

TAM KAPSAMLI KÜMES REHBERİ

# TAVUK

PARÇALAMA · SALAMURA · ÇITIR DERİ · DOĞRU SICAKLIK

13 bölüm · 82 teknik ve tarif  
tavuk · hindi · ördek · bıldırcın

ASENA TOSYA

# GİRİŞ

Tavuğu kuru çıkan insan önce tarife bakar. Oysa fark neredeyse hiç tarifte değildir.

Göğsün kuru çıktıysa tarif kötü değildir — **65 dereceyi geçtiği anda kas kendi suyunu dışarı itmiştir.** Derin çıtır olmadıysa fırın soğuk değildir, derinin yüzeyi ıslaktır ve sen farkında olmadan onu buharda pişirmiştir. Butların kanlı kalıp göğsün kuruduysa hata sende değil, aynı hayvanın içinde **iki farklı ete tek bir sıcaklık dayatmandadır.** Tavuğu yıkadıysan temizlememiştir; mutfağa bakteri saçmıştır.

Tavuk, kırmızı etten daha kolay değil — **daha affetmez.** Kırmızı ette on derecelik bir sapma "biraz fazla pişmiş" demektir; tavukta aynı sapma yemeği bitirir. Buna karşılık tavuk, kurallarını öğrenen kişiye kırmızı etten çok daha ucuza çok daha fazlasını verir: bir hayvandan üç öğün, bir tencereden bir hafta fon.

Bu kitap seksen iki teknik ve tarif veriyor. Ama asıl verdiği şey tarif değil: **her sıcaklığın, her sürenin, her parçanın arkasındaki sebep.** Göğsün neden 63'te, budun neden 78'de bittiği. Tuzun neden bir gün önceden atıldığı. Derinin neden bir gece açıkta beklediği. Marinadın ete kaç milimetre indiği.

Sebebi bilersen tarife ihtiyacın kalmaz. Markette hiç tanımadığın bir etiket görürsün ve elindekinin ne olduğunu bilirsin.

## *Bu kitap kimin için*

Haftada üç gün tavuk pişiren ama hep aynı iki yemeği yapan biri için. Fırından çıkan tavuğun neden lokantadaki gibi olmadığını merak eden biri için. "Tavuk 74 derece" cümlesini duymuş ama neden dendiğini kimsenin açıklamadığı herkes için.

Başlangıç için ağır değil, ama ciddi. Sıcaklıklar dereceyle, oranlar yüzdeyle verildi; hiçbir yerde "kısık ateşte bir müddet" yok.

## *Nasıl kullanmalı*

Sırayla okumak zorunda değilsin, ama **Bölüm 0'ı atlamamalısın.** O beş sayfa olmadan geri kalan her şey ezber kalır.

Sonra parçanı tanı (Bölüm 1), bıçağı eline al (Bölüm 2), tavuğunu doğru al ve sakla (Bölüm 3), tuzunu at (Bölüm 4), derini kurut (Bölüm 5) — ve ancak ondan sonra ateşe git. Bölüm 6'dan 10'a kadar olan her yöntem, o ilk altı bölümün üstüne kuruluyor.

---

## *Sorumluluk reddi ve gıda güvenliği*

Bu kitaptaki sıcaklıklar ve süreler, **sağlıklı yetişkinler için** ev mutfağı koşullarında yazılmıştır. Uygulama sorumluluğu okuyucuya aittir.

- **Kümes eti hiçbir zaman az pişmiş yenmez.** Bu kitapta "az pişmiş tavuk" diye bir şey yoktur ve hiçbir tarif böyle bir şey önermez.
  - Kitap boyunca **sıcaklık ile süre birlikte** verilir. Düşük sıcaklıkta pişirme, daha kısa değil **daha uzun** tutmak demektir. Termometren yoksa tek kural: **iç sıcaklık 74 °C.**
  - **Çiğ tavuk yıkanmaz.** Sebebi teknik 22'de açıklanmıştır.
  - **Marine sosu,** kaynatılmadan servis sosuna dönüştürülemez.
  - Çiğ tavuğun dokunduğu her tahta, bıçak ve el, başka bir gıdaya dokunmadan önce yıkanır.
  - **Hamileler, küçük çocuklar, yaşlılar ve bağışıklığı baskılanmış kişiler** için sakatat ve düşük sıcaklık bölümlerindeki uyarılar bağlayıcıdır.
-

