



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ZENCEFİL

Zencefil, &apos;Zingiber officinale&apos; adıyla bilinen bir bitki türüdür ve özellikle Güneydoğu Asya kökenlidir. Zencefil, baharat olarak kullanılan ve aynı zamanda çeşitli sağlık faydalarıyla da bilinen bir bitkidir. Yemeklere tat ve aroma katmak için kullanılabilirdiği gibi, geleneksel tıpta da çeşitli hastalıkların tedavisinde kullanılmıştır. Zencefil, binlerce yıldır Asya kökenli geleneksel tıpta kullanılan ve çeşitli sağlık faydaları ile ilişkilendirilen bir bitkidir. Zencefil, ufak bir bambuya benzeyen bol sulu bir bitkinin kökü. İnsanlık tarihinde 3000 yıldan uzun bir süredir bilinip kullanılıyor. Tarih boyunca Asurlulardan Babillilere, Mısırlılardan Romalılara pek çok farklı uygarlığın mutfağında kullanılan bir baharat olmuş. Çin&apos;in güney bölgelerinde ve Hindistan&apos;da yetişiyor. Asya mutfağında, kuru baharat karışımlarından sonra en yaygın kullanımı olan baharat. Asya ülkelerinde çoğunlukla taze olarak tüketiliyor. Orta Doğu ve Avrupa&apos;ya kervan yollarıyla ulaştığında kuru kökler halinde olduğu için, buralarda zencefili kuru olarak kullanma geleneği yaygınlaşmış. Zencefil ekildikten 9-10 ay sonra, tam olgunluğa ve ideal lif oranına ulaştığında hasat ediliyor. Güneşte kuruyana kadar bekletiliyor. En kaliteli ürünü elde etmek için kurutulmadan önce kabuğu soyuluyor. Kabuğu soyulmadan kurutulanlar ise ikinci kalite sayılıyor. Kurutulmuş zencefil kök olarak ya da öğütülmüş toz şeklinde baharatçılardan temin edilebilir. Satın alırken kalitesine dikkat edin. Düşük kaliteli zencefilin tadı çok keskin, dokusu fazla lifli olur. Kaliteli bir zencefilde ise limonsu notalar kolaylıkla hissedilir. Kökleri evde öğütmeniz biraz zor olabilir. Dolayısıyla tercihen öğütülmüş, toz şeklinde ve kısa sürede tüketebileceğiniz az miktarlarda satın alın. Bitki çayı gibi kaynatarak kullanacağınız durumlarda ise kök zencefili tercih edebilirsiniz. Hava almayan cam kavanozlarda kurutulmuş kök zencefili en az 2 yıl boyunca saklayabilirsiniz.

