

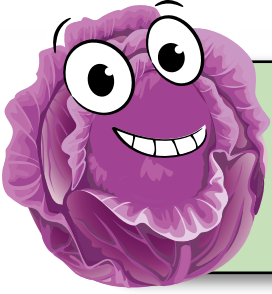
Lahana Zamanı

Lahanalar turpgiller ailesinden bir grup bitkinin adı. Ülkemizde çok sayıda lahana çeşidi yetiştiriliyor. Brokoli, karnabahar, kırmızilahana, beyazlahana, Brüksel lahanası, karalahana ve alabaş bunların bir kısmı. Vücudumuz için yararlı besinler içeren lahanaları daha yakından tanımaya ne dersiniz?



Beyazlahana yapraklarını yediğimiz lahana çeşitlerinden biridir. Beyazlahanadan çorba, sarma ve kapuska yemeği yapılır. Ayrıca turşusu da çok lezzetli olur.

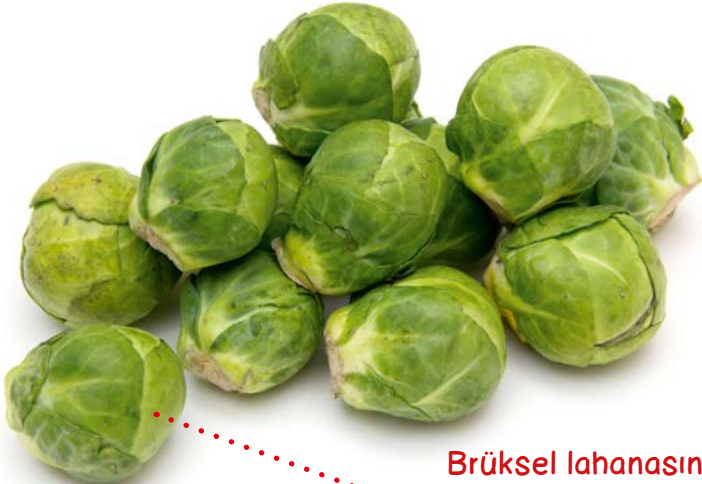
Lahana pişirilirken değişik bir koku çıkar. Bu koku, lahananın içerdiği kükürttan kaynaklanır.



Beyazlahana, kırmızilahana ve Brüksel lahanası C ve K vitaminleri bakımından çok zengindir.



Kırmızilahananın yaprakları yenir. Genellikle salatası yapılır.

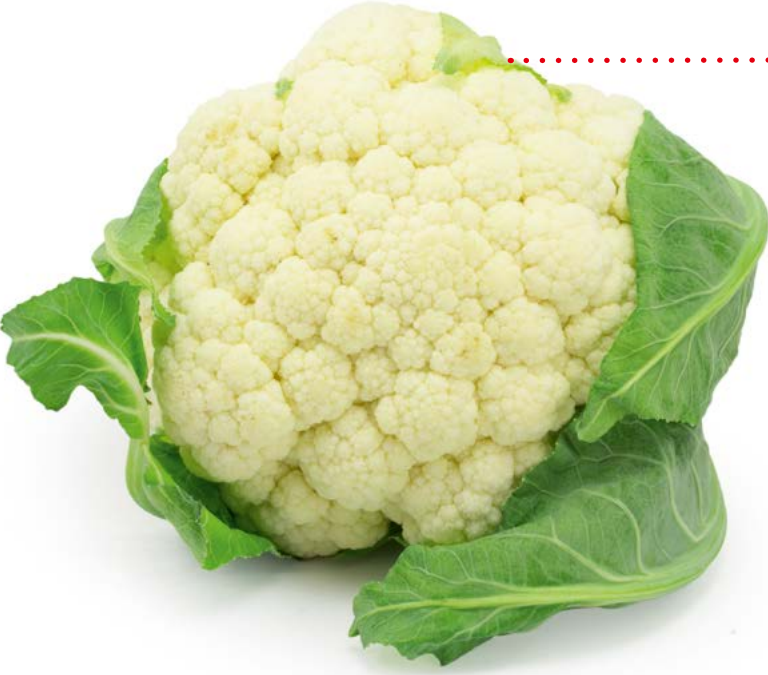


Brüksel lahanasının da yaprakları yenir. Brüksel lahanasından genellikle etli ve zeytinyağlı yemekler yapılır. Haşlanarak da tüketilir.

Karalahana folik asit, A, C, K vitaminleri, manganez ve kalsiyum mineralleri bakımından zengindir. Karalahanadan çorba, etli yemekler ve sarma yapılır. Bu sebze Karadeniz Bölgesi'nde yaygın olarak tüketilir.



Karnabahar C vitamini bakımından zengin bir lahana çeşididir. Karnabaharın henüz olgunlaşmamış çiçekleri ve sapları yenir. Genellikle etli yemeği, çorbası ve salatası yapılır. Haşlanarak da tüketilir.



Alabaş adlı lahana çeşidinin gövdesini yeriz. Bu sebze C vitamini bakımından zengindir. Alabaştan etli yemekler ve salata yapılır.



C ve K vitamini bakımından çok zengin olan brokolinin henüz olgunlaşmamış çiçekleri ve sapları yenir. Brokoliden genellikle çorba, zeytinyağlı yemek ve salata yapılır. Haşlanarak da tüketilir.



Dergimizin ekinde size bir brokoli çorbası tarifi verdik. Bu çorbayı büyüklerinizle birlikte yapabilirsiniz.