

## Sađlık ieđi Enginar

Dünyanın en eski sebzelerinden olan enginarın şifası, faydası boldur. Özellikle karaciğer ve safra kesemizin dostudur. Kolesterol düşürücü etkisi, şekerini dengelemesi, vücudu güçlendirmesi, sinirlere iyi gelmesi, bol vitamin içermesi mutfaklarımızın vazgeçilmezi olması için yeterli sebeplerdendir. İster etlisi, ister zeytinyağlısı, isterseniz salatasını yapın, lezzeti sofralarınıza yakışacaktır.

Enginarı genellikle yemeklerimizde kullansak da yaprakları pek çok Asya ülkesinde çay olarak tüketilmektedir. Ayrıca salata yaparken haşladığınızda suyunu mutlaka farklı yemeklerde kullanmalısınız. Oldukça değerli olan bu su tek başına içilebildiği gibi yemeklerinize çeşni olacaktır.

Enginar alırken yapraklarının sıkı ve diri olması tazeliğinin göstergesidir. Ağır olması, üzerinde lekeler olmaması enginarın lezzetine işarettir. Saplarını kesmeden vazoya koyarak birkaç gün mutfağınızda bekletebilirsiniz. Soyulmuş enginar aldığınızda aynı gün tüketmeye özen göstermelisiniz. Eski Roma'da sirke, bal, baharatı karıştırarak, bir çeşit turşu hazırlamışlar ve daha uzun sürede enginarı tüketmişlerdir.