



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇİÇEK SEBZELER

Farkında bile olmadan sıklıkla brokoli, karnabahar ya da enginar gibi pek çok çiçek yeriz. Evet, bunların tümü birer çiçektir; sözgelimi enginar koparılmadan tarlada bırakılırsa, çiçek açıp, çiçeklenmiş bir devedikeni görünüşüne bürünür. Yediğimiz yaprakları, devedikeninin çiçek yapraklarıyla, göbeğinin tabanı çiçeklidir; tüyleri de, bırakılırsalar, mor renkli bir çiçek başına dönüşür. Brokkoli tarlada uzun süre bekletilirse, başları sararır ve yüzlerce çiçekle kaplanır; aynı şey karnabahar için de geçerlidir.

Yenilebilen çiçeklerin yanı sıra, filizlere, saplara, tomurcuklara kuşkonmazdan rezeneye kadar, bütün bunların tümü ya ayrı ayrı ya da öbür sebzelerle karıştırılarak pişirilebilir.

Sebzeler arasında, bazı sebzeler, özel önlemler gerektirir. Sözgelimi enginar belirli önlemler alınmadan kesilip, açık havada bırakılırsa -bazen pişerken bile- kararır. Sözkonusu önlemler, çiğken, kesildikten sonra, kesilen yerleri limonla ovuşturarak, pişirirken de, pişme suyuna biraz limon suyu katmaktır. Ayrıca rengini ve tadını bozacak kimyasal tepkimelerden korunması için, emaye ya da paslanmaz çelik tencerelerde pişirilmesi gerekir. 1001 çeşit yemeği yapılabilen kuşkonmaz saplarını pişirmeye hazırlamak için, uçlarındaki lifli bölümü kesmek ve kabuklarını incecik soymak yeterlidir. Paziysa, aslında 2 sebze sayılır: Kökleri ayrı, sapsarı ayrı yemeklerde kullanılabilir.
