



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KOMPOSTOLAR

Meyveli tatlılardan olan kompostolar, vitamin içerdikleri gibi vücudumuza ısı ve enerjide verirler.

Komposto hazırlanırken şu hususlara dikkat edilir:

1 Yaş ve yumuşak meyveler için (Çilek, vişne, kiraz, kıvılcık, kayısı, şeftali, portakal, mandalina v.b. gibi) meyve miktarına göre şurup hazırlanır. Temizlenip yıkanan meyveler kaynar şurubun içine atılır. (Meyvesine göre şeklini koruyacak şekilde) Birkaç taşım kaynatılır.

2 Sert olan ayva, elma, armut gibi meyveler önce pişirilir, ölçülü şeker ilave edilerek, ağız açık olarak kaynatılır. Renk vermesi isteniyorsa ısısı azaltılarak bir müddet kaynatmaya devam edilir.

3 Kayısı, erik, kıvılcık, vişne, üzüm, incir gibi kuru meyveler için ölçülü su kaynatılır. Meyveler yıkanıp içine atılır. Yumuşayınca kadar pişirilir. Şeker ilave edilip birkaç taşım daha kaynatılır.

KOMPOSTO VE HOŞAFI AYIRAN ÖZELLİK NEDİR?

Dilden dile söylenen "komposto ve hoşaf aynı anlama mı gelir" cümlesi gerçekten doğru mu? Uzun zamandır biri birinin yerine kullanılan hoşaf ve komposto gerçekten aynı şey sanılmıştır. Ancak gerçek olan geleneksel sofralarımızın baş tacı olan hoşaf ve kompostonun birbirinden farklı olduğudur. Komposto ve hoşafı birbirinden ayıran en önemli özellik ise birinin kuru diğerinin yaş meyvelerle yapılıyor olmasıdır. Komposto mevsimin yaş meyvelerinden yapılan, hoşaf ise kuru meyvelerden yapılan içecektir.

