



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KURU SEBZELER

Kuru sebzelerden, bezelye, fasulye, mercimek, nohut gibi yiyeceklerimiz, tohum zarfı içerisinde meydana gelen çekirdekten ibarettir. Aynı zamanda, soya, yer fıstığı ve diğer kuru sebzeleri de kapsamaktadır. Kuru, sebzelerin kapsadığı proteine ilâveten, şeker ve nişasta dereceleri üstündür, bu suretle kalori kıymetleride yüksektir. Aynı zamanda kalsiyum, demir ve B grubu vitaminleri yönünden de zengindir. Bezelye, fasulye gibi yiyeceklerimizde yağ az olduğundan pişirirken et ilâvesi ve yağlı yemeklerle beraber yenmesi uygundur. Kuru sebzeler pişirilmeden önce ılık suda ağzı kapalı olarak bir gece bekletilmelidir. Bu olay, kireçli olan sert sudan kalsiyum karbonatın ayrılmasını sağlayacak ve suyu emerek sertleşmesine mani olacaktır. Bir gece suda ıslatılan kuru sebze, içinde bulunduğu suyun bir kısmını emdiğinden alırlığı artar ve miktarı çoğalır. Bu o sebzenin kalori değerini ve besin tablolarındaki belli besin kıymetini de düşürür. Bazı ev hanımları kuru sebzelerin çabuk pişmeleri için pişme olayını kolaylaştırmak maksadıyla karbonat ilâve etmektedirler, bu yiyeceklerimizin kapsadığı B vitaminin büyük bir kısmı kaybolur, içinde bulunan demir de değersiz hale gelir. Kuru sebzelerde ki, karoten de hiç önemli değildir. Soya, taneleri yeşil iken toplanıp pişirilir veya çiğ olarak salata şeklinde yenmektedir. Son zamanlarda, sabah kahvaltılarında ve çorba için toz halinde kullanılmaktadır. Soya yağından, margarin, diğer yemek yağları hatta salata yağları da imal edilmektedir. Soya içindeki karbohidratın az oluşundan soya unu v.s. unlar gibi pişirildiği zaman koyulaşmaz.