



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

EKİM AYI SEBZE VE MEYVELERİ

Brokoli: Vitamin ve mineral deposu olan brokoli, sonbaharın vazgeçilmez sebzelerinden biridir. Çorbalar, salatalar ve garnitür olarak sofraları süsler.

Karnabahar: Antioksidan bakımından zengin olan karnabahar, hafif ve besleyici bir seçenek olarak hem haşlama hem de fırında pişirme yöntemleriyle tüketilebilir.

Pırasa: Pırasa, Ekim ayında tazeliğiyle dikkat çeker. Zeytinyağlı yemeklerin ve çorbaların baş tacıdır.

İspanak: Besleyici değeri oldukça yüksek olan ıspanak, bu ayda bolca bulunur ve birçok farklı yemekte kullanılabilir.

Kabak: Sonbaharda bol bulunan kabak, özellikle dolma ve mücver tariflerinde sıkça tercih edilir.

Kereviz: Kereviz, hem sapı hem de köküyle yemeklerde kullanılan bir sebzedir ve Ekim ayında en taze halini bulur.

Turp: Salatalarda ferahlık katan turp, bu ayda tazeliğiyle öne çıkar.

Nar: Antioksidan zengini nar, Ekim ayında en olgun ve tatlı haliyle sofralarımıza gelir. Hem tek başına hem de salatalarda kullanılır.

Ayva: Sonbaharın simgelerinden biri olan ayva, reçel, tatlı veya komposto olarak değerlendirilir.

Elma: Çeşit çeşit elma, bu ayda taptaze ve çıtır çıtır olur. Elma, meyve olarak tüketilebileceği gibi tatlılarda da sıklıkla kullanılır.

Armut: Ekim ayında armutlar tatlılıklarını doruğa ulaştırır ve keyifle tüketilebilir.

Üzüm: Ekim ayının sonlarına kadar taze olarak bulabileceğiniz üzümler, enerji verici ve lezzetli bir meyvedir.

Kızılcık: Kızılcık, ekim ayında olgunlaşır ve hoşaf veya reçel olarak tüketilebilir.

