



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

AYLARA GÖRE BİTKİSEL YİYECEKLER VE ÖRNEK MÖNÜLER

Doğadan uzakta yaşamaya o kadar alıştık ve alıştırdık ki, belki hangi mevsimde hangi sebzeler ve meyveler bulunur, onu bile unuttuk. Hoş, şimdi yapay yöntemlerle her mevsimde, her tür meyve ve sebze bulunuyor, ama biz size her mevsimin hakkını vererek, sizleri doğru yola çekmeyi denemek istiyoruz.

Bu arada, bazı "kılavuz" sebzeleri sofranızdaki salatalardan hemen hiç eksik etmemeye bakın. Bunlar, havuç, lahana, şalgam, pancar, pırasa, kereviz, soğan ve sarımsaktır.

Pancarı, Brüksel lahanasını ve ispanağı çiğ yemekte büyük yarar olduğunu da anımsayın.

Mutfağınıza renk katacak bazı güzel kokulu otlarla baharatı da akıldan çıkarmayın. Bir hatırlatma: Melekotu, anason, fesleğen, tarçın, kapari, maydanoz, sarımsak, kişniş, kornişon, kimyon, tarhunotu, zencefil, karanfil, defne, nane, hardal, hindistancevizi, yabani mercanköşk, kırmızı biber, karabiber, biberiye, safran, kekik, adaçayı, yaban kekiği ve vanilya.

OCAK AYI

Taze meyveler: Ananas, limon, mandalina, portakal, greyfruit, elma, armut.

Kuru meyveler: Kayısı, badem, hurma, incir, fındık, ceviz, erik, üzüm.

Sebzeler: Lahana, Brüksel lahanası, sarımsak, hoş kokulu otlar, avokado, pancar, havuç, kereviz, mantar, karnibahar, yerelması, rezene, kurufasulye, marul, mercimek, şalgam, soğan, zeytin, karahindiba, patates, pırasa, kara turp, domates, kırmızı turp, balkabağı,

OCAK AYI ÖRNEK MÖNÜSÜ:

Sabah kahvaltısı: Bir meyve, kuru üzümle yoğurt, iki dilim ballı kara ekmek, ballı kekik çayı

Öğle yemeği: Bir meyve, çiğ lahana salatası (yeşil ve kırmızı lahana), yulaf ezmesi, peynir

Akşam yemeği: Bir meyve, karışık salta, kereviz çorbası, bir dilim kek.

ŞUBAT AYI

Taze meyveler: Ananas, limon, mandalina, portakal, greyfruit, armut, elma.

Kuru meyveler: Kayısı, badem, hurma, incir, fındık, ceviz, kuru erik, kuru üzüm.

Sebzeler: Sarımsak, hoş kokulu otlar, avokado, pancar, havuç, kereviz, mantar, lahana, Brüksel lahanası, karnibahar, hindiba, kuru fasulye, marul, mercimek, kıvırcık salata, soğan, zeytin, karahindiba, pırasa, patates, domates

ŞUBAT AYI ÖRNEK MÖNÜSÜ:

Sabah kahvaltısı: Bir meyve, beyazpeynirli üç dilim kara ekmek, ballı biberiye çayı.

Öğle yemeği: Bir meyve, karışık salata, patates, dolması, kuru yemiş.

Akşam yemeği: Bir meyve, kremalı kereviz çorbası, yeşil salata.

MART AYI

Taze meyveler: Ananas, limon, portakal, greyfruit, armut, elma.

Kuru yemişler: Kayısı, badem, hurma, incir, fındık, ceviz, erik, üzüm.

Sebzeler: Sarımsak, hoş kokulu otlar, enginar, avokado, pancar, havuç, kereviz, mantar, lahana, Brüksel lahanası, karnibahar, rezene, kurufasulye, bezelye, yeşil salata, şalgam, soğan, zeytin, karahindiba, pırasa, kara turp, kırmızı turp, domates.

MART AYI ÖRNEK MÖNÜSÜ:

Sabah kahvaltısı: Bir meyve suyu, patatesli omlet, ballı kaynamış adaçayı

Öğle yemeği: Bir meyve, karışık bir salata, karışık sebze çorbası, komposto

Akşam yemeği: Bir meyve, kremalı pırasa çorbası, Brüksel salatası artı yeşil salata, yoğurt.

NİSAN AYI

Taze meyveler: Ananas, limon, çilek, portakal, greyfruit, elma.

