



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELERİN HAZIRLANMASINDA DİKKAT EDİLECEK NOKTALAR

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

Sebzeler hazırlanırken dikkat edilmesi gereken ilkeler vardır. Bu ilkelere uyulmadığı takdirde besin öğeleri kaybı olacaktır. Hazırlama aşamasında diğer besin gruplarıyla karşılaştırıldığında kayıplar en çok sebze ve meyvelerde görülür. Bu nedenle hazırlama aşamasında beslenme ilkelerine uyulmalı, işlem basamaklarına dikkat edilmelidir.

Bu ilkeler ve işlem basamakları şunlardır:

1. Sebzelerin önce yıkanması, sonra ayıklanması gerekir. Kesildikten sonra bekletme C vitamininde kayba yol açmaktadır. Köklü sebzelerin ise önce kökleri kesilmeli sonra yıkanmalıdır.
2. Ayıklama sırasında bıçakla temastan kaçınmalı, mümkün olduğunca elle ayıklama yapılmalıdır.
3. Sebzeler satın alındıktan sonra bekletilmemeli uygun koşullarda saklanmalıdır.
4. Yıkama işlemi doğramadan önce yapılmalı, yıkama suda uzun süre bekletme şeklinde olmamalı, akarsu altında tek tek yıkanmalıdır. Yaprak sebzeler havuz yöntemiyle kaptan kaba aktarılarak yıkanmalıdır.
5. Sebzeler pişirilmesine yakın doğranmalıdır. Sebzelerin besin değerini korumak için izlenecek temel işlem sırası, sebzelerin yapısı ve özelliklerine göre değişmekle beraber şu şekilde özetlenebilir;
Yıkama [?] Ayıklama [?] Doğrama [?] Kullanma