



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

A

Acı Kırmızı Toz Biber: Acı ve tatlı taze biberlerin kurutulup, dövülmesinden elde edilmiştir. Sıcak yöre yemeklerinin çoğunda kullanılır.

Adaçayı: Ballıbabagillerden kokulu bir bitkidir. Ege bölgesinde, çay yapılan bir aromalı ot. Avrupa ülkelerinin mutfaklarında kızarmış patateslerin, hamurlara koyulan yağların kokulandırılmasında, salamuralarda, etlerin dinlendirilmesinde kullanılır.

Anason: Anayurdu Mısır olan anason, maydanozgillerden bir bitkinin küçük, yeşilimsi, taylı ve baharlı bir tohumudur. Hamur işlerinde, rakıcılıkta, gevreklerde, çöreklerde kullanılır.

Ardıç: Kozalaklılardan, yaz, kış yapraklarını dökmeyen, güzel kokulu, siyahımsı, yuvarlak yemişleri bulunan bir ağaççıktır. Kümes hayvanlarının etlerinin pişirilmesinde ve dinlendirilen etlerde kullanılmaktadır.

B

Beyaz Toz Biber: Karabiberin dış kabuğu alınmış ve öğütülmüş olanıdır. Karabiberden daha keskin kokuludur ama tadı karabibere göre daha hafiftir.

Biberiye: Küçük, kalınca, ensiz ve kokulu olan yaprakları av ve kümes hayvanlarının etlerinden yapılan yemeklerde, et yemeklerinde ve soslarda kullanılır. Tazesinin kullanıldığı her yerde kullanılır.

C-Ç

Çemenotu: Sert, kahverengimsi sarı renkli bir tohumdur. Öğütülmüş olarak turşularda, çorbalarda, soslarda, güveçlerde ve et yemeklerinde kullanılır.

Cevz-i Bevva: Sıcak bölgelerde yetişen bir ağacın bir yemişidir. Rendelenerek toz haline getirilir ve tavalarda, beşamel soslarda, et, dolma ve sarmalarda kullanılır.

Çörekotu: Çöreklerde ve ekmeklerin üzerine pişirilirken serpilir. Salatalarda da çörekotu kullanılabilir.

D

Defne: Çeşitli balık, et, kümes ve av hayvanlarının etlerinden yapılan yemeklerde, soslarda ayrıca bazı turşu ve konservelerde kullanılır.

Dereotu: Maydanozdan sonra en çok kullanılan taze ot. Sindirimi kolaylaştırıcı bir bitkidir. Birçok salata ve zeytinyağlı yemeklerde kullanılır.

Dolmalık Fıstık: Özellikle dolma içlerinde kullanılır.

F

Frenk fesleğeni: Nanegillerden tropik kökenli bir ot. Domatesle mükemmel bir uyumu vardır. Patlıcan ve biberli yemeklerle de önerilir. Sarmisakla birleştiğinde biberli bir tat kazanır.

Frenk maydanozu: Yerli maydanozun kıvrıkcık yapraklısı. Kokusu daha hafiftir. Süslemeye çok uygundur.

H

Hardal: Bu bitkinin tohumu un durumuna getirilir ve sirkeyle karıştırılarak macun kıvamında bir karışım yapılır. Izgara etlerin yanında ve bazı soslarda kullanılır.

Haşhaş Tohumu: Haşhaş bitkisinin tohumudur. Mavi-siyah veya beyaz renkte olur. Ekmek, çörek, börek gibi fırın ürünlerinde kullanılır. Ayrıca kavru olarak salata, kanape ve sebze yemeklerine de katılır.

Hintceviz: Bir diğer adı müskat'tır. Beşamel sos ve benzerleri ile peynirli yemeklerde kullanılır. En ince rendeden çekilir. Acımsı tadından ötürü çok küçük miktarlarda kullanılmalıdır.

K

Karabiber: Kuru ve siyah tanelerinin baharlı ve acı bir tadı vardır. Hemen hemen her türlü yemekte bütün veya toz durumda kullanmak mümkündür.

Kakule: Sıcak iklimlerde yetişen kakulenin tohumları küçük ve beyazımsı renktedir. İştah açıcı ve mide bozukluklarını giderici özelliği vardır. Bu nedenle hem baharat, hem de ilaç olarak kullanılır.

Karanfil: Bu bitkinin koyu renkli, küçük çivi biçimindeki tomurcukları kurutulur ve öğütülerek toz haline getirildikten sonra veya dövülmeden tane olarak kullanılır. Kompostalarda, bazı tatlılarda, şerbetlerde, keklerde, dondurmalarda, soğanla birlikte bazı yahnilerde kullanılır. Elma ile ilginç bir uyumu vardır.

Kerbel: Bir maydanoz türüdür. Salatalarda kullanılır.

Kereviz: Kökleri ve yaprakları sebze olarak kullanılan bir bitkidir. Genel olarak pişirilerek yenir. Bazı yerlerde yaprakları çiğ olarak da kullanılmaktadır.

Kekik: Etlerde, ızgaralarda, sebzelerde ve balıklarda kullanılır. Özellikle çorbalarda nane gibi kekik de bol kullanılır.

