



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KUŞKONMAZ

Anadolujet Magazin

Mısır'da ve Roma'da gösterişli sofraların en göz alıcı lezzetlerinin başında geliyordu kuşkonmaz. Antik Roma ve Yunan'da özel olarak yetiştirilip ilaç niyetine de kullanılırken, Almanlar çok eski dönemlerden beri bildikleri bu sebze-yi baharın simgesi kabul ediyordu. XIV. Louis döneminde Avrupa'nın mutfak başkenti Paris tanıştı kuşkonmazla. Sonrasında Avrupa'nın diğer saraylarında da ünlenip kralların sofrasındaki şaniyla adeta efsane oldu.

Tarihin çok eski zamanlarında sadece Batı Asya'da, bazı Avrupa ülkelerinde ve Kuzey Afrika'nın birkaç bölgesinde bulunan kuşkonmaz, günümüzde dünyanın hemen her yerinde yetiştiriliyor, ihraç ediliyor ve sofralarda kendine özel bir yer buluyor. Almanya'dan sonra en çok Çin, Meksika ve Peru'da üretiliyor. İki bin yıldır şeflerin ve gurmelerin gönlünde özel bir yeri olan bu sebzeyi Türkiye'de de giderek artıyor.

Otsu olduğu için sert bir yapısı var gibi düşünülse de aslında kırılabilir ve hassas bir bitki kuşkonmaz. Pırasa, sarımsak ve soğanın akraba olduğu Lily (Liliaceae) ailesinin bir ferdi. Daha çok yeşil olanını bilsek ve görsek de güneş almadığı ve klorofil oluşmadığı için toprağın altında yetişen türünün rengi beyaz.

A, B ve C vitaminleri ile folik asit açısından zengin olan, kalbimizi ve kemiklerimizi koruyan, kolesterolümüzün düşmesine yardım eden kuşkonmazın çok önemli bir faydası daha var: probiyotik bakterilerin gelişimini desteklemek.

Giderek daha fazla yetiştirilse de ülkemizdeki marketlerde ithal olan yeşil ve beyaz çeşitleri hâlâ yaygın.

Mevsiminde pazarlarda tazesini bulmak bile mümkün. Taze kuşkonmazı tanımak, iyisini seçmek hiç de zor değil: sert, bükülmez, tek renk olmalı ve kırıldığı zaman iç kısmı parlak görünmeli.

Pazardan satın aldığınız taze kuşkonmaz fazla gelir ve bir kısmını saklamak isterseniz, nemli bir beze sarılı olarak buzdolabında üç gün kadar koruyabilirsiniz.

