



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KOLAKAS (KIBRIS)

2 adet kolakas  
75 gr kuzu eti (kol kısmı) veya tavuk eti  
1 baş soğan  
Kereviz  
Yarım bardak ayçiçeği yağı  
1 kasık salça  
Yarım limon suyu  
Tuz  
Karabiber  
6-7 bardak su

Kolokasın hazırlanması için, ilk olarak bir tencereye yağ konulur. Ardından soğan eklenerek pembelesinceye kadar yağda kavrulur. Sonra bir kasık salça katılır ve salça renk verir vermez, bir tabak kadar su konulur. Sudan geçirilmiş ve küçük parçalara ayrılmış etler de tencereye ilave edilerek kızartılır. Eğer yemeğe kereviz eklenecekse, etler kızartıldıktan sonra tencereden alınır; yemeklik doğranmış kereviz sapları ilave edilerek soldurulur ve salça eklenir. Salça ve kereviz sapları harmanlandıktan sonra etler tencereye tekrardan konulur. Akabinde kolakas yumrusunun kabuğu soyulur ve temiz bir bezle silinir (kolokas soyulduktan sonra yıkanmamalıdır, çünkü yıkanması pisirmeyi olumsuz etkiler ve yemekte istenilen kıvam sağlanamaz). Soyulup temizlendikten sonra, üstten başlayarak lokma büyüklüğünde parçalara ayrılır. Doğranan parçalar tencereye eklenerek pismeye bırakılır (ancak kırılarak yapılan kolokas daha güzel olur). Kolakas sümüksümesin diye limon suyu sıkılır. Dsteğe göre kimyon da konulabilir. En son bir miktar tuz serpilir ve düdüklü tencerenin kapağını kapatıp on bes-yirmi dakika bekleme ile birlikte, yemek servis edilmeye hazır hale gelir.

Not: Latincesi 'colocasia' olan bir soğanlı bitki ailesine mensup olan Kolakas, gölevez olarak da bilinmektedir. Türkiye'de Antalya ve Mersin'de yetişir. Rumca kolakas denilen yumru ve soğansı kökleri, genel olarak tropikal bölgelerde taro, taroo ya da pastoles; İlgilizce ve Türkçede ise kulkas olarak adlandırılmaktadır.3 Kolakas yemeği, tavukla balık arası bir tada sahiptir.

Kolakas, (gölevez) esas itibarıyla Hindistan ve Güney Asya bitkisidir. Havai'de çok yaygın olarak tüketilen kolokasa 21canın gıdası21da denmektedir. Mısır üzerinden Kıbrıs21a geldiği düşünölmektedir. Yapraklarının güzelliğinden dolayı süs bitkisi olarak da kullanılır. Güneşli yerlerde yetişir ve suyu çok sever. Bu bitkinin kökü gelir ve kolokası oluşturur. Her mevsim sofralardaki yerini alır.

Türkiye'de Kıbrıs patatesi olarak bilinen kolokas, kuzu etli, tavuk etli veya sade de yapılabilir. Kemikli kuzu eti ona ayrı bir tat vermektedir. Ayrıca kolokas, kereviz eklenmeden sade bir şekilde de hazırlanabilir. Bazı bölgelerde sarımsak da konulmaktadır. Kolokasın salatası da olmaktadır. Ayrıca yaprakları haslanıp sarma olarak pisirilebilmektedir. Bunun yanı sıra kolokasın yanında mutlaka pilav yemeği de yapılır. Servis aşamasında ise, bıçakla soyularak kırılan kolokaslar haslanır ve daha sonra kolandro, kereviz ve isteğe göre sebzelerle ikram edilir.

Kolokas kesinlikle pisirilmeden yenmemelidir. Damak zevkine uygun olarak özel pisirme metotları gelismistir: haslama kurutma, öğütme, rendeleme, fırınlama vs21

Kolokasın isleme şekli ve yöntemi bilinmediğinden, sadece üretildiği yerlerde tüketilir. Yumru kısım, suda pisme esnasında bamyadaki gibi musilaj madde salgılamaktadır. Bunu önlemek için pisirme esnasında limon sıkılması gerekir. Bu durumu bilmeyen birinin pisirdiği gölevez yemeği, yiyeceklere nahoş bir tat verir. Ayrıca gölevez yumrusunun kabuğu soyulduktan sonra, bıçağı takıp kırarak kopartmak gerekir. Bu durum yemeğin suyunun lezzetli olmasını sağlayacaktır.

Yaprakları ve sapları buharla pisirilerek kaynatılıp tursusu yapılan kolokas bitkisinin, değerlendirilemeyen bir kısmı bulunmamaktadır. Kolokasın diğer değerlendirilme şekli sunlardır:

Fırınlanarak ve haslanarak mantı ve börek yapıp hindistan cevizi ile tüketilmektedir.

Kurutulup öğütölmüş ince tozu; ekmek, pasta, maya ve makarnalarda katkı maddesi olarak değerlendirilir.

Kolokas nisastası, plastik ve kozmetik endüstrisinde kullanılır.

Kolokas yumrusu % 10 musilaj içerir. Gölevez zamkı (musilaj) diyet ürünlerinde kullanılır.

Yaprak saplarından Vietnam çorbası yapılır.

Yumru kısmı haslanarak sebze yemeklerinde kullanılır

Kolokas yumrusu yağda kızartılarak cips hazırlanır.

Sütten kesilen bebeklere katı yiyecek olarak sindirimi kolay olduğu için haslanmış ve ezilmiş kolokas yedirilmektedir. Ayrıca önemli bir enerji kaynağı olmakla birlikte, kalınbağırsak kanserine karşı da koruyucu bir etkisi bulunmaktadır.

Kolokası soyduktan sonra çatlatırken (bıçakla kesmek) bir parçasının kabın içine değil de ayrı bir yere düşmesi, inanışa göre dışarıdan gelecek olan bir misafirin onu yiyeceğine isaret etmektedir.

Doğada sert bir yapıda bulunan kolakaslar, pisirildikten sonra yumusacık olduğu için, 21 beyin oldu beyin 21

sekinde bir tabir söylenilmektedir.