# İÇİNDEKİLER

|                                                     |                                             |    |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------|----|
| BÖLÜM 0 · KUŞUN FİZİĞİ .....                        |                                             | 7  |
| 01                                                  | BEYAZ KAS, KIRMIZI KAS .....                | 8  |
| 02                                                  | İKİ SICAKLIK, TEK KUŞ .....                 | 10 |
| 03                                                  | DERİNİN ANATOMİSİ .....                     | 12 |
| BÖLÜM 1 · PARÇA ATLASI .....                        |                                             | 19 |
| 06                                                  | BÜTÜN TAVUĞUN HARİTASI .....                | 20 |
| 07                                                  | ETİKET SÖZLÜĞÜ .....                        | 22 |
| 08                                                  | PİLİÇ, TAVUK, KÖY TAVUĞU .....              | 24 |
| 09                                                  | ETİKETTE GİZLİ OLANLAR .....                | 26 |
| 10                                                  | HANGİ PARÇA HANGİ YÖNTEME .....             | 28 |
| 11                                                  | HİNDİ, ÖRDEK, BILDIRCIN .....               | 29 |
| BÖLÜM 2 · PARÇALAMA VE HAZIRLIK .....               |                                             | 31 |
| 12                                                  | BÜTÜN TAVUĞU SEKİZ PARÇAYA AYIRMA .....     | 32 |
| 13                                                  | SPATCHCOCK — SIRTINDAN AÇMA .....           | 34 |
| 14                                                  | GÖĞSÜ KEMİKTEN ÇIKARMA VE<br>SUPRÊME .....  | 36 |
| 15                                                  | BUTUN KEMİĞİNİ ÇIKARMA .....                | 38 |
| 16                                                  | DERİ ALTINI DOLDURMA .....                  | 40 |
| 17                                                  | FİLETO AÇMA VE EŞİT KALINLIK .....          | 42 |
| 18                                                  | BAĞLAMA (TRUSSING) .....                    | 44 |
| 19                                                  | TAVUKLU İÇ PİLAV .....                      | 46 |
| 20                                                  | SUPRÊME TAVA, DERİ AŞAĞI .....              | 48 |
| BÖLÜM 3 · SATIN ALMA, SAKLAMA, ÇAPRAZ BULAŞMA ..... |                                             | 50 |
| 21                                                  | TAZE TAVUK NASIL SEÇİLİR .....              | 51 |
| 22                                                  | TAVUK YIKANMAZ .....                        | 53 |
| 23                                                  | ÇAPRAZ BULAŞMA PROTOKOLÜ .....              | 55 |
| 24                                                  | SOĞUK ZİNCİR VE BUZDOLABINDA<br>KONUM ..... | 57 |
| 25                                                  | DONDURMA VE ÇÖZDÜRME .....                  | 59 |
| BÖLÜM 4 · TUZ, SALAMURA, TERBİYE .....              |                                             | 61 |
| 26                                                  | KURU SALAMURA .....                         | 62 |
| 27                                                  | ISLAK SALAMURA .....                        | 64 |
| 28                                                  | SÜT, YOĞURT, AYRAN TERBİYESİ .....          | 66 |
| 29                                                  | BAHARAT RUB'LARI VE KURU TERBİYE .....      | 69 |
| 30                                                  | MARİNAT GERÇEĞİ .....                       | 71 |
| 31                                                  | YOĞURTLU TAVUK ŞİŞ MARİNASYONU .....        | 73 |
| 32                                                  | SALAMURALI FIRIN BAGET .....                | 75 |
| BÖLÜM 5 · DERİ VE ÇITIRLIK .....                    |                                             | 77 |
| 33                                                  | KURUTMA PROTOKOLÜ .....                     | 78 |
| 34                                                  | ALKALİ YÜZEY .....                          | 80 |
| 35                                                  | PANE KATMANLARI .....                       | 82 |
| 36                                                  | KIZARTMA YAĞI YÖNETİMİ .....                | 84 |
| 37                                                  | FIRINDA VE AIRFRYER'DA ÇITIR .....          | 86 |
| 38                                                  | KIZARMIŞ TAVUK (AYRANLI) .....              | 88 |

