



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZE VE MEYVELERİN ÇEŞİTLERİ

Milli Eğitim Bakanlığı
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2006

Sebzeler bitkiden elde edildikleri kısımlara göre aşağıdaki gibi gruplandırılabilir.

Yumruları yenen sebzeler: Patates , yer elması,

Kökleri yenen sebzeler: Şalgam grubu, havuç, kereviz, pancar,

Soğan ve sürgünleri yenen sebzeler: Pırasa, soğan, sarımsak,

Sürgünleri yenen sebzeler: Kuşkonmaz

Yaprakları yenen sebzeler: Lahana, ıspanak, marul, semizotu, pazı v.b

Çiçek ve çiçek tablası yenen sebzeler: Enginar, karnabahar, bamya

Meyvesi yenen sebzeler: Domates, patlıcan, biber, hıyar, kabak

Meyve ve tohumları bir arada yenen sebzeler: Taze fasulye, bezelye

Meyveler ise yapılarına göre gruplandırılabilir. Günlük yaşantımızda yaygın olarak kullanılan, ortasında bir tane çekirdek bulunan derimsi bir kabukla örtülü yumuşak ve etli meyveler eriksi meyve adı altında toplanır. (örn. erik, kayısı, şeftali?) Böğürtlen, ahududu gibi meyveler ise çok sayıda eriksi meyvenin bir araya toplanmasıyla oluşmuştur. Birden çok tohum içeren ve tohumları etli bir özün içinde gömülü olan meyvelere üzüm meyve denir. (örn. üzüm, muz, domates, hıyar?) Bunların dışında yalancı meyve olarak adlandırılan, meyve biçiminde gelişmiş olan çiçek tablasıdır. (örn. çilek, kuşburnu, dut, elma, armut?)

Sebze ve meyveler renklerine göre de sınıflandırılabilir:

1. Yeşil sebzeler, bileşimlerinde fazla miktarda klorofil pigmenti bulunanlardır. Bu sebzelerde aynı zamanda karotenoidler ve flavonoidler de vardır.
2. Kırmızı renkli sebzelerde antosiyonin pigmentleri vardır. Kırmızı lahana, kırmızı pancar örnektir .
3. Sarı renkli sebzelerde, karotenoidler bulunur. Havuç, kayısı, domates bu gruba girer. Turunçgil grubu meyvelerde karotenoidler ve flavonoidler bulunur.
4. Beyaz renklilerde ise, flavonoid pigmenti vardır. Patates, soğan, patlıcan, karnabahar ve kereviz; meyvelerden elma, armut ve şeftalinin rengini verir.