Mükemmel lezzetleri, eşsiz doğası, yeşili, tarihi, coğrafyası ve kültürel değerleri ile Beydağ'ımız toprağın emekle, emeğin bereketle buluştuğu bir ilçedir.

Tarımdan turizme, kültürden doğa güzelliklerine birbirinden farklı özellikleri içinde barındıran ilçemizi, uzun vadede daha da ileri taşıyarak Beydağ ismini tüm Türkiye'ye duyuracağız. İlçemiz kestanesinden incirine, zeytinden zeytinyağına, cevizinden kirazına bir çok yerel ve organik ürünü ile ön plana çıkmaktadır.

Ege Bölgesi'nin en verimli ve en kaliteli ağaçlarının bulunduğu yüksek yaylalarında sonbaharda ortaya çıkan kestanemiz közlemesiyle, haşlamasıyla, fırına atılmasıyla, şekerlemesiyle, unuyla severek tüketilir.

Ülkemizde taze kestane Beydağ, Ödemiş, Nazilli, Kiraz ve Bozdağ bölgelerinde yetişmektedir. 100 yıllık kestane ağaçlarımızdan en kalitelilerini sizler için toplayıp en güvenilir ve organik ürünlerimizi sizlere sunuyoruz.

Yeşilin en güzel tonuyla, organik ürünleriyle, binlerce yıllık tarihiyle, eşsiz güzelliğiyle kapılarımız herkese açık… Sizleri de bu eşsiz güzellikleri yerinde görmeniz için Beydağ'ımıza bekler, sizleri ağırlamaktan büyük mutluluk duyarız…

Sevgi ve saygılarımla…

Feridun YILMAZLAR
Beydağ Belediye Başkanı

KESTANE

Gübre, ilaç vs. gibi dış bir etkene maruz kalmadan tamamen doğal yollardan gelişimini tamamlayan kestane, yüksek miktarda besin öğelerine sahiptir. Kestane tek başına yenildiği gibi kıvam artırıcı olarak çorbalarda, pudinglerde, kahvaltılık gevrek ve ekmek yapımında da kullanılıyor. Bünyesinde nişasta, sindirilebilen lifli maddeler, protein, yağ, demir, sodyum, potasyum, selenyum, kalsiyum, magnezyum, fosfor, çinko, A, E, C, B1 ve B2 vitaminlerini içeren kestanenin 100 gramı yaklaşık olarak 160-180 kcal enerji ihtiva ediyor.

Lezzetli olduğu kadar faydalı

Kestane, içerdiği A vitamini sayesinde vücudu enfeksiyonlara karşı koruyor. C vitamini yönünden zengin olması nedeniyle de antikor oluşumuna ve bağışıklığı güçlendirmeye katkı sağlıyor. Gribe karşı koruyucu olan kestane, ayrıca hücrelerin yaşlanmasını da engelliyor. Yüksek potasyum içeriğiyle kan basıncını düzenleyen, hipertansiyonun önüne geçen kestane, kalp ve damar hastalıklarına karşı da koruyucu etkiye sahip. Kestane ayrıca halsizlik ve yorgunluk gibi şikayetler için birebirdir. Güçlü bir antioksidan olan kestane, içerdiği flavanoidler sayesinde zararlı serbest radikallere karşı vücudu koruyor. Gluten içermemesi nedeniyle gluten duyarlılığına sahip olanların yanı sıra buğday alerjisi olanların ve çölyak hastalarının da tüketebileceği benzersiz bir besin kaynağıdır.

Kestane çiçeklerinin kokusunu herkes hissedemez, o kokuyu hisseden ise bir daha asla unutamaz.

Ne tatlıdır kestane, alırsın pazardan tane tane, üzerine çizersin sobaya dizersin, patlar çatır patır, ne güzel yenir çıtır çıtır.

