

# Salep Kışın İçinizi Isıtırken Uzun Süre Tok Tutuyor



thi – Salep; yumuşak içimi, enfes kokusu ve sıcacık kıvamlı dokusuyla kış aylarının vazgeçilmez içeceği olarak kabul ediliyor. Tarihin tozlu sayfalarında “padişah içeceği” olarak bilinen, içiminin yanı sıra meşhur Maraş dondurmasının

da ana maddelerinden biri olan salep, 3000 yıllık geçmişi ile hala sevilen içecekler arasında yerini koruyor. Üstelik faydaları da saymakla bitmiyor... Memorial Bahçelievler Hastanesi Beslenme ve Diyet Bölümü'nden Uz. Dyt. Nihan Yakut, salebin yararları hakkında bilgi verdi.

Osmanlı zamanında saray doktorlarının dahi tıbbi reçetelerinde yer alan salep, Türkiye’de varlığını sürdüren ortalama 150 adet orkide türünün %30’unun kökleri (soğanları) ile üretilebilmektedir. Orkideler soğanlarından ayrıştırılır, soğanlar önce yıkama, ardından kaynatma işlemine tabii tutularak kurumaya bırakılır. Kuruyan soğanlar, çekilerek küçük parçalara ayrıştırılır ve değirmenlerde çekilerek, bardaklarda ya da dondurmalarda yerini almaya hazır halde bekler. Ülkemizin bereketli toprakları yüzyıllardır bize bu güzel içeceği sunmaktadır.

## **Doğal salep hem sağlıklı hem de düşük kalorilidir**

Salep evde doğal yöntemlerle yapıldığında besleyici ve düşük kalorili bir içeriğe sahip olarak gönül rahatlığı ile tüketilebilir. Ancak paket olarak satılan ve hızla “karıştır, yap” tarzı salep aromalı hazır içecek tozları, katkı maddeleri ve özellikle yüksek şeker içeriği nedeniyle kilo aldırabilmektedir.

## **Tokluk hissi veriyor**

Salebin en belirgin özelliklerinden biride kompleks karbonhidratlar ailesinden glikomannan içeriğidir. Glikomannan, musilaj etkisi olabilen viskoz bir diyet lifi türüdür. Bu etki süt ile kaynatıldığında oluşan kıvamın da nedenidir. Glikomannan yapısı gereği bağırsak hareketlerinin de artışına destek verir. Süt ile birlikte içilen salep süt proteinleri ile daha da besleyici hale gelir ve uzun süre daha tok hissedilmesini sağlar.

## **A- C vitamini, demir ve potasyum bakımından zengin**

Salebin üzerine tarçın ekleyerek tüketilmesi ise kan şekerinin dengelenmesine iyi bir destek olur. 1 su bardağı salep ortalama 180–200 kalori değerinde enerji içerir. Ancak aynı zamanda protein, A- C vitamini, demir ve potasyum bakımından da zengindir. Paket ve şeker içerikli ürünler tercih etmek yerine, aktarlardan sade toz hali alınarak evde pratik bir şekilde hazırlanabilir.

## **Tatlı krizlerine salep ile mutlu son**

Kişi kilo verirken veya kilo koruma sürecinde kontrollü beslenirken, canı tatlı çektiği zaman salep tüketerek bu isteğini rahatlıkla bastırabilir, üstelik uzun süre tok kalabilir.

## **Tam kıvamında sağlıklı bir salep için...**

Güvendiğiniz bir aktardan aldığınız gerçek toz salebin oranını her yarım litre süt için bir tatlı kaşığı salep olarak ayarlayabilirsiniz. Tercihen eklenecek olan şeker ise yarım litre süt için ortalama 1 yemek kaşığı kadardır. Sütü bir tencerede ısıtmaya başlayın. O esnada toz şeker ve salebi bir kasede karıştırın ve ılıyan süte ekleyin. Topaklanmaması için tel çırpıcı yardımıyla koyulaşana kadar pişirin. Dilerseniz pişirme aşamasında vanilya ekleyebilir ya da servis ederken üzerine tarçın serpebilirsiniz.