



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## SEBZE KURULARI

Yaz aylarında güneşte olgunlaşan sebzelerin tadını kışa taşımanın en sağlıklı yollarından biri kurutmaktır. Kurutma yöntemi sağlıklı ve çevre dostu bir koruma biçimidir. Gerek kurutmada, gerekse de saklamada enerji harcaması sıfır olduğu için sürdürülebilir bir yiyecek saklama biçimidir.

En eski yiyecek saklama yöntemlerinden biri olan sebzeleri kurutma geleneği kış için ihtiyaç gereği bir hazırlık olarak ortaya çıkmışsa da, zaman içinde bir lezzet tercihi haline gelmiştir. Kuruma esnasında sebzelerin yoğunlaşan tadı ve sıkılaştıran dokusu özellikle dolmalarda aranan bir özelliktir. Sebzeler çeşitli şekillerde doğranıp dilimlenerek kurutulabildiği gibi, özellikle dolma yapmak için içi oyularak da kurutulabilir.

Gaziantep mutfağında kuruluklar olarak anılan dolmalık kurutulan sebzeler, kuru patlıcan, haylan kabağı, tüylü acur ve dolmalık biberdir. Patlıcan ve kabak ayrıca dilim veya lokmalık parçalar halinde de kurutulur. Dolmalık kurutulan dışında acı ve sivri biberler bütün olarak yemeklere katılmak üzere kurutulur.

Yeşil fasulye özellikle Karadeniz bölgesinde bütün olarak kurutulur. Bütün olarak kurutulan bir sebze de küçük çiçek bamyadır. Henüz yeri çiçek açmış olan bamya çiçekleriyle toplanır, iplere dizilerek kurutulur, özellikle bamya çorbası için kullanılır. Bunlar dışında bazı otlar da kurutularak yemek yapılmak üzere saklanır. Bunların başında yabani semizotu olan pırpırım gelir. Ayrıca ebegümece, ısırgan, madımak, çiriş, mülhiye gibi otlar da sebze gibi yemeklerde kullanılmak üzere kurutulur.

