



Hurma

Hurma, Kur'an'da pek çok ayette bahsi geçen, cennet nimetleri arasında "eşsiz" ifadesiyle nitelendirilen bir meyvedir. Hurma, insan vücudunun sağlıklı ve zinde kalabilmesi için hayati önem taşıyan 10'dan fazla element içermektedir. Bu nedenle günümüzde bilim adamları, insanın sadece hurma ve suyla yıllarca yaşayabileceğini belirtmektedirler. Bu konuda birçok uzman, hurma ve bir bardak sütün bir insanın günlük besin ihtiyacını karşılamaya yeteceğini söylemektedir.

Ayrıca hurmada insan vücuduna bol miktarda hareket ve ısı enerjisi kazandıran, vücutta parçalanıp kullanılması kolay olan bir şeker türü bulunmaktadır. Üstelik bu şeker kan şekerini hızla yükselten glikoz değil, meyve şekeri fruktozdur.

Hurma içerik olarak çok çeşitli vitamin ve minerale sahiptir. Lif, yağ ve proteinler açısından da çok zengindir. Hurmada sodyum, potasyum, kalsiyum, magnezyum, demir, kükürt, fosfor ve klor da bulunmaktadır. Hurma ayrıca A vitamini, betakaroten, B1, B2, B3 ve B6 vitaminlerini de içerir.

Hurma, zihnî ve bedenî gelişmeyi sağlar. Kanserle karşı koruyucu olduğu bilinir. Boğaz ağrısına keser. Bronşit, öksürük ve soğuk algınlığı şikâyetlerini giderir. Kemik hastalıklarında faydalıdır. Kanserle karşı koruyucudur. Orucumuzu açarken, susuzluk ve açlıktan doğan şeker ihtiyacımızı karşılar ve halsizliğimizi birden alıveren bir özelliğe sahiptir.



© Bekir SARI

Bisküvili Fındıklı Krokan

Malzemeler (8 kişilik)

- 2 paket bitter çikolata (80'er gramlık)
- 2 paket beyaz çikolata (80'er gramlık)
- 2 paket kakaolu kepekli bisküvi
- 1 su bardağı pudra şekeri
- 1 su bardağı fındık ve 3 adet yumurta sarısı
- 2 çorba kaşığı süt
- 125 gram tereyağı ve ilaveten 2 çorba kaşığı tereyağı

Hazırlanışı

Bir tencereye 125 gram tereyağını alıp kaynama noktasına gelene dek iyice ısıtıyoruz. Bitter çikolatayı da üzerine ilave edip, eritiyoruz. Yumurta sarıları, pudra şekeri ve sütü derin bir kaptaki karıştırıp çikolatalı karışıma ekliyoruz. Ufaladığımız bisküvileri ve iri dövülmüş fındıkları ilave ediyoruz. Tüm malzemeyi iyice karıştırıp, orta büyüklükte dikkörtgen bir kaba boşaltıyoruz. Be-

yaz çikolata ve 2 çorba kaşığı tereyağını benmari usulü eritip, bisküvili barın üzerine gezdiriyoruz. Donması için buzdolabında en az 3-4 saat bekletip, dilimleyerek servise alıyoruz. Afiyet olsun.

Not 1: Benmari usulü çikolata eritmek: Büyükçe bir tencerenin içine su doldurarak ocağa alıyoruz ve üzerine de içine küçük parçalar haline getirdiğimiz çikolatayı koyduğumuz ısıya dayanıklı kabı koyuyoruz. Su kaynadıkça da çikolatamız yavaşça erimeye başlıyor. (Tatlı ya da pastalarınızda çikolatayı eritilmiş olarak kullanacaksanız, sudan uzak tutarak eritmeye dikkat ediniz.)

Not 2: Çikolata 93.7 derecede kaynamaya başlar. Eğer mutfak dereceniz varsa eriyen çikolatanız 93.7 dereceye geldiğinde çok fazla kaynamadan ocaktan alabilirsiniz. Eriyen çikolatayı çok fazla ocakta tutmayın ve donmadan hemen kullanın.