



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZE VE MEYVELER

Pratikte genellikle yemek ve salata olarak yenenlere sebze, tatlı yerine yenenlere ise meyve denir. Ülkemizde sebze ve meyvelerin tüketimi; bölgelere, mevsimlere, bahçecilik olanaklarına ve alışkanlıklara göre değişmektedir.

Sebze ve meyveler taze olarak (çiğ ve pişmiş) mutfaklarda kullanıldığı gibi gıda sanayinde, çeşitli şekillerde işlenmiş (konserve, kurutma, şoklayarak dondurma vb.) olarak da kullanılabilir.

Sebze ve meyveler; çorbalarda, etli ve zeytinyağlı yemeklerde, garnitür olarak salatalarda, turşu ve reçel yapımında, pasta, börek ve tatlılarda kullanılmaktadır.