Kestane Unu

Kestane unu B ve C vitamin gruplarını içerir. Demir, fosfor, potasyum ve magnezyumca zengindir. Kestane unu elde edilirken kestanenin kabukları ayrılıp düşük ısıda kalması sağlanır. Öğütmeye müsait hale geldiğinde glutensiz değirmende öğütülür. Kestane ununun Avrupada yaygın kullanımı 1 yaş üzeri çocuklarda çorba ve tatlı katkısı şeklindedir. Glutensiz beslenme tercih edenler ise kurabiyelerde tek başına veya hamurişleri ve ekmekte katkı olarak kullanmaktadır. Diğer gluten içermeyen unlar gibi kestane ununda da hamurlaşma ve kabarma beyaz una göre zordur. Bu sebeple kek ve krep gibi mayalanma gerektirmeyen hamurişleri daha kolay yapılabilir. Sıradışı aroması ve besin değerleri ile glutensiz tüketimde bir alternatif olarak değerlendirilebilir.

Kestane Unu ve Faydaları

Kestane unu; DOĞAL OLARAK GLUTEN'SİZDİR.

Buğday, arpa, yulaf ve çavdarda bulunan; hamurun elastikiyetini ve kabarmasını sağlayan gluten, kestane ununda yoktur.

Bu yüzden özellikle ÇÖLYAK hastaları için ideal bir besin kaynağıdır.

Diğer Glutensiz unlara oranla daha yüksek B vitamini, Demir ve Fosfat içerir.

Kestane Unu; yüksek kalitede protein, besinsel lif ve düşük yağ içeriğine sahiptir.

E vitamini, B vitaminleri, Potasyum, Fosfor ve Magnezyum içerir

HER YIL EKİM AYININ SON HAFTASI İLÇEMİZDE

Kestane Festivali

DÜZENLENMEKTEDİR.

Çomaklar Mahallesi Kestane Festival Alanı

Yerel Ürünler Tezgahımız

KESTANE'NİN BAŞKENTİ BEYDAĞ

Fırında Kestane

Baraj Kır Lokantası

Ödül Töreni

Kestane Çırpma Töreni

Güç, Sağlık, Enerji Kaynağı

Kuruyemişler

Ceviz

Eşsiz bir Omega 3 kaynağı olan ceviz, çocuklarda beyin gelişimini desteklemeye yardımcıdır. Strese, kanın sağlıksız bir şekilde pıhtılaşmasına, anormal antikor oluşumunu önlemeye birebir olan ve vücudu iltihaplara karşı da koruyan ceviz, protein, vitamin ve mineral kaynağıdır. Kalp sağlığını korumaya da yardımcı olan ceviz, manganez, bakır, B vitaminleri bakımından zengindir. İçeriğindeki melatonin sayesinde hücre yenilenmesine katkı sağlar.

Öncelikle kuru yemişlerin içeriğinde bulunan lif ve protein, vücudun tokluk süresini artırır. Doymamış yağlar ve protein, kalori yakımına yardımcı olur. Protein, vitamin, karbonhidrat ve mineraller açısından oldukça zengin olan kuruyemişler, bir kalkan gibi vücudu hastalıklara karşı korumada da son derece faydalılardır. Zararlı abur cubur yeme isteğini kesen ve hafızayı geliştiren kuruyemişlerin enerji, büyüme ve öğrenme üzerinde de olumlu etkileri vardır. Her gün yaklaşık 1 avuç yiyeceğiniz kuruyemiş, günlük vitamin ve mineral ihtiyacını karşılamanın yanında mideyi tok tutmaya da yardımcı olur. Büyüme ve antikor üretimi için gerekli olan kuruyemişler, sağlıklı cilt, sağlıklı sinirler ve eklemler için tüketilmelidir.

