BAYIR TURBU HAKKINDA

Yaban turpu, turpgiller ailesine mensup bir bitki olup, ılıman iklimde, ülkemizde akdeniz bölgesinde yetişir. İhracat amaçlı Amerika da büyük çapta üretilir. Bitki 30-60 cm arası değişen boya ulaşabilir, çokyıllık dayanıklı, güneşli ve açık alanları, derin kazılmış, hafif ve nemli toprakları sever, tohumlarıyla çoğalır. Elips biçimli, ucu sivri, kaba dokulu ve parlak yeşil yaprakları vardır, beyaz çiçek açan bitki çeşididir. Yuvarlak kesitli ve boylamasına kabartılı saplarla köke bağlanan bu yapraklar ezildiğinde, yakıcı bir koku yayar. Haziran-temmuz aylarında açan çiçekleri, beyaz salkımlar halinde olur. Bitkinin yumrukökü uzun, kalın, dışı sarı kahverengi, içi beyaz ve etlidir. Bu kökün de yakıcı bir kokusu vardır.
Bitkinin taze yumru kökü kalsiyum, sodyum, magnezyum gibi mineraller yönünden zengindir. Ayrıca hardal yağı, glikozit, sinigrin maddeleri, potasyum sülfat asidi, glikoz asparagin, zamk, glumatin, nişasta, şeker, reçine, C vitamini içerir.
Yabani Turp - Bayır Turpu Bitkisi
Haricen C vitamini eksikliğinde, idrar söktürücü olarak, bronşiyal nezlede, az dozda iştah açıcı, yağlı yiyeceklerin sindirimini kolaylaştırıcı, organizmanın güçlenmesini sağlayıcı, astım tedavisinde, safra kesesi, böbrek kum ve taşlarının düşürülmesinde, faydalıdır. Diş eti iltihabını giderir, diş etlerini kuvvetlendirir, kemik erimelerinde kullanılır.
Sindirim sistemini uyarır, iştahı açar, mide ve bağırsaklardaki gazı söktürür, ağrıları dindirir.
İçerdiği antibiyotik etkisi nedeniyle bağırsakların çeperlerinde koruyucu rol oynar.
Hafif müshil etkisi vardır.
Grip ve yüksek ateşte iyileştirici etki yapar.
Balgam söktürücüdür.
İdrar yolları iltihaplarını iyileştirir.
Romatizma, bel ve sırt ağrılarına iyi gelir.
Gebe kadınlar ile böbrek sorunu olan kişiler, aşırı miktarda bayırturpu yemekten sakınmalılar.

Uygulamalar:
İdrar yollarının daralmasında, 1 bardak kaynar suya, 1. kaşık ufalanmış bitki konur, 10 dk. bekletilir, bir günde yudum yudum içilir.
Astımda 1 çorba kaşığı bayır turpu suyu, 1 çorba kaşığı balla yenilir, balgamı söktürür, yatmadan evvel yenmelidir.
Astımda rendelenmiş bayır turpu, sütle beraber kaynatılıp içilir.
Hazımsızlıkta bayır turpu sirkesi günde 2-3 kaşık içilir. (Bayır turpu sirkesi 5 yemek kaşığı bayır turpu 1 şişe sirke içerisinde 14 gün bekletmekle elde edilir)
Safra kesesi taşı, böbrek taş ve kumunu düşürmek için, bayır turpu rendelenir, meydana gelen su, sirke ve balla karıştırılarak, günde 10 çay kaşığı içilir.
Dikkat: Taze kökten elde edilen su, antibiyotik tesirli madde ihtiva eder. Doz aşımı, salya bezlerini iltihaplandırır, zehirlenmelere sebep olabilir, bu nedenle çok dikkatle kullanılmalıdır.

Haricen Kullanılışı:
Sıraca, ergenlik sivilceleri ve çıbanlarını gidermek için, bir miktar bayır turpu, ince şekilde doğranır, bir kavanoza doldurulur, üzerine sirke konulur, ağzı sıkıca kapatılır, toprağa gömülür ve 12 gün sonunda çıkarılıp, ezilir ve bir bezden süzülür, elde edilen suya, bal ilave edilir, bununla ergenliklerin üzeri ovuşturulur, çok kısa zamanda ergenliği geçirir.
Bayır turpu suyu ile cilt ovalandığında, cilt hastalıklarına faydalı olur. Romatizma, gut, adale ve eklem yerleri ağrılarında bayır turpu dilimler halinde ağrıyan yerlere konulur. Veya rendelenip, lapa halinde sarılır. Bel ve sırt ağrılarında bayır turpu dilimler halinde ağrıyan yere sarılır, 20 dk. bekletilirse, faydası görülür. Kol ve dirsek ağrılarında, aynı şekilde kullanılır.
Yaban turpunu mikserden geçirerek içine bir miktar elma sirkesi ilave edip, buzdolabında muhafaza edin. Bu karışımdan günde 2-3 yemek kaşığı alın, sağlığınıza sağlık katın. Veya kökleri ince ince doğrayın, üzerine şeker serpin, meydana gelen sudan günde 1-3 çorba kaşığı için.

Yemeklerde kullanımı:
Bu kökler ince ince rendelenerek, hardalsı baharat kokusunu versin diye bazı et ve balık yemeklerine birer çorba kaşığı olmak üzere günde iki kez yenebilir. Ayrıca "Wasabi" ismi altında, Japon mutfağında sıklıkla kullanılan acı, yeşil yaban turpu ezmesi vardır. "Wasabi", Jean Renonun bir filminde (Japonyada geçen kısmında) adı geçtiğinden, en azından Filmi izleyenler tarafından bilinir hale gelmiştir. "Horseradish Sauce", ya da "Wasabi" adı altında birçok yabancı firmanın kavanozlarda satışa sunduğu yabani turp sosunu satın alabilir, bu sosu evinizde bilhassa et ve balık yemeklerinde kullanabilirsiniz. Böylelikle, hem sağlığınıza katkı sağlamış olur, hem de damak tadınıza hitap etmiş olursunuz.

Bayır ve yaban turpunun diğer isimleri: Armoracia rusticana, Yabani Turp, Acırga, Karaturp, Eşek Turpu, Acı

kök, iren, Yabani kaşık otu.

Not: Bayırturpunun kökleri parçalanarak kum içinde ileriki kullanımlar için taze olarak saklanır. Bu tür kök saklama ve ileriki günlerde kullanma yöntemi Avrupa'da çok yaygındır.

© lezzetler.com tarif no:136500 • adı:Bayır Turbu Hakkında • gönderen:çelik çomak • indirme tarihi:06.05.2024 - 19:22