



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DOMATES

Patlıcangiller familyasından olan, çiğ ya da pişmiş olarak tüketilen kırmızı meyveleri için üretilen bir bitkidir. Su açısından zengin olup, enerji değeri düşüktür; ancak vitamin açısından iyi bir kaynaktır. Peru kökenli bir bitki olan domates, ıspanya'ya getirildikten sonra uzun süre zehirli olduğuna inanılarak 18.yy'a kadar süs bitkisi olarak kullanılmıştır.

Bilinen başlıca çeşitleri şunlardır:

Sırık domates (orta boy -küçük boy ya da kokteyl)

Sivri domates (zeytin)

Yıldız domates (orta boy-büyük boy)

Yuvarlak domates

Armut biçiminde kiraz domatesler (sarı-kırmızı)

Kiraz domatesler (orta boy-küçük boy)

Domatesleri satın alırken sert, parlak, kırışksız ve çatlaksız ve tercihen tek renkli olanlarını almak gerekir. Dolma yapımında kullanılacak domatesler orta boylarda seçilmelidir. Ayrıca Türk mutfağında ham olan yeşil domatesler de dolma yapımında kullanılırlar.