TURP

Serpil Bübülgil

'Turp gibi olmak' deyişi oldukça eski dönemlerden bu yana özellikle Anadolu'da hemen her bölgede sık sık kullanılan bir deyiştir. 'Turp gibi' olmanın anlamı sağlıklı, sıhhatli ve zinde olmak, sağlam olmaktır. "Nasılsın?" diye sorduğumuz birisi "turp gibiyim" derse, arkasından bize "Maşallah" demek düşer sadece...
Zaman zaman sağlığı ve sıhhati ifade etmenin dışında, kimi soyut konularla ilgili olumlu görüş bildirmek için de "turp gibi" deyişi kullanılır. Örneğin bir binanın dayanıklılığını ya da ekonomik verileri yorumlarken "turp gibi" oldukları belirtilir.
iyi şartlarda olmak, sağlıklı olmak ya da sağlam olmak gibi anlamları ifade eden bu deyişin içerisinde turp geçmesi oldukça normaldir. İçerdiği çok sayıda besleyici mineral, vitamin ve sert kök yapısıyla turp gerçekten de sağlamlığı ve sağlığı çağrıştıran bir sebzedir. Beyaz, sarı, siyah ve kırmızımsı renklere sahip farklı çeşitleri bulunmaktadır.
Turp; turpgiller ailesine ait, yapraklı, köklü bir bitkidir. Dünyanın hemen her bölgesinde yetiştirilen turp çok çeşitli büyüklük ve renklerde olabilmektedir. Ayrıca farklı turp türlerinin yetiştirilme zamanları da yine farklılıklar gösterir. Sadece tohumları için yetiştirilen turplar mevcuttur. Buna rağmen turp genellikle kökü tüketilen besleyici ve sağlıklı bir sebzedir.

Tarihteki ilk Turplar
ilk turp çeşitlerinin oldukça uzun yıllar önce Akdeniz'de ortaya çıktığı düşünülmektedir. Eski dönemlerde Mısır'da inşa faaliyetlerinde çalışan tüm işçilerin oldukça yakından tanıdığı bir sebzedir.
Enerji ve direnç katan özellikleri nedeniyle, tıpkı sarımsak gibi, ağır işlerde çalışan işçilere Mısır'da günde birer öğün turp verildiği ileri sürülmektedir. Şalgam ve hardal bitkisi turp ile uzaktan akraba olan ve yine eski dönemlerde yabani olarak doğada bulunan sebzelerdir. Ayrıca yine eski dönemlerde salgın hastalıklarla baş edebilmek için sık sık turp sebzesine başvurulduğu yazılı kaynaklarda belirtilen bir durumdur.

Her mevsim turp
Turp, hem yazın hem de kışın yetiştirile-bilen farklı çeşitlere sahiptir. Yaz turpları 3-7 gün gibi kısa bir sürede filizlenir ve 3-4 hafta içerisinde olgunlaşır. Belirli aralıklarla ekilerek toplanma süreleri uzatılabilir. En iyi tam güneş ışığı altında ve kumlu topraklarda yetişir. Toprağın çapalanması, diğer köklü bitkilerde olduğu gibi, turp için de olumlu etkilere sahiptir. Ayrıca tohumların ne kadar derine ekildiği kökün büyüklüğünü etkilemektedir. 1 cm derinliğe ekilen tohumlar turpların küçük boylarda yetişmesini sağlarken 4 cm civarına ekilen tohumların kökleri büyük boyutlarda olur. Turp sebzesinin tohumları için yetiştirilen çeşitleri daha çok tohumlarındaki yağların ayrıştırılarak kullanılması amacıyla yetiştirilirler. Yaklaşık %40 oranında yağ taşıyan tohumlardan elde edilen yağlar ilaç sanayinde ve bio-yakıt üretiminde kullanılmaktadır. Genel olarak turp sebzesinin en bilinen kullanımı, sebzenin sert kökünün tüketilmesini kapsayan kullanımdır. Toprağın altında kalan turp sebzesinin bu sert kısmı ince bir kabuk tabakasının içerisinde besleyici bir kök barındırır. Salatalarımızda bolca kullanılmasının yanı sıra turpun suyunun içilmesi ve yapraklarının yemeklere katılması yoluyla tüketildiği de bilinmektedir.