|                                                                      |                                               |     |    |                                       |     |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----|----|---------------------------------------|-----|
| 39                                                                   | FIRINDA ÇITIR KANAT .....                     | 90  | 40 | TAVUK ŞİNİTZEL .....                  | 92  |
| <b>BÖLÜM 6 · FIRIN VE ROSTO .....</b>                                |                                               |     |    | <b>9 4</b>                            |     |
| 41                                                                   | BÜTÜN TAVUK ROSTOSU .....                     | 95  | 46 | FIRINDA BÜTÜN TAVUK .....             | 105 |
| 42                                                                   | GÖĞÜS-BUT ÇELİŞKİSİNİ ÇÖZMEK .....            | 97  | 47 | SPATCHCOCK LİMON-KEKİK .....          | 107 |
| 43                                                                   | TUZ YATAĞI, KİL, KÂĞIT İÇİ .....              | 99  | 48 | HİNDİ ROSTO .....                     | 109 |
| 44                                                                   | BÜYÜK KUŞ PROBLEMİ: HİNDİ .....               | 101 | 49 | FIRINDA SEBZELİ TAVUK GÜVEÇ .....     | 111 |
| 45                                                                   | DİNLENDİRME VE SERVİS PARÇALAMA .....         | 103 |    |                                       |     |
| <b>BÖLÜM 7 · IZGARA VE MANGAL .....</b>                              |                                               |     |    | <b>1 1 3</b>                          |     |
| 50                                                                   | KÖMÜR YATAĞI VE İKİ BÖLGELİ ATEŞ .....        | 114 | 54 | KÖMÜRDE TAVUK ŞİŞ .....               | 122 |
| 51                                                                   | ŞİŞ DİZME .....                               | 116 | 55 | MANGALDA KANAT VE BAGET .....         | 124 |
| 52                                                                   | KANAT, BAGET VE KALÇA MANGALI .....           | 118 | 56 | EV TİPİ TAVUK DÖNER .....             | 126 |
| 53                                                                   | ÇEVİRME VE DÖNER MANTIĞI .....                | 120 |    |                                       |     |
| <b>BÖLÜM 8 · TAVA, SOTE, KIZARTMA .....</b>                          |                                               |     |    | <b>1 2 8</b>                          |     |
| 57                                                                   | DERİ AŞAĞI TAVA .....                         | 129 | 61 | TAVUK SOTE .....                      | 137 |
| 58                                                                   | SOTE TEKNİĞİ .....                            | 131 | 62 | DERİ AŞAĞI BUT TAVA + TAVA SOSU ..... | 139 |
| 59                                                                   | DERİN KIZARTMA SİSTEMİ .....                  | 133 | 63 | MANTARLI KREMALİ TAVUK .....          | 141 |
| 60                                                                   | TAVA SOSU (PAN SAUCE) .....                   | 135 |    |                                       |     |
| <b>BÖLÜM 9 · YAVAŞ PIŞIRME: HAŞLAMA, FON, KONFI, DÜŞÜK ISI .....</b> |                                               |     |    | <b>1 4 3</b>                          |     |
| 64                                                                   | POŞE VE HAŞLAMA .....                         | 144 | 68 | SICAK TÜTSÜLEME .....                 | 152 |
| 65                                                                   | TAVUK SUYU VE FON .....                       | 146 | 69 | TERBİYELİ TAVUK ÇORBASI .....         | 154 |
| 66                                                                   | KONFI .....                                   | 148 | 70 | ÇERKEZ TAVUĞU .....                   | 156 |
| 67                                                                   | DÜŞÜK ISI VE SOUS VIDE .....                  | 150 | 71 | ÖRDEK KONFI .....                     | 158 |
| <b>BÖLÜM 10 · KIYMA, HARÇ VE SAKATAT .....</b>                       |                                               |     |    | <b>1 6 0</b>                          |     |
| 72                                                                   | TAVUK KIYMASI .....                           | 161 | 76 | TAVUK KÖFTE VE NUGGET .....           | 169 |
| 73                                                                   | BAĞLAYICI VE DOKU .....                       | 163 | 77 | TAVUK CİĞERİ PARFE .....              | 171 |
| 74                                                                   | DOLMA VE RULO .....                           | 165 | 78 | TAVUK SARMA (RULO) .....              | 173 |
| 75                                                                   | SAKATAT: CİĞER, TAŞLIK, YÜREK,<br>BOYUN ..... | 167 |    |                                       |     |
| <b>BÖLÜM 11 · SOSLAR, YANLAR VE ARTAN YÖNETİMİ .....</b>             |                                               |     |    | <b>1 7 5</b>                          |     |
| 79                                                                   | BİR TAVUKTAN ÜÇ ÖĞÜN .....                    | 176 | 80 | SOS AİLESİ .....                      | 178 |

|                                       |                   |     |    |                           |     |
|---------------------------------------|-------------------|-----|----|---------------------------|-----|
| 81                                    | ARTAN TAVUK ..... | 180 | 82 | TAVUK GÖĞSÜ TATLISI ..... | 182 |
| BÖLÜM 12 · HATA GİDERME MATRİSİ ..... |                   | 185 |    |                           |     |

---



# BÖLÜM 6

## KUŞUN FİZİĞİ

Bu bölümde tek bir tarif yok. Buradaki beş ilke, kitabın geri kalanındaki her tekniğin önkoşulu.

Bir tavuğu pişirmek aslında tek bir çelişkiyi yönetmektir: **aynı hayvanın içinde birbirinden bambaşka iki et vardır**. Göğüs az çalışmış, yağsız, kollajensiz bir kastır — ısıdan kaçmak ister. But ise ömrü boyunca ayakta durmuş, yağlı, kollajenli bir kastır — ısıda kalmak ister. Birine iyi gelen, diğerini bitirir.

Aşağıdaki beş sayfa, o çelişkinin tamamını ve çözümünü anlatıyor.

# 01 • BEYAZ KAS, KIRMIZI KAS

## Uçmayan kuş

Tavuk uçmaz. Bu tek cümle, kitabın yarısını açıklıyor.

Kaslar yaptıkları işe göre farklılaşır. **Kanat çırpma** ani, kısa, patlayıcı bir harekettir — göğüs kası bunun için tasarlanmıştır: hızlı kasılır, oksijene ihtiyaç duymaz, enerjisini içindeki glikojenden anında alır. Oksijen taşıyan protein olan **miyoglobin** bu kasta çok azdır. Miyoglobin az olunca renk açıktır. Beyaz et budur.

**Ayakta durmak ve yürümek** ise sürekli, düşük şiddetli bir iştir. But ve incik kasları bunu yapar: yavaş kasılır, sürekli oksijen ister, bu yüzden miyoglobin bakımından zengindir. Rengi koyudur, yağı fazladır, onu tutan bağ dokusu kalındır. Koyu et budur.

