

'Dayanılmaz lezzete sahip sebze'

Автор(и): проф. д-р Стойка Машева, ИЗК "Марица" Пловдив; проф. д-р Винелина Янкова, ИЗК "Марица" в
Пловдив

Дата: 17.05.2021 Брой: 5/2021



Patlıcan (*Solanum melongena* L.), bahçede ve sofrada sıkça yer alan, çalimsı yapıda bir kültür bitkisi ve sebzedir. Patlıcangiller (*Solanaceae*) familyasına aittir. Domates ve patatesin yakın akrabası olup kökeni Hindistan ve Sri Lanka'dır. Bazı insanlar ona "mavi domates" de der. Tür aynı zamanda yabani formda da bulunur; bu formdaki meyveler sebze bahçesinde yetiştirilenlerden çok daha küçüktür.

Patlıcan, büyük, sarkık, koyu mavi ve mordan beyaza kadar değişen meyveleri için yetiştirilir. Çok çeşitli çeşit ve formlar mevcuttur. Mineral ve vitaminler açısından zengindir ve besin değeri olarak domatesle karşılaştırılabilir. Sebze ürünleri arasında patlıcan, alışılmadık tadı nedeniyle özel bir ilgi görür. Etli kısmının acılığı, bu bitkisel

üründen hazırlanan yemeklere keskin bir tat katar. Birçok insan yüksek vitamin ve mikro element içeriği nedeniyle mavi meyveleri sever.

Patlıcan, sağlığın çeşitli yönlerini destekleyen faydalı besinler açısından zengindir. Üstelik uygun bir şekilde hazırlandığında, gerçekten dayanılmaz derecede lezzetli bir yiyecek olabilir. Dünyanın bazı bölgelerinde patlıcan "sebzelerin kralı" olarak adlandırılır, ancak teknik olarak konuşursak patlıcan bir meyvedir.

Patlıcan yetiştiriciliği 1500 yıldan daha eskiye dayanır. Sanskritçe'de, MS 3. yüzyıla tarihlenen patlıcanla ilgili edebi referanslar bulunmuştur. Farklı patlıcan türlerinin kullanımı, Çin tarihinde de MS 7. ila 9. yüzyıl döneminde belgelenmiştir. Botanikle ilgili bir İngiliz kitabında patlıcan 16. yüzyılda görülür. Daha sonra, ticaret yollarının gelişmesiyle birlikte patlıcan, giderek daha fazla ülkenin mutfağına girmiştir.

Orta Çağ Avrupası'nda patlıcan, o zamanlar nadiren yenilen "egzotik" bir denizaşırı sebze olarak kabul edilirdi. İspanya ve Yunanistan'ın patlıcanı aktif olarak yetiştirmeye başlaması ancak 15. ve 16. yüzyıllarda oldu ve kısa süre sonra bu sebze tüm Avrupa'ya yayıldı.

Günümüzde onlarca, hatta yüzlerce farklı patlıcan çeşidi ve melezi bulunmaktadır; bunlar şekil, renk, tat ve belirli mikro element içerikleri bakımından farklılık gösterir.

Günümüzde Avrupa ve Kuzey Amerika'da en yaygın yetiştirilen çeşitler, 12–25 cm uzunluğunda ve 6–9 cm genişliğinde, koyu mor kabuklu, uzun yumurta şeklindeki meyvelerdir. Hindistan ve Asya'nın başka yerlerinde çok daha büyük bir şekil, boyut ve renk çeşitliliği yetiştirilmektedir. Orada, boyut ve şekil olarak bir tavuk yumurtasına çok benzeyen çeşitler yaygındır. Renkler beyazdan sarıya veya yeşile, ayrıca kırmızımsı-mordan koyu mora kadar değişir. Bazı çeşitlerde, sap kısmında beyazdan açık pembeye veya koyu mora hatta siyaha kadar bir renk geçişi vardır. Ayrıca beyaz çizgili yeşil veya mor türler de bulunur. Çin patlıcanları genellikle daha ince ve daha uzundur, hafif şişkin bir "salatalık" gibi.

Patlıcan, insan sağlığı üzerinde faydalı etkisi olan besinler açısından zengindir. Faydalı lifler, potasyum, magnezyum, C, K, B1, B6 vitaminleri, demir, manganez, bakır, folik asit, folat ve antioksidanlar içerir. Çiğ patlıcan düşük miktarda yağ, protein ve karbonhidrat içerir. Sadece manganez daha yüksek miktarlarda bulunur ve günlük alınması gereken miktarın %11'ini sağlar. Etli kısmının kararması, polifenollerin oksidasyonunun sonucudur; klorojenik asit, meyvelerdeki en yaygın fenolik bileşiktir.

Yüz gram patlıcan 25 kalori, 229 mg potasyum, 1 g protein, önerilen günlük C vitamini dozunun %3'ü, günlük demir dozunun %1'i ve gün için istenen B6 vitamini miktarının bir diğeri %5'ini içerir.

