



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MALTA ERİĞİ

Sulu ve tatlı ekşimsi yapısıyla hem meyve tabaklarına hem de yemeklere kolaylıkla eşlik edebilen Malta eriğinin aslında çok gizemli bir geçmişi var. Örneğin; Malta eriği desek de bu meyvenin Maltalı değil aksine Uzak Doğulu olduğunu biliyormuydunuz? Aslen Çinli bir Japon olan bu meyve geçmişinde Çin'de yaşarken ticaret yoluyla Japon adalarına göç etmiş, burada da Batılıların radarına girmiş. Özellikle Akdeniz ikliminin hakim olduğu bölgelerde yetişen Malta eriğinin ülkemize de Lübnan ve Cezayir'den geldiği bilinir. Şu anda da ülkemizde Akdeniz ve Ege kıyılarında yetiştirilir.

Sarı turuncu renge sahip olan Malta eriği, bu rengi, içerdiği bolca A vitamininden alır. Aynı zamanda yüksek oranda B ve C vitaminine de sahip olan bu meyve yine yüksek miktarda demir, kalsiyum, fosfor ve potasyum içerir. Anlayacağınız tam bir şifa deposu. Akdeniz bölgesinde Malta eriğinden sirke, marmelat, komposto hatta sirke dahi yapılıyor. Bunlar yaz aylarında hazırlanıp, tüm yıl boyunca tüketiliyor.

