

Fındık Fıstık
Ye
Sağlıklı
Ol



Çağlar boyu kabuklu yemiş yeryüzündeki ana besin maddesi olmuştur. Kabuklu ağaç yemişleri birçok etnik yemeğin, yemeklere tat vermekte kullanılan her türlü bitki, baharat, meyve, sebze, peynir veya etin yanında zengin lezzet katan geleneksel bir parçasıdır. Badem, Brezilya fıstığı, mahun cevizi, fındık, makademya fıstığı, Amerikan cevizi, çam fıstığı, şamfıstığı ve ceviz...kabuklu ağaç yemişleri her zaman için hemen hemen tüm yemek tariflerine enfes ve başarılı bir katkı olmuşlardır. Ana yemeğin, salatanın, sandviç veya tatlının bir parçası ya da partide çerez olarak çok yönlü kullanıma uygun olduğu kadar lezzetlidir de kabuklu yemişler.

Aileniz için ister özel bir yemek, sade bir piknik veya parti, ister resmi bir akşam yemeği ya da etnik veya yerel yemekler denemeyi planlayın, kabuklu ağaç yemişleri menüye mükemmel bir katkıdır.



Biliyor musunuz...

Kabuklu ağaç yemişleri sadece kolesterolsüz bir yiyecek olmakla kalmayıp protein ve fiber de içeren önemli besin maddeleriyle dopdoludur. Ayrıca, folik asit, nikotinik asit, E ve B₆ vitaminleri ile magnezyum, bakır, çinko, selen, fosfor ve potasyum gibi mineraller açısından zengin bir kaynaktır.

KABUKLU YEMİŞTEKİ YAĞIN ORTALAMA %85'İ DOYMAMIŞ YAĞDIR

Evet, kabuklu yemişlerdeki yağ oranı yüksektir, ancak bu yağın büyük bir kısmı doymamış yağdır. Yediğiniz yağın sadece *miktarı* değil *türü* de önemlidir. Doymuş yağlar kandaki kolesterol seviyesini yükselterek kalp krizi veya beyin felci riskini arttırabilir. Buna karşılık, tekli ve çoklu doymamış yağlar ise düşük yoğunluktaki lipoprotein (LDL veya “kötü” kolesterol) seviyesini düşürebilir.



YIYECEKLERDE HER ÜÇ TÜR YAĞ DA DEĞİŞİK MİKTARLARDA BULUNUR:

- **Tekli doymamış yağlar** oda sıcaklığında genellikle sıvı halinde olup, çoğunlukla perse meyvası, zeytin gibi bitkilerden ve badem, mahun cevizi, fındık, makademya fıstığı, Amerikan cevizi ve şamfıstığı gibi kabuklu yemişlerden elde edilir.
- **Çoklu doymamış yağlar** oda sıcaklığında genellikle sıvı halinde olup, çoğunlukla ceviz, yalancı safran, mısır ve ayçiçeği bitkilerinden elde edilir.
- **Doymuş yağlar** oda sıcaklığında genellikle katı halinde olup, çoğunlukla domuz yağı ve tereyağı gibi hayvansal besinlerde, et yağına ve tavuk derisinde bulunur.



KABUKLU YEMİŞLER KALP HASTALIKLARI RISKİNİ AZALTABİLİR

Tıp alanında son zamanlarda yapılan çalışmalar, kabuklu yemişlerin kalp hastalıkları riskini azaltmakta önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Bir çalışmada araştırmacılar, sık sık kabuklu yemiş yiyenlerin çok daha fazla yararlanmalarına karşın haftada bir kez kabuklu yemiş yiyenlerin bile hiç yemeyenlere oranla %25 daha az kalp hastalıklarına yakalandıklarını bulmuşlardır. Başka bir çalışma da, haftada

140 gramvey adah a fazla kabuklu yemiş yiyen kadınların çok az yiyen ya da hiç yemeyen kadınlara göre üçte bir oranda daha az kalp hastalığına yakalandıklarını göstermiştir. Buna benzer sonuçlar erkeklerde de görülmüştür.

