

Nar Tanesi, Nur Tanesi, Lezzetin Birtanesi

Pek çok inanişta bolluk, bereket ve sonsuz hayatın sembolü olmuştur nar. Mücevher parlaklığındaki tanelerinin güzelliği, lezzeti ve şifası “Cennet meyvesi” olarak anılmasını haklı kılar. Anavatanı Dođu Akdeniz olsa da pek çok iklime kolaylıkla uyum sağlar. Özellikle mutfağımızda narla hazırlanan pek çok tarif vardır. Nar ekşili salatalar, narlı yemekler, pilavlar, tatlılar hep en lezzetli yemeklerden olmuştur.

Sağlığımıza faydaları saymakla bitmeyen narı mevsiminde bolca tüketmemiz için pek çok neden var. Kalp sağlığından, kanseri önlemeye, C vitamini deposu olmasından, bağışıklık sistemini güçlendirmemize ilaç sayılabilecek şifadadır. Eđer imkanımız varsa narın pekmezini, pestili, şurubunu ve reçelini hazırlayarak tüketim süresini mümkün olduğunca uzatabiliriz.

