



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZE KONSERVELEİNİN YARARLARI

Sebzeler beslenmemizde çok yararlı olan besinlerimizi teşkil ederler. Sebzelerdeki bol ve çeşitli vitaminler bunların beslenmedeki etki ve önemlerini bir kat daha artırır. Bilindiği gibi yeşil sebzeler C ve A vitaminince, sarı sebzeler de A vitaminince çok zengindirler. Sebzelerde vitaminlerin yanı sıra madenî maddeler ve proteinler de vardır. Sebzeleri tadı değişmeden saklamanın biricik yolu onları konserve ederek saklamaktır. Sebzeler kurutularak ve salamuraya yatırılarak da saklanabilirce de böyle saklanan sebzeler hiçbir vakit taze sebzenin tadını tam olarak veremezler. Halbuki taze sebzenin konserve edilmesiyle sebzenin tadında hiçbir değişiklik olmaz.