



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SARMA VE DOLMA FARKI

Sarma, yaprak halindeki bitkilerin içine konulan dolgunun sarılmış haline denir. Konu dolma ve sarmalar olunca, genelde sebze, kök sebze, bitki yaprakları ve bazı meyveler gelir akla. Dolma ve sarmalar, zeytinyağlı (taze ve kuru baharlı pirinç veya bulgur içiyle hazırlanıp soğuk olarak tüketilen) ve etli (taze ve kuru baharlı, az pirinçli kıyılmış dana ve kuzu etiyle hazırlanan ve sıcak tüketilen) olarak iki türde hazırlanır. Dolma ve sarma tekniklerinin dünya çapında en çok bilineni zeytinyağlı asma yaprağı sarması olmuştur. Yapımı yoğun emek gerektirir, fakat bir o kadar da lezzetlidir. Yıllardır Batı ülkelerine göç eden Türkler sayesinde asma yaprağı sarması Batılılarla tanıştırılmıştır. Fakat asma yaprağı sarması, dünya sofralarında 'dolma' olarak ifade edilmektedir. Bu ifade aslında kolaylıkla akılda kalan bir tanımlamadır.
