



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

www.lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

AĞAÇ ÇİLEĞİ

<https://www.agac.gen.tr>

Ağaç çileği, daha çok Akdeniz bölgesinde ve güney Batı İrlanda'da yetişmekte olan ve ülkemizde çok az yetiştirilen bir meyvedir. Bu muhteşem yararlı olan ve aynı zamanda insan sağlığında da önemli katkıları olan ağaç çileğinin ağacı kış mevsimlerinde bile aynen çam ağacı gibi yeşilliğini uzun süreler koruyabilmektedir. Yani soğuğa oldukça dayanıklı olan bu lezzetli meyve ağacı Boyu sürekli uzama gösteren ve oldukça uzayarak yaklaşık 12-15 metreye kadar yükselebilen bu meyve ağacının boyundan dolayı gölgesi de muhteşem olmaktadır.

Ağaç çileği hem lezzeti olsun hem tüketimi olsun insanlar tarafından oldukça sevilmektedir. Ağaç çileğinin yetiştiği ağacının yaprakları son derece koyu bir yeşil renge sahiptir. Ağaç çileği çok eskilerden beri sürekli olarak tüketilen ve hatta birçok zaman tıbbi olarak kullanılan bir meyve niteliği taşımaktadır. Aslında tam olarak çilek değil de çileğe oldukça benzeyen bir yapısı ile ağaç çileği çok fazla yenildiğinde vücutta bazı yan etkilere neden olabilmektedir. Çok fazla yenilmemesi gereken bu bitkinin meyvesinin mayhoş bir tadı vardır. Uzun sapı ile güzel bir görüntüye sahip olan bu meyve faydaları nedeni ile özellikle yaşlılar ve çocuklar olmak üzere sürekli tüketilmesi oldukça sağlıklı olacaktır.

Aşırı suyu çok fazla sevmeyen ağaç çileği düzenli ve sürekli tüketildiğinde mükemmel bir etki sağlayarak özellikle çocuklarda bağışıklık sisteminin güçlenmesini ve çok daha sağlıklı bir vücudun sağlanmasına neden olmaktadır.

Bu meyve sayesinde bağışıklık sisteminiz güçlenecek ve özellikle soğuk kış aylarında hasta olmanız daha da zorlaşacaktır. Bu nedenle sizlerde hastalıklardan uzak durmak istiyorsanız bu meyveyi ara ile bol bol tüketebilirsiniz. Bunun yanında bol miktarda C vitamini içeren ağaç çileği kış aylarında ya da son bahar aylarında kesinlikle tüketilmesi gereken meyvelerden biridir. Bu meyveyi bolca tüketmeniz sizleri, nezle, soğuk algınlığı gibi hızlı etkileyen hastalıklardan koruyacaktır. Ağaç çileği bebeklerde de yeterli dozda tüketildiğinde herhangi bir yan etkiye neden olmadan faydalarını sağlayabilecektir. Öyle ki mükemmel etkileri sayesinde insan vücudundaki birçok sorunun çözülmesinde sizlere yardımcı olabilir. Ağaç çileği insan vücudunda yaptığı diğer bir fayda ise birçok kişide görülen idrar yolu enfeksiyonlarıdır. Bu sorun birçok kişide görülen ve aslında oldukça kolay bir şekilde çözülebilen bir problemdir. Düzenli bir şekilde 4. günden itibaren bu sorunlardan sizi kolay bir şekilde kurtarabilmektedir.

Bunun yanında ağaç çileği insan vücudunda önemli görevler yapan böbreklere de muhteşem etkilerde bulundurarak böbrekte oluşan ve sebebi bilinmeyen ağrıları azaltabilir. Bunun için de sürekli ve düzenli olarak ağaç çileği tüketmeniz de fayda vardır. Çok yıllık olarak değerlendirilen ağaç çileği, ülkemizde özellikle Ege, Marmara, Akdeniz ve Karadeniz bölgesinde bolca yetişmektedir. Bu bölgelerin kışı biraz daha hafif geçtiğinden aşırı soğuklara maruz kalmadan yaz ve kış olarak ağaç çileği yetişmektedir. İşte bu nedenle istenilen mevsimde kolay bir şekilde ağaç çileği temin edebilirsiniz.



© lezzetler.com tarif no:136491 • adı:Ağaç Çileği • gönderen:Saadet • indirme tarihi:11.04.2025 - 08:05