



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KARNABAHAAR

Anadolujet Magazin

Karnabahar, namıdiğer yeşil mantolu prenses sağlıklı lezzetlerin peşinde koşanların baş tacı. Çoğumuzun önyargılarla tencereye atarken "Ben senin için çok faydalıyım!" çığlığını duymazdan geldiğimiz, çarşıda pazarda görünce yolumuzu çevirdiğimiz karnabahar bütün iyiliği ile kendisini sevmemizi diliyor. Mutfaktaki kıymetini her anlamda gözler önüne sermek için yemeklerimizin başrolünde yer alacağı günlerin de hayalini kuruyor adeta.

Şimdi tam zamanıyken karnabahardan çorbalar, turşular, nefis zeytinyağlılar, mezeler yapmak mutfağımıza sağlık getirir.

Yeşil mantolu prenses karnabahar, şimdilerde en sevinçli zamanlarını yaşıyor büyük ihtimalle. Malum; kendisi şu sıralar sağlıklı mutfakların, vejetaryen menülerin gözbebeği. Sebze ağırlıklı beslenme listelerinde zirveye doğru hızla yükseliyor ve hatta beyaz unun, pizzaların yerini almış durumda. Onu biftikle eşdeğer görenlerin mutfağında karnabahar şaşırtıcı bir lezzet performansı ortaya koyuyor.

Biz onu sadece beyaz kıyafetiyle tanıyoruz ama aslında onun turuncu, yeşil ve mor kıyafetleri de muhteşem.

Evet, nihayet farklı renkleri de pazarlarda sahneye çıkabiliyor artık. Zannedilenin aksine karnabaharın farklı renkleri yeni bir tür değil. Onların da kökeni neredeyse 16^{ncı} yüzyıla dayanıyor. Dahası, rengi turuncuya dönen karnabahar, beyaz olanına göre daha fazla besin değeri içeriyor.

Onun hakkında çok yanıldığımız bir detay daha var. Üzerindeki kahverengi küçük noktalar, karnabaharın çürümeye başladığı anlamına gelmiyor. Bu, karnabaharın yetiştirildiği topraktaki bor eksikliğini gösteriyor fakat endişelenmeyin çünkü kahverengi lekeler karnabaharın besin değerlerini ya da tadını olumsuz etkilemiyor.

Lezzeti ve yararları bir yana kendisi aynı zamanda bir sanat eseri gibi gelmiyor mu size de? Paha biçilmez natürlük tablolarına büyüleyici bir model olmaz mı o?

Sanatsal anlamda kendisinin unutulmaz bir anısı var aslında. Dâhi ressam Salvador Dali bir gün beyaz bir Rolls Royce Phantom II'yi 500 kilogram karnabaharla dolduruyor ve bu arabayla Aralık 1955'te İspanya'dan Paris'e gidiyor. Daha sonra 2 bin kişilik bir dinleyici kitlesine yaptığı konuşmada "Her şey karnabaharda bitiyor." diyor. Karnabahara olan ilgisinin sebebini ise sebzenin "logaritmik eğrisi" olarak açıklıyor.

İnsanın en güçlü hafızası, koku hafızasıymış. Haklısınız, karnabaharın kokusu burnumuza hiç de hoş gelmiyor. Kaderi "kötü koku" nedeniyle talihsizliklerle dolu bir yaşam çizmiş ona. Sadece o değil, en yakın akrabaları lahanası, Brüksel lahanası, karalahana ve brokolinin de durumu aynı. Oysa kaçınılmaz zannettiğimiz bu kötü koku, mutfağımızın kaderi olamaz. Bu kadar faydalı bir sebze, bu kadar kötü bir kokuyla cezalandırılmış olamaz. Peki, ne yaparsak karnabahar pişerken kötü kokmaz? Şaşırtıcı gelebilir ama evrendeki her şey gibi sebzelerin de mistik bir şifresi var.

Karnabaharın şifresi de tam olarak bu. Onu hep yaptığımız gibi yüksek ateşte değil de uzun süre kısık ateşte haşlıyoruz ve bu sayede sadece kötü kokusundan korunmakla kalmıyor, bizi koruyan bütün vitaminlerinin, minerallerinin, besin değerlerinin de en verimli hâle gelmesini sağlıyoruz.

Sağlık uzmanları, mevsimi geldiğinde haftada en az bir kez karnabahar tüketmemiz gerektiğini söylüyor. O hâlde şimdi ilk gittiğimiz yerde ya da evde bu yolculuğumuzu neden yeşil mantolu prensesle taçlandırmıyoruz.



© lezzetler.com tarif no:130989 • adı:Karnabahar • gönderen:istoş • indirme tarihi:28.04.2024 - 01:00