



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HARDAL

Ortadoğu ve Akdeniz bölgesinden dünyaya yayılmış bir bitki olan hardal çok eski çağlardan beri kullanılan bir bitkidir. Hardal özellikle tohumları ve yaprakları için yetiştirilir. Hardal tohumları aynı zamanda çiğ ya da pişmiş olarak sebze gibi de yenir. Büyük yapraklar yenecekse, keskin kokularının gitmesi için önceden haşlanır. Baharat olarak kullanılan hardal, toz ya da hazır olarak satılır. Toz hardal genellikle siyah, beyaz ve bazen de yabani hardal tohumlarının dövülmesiyle elde edilir. Ticari olarak satılan toz hardallara yağını alması ve uzun süre saklanmasını sağlamak için buğday ya da başka bir tahılın unu eklenir. Hardal tozu kullanılmadan önce biraz su ya da süt eklenmesiyle bulamaç haline getirilir. Hardal tozu soslara (sözgelimi mayonez) da eklenebilir. Kavanozlarda satılan hazır hardallar, toz hardala tuz, değişik baharatlar, sirke eklenmesiyle hazırlanır. Kaliteli hazır hardallarda yalnız siyah hardal tohumu ve kaliteli sirke kullanılır.