



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK

Metin Okutan

14 yaşına kadar ağızma ıspanak yemeği koymadım. Yalnızca ıspanaklı börek ve pide yiyebildim. Sözünü ettiğim yaşlarda, bir sağlık sorunum için çocuk doktoru olan teyze kızım Şahende Abla'ya zorunlu misafir olmuştum. Yoğurtlu ıspanak yaptığı bir akşam "Ben bunu yemem" dediğimde, tahmin edemediğim bir tepkiyle karşılaştım: "Bu evde ne pişiyorsa sen de onu yiyeceksin, sana ayrı yemek yapamam, yiyeceksen yemek burada yemeyeceksen sen bilirsin" dedikten sonra, sessizce sofradan kalktığımı hatırlıyorum.

1 saat kadar karşılıklı inatlaştık ama galip gelen O oldu ve ben ıspanak yemeyi kabul ettim. Meğer ne kadar lezzetliymiş, "yıllardır" kendimi beyhude yere uzak tuttuğu mu hatırladıkça gülerim. Bir gün Şahende Abla'ya sen böyle yapmıştın diye hatırlattığımda, "imkânı yok, katiyen yapmamışımıdır" dese de, bana ıspanağı sevdiren ve yediren O'dur, bu yüzden müteşekkirim.

DEVE GÜCÜ, TAZI HIZI

Aslında hemen her evde, yemek ve yememek için verilen büyük mücadeleyi neredeyse hepimiz biliriz çünkü, birebir yaşadık bunları. İçinde bol miktarda demir olduğu özellikle de çocuklar için yararları hep söylenegelmiştir. Çocukluğumuzdan hatırladığımız çizgi film karakteri Temel Reis için ıspanak, "deve gücü, tazi hızı" kıvamında, benzersiz kuvveti içinse olmazsa olmaz bir "ateşleyiciydi".

1930'LARDA FARK EDİLDİ

1870'lerde Emil von Wolff adındaki bilim insanı, ıspanaktaki demir miktarını bir ondalık fazla hesaplayınca ıspanak demir deposu zannedilmiş. Onu sevdirmek için söz konusu çizgi film karakteri Temel Reis, tüketimi artırmak amacıyla "piyasaya sürülmüş". Oysa 1930'larda hata fark edilmiş, buna rağmeden hatadan "geri dönüşmemiş." Demirden bağımsız düşündüğümüzde bile ıspanağın faydaları saymakla bitmiyor.

Kış sofralarını bu kadim yiyeceğini haftada iki gün tüketmemiz öneriliyor. Diğer yeşil yapraklı sebzelere göre daha fazla protein içeriyor. İçindeki E vitaminlerinin bazı kanser türlerine iyi geldiği de söylenenler arasında. Bu güzelliklerinden daha çok yararlanmak için tazeyken ve çiğ olarak yenmesi tavsiye ediliyor. Satın alırken yapraklarının yemyeşil ve diri olmasına dikkat etmek gerekiyor. Çok kaynatmadan pişirmekte yarar var hatta özelliklerini yitirmemesi açısından buharda haşlamak önemli. Fakat mutfağıımızdaki ıspanak yemeklerine baktığımızda, böyle söylemek pek önemli gibi durmuyor.

TEZGAHLARIN EN ÖN SIRASI ONUN

Diri kalmış ıspanak kavurması pek çoğumuzun tüylerini diken diken etmeye yeter. Hele börek harcını çiğden değil de kavurarak yapanların karanlık bakışlarına hedef olmak kuvvetle muhtemeldir. Netice olarak nasıl tüketeceğinize karar vermek elbette sizlerin işi, ben sadece hatırlatıyorum.

Kış sebze si olmasına rağmen artık onu da her mevsim bulabiliyoruz. Yaz mevsiminin binbir çeşitliliğinin arasında kaynayıp gitse de kış mevsimi ona asla haksızlık etmez. Pazarcılar ve manavlar "asıl zamanı" geldiğinde, tezgaہlarının en ön sıralarını ona ayırmaktan çekinmezler.

Üretimi nüfusla kıyaslandığında Çin'den sonra biz geliyoruz. Asya'nın orta ve güneybatı bölgelerinin yerlisi olan ıspanak, 11. yüzyılda Araplar aracılığıyla Avrupa ile tanışmıştır. Günümüzde dünyanın pek çok bölgesinde, severek tüketilen bir gıda durumundadır.

ÇOKTAN SINIF ATLADI

Türk Mutfağı'yla çok sağlam bir bağı vardır. Hemen her şeyini yapıyoruz. Böreği, poğaçası, pidesi, püresi, boranisi, kavurması, kıymalı si, pirinçlisi, bulgurlusu, yoğurtlusunu, son dönemlerde pek moda olan keki, salatası saymakla bitmiyor.

Soğanla kavru lan ıspanağı tabağın dibine yaydıktan sonra üzerine ızgara somon yerleştirek, ıspanak yatağında ızgara somon derseniz çok "havalı" bir ziyafet yemeği yapmış olursunuz ki, lezzetiyle de parmakları yedirmeniz işten bile değildir. Bütün bunlar ıspanakla mı yapılacak diye burun kıvrıranlara haber vereyim; o çoktan sınıf atladi.



© lezzetler.com tarif no:105026 • ad:Ispanak • gönderen:Ay-Su • indirme tarihi:01.05.2025 - 23:41