



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SARIMSAK

Sarmısağın öyküsü eski Romalılar dönemine dayanıyor. Roma İmparatoru Sezar için sarımsak, olağanüstü güç veren bir bitkiydi. Öyle ki askerlerine sarımsak yiyerek savaşa hazırlanmalarını emretmişti. Onun bu tutkusu sarmısağı basit bir çeşni verici malzemeden, yaşam ve askerî gücü sembolize eden bir metaya dönüştürmüştü. 1500'lü yıllarda, ünü yayılan bu çok değerli bitkinin bir de afrodizyak özelliği keşfedildi. Özellikle Fransız kralları bol bol sarımsak yemeyi alışkanlık haline getirmişlerdi. O tarihlerde sarmısağın cinsel gücü artırdığına dair rivayetler tüm Avrupa'yı sarmıştı.

Sarımsak ya çok sevilen ya da nefret edilen bir bitki. "Baş" denen soğanı, "diş" denen soğancıkları, keskin kokusuyla yemeklere çeşni ve lezzet katan sarımsak için orta bir ölçü yok. Kimi onun kokusuna tahammül edemiyor, kimi tansiyonu düşürdüğü için neredeyse sabah kahvaltısında bile tüketiyor. Gurmeler ise keskin koku ve çeşni veren lezzetini kullanarak yeni lezzet arayışında değişik sarımsaklı tarifler keşfediyorlar.

Bu arada sağlıklı yaşam tutkunları için sarımsak, doğanın değerli bir armağanı olarak kabul ediliyor. Tansiyonu düşürüyor, kan pıhtılaşmasını azaltıyor, kötü "LDL" kolesterolünü azaltıyor, bazı mide kanserlerini yeniyor, bağıışıklığı güçlendiriyor. Birinci kalp krizi atlatıldıktan sonra fazla miktarda yenildiğinde ikincisini geçirme riski büyük ölçüde azalabiliyor. İçeriğindeki "allicin" adlı madde bakteri gelişimini önleyerek vücuttaki mantar ve maya oluşumunu engelliyor. Ayrıca sarımsak sindirim enzimlerinin akışını uyarıp toksinlerin deri yoluyla atılmasını sağlıyor. Gurmelerin "olmazsa olmaz" dedikleri sarımsak, günümüz mutfaklarının ayrılmaz bir parçası.

HER MUTFAĞIN 'OLMAZSA OLMAZ' MALZEMESİ

1500'lü yıllardan beri dünya mutfaklarının vazgeçilmez öğelerinden biri sarımsak. Tadıyla ve kokusuyla hemen her yemeğin lezzetini artırır. Son yıllarda en sağlıklı beslenme yöntemi olarak kabul edilen "Akdeniz diyeti"ne ait seçkin tariflerin sadece temel malzemesi değil, aynı zamanda kolay ve pratik hazırlanan salata, kanepeler ve sosların da vazgeçilmez bir malzemesi, sarımsak. Sözü özö o tıpkı tuz, biber gibi yemeğin özünü teşkil ediyor.

MAKARNA, SARMISAK, YAĞ VE BİBER

Her zaman yaptığınız makarnaya birkaç diş dövölmüş sarımsakla birlikte 1 avuç taze fesleğen ve küp doğranmış domatesli sosu ilave edebilirsiniz. Veya jülyen doğranmış kabak ve çiğ domates sosuyla değerlendirebilirsiniz.

SEBZELİ KANEPE

Dövölmüş sarımsak, küp doğranmış domates ve çiğ sebze ile hazırlanmış karışımla kanepeler hazırlayın. Kanepelerinizi sarımsaklı havayarla zenginleştirebilirsiniz.

SALATALARDA

Salataların lezzetini artırmak için 1 diş sarmısağı ortadan ikiye kesin ve bununla salata tabağını ovun. Roka, radika, kıvırcık salata ve birkaç çeşit peynirle hazırladığınız salata her zamankinden farklı bir tat kazanacaktır.

