



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TURUNÇGİLLER

Kışı şenlige çevirir turunçgiller.

Parlak renkleri, havayı çabucak değistiren kokuları, ekşi-tatlı o muazzam lezzetleriyle hayatımızı zenginleştirir.

Ağacındaki çiçeginden kabuğuna kadar insanı besleyen portakal, kırmızı ve beyaz hâllerıyla antioksidan deposu greyfurt, her sofranın baştaçısı limon turunçgiller ailesinin en leziz ve en kolay ulaşılabilir üçlüsü!

Türkiye'de Akdeniz kıyı şeridinde yetişen turunçgillerin insan sağlığına katkıları saymakla bitmez.

C vitamini açısından hazine değerinde olan portakal vücut direncinin yıkılmaz duvarlarını örerken cildi de genç tutan bir gençlik aşısı gibidir.

Yüksek lif oranıyla uzun süre tokluk hissi veren ve göz sağlığını destekleyen greyfurtun "mucizevi meyve" olarak anılması kesinlikle tesadüf değildir.

Tarihsel serüveninde nadir bulunmasından dolayı krallara hediye olarak sunulan limon soğuk algınlığına ve enfeksiyonlara doğal kalkan olmasıyla, mutfakta her yemeğe yakışmasıyla haklı bir şöhrete sahiptir.

Dalından koparılıp mutfaklarımıza hâlihazırda taze taze giriyorken turunçgilleri hafif atıştırmalıklara ya da lezzetli tariflere eklemenin tam zamanı.

