

doğada bu ay



Lahana ve Karnabahar Kardeşler

Kış geldi çattı! Kalın giysilerimizi giyiyor, evimizde daha çok zaman geçiriyoruz. Hastalıklara karşı direncimizi artırmak için beslenmemize dikkat ediyor, özellikle de bol C vitamini almaya çalışıyoruz. Şanslıyız! Bugünlerde bol C vitamini içeren kış sebzelerinin tam zamanı. Özellikle lahana ve karnabaharın!

Lahana

Lahana bitkisinin kısacık bir gövdesi ve birbiri üzerine sıkıca kapanarak gelişen kocaman yaprakları vardır. Yapraklarının üzeri mumsu bir maddeyle kaplıdır. Bu madde, bitkiyi soğuktan korur. Toprağın derinliklerine ulaşan bir kazık kökü, açık sarı renkli çiçekleri ve baklaya benzeyen meyveleri olan lahana, soğuk havalara çok dayanıklı bir bitkidir. Lahana, yaprakları büyüyüp geliştikçe yuvarlak sıkı bir top şeklini alır. Bu toplar, belirli bir büyüklüğe ulaştığında tarladan toplanır. Lahana bitkisi, dünyada en çok Çin, ABD, Hindistan ve Rusya'da; Türkiye'deyse en çok Karadeniz'de yetiştirilir. Lahana yapraklarında yalnızca C vitamini değil, özellikle gözlerimiz için yararlı olan A ve sinir sistemimiz için yararlı olan B vitaminleri bakımından da çok zengindir. Ayrıca bol miktarda kükürt de bulunur. Evimizde lahana pişerken duyduğumuz koku, içerdği kükürttan kaynaklanır. Lahana yapraklarından salata, etli ya da zeytinyağlı dolma, turşu, kapuska gibi yemekler yaparız.

Lahana ve Karnabaharın Öyküsü!

İnsanlar, binlerce yıldır yabani bitkilerin bazı özelliklerini değiştirerek farklı bitkiler elde ediyor. Lahana ve karnabahar da yabani hardal bitkisinin geliştirilmesiyle elde edilmiş iki bitki. Yabani hardal, bir Akdeniz bitkisi. Bu bitkinin kısa gövdeli ve yaprakları sıkıca kümelenmiş olanlarından lahana, çiçekleri sıkıca kümelenmiş olanlarından da karnabahar geliştirilmiş. Yabani hardaldan geliştirilen diğer bitkilerse brokoli, Brüksel lahanası ve alabaş.

Karnabahar

Karnabahar Salatası Yapalım

Küçük bir karnabaharı ceviz büyüklüğünde parçalara bölün ve beş dakika kaynatın. Sarımsaklı yoğurt hazırlayın. Karnabaharın suyunu süzüp üzerine sarımsaklı yoğurt ekleyin. Dövmüş ceviz ve tuz da kattıktan sonra salatanız hazır! Aynı salatayı karnabahar yerine ince ince kesip tuzla ovduğunuz birkaç lahana yaprağıyla da yapabilirsiniz. Ayrıca havuç rendesi de ekleyebilirsiniz.

Karnabahar bitkisi lahana bitkisine çok benzer. Ancak karnabahar bitkisinin yediğimiz bölümü çiçekleridir. Karnabahar çiçekleri, sıkıca kümelenmiş halde bulunur ve üzerleri büyük yeşil yapraklarla sarıdır. Bu büyük yeşil yaprakların üzeri tıpkı lahana yapraklarında olduğu gibi mumsu bir maddeyle kaplıdır. Bu yapraklar, çiçeklerin güneşten etkilenmesini önler ve beyaz renklerini korumalarını sağlar. Karnabahar bitkisinin de güçlü bir kazık kökü, ayrıca bol miktarda saçak kökü vardır. Böylece toprağa sıkıca tutunur. Meyveleri de yine lahana bitkisinininkiler gibi baklaya benzer. Karnabahar bitkisi, dünyada en çok Çin, Hindistan ve İspanya'da; Türkiye'de ise en çok Ege Bölgesi'nde yetiştirilir. Karnabahar çiçeklerinde C vitamininin yanı sıra bir B vitamini çeşidi olan "folik asit" de bulunur. Bu vitamin hücrelerimizin yenilenmesinde rol aldığından sağlığımız için çok önemlidir. Ayrıca bol miktarda fosfor içerdiğinden çiçekleri kemiklerimiz için de çok yararlıdır. Bu çiçeklerden salata ya da sıcak yemekler yaparız.

Burcu Meltem Arık
burcu.arik@gmail.com