KIŞ MEVSİMİNİN DOĞAL İLAÇLARI

Anadolujet Magazin

?Anadolu?da hangi meyve-sebze kurutulmaz?? diye bir soru sorulsa, cevabı yine bir soru olur: ?Hangisi kurutulmaz ki?? Antik dönemlerden bu yana kurutularak saklanan yüzlerce ürün var bu topraklarda. İnsanoğlu eskiden beri yiyeceklerini saklama yöntemlerini geliştirmek için çaba göstermiş,
Anadolu?nun şahane iklimi ve yaz aylarında bolca bulunan güneşi de buna yardımcı olmuş. Yediği besini saklama ihtiyacından doğan kurutma yönteminden sonraki aşamalar ise salamura ve konservedir.
Anadolu?da kurutulmuş meyve ve sebze bulabileceğiniz yerlerin başında Gaziantep, Gümüşhane, Kastamonu ve Muğla pazarları geliyor. En çok kurutulan ürünler de, genellikle dolmalık olarak kullanılan patlıcan, biber, kabak gibi sebzeler ile başta üzüm, incir, kayısı, dut ve erik olmak üzere neredeyse tüm meyveler. Kurutulmuş yeşillikleri, domatesi, bamyayı ve naneyi de unutmamak gerek.
Tüylü, mor ya da morumsu beyaz çiçekleri olan bu bitkilerin yaprakları da taze ya da kurutulmuş olarak yemeklere koku ve lezzet vermek için kullanılıyor. Üstelik taze nanenin uçucu özü kurutulunca kaybolmuyor. Nanenin yanı sıra kekik ve kimyon gibi üzere Anadolu kökenli tüm baharatlar kurutularak da tüketiliyor.
Sağlıklı beslenmek için sebze ve meyveleri mevsiminde tüketmek gerektiğini biliyoruz. Bunu sağlamanın yollarından biri de kaliteli sebze-meyveyi mevsiminde kurutarak saklamak. Bunun için gerekli olan her şeye de sahibiz.

© lezzetler.com tarif no:105648 • adı:Kış Mevsiminin Doğal İlaçları • gönderen:Fethiye Gürman • indirme tarihi:29.03.2024 - 09:58