Günlük vitamin ve mineral kaynağıdır

CEVİZİN MUCİZESİ

- **Bargırsakları çalıştırır**
- **Sinir sistemi ve kalp hastalıklarına birebir**
- **Kanseri engeller**
- **İyi bir mineral kaynağıdır**
- **Kansızlıktan korur**

Mineraller açısından ceviz zengin bir gıdadır ve bu durum özellikle manganez ve bakır için geçerli. 100 gram cevizde günlük ihtiyacınızın iki katına yakın manganez ve bakır var. Aynı miktardaki ceviz, ayrıca günlük magnezyum ihtiyacının yüzde 40'ını, çinkonun üçte birini, potasyum ve kalsiyumun ise onda birini içeriyor. 100 gram cevizde yaklaşık 3 mg demir var. Demir, kan üretilmesinde kilit rol oynayan bir mineral olduğundan kansızlıktan korunmak için bir erkeğin günde 8 mg, kadının ise 18 mg demir alması gerekli.

KURU İNCİR

Vitamin ve mineraller bakımından zengin olan kuru incir, özellikle bağırsak faaliyetlerini düzenlemede etkilidir. Kuru incir, kandaki kolesterol seviyesinin düşürülmesine de yardımcı olur. İçeriğinde şeker, albüminli maddeler, organik asitler, pektin, provitamin, A, B1, B2, C vitaminleri, Omega 3 ve Omega 6 yağları, magnezyum, kalsiyum, kükürt ve fosfor bulunduran kuru incir, hücre gelişimini destekler.

İlçemizde yıllık 1500 ton incir üretilmektedir.

KURU İNCİR FAYDALARI

Kuru incir lif bakımından zengindir: İncir, sizi daha uzun süre dolu tutmanıza yardımcı olan ve kabızlığı gideren iyi bir çözünür lif kaynağıdır.

Hayati vitaminler ve mineraller bakımından zengindir: İncir A, B1 ve B2 Vitaminleri, manganez ve potasyum, magnezyum, bakır, demir ve fosfor bakımından zengindir. Yüksek potasyum seviyesi ve düşük sodyum seviyesi, hipertansiyonu olan insanlara rahatlama sağlar.

İyi bir kalsiyum kaynağı: İncirlerde mevcut olan yüksek kalsiyum seviyeleri kemik sağlığını arttırır.

Bağışıklığı destekler: Yüksek müsilaj içeriği, boğaz ağrılarının iyileşmesine ve korunmasına yardımcı olur.

Vücuttaki zararlı östrojeni giderir: Vücuttaki aşırı östrojen hormonu menopoz problemlerine, yumurtalık, meme ve uterus kanseri, kilo alımı ve ruh hali değişikliklerine neden olabilir. İncir, vücudumuzdaki aşırı hormonun yukarıdaki durumlara yakalanma riskini ortadan kaldırması durumunda ortadan kaldırılmasında yardımcı olur.

Sağlığı arttırıcı antioksidanlar içerirler: İncirlerde, kalp hastalıkları ve çeşitli kanser türlerinin riskini azaltmaya yardımcı olan fenol adı verilen bir tür antioksidan bulunur. Antioksidan bakımından zengin gıdalar hakkında bilgi edinin.

Sindirim yardımcısı olarak işlev görür: İncirlerde ayrıca beta-karoten, benzaldehit (anti-kanser bileşiği), flavonoidler ve fisin adı verilen bir sindirim enzimi bulunur.

Kendi minik faydası devasa

ZEYTİN ve ZEYTİNYAĞI

Zeytin ağacı, meyvesinin etli kısmından ve çekirdeğinden elde edilen, altın sarısı yağı olan, çok değerli bir ağaçtır. Uygun koşullarda yetiştirilirse, ekimini izleyen 5-6 yıl içinde, meyve verecek duruma gelir. Zeytin ağacının verimli hale gelmesi, 20 yılı bulur ve giderek de verimi artar. 35-150 yıl arası, ağacın olgunluk ve tam verim dönemidir. Sonra, daha yüzlerce yıl yaşar. Oldukça uzun bir yaşamı vardır. Yaşlanınca da tabii ki verimi azalır.

