

Yumuşak, Mis Kokulu Lezzet...

Muz ülkemizde, 1700'ü yılların sonlarına doğru, ilk olarak Alanya'da süs bitkisi olarak yetiştirilmiştir. Yumuşacık ipeksi tadı tatlılara, hamur işlerine, içeceklere ve daha pek çok lezzete o inanılmaz rayahasını katar. Özellikle kek ve ekmeklere ekleyeceğiniz muz püresi bayatlamasını geciktirir ve yumuşaklığını artırır. Muz ailesinden olan "plantain" ile Afrika, Latin Amerika ve Hindistan'da pek çok yemek pişirilmektedir. Patatese benzeyen nişastalı tadı, yemeğe lezzet ve kıvam verir. Plantainin de, muz gibi besin değeri son derece yüksektir. Asya ülkelerinde kızartılarak muzla nefis tatlılar hazırlanır. Doyurucu özelliğinden dolayı pek çok diyetin başrol oyuncusudur muz... Potasyum bakımından en zengin meyvelerin başında gelir. A, E, C, B2 ve B6 vitaminleri, folik asit, sodyum, niacin ve bol kalori içermektedir. Rengi ne kadar sarıysa, şeker oranı o derece yüksektir. Üzerindeki kahverengi benekler olgun bir muzun habercisidir. Enerji eksikliğini sağlıklı bir şekilde tamamlar, kolesterolü düşürür, ishale ve ülsere iyi gelir, kalbi kuvvetlendirir. Sadece meyvesi değil kabukları da pek çok derde devadır. Kabuğun iç tarafının dışları beyazlattığı, siğil, sivilce ve böcek ısırıklarına iyi geldiği bilinmektedir.



Muzu aldıktan sonra kısa sürede tüketmek gerekir. Eğer tam olgulaşmadan, hafif yeşilimsi renkteyken alırsanız, kabuklarını zedelemeyen oda ısısında bekletebilirsiniz. Olgun muzları kese kağıdına sararak, buzdolabının üst rafında birkaç gün bekletebilirsiniz.

Afiyet olsun 😊