



## Brokoli

Tam bir mineral ve demir eksikliğini gideren brokoli, adeta bir vitamin deposu olan brokoli A, E ve C vitaminleri bakımından zengin olup içerdiği çok miktarda kalsiyum özelliği ile kemik erimesine de karşı güçlü bir silahtır. Brokoli, demir, selen, bakır ve potasyum kaynağı, içerdiği flavonoidler bakımından bağışıklık sistemimizi güçlendiriyor. Antibiyotik özelliğine de sahip olan brokoli, bu yönüyle prostat enfeksiyonuna karşı çok etkilidir.

Faydalı olduğu alanlar bir hayli geniş olan ve bizi kansere karşı koruyan, ömrümüzü uzatan müthiş bir sebze olan brokoli, içeriğindeki kalsiyum nedeniyle kemik erimesine de birebirdir. Brokoli tutkunlarında bağırsak ve akciğer kanseri ender olarak görülür, kalp ve dolaşım hastalıklarına da pek fazla rastlan-

maz. Ayrıca brokolinin spinabifida hastalığını yani doğuştan belkemiğinde son omurun kapanmamış olması önlemesi gibi bir özelliği de vardır.

Meme, prostat, bağırsak, akciğer ve idrar kesesi kanserlerine ve kalp dolaşım hastalıklarına karşı güçlü bir koruyucu olduğu bilinen brokolinin içindeki bazı maddeler, Amerika'da zenginleştirilerek başta kanser tedavisi olmak üzere birçok hastalıklarda ilaç halinde kullanılmaktadır. Ayrıca brokoli, içindeki bitkisel hormonlar (indol ve indol türevleri) sayesinde vücudumuzdaki hormon dengesini ayarlayıcı bir özelliğe de sahiptir. Brokoli, aynı zamanda bir antioksidandır. Bu özelliği ile brokoli hücre zarlarına ve hücre DNA sına zarar veren serbest radikalleri zararsız hale getiriyor.



© Bekir SARI

## Şiveydiz

### Malzeme

- 1 su bardağı dövme – aşurelik buğday
- 1 su bardağı haşlanmış nohut
- 1 adet yumurta
- 1 çorba kaşığı un
- 2 çorba kaşığı tereyağı
- 1 çorba kaşığı kuru nane
- 1,5 litre su
- 250 gr kuzu eti
- 500 gr süzme yoğurt
- 300 gr taze sarımsak
- Tuz

### Hazırlanışı

Bir tencerede kuşbaşı etler hafifçe tavllanır. Tuz, su ve yıkadığımız dövme–aşurelik buğday ilave edilerek haşlanmaya bırakılır. Su eksilirse yarım litre su ilave edilebilir. Pişmiş olan etler ve dövmelelere önceden haşladığımız nohudu ve daha önce ayıklayıp yıkadığımız sarımsakları 3 cm büyüklüğünde doğrayıp ilave ediyoruz. Unu, yumurtayı ve yoğurdu güzelce çırpıttıktan sonra pişmekte olan karışıma ilave ediyoruz. Sürekli karıştırarak 5 dakika kadar daha kaynatıp altını kapatıp servis kâsesine alıyoruz. Üzerine eritilmiş tereyağı ve naneyi gezdiriyoruz. Çorbamız servise hazır. Afiyet olsun.