



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ENGİNAR

THY Skylife

Baş ve sap kısımları sebze olarak yenen enginar (*Cynara scolymus*), Batı ve Orta Akdeniz bölgelerinin yerli bitkisi. Daha ilköçâğlarda Doğu Akdeniz'e götürölerek ekilen enginarın Roma İmparatorluğu döneminde çok değerli bir bitki olarak ün saldığı biliniyor. Günümüzde birbirinden değişik yemekleri yapılan enginar dikildikten sonra yıllarca yaşayan bir bitki. Ekildikten dört ile sekiz yıl sonra çiçek başçıklarının büyüklüğü ve kalitesi düşmeye başladığında, kök parçalarından alınan sürgünlerden yeni bitkiler üretiliyor. Günümüzde Akdeniz ülkeleri, Belçika ve ABD'de California başta olmak üzere iklimi yumuşak ve nemli, toprağı killi, kumlu ve rutubetli pek çok ülkede yetiştirilen enginarın faydaları saymakla bitmiyor. Bu kadar faydalı olmasının nedeni, bünyesinde "cynarine" içermesi. Enginarla aynı zamanda yüksek miktarda magnezyum, demir ve C vitamini de bulunuyor. Kandaki üre, kolesterol ve şeker miktarını azaltan enginar, düşük kalorili olması nedeniyle rejim yapanların baş tacı. Damar sertliği ve kalp hastalıklarını önleyen, sinirleri güçlendirerek vücuda dinçlik veren, ruhi ve bedeni bitkinliği ortadan kaldıran enginar, unlu yiyeceklerin sindirimini kolaylaştırdığı gibi kolesterolü düşürüyor. Bu mucizevi bitki ayrıca karaciğer hastalıklarının çabuk iyileşmesini sağlıyor, böbrek kumlarının dökülmesine yardımcı oluyor, ishali kesiyor, mide ile bağırsakların temizlenmesinde büyük rol oynuyor ve romatizma hastalarına tavsiye ediliyor. İştah açıcı özelliğı de olan enginarın yalnızca emzikli kadınlar, böbrek ve mesanesinde iltihap olan kişiler tarafından yenilmemesi gerekiyor. Enginar pişirmenin de püf noktaları var. Kararmaması için ayıklandıktan hemen sonra içinin ve dışının limonla ovulması lazım. Enginarlar yine aynı nedenle pişirilmeden önce iki litre suya, üç kaşık un ve bir limon sıkılarak hazırlanan bir karışımda bekletiliyor. Bu faydalı sebzeyi yedikten sonra üstüne biraz su içerseniz, damağınızda benzersiz bir lezzet hissedeceğinizi hemen söyleyelim.