



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ÜZÜM

<https://carrefoursa.com>

Sonbahar geldiğinde üzüm mevsimi de başlıyor. Üzümün, kalp sağlığından dikkat eksikliğine, göz sağlığından cilt güzelliğine kadar birçok faydası bulunuyor.

Üzümlerin toplanma zamanı, yani bağbozumu zamanı geldi. Salkım salkım üzümler Eylül ayının ilk günleri ile birlikte Antep karası, Şirince, razaki, red globe, siyah ve çekirdeksiz çeşitleriyle CarrefourSA reyonlarında yerini aldı. Toprak zenginliği ve iklim elverişliliği düşünüldüğünde Türkiye'de sofralık, sirkelik, kurutmalık, pekmezlik birçok üzüm çeşidi yetiştirilebiliyor. En kaliteli üzüm yaprakları da yine Türkiye'de toplanıyor. Üzümlerin çeşitlerine göre ayrılarak işlenmek üzere dağıtımı sağlanıyor. İşte Sonbaharın renklerine mükemmel bir şekilde uyan en lezzetli üzüm çeşitleri ve o üzümlerden elde edilebilen besinler:

**Antep Karası Üzüm:** Antep karası üzümün en iyisi Tokat ve Amasya bağlarında yetiştirilir. Genellikle sofralık olarak tercih edilir. Taneleri orta kalınlıkta, çekirdekli ve siyah renklidir. Gaziantep'in geleneksel şire kültüründe bu kara üzümün önemli bir yeri vardır. Antep karası, içindeki antioksidan sayesinde vücudu korur. Antep karası üzüm ile pekmez, pestil, cevizli sucuk yapılabilir.

**Şirince Üzümü:** İzmir'in Şirince köyü üzüm bağları ile meşhurdur ve bu bağlarda çok kaliteli bir üzüm çeşidi olan Şirince üzümü yetişir. Antep karası üzüm ile karşılaştırıldığında daha kırmızı renkli olduğu farkedilir. Çekirdekli, iri taneli ve hoş kokulu bir üzümdür. Şirince bağlarında yetişen üzümler bölgenin ünlü Şirince şaraplarında kullanılmaktadır.

**Razaki Üzüm:** Sarı-açık yeşil renkli ve az çekirdekli bir üzümdür. Uzun oval şekilli ve iri tanelidir. Açık renkli ve kokusuz olduğuna aldanmamak gerek. Çünkü tadı bal gibi denebilecek kadar tatlıdır ve bu özelliğiyle daha çok sofralık olarak tercih edilir. Genellikle Denizli, Aydın ve İzmir'de yetiştirilir.

**Red Globe Üzüm:** Pembemsi kırmızı renkli ve yuvarlak iri taneli bir üzümdür. Sofralık ve sirkelik olarak tercih edilebilmektedir. Dolgun sık bir salkımda yetişir. Red globe üzümün asma yaprakları da oldukça kalitelidir. İnce ve yırtıksız bütün yapraklar salamura için idealdir.

**Sultaniye Üzümü:** Manisa'nın meşhur Sultaniye üzümü çekirdeksizdir. Avrupa pazarında da yerini alan Sultaniye üzümü genellikle sofralık olarak tercih edilir. Vücuda yüksek enerji verdiği için sıklıkla tüketilir. Vücutta en kolay parçalanan karbonhidratlardan olan glikoz ve früktozun yoğun bir şekilde bulunduğu üzüm, ideal bir enerji kaynağıdır.

**Siyah Üzüm:** Hoş kokulu çekirdekli bir üzümdür. Çekirdeği ile birlikte tüketildiğinde tam bir vitamin deposudur. Kurutulmuş kara üzüm bu üzümden elde edilmektedir. Suyu sıkılarak meyve suyu yapılabilir, pasta ve kek süslemede kullanılabilir.

Üzümün faydaları:

A, B1, C ve E vitaminleri, demir, kalsiyum, fosfor, magnezyum, potasyum ve sodyum mineralleri bakımından zengin üzüm, yapılan araştırmalara göre kalbi koruyor ve kolesterolü dengeliyor. Damar, göz, kalp, cilt, beyin sağlığı açısından çok faydalı olan üzüm, özellikle çekirdekleriyle birlikte yenildiğinde daha faydalı oluyor. Bilimsel çalışmalar, yüksek antioksidan kaynağı üzümün aşağıdaki faydaları sağladığını göstermektedir:

Sindirim sistemini düzenler.

Kansere karşı korur.

Unutkanlığa karşı koruyucudur.

Kansızlığa iyi gelir.

Kalp sağlığını korur.

Stresi azaltır.

Saç hücrelerinde ve saç büyümesinde etkilidir.

Cildin yaşlanmasını geciktirir.

Katarakt oluşumunu önler.

Kolesterolü dengeler.

Kötü huylu kolesterolün düşürülmesinde etkilidir.

Uyarı: İçerisinde bulunan şeker nedeniyle diyabet hastalarının üzüm tüketiminde dikkatli olmaları gerekmektedir.

Strese karşı üzüm

Günde bir kase kadar taze üzüm yorgunluğun giderilmesinde ve stresin azalmasında yardımcıdır. Örneğin; öğle

yemeği ve akşam yemeği arasında üzüm tketerseniz günün yorgunluğunu ve stresini üzerinizden atabilirsiniz. zm ve kalp sağlığı

Antioksidan kapasitesi olan besinler aynı zamanda kalp dostudur. Özellikle kırmızı üzüm içeriğinde en yüksek antioksidan bulunan üzüm çeşitlerinin kalp hastalıklarında olumlu etkiye sahiptir. ekirdekli kırmızı üzümün içeriğinde daha yüksek antioksidan olduğu için kalp rahatsızlıklarında çekirdekli kırmızı üzüm tüketime oldukça önemlidir. Bu faydaları sağlamak için üzümün meyve olarak, meyve suyu olarak ya da tatlılarda ana malzeme olarak tketicmelidir. Örneğin; içinde bir salkım siyah üzüm yer alan ananaslı meyve salatası ya da taze zml kek yapmak, üzüm hoşafı kaynatmak gibi farklı tarifler de taze üzüm tüketebilmek için alternatif çözümlerdir.

Uyarı: Vücudunuzda iltihap ya da açık yara varsa, üzüm çekirdeği yemeyin. Çünkü zm çekirdeği yaraların iyileşmesinde geciktirici bir etkiye sahiptir.

