



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KUŞKONMAZ HAKKINDA

<https://carrefoursa.com>

Latince adı asparagus olan kuşkonmaz, kök, tomurcuk ve gövdesi birlikte tüketilen nadir sebzelerden biri. Zambakgiller ailesinin bir üyesi olan kuşkonmaz, hem sebze hem de bir süs bitkisi olma özelliği taşır. Yunan mitolojisinde sağlık bitkisi olarak kabul edilen kuşkonmaz, adını yapraklarının kuş tüyü kadar hafif olmasından alır. Fransa, İtalya, Çin ve Amerika'da yetiştirilen kuşkonmaz, ülkemizde Trakya çevresinde de yetiştirilmeye başlanmıştır. Et ve balık yemeklerinin yanında garnitür, salatalarda ve zeytinyağlılarda ana malzeme olarak yer alabilen kuşkonmazın besin değerleri oldukça zengindir.

Kuşkonmazın faydaları:

Tam bir bahar sebzesi olan kuşkonmaz, protein bakımından zengindir. Eğer az et tüketiyorsanız ya da vejetaryenseniz kuşkonmaz sizin için alternatif bir protein kaynağıdır. Bunun yanında kalori ve karbonhidrat değerleri düşük olan kuşkonmaz; diyet listelerinde tercih edilebilmektedir. Potasyum, kalsiyum, magnezyum, folat, A, B kompleks, C, E ve K vitaminleri bakımından zengin olan kuşkonmazın faydaları şunlardır:

Cilde canlılık verir: Antioksidanlar hücre yenileyicidir. Antioksidan deposu kuşkonmaz, cilt üzerinde gençleştirici, yaşlanma izlerini yok edici etkiye sahiptir. Kuşkonmaz sayesinde canlı, ışıldayan bir cilde sahip olabilirsiniz.

Bağışıklığı güçlendirir: Hastalıklara karşı korunmanız için bağışıklığınızın güçlü olması gerekir. Bunun için de dengeli beslenmeli, bağışıklığı kuvvetlendirici besinler tüketmelisiniz. Kuşkonmaz sayesinde kış hastalıklarında, bahar alerjisinde, yorgunlukta bağışıklığınız güçlü kalır.

Doğal probiyotiktir: Probiyotikler, sindirim sistemindeki dengeyi sağlayarak sağlıklı bir metabolizmaya sahip olmanızı sağlayan yararlı bakterilerdir. Probiyotikler, mide ve bağırsak sorunlarını önler, bağışıklık sistemini güçlendirir. Kuşkonmaz da bir probiyotiktir ve bağırsaklarınız için faydalı bir sebzedir.

Kaliteli bir diyet lifidir: Lif değeri yüksek olan kuşkonmaz sindirim sistemine destek olur ve sindirimi kolaylaştırır. Bir porsiyon kuşkonmaz lif ve protein açısından zengin olduğu için aşırı yeme alışkanlığını engeller ve kilo kontrolü sağlar.

Kalp sağlığını korur: Kuşkonmaz kalp hastalığına yakalanma riskini azaltır. Kuşkonmaz sağlıklı bir kardiyovasküler sistem için gerekli olan folik asiti içermektedir.

Kemik sağlığını destekler: Kuşkonmaz osteoporoz ve osteoartrit gibi kemik rahatsızlıklarının önlenmesinde, kemik sağlığının korunmasında etkilidir. Kuşkonmazdaki K vitamini sağlıklı kemik yapısının oluşmasında etkilidir.

Strese iyi gelir ve sakinleştirir.

Doğal bir idrar söktürücüdür. Yüksek oranda amino grup asit içerir. Böylece vücuttan aşırı tuzun ve suyun atılmasını destekler.

Kanı temizler.

Hazımsızlığın, şişkinliğin giderilmesine ve ödem atılmasına yardımcıdır.

İyi bir detoks besinidir.

Uyarı: Gut hastalığı ve böbrek rahatsızlığı olan kişiler, hamilelerin ve emzirenler kuşkonmazı seyrek ve dikkatli tüketmelidir.

Taze kuşkonmaz çiğ yenir mi?

Taze kuşkonmaz çiğ tüketebileceğiniz bir sebze değildir. Çünkü çiğ şekilde yenmesi alerjiye neden olabilmektedir. Bu nedenle buharda ya da haşlanarak pişirilmesi gerekir.

Kuşkonmaz nasıl haşlanır?

Kuşkonmazın kök kısımları daha sert, tomurcuk kısmı ise daha yumuşaktır. Sebzenin eşit şekilde pişirilebilmesi için tencereye kök kısmı aşağı bakacak şekilde dik yerleştirilmesi ve tomurcukların suyun dışında kalması gerekir. Kuşkonmazı haşlamak için çapı dar, ve derin bir tencere kullanabilirsiniz.

Kuşkonmaz nasıl saklanır?

Satın aldığınız taze kuşkonmazı birkaç gün içinde tüketecekseniz, kullanılacağı zamana kadar nemli tutmalısınız. Ayıklayıp yıkadığınız kuşkonmazları nemli olarak buzdolabı poşetine ya da cam saklama kabına koyarak buzdolabında en fazla 5 güne kadar saklayabilirsiniz. Eğer kuşkonmazı aynı gün kullanacaksanız, sapından biraz kesip su dolu bir bardağa dik olarak yerleştirin. Taze kuşkonmazı uzun süre muhafaza etmek için, ayıkladıktan sonra buzdolabı poşetine koyarak derin dondurucuda saklayabilirsiniz.

Kuşkonmaz nasıl yenir?

Farklı pişirme teknikleriyle sofranızda yer verebileceğiniz kuşkonmazı saplarından ve kabuklarından ayırdıktan sonra aşağıdaki yöntemlerle sunuma hazırlayabilirsiniz:

Haşlayarak ekşili salatalarda kullanabilirsiniz

Haşlanmış ya da buharda pişirilmiş kuşkonmazı balık, tavuk ve kırmızı et tabaklarında garnitür olarak tercih

edebilirsiniz

Kuşkonmazı ızgara yapabilirsiniz

Domates sosu ile soteleyerek zeytinyağlı olarak pişirebilirsiniz

Tropikal meyve kumkuat ile hazırlayabileceğiniz Kavrulmuş Kuşkonmaz ve Kumkuat tarifi için blog yazımızı inceleyin.

Öneri: Kuşkonmazın dışındaki sert kabuğu soyarken ve kabuğu soyduktan sonra ortaya çıkan yumuşak kısmı parçalarken bıçak kullanmamalı, tüm bu işleri elinizle yapmalısınız.

