



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FESLEĞEN

Fesleğen, mis gibi kokusuyla mutfaklarımızın baş tacı. Doğada bulunan on binlerce hatta yüz binlerce bitkiden biri olan fesleğen, diğer bitkiler gibi bilinçli kullanıldığında pek çok sağlık problemine faydalıdır. İçeriğinde bol miktarda K vitamini, demir ve kalsiyum bulunmaktadır. Yapılan incelemelerde antioksidan özelliği de tespit edilmiştir. Ayrıca fesleğen salatalarda da kullanılmaktadır. A vitamini, C vitamini, demir, magnezyum ve kalsiyum ihtiyaçlarını karşılamaktadır. Fesleğenin bu özelliklerinin yanı sıra balkonlarda ve evlerde süs bitkisi olarak kullanılmaktadır. Bugün, fesleğen dünyadaki en yaygın kullanılan mutfak otlarından biridir. Fesleğen, fesleğen, hatta fesleğen fesleğen gibi birçok isimle anılır, ancak ortak isimlerin tamamı, bitkinin botanik adı *Ocimum basilicum*'dur. Fesleğen, biberiye, adaçayı ve hatta lavanta gibi diğer mutfak bitkileri ile birlikte büyük nane ailesinin veya Lamiaceae ailesinin bir üyesidir. Fesleğen Hindistan'da kökenleri olduğuna inanılıyor, ancak bitki, dünyanın her köşesine yayılarak ulaştığı 5,000'den fazla yetiştirildi. Fesleğen, Hindistan'ın 807 yılından kalma eski kayıtlarla Hindistan'dan daha doğudan kaynaklanmış olabileceğine dair bazı işaretler vardır. Bu nedenle, Çin'in Hunan bölgesinde o zamanki fesleğenin kullanıldığını ileri sürmektedir. Fesleğen nihayetinde bütün bitkilerin olduğu gibi batıya doğru göç ederek, iç ve dış ortamlarda kolayca büyüyebilir ve soğuk iklimlere ve dona maruz kalmadan uzaklaşabilir.

Basil, mutfak geleneklerinde uzun zamandır kullanılmaktadır, ancak geçmişi toplumdaki diğer kullanımlar ile zengindir. Eski Mısır'da fesleğen, mezarlarda ve mumyalarda bulunmuş olduğu için, bir balsamı ve korunma bitkisi olarak kullanılıyordu. Belki de fildişi uygulamalarından dolayı, fesleğen aynı zamanda, Yunanistan'da muhteşem, kraliyet veya kral otu anlamına gelen basilikon phuton olarak bilinen bir yas sembolüdür. Fesleğen, diğer tıbbi bitkisel geleneklerin yanı sıra antik Hindistan'ın geleneksel ilaç sistemi olan Ayurveda gibi eski geleneksel ilaçlarda da güçlü bir tarihe sahiptir. Fesleğen tarih boyunca çeşitli kültürel ve sembolik anlamlar taşıdı. Örneğin, Yahudi folklorunda fesleğen oruç tutarken güç kattığına inanılır. Portekiz'de, fesleğen bitkileri, bazı dini bayramlarda sevgiliye veya sevgiliye bir armağanın bir parçasını oluşturur. Antik Yunan'da ise, fesleğen nefreti sembolize etti. Bunlar, bitkinin kalıcı kültürel önemi olan birkaç örneğidir.

Fesleğen modern mutfak ve bilim laboratuvarlarında farklı uygulamalara sahip olmaya devam ediyor. Yemek pişirirken, fesleğen en çok pişmiş yemek tariflerinde taze olarak kullanılır. Daha sık olmamakla birlikte, taze yapraklar son anda eklenir; çünkü pişirme, otun farklı lezzetini hızlı bir şekilde tahrip eder. Ama bugün tarih boyunca da görüldüğü gibi, fesleğen sadece bir gıda aroması olarak değil, aynı zamanda parfümeri, tutsü ve bitkisel bütünsel çareler olarak da kullanılıyor. Son bilimsel çalışmalar, fesleğen bitkilerinin esansiyel yağının, güçlü antioksidan, antiviral ve antimikrobiyal özelliklere sahip olduğunu ortaya koymuştur.



