



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELERİN BESİN KAYBINI ÖNLEMELİK İÇİN

Sebzeler çabuk besin kaybına uğradıklarından taze olarak değerlendirmelidir. Besin kaybını önlemek için aşağıdaki hususlara dikkat etmek gerekir:

A) Satın almada dikkat edilecek hususlar:

Tabii rengini ve canlılığını muhafaza edenler seçilir.

Besin değeri yüksek, fiyatları ucuz olduğundan mevsimlik sebzeler tercih edilmelidir.

B) Saklamada dikkat edilecek hususlar:

Patlıcan, kabak, salatalık, havuç, bakla, bamya vb. sebzeleri yıkamadan naylon torbaya koyarak buzdolabında muhafaza etmelidir. İyi muhafaza edilen sebzeler canlılığını korurlar.

Koyu yeşil renkliler, ıspanak, semizotu, pazı, marul, roka, tere, taze soğan, maydanoz vb. olanlar ayıklanıp bol su ile yıkanır. Suyu süzöldükten sonra ayrı ayrı kaplara konur. Kapağı örtölerek buzdolabında 1 hafta saklanabilir.

C) Pişirmede dikkat edilecek hususlar :

Sebzeler özelliğine göre önce yıkanır, ayıklanır sonra kesilir. Soyup kesildikten sonra yıkanmaları suda eriyen vitaminlerin kaybına yol açar. Ayrıca soyulup kesildikten sonra açıkta bırakılmaları oksidasyon ile C vitamini ve bir miktarda A vitamini kaybına sebep olur. Bu nedenle sebzeleri pişirirken önce lezzet vericiler (yağ, tuz, salça su ile birlikte) konulur. Daha sonra sebzeler normal büyüklükte kesilerek, soğan ve domates ile birlikte karışıma ilâve edilir. Normal yumuşaklık elde edilinceye kadar pişirilir.

Sebzeler tencerenin kapağı açılmadan kısa sürede pişirilmelidir. Bu nedenle sebzelerin özelliğine göre düdüklü tencerelerde pişirilmesi tavsiye olunur.

Sebzeler çabuk piştiğinden bir öğünde tüketilecek kadar hazırlanmalıdır.

Sebzeleri tuzla ovup yumuşatmak besin kaybına sebep olduğundan sakıncalıdır.

Zeytinyağlı yemekler pişirince tenceresi ile soğuk suya oturtulup soğutulmalıdır. Servis tabağına boşaltılarak buzdolabında üstü kapalı olarak muhafaza edilmelidir.