



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ELMA PEKMEZİ (ISPARTA)

Isparta İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

Yıkanan elmalar doğranıp iyice ezilir. Bir kazana konulur ve kaynatılır. Elmalar kazanda iyice haşlanınca temiz bir çuvalın içine aktarılır ve suyunun tamamen çıkması için üzerine ağır taş konulur. Çıkan elma suyu geniş bir tencere içerisine alınarak elmalar kıvamını bulana kadar kaynatılmalıdır, aksi takdirde uzun süre dayanmaz kısa sürede bozulur.

Elma Pekmezinin Faydaları:

- Elma Pekmezi, kandaki ve dışarıdan alınan kolesterolü düşürme etkisi ile kalp ve damar hastalıklarının önlenmesinde yardımcı olur.
- Kan yapar ve kan seviyesini düzenler.
- Kan şekerini kontrol altında tutar.
- Güzel kokusu sayesinde sinirleri gevşetme ve tansiyon düşürücü özelliğinin yanı sıra sindirim sistemine de faydalıdır.
- Bağırsak faaliyetlerini düzenleyen yapısıyla dikkat çeken Elma Pekmezi, hazmı kolaylaştırdığı gibi kabızlığı da engeller.
- Ayrıca, bağırsaklardaki parazitlerin dökülmesini sağlar, nefes darlığına ve mide bulantısına iyi gelir.
- Özellikle hamilelerde tavsiye edilen Elma Pekmezi, diş etlerini korumanın yanı sıra, cildi güzelleştirir, uykusuzluğa iyi gelir ve Parkinson, Alzheimer gibi nörolojik hastalıklardan da koruyucudur.

