

Şifalı Bitkiler



Ceviz

Ceviz, damar koruyucu, ishal kesici, cilt temizleyici, siğil giderici, tümör engelleyici gibi özellikleriyle fonksiyonel gıda maddelerinin başında geliyor. Etkili bir kalori, protein, lif, vitamin ve mineral kaynağı olduğu bilinen cevizin yeşil kabuğu ve yapraklarının, yüzyıllar boyunca birçok hastalığın tedavisinde kullanılmıştır.

Ayrıca ceviz kanın pıhtılaşmasını önler, kan dolaşımını düzenler, kan pıhtılarını bozar, antialerjik özellik gösterir, karaciğer fonksiyonlarını düzenler, protein sentezini teşvik eder, serum kolesterolünün azalmasını sağlar, bağışıklık fonksiyonları korur ve anormal antikor oluşumunun engeller.

Son epidemiyolojik çalışmalar, sert kabuklu meyvelerin kalp-damar hastalıklarının neden olduğu ölüm oranlarını azalttığını ve bu etkinin, yaş, egzersiz, sigara, alkol, diyetteki yağ oranı, lif, meyve, sebze ve vitamin E ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Cevizi diğer sert kabuklu meyveler arasından öne çıkaran özelliklerin, Omega 3 ve Omega 6 gibi çoklu doymamış yağ asitlerini yüksek oranda içermesidir.

Bu asitlerin, vücut tarafından sentezlenmemesi nedeniyle gıdalarla alınması zorunludur. Sahip olduğu bu özellik, cevizin tüketimini vazgeçilmez kılmıştır.



© Bekir SARI

Elmalı Turta

Malzemeleri

- 1 paket margarin
- 1 çay bardağı sıvı yağ
- 2 yemek kaşığı pudra şekeri
- 2 yemek kaşığı süt
- 1 tatlı kaşığı tarçın
- aldığı kadar un
- İç Harcı İçin
- 1 kg elma
- 1 su bardağı şeker
- 1 yemek kaşığı tarçın
- 2 yemek kaşığı Hindistan cevizi
- 1 çay bardağı ceviz
- Üzeri İçin
- 3 yemek kaşığı pudra şekeri

Hazırlanışı

Hamurun yapılışı: Margarin, sıvı yağ, pudra şekeri, süt, tarçın karıştırılıp un azar azar yedirilir. Kulak memesi kıvamında bir hamur elde edilir. Dinlenmeye bırakılır.

İç harcının yapılışı: Elma rendelenip avuç içinde suyu sıkılır. Susuz elma tencereye alınıp şeker ilave edilerek suyunu salıp geri çekene kadar pişirilir. Ocaktan alınıp tarçın, Hindistan cevizi ve ceviz eklenip soğutulur.

Dinlenen hamurdan bir avuç kadarı buzlukta dondurulur. Kalan hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar alınıp çanak şekli verilir. Tepsiyeye dizilip çanakların içi soğuyan elma harcıyla doldurulup buzluktaki hamur üzerlerine rendelenir. 180 derecede pişirilip soğuyunca üzerine pudra şekeri serpilerek servis edilir.