Zeytin ağacı, bir yıl bol ürün verirken, arkasından gelen yılda adeta dinlenir ve verimi azalır. Sonuçta, bir yıl çok, bir yıl az ürün verir. Buna Periyodisite denir. Bu durum, halk arasında var yılı ve yok yılı olarak adlandırılır. Alanında uzman pek çok tıp doktoru, zeytinin ve zeytinyağının insan vücudu için çok faydalı olduğunu belirtmişlerdir. Tabii ki kararınca yenildiği zaman.

Zeytinin Faydaları

Besleyici değeri çok yüksek bir besindir. Zeytinde bol miktarda protein, yağ, A, C, E vitaminleri ile kalsiyum, fosfor, kükürt, klor, magnezyum mineralleri vardır. Kalp ve Damar sağlığı için çok faydalı olan zeytin, yaşlanmanın etkilerini de azaltır. Sindirim bozuklukları, safra kesesi hastalıkları ve safra kesesi taşında ve kalp rahatsızlıklarında zeytinin büyük yararları vardır. Kemik gelişimine yardımcı olur;İçerdiği E, A, D, ve K vitaminleri, çocukların ve erişkinlerin kemik gelişimine yardımcı olması, kalsiyum kaybını engelleyerek kemikleri güçlendirmesi bakımından zeytin oldukça önemlidir.

Yaşlanmayı önler:

Zeytinyağının içerdiği vitaminler, hücre yenileyici özelliklere sahip oldukları için, yaşlılık tedavisinde de kullanılır, cildi besler ve korurlar.

Barbunya

İlçemiz Halıköy Mahallesinin Ovacık Yaylası'nda 1000 tona yakın barbunya yetiştirilmektedir.

Barbunyanın faydaları nelerdir?

Kemik sağlığı için son derece faydalı olan barbunya, özellikle büyüme çağındaki çocuklar ve yaşlılar için mükemmel bir besindir. Diyabetli hastalar için şifa kaynağıdır, vücuttaki şeker oranını dengeler. Böbrek rahatsızlıklarının tedavisine yardımcıdır. Aynı zamanda böbrekte bulunan kum ve taşların düşürülmesi için iyi bir destektir. Dolaşım sistemi üzerinde olumlu etkileri bulunduğu için, siyatik ve romatizmal ağrıların iyileşmesine yardımcı olur. Vücut direncini artıran barbunya, uzun süreli enerji ve zindelik verir. Bedensel yorgunlukları giderici-dir. Özellikle ağır işlerde çalışanların düzenli olarak barbunya tüketmesi tavsiye edilmektedir. Kalp ritmini düzenleyerek,

çarpıntıyı gidermeye yardımcı olur. Zehirlenmenin üzerine barbunya yenildiğinde, zehiri vücuttan hızla uzaklaştırma etkisi bulunmaktadır. İçeriğindeki bol miktarda magnezyum ve potasyum sayesinde, kalp rahatsızlıklarını önlemeye yardımcıdır. Oksijen ve kan akışını hızlandırarak zararlı maddelerin vücuttan atılmasını sağlar. Bileşimindeki zengin protein, lifler ve diğer besleyici maddelerle hücrelerin kendini yenileme sürecini hızlandırır. Barbunya, demir yönünden de güçlü bir besindir. Kansızlığı olanların düzenli bir şekilde barbunya tüketmesi, tedavi sürecini destekler. Barbunyanın yanında C vitaminli besinler tüketilerek, içeriğindeki demirden maksimum oranda faydalanılabilir. Hücre aktive edici niteliğiyle yaraların çabuk iyileşmesini sağlarken, içeriğinde bulunan folik asit sayesinde de kolesterol seviyesini dengeler. Lifli yapısıyla uzun süre tokluk sağlayan barbunya, hazmı kolaylaştırarak sindirim sistemini rahatlatır. İzoflavon yönünden zengin olduğu için kanser hücrelerinin oluşmasını ve büyümesini engelleyici özelliklere sahiptir. Yoğun miktardaki çinko oranıyla, cilt lekelerinin renginin açılmasını sağlayarak, yeni leke oluşmasını da önler. Cilde berrak ve pürüzsüz bir görünüm kazandırır.