## Üç fark, üç sonuç

|                   | Göğüs (beyaz) | But (koyu) |
|-------------------|---------------|------------|
| Miyoglobin        | Az            | Çok        |
| Yağ               | Çok az        | Belirgin   |
| Kollajen          | Az            | Fazla      |
| İdeal iç sıcaklık | 63–65 °C      | 75–80 °C   |
| Affetme payı      | Neredeyse yok | Geniş      |

Bu tablo kitabın omurgasıdır. Göğüs, kurtarılacak **suyu** olan bir kastır; but, çözülecek **kollajeni** olan bir kas. Birincisinde işin erken bitirmek, ikincisinde işin sabretmek.

### KURULUK İKİ FARKLI ŞEYİN ADI DEĞİL

Kırmızı ette sertlik bazen az pişirmekten olur (çözülmemiş kollajen). Tavukta göğüs için böyle bir durum **yoktur**. Göğüs kuruyorsa tek bir sebebi vardır: **fazla pişmiştir**. Çareyi başka yerde arama.

### KÖY TAVUĞU NEDEN FARKLI

Serbest gezen ve daha uzun yaşamış bir hayvan daha çok hareket etmiştir. Göğsü bile bir miktar koyulaşır, kollajeni artar, lifi kalınlaşır. Bu yüzden köy tavuğu ızgarada sertleşir, tencerede parlar. Kitaptaki her yöntemde "köy tavuğuydu" notunu ayrıca vereceğim.

## ADIM ADIM



- 1 Çiğ tavuk göğsü tek başına tahtada; soluk fildişi-pembe renk, ince paralel lif yönü görünüyor.
- 3 İki enine kesilip kesit yüzleri kameraya bakacak şekilde yan yana konmuş; renk farkı karşılaştırma olarak okunuyor.

- 2 Aynı yerde çiğ but eti; belirgin biçimde daha koyu gül rengi, gevşek lif, ince sarı yağ damarı.
- 4 Butun kesit yüzünden makro: kalın lif demetleri ve aralarındaki ince bağ dokusu.

## 02 · İKİ SICAKLIK, TEK KUŞ

### *Proteinler sırayla çalışır*

Isı, ette üç şeyi sırayla tetikler:

- ~50 °C — **miyosin açılır**. Etin yapısı sıkılaşmaya başlar, saydamlık kaybolur. Burada et "pişmiş" görünmeye başlar.
- ~65 °C — **aktin kasılır**. Kas lifleri büzülür ve **aralarındaki suyu dışarı iter**. Tavuk göğsünün ölüm noktası tam burasıdır. Bu sıcaklığın üstünde her derece, tabağa gidecek suyu tepsiye akıtır.
- ~70 °C ve üzeri — **kollajen jelatine döner**. Ama bu ani bir olay değildir; **zaman ister**. But etinde 75–80 °C'de yarım saat tutmak, kollajeni yemeği ıslatan jelatine çevirir.

Göğüste kurtarılabilecek kollajen yoktur. Dolayısıyla göğsü 65'in üstüne çıkarmanın **hiçbir kazancı yoktur** — sadece kaybı vardır.

### *İki hedef, üç çözüm*

Bütün bir tavukta göğüs ve but aynı fırında, aynı sürede pişer. Çelişkinin üç pratik çözümü var; üçü de kitapta ayrı ayrı işleniyor:

1. **Ayır**. Tavuğu parçala (teknik 12), göğsü erken çıkar, butları biraz daha bırak.
2. **Yassılaştır**. Spatchcock (teknik 13) butları kenara, göğsü ortaya al; kenarlar daha çok ısı görür.
3. **Baştan soğut**. Göğsü buz torbasıyla geciktir (teknik 42) — fırına girerken arada 8–10 derecelik fark yarat.

Bütün tavukta hedef: göğüs 63–65 °C · but 75–78 °C · dinlenme payı +2–3 °C

#### TEK BİR YERDEN ÖLÇMEK

Termometreyi göğsün ortasına sokup "oldu" demek, butları çiğ bırakmanın en yaygın yoludur. **İki ayrı ölçüm** yapacaksın: göğsün en kalın yeri ve budun kemik dibi (kemiğe değdirmeden). Bütün kuşta karar veren, **düşük olan** ölçümdür.

## ADIM ADIM



- 1 Termometre pişmiş tavuk göğsünün en kalın yerine yandan sokuluyor, el kadrajın kenarında.
- 3 Dilimlenmiş pişmiş göğüs: nemli fildişi rengi, kesit yüzünde damlacıklar.

- 2 Aynı termometre aynı kuşun but ekleminden, kemiğe değmeden, açılı olarak sokuluyor.
- 4 Çatalla ayrılan but eti: koyu et kemikten yumuşak liflerle geliyor, jelatinden parlıyor.

## 03 • DERİNİN ANATOMİSİ

### *Deri neden çıtırlamıyor*

Tavuk derisi üç şeyden oluşur: **su, yağ ve kollajen**. Çıtırlık, bu üçünün sırayla halledilmesidir.

