



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SUMAK

Türk mutfağında önemli bir yere sahip olan sumak, sumak ağacının meyvelerinden elde edilen bir baharat çeşidi. Ekşimsi bir tada sahip olan sumak, yemeklere tat vermesi için sıklıkla kullanılır. Salatalarda da kullanılan sumak, İran, Afganistan, Güney Avrupa, Kuzey Afrika ve Akdeniz'de yetişmekte. Türkiye'de ise Doğu Anadolu Bölgesi dışında tüm bölgelerde yetişiyor. Sumağı sadece yemeklere tat vermesi için kullanmayız, salatalarda da, yoğurтта da kullanılır ve ayrıca çayı da yapılarak tüketilir. Sumağı bu kadar popüler yapan lezzeti haricinde sağlığa sağladığı faydalarıdır. Birçok enfeksiyona karşı vücudu koruyan sumak, bağışıklık sistemini de güçlendirir.

Yapılan çalışmalarda sumağın, diyabet tedavisine destek olduğu, kan şekerini dengelediği gözlemlenmiştir. Sumak, diyet yapanların beslenme listesinde vardır. Çünkü bu baharat, yağ yakımını hızlandırdığı gibi ödem atmak için de çok etkilidir.

