

# Gıda Günlüğü

Ziraat Yük. Müh. Gülgün AKBABA  
Prof. Dr. Özer KOLSARICI

## ZENCEFİLİ TANIYALIM

İngilizce'de Ginger, Fransızca'da Gingembre olarak isimlendirilen Zingiber bitkisi, Türkçe'de Zencefil olarak tanınmaktadır.

Her konuda olduğu gibi, bu bitkinin özgeçmişine ve hakkında söylenenlere kısaca değinmek faydalı olacaktır.

Bitki aşağı yukarı hristiyanlığın doğmasıyla ilk defa Avrupa'ya getirilmiştir. M.S. I. yüzyılın ortalarında yaşayan Dioskurides ise zencefil için şunları yazmış: "Zencefil Arap yarımadasında daha sık yetişen, kendine özel bir bitkidir. Bu bitkinin taze otu kaynatılarak kullanıldığı gibi, içeceklerle ve pişmiş yemeklerin içine karıştırılabilir. Bitkinin kökleri "Cyperotu" gibi küçük, beyaz ve nefis kokuludur, biber gibi de lezzetlidir. Zencefil ısıtılırsa, mide sağlığına çok iyi gelir, sindirimi kolaylaştırır. Zehirlerle karşı panzehir, olarak da kullanılan bu bitkinin etkisi biber ile benzerlik gösterir". Plinus da zencefilin Arabistan'da yetiştiğini iddia edenlerdendir. Yani zencefil de, karabiber, tarçın gibi arap tüccarları tarafından Hindistan orta Akdeniz ülkelerine getirilen ticaret mallarından biridir. Ve Marco Polo, Antonia Pigafetta ve Ferdinand Magellan bu bitkinin dünya turuna refakat ederek, hakkındaki bilgileri yaymışlardır.

Zencefilin tam olarak tanıtımını yapmak istersek, bu bitkinin bir ağaç meyvesi değil, bilakis bir dal (kök) parçası olduğunu söyleyebiliriz. Bu dal parçası, kök sürgünlerinden sürer ve yaklaşık bir karış boyunda şeker kamışının fidesine benzer. Yaprakları da aynen şeker kamışının yapraklarına benzemekle birlikte, biraz daha dardır. Sürgünlerinin hiçbir ekonomik değeri yoktur. Ticarete değer gören kısmı zencefilin kökleridir. Bu kökler etli ve başparmak kalınlığında olup, geyik boynuzu gibi dallanırlar.

Batı Hindistan'dan sonra 16. yüzyılın başlarında İspanya'ya merhaba diyen zencefil, burada da hızlı bir şekilde İspanyol adalarına yayılma göstermiştir. 1547 yıllarında Batı Hindistan'dan Jamaika'ya 1,1 milyon kilogram zencefil ihraç edilmiştir. 1585'ten sonra Santa Domingo, 1645'ten sonra da Barbados, zencefil ihraç eden bölgeler olmuştur.



1679 yılında yayınladığı yabancı otlar kitabında "Adamus Lonicensus" da zencefilin özelliklerine değinmiştir. Yazar, bitkinin tıpta kullanılma gayelerini ise şu şekilde sıralamaktadır.

"Zencefil, mide üşmesine karşı çok iyi gelmiştir. 1,5 kısım zencefil, sirke ile karıştırılarak kullanılır. Şayet akşam rahat uyumak istiyorsanız, bir yudum bu karışımdan içmek yeterlidir. Bu şekilde terleme ile aşırı rutubetten bünye korunmuş olur".

Günümüzde bu bitkinin yararları hakkında söylenenler ise şu şekilde sıralanabilir: Hazımsızlık, karın ağrısı, ishal, romatizma ve diş ağrısında faydalıdır. Soğuk algınlığında süt, çay gibi içeceklerle katılarak içilirse mide ve vücut ısınır. Bu sıcaklık uzunca bir süre devam ettiğinden dolayı, soğuk algınlığı ve kırıklığı giderir. Tüm vücudu uyararak, bedeni ve zihni çalışma gücü kazandırır. Kadın ve erkekte cinsel gücü artıran zencefil, bol tükürük söktürür ve özellikle sindirimi güç yemeklerin sindirimini kolaylaştırır. Mide ve bağırsakta oluşan gazı da söktüren zencefil acı bir tada sahip olduğundan, özellikle çocuklara çok miktarda şekerle birlikte karıştırılarak verilebilir.

Mutfaklarda ise, çorba, sos, konserve, pasta ve çöreklerle karıştırılarak baharat olarak kullanılabilir. Et ve sucuk mamüllerinde zencefil, baharatlardan biri olarak kullanılır. İngiltere'de hafif alkollü zencefil birası, Amerika'da alkolsüz zencefil limonataları ve meşrubat fabrikalarında zencefil önemli rol oynar.

Zencefilin kullanıldığı sınırlı bir alan da parfüm sanayiidir. En son olarak zencefil ihraç eden ülkelere değinmek istiyoruz. İhracatçı olarak baş sırada Hindistan vardır. Daha sonra Batı Afrika ülkeleri ve Jamaica yer alır. Japonya ve Çin bu ülkeleri takip eder. Dünyadaki üretimi yaklaşık yirmi bin ton olan zencefil en çok tüketen ülkeler ise (orjini olan ülkeler dikkate alınmazsa) arap ülkeleridir. Arap ülkelerinde yıllık olarak kişi başına tüketilen zencefil 360 gr gibi oldukça yüksek bir değerdedir. Bu rakam İngiltere'de 50 gr, Federal Almanya'da ise 10 gr'dır.