



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELERİN HAZIRLANMASINDA DİKKAT EDİLECEKLER

Sağlık için önemli besin maddeleri ihtiva eden sebzelerden azami istifade edebilmek için pişirilmelerine son derece dikkat etmek lazımdır.

Sebzeleri pişirmek üzere hazırlamada dikkat edilecek hususlar:

1) Yıkamada dikkat edilecek hususlar:

Sebzeleri bol akarsu altında, lahana, marul gibi bir göbeğe bağlı olanlar köklerinden ayrılarak yaprak yaprak dikkatlice yıkanır, diğerleri de ayıklanmadan önce yıkanmalıdır.

Yıkama esnasında suya koyup bekletmek doğru değildir. Akarsu altında yıkanabilenleri tek, tek yıkamalıdır, örneğin marul v.s. küçük olanları da bir kaptan bir kaba aktarmak suretiyle yıkamalıdır. Örneğin: Ispanak semizotu v.s. ayıklandıktan sonra bir defa daha doğranmadan yıkanmalı. Pişirileceği zaman doğranmalıdır.

2) Ayıklamada dikkat edilecek hususlar:

Sebzeleri iyice yıkadıktan sonra sap, kılçık v.s. yerleri ayıklanır. Kabuklu sebzelerde vitaminler genellikle kabuğa en yakın yerde olduğundan incecik soyulur.

Marul, lahana v.s. yeşil yapraklı sebzelerin de dış yapraklarını fazla soyup atmamak lazımdır. Çünkü dış koyu yaprakları vitamin bakımından daha zengindir.

Kullanılacağı zaman iyice yıkanmış ve ayıklanmış, sebzeleri bir kere daha yıkayıp hemen kullanmak lazımdır.

3- Doğramada dikkat edilecek hususlar:

Doğrama kullanış yerine göre farklı olmakla beraber büyük parçalara doğramak lazımdır. Kesme darbeleri de vitamin kaybına sebep olduğu için iri doğramak lazımdır. Akşamdan ayıklamak, suda bekletmek besin değerlerini çok kaybettirir. Bunun için yukardaki hususlara dikkat edilecek olursa sebzelerden azami istifade etmiş oluruz.