Kiraz

İlçemizde Çomaklar, Erikli, Halıköy gibi mahallelerimizde bolca yetişmektedir.

İçinde yer alan beta karoteni ile kanserli hücreleri yok eden meyve, kanserle savaşan pek çok kişinin bağışıklığını güçlendirmektedir.

Beyin gelişimini yüksek oranda artıran kiraz, bunama ya da Alzheimer gibi hastalıkların

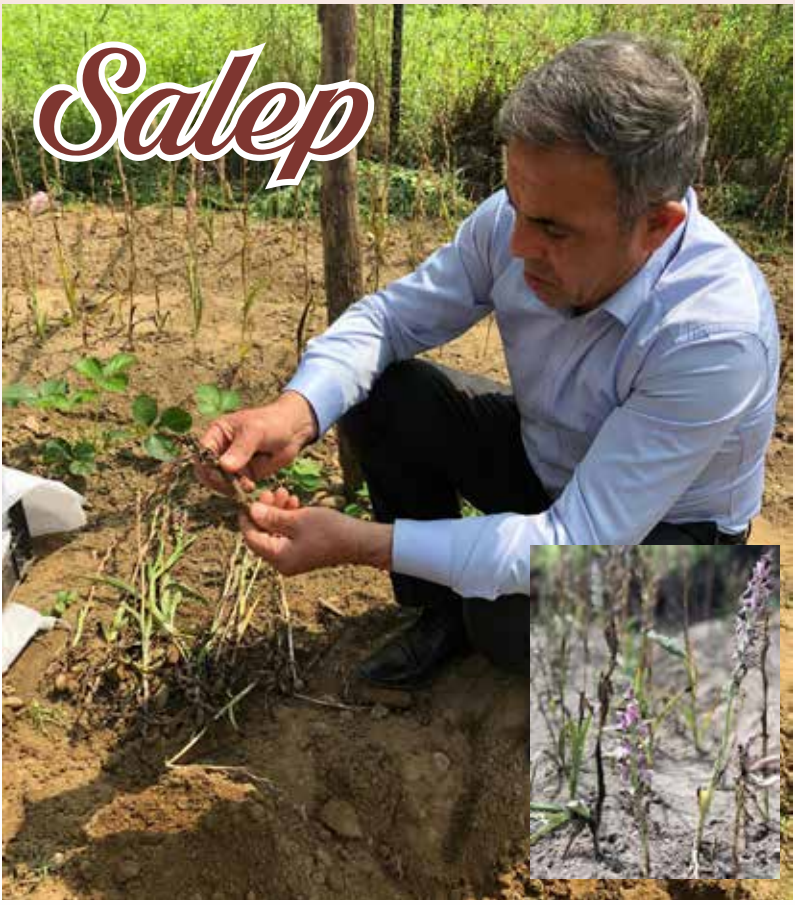
meydana gelmesine izin vermemektedir. Kirazda bulunan glisemik indeks değerleri şeker hastaları açısından tehdit oluşturmaz ve bolca tüketilebilir kılar.

Sindirim sistemini destekleyen meyve aynı zamanda metabolizmanın hızını ikiye katlar. Dolayısıyla kiraz tüketirken kilo vermek çok daha kolaydır. Bununla beraber içinde bulunan melatonin ile uyku düzenini korumayı sağlayan kiraz, gün içinde sinir sisteminin de rahatlamasına yardımcı olmaktadır.

