



Zencefil

Görünümü pek hoş değil, üstelik tadı da çok acı! Yine de zencefil bu aralar pek tutuldu. Eskiden bu hasis soğanla çok nadir karşılaşıldı. Oysa bugün bu egzotik bitkiyi hemen hemen her süpermarkette bulmak mümkün. Bunun iyi de bir sebebi var: Zencefil hem insanı formda tutuyor, hem de birçok rahatsızlığa iyi geliyor. İçerisindeki etken maddeler mide ve barsak rahatsızlıklarını en aza indirmekte, bağıışıklık sistemini güçlendirmekte, soğuk algınlığına, romatizmal ağrılara ve bulantılara karşı ekti edebilmektedir. Bu nedenlerle artık sadece aşçılar değil, top uzmanları da bu köklü bitkiyle ilgilenmeye başladı.

Çok mu yedin? Merak etme zencefil mideni eski hâline dönüştürür!

Sabahın erken saatlerinde, akşamki yemeğin hâlâ midenizde ikamet ettiğini hissettiğiniz oldu mu hiç?

Yediğiniz çöreğin ya da poçanın bir taş gibi midenize yerleştiğini?

Sindirim organlarımıza zengin öğünler sonrasında yüklü bir iş düşmekte. Biraz zencefil bu yükü kolaylaştırabilir. İçerisindeki baharatla safra kesesinde meydana getirilen salgıların üretimini sağlıyor, bu salgı da alınan yağın sindirimini hızlandırıyor. Ayrıca zencefildeki enzimler proteinleri parçalıyor, böylece mesela bifteği sindirme işlemi çabuklaşıyor.

Hayvanlar üzerinde yapılan deneyler, uçucu yağ içerisinde bulunan yapı taşlarının ve zencefilde bulunan baharatların mide sümük zarındaki iltihaplara karşı koruyucu etki yaptığını ortaya koydu. Bu etkinin insanlarda da söz konusu olup olmadığı kesin olarak bilinmemekle beraber bilim adamlarınca etkili olduğu tahmin edilmekte.



© Bekir SARI

Maklube (6 Kişilik)

Malzeme

- 750 gr kuşbaşı et
- 4 adet orta boy patates
- 3 su bardağı sıcak su
- 2 çorba kaşığı tereyağı
- 2 su bardağı pirinç
- 2 su bardağı sıvı yağ (patatesleri kızartmak için)
- 1 çay bardağı haşlanmış bezelye
- 1 adet orta boy havuç
- Tuz, karabiber,

Hazırlanışı

Kuşbaşı etleri bir tencere içerisine alıp, bir kahve fincanı su ilave edip, orta ateşte pişirelim. Suyunu çektirip bir çorba kaşığı tereyağı ve tuz ilave edip kavuralım. Bezelye ve küp doğranmış havucu haşlayıp-süzelim, kavurduğumuz ete ilave edelim.

2 su bardağı pirinci ılık tuzlu suda ıslatıp 20 dakika bekletelim.

Diğer taraftan kabuklarını soyup halka halka doğradığımız patatesleri yarı yarıya pişecek kadar kızarttıktan sonra yağını süzdürelim. Yayvan bir tencereye et, bezelye ve havucu attıktan sonra üzerine karabiber serpip karıştıralım. Kızarttığımız patatesleri bir sıra halinde karışımın üzerine dizelim. Arzu ederseniz tencerenin kenarına da patatesleri dik olarak yerleştirebilirsiniz.

Islattığımız pirinçlerin suyunu süzüp nişastası gidene kadar yıkayalım. Suyunu süzdürelim. Bir tencereye bir çorba kaşığı tereyağını alıp üzerine bir çorba kaşığı sıvı yağ ilave edelim ve pirinçler şeffaflaşınca kadar kavuralım. Kavru pirinçleri yayvan tenceredeki karışımın üzerine yayalım. Üç su bardağı kaynar su ilave edip kapağını kapatalım. Orta ateşte pirinçler suyunu çekip göz göz oluncaya kadar pişirelim. Ateşten aldığımız tencerenin üzerine temiz bir bez örtterek demlendirelim. 15 dakika sonra tencereyi düz bir tabağa ters çevirip maklube yemeğini servise sunalım. Afiyet olsun.