Turp gibi olmanın sırları
Tüketilen kök kısmı çok sıkı ve sağlam olsa da aslında turp gibi olmanın dayandığı en önemli şey turp sebzesinin içerdiği besleyici değerlerdir. 100 gram turpta bulunun besin değerleri A Vitamini B Vitamin: Thiamine 0,3 mg. C Vitamin: 24 mg. Kalsiyum: 37 mg. Demir: 1,0 mg Fosfor: 31 mg. Potasyum: 130 mg. Karbonhidrat: 4,2 gr. Protein: 1,2 gr. Kalori: 20 Folik asit, magnezyum ve sodyum.
Turp sebzesinin sağlığa en büyük faydaları kış aylarında ortaya çıkar. Öksürük, boğaz tahrişi vb. durumlarda turp suyu öksürük şuruplarına benzetilir ve boğazımızı rahatlatır. Yine turp suyunun karaciğer için oldukça faydalı olduğu dile getirilmektedir. Benzer biçimde sarılık hastalığı ve böbrekler için de ciddi oranda olumlu etkileri olan besleyici değerler taşır. İştah açıcı özelliği sayesinde taşıdığı besin değerlerinin dışında, besin tüketimi açısından, dengeli beslenmeye de yardımcı olur.
Turp bir antioksidandır. Bu özelliğiyle kalp hastalıkları ve felç gibi bir dizi rahatsızlığa karşı bünyemizi korur. Ayrıca yüksek tansiyonun düşürülmesine de yardımcı olur.
Aynı aileye mensup diğer benzer sebze ve bitkiler (Brokoli, lahana vb.) gibi kansere karşı koruyucu etkileri mevcuttur. İçerdiği sülfür bazlı değerler sayesinde midedeki sindirime olumlu katkılar sunar. Diş etlerini kuvvetlendirerek ağız sağlığını korumamızda yardımcı olur. Tüm bunlara ek olarak şişme ve ezilme gibi hafif yaralanmalarda turp ezilerek ya da rendelenmiş olarak şişik bölgelere uygulandığında yanmayı giderici ve rahatlatıcı bir etki yaratır. Buna karşın kanayan yaralar üzerinde kullanılmamalıdır.
Lifli yapısı nedeniyle geceleri geç saatlerde ya da yatmadan hemen önce yenilmesi tavsiye edilmez. Sindirimi uzun sürdüğü için uyurken mideyi yorabilir. Sütle birlikte tüketmekten kaçınılmalıdır. Kabuğunun soyulması bir dizi besleyici maddenin ve lifli dokunun kaybolmasına yol açar. Tazeliğini ve sertliğini korumak için serin yerde saklanabilir ya da soğuk suda kısa süreli olarak tutulabilir. Turpgiller ailesinde yer alan brokoli ve lahana gibi,

turp da bedenin iyot emili-mini azaltır. Bir haftada 3 ya da 4 adet ve daha fazla turp tüketenlerin, iyotça zengin besinler ve iyotlu tuz almalarında yarar vardır. Özellikle içme suyunun az iyot içerdiği yörelerde bu sakınca daha da artmaktadır. Bütün bu sağlıklı katkılarının yanı sıra turp, salatalarımızı da güzel görünümüyle süsleyen bir sebzedir. Çok fazla doğranıp kesilmesinin su kaybına yol açacağı unutulmadan, istenilen şekil verilebilir ve böylece salata tabaklarımızın üzerinde adeta bir çiçek gibi süs olarak yer alır. Ayrıca kabuğunu soymadan tüketmek, soyulacaksa çok derin biçimde soymamaya özen göstermek de besleyici madde kayıplarını önlememize yardımcı olacaktır.

© lezzetler.com tarif no:33363 • adı:Turp • gönderen:bohem • indirme tarihi:09.05.2024 - 09:32