- **Su gitmeden çıtırlık başlamaz.** Derinin yüzeyinde nem varken sıcaklık 100 °C'nin üstüne çıkamaz; su buharlaşana kadar orada takılır. Yani ıslak deriyi fırına attığında ilk on beş dakika pişirmiyorsun, buharda haşlıyorsun.
- **Yağ erimeden deri kâğıt gibi olmaz.** Deri altındaki yağ tabakası ısıyla erir ve akar (rendering). Bu, sıcaklık kadar **süre** işidir. Yağı erimemiş deri, dıştan renk almış olsa bile ağızda kauçuk gibi kalır.
- **Kollajen büzülür.** Deri pişerken kasılır ve incelir. Kuruyup incelmış, yağı akmış bir kollajen tabakası kırılğan hâle gelir. Çıtırlık budur.

### *Üç şart*

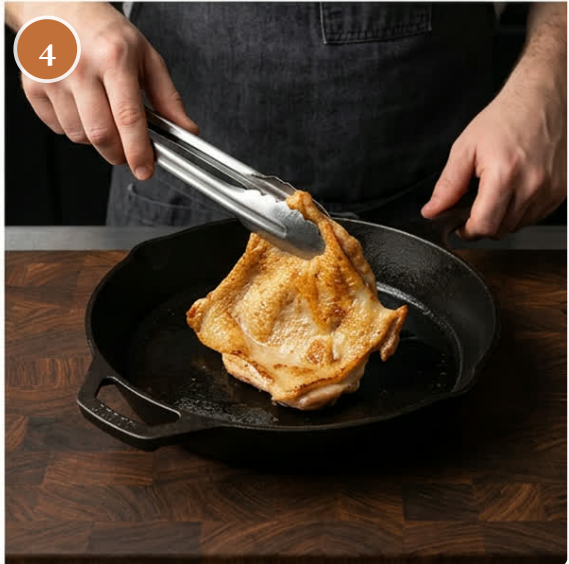
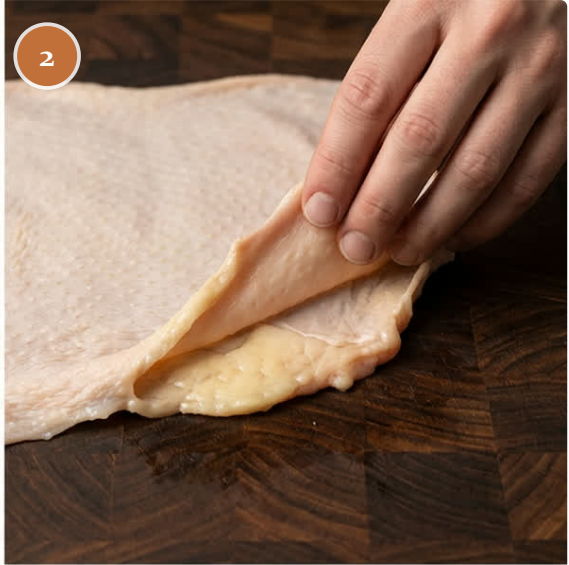
Kitabın 5. bölümü tamamen bu üç şartın üstüne kurulu:

1. **Yüzey kuru olacak** (teknik 33 — buzdolabında açık dinlendirme)
2. **Yüzey alkali olacak** (teknik 34 — %1 kabartma tozu; esmerleşmeyi hızlandırır)
3. **Yağın erimesine zaman verilecek** (teknik 41 ve 57 — sıcaklık kademesi ve deri aşağı tava)

#### MARKETTEN ÇIKAN TAVUĞUN DERİSİ

Sanayi tipi soğutmada tavuk ya suda ya havada soğutulur. Sulu soğutmadan çıkan hayvan bir miktar su tutar ve derisi ıslak gelir. Paketten çıkan tavuğun derisi ne kadar parlaksa, kurutma işin o kadar uzun sürecektir demektir.

## ADIM ADIM



- 1 Bir parça çiğ tavuk derisi tahtada düz seriliyor; mat, ince, kenarları yarı saydam, tüy gözenekleri görünüyor.
- 2 Aynı deri bir köşesinden parmak ucuyla kaldırılıyor, altındaki soluk sarı yağ tabakası görünüyor.
- 3 Deri kızgın kuru döküm tavada: berrak yağ eriyip kenarlara akıyor, deri büzülüyor.
- 4 Maşayla kaldırılan bitmiş deri: kabarcıklı, düzensiz altın kahve, mat çıtır, kenarları kıvrılmış.

## 04 • TUZUN İŞİ

*Tuz bir baharat değil, bir teknik*

Tuz ete atıldığında üç şey olur:

1. **Ozmoz.** İlk dakikalarda tuz, yüzeydeki suyu dışarı çeker. Bu yüzden tuzlanan tavuğun üstünde önce nem birikir.
2. **Çözünme ve geri emilim.** O nem tuzu çözer, ortaya çok yoğun bir salamura çıkar ve bu sıvı **geri emilir**. Bir saat sonra yüzey yeniden kurumuş görünür.
3. **Protein değişimi.** Tuz, kas proteinlerinin (özellikle miyosin) bir kısmını çözer. Çözünen protein ağı suyu daha sıkı tutar. Sonuç: aynı sıcaklığa kadar pişirilen tuzlu et, tuzsuz olandan **belirgin biçimde daha az su kaybeder**.

