



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

İNCİR

İncir Özellikle eski zamanlarda insanlar için çok önemli bir besin olan incirin, aslında uzun bir hikâyesi var. incir ağaçları, Romalılar döneminde tanrılara adanır, Mısır uygarlıklarında ise bereket sembolü olarak kabul edilirdi. İslam dininde de kutsal sayılan incirin mitolojik hikâyelerde bile ayrı bir yeri vardır. İncir bir dönem ise sadece sultanlara ikram edilecek kadar önemli bir meyve haline geldi.

Bilimin yaygın dili olan Latince'de 'ficus carica' olarak adlandırılan incirin anavatanı, Doğu Akdeniz ve Türkiye'den Afganistan'a kadar uzanan Güneybatı Asya coğrafyasıdır. İncir, ağaç ya da ağaççık nitelikli bir bitki türü ve bu türün meyvesidir.

İncir ve dut akrabadır. Meyvelerinin besin değeri yüksektir. A, C ve B vitaminlerinin yanında sodyum, potasyum, kalsiyum, fosfor, magnezyum ve demir mineralleri açısından oldukça zengindir. Ayrıca, özellikle kuru incirde omega-3 ve omega-6 yağ asitleri ve protein bulunur. Çok lifli bir meyve olan incir, doğal bir müshildir.

Yapraklarındaki süt, 'incir sütü' olarak bilinir ve yaygın olarak siğillere karşı kullanılır. İncirin taze yaprakları ise, lapa haline getirilerek yaralara karşı ilaç olarak kullanılmaktadır.

İncirin dünyadaki en büyük üreticisi Türkiye'dir. Başlıca dış satım ürünümüzdür. Ege Bölgesi'nde tarımda ön planda yer alır. Türkiye'de en fazla Aydın yöresinde yetiştirilir.

İncir ağacı, büyük kültür ve dinlerin tümünde bir sembol olarak kullanılmıştır. İncir, İslam dininde kutsal sayılmaktadır. Kur'an'da Hz. Muhammed'in (SAS) "Eğer seçme hakkı olsa cennete götüreceği ağacın incir ağacı olacağı" belirtilmekte, Tin Suresi 1. ayet, 1-4 Sure'sinde; "Andolsun, incire, zeytine, Sina Dağı'na ve şu emin şehre ki, biz hakikaten, İnsanı en güzel bir biçimde yarattık" denmektedir. İncirden sıkça söz eden Eski Ahit, incirden esinlenmiş benzetmelerle doludur. İncir ağacının gölgesinde oturmak, ya da bunların meyvelerinden tatmak, dingin, huzur dolu bir varoluşu tatmakla eş anlamlı gibidir. Siddharta Guatama'nın Budizm'in temelini oluşturan ilhamı, incir ağacının altında otururken aldığı iddia edilmektedir. Musevilerin "Fısıh Bayramı" kutlamalarında geleneksel yiyecek olan incir, İncil'de de cennetin bahçelerinde bir ağaç olarak zikredilmekte ve kutsal meyve olması nedeniyle Noel kutlamalarının vazgeçilmez besini sayılmaktadır.

