



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ŞALGAM

Turpgiller familyasından, yumrusu ve tohumları için yetiştirilen şalgamın iki türü vardır. "Adi şalgamın" toprak altında oluşturduğu etli yumrularından sebze ve hayvan yemi olarak yararlanılır. "Yağ şalgamından ise yağ elde edilir. İki yıllık bir bitki olan şalgamın yumrularının rengi sarı, beyaz ya da kırmızımsı pembedir. Şekli ise oval veya basık yuvarlak arasında değişir. Sonbaharda ekimi yapılan şalgam, fazla nem tutmayan, besince zengin ve derin topraklarda yetişir. Serin iklim sebzesi olan şalgamın, en çok turşusu ve litrelik şişelerde satılan suyu yaygın olarak tüketilir. Suyunun yanı sıra etli bölümünden yemeği, çorbası ve turşusu yapılır. Yapraklı kısımlarından da sebze olarak yararlanılır. Yapraklarının kavurması ve böreği yapılabilir. Şalgam özellikle Güney illerimizden Adana, Tarsus, Mersin ve İskenderun'da yetiştirildiği için, tüketimi de buralarda yaygındır. Demir, fosfor, sodyum mineralleri ve A vitamini açısından zengin bir sebze olan şalgamın suyunu renklendirmek için bir miktar kırmızı havuç, kırmızı pancar veya kırmızı lahana doğranarak ilave edilir.

