

Şifalı Bitkiler



Tere

Yemeklerimizin yanından eksik etmediğimiz tere vücudumuzu temizler ve sinirleri yatıştırır.

Kökeni Batı Asya'dır. Sebzeler arasında C vitamininden yana en zengin olanlardan biridir. Terede A ve B vitaminlerinden başka demir, kükürt, çinko, bakır, manganez, kireç, iyot bulunur. Serinletici, iştah açıcı, idrar söktürücü, kamı temizleyici ve hafif laksatiftir (bağırsakları yumuşatır.)

Tere kansızlıkta, bronşitte, egzamada, yorgunlukta, karaciğer ve böbrek yetersizliğinde etkilidir. Kandaki şekeri düşürdüğünden şeker hastalarına ve zayıflamak isteyenlere tavsiye edilir. Nikotinin

panzehiri olduğundan sigara içenlere ve sigarayı bırakmak isteyenlere özellikle salık verilir.

İştah açıcı olduğundan zayıflıktan yakınanlar da tere yemelidir. Deri hastalıklarında, kan dolaşımı bozukluklarında da yararlıdır.

Kronik bronşit ve diğer göğüs hastalıklarında balgam sökmek için tere yenilmesi iyidir.

Tere sinirleri dinlendirir, neşeyi artırır. Vücut toksinlerden temizleyerek mücadele gücünü ve direnci çoğaltır, dayanıklılığını fazlalaştırır. Kanserle karşı koruyucu etkisi vardır. Sindirimi hızlandırır.



📷 Bekir SARI

Elma Tatlısı

Malzemeler:

6 adet Amasya Elması
1,5 Çay Bardağı Toz Şeker
4 adet Karanfil
1 Kahve Fincanı Su

Süsleme:

Kaymak
Çekilmiş Antep Fıstığı

Hazırlanışı:

Elmaların kabukları soyulup, içi dolma oyacağıyla oyulup çekirdekleri temizlenir. Düz bir tencere içerisine tek sıra halinde dizilir. Su, şeker ve karanfil ilave edilir. Renk vermek için 4-5 adet elma çekirdeği ilave edilir. Kısık ateşte yumuşayana kadar pişirilir. Soğuyunca düz bir servis tabağına alıp içini kaymakla doldurulur. Süslemek için de üzerine toz Antep fıstığı konup servise hazır hale getirilir. Afiyet olsun!