



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

NAR

Metin Okutan

Nar yerken biraz daha özenli olmamızı isterdi. Döküp saçarak yemek büyük günahdı çünkü, nar tanelerini Hz. Muhammed'in dişleri olarak değerlendirirdi. Nar mevsimi geldiğinde, sürekli bu konudan bahsetmesinden her zaman haz almışımıdır. Bahçemizin tek nar ağacı da zaten O'nun penceresinin önündeydi. Ağacın üzerinde çiçekten meyveye duruşunu takip etmek, hatırı sayılır bir keyif olmuştur bizler için. Hele ki sonbaharda, bazılarının kendilerini adeta beğendirmek için çatlayıp, içlerinde ne var, ne yok sergilemeleri, yeme isteği dışında muhteşem bir temaşa misaliydi aynı zamanda.

Önceleri yeşilken, olgunlaştıkça kırmızıya doğru uzanan "renkli hayatıyla" nar, hazan bahçelerine sunduğu sıradışı güzellikleriyle, kalbinde az ya da çok tabiat sevgisi olan herkese, şaşırtıcı bir mutluluk vermeyi garanti eden meyvelerendir.

Çağlar boyu pek çok toplumda, bolluğun ve bereketin sembolü olmuştur. Eski Mısır'da, ölümlerin yeniden dirilmelerini sağlayacağı inancıyla, mezarlara konuyor. Romalılar daha çok yemeklerinde kullanıyor. Museviler kutsal kabul ediyor, doğurganlığın ve bolluğun simgesi olarak görüyor. Hristiyanlık'ta sonsuz hayatın temsilcisi. İslamiyet, Allah'ın yarattığı güzelliklerden biri ve "cennet meyvesi" olarak önemsiyor.

İran ve Kafkasya'yı içine alan geniş bir coğrafyadan dünyaya yayılıyor. M.Ö. 100 yıllarında, Han Hanedanlığı aracılığıyla uzak doğuya gidiyor.

Çinliler nar tanelerinden şekerleme yaparak, düşünlerinde ikram ediyor. M.S. 800 yıllarında Avrupa'ya geliyor. El Hamra Sarayı'nın da bulunduğu İspanya'nın Granada şehrini çok seviyor ve buranın milli simgesi hâline geliyor.

Fransa'da 14. Louis döneminde, saray mutfağında kendine yer buluyor, bazı çorba ve sosların önemli malzemelerinden biri oluyor.

Pilâvlardan keklere, pastalara, kurabiyelere, çeşit çeşit tatlılara, salatalara kadar uzanan geniş bir kullanım alanı olan nar, çok sevilmesine ve bilinmesine rağmen, bol bol tüketilen bir meyve değil. Soyması ve yemesi biraz zahmetli. Ayıklandıktan sonra kaşıkla yeniyor. Kan portakalı, mandalina, greyfurt suyuyla karıştırılarak hazırlanan nar suyu, hakikaten çok lezzetli bir içecek oluyor. Tam ortasından bıçakla kesilerek, kabuğuyla ayıklanmadan sıkılan narın suyu ise, diş eti iltihaplarına iyi geliyor.

Hatırlıyorum, 7-8 yıl öncesine kadar pazar tezgâhlarında bu denli bol görülmezdi. İslah edilmiş, neredeyse 1 tanesi kiloyu gören narların fiyatı hayli pahalıydı. Yerli cins narların ise yüzüne bakan pek azdı. Amerikan Sağlık Örgütü FDA'nın nar suyunun erkeklerin korkulu rüyası prostat hastalığına iyi geldiğini açıklamasıyla nar ülkemizde daha çok yetiştirilir oldu. Fazla ürün fiyatların da düşmesine sebep teşkil etti.

Meyve suyu üreticileri de bu konuya elbette yaban kalmadılar. Bugün market raflarında, pek çok markanın ürününü bulmak çok kolay. Organik nar suları ise cam şişelerde satılıyor. Her köşe başında bulunan büfelerde ise, istediğiniz büyüklükteki bardaklara, gözünüzün önünde sıkılarak doldurulan nar suları, büyük, küçük herkesin sevdiği bir içecek olarak şehir hayatında yerini çoktan aldı.

Faydası pek çok. C vitamini açısından iyi durumda, aynı zamanda antioksidan özelliği var. Vücudumuz için yararlı olan demir ve potasyum içeriyor. Tansiyonu düşürdüğü söyleniyor. Mide ve bağırsak hastaları, hamileler ve küçük çocukların fazla tüketmemesi tavsiye ediliyor.

Hiçbir meyveye nasip olmayan başındaki tacıyla meyvelerin kralıdır nar. Çarşıdan bir tane alınıp, eve gelince bin taneleşen kaç meyve vardır onun dışında. Kabuğunu soyduğunuzda, içi kıymetli yakut taşlarıyla dolu bir mücevher kutusu gibidir.

Osmanlı Sultanları'nın kaftanlarında bu "murassa meyve"yi görmek kimseyi şaşırtmaz. Topkapı Sarayı Harem Dairesi'nde bulunan Sultan 3. Ahmed'e ait yemiş odasının duvarlarını süsleyen, büyük tabakların içine resmedilmiş narlar, göz kamaştıran bir güzellik sunar.

İşlemeler, dokumalar, benzersiz İznik çinileri, mermer mezar taşlarına kazınmış hayat ağacının dalları, narla bezenmişlerdir. Selçuklu'nun Beyşehir Gölü kenarındaki yazlık Kubadabad Sarayı'nın duvar çinileri de nardan nasiplenmişlerdir. Dede Korkut'un masalında gülen ayvanın yanında nara ağlamak düşse de, halk türkülerinde sevgilinin "nar danesi"yle eş tutulması, onu birdenbire aşkın meyvesi yapar. Şerbetiyle, susayan "cennetlik gövdeleri" rahatlık ve huzura kavuştururken, aşûre ve güllâcımızın üzerinde, "mütereddid bir mücevher ışıltısı" oluverir. Kısaca söylemek lâzım gelirse nar, pek farketmesek de maddi - manevi hayatımızın gönül tahtına hiç kalmamak üzerine öylesine kurulmuştur ki, laf aramızda bundan şikâyetçi olana da rastlanmamıştır.

Mutfağımızın önemli lezzetlerinden, yapımı hayli zahmetli olan nar ekşisinin seveni pek çoktur. Gâvurdağı salatası onsuz asla olamaz. Günümüzde kısırda, mercimek köftesinde, çiğ köftede önemli bir lezzet verici olarak kullanılır. Osmanlı'ya baktığımızda ise, Şirvanî'nin verdiği tariflerdeki kimi et yemeklerinde nar ekşisine rastlıyoruz. Hatta öyle ki patlıcan turşusuna bile bir miktar nar ekşisi katılıyor. Acısıyla, tatlısıyla hayatımıza güzellik katan nar, evlerimizden eksik olmasın.