Yani tuz tat vermez sadece; **fazla pişirmeye karşı sigorta** yapar. Tavuk göğsünde bunun değeri çok yüksektir.

*Ne kadar ve ne zaman*

| Yöntem                   | Oran                     | Süre                     |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Kuru salamura (önerilen) | Etin ağırlığının %1 tuzu | 4–24 saat                |
| Islak salamura           | Suyun %5–6'sı tuz        | 1–4 saat                 |
| Son anda tuzlama         | Serbest                  | 0–15 dk (yalnızca yüzey) |

**En kötü zamanlama, pişirmeden 20–40 dakika öncesidir.** O aralıkta tuz suyu dışarı çekmiş ama henüz geri emilmemiştir; yüzey en ıslak hâlinedir ve tam da o yüzey kabuk yapması gereken yerdir.

MARİNAT ETE İNMEZ, TUZ İNER

Marinadın içindeki asit ve baharatlar etin yüzeyinde birkaç milimetrede kalır. **Tuz ise gerçekten içeri girer.** Bir marinadın etin derinliğinde iş yapan tek bileşeni tuzudur; geri kalanı yüzey işidir. Teknik 30'da ayrıntısıyla var.

## ADIM ADIM



- 1 Aynı boyda iki çiğ tavuk göğsü telin üstünde yan yana, ikisi de çıplak.
- 3 Saatler sonra aynı ikili: tuzlanan görünür şekilde daha diri, yüzeyi gergin ve hafif saydam; diğeri donuk ve gevşek.

- 2 Sadece soldakine iri tuz serpiliyor, taneler havada; sağdaki dokunulmamış.
- 4 Tuzlanmış yüzeyden makro: kuru ve gergin, üstünde birkaç çözünmemiş tuz tanesi.

## 05 • GÜVENLİK EŞİĞİ: SICAKLIK × SÜRE

### "74 derece" eksik bir cümle

Herkesin bildiği kural doğrudur: iç sıcaklık 74 °C'ye ulaşan tavuk güvenlidir. Ama bu cümle eksiktir ve tam da bu eksiklik, milyonlarca kuru tavuk göğsünün sebebidir.

Gerçek şu: bakterileri öldüren tek başına sıcaklık değil, **sıcaklık ile sürenin çarpımıdır**. 74 °C güvenlidir çünkü orada gereken süre neredeyse sıfırdır. Daha düşük bir sıcaklıkta da aynı güvenliğe ulaşırsın — **orada yeterince beklersen**.

### Eşdeğer pişirme tablosu

Aşağıdaki değerler İngiltere Gıda Standartları Ajansı'nın (FSA) eşdeğer pişirme tablosudur. Her satır, aynı öldürücü etkiyi verir:

| İç sıcaklık | Bu sıcaklıkta tutma süresi |
|-------------|----------------------------|
| 60 °C       | 45 dakika                  |
| 65 °C       | 10 dakika                  |
| 70 °C       | 2 dakika                   |
| 75 °C       | 30 saniye                  |
| 80 °C       | 6 saniye                   |

ABD Tarım Bakanlığı'nın (FSIS) kümes eti tabloları da aynı mantığı kullanır: 74 °C'de gereken süre pratik olarak anlıktır, 60 °C'de ise yarım saati aşar.

Tablonun anlamı basit: **göğsü 63–65 °C'de birkaç dakika tutmak, 74 °C'ye çıkarıp hemen indirmekle aynı güvenliği verir — ama çok daha sulu bir et bırakır**.

### Ev mutfağında uygulama

Bu bilgi ancak **ölçebiliyorsan** kullanılabilir. Kuralları net koyalım:

- **Termometren yoksa bu tabloyu kullanma**. Tek kuralın 74 °C'dir; en kalın yerden ölç, ölçemiyorsan iyice pişir.
- Süre, etin **merkezi** o sıcaklığa ulaştıktan sonra başlar. Tencereye girdiği an değil.
- Süre boyunca sıcaklık **düşmemelidir**. Fırında ya da su banyosunda bunu sabit tutmak mümkündür; tavada değildir. Tavada tek kural yine 74 °C.

- **Kıyma, dolma ve rulo** için tek kural 74 °C'dir. Yüzey bakterisi içeri karıştığı için düşük sıcaklık mantığı burada geçerli değildir.
- Dinlenme sırasında iç sıcaklık 2–3 derece yükselmeye devam eder (carry-over); hedefi ona göre seç.

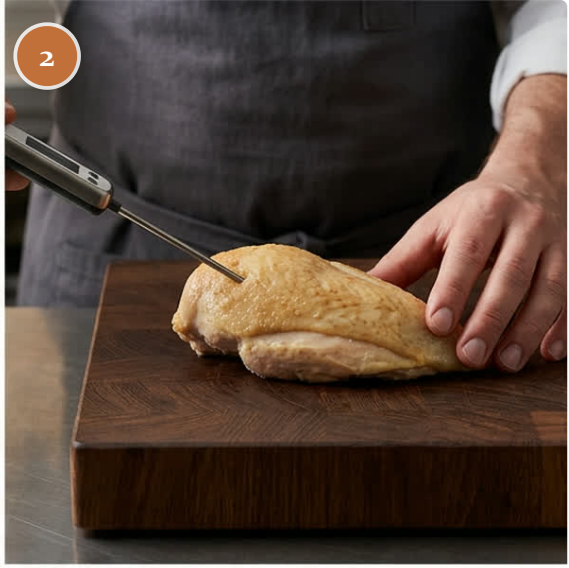
#### BU BÖLÜM "AZ PIŞMIŞ TAVUK" DEMEK DEĞİLDİR

