



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

ARMUT

Binlerce yıldır Anadolu coğrafyasında yetiştirildiği bilinen armut, yüksek lif oranı, vitamin ve minerale sahiptir. Yaz sonundan itibaren sonbaharın ortalarına kadar hasadı yapılan meyve, yaş olarak tüketilebildiği gibi kurusu da tercih edilebilir.

Kalp sağlığının korunmasına yardımcı olması ve sindirimi güçlendirici özelliği armudun faydaları arasında öne çıkar.

Hafif bir aroması olduğu için tatlı yapımında kullanılabilir, suyunu çıkarıp meyve suyu olarak da tüketebilirsiniz. Meyve çiğ olarak tüketilebileceği gibi kek, pasta, tatlı tariflerine de dahil edilebilir. Reçeli ve marmelatı hazırlanarak yıl boyu armudun faydalarından yararlanılabilir. Hafifliği ve hoş aromasıyla kahvaltı sofralarına lezzet katar. Sadece tatlı ve hamur işlerinde değil ana yemekler, salata çeşitleri meyveli yoğurt için de armut kullanılabilir.

Yemeklerde yer verilen pişmiş armutun faydaları zengin kalsiyum içeriğiyle kemik gelişimi ve sağlığı için de etkili olur. Ayva, elma tatlısı gibi çok bilinmese de armut tatlı olarak da tercih edilebilir.