TEKLİ DOYMAMIS YAĞLAR

Çeşitli çalışmalar, tekli doymamış yağların LDL ("kötü") kolesterol üzerindeki etkisini incelemiştir. Tekli doymamış yağların çok yer aldığı bir beslenme programı, HDL kolesterolünü (yüksek yoğunluktaki lipoprotein veya "iyi" kolesterol) azaltmadan damarlara zarar veren LDL kolesterol seviyesini düşürebilir. Bir çalışmada, yağın az yer aldığı (kalorilerin %30'unu yağın oluşturduğu) bir beslenme programı izleyen kişilerden, yağı, aldıkları kalorinin %37'sini

Kavurma Önerileri...

Daha lezzetli olması için kabuklu yemişlerin içini bütün, kırıklanmış veya dilimlenmiş olarak tek kat halinde yağlanmamış bir tepsiye koyun. 180 derecede (orta ısıda) 5-10 dakika ya da yemişler hafif kahverengi oluncaya kadar pişirin, hafif kızarana dek bir iki kez çevirin. Soğuması için tepside çıkarın. Fırından çıkardıktan sonra da yemişler hafifçe kızarmaya devam edecektir.



oluşturacak ve fazladan yağ kabuklu yemişlerden ve başlıca tekli doymamış yağlardan gelecek şekilde arttırmaları istenmiştir. Vücuda alınan yağ miktarının artmasına karşın çalışmaya katılanların LDL kolesterol seviyelerinde düşüş görülmüştür.



OMEGA-3 YAĞ ASİTLERİ

Omega-3 yağ asitleri genel olarak balık yağında bulunur; fakat, cevizin bu önemli besin maddesini içeren, “balık-olmayan”

mükemmel bir kaynak olduğunu biliyor muydunuz? Kalp hastalıklarına karşı savaşta yardımcı olmanın yanı sıra omega-3'ler, artrit ve diğer iltihap hastalıklarının önlenmesinde de ümit verici özellikler göstermişlerdir.

Lezzet İçin Yemeklerin Üstüne...

Balık veya tavuk yemeklerinizi süslemek için çabuk ve kolay bir karışım ister misiniz? Eşit ölçülerde, baharatlanarak hazırlanmış ekmek kırıkları ve ince kırıklanarak kavrulmuş karışık kabuklu yemiş içini karıştırın; reyhan otu, kekik, kırmızı biber veya kimyon gibi istediğiniz ot veya baharatı ekleyin. Et, balık veya tavuğu hazırladığınız karışıma batırın. Pişirin, fırında kızartın veya ızgara yapın. Afiyet olsun!

KILONUZA DİKKAT EDERKEN BİLE KABUKLU YEMİŞ YİYEBİLİRSİNİZ

Uzmanlara göre, beslenme programınıza kabuklu yemiş dahil

etmek, toplam kalori miktarı kontrol edildiği sürece kilo alınmasına yol açmıyor. Hatta günde bir avuç (veya 28 gram) yemiş yemek iştahınızı kesebilir.

KABUKLU YEMİŞLER ANTIOKSİT VE KİMYASAL BİTKİ MADDELERİ İÇERİR

Araştırmacılar sürekli olarak, antioksitlerin ve kimyasal bitki maddelerinin kronik hastalıkların önlenmesinde oynadıkları roller hakkında önemli bilgiler kazanmaktadır. Antioksitler oksitlenmeye ya da vücuttaki hücrelerin zarar görmesine karşı korurlar. Oksitlenme, kanser, şeker hastalığı, kalp ve akciğer hastalıklarının ve kataraktın oluşmasında rol oynayabilir. Oksitlenmenin günlük yaşamdaki genel örnekleri arasında metalin paslanması ve meyvanın çürümesi sayılabilir. Son zamanlarda yapılan birçok çalışma, özellikle E vitamininin kardiyovasküler ve bazı kanser hastalıklarının riskini azaltabileceğini göstermektedir. Badem, fındık, Amerikan cevizi ve Brezilya fıstığı gibi bazı kabuklu yemişler, E vitamini ve selen gibi antioksitler açısından zengin bir kaynaktır.



