-BALIKLAR:

Ayıklanıp yıkanır, gerektiğinde baş ve kuyruk kısmı kesilir. Suları iyice süzdürülür.

1 kg.'dan ağır olan balıklar parçalara bölünür. Alüminyum folyo üzerinde 1-2 saat soğukta dondurulur. Paketlenmeden önce donmuş balık baş aşağı buzlu suya daldırılır. Balıkların üzerinde buz oluşmaya başlayınca paketlenip depolanır. Yağsız balıklar 4-8 ay, tatlı su balıkları 2-3 ay, yağlı balıklar 2-4 ay dondurularak saklanır.

4- SUCUK- SALAM- SOSİS:

Bu tip yiyecekler dışında koruyucu zarda olsa iyice paketlenildikten sonra dondurucuya yerleştirilir. Depolama süresi 1-2 aydır.

5- SÜT VE SÜT MAMÜLLERİ:

Sadece homojen halindeki sütler dondurulabilir. Depolama süresi 2-3 aydır. Ekşi kaymak, krema, lüle kaymak ve mayonez dondurulmaya elverişli değildir. Beyaz peynir dışında diğer yumuşak peynir çeşitleri kendi kapları ile birlikte kısa süreli depolanabilir. Tuzsuz yağ depolanmaya daha uygundur. Depolama süresi 6 aydır.

MEYVELERİN DONDURULMASI

Dondurularak saklanacak meyveler taze, olgun ve çürüksüz olmalıdır. Yumuşak dokulu meyveler şekerli veya şeker şuruba daldırılarak dondurulur. Şekerle hazırlanan meyveler cam kavanozlara, plastik veya özel kaplara konularak saklanır. Şuruba batırılamayan çiğ meyveler ise plastik torbalara doldurularak depolanır. Sert dokulu meyveler dondurulmadan önce ya buhara batırılarak yada sıcak suya tutularak 2 dakika haşlanır. Sonra soğuk suya batırılıp soğutulur. Suları süzildikten sonra depolanır.

1-ÇİLEK :

Sert ve olgun çilekler seçilir. İyice yıkanıp süzülür ve sapları ayrılır. Şekerle saklanacaksa, 500 gr. çilek için 100 gr. şeker ölçülür. Şurup içinde dondurulacaksa orta veya koyu şurup hazırlanır. Şekerli dondurma yapılırken temizlenmiş

Çileklerin suları iyice alınıp soğutulur. Sonra plastik torbalara dondurulup depolanır. Depolama süresi 8-10 aydır.

2- ŞEFTALİ :

Ezik olmayan sert ve olgun Şeftaliler seçilir. 1 dak. kaynar suya batırılır ve soğuk suya daldırılıp soğutulur. Kabukları soyulup, çekirdekleri çıkarılır. 1 kg. meyvenin üzerine ½ çay kaşığı limon tuzu veya askorbik asit ve 2 yemek kaşığı suyla hazırlanmış eriyik gezdirilir. Őekersiz dondurulacaksa naylon torbalarda depolanır. Şekerle dondurulacaksa Őeftalinin yarısı kadar toz Şeker hesaplanır. Saklama süresi 10-12 aydır.

SEBZELERİN DONDURULMASI

Sebzeler meyvelerin aksine olgunlaşmadan önce hasat edilirler. Dondurulan sebzeler için Marmara Bölgesi başlıca hammadde kaynağıdır. Sebzelerin en önemli ön işlem haşlamadır. Her çeşit sebzenin dondurularak muhafazasında ön işlemler dışında genelde hiçbir fark yoktur.

1- DOLMALIK BİBER :

Aynı boyda, taze ve körpe biberler seçilir. Yıkayıp çekirdekleri çıkarılır ve suları süzdürülür. Biberler birbiri içine geçecek şekilde naylon torbalarda depolanır. Depolama süresi 8-10 aydır.

2- TAZE FASULYE :

Kılçıksız ve körpe fasulyeler seçilir. Yıkayıp uçları kesildikten sonra kaynar suya batırılarak 2-3 dk. şok haşlama yapılır. Hemen soğuk suya daldırılarak soğutulur. Naylon torbalara doldurulur. Saklama süresi 9-12 aydır.

3- PATLİCAN :

Parlak ve sert olanlar seçilir. Yıkandıktan sonra kuşbaşı büyüklüğünde doğranır. Kaynar suya batırılarak 3-4 dk. şok haşlama yapılır. Soğuk suya daldırılarak soğutulur, suları iyice süzdürülür. Paketlenerek dondurulur. Saklama süresi 10-12 aydır.

