

YEDİĞİMİZ YEMEKLERİ NEDEN PIŞİRİRİZ ?

Buna verilecek en mantıklı cevap, «daha lezzetle yenilebilmesi için» olacaktır. Fakat bu gerçeğin yalnız bir parçasıdır. Aslında insanlığın 400.000 yıldan beri besinlerine uyguladığı bu işlemin çok daha önemli nedenleri vardır.

Pişirmenin değeri onun besinin kapsadığı besleyici maddeler üzerine yaptığı etkidir. O değişik besinlerin içindeki kimyasal maddeleri değişik şekillerde değiştirir. Vücudumuzun onlardan en iyi surette faydalanabilmesi için bu her besin maddesine göre başkadır.

Bir çeşit karbon hidrat, şeker ham şekliyle kolayca sindirilebilir. Fakat nişasta, şekerin karışmaç çeşitleri olan polisakaritler ham besinlerde erimez bir şekil alırlar ve insan vücudunda da kolaylıkla sindirilemezler. Pişirme suretiyle bu bileşikler kırılarak basit şeker şekline sokulur ve böylece de sindirim sistemlerimiz onları kolayca işleyebilir.

Yağlar oldukça kolay sindirilebilir ve pişirmenin onlar üzerinde pek önemli bir etkisi olmaz. Fakat fazlaca pişirmek onların besinsel değerini azaltır ve bu çok fazla uzatılırsa, onların oksijen ve hidrojen atomlarını alıp götürür ve yağları bir karbon çökeleği haline sokar. Yağlar, başka besin maddelerinin onların içinde pişirilmesi halinde çok daha büyük bir önem kazanırlar. Yağda pişirilme besine bazı vitaminlerin eklenmesine ve onun besinsel değerinin artmasına sebep olur. Örneğin tereyağda pişirilen yumurtaya A, D ve E vitaminleriyle trigliserit'ler eklenir.

Sebzelerin, soya fasulyası veya yer fıstığı yağında pişirilmesi onlara E vitamini ve linoleik asit ekler. Yemek pişirilmesin-

de kullanılan yağ aynı zamanda yediğimiz besin maddelerinin kalori değerini de artırır.

Et, bezelye, fasulya gibi yüksek proteünlü besin maddelerinin pişirilmesi esastır. Bu onların yalnız tatlarını arttırmakla kalmaz, aynı zamanda onların yumuşamasına da sebep olur ki böylece onlar çiğlendikten sonra sindirim sisteminin sıvıları onları daha iyi etkiler.

Pişirmenin birçok besin maddeleri bakımından bir faydası daha vardır, onların bozulmasını önler. Isı enzimleri öldürür, bunlar bozulmanın (veya çürümenin) kimyasal tepkilerini hızlandıran karışmaç organik bileşiklerdir ve besin maddeleri ele alınır alınmaz ortaya çıkarlar. Onlar serbest kalınca besinin bileşimini değiştirirler, veya bozarlar. Pişirmenin ısısı çoğu mikroorganizmaları öldürür, besin maddeleri tabii veya çiğ oldukları zaman daha çabuk bozulurlar, oysa pişmiş olarak daha fazla dayanırlar,

Bununla beraber, bütün bu üstünlüklerinin yanında besinin pişirilmesinin bir sakıncası da vardır. Bazı besin maddelerinin pişirme işleminden faydalanmalarına rağmen, besindeki vitamin ve mineraller bundan fayda yerine zarar görürler. Bu besin maddeleri tabiiatta buldukları durumda çiğ olarak vücut tarafından kullanılırlar. Sodyum bikarbonat içinde veya asıl önemli olan su içinde bunların kaynatılması mineral ve vitaminleri eritir ve kapın dibinde bırakır. Bu yüzden de onların artık vücutun beslenmesinde hiç bir katkıları olmaz.