



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HAFİF VE LEZİZ YAZLIK TATLAR

THY Skylife

Karpuzdan vişneye, kabaktan patlıcana kadar geniş bir yelpazesi olan yaz yiyecekleri, hem lezzetli, hem de sağlığınızla dost...

Doğanın dört mevsimini yaşama fırsatı olanlar için hiç şüphe yok ki, yaz mevsimi birçok yönden en keyiflisi. Özellikle yemekler açısından... Mesela tüm gününüzü denizde geçirmiş, evin yolunu tutuyorsunuz. Üzerinizde tatlı bir yorgunluk; karnınız zil çalıyor. Eve girer girmez gördüğünüz sofra tüm yorgunluğunuzu alıyor. Geniş tabakta kan kırmızısı, buz gibi karpuzlar; yanında beyaz peynir. Sofranın tam ortasında zeytinyağlı fasulye... Bir yanda patlıcan, kabak ve biber kızartması... Koca bir kase de yoğurt. Vişneler, dutlar, incirler, kirazlar da yemek sonrası ağız tatları...

MEVSİMİNDE YEMEK...

Eskiden, böyle bir sofranın başında oturabilmek için aylarca beklerdik... Yaz gelecek; ona has sebze ve meyveleri afiyetle yiyeceğiz diye...

Ancak ne yazık ki, 'mevsimlik' yiyecek kavramı ortadan kalktı neredeyse. 'Karpuz kabuğunun denize düşmesi' diye bir deyim vardı; karpuzun tezgâhlara çıkması, denize girilebileceğinin habercisiydi, mevsimi gelmişti artık. Ancak karpuz, ilkbaharın ilk günlerinde tezgâhlarda yerini almaya başladı günümüzde. Ne yazık ki, yeni nesil hangi mevsimde hangi sebze ve meyvelerin yetiştiğini bilmiyor... Saygın tıp tarihçisi Henry E. Sigerist, bir kitabında, insan metabolizmasına etki bakımından yiyecek ile ilaç arasında keskin bir çizgi olmadığını anlatır. Bugün de, yiyeceklerdeki besin değerlerinin insanın sağlığına olan etkileri üzerine geniş araştırmalar yapılıyor; bilim adamları bazı yiyeceklerin kimi hastalıklara karşı ilaç olarak kullanılabileceğini belirtiyor. Maalesef şifa olacak yiyecekler, insanlığın umursamazlığı nedeniyle kendi gerçek yapılarını kaybettiler. Bırakın yapısal bozukluklarını, türleri dahi yok oldu kiminin. Aslında insanlık, doğa ile aynı paralellikte yaşamayı tercih ettiğinde sağlıklı yaşam düzenine kavuşacaktır. Kış mevsiminde yaz mevsimi ürünlerini yemek, sadece metabolizmaya patinaj yaptırır. Zira metabolizmanın ihtiyacı olan besin değerleri, ancak içinde bulunan mevsimin ürünleri ile sağlanabilir.

MEYVEDEN ZEYTİNYAĞLIYA

Türkiye'de türlü yemeği eskiden 'kış' ve 'yaz' türüsü olarak ikiye ayırırdı. Oysa günümüzde sadece sebze türüsü olarak anılmaktadır. Sebze ve meyve bakımından oldukça zengin olan Türkiye'de taze ve nitelikli ürünlerle beslenme fırsatı göz ardı ediliyor. Mevsimsel beslenmeden uzaklaşmak, aynı zamanda mutfak kültürümüzün fakirleşmesine neden oluyor. Artık sadece bir tür cacık biliniyor halk arasında. Salatalıkla yapılan... Oysa pancar, marul kökü, havuç, beyaz ve kırmızı lahanalar ile yapılan cacıklar, Türk mutfak kültüründe çok önemli bir yer tutar.

Genelde sıcaklarla bastıran yaz günlerinde, insanlar hafif ve ferahlatan sebze ve meyveler ile beslendiklerinde daha zinde olabilirler. Kabaktan taze fasulyeye zeytinyağlı yemekler; kavundan vişneye, incirden duta kadar onlarca çeşit meyve, yaz mevsiminin getirdiği nimetlerden...

Kış mevsimine sağlıklı bir şekilde girmek istiyorsanız, mahallenizdeki manava bir uğrayın... Lezzet ve sağlık deposu yaz yiyecekleriyle doldurun filenizi. Sonra da mideleri...