DONDURULMUŞ BESİNLERİN KULLANILMASI

Dondurulmuş yiyecekler buzları çözüldükten sonra kullanılır. Donmuş olan bir yiyecek normal oda sıcaklığında bekletilirse bir çok mikropların üremesine neden olur. En iyisi, donmuş yiyecekleri çözülmüŐe kadar dolabın soğutucu bölümünde bırakmaktır. Buzu çözülmüş olan bir yiyeceğın tekrar dondurulması sakıncalıdır.

ÇEŞİTLİ GIDALARIN EV ŞARTLARINDA HAZIRLANMASI

UN TARHANASI:

1 kg Salçalık Kırmızı Biber

1 kg Domates

1 kg Kuru Soğan

1,5 kg Yoğurt

Un-nane-tuz-dereotu-kekik



YAPILIŐI: Domates ve biberler yıkanır, doğranır (ince olarak). Soğanlarda soyulup doğranır. Hepsi beraber yumuşayınca kadar pişirilir. Tuz ve diğeri malzemeler eklenir. Hamur yoğrulacak kaba konur ve oda sıcaklığına kadar soğutulur. Yoğurt ve un ilave edilerek normal kıvamda bir hamur yoğrulur. Üzeri ince bir

bezle örtülür. Hava sıcaklığına göre 3-5 günde mayalanır. Mayalanma süresince hamurun kabuk bağlamaması için sabah-

akşam yoğrulur. Mayalanma süresinde hamur, gözenekli ve yumuşak bir hal alır. Temiz bir bez üzerine mayalanan hamurdan küçük parçalar alınarak serilir. Tava geldikçe ufalanır. Elekten geçirilip, iyice kurutulur. Bez torbalarda muhafaza edilir.

YEŞİL VE SİYAH ZEYTİN SALAMURASI

Zeytin uzun yıllar boyu önemini yitirmemiş gün geçtikçe değeri artan bir besin maddesidir. Bünyesinde bulunan **oleopein** denilen acılık maddesinden dolayı, ağaçtan koparılıp yenilemez. Yeşil ve siyah olgunluk devresine göre farklı işleme teknikleri uygulanarak yenir duruma getirilmektedir.

SİYAH ZEYTİN:

SELE ZEYTİNİ: Bu zeytin türü Marmara bölgesinde selelerde yapıldığı için bu isimle anılır. Ticari anlamda sele zeytinin işlenmesi genellikle Marmara Bölgesinde olmaktadır. Diğer bölgemizde aile ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde yapılmaktadır. Sele Zeytini yapılacak zeytinler ince kabuklu, etli ve küçük çekirdekli olmalıdır. Zeytin ağaçta iyice olgunlaşmalı toplama elle yapılmalıdır. Toplanan siyah zeytinler yaralı, bereli, ezik olanlar ile dal ve yapraklar yabancı maddeler temizlenmelidir. Sağlam daneler yıkanır. Yıkanan zeytinler bidonlara veya çuvallara bir kat tuz-bir kat zeytin olacak şekilde tabakalar halinde katlanarak doldurulur. Sele zeytininde zeytin ağırlığının % 10-20'si oranında bulgur büyüklüğünde iri tuz kullanılır. Çuvalların ağzı bağlanır. Meyilli bir yere acı suyunun giderilmesi için süzölmeye bırakılır. Zeytini bidon veya çuvala koyduktan sonra 2-3 gün kendi halinde bırakıldıktan sonra gün aşırı sağa sola alt ve üst

çevirerek zeytinlerle tuzun iyice temas etmesi sağlanır. Çeşide ve olgunluğa bağlı olarak zeytinler 20-30 günde tatlanır. Tatlanma anı tam doğru tespit edilmelidir. Zeytin tatlandıktan sonra bidon veya çuvalarda bırakılmaz. Uzun süre tuz ile temas halinde kalan zeytinlerde çok su kaybı olacağından zeytin kabuk çekirdek görünümünde kuru bir hal alır. Zeytin tatlandıktan sonra yıkanmamalıdır. Yıkanan sele zeytininin dayanma süresi azalmaktadır. Sele zeytininde tatlandıktan sonra muhafazası için % 10 tuz konulabildiği gibi sirkeli zeytinyağına batırılarak kuru olarak kavanozlara veya tenekelere konulabilir. Sele zeytininde istenirse tatlanma esnasında tuz ve zeytin arasına aromatik bitkiler (defne, mersin v.s.) konarak hoş bir tat kazandırılabilir. Aromatik maddeleri zeytini tatlandırdıktan sonra da kullanabiliriz.

