



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELERİ PİŞİRMeye HAZIRLAMA

Ayıklama (Elden Geçirme, Temizleme, Ayıklama)

Satın alınan sebzelerin, önce kullanılmayacak kısımlarının ayrılması, bozulmuş ezilmiş, çürümüş, sararmış, küflenmiş vb.kısımlarının elden geçirilerek ayıklanması, sebzeleri kullanıma hazırlamanın birinci basamağıdır.

- Yumruları ve Köklerinden Faydalanılan Sebzeler: Kök ve yumrularından faydalanılan sebzelerde, bozulmuş olanlar ayıklanır.
- Gövdelelerinden Faydalanılan Sebzeler: Kök kısımları ve bozuk yaprakları ayıklanır.
- Çiçeklerinden Faydalanılan Sebzeler: Dışyaprakları ve bozulmuş kısımları kesilir.
- Meyvelerinden Faydalanılan Sebzeler: Taze taneli sebzelerin (fasulye, bezelye börülce, bakla vb) uç kısımları kesilir, kılçıkları çıkarılır, bozulmuş, çürümüş kısımları kesilip ayıklanır. Domates, patlıcan, biber, salatalık vb sebzeler ise sapları ile bozulmuş, çürümüş kısımları ayıklanır.
- Yapraklarından Faydalanılan Sebzeler: Ezilmiş, çürümüş, sararmış delikli yapraklar ayıklanır.
- Sürgünlerinden Faydalanılan Sebzeler: Sapları kesilir. Bozulmuş kısımları atılır.

Yıkama (Yıkama, Süzdürme, Durulama, Kurutma)

Sebzeler yetiştirilirken çeşitli nedenlerle üzerlerine çamur, toz ve toprak bulaşır. Ayrıca hasat ve taşıma esnasında da çeşitli sebeplerle kirlenir. Sebzelerin yıkanması denilince sebzenin üzerinde bulunan çamur, toz, toprak, kum gibi pisliklerin sebzelerden arındırılma işlemidir. Sebzeler ancak kullanılacağı zaman yıkanmalıdır. Çünkü su sebzelerde çürümeyi başlatır ve vitamin kaybına neden olur. Yıkama işlemleri sebze türlerinin özelliklerine göre şu şekilde yapılır:

- Kök ve Yumrularından Faydalanılan Sebzeler: Sebzelerin çok kirli olanları mümkünse fırça yardımı ile çok kirli olmayanlar ise bol temiz akarsu altında iyice yıkanıp kirlerinden arındırılır.
- Gövdesinden Faydalanılan Sebzeler: Taze soğan, taze sarımsak ve pırasanın en dış kabuğu ve kökleri ayıklandıktan sonra temiz akarsu altında yıkanır.
- Çiçeklerinden Faydalanılan Sebzeler: Bütün olarak ya da parçalara bölünmüş olarak (dallara ayrılmış) su dolu bir küvette bir süre bekletilir. Gerekirse bir miktar sirke ilave edilir (içinde olabilecek haşerelere karşı). Süzgecin içerisinde bol akarsu altında durulanıp süzdürülür.
- Meyvelerinden Faydalanılan Sebzeler: Kökleri ve sapları temizlenir. Bol akarsu altında yıkanır.
- Yapraklarından Faydalanılan Sebzeler: Kök kısmından yaprakları ayrılır. Yapraklar bol akarsu altında tek tek yıkanır. Miktar fazla olursa havuz sistemi oluşturularak yıkanır. Süzgeçlere konarak suları süzdürülür.
- Sürgünlerinden Faydalanılan Sebzeler: Süzgecin içerisinde bol akarsu altında yıkanır.