



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YER ELMASI

Anadolujet Magazin

Yer elması (helianthus tuberosus), sarı renkte çiçek açan ve toprak altında patatese çok benzeyen, yumruları olan bir kök sebze türüdür.

Bizde yerelmasının zeytinyağlısı yapılır, etli yemeği ve çorbası da kış sofralarında yer alır. Öksürüğü ve mafsalları ağrıları kestiği, cildi güzelleştirdiği, kansızlığa iyi geldiği, vücut direncini artırdığı, idrar söktürdüğü ve kabızlığa iyi geldiği kabul görür. Ezilip lapa haline getirilen yer elması yumruları, şişik ve morlukların üzerine konulursa süratle cilt dokusunu eski haline getirir.

Bilimsel olarak besin değerinin yüksek, kalori değerinin düşük olduğu ispatlanmıştır. Bu özelliği yer elmasını ideal bir diyet besini yapar. Yer elması 17. yüzyılın başında Brezilya'dan Avrupa'ya getirildi. Tadı enginarı andırırsa da aslında ayçiçeği ailesinin bir ferdidir. Patatesi oluşturan nişastanın tersine yer elmasını oluşturan insülin, şeker hastalarını olumsuz olarak etkilemez. Dolayısıyla şekeri yüksek olanlar, patatese alternatif olarak bu bitkiyi rahatlıkla tüketebilirler. Son olarak yer elmasının tarımının son derece kolay, soğuğa ve zor şartlara uygun bir bitki olduğunu da ilave edelim.