



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SOĞAN

Metin Okutan

Eğer mutfaklarda gözyaşları sel olup akıyorsa bunun sebebi bilin ki soğandır. Her bir katı incecik, şeffaf bir "şal" ile sarılıp sarmalanan soğanın anavatanı konusunda "rivayetler muhtelif."

Bazı bilim adamları soğan Asyalıdır derken, diğer bir kesim ise dünyaya Eski Mısır'dan yayıldığını öne sürüyor. Birinci gruptakiler günümüzden 5000 yıl önce Çin'in batısından ilkin Hindistan'a sonra Mısır'a, Anadolu'ya daha sonra ise Avrupa'ya gitti derken ikinci grup ise Eski Mısır'dan Yunanistan'a ve Akdeniz ülkelerine giderek tüm kıtaya yayıldığı kanaatindeler.

Hangisi doğru olursa olsun ortada severek tüketilen bir soğan gerçeği var. Eski Mısır'dan günümüze ulaşan belgeler göre, soğanın bol miktarda tüketildiğini anlıyoruz. Öyle ki piramitlerin yapımında çalışan işçiler soğanla besleniyor çünkü onun güç verdiğine inanılıyor.

HER KÜLTÜRDE MEVCUT

Büyük İskender ordusunun dayanıklılığını artırmak için soğan yemelerini emretmiş. Antik Yunan'da atletler bol miktarda soğan yermiş çünkü, tansiyonu dengelediği inancı varmış.

Çin tıpcıları soğanı, faranjit, öksürük, bakteri kaynaklı enfeksiyonlar ve nefes alma problemlerini tedavi etmede kullanmışlar.

Ünlü Kaptan James Cook, 18. yüzyılda Pasifik Okyanusu'nun uzak bölgelerine yaptığı yolculuklarda soğanı, C vitamini eksikliğinden kaynaklanan iskorbüt hastalığına karşı, gemi çalışanlarına bol bol yedirmiş.

2. Dünya savaşı sırasında ise Rus Askerleri soğanı savaş yaralarına karşı antiseptik olarak kullanmışlar.

Anlayacağınız soğanın yararları saymakla da yazmakla da bitmiyor. Meselâ A, B ve özellikle de bol miktarda C vitamini içeriyor. Kalp ve prostat bozukluğu, sinir zafiyeti hastalıklarına karşı yararlı olduğu söylendiği gibi fosfor, iyot, silis, kükürt açısından zengin olması, antibiyotik vazifesi gören esansların varlığı uzman görüşü olarak karşımıza çıkıyor.

Aynı zamanda soğan güçlü bir antioksidan. Fakat bu özelliği kırmızı soğanda daha çok. Buradan bir uyarı da şeker hastalarına ve kan inceltici ilaç kullananlara yapalım: Sizler soğan tüketimi konusunda mutlaka doktorunuza danışmanız gerekiyor.

Yemeklerin renkli garnitürü:

Yemekler soğansız kaynamıyor, salatalar onsuz sofralara gelemiyor. Zeytinyağlı bir yemek ya da bir papaz yahni soğansız hayal edilemez bile. Mutfağımızdaki yeri öyle sağlamdır ki hiçbir kuvvet onu sarsamıyor. Çok güzel dolması olur. Soyulan kuru soğanlar üstten alta doğru bir bıçak darbesiyle çizildikten sonra yumuşayınca kadar haşlanıyor.

Sonra kat kat ayrılıyor ve içine pirinçle kıymadan harç konularak sarılıp pişiriliyor. Biraz da fırınlanırsa yemeye doyum olmuyor. Çömleğe konulup biraz su ve kıymayla, kara fırında saatlerce ağır ağır pişirilen arpacık soğandan yapılan "sogan gallesi"nin lezzetini anlatmak çok zor. Sevdiğiniz baharatlarla "harmanladığınız" piyazlık doğranmış soğan, başka hiçbir "desteğe" ihtiyaç hissettirmeyen müthiş lezzetli bir salata olarak gönül tahtınıza kurulur. Yanında bir de ızgara köfte varsa dokunmayın keyfinize...

MUTFAK SOĞANLA GÜZELDİR

İncecik kıyılmış maydanozlu bir soğan olmadan "arnavut ciğeri" ne dönüp bakan var mıdır, soğansız bir piyazın tadı-tuzu olamaz. Yani Türk mutfağının soğana olan sevdası bizim sevdamızdır. Bu sevdada vazgeçilmezdir, vazgeçilmesi teklif dahi edilemeyen, yazılmamış bir anayasa maddesi gibidir. Lüfer ızgaranın yanına konurulan bir dilim kırmızı soğan, kat kat güzelliğiyle yenmese bile, endamlı, asil bir şıklıktır. Şifa kaynağı soğan suyuna yatırılan etler, sertliğinden hemen taviz vererek yumuşayıverir. Özetle, "mutfak soğanla güzeldir."

PADİŞAH İÇİN YAPILIRDI

Soğanı taze ve kuru olarak tüketiyor ve çok seviyoruz. Sevmediğimiz ise haklı olarak kokusu. Soğan yedikten sonra toplum içine karışmak, kokusuyla etrafa verdiği rahatsızlık cidden dayanılır gibi değil oysa bu kokuyu birkaç sap maydonoz çiğneyerek bertaraf etmek çok kolay. Gelelim mutfağımıza...

En saltanatlı sebzelerden biridir. Daha önce hatırlarsanız yumurta bahsinde anlatmıştık. Uzun uzun kavrulan soğanla yapılan ve "yumurta-yı hümayun" da denilen soğanlı yumurta yapımı, saraya alınacak aşçılar için önemli bir imtihan. Çünkü, Osmanlı Padişahları bu yemeğin tutkunu

