



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## İNCİR

Anadolujet Magazin

İncir, Antik Mısır ve Yunan medeniyetlerinde bereket ve verimlilik timsalidir. Anavatanı Türkiye olan incir, ülkemizden sonra Suriye, Mısır, Filistin oradan da Hindistan ve Çin'e kadar yayıldı. Olimpiyatlara katılan atletlerin başına incir yaprağından taç yapılır, yemeleri için de bolca incir verilirdi. Kuran-ı Kerim'de incirin adı geçen iki meyveden biri olması da ona ne kadar kıymet verildiğinin bir göstergesi. İncirin faydaları ise saymakla bitmiyor. Kısaca hatırlayacak olursak çeşitli vitaminler içermesi, kolesterolü düşürmesi, balgam söktürme özelliği bunlardan bazıları. İncir, hücre gelişimini sağlar; anasonla beraber tüketildiğinde ise kan yapma özelliği var. Mesela bir miktar sütle kaynatıldığında ses kısıklığını giderir. Bağırsakları yumuşatması, iltihaba iyi gelmesi incir hakkında diğer bilinenlerden. İncir soframızda da birçok yemeğe lezzet katar.

