



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SOĞAN

Mutfaklarda uzun bir geçmişe sahip olan soğanın anavatanı Asya'dır. Oradan Avrupa'ya ve Amerika'ya yayılmıştır.

Amerikan tarihçilerinden bazıları, Hindistanlıların soğandan çok faydalandıklarını ona Şikago dediklerini Şikagonun kuvvet ve azamet demek olduğunu ve bir Amerikan şehri olan Chicago'nun isminin buradan geldiğini belirtmişlerdir.

Eski Mısır'da firavunlar soğanı kutsal sayarlardı. Mısır piramitlerinin yapımında işçilerin kuvvetlerini korumaları ve arttırmaları için soğan yedikleri bilinir.

Soğanın içeriğinde kükürt muhteviyatlı uçucu yağ, kalsyum, fosfor, A vitamini, demir, C vitamini ayrıca safra salgılayıcı ve idrar sökücü maddeler mevcuttur.