Kuşkonmaz

Kuşkonmaz, yüksek besin değerine sahip; antioksidan ve anti-enflamatuar özellikleri olan şifalı bir bitkidir. Pek çok vitamin ve mineral içeren kuşkonmaz, antik çağlardan beri yaygın olarak tüketilmektedir. Başta Hint tıbbı Ayuverda olmak üzere geleneksel tıp sistemlerinin vazgeçilmez şifalı bitkisidir. Pek çok yemeğe katılarak yenebilen kuşkonmaz, kalp-damar, üreme, bağışıklık ve kemik sağlığı için çok faydalıdır. Afrodizyak etkisi vardır ve depresyona karşı en etkili bitkilerden biridir. İdrar yolu sağlığını korur ve hücrelere zarar veren serbest radikallerin etkisini azaltır. Bolca folik asit (B9 vitamini) içerdiği için uzmanlar hamilelik döneminde tüketilmesini önermektedir.

Salep



Salep, Orchidaceae (orkideler) ailesinin birçok türünün toprak altı yumrularından elde edilen tozla hazırlanır. Salepgiller familyasından; tel köklü otsu bir bitkidir. Kökünde 2 tane yumru vardır. Bu yumrular nişasta benzeri glucomannan ismi verilen bileşikler içerir. Gövdesi, dik ve silindirimsidir. Çiçekleri salkım veya başak şeklindedir. Salep bitkisi, çam çiçeği, salep orkidesi veya sadece orkide gibi isimlerle de anılır. Yurdumuzda birçok çeşidi vardır. Salep yumruları müsilaj, glikoz ve uçucu bir yağ taşır. Su ve sütle birlikte kullanıldığında şiştiği için yaygın bir şekilde dondurma ham maddesi olarak kullanılır.

Beydağ Belediyesi olarak bizler de alternatif tarım uygulamaları için küçük bir arazide salep dikim uygulamalarına başladık. Yapılan çalışmalarımız sonucunda verimli bir hasat elde ettik.

SALEP NASIL HAZIRLANIR?

Salep bitkisinin toprak altındaki yumrularının toplandıktan sonra haşlanıp gölgede kurutulur ve öğütülerek toz haline getirilir. Daha sonra isteğe göre tarçınla harmanlanır. Sütle birlikte kaynatılır ve hazır hale getirilir.

GELECEĞİMİZİN ÜRÜNÜ TRABZON HURMASI

Cennet hurması nedir?

Cennet hurmasının ana vatanı Çin ve Japonya'dır. Ülkemizde ise yoğun olarak Karadeniz bölgesinde yetişiyor. Karadeniz'in yanı sıra Hatay ve Adana'da da üretimi yapılıyor. İlçemizde son yıllarda cennet hurması üretimi yaygınlaştırılıp, desteklenmektedir. Cennet hurması vitamin ve mineraller açısından oldukça zengin bir besin; içeriğinde A, C, B1, B2 ve B3 vitaminleri, karbonhidrat, fosfor, protein, kalsiyum, demir, sodyum, selüloz, potasyum ve magnezyum barındırıyor.

Cennet hurmasının faydaları nelerdir?

Cennet hurması, mide sorunlarına iyi geliyor. Özellikle gastrit sorunu olanlara tavsiye ediliyor. Tam bir bağışıklık güçlendirici olarak anılıyor. Vücudu özellikle kış aylarında yaşanan grip, soğuk algınlığı gibi hastalıklardan koruyor. Mikroplarla savaşıyor. Cennet hurması yüksek bir antioksidan kaynağıdır. Bu özelliği ile göz sağlığına da yarar sağlıyor. Yaşlılığa bağlı olarak meydana gelen göz hastalıklarına karşı koyuyor. Yüksek tansiyon sorunu yaşayanlar için de birebir. Cennet hurmasının tansiyonu ve kolesterolü düşürme özelliği bulunuyor. Kansızlık tedavisinde kullanılıyor. Cennet hurması, bağırsak iltihaplanmalarını tedavi ediyor. Düzenli kullanıldığında ishali gideriyor. Yüksek bir lif kaynağı olan cennet hurmasının 100 gramında 3,6 oranında lif bulunuyor. Meyve, yüksek lif içeriği sayesinde kilo verme sürecini de kolaylaştırıyor.