

İlginç Meyvelerden Kamkat, Durian ve Papaya



Aklınıza ilk gelen meyvenin adını söyleyin. Çoğunuzun, elma, armut, şeftali, kiraz dediğini duyar gibiyiz. Bu soruyu Bilim Çocuk dergisini hazırlayanlara yönelttiğimizde de,

çoğunluk "şeftali, kiraz, erik, portakal" dedi.

Yani meyve dendiğinde, aklımıza ilk gelenler yakın çevremizde gördüğümüz meyveler oluyor... Ama unutmayın, kocaman ağaçlardan tutun da, en küçük otlara, süs bitkilerine, bahçe bitkilerine kadar bütün çiçekli bitkiler meyve oluştururlar. Yenilsin ya da yenilmesin meyve, bitkinin bir organı. Çiçeğin döllenmesiyle değişime uğrayan yumurtalık, içinde barındırdığı tohumlarıyla birlikte bu organı oluşturuyor. Meyveler, bir anlamda tohumların koruyucusu oluyorlar. Böylece, tohumun gelişme süresi boyunca fazla su kaybetmesini, hastalanmasını, böcekler tarafından yenmesini engelliyorlar. Ayrıca olgunlaşan tohumların yayılmalarını da sağlıyorlar. Kimi meyveler patlayarak, kimi uçarak, kimi yüzerek, kimi tutunarak kimi de hayvanlar ve insanlar tarafından yenilerek tohumlarını çevreye yayıyorlar... Şimdi gelin, bizlerin pek tanımadığı, ama dünyadaki pek çok insanın severek yediği üç meyveyi daha yakından tanıyalım.



Turunçgillerin Küçük Mücevheri Kamkat

Söze, Doğu Asya ve Çin’de doğal olarak yayılış gösteren, çalı biçimindeki kamkat ağacının meyvesi, kamkatla başlayalım. Portakal, mandalina, bergamot, limon gibi, kamkat da turunçgiller ailesinin bir meyvesi. Biçimi tıpkı limon, rengiyse portakal. Ama limon ve portakalın kabuğunu soyarak yersiniz; kamkatın kabuğunu soymanıza gerek yok. Tatlı mı tatlı. Kokusu, bergamotu andırıyor ve elinizde tuttuğunuz kamkatın kokusu uzun süre gitmiyor.

Kamkat, çiğ olarak tüketilebildiği gibi, reçel, marmelat, meyve suyu, şekerleme, kek, pasta yapımında da kullanılıyor. Çin lokantalarında yemeğin sonunda yenilen bir tatlı çeşidi. Kamkat, C vitamini yönünden çok zengin bir bitki. 100 gramında 151 mg C vitamini var. Kas ve doku oluşumu için gerekli olan bu vitamin diğer mineral ve vitaminlerin daha iyi kullanılmasına da yardım ediyor. C vitaminine günlük gereksinimimizse 30 mg. Yani yaklaşık 20 gr kamkat, günlük C vitamini gereksinimini karşılamaya yetiyor. Yine 100 gramı yendiğinde 274 kilokalori enerji ve 3,8 gr protein veriyor. Ükelere, kaynaklarına ve kişisel koşullara göre değişmekle beraber ortalama günlük protein gereksinimi, erişkinler için kilogram başına 0,75 - 1,5 gr arasında değişiyor. Bu miktar protein günlük gereksinim duyduğumuz enerjinin % 9 - 18’ini veriyor. Genel olarak günlük toplam enerjinin % 10- 15’nin de proteinden gelmesi öneriliyor. Bu durumda, 50 kg gelen bir kişinin günlük protein gereksinimi yaklaşık 50 gr. Kamkatın bileşimindeki protein miktarıysa, günlük protein gereksiniminin karşılanmasında önemli bir yer tutuyor.

Kamkat, “turunçgiller ailesinin küçük mücevheri” olarak adlandırılıyor. Bizim kamkat adını verdiğimiz bu meyve, bilim dünyasında “Fortunella”, adıyla biliniyor. Fortunella adı, 1812 - 1880 yılları arasında yaşamış İskoçyalı bahçecilik uzmanı Robert Fortune’un soyadından köken alıyor. Robert Fortune, Çin’de yaşadığı yıllarda sü-



rekli ilginç bitkileri toplarmış ve İngiltere’ye dönüşünde de bu koleksiyonunu beraberinde getirmiş. Batı dünyası, bu birikimin içinde yer alan kamkatla, Fortune sayesinde tanışmış. Onu onurlandırmak amacıyla, bu bitkilerin cins adına Fortunella deniyor. Dünya halkları arasında da “kumquat ya da komquot” adlarıyla anılan meyveye “altın portakal” diyenler de var.