YEŞİL ZEYTİN :

KIRMA-ÇİZME ZEYTİN: Yeşil zeytin tatlandırma yöntemlerinden biridir. Zeytinler renk yeşilden sarıya veya hafif pembeye döndüğü anda elle toplama yapılır. İşlemeye getirilen zeytinler yaralı, bereli çürük daneler ayıklanır. Sağlam daneler boylarına göre ayrılır, sonra zeytinler yıkanarak 1 veya 3 yerinden boylamasına çizilir veya kırılır. Kırılan-çizilen zeytinler haftada bir iki suyunu değiştirmek üzere suda bırakılır. Zeytinde yumuşama görülürse veya hassas bir çeşit ise bu taktirde % 20'lik tuzlu su kullanılır. Rengin su değişme esnasında kararmaması için % 0.1 oranında limon tuzu kullanılır. Su değiştirme işlemi zeytin çeşidine bağlı olarak 3-4 hafta sürer. Bu süre içerisinde zeytinde bulunan acılık maddesi tatlanma suyuna geçer. Bu acılık maddesi zeytinin bozulmasını önler. Tatlanan zeytinler % 8-10 tuzlu su, % 0.5-0.6'lık sitrik asit içerisinde 7-15 gün bekletilir. Zeytinler % 5-8 tuz, % 1-1,5 limon tuzu ve kesilmiş limon dilimleri içeren salamura saklanır. Ayrıca çizme-kırma zeytine muhafazası esnasında

sarımsak, defne yaprağı, kekik, kırmızı biber gibi aromatik bitkiler katılarak değişik tat verilebilir.

İYOT EKSİKLİĞİ



İyot: İnsan vücudunda çok az bulunan, normal büyüme ve gelişme için gerekli olan bir mineraldir. Günlük alınması gereken iyot miktarı bir toplu iğne başı kadardır. Bu miktar bile yaşamımız için çok önemlidir. İyot vücuda besinler, su ve deniz ürünleri tüketimi ile alınır. İyot, troid bezine hormonların yapımı için gereklidir. **Troid hormonunun görevi:** Normal büyümeyi ve gelişmeyi sağlamak, beyinin normal çalışmasını sağlamak, sinir sistemi çalışmasını düzenlemek, vücudun ısısını kontrol etmek ve vücut enerjisini kontrol etmek.

İyot yetersizliği, özellikle toprağında İyot eksikliği olan bölgelerde sık görülmektedir. Havada bulunan İyot, toprağa çöker ve toprakta yetişen bitkiler iyodu alır. Bu bitkilerle beslenen insanlar ve hayvanlar da iyottan yararlanırlar. Bol yağış alan, ağaç bulunmayan yörelerde suların ve toprağın az iyot içermesi, ayrıca deniz ürünlerinin az tüketilmesi ve iyotlu tuz kullanımının olmayışı bu bölgelerde iyot yetersizliği hastalıkları görülmektedir. Eğer iyotlu yiyecekler tüketmediğimiz takdirde bunun sonuçları olarak;

- İyot yetersizliğinde troid bezinin boyun bölgesinde büyümesi sonucu özellikle kadınlarda GUATR hastalığına yol açar.
- Troid bezinin aşırı büyümesiyle yetişkinlerde üreme yeteneğine zarar verir.

- Yine troid bezinin aşırı gelişmesi zeka geriliğine, sağırılık, şaşılık, felç ve dilsizliğe neden olur.
- Gebelerde düşük, ölü doğum ve erken doğum, bebeklerde sağlıksız ve düşük ağırlıkta doğumlara neden olur.
- Bebek ve çocuk ölümlerime neden olur.
- Cüceliğe neden olur.
- Çocuklar daha zor anlar, daha zor eğitilir. İşlerinde daha zor üretken olur. Okul başarıları düşer. Akranlarına göre zeka düzeyleri düşüktür.

Bu nedenle yukarıdaki sorunlarla karşılaşmamak için bazı önlemler alınması gerekir. Bunlarda kullandığımız tuzun mutlaka **İYOTLU TUZ** olması gerekir, ayrıca balık ve deniz mahsulleri tüketmemiz sağlığımız için önemlidir.

YEMEĞİNİZE İYOTLU TUZ, VÜCUDUNUZA SAĞLIK KATIN.....

İYOTSUZ TUZ ALMAYIN, ÇÜNKÜ O TUZUN HiÇBİR FAYDASI OLMAZ.....

