



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELER HAKKINDA

Çiğ sebzeler, hazırlanması en kolay ve en sağlıklı başlangıç yemekleridir. Hiçbirinde yağ ve kolesterol yoktur; doğal lifler bakımından zengindirler; çok bol vitamin ve mineral içerirler.

Çiğ sebzelerle hazırlanan başlangıç yemeklerinde, genel kural yaşadığınız bölgede yetişen ya da bol bulunan sebzeleri kullanmaktır. Kiraz domates, küçük mantarlar, taze soğanlar ve taze fasulye, hiç kesilmeden, bütün olarak kullanılabilir; ama karnabahar, havuç, salatalık, dolmalık biber, hindiba, marul, kereviz, rezene, yerlahanası, çinlahanası gibi sebzelerin yenebilecek boyutlarda kesilerek kullanılmaları uygun olur. Servis sırasında, çiğ sebzeler geniş bir tabağa dizilip, yanlarında sirke, zeytinyağıyla sunulurlarsa, göze çok güzel görünürler.

Ayrıca, çiğ ya da haşlanmış sebzeler, dilim dilim kesilerek (ya da rendelenerek), üstlerine hafifçe limon ve zeytinyağı gezdirilerek de servis yapılabilir.

Sihhi yemek yemek, bütün maddelerin gıda ve şifa hassalarını bilmek demektir. Yoksa, mideyi faydasız şeylerle doldurmak, ve üzerine bir testi de su içip karnı şişirmek makbul surette gıda almak değildir.

Bütün kızartılacak sebzeleri fazla kavurmamalıdır.

Yanan yağla beraber, sebzelerin de faydalı usareleri uçar.

Sebzelerin kızartmalarından mümkün olduğu kadar sakınılmalıdır. Pahalı ve gıda bakımından faydalı bulunan yağları israf etmekten başka bir şey değildir. Hele tereyağını yakmak, onun kıymetini sıfıra indirip ve mahveder.

Tuzun rolü: Umumiyetle, haşlanacak yemeklerin tuzları evvelden konmamalıdır. Çünkü, pişmesi güçleştirir. Tuzu sonuna doğru atmak muvafiktir.

Haşlanacak bütün madde ve sebzeleri, doğrudan doğruya sıcak suya atmalıdır. Bu suretle, vitaminleri daha iyi muhafaza eder.

Sebze etlerine, pek taze etler koymamalıdır. Taze etleri, daima ızgara yaptırmalıdır.