



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## PALAMUT

Palamut avı ağustos ayında başlıyor. En lezzetli zamanı ise eylül başlarından şubat ortalarına kadar. Önce vanoz ve çingene palamudu, eylülde sonra da diğer palamut çeşitleri gelmeye başlıyor. Pek çok palamut türü var. Palamut türlerini palamut vozunu, çingene palamudu, palamut, kestane palamudu, zindandelen, torik, sivri altıparmak ve piçuta olarak sayabiliriz.

Palamut balığı; içinde fosfor, sülfür ve vanadyum bulundurur. Balık türlerinin içinde en çok protein ve D vitamini bulunduran balıktır. İçerisindeki vitaminler saçlarınızın güçlenmesini sağlar. Palamudu sık tüketen kişilerin diş yapısının normalden daha düzgün olduğu görülmüştür. Kandaki kolesterolü düzenleyici etkisi vardır. Açık yaraların kısa zamanda iyileşmesini sağlar. Cildi gençleştirdiği gibi cildi onarıcı özelliğe de sahiptir. Bütün balıklar gibi palamut da gözlere faydalıdır.

Tarih kitaplarına göre; palamut, bize Bizans'tan miras kalmış. O dönemde o kadar bolmuş ki; Bizans'ı, kuşatmalarda açlıktan kurtarmış. Onun için, M.S. 1'inci ve 3'üncü yüzyıllar arasında basılan bronz sikkelerin arka yüzünde palamut kabartması yer almış. Yani palamut, İstanbul'un ilk simgelerinden biri olmuş.