Kimyasal bitki maddeleri, kalp hastalıkları, kanser ve diğer kronik hastalıkların riskini azalttığı sanılan bitki bileşenleridir. Kabuklu yemişlerdeki kimyasal bitki maddeleri arasında flavonoidler, fenolik bileşenler, izoflavonlar ve elajik asit sayılabilir.



Yemişlere Bayılısınlar...

Aynı yemek tariflerini tekrarlamaktan bıktınız mı? Habersiz misafir mi geldi? Kabuklu ağaç yemişleri sıradan bir yemeğe yeni havası vererek böyle zor durumlarda kurtarıcınız olabilir! Sürpriz bir değişiklik ve herkesin hoşuna gidecek nefis bir lezzet için aşağıdaki önerileri deneyin:

- **ETSİZ DENEYİN**—kabuklu yemişler zengin protein kaynağıdır. Sebze kavurmalarınıza, salataya ve makarna yemeklerinize katın.
- **YEMİŞLE SÜSLEYİN**—Çorbanızın, sebze yemeğinizin veya en sevdiğiniz güveç yemeğinizin üstüne kırılanmış yemiş serpiştirin.
- **GÜNÜNÜZE YEMİŞLE BAŞLAYIN**—en sevdiğiniz pandispanya veya gözleme tarifini değişik kabuklu ağaç yemişleriyle deneyin. Yoğurt veya kahvaltılık çıtır tahıl üzerine serpin.
- **KABUKLU YEMİŞ PEYNİRLE ÇOK İYİ GİDER**—en sevdiğiniz kabuklu ağaç yemişini özel tatlı olarak veya meze olarak kraker ve peynir tabağına ekleyin.

KURU YEMİŞ SAĞLIKLI YAŞAMA STİLİNE UYGUNDUR

Aslında uzmanlar, vücudunuza gerekli besin ve kaloriyi almanız için her gün ABD Besin Kılavuzu Piramidindeki her çeşit yiyeceği yemenizi önermektedir. Kabuklu yemişler, *Et, Tavuk, Balık, Kuru Bakliyat ve Kuru Yemiş* Grubuna girerler. Bu grupta önerilen servis sayısı günde 2-3 servis veya 140-200 gram pişmiş yağsız ettir. 65 gram bardak yemiş 28 gram pişmiş yağsız ete eşittir.

KABUK İÇİNDE BESİN...

Kabuklu ağaç yemişleri arasında hepimizin tercih ettiği vardır, neyse ki hepsi de besin açısından yararlıdır. Kabuklu ağaç yemişlerinin bazıları E vitamini ve selen açısından, bazıları da bakır ve çinko açısından daha zengindir. Kabuklu ağaç yemişlerini karıştırıp yediğinizde mutlaka önemli vitamin ve mineral çeşitlerini almış olursunuz.



28 gram Kabuklu Ağaç Yemişindeki

Besin	Birim	Badem	Brezilya fıstığı	Mahun cevizi
Kalori	kcal	160	190	160
Protein	g*	6	4	4
Toplam Yağ	g	14	19	13
Doymuş Yağ	g	1	5	3
Tekli Doymamış Yağ	g	9	7	8
Çoklu Doymamış Yağ	g	4	7	2
Linoleik asit (18:2)	g	3	7	2
Linolenik asit (18:3)	g	0	0	0
Kolesterol	mg**	0	0	0
Karbohidrat	g	6	4	9
Fiber	g	3	2	1
Kalsiyum	mg	70	50	13
Demir	mg	1	1	2
Magnezyum	mg	78	64	74
Fosfor	mg	134	170	139
Potasyum	mg	206	170	160
Sodyum	mg	az miktarda	az miktarda	5
Çinko	mg	1	1,30	1,59
Bakır	mg	0,31	0,50	0,63
Manganez	mg	0,72	0,22	0,23
Selen	mcg***	1,24	839,00	3,32
C Vitamini	mg	0	0	0
Tiyamin	mg	0,07	0,28	0,06
Riboflavin	mg	0,23	0,04	0,06
Niyasin	mg	1,11	0,46	0,40
Pantotenik asit	mg	0,10	0,07	0,35
B ₆ Vitamini	mg	0,04	0,07	0,07
Folat	mcg	8	1	20
B ₁₂ Vitamini	mcg	0	0	0
A Vitamini	IU****	2,8	0	0
E Vitamini	mg ATE†	7	2	0
Bitki sterolü	mg	34	N/A	45

