



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

EBEGÜMECİ

Eylül - Mayıs arası bulunan ebegümeciler, karagöz ve yabanî olmak üzere iki cinstir. Makbülleri, ekilmek suretiyle elde edilen karagözlerdir. Karagözler çok yapraklı, toplu ve hepsi aynı boyda ve esmer renktedirler. Yabanîler ise; çeşitli boylarda, seyrek yapraklı, yeşilce ve kalın köklüdürler. Yüzer gramlarında 30 kalori vardır. Kendine has tadı ve kokusuyla beğeni toplayan ebegümeci kavurma ve börek harçlarına katılır ve pirinçli yemeği yapılır, iri yapraklarından çok güzel sarma olur. Bitkinin körpe yaprakları haşlanarak, yoğurtla beraber leziz salatası da hazırlanır. Bazen de çiğ hâldeyken salatalara eklenir.

Aslında ebegümecinin kullanımı hayli eskilere uzanıyor, insanlık tarihinin ilk ansiklopedisi sayılan "Doğa Tarihi" isimli çalışmasıyla adından söz ettiren Plinius, "günde bir kaşık ebegümeci yiyen, hayatı boyunca hastalıklardan uzak kalır" demiştir.

Gerçekten de sahip olduğu özellikler sayesinde pek çok rahatsızlığa şifa veren ebegümeci, sadece günümüzde değil, ta Romalılar zamanından beri göz hastalıklarında kullanılan bir bitkidir. A, B ve C vitaminlerince zengin olan ebegümeci, kalsiyum, fosfor ve protein bakımından doğal bir kaynaktır. Kronik bademcik enfeksiyonundan, faranjite, sağlıksız diş etlerinden guatra, bronşitten çeşitli yaralara karşı pek çok alanda fayda sağlar.

Latince "Malva Vulgaris" olarak adlandırılan ebegümecinin pek çok türü bulunur. Türkiye'de 8 çeşidi bulunur ve açık pembeden eflatun rengine kadar değişen renk aralığında çiçek açarlar. Toplama zamanı ise; haziran ayından eylüle kadar olan süredir. Genelde taze olarak tüketilmesi önerilen bitki, kurutulmuş olarak da tüketilir.