Patlıcan, bilişsel yetenekleri geliştirme ve genel beyin sağlığını iyileştirme yeteneğine sahip fitobesinlerin zengin bir kaynağıdır. Fitobesinler serbest radikallerle savaşıyor ve beyne daha fazla oksijenle zenginleştirilmiş kan sağlayarak sinir yollarının gelişmesine yardımcı olur. Bu da hafızayı ve analitik düşünmeyi geliştirir. Patlıcan aynı zamanda beynin düzgün çalışması için önemli olan potasyumu da içerir. İçerdiği antosiyanin (merkezi sinir sistemini güçlendiren suda çözünür bir bileşik) **göz sağlığını korur ve katarakt oluşumunu önler**. İçerdiği lifler, mide sıvılarının salgılanmasını uyarır; bu da vücudun yiyecekleri ve içerdikleri besinleri daha kolay sindirmesine yardımcı olur.

Patlıcanın düzenli tüketimi, osteoporozu önlemeye yardımcı olur, kemik gücünü artırır ve ayrıca mineral yoğunluğunu artırır. Patlıcandaki kolajen, bağ dokusu ve kemik oluşumunu destekler. Patlıcandaki potasyum, kalsiyumun daha iyi emilmesinden sorumludur; bu da kemik sağlığı için çok önemlidir.

Yüksek lif içeriği ve düşük çözünür karbonhidrat seviyeleri nedeniyle patlıcan, diyabetle mücadele için ideal bir besindir. Özellikleri, onları vücuttaki glikoz ve insülin aktivitesinin düzenleyicileri olarak faydalı kılar. İnsülin seviyeleri stabil olduğunda, kan şekerindeki güçlü dalgalanmalar ve diyabetin potansiyel olarak tehlikeli yan etkileri önlenabilir.

Liflerin faydalı etkisiyle birlikte patlıcan, vücudun çeşitli hastalıklara karşı direncini artırır. Mükemmel antioksidan kaynaklarıdır; antioksidanlar vücudun geniş bir hastalık yelpazesine karşı en iyi savunma hatlarından biridir. Bağışıklık sisteminin önemli bir parçası olan ve beyaz kan hücrelerinin üretimini ve aktivitesini uyaran C vitaminini içerirler. Patlıcan ayrıca doğal bir antioksidan ve temel mineral olan mangan de içerir.

Patlıcan esas olarak gıda olarak kullanılır, ancak insan sağlığı için de önemlidir. Bu sebzenin tüketimi, iyi kolesterolü artırarak ve kötü kolesterolü azaltarak vücuttaki kolesterol seviyelerini korur. Düşük kötü kolesterol seviyeleri, kalp krizi ve ateroskleroz riskini önemli ölçüde azaltır. Patlıcan aynı zamanda kan basıncını düzenlemede de etkilidir; bu da kardiyovasküler sistemi rahatlatır. Patlıcandan yapılan ısıtılmış meyve ezmesi, ağrılı eklemlerin tedavisinde kullanılır. Yapraklarının kaynatılmış suyu, açık yaralar ve kanamalar için faydalıdır. Yapraklarından yapılan lapa, yanık, apse, uçuk vb. durumlarda uygulanır. Yaprakların zehirli olduğu ve sadece haricen kullanıldığı unutulmamalıdır.

Güney kökenli olmasına rağmen patlıcan soğuğa dayanıklıdır; bu da serin Avrupa iklimi koşullarında bile yetiştirilmesini kolaylaştırır. FAO verilerine (2012) göre, patlıcan üretimi oldukça yoğunlaşmış olup küresel üretimin %90'ı 5 ülkede toplanmıştır. En büyük üretici %58 ile Çin'dir, onu %25 ile Hindistan, ardından İran, Mısır ve Türkiye izler. Dünya genelinde 1.600.000 hektar alan patlıcan ekilidir. En fazla patlıcan üreten ilk 10 ülke şunlardır: Çin – 28.800.000 ton, Hindistan – 12.200.000 ton, İran – 1.300.000 ton, Mısır – 1.193.854 ton, Türkiye

– 799.285 ton, Endonezya – 518.827 ton, Irak – 460.000 ton, Japonya – 327.400 ton, İspanya – 246.600 ton ve İtalya – 217.690 ton. Bulgaristan'da aynı yıl 2.237 dekar alanda patlıcan hasat edilmiştir. Elde edilen üretim 7.830 tondur.

Günümüzde patlıcan dünyanın birçok mutfağında yer almaktadır. Bu nedenle hazırlanması için pek çok çeşitli tarif vardır. Kabuğu birçok besin açısından zengindir, bu yüzden onu göz ardı etmeyin. Kızarmış patlıcanlar mükemmel bir tada sahiptir, ancak daha fazla yağ emerler. Bu nedenle tüketim için daha iyi seçenek fırında pişirilmiş veya yahni yapılmış patlıcandır.

Ancak patlıcan ne kadar faydalı olursa olsun, aşırıya kaçmayın. Beslenmedeki her şeyde olduğu gibi, burada da denge önemlidir. Patlıcanın büyük miktarlarda tüketilmesinin sağlık üzerinde bazı olumsuz etkileri olabilir. İçinde nasunin adı verilen, demire bağlanabilen ve onu hücrelerden uzaklaştırabilen bir fitokimyasal bulunur.