Kaynak : USDA (ABD Ziraat Bakanlığı) Standart Kaynakça Besin Veritabanı, Sürüm

*g = gram

**mg = miligram

***mcg = mikrogram

****IU = Uluslararası Birimler

†ATE = Alfa Tokoferol Eşiti

Besinler

Fındık	Makademya fıstığı	Amerikan fıstığı	Çam fıstığı	Şam fıstığı	Ceviz
180	200	200	160	160	190
4	2	3	7	6	4
17	21	20	14	13	18
1,5	3,5	2	2	2	1,5
13	17	11,5	6	7	2,5
2,5	0,5	6,5	6	4	13
2	0,5	6	6	4	11
0	0	0,5	0	0	2,5
0	0	0	0	0	0
5	4	4	4	8	4
3	2	3	1	3	2
32	20	20	7	31	28
1	1	1	3	1	1
46	33	34	66	34	45
82	56	79	144	137	98
193	103	116	170	295	125
0	az miktarda	0	1	3	az miktarda
0,70	0,37	1,30	1,20	0,65	0,88
0,49	0,16	0,34	0,29	0,38	0,45
1,75	0,86	1,28	1,22	0,36	0,97
1,13	1,02	1,70	4,71	2,27	1,30
0	0	0	0	0	0
0,18	0,20	0,19	0,23	0,24	0,10
0,03	0,02	0,04	0,05	0,04	0,04
0,51	0,64	0,33	1,01	0,40	0,56
0,26	0,17	0,24	0,06	0,14	0,16
0,16	0,10	0,06	0,03	0,48	0,15
32	3	6	16	14	28
0	0	0	0	0	0
11	0	22	8	151	12
4	0	1	1	1	1
27	32	29	40	61	20



KABUKLU AĞAÇ YEMİŞİ, ELMA VE KÜFLÜ PEYNİRLİ HARMAN SALATASI

Bu lezzetli Sonbahar salatası yemeklerden önce ya da sonra iyi gider.

- 85ml taze sıkılmış portakal suyu
- 15ml belesan sirkesi
- 10g çay kaşığı Dijon hardal
- 1 baş ince kıyılmış sarımsak
- Tadımlık tuz ve taze çekilmiş karabiber
- 160g karışık taze marul
- 80g hafif kavrulmuş, karışık kırık kabuklu yemişler (örneğin makademya fıstığı, şamfıstığı ve ceviz gibi)
- 1 tane çekirdekleri çıkarılmış ve ince dilimlenmiş ekşi elma
- 55g kırılanmış küflü peynir

Orta büyüklükte bir kapta portakal suyu, sirke, hardal ve sarımsağı çırpın, tuz ve biber ekleyin. Marulları ekleyip sosa bulanmaları için karıştırın, dört salata tabağına bölüştürün.

Salataların üzerine yemişleri, elmayı ve peyniri serpiştirin. İsterseniz, hafif kavrulmuş kırılmamış karışık kabuklu ağaç yemişleriyle de süsleyin. Hemen servis yapın.

4 kişiliktir.

Kişi başına: 220 kalori, 14 g yağ, 7 g tekli doymamış yağ, 2 g çoklu doymamış yağ, 5 g doymuş yağ, 8 g protein, 4 g fiber, 1,695 IU A vitamini, 24 mg C vitamini ve 87 mg folat içerir.



