



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIŞIN BOL SEBZE VE MEYVE YİYİN

Kışın en kısa ve en soğuk geçen aylarında sağlığımız için bol bol sebze ve meyve tüketmeye ağırlık vermeliyiz. Ayrıca, kış mevsimi başından beri tezgahlarda yerini alan sebze ve meyvelerden bazılarını şubatta veda edecek olmamız da baharın habercisi.

Mevsim başından beri bol bulunan lahana, pırasa, kereviz, havuç, ıspanak, karnabahar gibi sebzeler yine market ve pazar tezgahlarında taze olarak bulunacak. Ancak ıspanak ve pazı gibi yeşil yapraklı sebzeler yavaş yavaş tazeliklerini kaybedecekler. Şubat'ta toprak altında yetişen iki taze ve lezzetli sebze var; yerelması ve taze patates. Besin değeri oldukça yüksek olan yerelması değişik mineraller de içeriyor. Yerelmasına Avrupa'da Kanada enginarı veya yer armudu deniyor. Lifli dokusu dolayısı ile sağlıklı beslenme açısından faydalı. Şubatta küçük boy ve incecik kabuklu olarak çıkan taze patates, çabuk piştiği için özellikle fırın yemeklerinde tercih ediliyor. Bu mevsimde çıkan taze patatesleri bıçakla soymak yerine akar su altında sert bir fırça ile kazıyın. Son dönemlerde Çin marulunu büyük marketlerin sebze reyonlarında veya büyük pazarların tezgahlarında bolca görmeye başladık. 25 ile 40 cm arasında değişen boyu, gevrek ve hafif sulu tadıyla, C, E ve A vitaminleri açısından zengin bir salata çeşidi. Çin marulu çiğ ya da hafifçe haşlanmış olarak tüketilebilir. Çin marulunu bol limon, zeytinyağı ve aromalı taze otlarla lezzetlendirebilir irsiniz. Şubat meyveleri içinde en gözde olanı greyfurt. C vitamini açısından zengin, az şekerli olduğu için de diyet yapanların özellikle tercih ettiği meyve olan greyfurtun en sulu ve dolgun zamanı. Greyfurt acımtırak tadından dolayı pek yenerek tüketil meşe de suyu bol içiliyor ve meyve salatalarında kullanılıyor. Eğer greysurta acılık veren dilimlerin üzerindeki zarları tamamen soyarsanız kolayca yiyebilirsiniz. Bunu kolayca yapmak için önce greysurttun kalın kabuğunu soyun. Soyulmuş greysurtu buzdolabına koyup yarım saat bekletin. Sertleşen zarları kolayca soyabilirsiniz. Bu ayın diğer gözde meyvesi de Anamur muzı. Yıl boyunca tükettiğimiz ithal muzlardan sonra Mersin ve Anamur çevresinde yetişen ufak boylu, mis kokulu ve çok lezzetli olan muzlara şubatta kavuşuyoruz.