NAR

THY Skylife

Son yıllarda, sağlıklı yaşam üzerine yapılan bilimsel araştırmalar, bazı gıdaların daha fazla ilgi görmesinde önemli rol oynuyor. Nar, suyu ve kendisi hakkında yayımlanan yüzlerce haber ve makaleden sonra tüm dünyada popülarite kazanmış bir meyve. Bu ilginin ardındaki anahtar kelime ise, 'antioksidan'. Çünkü antioksidan günümüzde, bir gıdanın satışını da belirleyen en büyük etken durumunda.

BEREKETİN SİMGESİ
Bilimsel verilerin söz konusu olmadığı, insanların yiyeceklerin yarar ve zararlarını deneme yanılma yöntemiyle anladıkları, dinler öncesi zamanlarda bazı gıdalar daha fazla önem kazandı. Dinlerin ortaya çıkışıyla da kutsal kitapların vurgu yaptığı gıdalar nimet olarak kabul gördü. Nar, bu nimetlerden biridir. Literatürde antik bir meyve olarak adı geçer. Bereketin simgesi olarak kabul gören nar, Helen ve Roma dönemlerinde üzerine efsaneler yazılan bir meyve oldu.

VE İSPANYOLLAR NARI AMERİKA'YA GÖTÜRÜR...
Narın, batı mutfaklarında yaygın olarak kullanıldığını pek söyleyemeyiz. Anavatanı, İran ve Hindistan'ın Himalaya bölgesi olarak tespit edilen narın, günümüzde de üretimi en fazla bu bölgelerde yapılır.

Arap Emevileri sayesinde narla tanışan İspanyollar, narı Amerika kıtasına götürdüler. Bugün Amerika nar üretiminde üçüncü büyük üretici konumuna geldi. Ülkemiz ise dördüncü büyük üretici. Nar, özellikle ülkemizde ve Ortadoğu ülkelerinin mutfak kültüründe yoğun olarak kendine yer bulmaya da devam ediyor.

BİR ÇİÇEKTEN BİN MEYVEYE
Nar meyvesinin oluşumu dahi, insanda hayranlık uyandırır. Çiçeğindeki zarafet, ünlü şairlerimize ilham kaynağı olur. Feyzi Halıcı 'Günaydınım Nar Çiçeğim Sevdiğim' adlı şiirinde sevgilisine "nar çiçeğim" diyerek atıfta bulunur. Sonraları bu şiir, ünlü müzisyen merhum Cinuçen Tanrıkorur'un bestesi ile sonsuzluğa kavuşur.

Bir zarif çiçekten oluşan narın, deriye benzeyen, kırmızıdan yeşile kadar uzanan renklerdeki kabuğu ayrı güzeldir. Kabuğunda kırmızısı bol olan narlar evlerde aksesuar olarak da kullanılır. Ressamların tablolarında motif olur, başköşedeki yerini alır.

Deriye benzeyen kabuğu, meyvenin bozulmadan uzun zaman saklanmasını sağlar. Nem oranı % 80-85 olan ortamlarda altı ay kadar narı korumak mümkündür. Bu özelliğiyle de geçmiş yüzyıllarda, uzun yolculuklarda bulundurulması gereken gıdaların başında gelmiştir.

BİN TANELİ BİR TANE
Narın çiçeklendiği taç ise, kralların tacına ilham olur. Taçlanmış kabuğun içindeki çekirdekler ise insanın aklını başından alacak güzellikte. İncecik saydam zarla kaplanmış yüzlerce ab-ı kevser torbacıkları insanın ruhunu baharlara çalar. Ülkemizde, "çarşıdan aldım bir tane eve geldim bin tane" bilmecesi nar deyince hemen akla gelir. Yüzlerce nar tanesinin bir aradalığı, asırlar önce bereketin simgesi olarak görülmüştür. Bu nedenle nar, bazı geleneklere de konu olmuştur. Yakın bir zamana dek hem İran'da hem de ülkemizde uygulanan bir adeti, Nedim Atilla bir yazısında bakın nasıl anlatıyor: "Biz çocukken, İzmir'deki iki katlı, cumbalı, sakız yalısı türünden evlerin hemen hepsinde yeni yılın bereketli geçmesi için 'nar kırmak' sürdürülen bir gelenekti. Eylül ayından başlayarak toplanan narlardan bir kısmı 1 Ocak günü için saklanırdı. Yeni yılın ilk uzun kahvaltısının ardından da törensel bir sunumla evin en yaşlı insanı tarafından elle kırılırdı narlar. Bir gün önce evde toz avcılığı yapan evin hanımları ise saçılıp dökülen nar tanelerine seslerini çıkarmazlar, hatta "nar tanesi-nur tanesi" diye başlayan manilerden söyledikleri bile olurdu. Çocuk aklımızla narları yemeğe, hatta önceden yapılıp saklanmışsa nar şerbetinin üzerine de konulan nar dişlerini ağzımızda gevelemeye bayılırdık"...

TATLI, MAYHOŞ VE EKŞİ
Nar tatlı, mayhoş (tatlı ekşi arası) ve ekşi tatlara sahiptir. Bu özelliği sayesinde tatlıdan tuzluya birçok mutfak uygulamasında tercih edilir. Özellikle ekşi tadlar arandığında, gerek suyu gerekse tanesi, tatlı-ekşi lezzetiyle yemeklere ferahlık katar.

Geleneksel mutfağımızda ekşi tatları narın dışında limon, yeşil erik, ekşi kayısı, elma, koruk, sumak, ayva, vişne, çağla gibi meyvelerle de elde ederiz. Eğer tazeleri yoksa kurularını veya pekmezleştirilmiş halde yemeklere mutlaka ekleriz. Narların da sofralık kullanımına uygun olmayanları pekmez haline getirilir. Nar ekşisi veya nar pekmezi olarak değerlendirilir. Özellikle salatalarda ve közleme soğan eşliğinde kullanıldığında lezzete lezzet katan nar ekşisini, Türkiye'ye güneydoğulu kebabçılar tanıtmıştır. Bugün, damak tadına düşkün olanlar soya

veya balsamik sosları yerine nar ekşisini tercih etmeye başlamışlardır.

Narın faydaları bilimsel ortamlarda yeterince anlatılmaktadır ama bence nar, ‘meyvelerin havyarı’dır. Başka karışımların içinde kullanmak doğanın bu mucizesine haksızlık olur.

© lezzetler.com tarif no:35215 • adı:Nar • gönderen:Cankat • indirme tarihi:19.03.2024 - 09:39