Anlatılan şey daha az pişirmek değil, **daha düşük sıcaklıkta daha uzun tutmaktır**. Sonuç en az 74 °C kadar güvenlidir. Süreyi kısaltmak, sıcaklığı düşürmek ya da "biraz pembe kalsın" demek bu tablonun kapsamı dışındadır ve bu kitapta hiçbir yerde önerilmez.

#### TERMOMETREYİ KEMİĞE DAYAMAK

Kemik etten daha hızlı ısınır. Ucu kemiğe değen termometre 8–10 derece yüksek okur ve seni "oldu" diye yanıltır. Prob, etin en kalın yerinden, kemiğe **değmeden** girmelidir.

## ADIM ADIM



- 1 Anlık okuyan prob termometre tahtada tek başına, yanında pişmiş bir tavuk göğsü.
- 2 Prob göğsün en kalın yerine yandan, tahtaya paralel giriyor; el kadrain kenarında eti sabitliyor.
- 3 Dilimlenmiş iki göğüs yan yana: soldaki nemli fildişi ve kesitinde damlacıklar, sağdaki tebeşir gibi kuru ve lifli.
- 4 Kapaklı tencere en kısık ateşte; termometre kenara klipslenmiş, ucu suda, su neredeyse hiç hareket etmiyor.

## NOTLARINIZ

---

---

---

---

---

---

---

---



# BÖLÜM 1

## PARÇA ATLASI

Türkiye'de tavuk almak, adı belli olmayan bir şeyi almaktır.

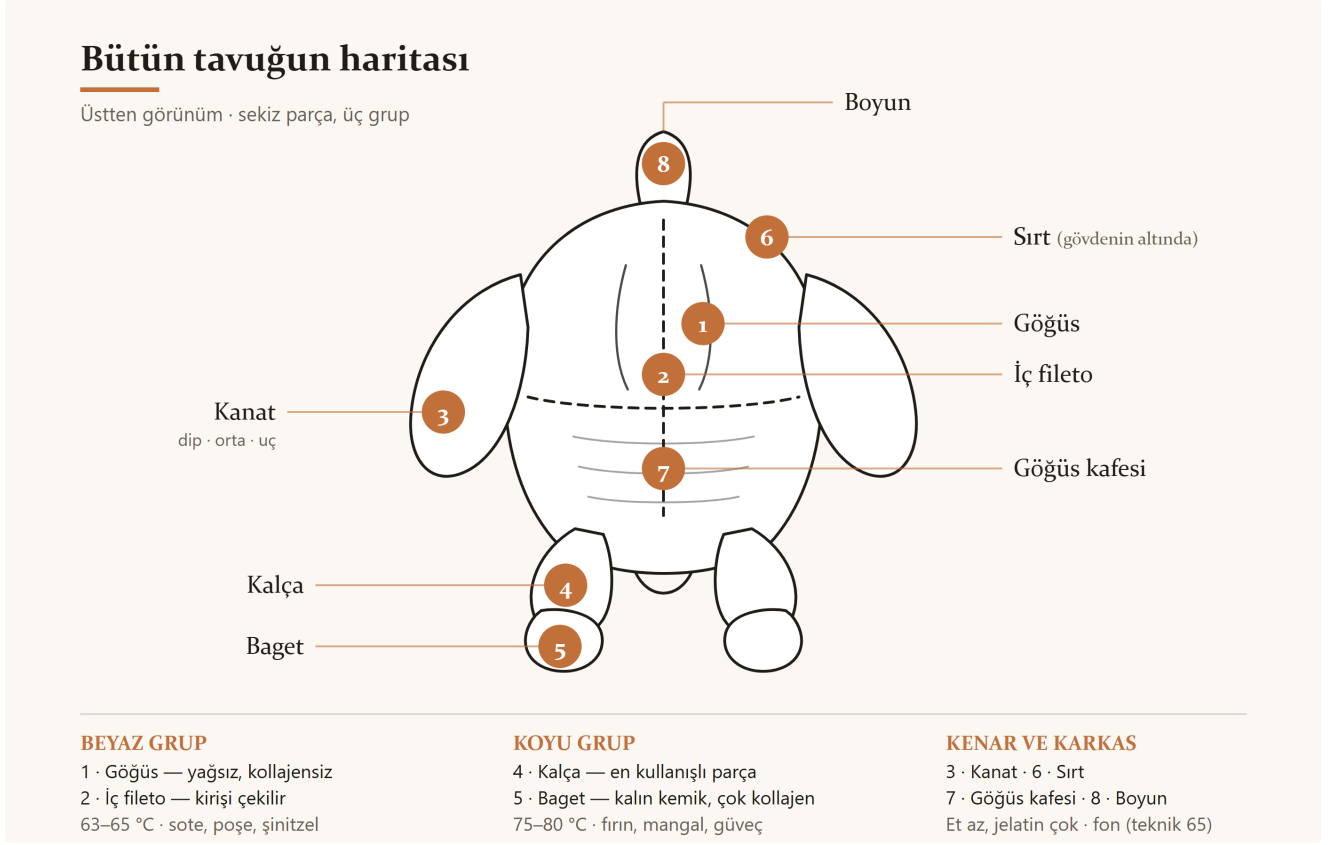
Aynı parçaya iki markette iki farklı ad yazar. "Bonfile" bazen göğsün altındaki küçük iç filetodur, bazen bütün göğüs filetosu. "Pirzola" bir kaynağa göre kalça, diğerine göre açılmış baget. "Şinitzel" aslında bir parça değil, bir hazırlama biçimidir. Kanadın üç parçasının adı üzerinde bile anlaşılmış değil.

