



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

LAHANA

Metin Okutan

Kimi sebzeler "doğuştan kadersiz" gibidirler; seveni, arayanı, soranı pek azdır, "kibar sofralarda" kendine fazla yer bulamaz, uzak durmak marifet sanılır v.s... Ben lahananın böyle bir şanssızlığı olduğuna inanırım. Adı geçtiğinde kıvrılan burunlar, bükülen dudaklar, suratlardaki müstehzi gülüşler onu "sözde" avamlaştırmaya çalışsa da gerçek pek öyle değildir. Sessizdir, kendi halindedir, kıymetinin farkındadır, vakur duruşuyla "popüler" olmak ona göre değildir. Fakat bütün bunlara rağmen, hemen her sofrada gösterişsiz bir şekilde yer almasını bilir.

ONSUZ TURŞU OLMAZ

Mesela turşu... İçinde lâhana olmayan bir turşu kavanozu düşünmek abesle işigaldır. Hazır yemek satılan yerlerde zeytinyağlı sarması baş köşedeki yerini almıştır. Bazı pizza ve tavuk zincir restoranlarında coleslaw adıyla maruf salatası, bu tür mekânların "en sağlıklı" lezzeti olarak gündelik hayatımıza girmiştir. Lâhana salatası sık olmasa da, evlerimizde de yapılmaktadır. Çiğ olarak doğranan salata bir miktar tuzla birlikte parçalar küçülünceye kadar kuvvetlice ovulur. Üzerine zeytinyağı, limon suyu ve ezilmiş sarımsakla hazırlanan "terbiye" ilave edilerek afiyetle yenir.

Tercihen incecik kıyılan dereotu serpilebilir. Bir deneyin derim, çok memnun kalıp sık sık yapacağınızdan eminim.

ZEYTİNYAĞLI VE ETLİ SARMA

Zeytinyağlı lâhana sarması denildiğinde kestanelisini es geçmek doğru olmaz. Dışarıda pek bulamazsınız. Daha çok ev yemeğidir ve evlerde yapılır. Lâyıkıyla yapıldığında yemelere doyum olmaz. Etili lâhana sarması ha keza, çırpılmış lezzetli bir yoğurtla ikram edildiğinde, hayır diyecek birinin çıkacağına ihtimal vermem. Fakat kapuskaya gelince biraz durmak lâzım ki, sevenine rastlamak biraz zordur. İlâç niyetine bana bir-iki kişi "bayıldığını" söyledi, o kadar. Kendi adıma söylemek gerekirse ben de hiç sevmedim, sevemedim. Belki de lâhana hakkında olumsuz düşüncenin sebebi tek başına kapuskadır, kim bilir...

BÖREĞİ DE SEVİLİYOR

Çorbası ve böreği yapılıyor. Süzme yoğurt ya da mayonez ilâvesiyle yapılan salataların dışında soğanla birlikte kavurması yapılıyor. Bunlara ek olarak yöresel mutfaklarda farklı şekilde yapılan yemekleri var. Çorum-Osmancık'ta lâhana kapama kış mevsiminin önemli bir lezzeti olarak öne çıkıyor. Konya, Karaman ve Mersin'in, daha çok Toros Dağları'nın eteklerinde bulunan ilçelerinde yapılan ve bir tür sulu salata diyebileceğimiz, içinde lahananın yanı sıra köftelik ince bulgurun da yer aldığı "batırık", Muş'un kuzu kol yarma veya aşurelik buğdayla birlikte yapıp "corti" adı verilen etli lâhana akla gelenler arasında.

KARALAHANA TUTKUSU

Bütün bu saydıklarım beyaz lâhanayla ilgili olanlar. Bir de diğerleri var mesela karalahana. Adı söz konusu olduğunda Karadenizliler, yeryüzünde ne kadar akan su varsa hepsini durdurabilirler. Bir Trabzon seyahatimde, bahçesi olan evlerin hemen hepsinde bu sebzeği görmek beni hem şaşırttı hem de sevindirdi. Karalahana ile aralarındaki müthiş bağ kaçınılmaz olarak mutfağa da yansımış ve yine müthiş denebilecek lezzetler ortaya çıkmıştı. En çok çorbasını sevdim. Koyu kıvamıyla aklımı başımdan almıştı. Bilenler neden böyle dediğimi gayet iyi anlamıştır, bundan eminim. Etili-yoğurtlu sarması ve diblesi de güzeldir. Hele lâyıkı ile yapıldıysa... Bugün pek çok şehrimizde Karadeniz yemeklerini tadabileceğiniz lokantalar mevcut. İçlerinden birinde mutlaka hakkı verilerek yapılmış yiyeceklerle tanışma şansı bulacağınıza inanıyorum.

KIRMIZISI BİR GÖRSEL ŞÖLEN

Daha çok salatlarda kullanılan, mor rengiyle hayli cazip kırmızı lahanayı hepimiz biliriz. İnce ince doğranarak yapılan turşusu kıvrık salatanın üzerine pek yakışır. Yalnız lezzet olarak değil, görüntü olarak da çok güzeldir.

DIYETLERİN GÖZBEBEĞİ BRÜKSEL

Son yıllarda hayatımıza giren, daha çok diyet yapanların tercihi Brüksel Lahanası, keskin tadıyla "herkesin sevgilisi" olmaktan zaman zaman uzak. Bildiğimiz beyaz lahananın minyatürü diyebileceğimiz bu sebzeği sağlıklı olması açısından zaman zaman tüketiyorum. Buharda haşladığım lahanaları, bir ölçü tereyağı ve bir ölçü zeytinyağında sote edip beyaz peynirle birlikte yiyorum. Peynir söz konusu keskin tadı ve kokuyu "tolere" edebildiği için rahat yenebiliyor. Yemekte zorlanıyorsanız bir de böyle deneyebilirsiniz.

