



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HAVUÇ

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

İlk olarak 5 bin yıl önce Orta Asya'da yetiştirilmeye başlanan havuç, köklü geçmişiyle mutfaklarımızda yerini buldu. Latince "carota" adını taşıyan bu sebzenin anavatanı, günümüz Afganistan toprakları. Ancak bugünkü parlak turuncu rengini alması için Avrupa'ya kadar uzanan bir yolculuğa çıkması gerekti. 17. yüzyılda Hollandalı botanikçilerin geliştirdiği turuncu havuç, zamanla dünyanın dört bir yanına yayıldı ve modern sofraların vazgeçilmezi oldu. Ülkemizde ise havuç en çok Ankara'nın Beypazarı ilçesinde yetiştiriyor.

Havucun mutfağımızdaki hikâyesi, onu yalnızca bir salata veya çorba malzemesi olmaktan çıkarıyor. Tatlıdan tuzluya, çiğden pişmişe kadar farklı şekillerde kullanılan bu sebze, dört mevsim sofralarımızı renklendiriyor. Rengiyle hem gözlere hitap eden hem de içerdiği beta karoten sayesinde sağlık açısından sayısız fayda sunan havuç, bağışıklık sistemini desteklemesi, göz sağlığını koruması ve cilt yenilenmesine katkı sağlamasıyla tanınıyor. Son yıllarda özellikle havuçlu kek ve tatlı tariflerinde yıldızı parlayan bu sebze, aynı zamanda çorbalar, yemekler ve sağlıklı atıştırmalıkların da başrol oyuncusu. Sadece lezzetiyle değil, düşük kalorili ve doyurucu yapısıyla da beslenme eğilimlerine mükemmel uyum sağlıyor. Havucun hikâyesi, doğanın sunduğu bu besleyici kökün ne kadar çok yönlü ve yaratıcı bir şekilde kullanılabileceğini bize gösteriyor. Mevsimin soğuk günlerine karşı mutfağınıza sıcak bir dokunuş katmak isterseniz, havucu tariflerinize daha sık dahil etmeyi deneyin. Onunla hazırlayacağınız lezzetler, hem sağlığınıza destekleyecek hem de sofralarınıza renk getirecek!

