



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LAHANA

THY Skylife

Tam bir vitamin deposu, doğal bir eczane olan bu sebze, insanların kendisini keşfetmesinden bu yana geliştirilen yüzlerce yeni türüyle mutfaklardaki önemini sürdürüyor. İnsanların ateşi keşfedip onu kullanmasını öğrendikçe kadar sadece doğal kendiliğinden yetişen sebze ve meyveleri toplayıp yiyerek hayatta kalmayı başardıklarını biliyoruz. Toplayıcılık denen bu dönemden sonra insanlar sebze ve meyveye de müdahale etmeye, onları ekip biçmeye başlamış. Tarım dediğimiz bu faaliyetler sonucunda, insanlık tarihinde tarım toplumu denilen yeni bir dönem ortaya çıkmış. İnsanlar tarım sayesinde her sebzenin neye iyi geldiğini kendi tecrübeleriyle öğrenmişler. Mesela soğuk bölgelere yerleştikleri için hastalıklar karşısında daha dayanıksız olan insanlar, lahananın hastalıklara karşı ne kadar etkin olduğunu hemen keşfetmişler.

Günümüzde hiç işlenmeye gerek kalmadan doğrudan tüketilebilen doğal gıdaların önemi bir kez daha anlaşılıyor. Teknolojinin gelişmesi, nüfusun hızla artması sonucunda dünyanın her yanında insanlar tek tip bir beslenme tarzı geliştirdiler. Bu, insanları tabiattaki çeşitlilikten uzaklaştırdı. Ayrıca, daha kısa bir sürede ve daha ucuza karın doyurmak isteyen insanlar, doğal kaynaklardan da uzaklaşmaya başladılar. Güzelim sebzeler, artık neredeyse sadece seralarda ve çoğu kez bir aksesuar olarak yetiştiriliyor. Eskiden sadece kış mevsiminde çıkan ve dolayısıyla sadece kış mevsiminde pişirilen, bu nedenle de uzun bir süre özlemlen beklenen kış yemeklerinin tarifleri de hatırlanmaz oldu.

Birçok yöremizde kelem de denilen lahanaya, unutulmadı ama kendisinden yeterince yararlandığımız da söylenemez. Yabani lahanaya ilk kez Akdeniz kıyılarından Kuzey Avrupa'ya kadar bir alanda görüldü. Onun ne kadar faydalı bir sebze olduğunu anlayan insanoğlu, yabani lahanadan 400 kadar yeni tür üretti. Doğu Roma ve Osmanlı imparatorluğu gibi, yaşadıkları dönemin en zenginleri olan devletler, lahanayı hem beslenmede hem de tedavide yoğun şekilde kullandılar. Romalı Marcus Porcius Cato, Latinlerin asırlarca hekim geçimlerinin sebebinin, lahananın yararlarını bilmeleri olduğunu söyledi. Prof. Dr. Süheyl Ünver'in Fatih Devri Yemekleri kitabında yer alan saray mutfakları envanterindeki bilgiler, lahananın sarayda en çok tüketilen sebze olduğunu ortaya çıkardı. Sultan III. Selim'in sırf lahanayı övmek için bir Methiye yazmış olduğunu da unutmayalım. Feyzi Halıcı'nın Çağrı Dergisi'nde yayımlanan bu şiirin sadece son dizesi bile padişahın lahanayı ne kadar çok sevdiğini anlatmaya yetecektir: Helva sohbetinin lezzeti mi olur şayet bulunmazsa lahanaya...

Öte yandan lahanayı sevmeyenler de oldu. Onda doğal olarak bulunan sülfürün kokusunu arıların üzüm başlarına ya da arı kovanına taşıması endişesi ile çiftçiler lahanayı kendi arazilerinden uzak tuttular. Öyle ki Romalı soylu Lucullus, saldığı kokudan dolayı lahananın asil sofralarına alınmamasını istedi.

Tarihte lahanaya konusunda ironik bir olay da var. Rivayete göre ünlü filozof Diyojen, matematikçi Pisagor'un tavsiyesi üzerine bulabildiği her gün lahanaya yemiş. Filozof Aristippus ise lahanayı mutfağına hiç sokmamış. Tarihler Diyojen'in 90 yaşına kadar yaşadığını, Aristippus'un ise daha 40 yaşındayken öldüğünü yazıyor. Bunda lahananın rolü var mı bilemiyoruz. Ama Roma ve Osmanlı gibi iki görkemli sarayda boy göstermesine karşılık asil sebzeler listesine pek sokulmamış olan lahananın, gelecekte layık olduğu yere yükseleceğini, bilinçlenen insanların, atalarının en önemli yaşam takviyesi olan bu güzel sebzeyi yeniden keşfedeceklerine inanıyoruz.



© lezzetler.com tarif no:35296 • adi:Lahana • gönderen:Cankat • indirme tarihi:01.04.2025 - 11:47