



İncir

Anavatanı Doğu Akdeniz olan ve Türkiye'den Afganistan'a kadar yılda 1 milyon ton üretilen incirin yüzde 25'inden fazlasını Türkiye üretiyor. İncir üretiminde Türkiye'yi, Mısır, Cezayir, Yunanistan, İran ve Fas gibi ülkeler takip ediyor.

Taze ve özellikle kuru incirin yenilmesiyle insan bedeninin hücrelerinin yenilediği belirtiliyor. Uzmanlara göre, incir, içerdiği yüksek oranlardaki protein, vitamin ve minerallerle hücrelerin yenilenmesini sağlayan bir besindir.

Sözgeşi, 100 gr. kuru incir yenilirse bedenin günlük gereksinimlerinden kalsiyumun yüzde 17'si, demir ve magnezyumun yüz-

de 30'u, fosforun yüzde 20'si, B1 vitamininin yüzde 5'i ve B2 vitamininin yüzde 4'ü alınmış olur. İncir, içerdiği yüksek orandaki liflerle bedene giren kolesterolün kana karışmadan atılmasını sağlar.

Sindirimi kolaylaştıran incirin, bedeni bakterilere karşı koruyan etkileri de var. İncir içerdiği yüksek orandaki kalsiyum ve fosforla kemik ve dişlerin oluşumu ile sağlıklarını garantiler.

İncirin içerdiği kalsiyum, diğer besinlerdeki ne göre daha kolay sindirilir. Süt içemeyen kişilerin incir yemeleri öğütlenir. İncir, içerdiği 'benzaldehit' adlı maddeyle kanserli hücrelerin büyümesini önler, kansere karşı etkili olur.



📷 Bekir SARI

Muhallebili Lokum

Malzemeler (5 kişilik)

20 Adet

3 su bardağı süt

1 çorba kaşığı tereyağı

İki buçuk kahve fincanı un

İki buçuk kahve fincanı toz şeker

1 tatlı kaşığı tarçın

1 su bardağı Antepfıstığı

Hazırlanışı:

Süt, iki buçuk kahve fincanı un ve tereyağını tencerede muhallebi gibi pişirin. Kaynamaya yakın, şekeri ilave edin ve 5 dakika daha pişirin. Ocağı kapattıktan sonra tarçını ekleyip karıştırın. Blender ile iyice çırpın. Muhallebiyi düz bir tepsiye 1 cm kalınlığında yayın üzerine antepfıstığını serpiştirin ve buzdolabına koyup 3-4 saat katılaşmasını bekleyin. Buzdolabından aldıktan sonra 2 cm eninde ve 5 cm boyunda dikdörtgenler kesin. Minik rulolar elde edin. Servis tabağına koyduktan sonra üzerlerine antepfıstığı serpiştirin. Afiyet olsun