Kuru yemişler: Kayısı, badem, hurma, incir, fındık, ceviz, erik, üzüm.

Sebzeler: Sarımsak, hoş kokulu otlar, kuşkonmaz, pancar, havuç, kereviz, mantar, lahana, Brüksel lahanası, dereotu, hindiba, ispanak, rezene, bakla, kuru fasulye, marul, bezelye, şalgam, soğan, zeytin, kuzukulağı, pırasa, patates, kara turp, kırmızı turp, teke sakalı, domates.

NİSAN AYI ÖRNEK MÖNÜSÜ:

Sabah kahvaltısı: Bir meyve suyu, ezme, ballı karışık kekik çayı.

Öğle yemeği: Bir meyve, kekikli kuşkonmaz, piring çorbası, beyaz peynir.

Akşam yemeği: Bir meyve, enginar, kuzukulağı çorbası, limonlu turta.

MAYIS AYI

Taze meyveler: Ananas, kiraz, limon, çilek, portakal, greyfruit, elma

Kuru yemişler: Kayısı, badem, hurma, incir, fındık, ceviz, erik, üzüm

Sebzeler: Sarımsak, hoş kokulu otlar, enginar, kuşkonmaz, pancar, havuç, kereviz, mantar, lahana, karnıbahar, hıyar, kabak, dereotu, bakla, kuru fasulye, marul, bezelye, taze soğan, zeytin, kuzukulağı, pırasa, patates, kara turp, domates.

MAYIS AYI ÖRNEK MÖNÜSÜ:

Sabah kahvaltısı: Çilek, badem ezmesi sürülmüş üç dilim kara ekmek, ballı biberiye çayı.

Öğle yemeği: Bir meyve, rokforlu yeşil salata, pırasalı krep dolması, limon peltesi.

Akşam yemeği: Bir meyve, rendelenmiş havuç salatası, domatesli bakla, yeşil salata.

HAZİRAN AYI

Taze meyveler: Kayısı, ananas, muz, kiraz, limon, çilek, ahududu, kavun, portakal, şeftali, armut, erik.

Kuru yemişler: Badem, hurma, incir, fındık, ceviz, üzüm.

Sebzeler: Taze sarımsak, hoş kokulu otlar, enginar, kuşkonmaz, taze havuç, mantar, karnıbahar, hıyar, kabak, dereotu, ıspanak, bakla, taze fasulye, marul, mercimek, taze soğan, zeytin, pırasa, patates, kırmızı turp, domates.

HAZİRAN AYI ÖRNEK MÖNÜSÜ:

Sabah kahvaltısı: Mevsim meyveleri kokteyli, yoğurt, ballı bir dilim kara ekmek, ballı bir bardak adaçayı.

Öğle yemeği: Bir meyve, ceviz ezmesi gamitürlü salata, fesleğen gamitürlü buğday lapası.

Akşam yemeği: Bir meyve, domates salatası, biber dolması.

TEMMUZ AYI

Taze meyveler: Kayısı, muz, frenk üzümü, limon, çilek, ahududu, kavun, portakal, şeftali, armut, erik.

Kuru yemişler: Badem, hurma, incir, ceviz, fındık, üzüm.

Sebzeler: Sarımsak, hoş kokulu otlar, enginar, patlıcan, pancar, havuç, kereviz, mantar, hıyar, kabak, dereotu, ıspanak, barbunya fasulyesi (taze), yeşil fasulye, mercimek, soğan, zeytin, pırasa, dolmalık biber, patates, kara turp, kırmızı turp, domates.

TEMMUZ AYI ÖRNEK MÖNÜSÜ:

Sabah kahvaltısı: Taze meyve salatası, fındık ezmesi sürülmüş bir dilim kara ekmek, ballı bir bardak biberiye çayı.

Öğle yemeği: Bir meyve, karışık salata, patlıcan (domatesle pişmiş), tuzsuz peynir.

Akşam yemeği: Bir meyve, hıyar salatası, naneli yoğurt, badem kremalı şeftali.

AĞUSTOS AYI

Taze meyveler: Kayısı, muz, limon, kavun, karpuz, zerdali, şeftali, armut, erik, üzüm.

Kuru yemişler: Badem, hurma, incir, fındık, ceviz.

