



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ANTEPFISTIĞI

<https://www.sabah.com.tr>

Antep fıstığı, sakız ağacigiller familyasından yenebilen kabuklu bir meyve. Bazı yörelerde Şam fıstığı olarak da bilinir. Antep fıstığı ağacından yetişir, yağlı, ince kabukludur. Tatlılık ve yiyecek sektöründe kullanılır. Orta Doğu ve Orta Asya kökenli Antep fıstığının Dünya'daki modern üretimi İran, Amerika Birleşik Devletleri ve Çin'de yoğunlaşmıştır.

Antep fıstığı denilmesinin sebebi Türkiye'deki ilk fıstık işletmelerinin Gaziantep'te kurulması, önceki yıllarda üretimin çoğunlukla burada yapılması ve Türkiye'ye buradan dağıtılmasıdır. Antep fıstığının Latince ismi olan ve pek çok dilde türevleri kullanılan pistacia kelimesi, bu dile Grekçeden geçmiş olup, aslen Orta Farsça pistak kökünden türemiştir. Antep fıstığı ağacının ana vatanı Orta Doğu ve Orta Asya'dır. Arkeolojik kanıtlar, Antep fıstığının MÖ 6750 tarihlerinde tüketilmiş olduğunu göstermektedir. Antep fıstığının günümüzde yetiştirilen formu ise Tunç Çağı kökenli olup, soyu Özbekistan'ın bulunduğu coğrafyaya dayanmaktadır. Kuruyemiş olarak tüketilen sert kabuklu meyve üreticisine kazandırdığı için de yeşil altın veya altın ağacı olarak da Anadolu'da adlandırılmaktadır. Meyvenin oluşumu ve gelişimi diğer meyvelere göre biraz farklıdır.

Mineral ve vitamin açısından zengin olan Antep fıstığı, enerji içeriği yüksek olması nedeniyle helva, baklava ve sütlü tatlılar ile atıştırmalık yiyeceklerde kullanılmaktadır. Sporcular için önerilen bir besin olan Antep fıstığı; protein, yağ ve yağ asitleri ile antioksidan içeriği nedeniyle besleyici değeri yüksektir. Antep fıstığının besin değeri fındık, ceviz ve badem gibi sert kabuklu kuruyemişlerle karşılaştırıldığında bu yemiş daha düşük bir yağ ve enerji içeriğine sahiptir. Diğerlerine göre lif düzeyi de yüksek olduğu için sindirimi daha kolaydır. B1, B6, E ve A vitaminleri ile demir, potasyum, beta-karoten, toplam fitosterol ve lutein değerleri açısından kabuklu yemişlerde birinci sıradadır. Ayrıca Antep fıstığının yağı da kozmetik sanayinde kullanılmaktadır. Antep fıstığının tüketimi ile ilgili yapılan araştırmalarda antep fıstığı hastalıklardan korunmaya yardımcı bir besin olarak ön plana çıkmaktadır. Az miktarda tüketiminin dengeli beslenmeye katkısının olduğu ve birçok sorunun ortaya çıkmasını engellediği belirlenmiştir. Vücudun ihtiyacı olan vitamin, mineral ve protein için günde 50 gram tüketilmesi önerilmektedir. İçeriğinde bulunan L-arginin, arter genişletici özelliğine sahiptir. Damar esnekliğini koruyarak kan akışının artmasını desteklemektedir. Bitkisel proteinler, antioksidan flavonoidler, doymamış yağ asitleri ve içeriğindeki posa sebebiyle karbonhidrat toleransını iyileştirdiği ve tokluk kan şekerini dengelediği için tüketimi şeker hastalarına önerilmektedir. Pirinç ve makarna gibi karbonhidrat kaynaklarına eklenerek tüketildiğinde vücuttaki glukoz seviyesini düşürdüğü belirlenmiştir. Antep fıstığı diyabet riskini düşüren etkenlerden biridir.



