



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

ŞALGAM

Anadolujet Magazin

Orta Çağ'da, patates sofralara girinceye kadar sıkça tüketilen şalgam; sofraları yemek, sos ve salata olarak süslemiş. Uzmanlar şalgamın faydalarını her fırsatta dile getiriyor. Haklılar da! Turpgillerden şalgam; içindeki bol potasyum, A, B, C vitaminleri, sodyum ve magnezyumla bedenimize dinçlik verir. Ayrıca sindirim sistemini düzenler, toksinleri atar ve stresi azaltır. Şalgamın; dolması, kızartması, salatası, kavurması, turşusu, suyu, lapası yapılıyor; hatta köz ateşe gömülüp pişiriliyor. Yurdumuzun her bölgesinde rahatça yetişen şalgamın Adana ve Mersin'in yemek kültürlerinde ayrı bir önemi var. Şalgam suyu, lezzet ve sağlık iksiri olarak yabancıların da dikkatini çeker.