Sebzeler: Sarımsak, hoş kokulu otlar, enginar, patlıcan, pancar, havuç, mantar, hıyar, kabak, taze barbunya fasulyesi, yeşil fasulye, marul, mercimek, soğan, zeytin, dolmalık biber, patates, kırmızı turp, domates.

TEMMUZ AYI ÖRNEK MÖNÜSÜ:

Sabah kahvaltısı: Kırmızı erik, bademli ve kuru incirli yoğurt, ballı biberiye çayı.

Öğle yemeği: Bir meyve, patates salatası, un çorbası, yoğurt.

Akşam yemeği: Bir meyve, karışık salata, kabaklı turta, balla dövülmüş ceviz.

EYLÜL AYI

Taze meyveler: Ananas, muz, limon, incir, çilek, ahududu, kavun, dut, fındık, ceviz, greyfruit, karpuz, kayısı, şeftali, armut, erik, üzüm.

Kuru yemişler: Kayısı, badem, hurma.

Sebzeler: Sarımsak, hoş kokulu otlar, avokado, pancar, kereviz, havuç, mantar, lahana, hıyar, kabak, ıspanak, rezene, barbunya fasulyesi, yeşil fasulye, marul, mercimek, yeşil salata, mısır, soğan, zeytin, şalgam, dolmalık biber, patates, karaturp, kırmızı turp, domates.

EYLÜL AYI ÖRNEK MÖNÜSÜ:

Sabah kahvaltısı: Çilek, beyaz peynir sürülmüş üç dilim kara ekmek, bir bardak ballı adaçayı.

Öğle yemeği: Bir meyve, mısır salatası, ayçiçeğiyle pişirilmiş türlü, yoğurt.

Akşam yemeği: Bir meyve, sarımsaklı un çorbası, domatesli yeşil salata, taze fındık.

EKİM AYI

Taze meyveler: Badem, ananas, kestane, limon, incir, kavun, fındık, ceviz, greyfruit, karpuz, armut, elma, üzüm.

Kuru yemişler: Hurma, Erik.

Sebzeler: Lahana, karnıbahar, kabak, ıspanak, rezene, yeşil fasulye, marul, mercimek, şalgam, soğan, zeytin, pırasa, dolmalık biber, patates, kara turp, kırmızı turp, domates.

EKİM AYI ÖRNEK MÖNÜSÜ:

Sabah kahvaltısı: Bir meyve suyu, tahii lapası, ballı bir bardak biberiye çayı.

Öğle yemeği: Bir meyve, karışık salata, mantarlı krep, peynir.

Akşam yemeği: Bir meyve, kırmızı turp, çilbir, elmalı turta.

KASIM AYI

Taze meyveler: Ananas, kestane, limon, hurma, portakal, greyfurt, armut, elma, üzüm.

Kuru yemişler: Kayısı, badem, incir, fındık, ceviz, erik.

Sebzeler: Sarımsak, avokado, pancar, havuç, kereviz, mantar, lahana, Brüksel lahanası, karnıbahar, ıspanak, rezene, kuru fasulye, marul, mercimek, şalgam, soğan, zeytin, pırasa, patates, karaturp, kırmızı turp.

KASIM AYI ÖRNEK MÖNÜSÜ:

Sabah Kahvaltısı: Bir meyve, üzümlü arpa lapası, bir bardak ballı biberiye çayı.

Öğle yemeği: Bir meyve, çiğ kereviz salatası, peynir soslu yeşil salata, komposto.

Akşam yemeği: Bir meyve, çiğ rezene salatası, mantarlı yumurta, peynirli turta.

ARALIK AYI

Taze meyveler: Kestane, badem, incir, ceviz, fındık erik.

Sebzeler: Sarımsak, havuç, kereviz, pancar, mantar, lahana, Brüksel lahanası, karnıbahar, hindiba, rezene, kuru fasulye, mercimek, yeşil salata, nohut, şalgam, soğan, zeytin, pırasa, patates, karaturp, kırmızı turp, domates.

ARALIK AYI ÖRNEK MÖNÜSÜ:

Sabah Kahvaltısı: Bir meyve, badem püresi sürülmüş üç dilim kara ekmek, ballı bir bardak biberiye çayı.

Öğle yemeği: Bir meyve, pancarlı yeşil salata, fırında mantarlı darı, yoğurt.

Akşam yemeği: Bir meyve, yeşil salata, etsiz çiftlik kebabı, kuru yemiş (karışık).