



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## TURŞIYA UD ZELE

<https://pomatsite.blogspot.com.tr>

Beyaz lahanaya  
Sarımsak  
Sivri biber  
Maydanoz  
Defne yaprağı  
Dilimlenmiş limon  
Bir miktar nohut

Turşuluk olarak küçük, sıkı kelle yapan, beyaz lahanalar kullanılır. Lahanaların dış yaprakları temizlendikten sonra kelleler en az dörde bölünür veya çok iri olarak doğranır. Bir kaç yerinden bıçak sokularak delinir. Turşu kabına yerleştirilmeleri sırasında sarımsak, sivri biber, maydanoz, defne yaprağı, dilimlenmiş limon ve bir miktar nohut ilave edilebilir. Bunların miktarı, turşuyu yiyecek kişilerin isteğine göre değişir. Üzerine lahanaları bastırarak bir ağırlık konulduktan sonra, turşu kabı %6 tuzlu salamura ile doldurulur. Lahanadaki şeker miktarı yeterli olduğundan, şeker ilavesi gerekmez. Turşunun yenilme olgunluğuna geldiği, tad ve koku daki değişimle birlikte, beyaz rengin sarı-beyaza dönmesi, lahanaya yapraklarının kırılma özelliğini yitirerek, esneklik kazanmasıyla anlaşılır. Lahanaya turşusunun tuz oranı, diğer turşulardan az olduğu için, olgunlaştıktan sonra fazla bekletilmeden yenilmelidir.

Lahana turşusu yukarıda anlatılan şekilde yapılırsa da, evlerde şöyle de kurulabilir: Lahana, daha önce sebze yenmiş turşuların suyuna konur. Bu şekilde turşunun erken olgunlaşması sağlandığı gibi, eski turşunun suyu da değerlendirilmiş olur. Kullanılacak turşu suyunun üzerinde maya zarı olmamalıdır.

