YAPRAK SEBZELER

Sebzeler arasında en besleyicileri, yaprak sebzelerdir. Üstelik, çok çeşitli olduklarından, çarşı - pazarda her mevsim bol bol bulunurlar. Sağlık için vazgeçilmez olan A vitamini, C vitamini ve mineraller bu arada demir ve kalsiyum bakımından son derece zengindirler (bir porsiyon pişmiş lahana, günlük A ve C vitaminleri gereksinmesinin tümünü sağlar). Üstelik, yaprak sebzeler, özellikle de lahana ve pazı, besinlerin barsak geçişini kolaylaştıran doğal lifleri de içerirler. Bu yüzden, bütün beslenme uzmanları, bu tür sebzelerden, haftada en az üç kez yemeyi öğütlerler.
Çarşı - pazardaki yaprak sebze çeşitliliği, günlük mönüleri büyük bir çeşitlilikle hazırlama, hattâ yepyeni yemekler icat etme fırsatı sağlar. Sözgelimi,lahana, insanoğlunun çok eski tarihlerden bu yana tükettiği bir sebzedir.
Yapraklı sebzelerin pişirilmesine gelince, öğütlenebilecek en önemli şey, alışılmış pişirme sürelerinin altında pişirilmeleridir. Uzun süre kaynar suda pişmeleri, besleyici özelliklerinin büyük bölümünü yitirmelerine yol açar.

© lezzetler.com tarif no:32297 • adı:Yaprak Sebzeler • gönderen:deniz yıldızı • indirme tarihi:28.04.2024 - 10:04