



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BRÜKSEL LAHANASI

Brüksel lahanası ya da diğerk adıyla Frenk lahanası, turpgiller ailesindedir. Küçük yumru şeklinde, kat kat yaprakları olan bir sebze türüdür. Bir kış sebzesi olan ama her mevsim bulunabilen brüksel lahanası sanılanın aksine ilk olarak Belçika'da yetiştirilmemiştir. Anayurdu tam olarak bilinmeyen sebze, ABD ve Avrupa'da yaygın şekilde tüketiliyor. Türkiye'de de tarımı başlamış olup, ev mutfaklarına girmeye başlamıştır.

Turpgiller ailesinin bir üyesi olan, karnabağar ve brokolinin kuzeni brüksel lahanası, içeriğinde bulundurduğu antioksidanlar, mineraller, vitaminler ve bitki proteini bakımından en sevilen yeşil yapraklı sebzeler arasında konumlanıyor. Hem az kalorili hem de düşük karbonhidratlı... Avrupa ülkelerinin en sevilen sebzelerinden birisi olan brüksel lahanası ülkemizde de uzun yıllardır tüketiliyor. Brüksel lahanası sağlıklı olmasının yanında kolay hazırlanabilir, oldukça pratik ve kullanışlı bir sebzedir, özellikle de diyet yapan kişiler için müthiş bir alternatiftir.

