



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ŞALGAM (ADANA)

<https://www.kulturportali.gov.tr>

Şalgam suyu, mor havucun özü alınarak yapılıyor. Önce, bulgur unu mayalanıp bir hafta bekletiliyor, iyice ekşidikten sonra sulandırılıp, dut ağacından yapılan özel tahta fiçılara bırakılıyor. Ardından, mor havuç iyice temizlenip kaynatıldıktan sonra bu fiçılara konuluyor, üzerine de şalgam turpu yerleştiriliyor. Tahta fiçılarda bir hafta daha bekletilen bu karışıma tuz ilave ediliyor. Fiçi içinde olgunlaştırılan şalgam, bekleme süresi sonunda süzülerek içime hazır hale getiriliyor.

Not: Şalgam suyunu acılı olarak içmek isteyenlerin bardağına ise bir miktar süs biberinden elde edilen acı sos ilave ediliyor. Adana'nın sembolleşen içeceklerinden olan ve vitamin deposu havuçtan elde edilen şalgamın, mevsimsel geçişle birlikte artan soğuk algınlığı ve gribal enfeksiyonlara karşı vücudun direncini artırdığı bildirildi. Çukurova yöresinde çokça tüketilen şalgama olan talep, özellikle mevsimsel geçiş dönemlerinde fazlasıyla artıyor. Vitamin deposu olarak bilinen havuçtan, tamamıyla doğal olarak elde edilen şalgamın, yapılan seri üretimler sonucu ülke genelinde tüketimi hızla yaygınlaşırken, vücudu hastalıklara karşı koruyucu etkisinin olması, şeker ve kolesterol yapıcı maddeler bulunmaması da herkesin rahatlıkla içebilmesine imkan sağlıyor. Bilimsel bir araştırmanın bulunmamasına rağmen tamamen havuçtan yapıldığı için faydalı olduğunun bilindiğini ve rahatlıkla tüketilebilen şalgamın vücut direncini artırdığını söyleyebiliriz.

