



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## SEBZE TÜRLERİ

Sebzeler, elde edildikleri bitkilerin bölümleri ve renk gruplarına göre iki şekilde sınıflandırılabilir;

1- Elde edildikleri bitkilerin bölümlerine göre;

- Köklerinden yararlanılanlar: Havuç, turp, pancar, kereviz, patates, yerelması, soğan, sarımsak, pırasa.
- Yaprak-sap ve sürgünlerinden yararlanılanlar: Ispanak, lahana, semizotu, ebegümeci, pazı, roka, tere, marul, kıvırcık salata, kuşkonmaz.
- Çiçeklerinden yararlanılanlar: Karnabahar, enginar, bamya.
- Meyvelerinden yararlanılanlar: Patlıcan, domates, hıyar, biber, kabak.
- Meyve ve tohumlarından yararlanılanlar: Bezelye, fasulye, bakla.

2- Renklerine göre:

a) Yeşil renkli olanlar: Ispanak, lahana, marul, semizotu, ebegümeci, pazı, nane, maydanoz, tere ve dereotu gibi kokulu otlar.

b) Sarı-kavuniçi, sarı-kırmızı olanlar: Havuç, domates.

c) Beyaz-krem renkli olanlar: Kereviz, yerelması, şalgam, patates.

Sebzelerin besin değerleri, bitkisel özelliklerine, yetiştirilme şartlarına ve iklime göre farklı olur.

Sap-yaprak ve gövdelerinden yararlanılan yeşil yapraklı sebzeler çoğunlukla su içerirler. Sebzeler çok taze olurlarsa hücre suları A,B,C vitaminleri, kalsiyum, demir gibi mineral maddeler, organik asitler ve selüloz kaynağıdır. Yeşil renkli sebzelerin kalori değeri yoktur. Ancak yüzde birle üçbuçuk oranında protein içerirler. Sebzelerin renkleri koyulaştıkça, vitamin ve mineral yönünden zenginleşirler. Koyu yeşil renkli sebzelerde narenciye ürünlerindeki kadar (C) vitamini vardır. Bu tür sebzelerde yeterli oranda protein ve aminoasitler de bulunur.

Kök sebzeler, madensel maddeler, karbonhidrat ve nişasta içerirler. Patateste, kabuğa yakın kısımlarda (B) ve (C) vitaminleri vardır. Çiçek sebzeler kalsiyum, demir ve (C) vitamini yönünden zengindirler. Tohum ve meyvelerinden yararlanılan sebzelerde de nişasta ve protein bulunur. Örneğin, en kaliteli protein, soya fasulyesinde. Bazı sebzeler kurutulduklarında protein ve karbonhidrat yönünden zenginleşirler. Baklagillerin besin değeri hayvansal ürünlerinki kadar yüksektir.