





Bal, yaklaşık 8.000 yıla dayanan tarihi ile hem besin içeriğinin zenginliği ve faydası hem de üreticisi olan arıların ekosistem için gerekliliği bakımından, hayatımızda önemli bir yer kaplıyor. Balın endüstriyel mutfaklarda da kullanım alanları önem kazanıyor. Gerek et ve diğer gıda ürünlerine marinasyon için, gerek yemeklere pişirme için eklenen bal, aroması ve lezzeti sayesinde dünya mutfaklarının yanı sıra, Osmanlı saray mutfağı ile Anadolu mutfağının da vazgeçilmezleri arasında yer alıyor.

Özellikle bilimde yaşanan hızlı gelişmeler sayesinde, zaten bildiğimiz **balın faydaları** hakkında her geçen gün daha da fazla bilgi ediniyor ve balın kıymetini daha iyi anlıyoruz. Peki balın ne gibi faydaları bulunuyor, gelin birlikte inceleyelim...

Balın Faydaları Nelerdir?

Milattan öncesinden beri tedavi amaçlı da kullanılan bal, antimikrobiyal etkisinin güçlü olmasının yanı sıra öksürük, hafıza güçlendirme, mide ve sindirim rahatsızlıkları problemlerine olan olumlu etkileri ile hem kimyasal ilaçlardan uzak durmak isteyenler hem de alternatif tıbbıya yönelenler tarafından özellikle tercih ediliyor. Rafine edilmiş sofrı şekeri kullanmak istemeyen kişiler için de iyi bir alternatif olarak karşımıza çıkıyor.

Bal Çeşitleri Nelerdir?

Antik çağlardan da önce var olan Kafkasya ve Ortadoğu da bala ilk rastlanan yerler arasında bulunuyor. Hal böyle olunca, arı yetiştiriciliğinin ve bal ürünlerinin gelişimi kaçınılmaz oluyor. Ülkemizde başlıca; çiçek balı, çam balı, kestane balı, kekik balı, karakovan balı üretiliyor.

Bal çeşitleri arasında, üretildiği yöreye göre isimlendirilen ballarımızın en bilinenleri ise şöyle:

- Artvin Yayla Balı
- Ardahan Çiçek Balı
- Hatila Vadisi Çiçek Balı
- Anzer Balı
- Macahel Yayla Balı
- Siirt Pervari Çiçek Balı

[Anadolia](#) web sitemizden ya da Ataşehir'deki konsept mağazamızdan kolaylıkla edinebileceğiniz balları daha yakından tanıyalım:

Ardahan iek Balı: Kafkas arılarının ürettiği, aromasını Ardahan yöresine ait yaylalardaki çiçeklerden alan [Ardahan iek Balı](#) boğazda hafif yakıcı bir etkiye, yoğun iek kokusuna ve akışkan bir kıvama sahiptir.

Hatila Vadisi iek Balı: Kafkas ve Kafkas melezi arıların ürettiği [Hatila Vadisi iek Balı](#) berrak bir görünüme sahiptir. Rengini, içeriğinde bulunan polenlerin çeşitlerinin yoğunluğundan alır; amber veya sarı tonlarındadır. Kıvamı akışkan olup yutma sırasında boğazda hafif bir yanma hissi uyandırır.

Macahel Yayla Balı: UNESCO tarafından kültür varlıkları listesine alınan Macahel Yaylası'ndaki endemik bitkilerden elde edilen [Macahel Yayla Balı](#) yoğun iek kokusuna ve boğazı yakan bir dokuya sahiptir.

Mutlaka Denemeniz Gereken Bir Ballı Tarif

Caju Fıstıklı Piliç Kavurma

Malzemeler

200 g Jülyen Doğranmış Tavuk Göğüs Eti

1 Jülyen Doğranmış Kapyra Biber

1 Diş Sarımsak

1 Yemek Kaşığı Caju Fıstığı

1 Yemek Kaşığı Soya Sosu

1 Yemek Kaşığı Bal

Tuz, Karabiber, Acı Kırmızı Toz Biber

Yapılışı

Ocakta ısıtılan tavaya bir miktar zeytinyağı ekleyip kızmasını bekleyin. Isınan tavaya önce tavuk etini koyup arada karıştırarak kızarıncaya kadar pişirin. Ardından sırasıyla caju fıstığını, kapyra biberi ve sarımsağı ekleyerek 5 dakika daha pişirmeye devam edin. Hepsi piştikten sonra baharatı, soya sosunu ve balı ilave edin. Bu aşamada isteğinize göre 1 tatlı kaşığı tereyağı ekleyebilirsiniz. İki dakika sonra ocağı kapatın. Yanında fırınlanmış patates ve poşе sebze ile servis edin.