



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

REYHAN

Taksonomideki ismi ocimum basilicum olup ballıbabagiller (lamiaceae) familyasından bir bitki türüdür. Aslen arapça bir kelime olup rayiha ile aynı köke sahiptir. Ehlileştirilmiş, fesleğen olarak ta bilinir. Fesleğen sadece yeşil renkte olurken reyhan, daha çok derin bir mor renktedir. Yemeklerde kullanılmak üzere tarımı yapılan fesleğenin kökeni; Asya'nın dönenceler arasında kalan bölgelerine dayansa da günümüzde yeryüzünün öteki ılıman bölgelerine de yayılmıştır. Akdeniz ülkelerinde çok iyi bilinen ve yaygın olarak kullanılan bir bitkidir reyhan. Soğuğa karşı çok duyarlı olan reyhan, en çok sıcak ve kuru ortamları sever.

Ülkemizin birçok yerinde doğal yaşam alanı olan reyhan ilimiz Elazığ'da hemen hemen her yerde ve toprak yapısında yetişmektedir. Çok arsız bir bitkidir. Tohumu ekilen bölümü yıllarca kaplayabilir. Elazığ ilinde de genel amacına uygun olarak yemeklere baharat ve çeşni olarak kullanılan reyhan'ın ekimi ve hasadı, bahçe ve bostanlarda yan ürün olarak hatta ağaçların ve sebzelerin su yollarında (harıklarda) yapılmaktadır. Bunda ekonomik değeri düşük olan bir bitki olmasının da payı vardır. Bu sebeple satışı ve kaydı tarım sektöründe ,profesyonel usullere göre yapılmayan bir kalemdir. Net üretim miktarı ve satış verilerine ulaşmak çok zordur.

Kullanım Alanları:

Yerel ürünlerden ziyade tıbbi ve aromatik bitki olarak düşünülmesi ve değerlendirilmesi daha uygundur. Fesleğen genellikle ılıman bölgelerde yetişen ve mutfağımızda sıkça baharat olarak kullandığımız bir bitkidir.

Diğer kullanım alanları şunlardır:

- Çiçekli bitkinin toprak üstü kısımları ve bunlardan su buharı damıtılmasıyla elde edilen fesleğen esansı elde edilir.
- Asabiyetten ileri gelen genel güçsüzlüğe, sindirim bozukluğuna, uykusuzluğa ve migrene karşı etkilidir.
- Özellikle sindirimi kolaylaştırıcı özelliği sayesinde hazımsızlık çekenlerin baş ilâcıdır. Aynı zamanda sinir hastalarına, iyi uyuyamayan çocuklara, baş dönmesi çeken yetişkinlere, bağırsak sorunlarından yakınanlara, öksürüğe, anjin ya da boğmacalılara verilir.
- Fesleğenin kaynatılmasıyla elde edilen su süzildükten sonra, arı sokmasında enfekte olan yere sürülerek ağrıyı hafifletir.
- Ağızda oluşan yaralar ve pamukçuk ağız banyosu yoluyla tedavi edilir.
- Sütü gelmeyen ya da az gelen kadınların süt verimini çoğaltmak için de kullanılır.
- Sivrisinek ve tahtakurusu gibi haşaratları kokusu sayesinde kaçırır.
- Mutfakta tazesı veya kurusu kullanılır.
- Çorbalara, domates, patlıcan, kabak, mantar yemeklerine, salatalara, hamur işlerine katılır.

Tıbbi Faydaları:

Reyhan, koku alma organımızı yani burnumuzu temizler. Sinirlere ve ruha neşe ve canlılık verir. İshali keser, koklandığı zaman yaş ve rutubetli buharı defeder. Kalbi ferahlatır. Koklaması vebaya engel olur. Saçlardaki kepekleri, rutubetli yaraları kabarcıkları arındırır, temizler, dökülen saçları tutar ve siyahlatır.

Akşamları açıkta yenilen yemeklerde masaların fesleğen (reyhan) ile süslenmesi, bebeklerin yanına konulması, yaz aylarında evlerin açık camlarının önünde reyhan/fesleğen saksılarının olmasının sebebi reyhanın yaydığı güzel kokunun yanında sinekleri kovucu özelliği olmasıdır.

Zararları:

Fesleğen Estragol adı verilen bir madde içerir ve bu madde kanser tetikleyici bir maddedir. O yüzden fazla miktarda tüketilmesi zararlıdır.

Reyhan İşleme Aşamaları:

Reyhan, diğer bitki, meyve ve sebzelerle benzer işleme aşamalarından geçer.

İşleme prosesi aşağıda gösterildiği gibidir.

Ham Maddenin İşletmeye Alınması

Toprak Alma

Ön Yıkama

Durulama-Son Yıkama

Kurutma



© lezzetler.com tarif no:110323 • adi:Reyhan • gönderen:ahmet abi • indirme tarihi:23.04.2025 - 04:17