



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİKENLİ YAPRAKLARIN YUMUŞAK KALBİ ENGİNAR

Anadolujet Magazin

Sağlıklı beslenme söz konusu ise enginara şapka çıkartılır. Hele bir de lezzet çitanız yüksekse onunla aranızda içten bir bağ kurmanız kaçınılmazdır.

Enginarın anavatanı Akdeniz kıyıları. Tarihî kaynaklara göre Mısır'dan Roma'ya uzanan coğrafyada yemeği yapılan ilk sebze. Gerçek bir şifa kaynağı olan enginar, 16'ncı yüzyılda sadece soyluların masasını süslemiş olsa da günümüzde vitamin deposu taç yapraklarıyla lezzet tutkunlarının mutfağında demirbaş.

Tarlası kuru ve çoraktır enginarın. Bir de tabii yaprağı dikenlidir. Bitki zararlıları enginar tarlasını sevmez. Bu nedenle de enginar yetiştiriciliğinde ilaçlar devreye pek girmez. Gelişirken yağmurla aldığı su kâfidir, sonrasında su da istemez; hormonu ise zaten bünyesi kabul etmez.

Birden fazla çeşidi vardır enginarın. İklim özellikleri sebebiyle -ki kuraktır- Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde, Kıbrıs enginarı ile açılır mevsimi. Daha sonra Ege kıyılarında hasat başlar. Çeşmealtı, Urla taraflarında İzmir bölgesinin enginar çeşidi olan sakız ve son birkaç yıldır yetiştirilen İtalyan mor enginar hasat edilir.

Enginar sezonu, Bursa ve İstanbul çevresinde yetiştirilen Bayrampaşa ve bu cinsin melezleri ile yaz ortasında kapanır. Böylelikle neredeyse dört beş aylık enginar hasadı olur. Bu da uzun bir süre enginar pişirebileceğimiz anlamına gelir. Söz konusu zaman aralığını iyi değerlendirmek; karaciğere, böbreklere, safra kesesi ve bağırsaklara faydaları saymakla bitmeyen enginarı bol bol tüketmek sağlık açısından önemlidir.

Lezzetine gelecek olursak, saydığım tüm bu enginar çeşitlerine özgü pişirme şekilleri var. Bayrampaşa enginarı ile dolma yapamazsınız örneğin. Sadece çanak dediğimiz kısmının kullanılacağı yemeklerde Bayrampaşa ve Bayrampaşa'nın melezleri iyi sonuç verir. Yapraklı kısımlarını kullanmak isterseniz sakız cinsinden şaşmayın. Bebek enginarla çiğ salata da dâhil makarna, pilav, zeytinyağlı yemekler yapabilirsiniz.