Bu bölüm, o karmaşayı bir kere temizliyor. Amaç ezberletmek değil: **elindeki parçaya bakıp ne olduğunu ve ne işe yaradığını anlamayı sağlamak.**

## 06 · BÜTÜN TAVUĞUN HARİTASI

*Sekiz parça, üç grup*

Bir tavuk mutfak açısından **sekiz parça ve bir karkastan** oluşur:



**Beyaz grup — hızlı pişer, kurur**

- **Göğüs (2 adet).** Kuşun en büyük, en yağsız kası. Kollajeni yok denecek kadar az.
- **İç fileto (2 adet).** Göğsün altında duran ince, uzun, ayrı kas. İçinden beyaz bir kırıış geçer. Kuşun en yumuşak eti.

**Koyu grup — yavaş pişer, affeder**

- **Kalça / üst but (2 adet).** Tek kemikli, yağlı, dolgun. Kitabın en kullanışlı parçası.
- **Baget / alt but (2 adet).** Kalın kemik, çok kollajen, kırıışli.

**Kenar grup — küçük ama işlevli**

- **Kanat (2 adet).** Kendi içinde üçe ayrılır: **dip kanat** (drumette — küçük baget gibi), **orta kanat** (iki ince kemikli), **uç kanat** (etsiz, jelatin deposu).

**Karkas.** Sirt, göğüs kafesi, boyun. Et yok, **jelatin var.** Fonun tamamı buradan çıkar (teknik 65).

### *Kas ne kadar çalıştıysa*

Kural tek: **çalışan kas koyudur, kollajenlidir, uzun pişer.** Ayakta duran but koyu; hiç uçmayan göğüs beyaz. Bu tek cümle, hangi parçanın hangi tencereye gideceğini söyler.

#### **İÇ FİLETO AYRI BİR ETTİR**

Göğsü aldığı anda altında duran o ince parçayı ayır. Ayrı pişer, daha hızlı biter ve içindeki kırışi çekmezsen ağızda takılır. Kırışi çekmenin yolu: ucundan tut, bıçağın sırtını kırışe bastırıp eti sıyr.

## 07 · ETİKET SÖZLÜĞÜ

*Markette ne yazıyor, elinde ne var*

| Etikette yazan          | Aslında ne                                           | Ne işe yarar                                       |
|-------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Göğüs / göğüs filetosu  | Kemiksiz, derisiz bütün göğüs                        | Şinitzel, sote, ızgara, poşe                       |
| Bonfile                 | Genelde iç fileto; bazen bütün göğüs                 | Küçükse iç fileto — hızlı sote, salata             |
| Şinitzel / şinitzel eti | Parça adı değil: incelmış, panelenmeye hazır fileto  | Kızartma                                           |
| Kalça / but (kemiksiz)  | Üst but, kemiği çıkarılmış                           | Sote, döner, ızgara, güveç — <b>her şeye gider</b> |
| Pirzola                 | Tutarsız: kimi yerde kalça, kimi yerde açılmış baget | Etikete değil, <b>şekline</b> bak                  |
| Baget                   | Alt but, kemikli                                     | Fırın, mangal, güveç                               |
| But (bütün)             | Kalça + baget, kemikli tek parça                     | Fırın, güveç                                       |
| Dip kanat               | Kanadın gövdeye yakın kalın parçası                  | Fırın, kızartma                                    |
| Orta kanat              | İki ince kemikli orta parça                          | Mangal, kızartma                                   |
| Tavuk sarma / rulo      | Hazır sarılmış but ya da göğüs                       | Fırın                                              |

*Etikete değil, üç şeye bak*

1. **Renk.** Fildişi-pembe ise beyaz et, gül-kahve ise koyu et. Renk sana pişirme süresini söyler.
2. **Kemik var mı.** Kemikli parça daha yavaş ısınır, daha çok tat verir, daha zor kurur.
3. **Deri var mı.** Deri hem koruma hem hedeftir. Derisiz bir parçadan çıtırılık beklenmez.

**"BONFİLE" DİYE BÜTÜN GÖĞSÜ ALMAK**

İç fileto ile göğüs filetosu aynı sürede pişmez; iç fileto belirgin şekilde daha hızlıdır. Paketin içinde ikisi karışıksa **ayır ve ayrı pişir**, yoksa biri kurur.