



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KEREVİZ

Çok eski bir kültür bitkisi olan kereviz, ilk kez 1623 yılında Fransa'da yemeklik olarak kullanılmış. Eski Mısır ve Yunan'da bilinmesine karşın, o devirde yendiğine dair bir bilgi yok. Sadece tatlandırıcı olarak kullanıldığı sanılıyor. Çinliler ise, kerevizden ilaç yapımında yararlanmışlar. Kereviz, Akdeniz ve Ortadoğu kökenli bir bitki. Türkiye'de çok fazla tanındığı söylenemez. Daha çok büyük kentlerimizde kök kereviz tüketiliyor. Oysa dünyada saplarından da yararlanılıyor. Bunun yanısıra kurutulmuş olarak sap ve kökleri de tüketiliyor. Bugünkü kereviz bitkisi, yabancı kerevizin uzun yıllar özenle geliştirilmesi sonucunda elde edildi. Şu an pek çok alt grubu olmasına karşın, iki ana gruba ayırabiliyoruz kereviz bitkisini. Bunlardan biri "sap kereviz", diğeri ise "kök kereviz". Sap kerevizler, ana gövde ile yaprak ayası arasında, çeşidine göre 15-20 cm uzunluğunda, hafif oluklu, açık yeşil renkte, gevrek, içleri dolgun, çok lezzetli sapları için yetiştiriliyor. Sap dışındaki kök kısımları fazla gelişmiyor. Sap kerevizin tersine kök kerevizler, adı üzerinde, şişkin bir köke sahip. Bu şişkin kök kısmı bol proteinli ve azot açısından oldukça zengin. Doğal olarak sap kısımları ise fazla gelişmemiş, sert ve içi boş. Ülkemizde Yeşilköy kök kerevizi olarak geliştirilen, kabukları buruşuk, lezzetli kereviz, Odessa kök kerevizinin geliştirilmesi sonucunda elde edilmiş. Amerika ve Avrupa'da beyazlatılmış sapı yenilen diğeri bir kereviz türü de, Yalova Atatürk Bahçe Kültürleri Araştırma Enstitüsü ve Yeşilköy Zirai Araştırma Enstitüsü'nde yetiştirilmeye başlanmış. Halk sağlığı açısından bakıldığında, yatıştırıcı özelliği nedeniyle, sinirleri sürekli gergin gezen çağımız insanı için bulunmaz bir nimet kereviz. Böbrekleri dengeli çalıştırdığı da söyleniyor. Böbreği, karaciğeri ve mesaneyi olumlu etkileyen bu sebze bol miktarda fosfat, manganez, demir, iyot, kalsiyum, bakır, fosforun yanı sıra B ve C vitaminleri bulunuyor. Gut, romatizma gibi hastalıklardan yakınanlara da kereviz kürü yapmaları öneriliyor. Yalnız mide hastalarının dikkatli olması gerekiyor çünkü, kerevizin sindirimi oldukça güç. Ancak, her gün bir tane çiğ olarak, iyi çiğnenmek koşuluyla yendiğinde yorgunluğa, iştahsızlığa ve ses kısıklığına da iyi geldiği biliniyor. Kereviz suyu yaraaların kapanmasında da iyileştirici olarak rol oynuyor. Kerevizdeki özgün koku, taşıdığı eterili yağdan ileri geliyor. Bu nedenle seveni de çok, sevmeyeni de... Çiğ olarak rendelenip mayonezle karıştırıldığında çok lezzetli bir salata seçeneği olabiliyor. Bu takdirde o özgün kokusu da kayboluyor kerevizin. Ayrıca yeşil yaprakları çorbalara, körpe yaprakları salatalara katılabilir. Sadece kerevizle yapılan çorba da oldukça sevilen yemekler arasında. Çoğunlukla zeytinyağlı olarak tüketilen kerevizin köftesi, fırın kebabı da yapılıyor.