Kimyon: Genel olarak toz halinde kullanılmaktadır. Türk mutfağında, köftelerde, bazı et yemeklerinde ve sucuk yapımında kullanılır.

Kışniş: Kışniş genellikle şuruplarda kullanılmaktadır. Kışniş şekeri pastacılıkta ve bazı et yemeklerinde de kullanılmaktadır. Bitkinin yaprak ve filizleri de çorba ve salatalara doğranarak yenir.

Köftebaharı: Köftelerde kullanılır.

Köri: Kimyon, biber, zerdeçal, kışniş, karanfil, kakule, zencefil, hintcevizi, demirhindi ve acı kırmızı biberden oluşan bir baharat karışımıdır.

Kuru Tarhun: Tazesinin kullanıldığı her yerde kullanılır.

Kuşüzümü: Pilav, dolma içleri ve bazı tatlılarda kullanılır.

M

Maydanoz: Her türlü salata ve yemekte kullanılır. Kök maydanozda ıtırılı bir yağ bulunduğundan bazı soslarda ve yemek sularında bu köklerden yararlanılmaktadır.

Melilotu: Salata veya taze meyveler ile kullanılır.

Mercanköşk: Kekiğe çok yakın bir ottur. Salatalardan başka et yemeklerinde, sebzelerle de kullanılır. Genellikle yemeğe pişmesine yakın konur. Sindirimi kolaylaştırıcı bir etkisi olduğundan, av etleri gibi sindirimi zor yemeklerde mutlaka kullanılır.

Miskotu: Kaz, ördek, yılanbalığı gibi yağlı yiyeceklerde ve yahnilerde kullanılır.

Muskat: (küçük hindistancevizi) Kullanılan kısmı tohumudur. İtırılı bir tada ve kokuya sahip olan muskat çok sert olduğundan rendelenmiş olarak da satılır. Antiseptik, iştah açıcı, mide ve kalbi kuvvetlendirici ve safra taşlarının erimesine yardımcı özellikleri vardır.

N

Nane: Çorbalardan sebzelere kadar birçok yemekte kullanılır. Etlere koyun ve kuzuya konulur. Ayrıca genellikle salatalarda da kullanılır.

P

Pul Kırmızı Biber: Acı taze biberlerin kurutulup pul haline getirilmesi ile yapılır.

R

Rezene: Anason kokulu bir ot. Yaprakları dereotuna benzeyen, kökü de sümbül soğanını andıran bu bitkinin yemeği ve salatası yapılır.

Roka: Yaprakları turp yaprağına benzeyen bir bitkidir. Salata olarak veya tava ve ızgarada pişirilmiş balık yemekleriyle birlikte yenir. Ayrıca, servis tabaklarının süslemesinde de kullanılır.

S

Safran: Safran, kullanıldığı yemeğe sapsarı bir renk verir. Keskin ve hafif acımsı bir tadı vardır. Bazı balık ve deniz mahsulleri yahnilerinde, pilavlarda ve sütlü, pırlı tatlılarda kullanılır. Zeytinyağında ise hiç erimez. Ayrıca safrandan zerde adı verilen bir tatlı da yapılır.

Sumak: Toz haline getirilerek kullanılmaktadır. Ekşimsi bir tadı vardır. Kebaplara ve bazı salatalara ekşilik vermek için kullanılır.

Susam: Simit ve benzer çeşitli hamurlu yiyeceklerde ya da tahin yapımında kullanılır.

T

Tarçın (çubuk): Bazı pasta, kek, bisküviler ve sütlü tatlılarda ayrıca boza, salep gibi içeceklerde kullanılmaktadır.

Tarhun: Bazı soslarda, salçalı et yemeklerde, soslarda, yumurtalarda ve salatalarda kullanılır.

Tatlı Kırmızı Toz Biber: Tatlı kırmızı biberlerin kurutulup toz haline getirilmesiyle elde edilir. Pek çok yemekte kullanılır.

Tere: Bu bitkinin yaprakları genellikle salata olarak yenir. Servis tabakların süslenmelerinde de kullanılır.

Toz Tarçın: Çubuk tarçının kullanıldığı her yerde kullanılır.

V

Vanilya: Meksika kökenli bir baharat. Pastacılık ve şekerlikte krema, kek, dondurma, komposto, poşe meyveler ve sütlü tatlıları lezzetlendirmek için kullanılır.

Y

Yenibahar: Kullanılan kısmı meyvesidir. İştah açıcı, gaz söktürücü ve kabıza karşı etkilidir. Mutfakta ise etli yemeklerde, köfte, sosis, çeşitli tatlı ve dolmalarda kullanılır.

Z

Zencefil: Bir bitkinin toprak altında kalan gövdesinin kurutulmasıyla elde edilir. Genellikle şerbet ve meşrubat yapımında kullanılmaktadır.

Zerdeçal: Yaprakları sivri uçlu, çiçekleri sarı renkte bir bitkidir. Et, balık, yumurtalı yemeklere katılır. Ayrıca kimi zaman safranın yerine de kullanılmaktadır.