



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ELMA

Elma çok eskiden beri bilinen ve yetiştirilen meyve türlerinden biridir. Tarihte, dinî efsanelerde, mitolojide yeri bulunan elma, Rosaceae familyasının Pomoidae alt familyasından Malus cinsine girer. Bu cins içinde 30 kadar tür varsa da, bunlardan kültür elmalarının doğuşlarında en önemli olanlar malus commutis, malus irensis britten ve malus coronaria ınill'dir.

Anayurdu Asya olan ve bugün bütün dünyaya yayılmış olan elmanın bütün dünyadaki çeşitlerinin sayısı 6500'ü aşmıştır.

Yurdumuzda bugüne kadar tespit edilen elma çeşidi sayısı 460'ı bulmuştur. Bunlardan standart olanlar Amasya, Hüryemez, Ferik, Demir, Kırmızı Delicious, Golden Delicious, Jonathan, Gravenstein, Kırmızı Astrachati, Misket, Sinop, Starking'dir.

Yediğimiz elma meyvesi botanik yönünden yalancı bir meyvedir. Yani meyve dokusunun önemli bir bölümü yumurtalığın duvarlarından değil, hypanthium (petal + sepal + etamin) un veya çiçek tablasının etlenmesi suretiyle meydana gelir.

Beş karpelden meydana gelen asıl meyve kıkırdağımsı bir endokarpa çevrilidir. Her bir karpel içinde, normal olarak 2 ve bir elma içinde 10 çekirdek vardır. Elmalarda vitamin (B1) ve riboflavin (B2) vitaminleri pek zengin olduğu gibi (A) ve (C) vitaminleri de aynı miktarda bulunur. Ayrıca (PP) vitamini de vardır. Bol miktarda şeker ve türlü maden tuzları olduğu gibi sindirimde büyük rolü bulunan "enzim" ve "pektin" maddelerine de bol miktarda sahiptir. Elma'da sindirim sistemi hastalıklarının tedavisine yardım edebilecek birçok hasa bulunduğundan doktorlar en ağır sindirim sistemi rahatsızlıklarında dahi hastalarına çekinmeden elma veya elmayla yapılan komposto ve benzeri besinleri tavsiye ederler.

Bununla beraber elma midesinde "ipersekresyon gastrik" bulunan kimselerle diyabet hastalarına iyi gelmemektedir. "İpersekresyon gastrik" ten rahatsız olanlar elmayı çiğ yememelidirler. Pişmiş olarak ise istedikleri kadar yiyebilirler. Diyabet hastaları ise elmadaki şeker kendilerine dokunacağından bu meyvenin en ekşilerini dikkatle yiyebilir ama tatlı elmaları yiyemezler.

