



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

ALIÇ

Eski medeniyetlerin vazgeçilmez besin kaynağı olan alıç, günümüzde de sirkesinden marmelatına birçok şekli ile tüketiliyor.

Alıç ya da halk arasında bilinen bir diğer adıyla yemişen, gülgiller familyasından bir bitki. Dikenli bir bitki olması nedeniyle akdiken olarak da anılıyor.

Meyveleri ise türünden türüne değişiklik gösteriyor ve kırmızı-sarı renkler arasında tonlara sahip oluyor.

Dünyada en çok Kuzey Amerika, Avrupa ve Asya'da olduğu görülen alıç, ülkemizde ise daha çok kayalık yerlerde, derelere bakan yamaçlarda, çalılıklar içinde ve dağlık bölgelerde kendiliğinden yetişiyor. Yaklaşık 5 metreye kadar uzanan alıç ağacının meyveleri genellikle 6 ila 10 milimetre çapında oluyor.

Kendine özgü aromatik ve ekşimsi bir tadı olan alıç, günümüzde farklı formları ile severek tüketiliyor.

Yüzyıllar önce modern tıp henüz yeterince gelişmemişken insanlar alıç bitkisinin kuvvetli özelliklerinden faydalanıyordu.

Sindirim sistemi ve kalp için etkili olduğuna inanılan alıç, milattan sonra (M.S.) 659 yılından itibaren Çin tıbbının önemli bir parçası haline geldi.

Günümüzde ise alıç, çeşitli gıdaların içine eklenerek güçlü bir destekleyici besin olarak tüketilmeye devam ediyor.

