

Lahana ürünleri

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

Дата: 07.03.2017 Брой: 3/2017



Lahana, ana sebze ürünlerinden biridir. Turpgiller (Cruciferae) familyasına, yaklaşık 50 farklı türü içeren Brassica cinsine aittir. En çok bilinenleri: baş lahana, Çin lahanası (napa), Pekin lahanası vb. Baş lahana çeşitleri arasında Brüksel lahanası, karnabahar, brokoli, karalahana ve diğerleri yer alır.

Lahananın anavatanı Avrupa'dır. Kökeni, Akdeniz bölgesi ve Batı Avrupa'da yayılım gösteren yabani yaprak lahanasına dayanır. Antik Yunan'da gıda olarak kullanılmış, ayrıca cilt hastalıklarının ve yaraların tedavisinde de faydalanılmıştır. Antik Romalılar ona ilahi bir köken atfetmiş ve onu bol miktarda hem gıda hem de ilaç olarak tüketmişlerdir. Bazı kaynaklara göre, lahanayı ilk yetiştirmeye MÖ 1000'de Orta ve Batı Avrupa'da Keltler başlarken, diğer kaynaklara göre ise günümüz İspanya'sını mesken tutan antik İberler başlamıştır. Daha sonra Yunanistan, Mısır ve Roma'ya tanıtılmıştır. Balkan Yarımadası'nda Miladi takvimin ilk yıllarında tanınmaya başlanmıştır. Antik çağda lahananın tıbbi özelliklere sahip olduğuna inanılır ve ilahi bir gıda olarak görülürdü. Antik Yunan matematikçisi Pisagor'a göre, "lahana sürekli bir tetikte olma durumu ve neşeli bir ruh hali sağlayan

bir sebzedir". Yüksek C vitamini içeriği nedeniyle "kuzeyin limonu" olarak adlandırılır. Beyaz baş lahanadaki bu vitamin miktarı narenciye meyvelerindeki kadardır, brokoli, karnabahar ve Brüksel lahanasında ise neredeyse iki katıdır. Düşük kalorik değeri, onu tercih edilen bir diyet gıdası yapar.

Lahana, mükemmel lezzet özelliklerine sahip bir sebzedir. Saklaması kolay olduğu için yıl boyunca kullanılır. Amino asitler, şekerler, azotlu bileşikler, mineral tuzları ve vitaminler açısından zengindir. Ortalama %92 su, %2.6 ila %8 arasında şeker, %1.4 protein, %0.6 mineral tuz (potasyum, kalsiyum, fosfor, kükürt, sodyum, klor, magnezyum, demir, eser miktarda iyot, manganez) ve diğer mikro elementler içerir. Potasyum tuzları, sodyum tuzlarından çok daha fazladır, bu da vücutta su tutulmasını önler. Protein, şeker ve vitaminlerin en yüksek içeriği lahananın iç yapraklarında ve göbeğinde bulunur. Selüloz içeriği yaklaşık %0.8'dir. Lahana ayrıca çeşitli enzimler ve vitaminler içerir. C vitamini ortalama 40 mg%'dır. B1 ve B2 vitaminleri önemli miktarlarda bulunur. Lahana aynı zamanda iyi bir B6 vitamini ve folik asit kaynağıdır. Karoten özellikle yeşilimsi tonlardaki dış yapraklarda bulunur. Lahananın fitonsitleri bakterisidal (bakteri öldürücü) tıbbi özelliklere sahiptir. Sadece beyaz lahana U vitamini içerir.

Lahana, ülserlerin, bazı kanser türlerinin, depresyonun tedavisinde, bağışıklık sistemini güçlendirmede ve soğuk algınlığına karşı korunmada çok faydalıdır. Yaraların ve hasarlı dokuların iyileşme sürecini hızlandırabilir, sinir sisteminin düzgün çalışmasını düzenler ve bir dizi dejeneratif hastalığın etkilerini azaltır.

Beyaz lahananın yanı sıra kırmızı ve mor çeşitleri de vardır. Akdeniz bölgesinde, kıyı boyunca doğal olarak yetişen lahana hala bulunabilmektedir.

Bulgaristan koşullarında erkenci, orta erkenci ve geçici lahana yetiştirilmektedir. Hasat edilen alan büyüklüğüne göre domates, biber ve karpuzdan sonra dördüncü sırada yer alır.

BM Gıda ve Tarım Örgütü (FAO)'ya göre, lahanagiller üretimi yılda yaklaşık 70 milyon tondur. Nüfusun artan ihtiyaçları ve değişen beslenme alışkanlıkları sonucunda dünyada lahana üretimi sürekli artmaktadır – %20-25'ten fazla. Bunun yarısı – yaklaşık %50 – Çin'de üretilmekte olup, burada Çin lahanası en popüler sebzedir. %12 ile ikinci sırada Hindistan gelir. Lahana, dünya çapında yaklaşık 150 ülkede 3.8 milyon hektarlık bir alanı kaplamaktadır. En yüksek verimler Güney Kore'de – 71.188 t/ha, ardından İrlanda'da – 68.888 t/ha ve Japonya'da – 67.647 t/ha ile elde edilmektedir. Dünya çapında yılda 20 milyon tondan fazla brokoli ve 1.6 milyon ton karnabahar üretilmektedir. Bu lahanagil ürünlerinin en büyük üreticileri Çin ve Hindistan'dır (küresel üretimin yaklaşık %74'ü), ardından İspanya, Meksika, İtalya, Fransa, ABD, Polonya, Pakistan ve Mısır gelir.

Lahana tüketimi dünyada büyük farklılıklar gösterir. Tek tek ülkeler için kesin bilgi olmamakla birlikte, kişi başına en yüksek yıllık tüketimin Rusya'da – 20 kg olduğu kabul edilmektedir.

Bulgaristan'da, lahanagiller üretimi son yıllarda hem ekim alanı hem de toplam üretim açısından büyük dalgalanmalar göstermiştir. 2010 yılına kadar 2093–3304 hektar alanda yetiştirilmişlerdir. Verim 50.000 ila 78.939 ton arasında değişmiştir. 2011 sonrasında genel eğilim düşüş yönünde olmakla birlikte, brokoli ve karnabahara olan ilgi artmıştır.

Lahana, Bulgaristan'ın tüm bölgelerinde yetiştirilmektedir. En büyük üretici Güney Merkez bölgesidir. Lahana, ülserlerin, bazı kanser türlerinin, depresyonun tedavisinde, bağışıklık sistemini güçlendirmede ve soğuk algınlığına karşı korunmada çok faydalıdır. Yaraların ve hasarlı dokuların iyileşme sürecini hızlandırabilir, sinir sisteminin düzgün çalışmasını düzenler ve bir dizi dejeneratif hastalığın etkilerini azaltır.