



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DEMİRHİNDİ ŞERBETİ

Demirhindi tanelerini ayırıp su ile karıştırınız. 24 saat bekletiniz. Posası tamamen dibe çöktüğü zaman duru suyu başka bir kaba alınız. Yeterince şeker karıştırınız. Demirhindi şerbeti hazırdır.

Not: "Kanuni Sultan Süleyman sıcak bunaltıcı bir yaz günü Yeniçeri ziyaretinde susamış ve soğuk bir şerbet istemiş. Padişaha ait bir tas içinde hemen buz gibi bir demirhindi şerbeti ikram edilmiş. Kanuni bu şerbeti o kadar çok sevmiştir ki o tası altınla doldurtup, şerbeti yapan ustayı ödüllendirmiştir."

Sultan Süleyman Han'ın sofrasından eksik etmediği Demirhindi meyvesinin ve içine konulan diğer baharatlarla birlikte Demirhindi Şerbeti'nin sağlık açısından faydaları saymakla bitmiyor:

Antioksidan açısından da zengin olan demirhindi kansere karşı etkilidir. Karoten, C vitamini ve B vitaminleri içerir. C vitamini eksikliğine karşı etkilidir. Ateş düşürücüdür ve soğuk algınlığına karşı vücudu korur. Kolesterolü düşürür. Sindirim sistemini hızlandırır. Kalp sağlığını korur. Gargara yapıldığında boğaz ağrısına iyi gelir. İnflamasyonu iyileştirici olarak cilde uygulanabilir. Mide ağrısına ve mide ekşimesine iyi gelir. Romatizma ve kas ağrılarını giderir. Ayrıca, şerbetin iştahı açıcı, bağırsak gazını sökücü, ağız kokusunu giderici, beden ve zihin gücünü artırıcı özellikleri olduğu da biliniyor.

Günümüzde demirhindi şerbeti birkaç çeşit baharatla yapılmakla birlikte sadece demirhindi meyvesinin kaynatılarak içilebileceği de söyleniyor. Son zamanlarda susuzluğu giderici ve serinlik verici etkisi olduğu için demirhindi şerbeti, Ramazan ayında en çok tüketilen içecek haline gelmiştir.

