



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PANCAR

Latince adı beta vulgaris olan bu kök sebzenin tarihi, Akdeniz kıyılarında yabani bir bitki olarak başlamış, zamanla antik Roma mutfağına kadar uzanmış.

Romalılar pancarı hem gıda hem de tıbbi amaçlarla kullanırken Ortaçağ Avrupa'sında şifalı bir bitki olarak görülmüş. Bugün ise ülkemizde en çok İç Anadolu, Marmara ve Karadeniz bölgelerinde yetiştiriliyor.

Pancarın mutfaktaki yolculuğu, yalnızca turşularla sınırlanmıyor. Tatlıdan tuzluya, çiğden fırınlanmışa kadar farklı şekillerde karşımıza çıkan bu sebze, güçlü antioksidan içeriğiyle de dikkat çekiyor. Özellikle betalain pigmentleri sayesinde vücutta detoks etkisi yaratırken kalp sağlığını destekleyen nitrik oksit açısından da zengin. Ayrıca demir, folik asit ve lif kaynağı olmasıyla enerji veren, sindirimi destekleyen bir besin olarak öne çıkıyor.

Gastronomi dünyasında ise pancar, son yıllarda hak ettiği değeri görmeye başladı diyebiliriz. Fırınlanarak tatlı ve yoğun aroması ortaya çıkarılıyor, çiğ haliyle salatalarda tazelik sunuyor, hatta meyve sularına ve smoothie tariflerine kadar giriyor. Kökü kadar yaprakları da mutfakta kullanılıyor. Özellikle zeytinyağlı yemeklerde, omlerlerde ve garnitürlerde kendine yer buluyor. Türkiye'de klasik pancar turşusunun yanı sıra, pancarlı humus, pancar carpaccio ve bir çok pancar tarifleri de yükselişte.

