



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GİLABURU SUYU

<https://www.sabah.com.tr>

Gilaburu meyvesi ağaçından toplandıktan sonra, muhafaza edildiği bidonlarda su içerisinde bekletilir. Gilaburu meyvelerinin bekletildiği suya başka bir şey katılmaz. Bidonun içindeki su kesinlikle çilmez, meyveler bidondan alınıp bittikten sonra bu su atılır.

Bekleyen gilaburu meyvesi su içerisinde (su sıcaklığı 0-15 derece arasında olmalı) serin ve güneş görmeyen bir yerde muhafaza edilmesi kaydı ile 10-11 ay tazeliğini koruyabilir. Havaların sıcak olduğu yaz aylarında buzdolabında muhafaza edilmesi tavsiye edilir.

Su içerisinde alınan gilaburu bir süzgeç ya da kevgir üzerinde önce yıkanır daha sonra ezilerek suyu çıkartılır. veya katı meyve sıkacağı ile suyu sıkılır. Gilaburu suyu sıkılmadan meyveleri yenerek de tüketilebilir.

Günde 700 gr-800 gr gilaburu meyvesi kullanmanız tavsiye edilir. 700- 800 gr meyvenin ezilmesi ile yaklaşık 2,5 - 3 su bardağı (yarım litre) gilaburu öz suyu elde edilir. Bu suya 2 bardak kadar da içme suyu ilave edilir. Toplamda 1 litre gilaburu suyu hazırlamış olduk.

Hazırlanan gilaburu suyunun, yarısının sabah aç karna, yarısının da akşam yemeğinden önce veya yatmadan önce içilmesi tavsiye edilir. Aldığınız meyve bitene kadar aralıksız her gün içmeniz tavsiye edilir.

Hazırladığınız gilaburu suyunu, 24 saat içerisinde tüketmenizi tavsiye ederiz. Almış olduğunuz meyvelerin tamamını bir seferde suyunu kesinlikle sıkmayınız. Bir gün içerisinde kullanacağınız kadar meyvenin suyunu sıkın. Bekleyen meyvenin suyunu da buzdolabında muhafaza edin.

Gilaburu meyvesi size kargo ile teslim edilmişse, kargoya verilmeden önce bidon içerisindeki suyun bir kısmı boşaltılacaktır. Ürünü teslim alınca bidon içerisindeki suyun tamamını boşaltıp tekrardan bidonun tamamını su ile doldurunuz. Gilaburu meyvesinin ekşimsi bir kokusu vardır.

Gilaburu meyvesinden şifa olarak faydalanabilmek için meyvesini, taze olarak sıkıp içmek en doğru yöntemdir. Meyve suyu olarak satışı yapılan gilaburu, asla meyvesinden elde ettiğiniz gilaburu suyu kadar fayda sağlamayacaktır.

