



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PANCAR HAKKINDA

Anadolujet Magazin

Mutfaklarımıza misafir olan mucizevi bitki kırmızı pancar hem lezzetiyle benzersiz hem de zengin bir mineral kaynağı.

Eşsiz hazinelerle dolu bir keşif bu. Ona yapılan her lezzet yolculuğu bizi hem şifalı hem de tadına doyumaz tariflere götürebilir. Çiğ ya da pişmiş yüzlerce lezzet üretebiliriz onunla. Vegan mutfağı için de çok değerli bir hazine olan kırmızı pancar ile yalnızca salatalar, çorbalar, zeytinyağlı yemekler değil dondurma ve marmelat bile yapabiliriz.

Anavatanı Akdeniz. Buradan Almanya, İngiltere ve bütün Avrupa'ya yayılmış. Romalıların ve Mısırlıların kırmızı pancarı tıbbi amaçlarla kullandığı da biliniyor. Türkiye'de turşusu ile meşhur olan bu mucizevi kök bitki, yaprakları ve hatta kabuğu da dâhil olmak üzere sofralarımızda kılıktan kılığa girebiliyor. Denemeler yapmaktan çekinmez ve ona mutfağımızda özgürce yer açarsak, bize şaşırtıcı güzellikteki rengi ile sıra dışı pek çok lezzet sunabiliyor.

Kırmızı pancarın yemeklik malzeme olarak kullanılması 15'inci yüzyılın sonlarında başlıyor. Antioksidan bakımından olağanüstü bir güce sahip olan pancar son yıllarda detoks içeceklerin de vazgeçilmez başrol oyuncusu. Konsantrasyonu arttırmada ve hafızayı güçlendirmede pek çok besinden daha etkili. Her mevsim rahatlıkla bulmak mümkün ancak özellikle kış aylarında bol bol tüketirsek, vücudumuzun direncini büyük ölçüde arttırabiliyor.

Sporcular için de müthiş yararlı. Bilimsel araştırmalar, kırmızı pancar tüketen bisikletçilerin, diğer bisikletçilere nazaran daha uzun süre pedal çevirebildiğini gösteriyor.

Kanımızı mikroplardan arındırmak, karaciğerimizi sevindirmek, cildimizi tazelemek, sinirlerimizi yatıştırmak, tansiyonumuzu dengelemek, kan şekerimizi düzenlemek onun marifetlerinden yalnızca birkaçı. Üstelik sadece 100 gramı bile günlük protein ihtiyacımızın yarısını karşılıyor.

