



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SALATALAR

THY Skylife

Hemen her kültürün mutfağında farklı şekillerde yer bulan salata, sağlıklı beslenenlerin bir numaralı tercihi...

Fransızlar, ana yemekten sonra tercih ederler onu. Damaklarını bir an önce peynir tadına hazırlamak için... Türkler ve İtalyanlar, ana yemekle; özellikle balıkla beraber tüketir bu vitamin deposunu... Amerikalılar ve İngilizler ise sofraya oturur oturmaz yerler; iştah duyularını harekete geçirmek için. Evet, tüketilme şekli farklı da olsa, dünyanın hemen her sofrasında yer bulan 'salata'dan bahsediyoruz. Gastronomi dünyasında ne yazık ki hak ettiği yeri bulamayan salata, Latince'de tuz anlamına gelen 'sal' kelimesinden türemiş. 'Tuzlanmış şeyler', 'çiğ sebzelerin zeytinyağı, sirke ve tuz ile hazırlanıp yenilmesi' anlamını taşır. Salatayla ilgili verilerin çoğunu da Roma İmparatorluğu döneminden kalan belgeler ile Fransız ve İngiliz kaynaklarından elde ediyoruz. Bundan dolayı bu bilgiler, bize salatanın Avrupa'daki geçmişini aktarıyor. Oysa salatanın geçmişi, belki de insanlık tarihi kadar eski. Zira ilk insanlar ateşi ve pişirmeyi icat edinceye kadar beslenme ihtiyaçlarını karşılamak için sebze, yeşillik, meyve ve yemiş gibi gıdaları tükettiler. Bir bakıma insanların ilk keşfettikleri beslenme tarzının aslında salatanın alt yapısını oluşturduğunu söyleyebiliriz.

NAR EKŞİSİNDEN MEYVEYE

Bereketli topraklarıyla tarih boyunca çeşitli uygarlıkların gözdesi olan Anadolu'da da salatanın ayrı bir yeri var. Anadolu'daki taze yeşilliklerden baklyata kadar çeşitli besin maddelerinden ortaya konan bu lezzetler, kimi zaman salata adıyla anılmazlar. Güneydoğu mutfağında salata, bazen sadece taze maydanoz ve nanelen ibaret olabilir... Kimi zaman da, Urfa narından yapılmış nar ekşisi ile ustaca kıyılmış bol yeşilliklerin karışımıyla yemeklere eşlik eder salata. Akdeniz mutfağımızda ise salatalarda tahin ve narenciye'nin hem kendisi, hem de suyu kullanılır...

Koruk suyu ve zeytinyağı da Ege sofralarında salatanın başrol oyuncularındır. Salatalar, Osmanlı Mutfakları'nın 1844'te basılan ilk yemek kitabı Melce'ün Tabâh'ında (Aşçıların Sığınağı) yer alır. Osmanlı kültüründe ayrı bir yere sahip olan, Boğaziçi'nin süsü erguvanının bu kitaptaki 'Yeşil Salata' tarifinde bulunması, Osmanlı mutfağının salataya bakış açısını yeteri kadar izah ediyor sanırım...

ÖNCE ZEYTİNYAĞI

İyi bir salatanın ortaya çıkması için dört kişiye ihtiyaç var... Cömert olanın zeytinyağını, adaletli olanın sirkeyi, cimri olanın tuzu eklemesi gerekir. Ve sabırlı olanın da salatayı karıştırması... Şimdi gelelim salata yapımındaki püf noktalara. Lezzetli bir salata elde etmek istiyorsanız, yıkanan malzemeleri iyice kurutmanız gerekir. Çünkü salata malzemesinin üzerindeki su, hazırlanan sosun tadını azaltır.

Bir başka önemli püf noktası ise malzemelerin önce zeytinyağı ile tanışması gerektiği... Malzemelerin yüzeyi zeytinyağıyla kaplandıktan sonra da karışıma sirke, limon ve tuz ilave edilmeli. Tabii hazırladığınız salatanın lezzetine lezzet katacak en önemli şey, salatayı bulduğunuz mevsimin malzemeleriyle yapıp yapmadığınızla yakından alakalı... Şimdi, birbirinden lezzetli salata tarifleriyle sizleri baş başa bırakmanın zamanı...



© lezzetler.com tarif no:35386 • adi:Salatalar • gönderen:Cankat • indirme tarihi:07.04.2025 - 17:17