



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## NAR

Nargiller (Punicaceae) familyasına mensup, Asya'ya özgü küçük bir ağaç ya da çalı meyvelerinden oluşan nar, eski çağlardan beri yetiştirilen bir meyvedir. Çok eski zamanlardan beri Doğu'da incir ve üzüm kadar önemli bir yer tutan nar, aynı zamanda Kitab-ı Mukaddes'te ve Hz. Mu-hammed'e ilişkin öykülerde adı geçen kutsal bir meyvedir. Kökeninin İran ve çevresindeki ülkelere dayandığı düşünülen nar ağaçları ilk olarak çok uzun yıllar önce Akdeniz bölgesinde yetiştirilmeye başlanmış, daha sonra Arap Yarımadası, Afganistan ve Hindistan'a yayılmıştır.

İklim ve toprak açısından çok fazla seçici olmayan nar ağaçları, en iyi, nem oranının düşük olduğu bol güneşli ve killi topraklarda yetişir. Nar ağaçlarının ortalama yüksekliği 5-7 metreye ulaşır. Bu ağaçlar özellikle elips biçimli parlak yeşil yaprakları ve dalların uçlarına doğru açan kırmızımsı turuncu renkli çiçekleriyle dikkat çeker. Çiçeklerin 5-7 loplulu borumsu çanak (kaliks) bölümü çiçek saldıktan sonra da dökülmeyip olgunlaşan meyvenin tepesinde taç gibi kalır. Lopluların arasından çıkan gösterişli taç yapraklar, çiçeğe çok hoş bir görünüm kazandırır. Çiçeğin çanak bölümüne gömülü olarak bulunan yumurtalık, iki katlı olup çeşitli bölmelerden oluşur. Nar ağacının sarı, kırmızı ve kahverengi tonlarının hakim olduğu kalın derimsi kabukla örtülü, irice bir portakal büyüklüğünde, küre biçiminde meyveleri vardır. Bu meyvelerin içi, bölmelere ayrılmış ve her bölmede çok sayıda kırmızımsı pembe, saydam taneler bulunur. Meyvelerin yenen bölümü, her birinin ortasında tek bir sert çekirdek bulunan bu sulu ve tatlı taneciklerdir. Bölmelere sıkı sıkıya dizilmiş olan bu tanelerin dış zarları incedir ve birbirinden ayırmaya kalkınca hemen sulanıp akarlar. Hem dikenli hem dikensiz çeşitlerine rastlanan nar ağaçlarının ince dalları ve sürgünleri minik yapraklarla doludur. Sadece çiçekleri için yetiştirilen özel süs bitkileri de bulunmaktadır. Taze olarak tükettiğimiz narın suyundan şurup ve likör hazırlanır. Özellikle nardan yapılan "Nar ekşisi" Adana, Iskenderun, Mersin gibi yörelerde çok meşhurdur. Nar, salatalarda, bazı et yahnilerinde ve dolmalarda da kullanılır. Narın kabuklarından da halk arasında ishal tedavisinde ve yün boyamada yararlanır. Ayrıca, nar ağacının gövde kabukları bağırsak şeritlerine karşı ilaç olarak kullanılır; ancak "pelletlerin alkaliti" içeren bu kabukların bazen zehirlenmelere yol açtığı da bilinir.

Afrika ve Güney Avrupa'da sıkça yetiştirilen narın, ayrıca Amerika kıtasında ABD'den Şili'ye kadar uzanan bölgelerde de tarımı yapılıyor. Ülkemizde ise daha çok sahil şeridinde yetiştirilen narın esas üretim bölgesi Ege Bölgesi'dir. Ama Akdeniz Bölgesi'nin sahil kesimlerinde de nara rastlamak mümkündür.

