



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZERDEÇAL

Diğer İsimleri : Zerdeçap, Zerdeçöp, Hindsafranı, Kurkuma, Curcuma longa, Turmeric, Curcuma

Botanik Bilgi : Zencefilgiller familyasından boyuna yükselen, çok yıllık bir bitkidir. Yaprak sapları iki bölümden oluşur. Birinci kısmı gövdeyi saran kısım, ikinci kısım gövdeden ayrılan kısımdır ve takriben bir metre uzunluğundadır. Yaprakları 50-80cm uzunluğunda 20-40cm eninde oval şekilde, kenarları dalgalı, ortada ana damar ve ondan paralel olarak uzanan yan damarlardan oluşur. Ve koyu yeşil renklidir. Çiçek sapı 10-20 cm uzunluğunda olup üzerinde altın sarısı veya sarı renkli üçlü taç yapraklardan meydana gelir. Gerisi koni olup ortada bir dölleme tozluğu bulunur ve sarı renklidir. Kökleri ana ve yan köklerden oluşur, ana kök yumru şeklinde, yan kökler parmak kalınlığında, yer elması şeklinde, dışı kahverengimsi içi sarı veya kırmızımsı sarı renktedir.

Yetiştirildiği Yerler : Anavatani Doğu Hindistan olan Zerdeçal yurdumuzda yetiştirilmez.

Kullanıldığı Yerler : Fümeler, turşular, zerde ve bazı keklerde kullanılır. Yumurtalı yemeklerde de kullanılmaktadır. Çorbalara ilave edilir ve safranin kullanıldığı her yerde kullanılabilir. Bir miktar margarini erittikten sonra içine zerdeçal ekleyerek sebzeler, makarna ve patatesin üzerine dökerek bir sos elde edebilirsiniz. Aynı zamanda, Zerdeçal ipek kumaşlar ve ince derilerin boyanmasında ve kına yakmada da renklendirici olarak kullanılmaktadır.

Toplanması-Saklanması : Bitkinin kökleri sökülerek çıkarılır, yıkanır, 30-45 dakika haşlandıktan sonra güneşte kurutulur.

Bilinen Bileşimi : Zerdeçalın aktif maddesi curcumidir. Aynı zaman da bitki antienflamatuar ve antioksidan etkilere sahiptir.

Faydaları;

Sinirleri uyandır.

İltihap gidericidir.

Mideyi kuvvetlendirir.

Nekahat devresini kısaltır.

Gaz ve idrar söktürücüdür.

Karaciğer için yararlıdır.

Verem gibi hastalıklarda faydalıdır.

Soğuk algınlığı ve astımda faydalıdır.

Hazmı kolaylaştırır.

Vücutta biriken zehirli maddeleri atar.

Haricen deri rahatsızlıklarında yararlıdır.

Solunum yolu enfeksiyonlarının tedavisinde yararlanır.

Karaciğer hastalıkları, sarılık ve vereme karşı faydalıdır.

Deneysel çalışmalarda zerdaçalın kolesterolü azaltıcı etkisi belirlenmiştir.

Karacigeri güçlendirir ve karaciğerden toksinlerin atılmasına yardım eder.

Safra kesesi ve safra yollarının fonksiyonel hastalıklarına karşı etkisi zerdeçal yararları arasındadır.

Antioksidan etkilidir. Curcuminin antioksidan etkisinin E ve C vitaminlerinden daha güçlü olduğu görülmüştür.

Curcumin kansere karşı koruma sağlar ve tümör hücrelerinin çoğalmasını engelleyici özelliği vardır.

Yapılan araştırmalarda cilt, kolon, ve göğüs kanseri için faydalı olabileceği görülmüştür. Hayvanlar üzerinde yapılan deneylerde zerdeçalın Kistik fibroz tedavisinde önemli fayda sağlayabileceği gösterilmiştir.



© lezzetler.com tarif no:71392 • adi:Zerdeçal • gönderen:bitmeyen şarkı • indirme tarihi:10.04.2025 - 18:29