

## Benekli lezzet çilek... Süslü lezzet çilek...

Yemyeşil yaprakları, benekli kırmızı gövdesi, iştah açan mis kokusu ile çilek en ayrıcalıklı yeri hakediyor bana göre... Özellikle tatlılarımıza, pastalarımıza, hamur işlerimize, süslemelerimize, kısacası güzelliklere olan katkısı, maharete eşdeğer diyebilirim.

Pek çok çeşidi olan çileğin en makbul zamanlarındayız. Şöyle mis gibi bir çilek reçeli yaparak mutfağımıza neşe doldurmaya ya da en renklisinden soslarla tatlılarımızı süslemeye kadar uzun süre çileği misafir etmek için şuruplarını, ezmelerini hazırlayıp lezzeti sürdürebiliriz. Güzel lezzetinin yanında çok da şifalı bir meyve çilek... Bol vitamin ve antioksidan içeriyor, kalbimize kuvvet, cildimize güzellik veriyor. Yaşlanmayı geciktirmekle kalmıyor, kötü kolesterolü düşürüyor, ağız kokusunu gideriyor, sindirime yardımcı oluyor, vücudumuzdan toksinleri atmamıza destek veriyor. Mevsimini kaçırmadan tüketmeyi de unutmayalım...