HAVUÇ

Verimli ve derin her toprağa ekilebilen, mayıstan kış aylarına kadar yetiştirilebilen havuç, yemeklerin besin değerini arttıran, çok yararlı ve aranılır bir sebzedir. Uzunluğu 10-25 santimetre arasında değişen, 1-3 cm çapında, Isarı-turuncu, pembe-turuncu, genellikle kırmızıya yakın bir renkte olan havuç koni biçimindedir. Yaprakları maydanozu andırır. Odun kısmı az, buruşmamış, düzgün yüzeyli, gevrek ve suluca olanları daha lezzetlidir.

BESİN DEĞERİ
Havucun 100 gramında 88,2 gram su, 9,3 gram nişasta, 0,3 gram yağ, 1,2 gram protein, 1,1 gram selüloz, 39 miligram kalsiyum, 0,8 miligram demir, 12.000 U.I. (A) vitamini ve 4 miligram (C) vitamini bulunur. Kalori değeri ise 42'dir.

KULLANILMASI
Çiğ olarak salatalarda kullanılabilen havucun suyu da çok yararlıdır. Sıcak ve soğuk yemeklerde, çorbalarda, et sularında tatlandırıcı olarak kullanılır. Ayrıca sotesi, tavası ve zeytinyağlı yemeği de yapılır.

HAZİRLAMA YÖNTEMİ
Önce iyice yıkayıp, suyu süzülerek kurulanır. Kazındıktan sonra yeniden yıkanır ve süzülür. Odun kısmı sertleşmişse düzgün bir biçimde çıkarılıp atılır. Uzun süre bekletilmeden hemen kullanılmalıdır. Rendelenebileceği gibi yemeğin özelliğine göre kuşbaşı, küp, daire, yarım daire veya uzunlamasına 7-8 cm büyüklüğünde de doğranır.

PİŞİRME YÖNTEMİ
Havuç fazla yumuşak olmadığı için soğanla birlikte pişirilmelidir. Daha sonra yemeğe eklenirse çiğ kalır.

SAKLANMASI
Buzdolabının sebzeliğinde kazınmadan 4-5 gün saklanabilir.