



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

NAR

İncir ve üzüm gibi çok eski çağlardan beri yetiştirilen bir mryvedir nar. Sarı, kırmızı ve kahverengi tonlarının hakim olduğu kalın derimsi kabukla kırmızımsı pembe saydam tanecik bulunur. Meyvenin 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 akarlar. Hem dikenli hem dikensiz çeşitlerine rastlanan nar ağaçlarının ince dalları ve sürgünleri minik yapraklarla doludur. Sadece çiçekleri için yetiştirilen özel süs bitkileri de mevcut. İklim ve toprak açısından çok fazla seçici olmayan nar ağaçları en iyi, nem oranının düşük olduğu bol güneşli ve kili topraklarda yetişir. Anayurdu Asya olan bu bitki, çok eski çağlarda götürüldüğü Kuzey Afrika ve Güney Avrupa'da sıkça yetiştirilir. Ayrıca Amerika kıtasında ABD'den Şili'ye kadar uzanan bölgede de tarımı yapılıyor. Ülkemizde ise daha çok sahil şeridinde yetiştirilen narın esas üretim bölgesi Ege Bölgesi'dir. Ama Akdeniz bölgesinin sahil kesimlerinde rastlamak mümkün. Nar hem taze meyve olarak yenir, hemde suyundan şurup ve pekmez yapılır. Meyvelerin kabuklarından ishal kesici ilaç olarak ve yün boyamakta yararlanılır. Özellikle nardan yapılan 'nar ekşisi' Adana, İskenderun, Mersin gibi yörelerde çok meşhur. Salatalarda, bazı et yahnilerinde, dolmalarda kullanılır. Yemeklerinize farklı bir tat katmak isterseniz, nar ekşisini marketten hazır olarak bileceğiniz gibi, evinizde kendiniz de hazırlayabilirsiniz. Bunun için; nar tanelerini üzerindeki kabuktan ayırın. Tencereye koyup, çekirdeğinden ayrılana kadar orta ısıda 4-5 saat kaynatın. Sirkeden daha koyu bir kıvam alınca tencereyi ocaktan alın. Çok ince delikli bir süzgeçten geçirip, tepsiye dökün. Güneşte bir gün bekletip şişelere doldurun.