

Lahanalar



Kıvırcık lahana, lahana, köklü lahana, karnabahar, brokoli, brüksel lahanası, kara lahana, alabaş, kırmızı lahana... Tüm bu bitkiler, birbirinden çok farklı türler gibi görünseler de, aslında hepsi yabani lahana denen tek bir türden üretilmişler. Yani bu bitkilerin hepsi,

binlerce yıldan beri, insanlar tarafından kültüre alınarak çeşitlendirilmiş. Bu nedenle bu lahana çeşitlerinin her birinin, birbirinden çok küçük farkları var. Gelin, sağlık kaynağı bu lahanaları biraz daha yakından tanıyalım.



Lahana, yalnızca sebze olarak değil süs bitkisi olarak da değerlendiriliyor. Örneğin, pek çok kentimizde olduğu gibi, Konya Beyşehir’de de çevre düzenlemesinde lahanalar kullanılıyor. Kış geldiğinde, yaz gülleri yerine, mor ve beyaz renkli süs lahanaları dikiliyor.



Bu yazımıza, size bir çağrıda bulunarak başlıyoruz. Annelerinizin, karnabahar, brokoli, Brüksel lahanası gibi sebzelerden yaptığı yemekleri ya da salataları bol bol yiyin. Çünkü lahana, sağlığımız açısından çok yararlı besinlerden biri. Biliminsanları, araştırmaları sonucunda lahanaların bileşimindeki bazı kimyasal maddelerin, akciğer kanserinin ortaya çıkmasını ya da ilerlemesini engelleyebileceğine ilişkin bulgular elde etmişler. Ayrıca bileşiminde çok fazla su bulunduğundan, lahana yediğimizde bolca su içmiş gibi de oluyoruz. Lahanalar, besin öğeleri açısından da çok zengin. Örneğin alabaş, bolca C vitamini içeriyor. 100 gram’lık gövdede, 50 mg C vitamini bulunuyor. Brokoli de, C ve A vitaminince çok zengin bir sebze; ayrıca B2 vitamini ve kalsiyum içeriyor.



Kıvrık lahananın gevrek ve kıvrık yapraklarından çok lezzetli salatalar yapabiliriz. Tarım uzmanları, kıvrık lahanayı uzun süreli soğuklara dayanıklı olması nedeniyle salatalık ve marul yerine salatalarda kullanabileceğimizi de söylüyorlar.

Lahananın çok yararlı bir sebze olduğu yüzyıllardan beri biliniyor. Bu konuda pek çok söylence de var. Bunlardan birine göre Trakyalı kral Lycurgus, bir üzüm bağını söktürdüğü için, Şarap Tanrısı Dionysos’u çok öfkelen-dirmiş. Şarap Tanrısı, kralı, soğuk bir kış günü bir üzüm kütüğüne bağlat-tırmış. Bu duruma çok içerleyen kral ağlamaya başlamış. Yere düşen gözyaşlarından da lahana ortaya çıkmış! Söylenceyi yorumlayanlar da lahananın şarabın Tanrısına, yani şarabın etkisine direnç gösteren bir sebze olduğunu düşünmüşler; hatta Antik Yunan’da şarap sevenler şarap Tanrısı üzerine, sevmeyenler de lahana üzerine yemin ederlermiş! Yüzyıllar sonra, 1900’lü yıllarda yaşamış bir Amerikalı yazar da lahanayı şöyle tanımlıyor: “Bir insan kafası kadar büyük ve bir insan kafası kadar akıllı bir sebze.” Ünlü yazar Mark Twain’in de lahanalar hakkında bir yorumu var. Twain, karnabahara, “lahananın üniversite mezunu olması” diyor. Herhalde Twain bu yorumu, lahananın pişmesi sırasında çıkan kokunun, karnabahar pişerken daha az çıkması nedeniyle yapmış. Gerçekten de lahana pişerken pek hoş olmayan bir koku yayar. Bu kokunun nedeni, sebzenin bileşiminde bulunan kükürt. Köklerle topraktan alınan elementlerden biri olan kükürt, bitkinin soğuğa karşı dayanıklı olmasını da sağlıyor.