19. yüzyılda Avrupa ve Kuzey Amerika’ya giren kamkat, seralarda ve saksıda yetiştiriliyor. Hatta günümüzde süs bitkisi olarak balkonlarda, bahçelerde çevre düzenlemesinde de kullanılıyor. Dünyada, Çin, Japonya, Amerika’da yaygın olarak; daha küçük ölçekte Porto Riko, Guatemala, Kolombiya, Brezilya; Güney Hindistan’da da yalnızca deniz seviyesinden yüksek yerlerde yetiştiriliyor. Avustralya ve Güney Afrika’daysa sınırlı olarak kültüre alınıyor.

Meyvelerin Kralı Durian

Bitkibilimde *Durio zibethinus* olarak adlandırılan durian ağacı, Güneybatı Asya; Malezya, Tayland ve Vietnam kökenli. 40 metreyi aşan boyuyla çok uzun bir ağaç olan durian, ormanda yaşıyor. 5 - 10 yaşları arasında meyve vermeye başlıyor. Kabuğuyla birlikte her bir meyvesi, 2 - 3 kg, bazen de 3 kg'ın üstünde. Bu meyveye, pek çok kişi "durian" diyor; ama farklı adlarla da anılıyor; örneğin, Endonezya'da "duren", Tayland'da da "thurian". Ancak farklı adlarla anılsa da, kültüre alındığı ülkelerde "meyvelerin kralı" olarak nitelendiriliyor. Gerçekten de alışılmamış bir meyve türü. Dış görünüşüne baktığınızda "böyle bir şeye para ödenir mi?" dersiniz; ama insanlar onu çok yüksek fiyatlardan satın alabiliyorlar. Duriana, "cennet-cehennem" de deniyor. Cehennem denmesinin nedeni, dikenlerle dolu kabuğunun pis kokması. Öyle ki, bağırsaklar bozulduğunda yapılan dışkı gibi kokuyor. Uzakdoğu'da, örneğin Endonezya'da bu meyvenin otellere sokulması yasak. Elinizde durian varken Singapur'da, otobüse ya da metroya binemiyorsunuz. Ama Singapur'da, ülkenin sembolü sayılan opera binası durianın biçiminde yapılmış.

Ona böyle önem verilmesinin nedeni, durianın "cennet" kısmıyla ilgili olsa gerek. Çünkü o dikenli kabuğu sıyrıp açtığınızda ortaya çıkan meyve, bazı insanlara göre olağanüstü lezzetli. Kabuğun ardından mayhoş bir tatla karşılaşırıyorsunuz.

Kabuğun içinde 6 bölmeli, sulu, etli bir yapı var. Bu etli kısım, yeşil, gri - sarı, krem - sarı renklerde olabiliyor. Bölmelerin içindeyse, kahverengimsarı 6 tohum saklı. Bu tohumlar yenildiğinde, soluk alıp verme güçlüğüne neden olabiliyor.

Durian, çok yağlı bir meyve. Taylandlılar, bu meyvenin özellikle alkollü içkilerle tüketildiğinde çok kilo aldığını söylüyorlar. Besin içeriğine baktığımızda da, 100 gr durianın 153 kalori enerji verdiğini görüyoruz.

Durian, tek parça ya da açılıp bölmeleri ayrılmış halde satışa sunuluyor. Çiğ olarak tüketilecekse, soğutulduktan sonra yenmesi öneriliyor. Tıpkı bizim yaptığımız hoşaf gibi, şekerle kaynatılarak da tüketiliyor. Şimdilerde, dondurmaya lezzet vermek için de kullanılıyor. Sumatra'nın bir kenti olan Palembang'da, durianın etli kısmı, topraktan yapılmış kaplarda mayalanıp tüketiliyor. Durianın, konservesi de yapılıyor. Bu meyvenin farklı kullanım alanları da var. Örneğin kabuk kısmı, ipeğin beyazlatılmasında kullanılıyor.



