

doğada bu ay



Tatlı, Mayhoş ya da Ekşi,
Al Bir Isırık Bak Ne Lezzetli!



Elma çok eski zamanlardan beri dünyanın hemen her yerinde yetiştirilen meyvelerden biri. Farklı tat ve renklerde binlerce elma çeşidi var. Tatlı, mayhoş, ekşi... Kırmızı, yeşil, sarı... Şöyle kocaman, parlak renkli, sulu bir elmaya kim hayır diyebilir? Gelin sonbahar aylarında olgunlaşan bu lezzetli meyveyi yakından tanıyalım...

Elmanın böğürtlen, çilek ve kayısıyla aynı aileden olduğunu biliyor muydunuz? Yani elma da gülgillerden. Genellikle ılıman iklime sahip yerlerde yetişen bu meyvenin binlerce çeşidi var. Ülkemiz dünyada en çok elma yetiştirilen yerlerden biri.

Elma ağaçları kışın yapraklarını döker. İlkbaharın gelmesiyle birlikte hoş kokulu pembemsi beyaz renkte çiçekler açar. Çiçeklerine balözü toplamak için gelen balarılar çiçektozlarını çiçekten çiçeğe taşır. Bunun sonucunda tozlaşma gerçekleşir ve elmalar oluşmaya başlar.



Ülkemizde yetiştirilen elma çeşitlerinin çoğu sonbahar aylarında olgunlaşır.

Atlar, geyikler, sincaplar, fareler, kuşlar ve daha pek çok hayvan elma yemeyi çok sever. Tıpkı bizim gibi.



Elma etli bir meyvedir. Dışında kabuğu, iç kısmında da tohumları bulunur.



Hem Lezzetli Hem de Çok Yararlı

Lezzetli olduğu kadar sağlık açısından çok yararlı olan elma, pek çok vitamin ve mineral içerir. Bunlardan biri

C vitaminidir. C vitamini elmanın kabuğunda ve kabuğunun hemen altında daha çok miktarda bulunur. Bu nedenle elmanın iyice yıkandıktan sonra kabuğu soyulmadan yenilmesi önerilir. Elma A vitamini bakımından da zengindir. Ayrıca lifli yapısı sayesinde sindirimi kolaylaştırıcı etkisi vardır.

Elma, farklı şekillerde tüketilebilen bir meyvedir. Örneğin suyu sıkılarak içilebilir, kurutulduktan sonra yenebilir ya da çayı içilebilir. Çeşitli işlemlerden geçirilerek elma sirkesi yapılır. Ayrıca reçeli ve kompostosu da olur.