



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ÜZÜM

Üzüm, asmağiller familyasının (vitaceae) vitis cinsinin salkım şeklindeki tatlı ve sulu meyvesine verilen addır. Bağcılık, insanlık tarihi kadar eski bir uğraştır. Binlerce yıldır Eski Dünya'da üretilen üzüm günümüze kadar gelmiştir. Taze olarak yenen ve kurutulup saklanan ya da suyundan şıra yapılan üzüm, Antikyunan'da ve sonraları Roma İmparatorluğunda kral sofralarını süslemiş. Kutsal kitapta da Nuh'un üzüm bağlarından söz edilmiş ve bu şekilde üzüm, dinsel anlamda da kabul görmüştür. Homeros döneminde Yunanlılar tarafından üretilen üzüm, İ.Ö. 600'de Fenikelilerce Fransa'ya götürülmüş, İ.S. 2. yy dolaylarında da Romalılarca yetiştirilmeye başlanmış. Daha sonraki dönemde yeni yerlerin keşfiyle birlikte, Hindistan'dan Arjantin'e götürülmüş ve iklimin uygun olduğu her yerde üretim sürmüştür. Bugün dünyanın çeşitli bölgelerinde özenle yetiştirilen üzümün, yüzlerce çeşidi bulunmaktadır. Bunlardan sofralık olan "kardinal", "çavuş" ve "çekirdeksiz üzüm" en çok bilinen ve tüketilenleridir. Üzüm çeşitlerinin çoğunda meyvelerin dışı "pus" denen buğulu beyaz bir katmanla örtülüdür. Üzüm tadının güzelliği de bu özelliğine bağlıdır. Besin değeri açısından üzüm çok zengin bir meyve. Bol miktarda şeker ve mineral içeren üzüm, A, B1, B2 vitaminleri yönünden de zengin. Fiziksel ve sinirsel yorgunluğa karşı etkili olan, kalsiyum, potasyum, magnezyum, demir, silisyum, iyot, çinko, kükürt ve manganez de içeren bu nefis meyvenin faydaları saydıklarımızla bitmiyor. Üzümün içerdiği vitamin ve mineraller, vücuttaki toksinlerin de atılmasını sağlıyor.



Fotoğraf "gül" tarafından gönderildi. 05.04.2024