FAS USULÜ BAHARATLI KABUKLU YEMİŞLİ KUSKUS

Bu tarifteki hoş kokulu otlar kabuklu yemişin zenginliğiyle zıtlık oluşturur.

15ml zeytinyağı

170g kuskus

570ml su

160g hafif kavrulmuş karışık kabuklu ağaç yemişleri (badem, mohan cevizi, fındık ve Amerikan cevizi gibi)

140g kuru üzüm

1 tane doğranmış kırmızı biber

28'er gram doğranmış taze maydanoz ve nane

5'er gram çekilmiş tarçın ve kimyon

Tadımlik tuz ve taze çekilmiş karabiber

Fırını 170 derecede kızdırın (orta derece). Yağı yapışmaz tavada orta dereceli ateşte ısıtın, kuskusu altın sarısı bir renk alıncaya kadar arada sırada karıştırarak yaklaşık 3 dakika sote

yapın. Suyu ekleyin, kapak koyun ve kısık ateşte suyunu çekene kadar arada sırada karıştırarak 5-10 dakika pişirin. Ateşten alın, çatalla havalandırın. Kabuklu ağaç yemiş içi, kuru üzüm, kırmızı biber, maydanoz, nane, tarçın ve kimyonu karıştırın, tuz ve biberi ekleyin. Hazırladığınız kuskusu bir tepsiye dökerek yaklaşık 30 dakika pişirin. İsterseniz hafif kavrulmuş karışık ağaç yemişleriyle süsleyin. Sıcak servis yapın.

8 kişiliktir

Kişi başına: 340 kalori, 14 g yağ, 9 g tekli doymamış yağ, 3 g çoklu doymamış yağ, 2 g doymuş yağ, 9 g protein, 6 g fiber, 1,565 IU A vitamini, 53 mg C vitamini ve 2 mg demir içerir.

İSTER BAYRAM YEMEĞİ, İSTER BAHAR BÜFESİ VEYA PLAJDA BİR PİKNIK PLANLIYOR OLUN, KABUKLU AĞAÇ YEMİŞLERİ YILIN HER GÜNÜNDE HER ÖĞÜNE LEZZETLİ BİR KATKIDIR; EN SEVDİĞİNİZ YEMİŞLERİ YEMEĞE EKLEMENİZ FARK YARATABİLİR!



A AKDENİZ KARİDESİ VE KABUKLU AĞAÇ YEMİŞİ SALATASI

Bu tarif gerekirse kolaylıkla çift ölçüde yapılabilir. Bir gün önceden de hazırlanabilir, sadece servisten önce oda sıcaklığına getirin.

28ml kiy ebölünmü ş zeytinyağı
450g soyulmuş ve damarları temizlenmiş orta boy karides
4 tane kesilmiş orta boy domates
4'er gram doğranmış reyhan bitkisi ve nane
15ml taze sıkılmış limon suyu
1 tane kıyılmış büyük baş sarımsak
600g safran tadı katılmış haşlanmışpirinç
80g ikiye kırılmış, hafif kavrulmuş karışık kabuklu ağaç yemişleri (örneğin fındık, makademya fıstığı, Amerikan cevizi ve ceviz gibi) içi
Tadımlık tuz ve taze çekilmiş karabiber
40g karışık taze marul

Büyük yapışmaz bir tencerede 14ml yağı orta derecede ateşte ısıtın. Karidesi ekleyin ve arada sırada karıştırarak şeffaflıkları gidene ve hafif sertleşene kadar yaklaşık 3 dakika pişirin. Soğumaları için bir kenara koyun. Büyük bir kaptaki domates, reyhan otu, nane, limon, sarımsak ve kalan 14 ml yağı karıştırın, oda sıcaklığında 20 dakika bırakın. Pilav, yemiş ve karidesi katın, yavaşça karıştırın. Tuz ve biberi ekleyin. Tabanın ortasına salatayı koyup kenarları yeşilliklerle süsleyin. İsterseniz üzerini hafif kavrulmuş karışık ağaç yemişleriyle süsleyin. Oda sıcaklığında servis yapın.



