



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPARTA'DA ELMACILIK

Isparta İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

Ülkemizde Isparta İli ve özellikle Eğirdir ve Gelendost ilçeleri, elma yetiştiriciliği bakımından ciddi bir üretim kapasitesine sahiptir. Türkiye elma üretiminin yaklaşık % 20'sini Isparta karşılamaktadır. Elma meyvesinden elma suyu, elma sirkesi, elma şarabı, elma marmelatı, elma çayı gibi birçok ürün elde edilebilmektedir. Starking ve Golden elmalarının en lezzetlisi Isparta'da bulunur. Eğirdir ve Gelendost'un göl kenarında bulunan elma bahçelerinde Türkiye'nin en güzel elmaları yetişir. Isparta elması, büyüklüğüyle görenleri hayrete düşürdüğü gibi; sarı, kırmızı, pembe ve yeşil birbirinden güzel renkleriyle göl kenarını bir inci gibi bezerken elmaların tadı da bambaşkadır.

Elmanın Yararları:

- Besin değeri yüksek bir meyve olan elma aynı zamanda sindirime yardımcı bir meyve çeşididir. Vücudu toksinlerden arındırır, kolesterolü düşürür ve şekeri dengede tutar.
- İçerdiği maddeler bakterilerin vücudunuzu etkilemesini önler.
- Elma daima kabuğuyla tüketilmelidir. Çünkü vitamin ve değerli maddeler kabuğun altındaki kısımda bulunur.
- Günde 1- 2 elma yemek sağlık açısından oldukça yararlıdır.

