



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ENGİNAR HAKKINDA

İlkbahar ve sonbaharda yetişir.

Yaprakları koyu yeşil olanları makbuldür. Kararmış yapraklı olanlar iyi değildir.

Enginarın tazeliği, canlılığı sapından tutup sallamakla anlaşılır. Elastikiyeti kaybolmuşsa bayatlamış demektir.

Yaprakları yumuşak ve diri olmalıdır.

Enginarın yenen yeri çoğunlukla çanak kısmıdır. Fakat Fransızlar yapraklarını haşladıktan sonra emerek yemeyi severler.

Fransızlar unlu suda çanağı haşlayıp sirke, limon zeytinyağıyla veya içine domates, peynir koyup fırında pişirerek yerler. İtalyanlar, eski Roma'dan beri sarımsak ve naneyle çiğden pişirip yerler. Biz de, zeytinyağılı, taze baklalısı, etlisi ve etli dolması yapılır. Bütün hepsi de cidden pişirilir.

Enginar eski Mısır Firavunlarının en beğendiği sebzeydi. Tuzlu suyla turşusunu kurup bütün bir yıl boyunca yerlerdi. Enginar, Yunan ve Roma sofralarında seçkin konuklara ikram edilen seçkin bir yemektir. Enginarın yemişi değil çiçeğinin tomurcuğunu yeriz. Aslında enginar 1.5 metre boyunda, mor çiçek açan uzun yapraklı bir bitkidir. Ana vatanı Akdeniz bölgesidir.

Besin değeri: 100 gr. taze enginarında 3 gr. protein 0.2 gr. yağ, 7-8 gr., karbonhidrat bulunur. Kalori değeri 53'dür. Enginarında bulunan Cynarin maddesi karaciğer hastalıklarına çok iyi geldiğinden, doktorlar tarafından bol bol yenmesi tavsiye edilir.

Çeşitleri: Sakız enginar. İzmir civarında yetişir, başları yeşil ufak sivriçedir. Bayrampaşa enginarı: İstanbul'un aynı adlı semtinde eskiden yetiştiği için bu adı almıştır. Başları iri, gösterişli yeşilimtrak mor renklidir. Lezzetli bir çeşittir. Yerli enginar: Ege bölgesinde yetişir. Başları sakız enginarından biraz daha büyükçe ve yeşil renktedir.

Satın alırken: Yaprakları diri ve parlak, sapları kesilmiş değil koparılmış, tomurcukları dolgun ve ağır olmalıdır.

Saklanması: Aynen çiçeklerle yaptığımız gibi saplarını suya kaldırarak birkaç gün taze olarak saklayabiliriz.

Pişirdikten sonra hemen tüketilmelidir. 24 saati geçerse zararlı maddeler üretir.