Lahanalar, dünyada en çok Kuzey ve Orta Avrupa’da üretilip tüketiliyor. Yabani lahana, ilk olarak Avrupa’da evcilleştirilmiş ve büyük yapraklı lahana yetiştirilmiş. Bitki, yapraklarının büyük olması nedeniyle o ka-



Brokoli ilk kez Roma'da kültüre alındı. 16. yüzyılın başlarında, İngiltere'de brokoliye "İtalyan kuşkonmazı" ya da "filiz vermiş karnabahar" diyorlardı. 1775'te, John Randolph da, bahçıvanlıkla ilgili bilgilere yer verdiği kitabında brokoliyi şöyle tanımlıyordu: "Karnabahar gibi başı var, gövdesini de kuşkonmaz gibi yiyebiliriz."

dar sevilmiş ki, üretimine devam edilmiş. Biz onu şimdilerde "kıvrıkcık lahana" ya da "yaprak lahana" olarak biliyoruz. Sonrasında dünyanın farklı yerlerinde farklı lahana çeşitleri de yetiştirilir olmuş. Günümüzde dünyada dört yüzü aşkın lahana çeşidi var. Ancak bu lahanalar çeşitlerinin farklı kısımları besin olarak kullanılıyor.

Lahana, bir-iki ya da çok yıllık otsu bir bitki. Zaten sebze elde ettiğimiz bitkilerin gövdeleri hep otsu yapıdadır. Lahananın yaprakları, sapsız ya da saplı; çiçekleri sarı ya da beyaz renkli; meyveleri de açılan kuru meyve tipinde. Biz, besin olarak bitkinin yapraklarını, çiçeklerini ya da gövdesini kullanıyoruz. Örneğin, Brüksel lahanasının yaprakları yeniliyor. Genellikle yarım ya da bir metre boyunda olabilen bitkinin dallanmamış gövdesi üzerinde çok sayıda yaprak bulunuyor. Ancak bu yapraklar, birbiri üzerine sıkıca sarılarak birkaç cm'lik küçük "baş"lar halinde bulunuyorlar. Bir Brüksel la-

Brüksel lahanası da diğer lahana çeşitleri gibi çok sağlıklı bir sebze. Yapraklarını hem taze olarak hem de pişirilerek yenebiliyor.



Bazı insanlar alabaş lahananın gövdesini yedikleri gibi yapraklarını da yerler.

hanası bitkisinde 30 – 50 adet baş oluşabiliyor. Yaprakları yenenler arasında, yaprakları üst üste kapanarak sıkı yapılı, büyükçe bir baş oluşturan beyaz baş lahana ve gevşek-açık yapraklı kara lahana da var. Ancak bunların yaprakları Brüksel lahanasıninkilere göre çok büyük. Çiçeklerinden yararlandığımız lahanalarsa karnabahar ve brokoli. Brokolinin, olgunlaşmamış yeşil renkli çiçeklerini ve kalın, etli çiçek saplarını yiyoruz. Karnabaharın da genç çiçeklerini ve bu çiçeklerin üzerinde bulunduğu bölümü tüketiyoruz. Tenis topu ya da golf topu büyüklüğünde olan yumru biçimli alabaş lahananın da gövdesi yeniyor. Tüm lahana çeşitleri, hem pişirilerek hem de çiğ olarak yenebiliyor. Ne dersiniz? Annelerden şöyle güzel bir lahana dolması istemenin zamanı gelmedi mi?



Gülğün Akbaba

Kaynaklar
Belge, M., "Tarih Boyunca Yemek Kültürü", İstanbul, 2001
Gürdilek R., "Akciğer Kanseri Karşı Karnabahar, Brokoli", Bilim ve Teknik Dergisi, Sayı: 455, Ekim 2005, Syf: 21.
<http://en.wikipedia.org/wiki/Cabbage>
<http://www.ekolojidergisi.com.tr/tr/lahana.pdf>
<http://www.ibiblio.org/pfaf/database/latinB.html>
<http://www.uga.edu/vegetable/broccoli.html>