

TARHANA VE TURP

“Tarhana bulgurdan da yapılabilir. Bulgur yoğurt veya ayranla beraber kaynatıldıktan sonra kurutulur. Bulgur sütle de karıştırıldıktan sonra pişirilip kurutularak yiyecek elde edilir.”



Tarhana

Buğdayda bulunan gıdaları konsantre olarak taşır. Çorbası ise milli yemeğimizdir.

Buğday unu veya bulgurdan yapılır. Undan yapılan tarhana; buğday unu, yoğurt, domates suyu ve biberler yoğrulduktan sonra 3-5 gün maya-

landırılır. Mayalanmış hamur parçalar halinde dökülerek kurutulur ve irmik haline getirilir. Buğday ununa yüksek kaliteli protein içeren yoğurt ilave edildiği için tarhana iyi bir yiyecektir.

Tarhana bulgurdan da yapılabilir. Bulgur yoğurt veya ayranla beraber kaynatıldıktan

sonra kurutulur. Bulgur sütle de karıştırıldıktan sonra pişirilip kurutularak yiyecek elde edilir. Buğday unu ve bulgurun süt veya yoğurtla karıştırılması ile elde edilen yiyecekler, sadece buğday unu veya bulgura nazaran daha yüksek kaliteli protein içerirler. Aynı zamanda B vitaminleri ve kalsiyum bakımından zengindirler.

Turp

Böbrekleri kumu ve taşı döken; kalbin ve karaciğerin dostu; C vitamini deposu; kanser, şeker, hastalığı ve yüksek kolesterolde koruyucu şifa deposu bir sebzedir.

Turp, lezzetiyle salatalara tat veren, görünüşüyle salataları süsleyen bir sebze olarak bilinir. Ama turpun vücuttaki faydaları çok daha fazladır.



Turp çabuk büyüyen bir bitkidir, ektikten üç hafta sonra yenecek duruma gelir. Balkonda, küçük bir tahta sandıkta kolayca yetişebilir. Turp genellikle salatalarda kullanılır. Mevsiminde her öğün az da olsa bir miktar turp yemelidir.

Turpun çeşitleri vardır: Yabani, pembe ve siyah turp...

Pembe turp, özellikle aperatif, iştah açıcı olduğu gibi, skorbüte karşı, uyarıcı, idrar söktürücü, solunum sistemi-

ni tıkayan birikintilerin giderilmesini hızlandırıcı niteliklere sahiptir.

Karaturp, bu niteliklerden başka bronşit, boğmaca, romatizma, idrar yolları hastalıkları ve böbrek koliklerine özellikle tavsiye edilir.

Turpun lif oranı yüksek olduğu için kalp krizi, kanser, şeker hastalığı, yüksek kolesterol gibi önemli rahatsızlıklardan

koruyucu etkisi vardır.

Kanser Düşmanı

Kanserojen maddeler kendilerinden zehirli değildirler. Fakat vücuda girdikleri anda bazı enzimleri çalıştırarak zararlı hale gelirler.

Yani kanserojen (kanser yapıcı) maddelerin çalışmasını engellemek mümkündür. İşte turp ikinci bir grup enzimi faaliyete geçirerek vücuda giren kanserojen maddeleri parçalayabilir.

C Vitamini Takviyesi

Ayrıca turpta C vitamini de bulunur. Kalp damarlarındaki kan pıhtılaşmasını engellediğinden, turp bir numaralı kalp dostları arasında sağlam bir yer edinmiştir.

Diğer Faydaları

- Turp çeşitli esansları, bol C vitamini, iyot ve kükürdüyle bilhassa karaciğere çok fayda getirir. Karaciğeri güçlendirir ve çalıştırır. Safra salgısını artırır. Safra taşının dökülmesini kolaylaştırdığı gibi yeniden oluşmasını engeller.

- Turp, böbrekleri de denzenfekte eder, kum ve taşı döker. Kanı temizler, romatizma, siyatik, mafsallarda ürat birikmesinde çok fayda verir.

- Turp bronşları yumuşatır, öksürüğe iyi gelir. Astıma faydalıdır.

- Yine bol iyot ve kükürdüyle kanı temizler, ciltteki sivilceleri geçirir, cilde tazelik verir. Çeşitli alerji ve egzamalara iyi gelir. Saçları canlandırır.

- Kalp krizinden koruyucu etkisi vardır.

- Şeker hastalarına faydalıdır.

- Bağışıklık sisteminin kuvvetlenmesini sağlar.

- Diş etlerini kuvvetlendirir.