

## İyi bir aşure nasıl yapılır?

Hicri takvimin ilk ayı olan ve Müslümanlar için kutsal kabul edilen Muharrem ayı başlarken, geleneklerin yaşatıldığı bu ayda aşure ön plana çıkıyor.

### ANKARA (AA)

Yapılışı her yöreye göre değişen ve genel olarak buğday, nohut, fasulye, kuru üzüm, kayısı, badem ve ceviz gibi 10'a yakın baklagil, meyve ve sert kabuklu yiyeceklerin katılmasıyla özenle hazırlanan aşure, protein ve vitamin deposu olarak adlandırılıyor.

İslam dünyası için kutsal aylardan olan 'Muharrem ayı', çeşitli ibadet ve geleneklerle yaşanıyor.

Yapılışı her bölgeye göre farklılık gösteren aşure, özellikle ev kadınları tarafından özenle hazırlanıp, komşularla paylaşılırken, zengin içeriği ise dikkati çekiyor.



Ay içerisinde ve özellikle de Muharrem ayının onuncu gününe denk gelen günde evlerde hazırlanan aşure, Türk mutfağının da önemli damak tatları arasında yer alıyor.

Kişi sayısına göre malzeme miktarı değişen aşure yapılırken, malzemelerden buğdayın akşamdan pişirilmesi, nohut, fasulye, kuru üzümün de akşamdan ıslatılması öneriliyor.

Ertesi gün bu malzemeler ayrı ayrı haşlanıp suyu süzildükten sonra, bütün malzeme bir tencerede kaynatılıyor ve aşurenin kıvamına göre de su ilave ediliyor.

Aşurenin kaynamaya başlamasıyla da incir, kayısı ve şeker katılıp bal rengine gelinceye kadar pişirilmesi gerekiyor.

Piştikten sonra kaselere konan aşurenin üzeri ceviz, fındık, fıstık ve tarçınla süslenerek servis yapılıyor.

Çukurova Üniversitesi Gıda Mühendisliği Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Cahide Yağmur, AA muhabirine yaptığı açıklamada, aşurenin çok fazla besin maddesi barındırması nedeniyle adeta bir enerji deposu olduğunu söyledi.

Aşurenin içerisindeki besinlerin, dengeli beslenme açısından bakıldığı zaman birbirini tamamladığını belirten Yağmur, 'Örneğin, içerisinde buğday, nohut, fasulye kullanılıyor. Bakliyat ve tahıl karışımı içerisinde kuru meyve giriyor, fındık, fıstık giriyor. Tahıl ve baklagil karışımlarının protein içeriği yüksektir. Tek başına bir tahıl yeseniz, onun içindeki proteinden daha az yararlanıyorsunuz ama bu besinlerin birleşmesiyle neredeyse hayvansal protein kalitesine yaklaşıyor' dedi.

Aşurenin, başta E vitamini olmak üzere B grubu vitaminler yönünden de çok zengin olduğuna dikkati çeken Yağmur, çocuklar ve gelişme çağındakiler için önemli bir besin maddesi olduğunu söyledi.

Hayvansal protein eksikliği bulunan ve bu tür gıdaları yiyemeyen kişiler için aşurenin tek başına bu proteinleri karşılayabileceğinin altını çizen Yağmur, sporcular, ağır işlerde çalışan kişilerin de vücutları için gerekli olan vitamin ve enerjiyi aşureden temin edebileceklerini kaydetti.

**Kaynak:** <http://yenisafak.com.tr/Aktuel/?i=229808>

