



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## AYRELLİ (KIBRIS)

KKTC'de İmgesel Yemekler  
Doğu Akdeniz Üniversitesi

Bir demet ayrelli  
Sıvı yağ  
Dört yumurta  
Soğan  
Limon  
Tuz

İlk olarak ayrelli eğer konservede ise, kutusundan çıkarılıp sudan geçirilir. Yabani ayrelli ise, genç sürgünleri toplanarak yıkanır ve kırılır. Kırılırken tazeliğine dikkat etmek gerekir. Taze olup olmadığı kırarken çıkan çıt sesinden anlaşılır. Eğer bu ses çıkmıyorsa taze değildir ve yemek için kullanılmaz. Kırılan ayrelliler tavaya konulur. Acılığı geçene kadar haslanır ve yemekte kullanmaya hazır hale getirilir. Dçine bir bardak kadar su eklenir ve ayrellilerin hafif haslanması için normal ateste altı yakılarak beklenir. Ayrelliler pismeye yakın suyunu çeker. Su çekilince zeytinyağı eklenir. Daha sonra soğanlar doğranır ve tavaya konulan ısınmış haldeki sıvı yağa atılır. Ayrelliler ve soğanlar (pembelesinceye kadar) zeytinyağıyla birlikte iyice kavrulur. Daha sonra kızaran ayrellilerin üstüne dört tane yumurta kırılır. Yumurtanın sadece beyazlarını karıştırarak üzerine tuz eklenir. Yumurtalar pisene kadar, ayrellinin her tarafına dağıtılarak karıştırılır. Pistikten sonra servis tabağına alınır ve üstüne isteğe bağlı olarak limon dökülür. Ayrelli yemeği pistikten sonra çok beklerse tadı bozulabilir.

Not: Zambakgiller familyasından ayrelli bitkisinin bilinen yüz elliye yakın türü vardır. Bazı türleri ince yaprakları nedeniyle süs bitkisi olarak da yetistirilir. Ancak Kıbrıs'ta bilinen ve sebze olarak kullanılan türü, yabani olarak yetisen yeşil kuskonmaz türüdür.

Ayrelli Türkiye'de kuskonmaz olarak bildiğimiz sebzenin, Kıbrıslılar tarafından kullanılan Rumca adıdır. Tıbbi olarak da kullanım alanı olan bu bitkinin, tıptaki adı *Asparagus officinalis* dir.

Ayrelli, Kıbrıs'ta bol yağışlı dönemlerde yetisen bir bitkidir. Özellikle ocak, subat ve mart ayının başlarında yetismektedir. Nisan'dan sonra yetisen ayrellilerin kurtlandığı söylenmektedir. Ayrelli dikenli bir otun içinden çıkmakta olup uzun, ince ve yeşil bir görünüme sahiptir. Dağlarda, ovalarda yetismektedir. Ayrelli gibi yetisen diğer bitkiler gabbar, gollandura ve gömeçtir. Kıbrıs'ta yağmurda yetisen doğal ayrellinin dışında özel bakımla yetistirilen ayrelli de bulunmaktadır. Özel bakımla yetistirilen ayrellilere *Asası* denmektedir. Bu ayrelli diğerine göre daha kalın olduğundan pismesi zor olmaktadır. Kıbrıs halkı, doğal olan ayrelliyi diğerine orana daha çok tercih etmekle birlikte; yağmurun bol yağmasının ardından ovalara gidip bu bitkiyi toplamaktadır. Ayrelli, dikenli otun arasından filizlendiği için toplaması biraz zahmetli olmaktadır.

Ayrelli toplandığı zaman, acı bir tadı vardır. Bu acılığı almak için bir dizi işlem gerekmektedir. Bunlar; bol suyla yıkanması ve acılığı geçinceye kadar haslanmasıdır. Ayrellileri çıkma zamanından sonra da kullanabilmek için, hafif kaynatıp, posetlere koyarak buzdolabında saklamak gerekir. Buzdolabından çıkarttıktan sonra, üstüne zeytinyağı ekleyip, yumurta kırılarak direk pisirilebilmektedir. Ayrıca KKTC'de ayrellinin tursusu da kurulmaktadır.

Konserve ayrelli hazır temizlenmiş, haslanmış olduğu için ekstra bir işleme gerek kalmaksızın kullanılabilir. Bu sebeple yabani ayrelliye göre yemeğin hazırlanması daha da kolaylaşır. Bununla birlikte konserve ayrellinin tadı, yabani ayrelliye göre daha tatlıdır.

Ayrellinin çok fazla sayıda tıbbi yararı bulunmaktadır. Örneğin, güçlü bir idrar söktürücüdür ve idrar yollarını temizler. Bedende kalp yetmezliği nedeniyle oluşan ödemlerin atılmasına yardımcı olur. Kalbi güçlendirir. Kalp atışlarını düzenlediği için sınav heyecanı olanların kullanması tavsiye edilir. Kanı temizler. Kum dökücü etkisi de vardır. Sinirleri kuvvetlendirir. Karaciğer ve böbreklerin muntazam çalışmasını sağlar. Karaciğer sisliğini indirir, dalak hastalıklarında faydalıdır. Zihin yorgunluğunu giderir. Sivilce ve egzamanın iyileşmesinde yardımcı olur. Kandaki seker miktarını düşürür. El ve ayaklarda görünen sisliklerin inmesine yardımcıdır. Sindirimi kolaylaştırır, afrodisyak etkisi olduğu bilinir. Bu yararlarının yanında ayrelliyi bel soğukluğu böbrek ve mesane iltihabı olanlarla, çok sinirli kimselerin yememesi tavsiye edilir.

Kıbrıs adasının genel mutfak kültürüne bakıldığında yemeklerde bol limon ve zeytinyağı kullanmaları dikkat çekmektedir. Ayrelli yemeği de limon ve zeytinyağının kullanılması açısından bu kültüre örnek bir yemek çeşididir.

