



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ANTİK MISIR YADİGÂRI ENGINAR

Anadolujet Magazin

Türk mutfağında özellikle zeytinyağlısı yapılan enginarın karaciğere çok faydalı bir glikozit barındırdığı ispatlanmıştır.

Enginar ve yabani atası kenger ya da deve dikeninin Kuzey Afrika kökenli olduğu son yıllarda yapılan araştırmalarda ortaya çıktı. Günümüzden yaklaşık dokuz bin yıl önce Akdeniz havzasına inen ve burada yaygınlaşan enginara antik Mısır duvar kesimlerinde rastlanmasının yanında, o dönemde çorbasının yapıldığı bilinmektedir. Akdeniz'in kuzey kıyılarına yayılması, antik Roma ve Yunan mutfaklarında yer almaya başlaması da iki bin yıl öncesine dayanıyor. Romalıların bu bitkiyi ballı sirkede bekletip, bir nevi turşusunu kurdukları birinci yüzyılda yaşayan Plinius tarafından aktarılıyor. Bizans mutfağında önemli bir yere sahip olan enginara verilen 'kinara' adı, bizdeki enginar kelimesinin de kaynağı. Bu gizemli bitki karşımıza 16. yüzyılın sonlarında İngiltere Kralı 8. Henry'in sofrasında çıkıyor.

İspanya'dan Osmanlı İmparatorluğu'na göç eden Seferad Yahudileri arasında çok sevilen enginar, önce Ortaköy'de daha sonra da Bayrampaşa'da yetiştirilmiştir. İzmir'in Urla ilçesinde tatlısı da yapılan enginarın vahşi versiyonu olan kengerden, Sivas Divriği'de meşhur kengerişi yapılmakta. Soğan, salça ve bulgur ilavesi ile yapılan bu yemek yörede sevilerek yenir. Kenger bitkisinin kökünden elde edilen sakız, Orta Anadolu'da peynir mayası olarak da kullanılır. Doğu Anadolu'da ise bir tür kahvesi yapılır. Gelin sevilen sebzenin sofralarımıza kattığı lezzetlerden bazılarına göz atalım.