4 kişiliktir

Kişi başına: 470 kalori, 20 g yağ, 12 g tekli doymamış yağ, 4 g çoklu doymamış yağ, 3 g doymuş yağ, 32 g protein, 6 g fiber, 2,260 IU A vitamini, 60 mg C vitamini, 6 mg E vitamini, 6 mg demir, 63 mg folat ve 100 mg kalsiyum içerir.

GÜNEY BÖLGESİ KARIŞIK KABUKLU YEMİŞLİ TAVUK PİDESİ

Hazırlama kolaylığı için marketten kızarmış tavuk alabilirsiniz. Partinin başka işleriyle uğraşacak zaman kazanırsınız.

- 225ml az yağlı veya yağsız İtalyan salata sosu
- 28ml taze sıkılmış yeşil limon
- 10g rendelenmiş yeşil limon kabuğu
- 320g pişmiş ve parçalanmış tavuk
- 65g hafif kavrulmuş, kırık karışık kabuklu ağaç yemişleri (badem, mohan cevizi ve şamfıstığı gibi)
- 4 tane yuvarlak pide ekmeği
- 60g soyulmuş ve uzun uzun doğranmış hikama (bir çeşit salatalık) veya soyulmuş, çekirdekleri çıkarılmış salatalık
- 1 tane soyulmuş, çekirdekleri çıkarılmış ve dilimlenmiş perse meyvası
- 120g fırınlanmış ve uzun uzun doğranmış kırmızı biber

Fırını 170 derecede kızdırın (orta sıcaklıkta). Salata sosunu hazırlamak için, küçük bir kaptaki İtalyan sosunu, limon suyunu

ve kabuğunu karıştırın. Başka bir kaptaki tavuk ve yemişleri karıştırıp sosla nemlendirin. Pidelere yaklaşık 3 dakika kadar fırında ısıtın, her pideyi içini doldurmak üzere ikiye ayırın ve içlerine eşit miktarda tavuk karışımından doldurun. Sonra salatalık, perse meyvası ve kırmızı biberleri eşit miktarlarda koyun. Pidelere tabağa yerleştirin ve kalan salata sosunu üzerine serpin. İsterseniz hafif kavrulmuş karışık ağaç yemişleriyle üzerini süsleyin.



8 kişiliktir

Kişi başına: 240 kalori, 10 g yağ, 5 g tekli doymamış yağ, 2 g çoklu doymamış yağ, 2 g doymuş yağ, 15 g protein, 3g fiber, 766 IU A vitamini, 14 mg C vitamini, 2 mg demir ve 51 mg folat içerir.

Satın Alma ve Saklama Önerileri...

- *Kabuklarından ayrılmamış bütün yemiş alırken kabuklarda çatlak olmamasına dikkat edin.*
- *Kabuklu, bütün halinde çiğ (kavrulmamış) yemişler aynı renk ve büyüklükte olmalıdır.*
- *Ağaç yemişlerini taze tutmak için hava geçirmez bir kapta buzdolabında 6 ay, dondurucuda bir yıl saklayabilirsiniz.*



THE INTERNATIONAL TREE NUT COUNCIL
(ULUSLARARASI AĞAÇ YEMİŞLERİ KURULU)

<http://inc.treenuts.org>

Kar gütmeyen bir kuruluş olan Uluslararası Ağaç Yemişleri Kurulu (INC), dokuz ağaç yemişini temsil eder: badem, Brezilya fıstığı, mohan cevizi, fındık, makademya fıstığı, Amerikan fıstığı, çam fıstığı, şamfıstığı ve ceviz. Ağaç yemişleri ve sağlık hakkında daha fazla bilgi için lütfen www.nuthealth.org adresindeki web sitemize uğrayın.