Gizli Güzelliklerin Meyvesi Papaya

Şimdilerde bütün tropikal ve subtropikal ülkelerde tanınan papaya bitkisinin ana vatanının Güney Meksika ve Orta Amerika olduğu sanılıyor. Ona “kavun ağacı”, meyvesine de, “kavun ağacı yemişi” deniyor. Çünkü papayanın bir çeşidinin meyvesi, tıpkı kavuna benziyor. Zaten kavun gibi dilimlere ayrılarak, çiğ olarak tüketiliyor. Ama papayanın tadı kavuna değil, bal kabağına benziyor. Bu nedenle ona “ağaçta yetişen balkabağı” diyenler de var. Papayanın, Hawaii ve Meksika olmak üzere iki çeşidi var. Hawaii çeşidi olgunlaştığında, kabuğu sarı renkte olan armut biçimindeki meyvelere sahip oluyor ve bu meyvelerin her biri yaklaşık yarım kilo geliyor. Meyve etiyse parlak portakal rengine ya da pembemsi oluyor. Tam orta kısımda, küçük siyah tohumlar bir arada bulunuyor. Meksika çeşidi ötekinden daha büyük meyvelere sahip. Her bir meyve yaklaşık yarım metre boyunda ve 5 kilo geliyor. Görünümü tıpkı kavun. Meyve etiyse, sarı, portakal ya da pembe olabiliyor. Olgunlaşmışları, sulu, tatlı ve biraz da olsa kantalu kavununun tadını anımsatıyor. (Kantalup kavunu, üstünde dilim çizgileri olan çok lezzetli, küçük bir kavun türü.) Papaya, Avustralya’da “papaw” ya da “paw paw”, Brezilya’da da “mamao” adları veriliyor.

Papayanın kokusu da çok güzel. İçini açtığınızda çevreye yayılan koku adeta “ben buradayım” diyor. 1990’lı yıllarda çevrilmiş “Yeşil Papaya’nın Kokusu” adlı filmde, zengin bir evde hizmetçi olan Vietnamlı Mui’nin, mutfakta çalışırken en yakın dostu kokusunu içine çektiği papayaydı. Mui, ikiye ayırdığı papayanın içindeki küçük yuvarlak siyah çekirdekleri seviyordu. Papaya, sanki onun, yaşama sevinciydi. Gerçekten de papaya, yaşamda farkedemediğimiz güzellikleri ortaya çıkarmamız gerektiğini bize anımsatan bir meyve.

Bitkibilimdeki adı *Carica papaya* olan, çalı ya da ağaç görünümündeki papaya, güneşi ve suyu



çok seviyor. Zaten o da, kamkat ve durian gibi tropikal iklimin ağacı. Bu bitkinin yemişleri iyice olgunlaştıktan sonra toplanıyor. Yıl boyu meyve veren papayanın bir ağacından yılda 60 - 100 arasında meyve toplanıyor. Olgunlaşmadan toplanan meyvelerse sebze olarak kullanılıyor. Vietnam mutfığında papaya salatasının özel bir yeri var. Olgunlaşmamış papaya yemişi kibrit çöpü gibi incecik rendeleniyor. Bu rendeye şekerle hazırlanmış balık sosu, acı biber ezmesi, fesleğen, kurutulup kıyılmış et parçaları ve iri fıstık taneleri karıştırılıyor.

Papayanın meyvesi, demir, kalsiyum, potasyum, fosfor mineralleri ve A, B1, B2, B5 ve C vitaminleri açısından çok zengin. 100 gr olgunlaşmış papaya 32- 45 kalori enerji veriyor ve 52 - 73 mg C vitamini içeriyor. Ayrıca meyvenin bileşiminde, proteinleri vücudumuza yararlı hale döndüren birtakım enzimler de bulunuyor. Bu doğal enzimlerden biri “papain” adını taşıyor. Bu enzim, mide tarafından salgılanan ve proteinleri parçalayan pepsin enzimine benzediğinden ona “bitkisel pepsin” de deniyor. Bu enzim, papaya bitkisinin meyvelerinin yanı sıra yapraklarında da bulunuyor. Papain enziminin meyveden sağaltımıysa, meyveler ham olduğu sırada yapılabilir. Ham meyvelerin üzerleri çizilerek sütüyle karışık suyu toplanıyor. Sonra bu sulu süt kurutuluyor ve papain enzimi elde ediliyor.

► **Gülğün Akbaba**

Kaynaklar

<http://www.hort.purdue.edu/newcrop/morton/>

<http://www.zmo.org.tr/>

<http://www.crfp.org/pubs/ff/papaya.html>