



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SALATALARDA KULLANILABİLEN YAPRAKLAR

Günümüzde salata yapımında, alışılmış yeşil salata, marul, göbek salata yapraklarının yanı sıra, çok çeşitli, hattâ alışılmamış sebzelerin yaprakları kullanılmaktadır. Bu sayfalarda ve arkadaki iki sayfada, bunlardan bazılarını, tat verici özelliklerini de tanımlayarak sunuyor, aralarından kırmızı lahana ve pancar yapraklarının, salata hazırlanmasında eskiye oranla yepyeni bir ağırlık kazandıklarını vurguluyoruz.

Kıvrıcık hindiba: Hindibanını andırır keskin bir tadı vardır. Parlak yeşil renkli yapraklar, koyu yeşil renkli olanlardan daha tatlı ve daha yumuşaktır.

Roka: Kokusu keskin, tadı hafifçe acı ve baharlıdır. Küçük, dar yapraklı, yani genç ve tatlı olanlarını seçmek gerekir.

Hindiba: Lezzeti keskin, hafifçe gevrekli. Yaprakları hafifçe kıvrık ve beyaz ile uçuk sarıya bakan renkli olanları seçmek gerekir.

Pancar yaprağı: Bu yapraklarda yalnızca en taze ve en küçük olanlar kullanılır; kırmızı saplar atılır. Yaprakların hem ıspanak, hem pancarinkine benzer bir lezzeti vardır.

Karahindiba: Hindiba ailesinden bir yaprak sebzidir. Çiçek açmadan toplanıp yenmesi gerekir.

Bostan hindibası: Kıvrıcık hindibanın geniş yapraklı olanıdır. Tadı hafifçe acımsıdır. Tatlı yaprak sebzelerle karışık kullanılması uygun olur.

Kale: Salatalarda yeni yeni kullanılmaya başlanan, C vitamini bakımından olağanüstü ölçüde zengin bir yaprak sebzidir. Ülkemizdeki karalahanaya benzer. Yalnızca en genç yapraklarının kullanılması gerekir.

Frenksalatası: Yumuşak dokulu yapraklarının fındığinkini andırır bir tadı vardır. Sosunda fındıkyağı bulunan salatalarda tat tamamlayıcısı olarak kullanılır.

Hardal yaprağı: Yeni sürgün yaprakları (eski, sert yapraklar kullanılmamalıdır), kokularının keskinliği, tatlarının acımsılığıyla, daha az kokulu yaprak sebzelerle çok iyi uyur.

Çinlahanası: Bu uzun lahananın yaprakları geniş damarlı, buruşuk, sarımsı açık yeşil renklidir (marula çok benzer). Sert ve diri yapraklar seçilmeli, lekeli yapraklar kullanılmamalıdır.

Meşeyapraklı lahana: Lahana türleri arasında en nazik olanıdır ve bir yerden bir yere taşınırken çabucak solar. Bu yüzden, yetiştirildiği yöreler dışında pek bulunmaz. Oldukça lezzetlidir.

Kırmızı lahana: Yaprakların birbirine yapışık gibi duran yapısı, hafif acımsı tadıyla (italyanlar "yenilebilen çiçek" derler), salatalarda gün geçtikçe daha yaygın biçimde kullanılmaktadır.

Kıvrıcık kışlahanası: Başlahanalar içinde en yumuşak olanıdır. Öbür lahana türlerinin tat olarak çok sert geldiği salatalarda kullanılır. Yaprakların gevrek olmasına dikkat edilmelidir.

Suteresi: Suda yetişen, serinletici, biberimsi tatlı bir yaprak sebzidir. Yaprakları açık yeşil renkli, sapları ince olan demetler satın alınmalıdır. Sapları suya batırılırsa, buzdolabında bir haftaya yakın süre tazeliklerini korurlar.

Kuzukulağı: İspanağa benzer, limonumsu ekşilikte bir sebzidir. Yalnızca yeni sürgün yaprakları kullanılır.