



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## TOPRAK ALTINDAKİ SEBZELER

Bitkibilimcilerin "kök", "yumru" ya da "soğan" diye adlandırdıkları bu sebzelerin, görünüşleri hiç de güzel değildir. Oysa, en değerli sebzeler arasında yer alırlar: Havuç ya da patatesten vazgeçmek düşünülebilir mi? Ayrıca sebzeler, binbir çeşit yemek hazırlamaya elverişli olmalarının yanı sıra, beslenme açısından düşünüldüğünde gerçek birer altın madenidirler.

Gerçekten de, yalnızca 100 g havuç rendesi, organizmanın yaşam açısından vazgeçilemeyecek bir madde olan A vitaminine dönüştürdüğü karatenin, kişi başına gerekli günlük miktarının tam üç katını içerir. Üstelik havucun, şaşırtıcı bir niteliği vardır: Öbür sebzelerin çoğu, vitaminlerinin büyük bölümünü tarladan koparıldıktan ya da toplandıktan sonra önemli ölçüde yitirirlerken, havuçtaki karaten, koparılmasından sonraki günlerde artar.

Patatesin içerdiği besleyici öğeler çok daha fazladır. B6 vitamini, C vitamini, fosfor, demir, magnezyum, potasyum, çinko, bakır ve iyot bakımından zengin olmasının yanı sıra, karbonhidrat kapsamı da yüksektir. Bu yüzden de, yanlış olarak, şişmanlatıcı bir besin olduğu düşünülür. Oysa, sözgelimi fırınlanmış orta boy bir patates, yaklaşık 110 kalori içerir: Bu miktar, iri bir elmanın kalorisinden fazla değildir.

Patates ve havuç gibi sebzeler, görüldüğü gibi sağlık açısından son derece yararlıdır. Sarmısak ve soğanınsa, gerçek birer "ilaç" oldukları söylenebilir. Yapılan çeşitli araştırmalar, sarmısağın, bakteri öldürücü özellikler taşımasının yanı sıra, kan kolesterol düzeyini düşürebildiğini ve tansiyon düşürücü özelliğiyle beyin kanamalarını önleyebildiğini düşündürmektedir. Aynı şeyler soğan için de geçerlidir.

Pırasa ve kerevizin mutfaklarımızda çeşitli biçimlerde pişirilmelerine karşılık, tekesakalı (iskorçına ya da uskorçına da denir), turp, bayırturpu, yerelması gibi sebzeler, çok daha az pişirilmektedir. Oysa bu sebzeler ve şekerpancarı, şalgam gibi öbürleri, bu altbölümdeki tariflerde de göreceğiniz gibi, son derece güzel yemekler yapmaya elverişlidir.

---