

ÇİN LAHANASI

Ayşe ÖZKÖK

Günümüzde çağdaş olmak sadece insana özgü bir olgu değil artık. Çağdaş insanın gereksinim karşılayan her şey gibi besinlerimiz de yaşadığımız yüzyılın gereksinimlerine cevap verecek durumda olmalıdır. O zaman, "çağdaş besin" diye bir kavram ortaya atsak her halde olayı fazla abartmış olmayız.

Şimdi de çağdaş bir besinin ne gibi özelliklere sahip olması gerektiğini araştıralım: Bir defa vitamini bol fakat kalorisiz az olmalı, tümü tüketilebilmelidir. Ayrıca evlerimizde, dolaplarımızda besin değerini yitirmeden en az bir hafta veya on gün bozulmadan saklanabilmeli, hazmı kolay olmalı, masamızda bol çeşitleri ile yer almalı, hem çiğ, hem de pişmiş olarak yenilebilmelidir.

Peki bu özellikler çağdaş besin olabilmek için yeterli midir? Hayır. Besinimiz ekonomik açıdan da bir takım özelliklere sahip olmalıdır. Her iklimde ve her toprakta yetişebilmeli, iç ve dış piyasada pazarlama olanağı olabilmeli, artıkları sanayiye veya hayvan yemi olarak kullanılabilir. Doğrusu bu kadar özelliği bir arada toplayan bir besin maddesi de artık çağdaş besin sıfatını kazanmayı hak etmiştir.

ÇİN LAHANASI

Çin Lahanası, adından da anlaşılacağı gibi Uzak Doğu kökenli bir besin maddesidir. Anavatanı Çin'dir ve bu ülkede ikinci yüzyıldan bu yana yetiştirilmektedir. Yurdumuzda Çin Lahanası yetiştirme çalışmalarına 1984 yılında, Tokat Ziraat Fakültesi Bahçe Bitkileri Bölümünde Prof.Dr. Abdurrahman Yazgan başkanlığında, Araştırma Görevlileri Kemal Esengün, Yemilhan Edizer, Ahmet İşbeceren ve Uzman M.Emin Barış'tan oluşan bir grupla amatör düzeyde başlanmış, 1985 yılında ise projeye bağlı olarak yapılan çalışmalarda, 88 çeşit Çin Lahanası yetiştirilmiştir.

Beslenme açısından önemli özellikleri bulunan Çin Lahanası, yılın en soğuk günlerinde bile yetiştirilebilen tipik bir ikinci ürün bitkisidir. Patates, erkenci havuç, marul, ıspanak v.b. bitkilerin ardından rahatlıkla yetiştirilebilmektedir. Kuş-



kusuz, istenirse yıl boyu da üretilebilir. Ülkemizde özellikle kış aylarında, tarımsal üretim yapılan alanların boş kaldığı düşünüldüğünde, Çin Lahanasının ikinci ürün olarak önemi kolayca anlaşılır.

Bir tarım ülkesi olan yurdumuzun bir çok yöresinde gerçekten de topraklar sonbahar başından ilkbahar sonuna kadar olan devrede boş kalmakta, üretim sadece yaz aylarında yapılmaktadır. Bu durum, bir yıl içinde birim alandan alınan verim miktarını önemli bir oranda azaltır. Ayrıca bu aylarda, Ekim, dikim, bakım ve hasat işleri de söz konusu olmadığından araçlar gibi insanlar da boş durmakta, bu nedenle mevsimlik işsizlik baş göstermektedir.

Bu soruna çare bulmak için değişik seçenekler ileri sürülebilir, ancak sulanabilen yerlerde soğuğa dayanıklı kültür bitkilerinin yetiştirilmesi en pratik çözümlerden biri olarak görülmektedir. Tabii bu bitkinin belirtildiği gibi, soğuğa dayanıklı olması yanında kolayca ve kısa sürede yetiştirilebilmesi ve tüketiminin halk tarafından benimsenmesi de gerekir. Ayrıca yurt dışında da tanınan ve ihracat olanağı bulunan bir ürün olması önemli bir özelliktir.

Tokat Ziraat Fakültesinde çalışmalarını sürdüren adı geçen bilim adamları bu özelliklere sahip bitkinin Çin Lahanası olabileceğini yaptıkları çalışmalar sonunda ortaya koymuşlardır. Aynı zamanda 1985 yılında başlayan çalışmalar sonucunda, Tokat ilimizin bu bitkinin yetiştirilmesinde uygun olduğu da ilgililerce saptanmıştır.

Bilindiği gibi Tokat ili, tarımsal potansiyel açısından önemini hâlâ korumaktadır. Bu ilimizde hasat döneminden sonra sonbahar ve kış periyodunda bugün de tarım arazileri boş bırakılmamakta ve küçük alanlarda ikinci ürün olarak ıspanak, pırasa, vb. ürünler yetiştirilmektedir ancak üretimin doyurucu boyutlarda olduğu söylenemez. Söz konusu sebzelerin tüketimi sınırlı olduğundan, bu alanların yarısına, tüketimi daha fazla olabilecek bir kültür bitkisi ekilerek ürün çeşitlendirilmesine gidilmesinin yararlı olacağı açıktır.



ÇİN LAHANASINI NASIL YİYELİM?

Çiğ Olarak Tüketim

Çin Lahanası tıpkı marul ve kıvrıcıklar gibi çiğ olarak yenilebilir.

Salata Olarak Tüketim

Çin Lahanası önce ince ince kesilerek doğranır. İçine limon veya sirke ile zeytinyağı katılarak salatası yapılır.

Çin lahanası salatasının bir özelliği çabuk bozulmasıdır. Öğleyin yapılan bir salata, rahatlıkla akşama da yenilebilmektedir. Bu özelliği ile Çin Lahanası salatası, özellikle çalışan hanımlar için çok uygun ve elverişlidir.

Soğanlı Salata Olarak Tüketim

Çin Lahanası önce ince kesilerek içine doğranmış soğan katılır. İsteyenler domates, biber, turp ve maydanoz katabilir. Ayrıca limon veya sirke ve zeytinyağı katılarak karıştırılır.

Börülceli Salata Olarak Tüketim

Çin Lahanası kuru börülce ile haşlanıp limon ve zeytin yağı ile salata haline getirilir.

Yumurtalı Çin Lahanası

Çin Lahanası küçük parçalar halinde kesilerek biraz haşlanır. Haşlamadan sonra suyu süzülür ve yağda kızartılır. Çin Lahanası kızardıktan sonra içerisine yu-

murta kırılarak karıştırılır ve 1-2 dakika sonra servis yapılır.

Haşlama suyu süzülmezse diğeri kadar lezzetli olmasa da besin değeri daha yüksek olan bir yemek elde edilir.

Çin Lahanası Sarması

Çin Lahanasının yaprakları saplarından kesilerek bir süre haşlanır. Bu arada içerisine konacak malzeme (kıyma, pirinç, maydanoz, soğan, baharat ve az miktarda yağ karışımı) hazırlanır. Bu karışım Çin Lahanası yapraklarına sarılır ve tencereye konup hafif ateşte pişirilir.

Çin Lahanası Kavurması

Önce Çin Lahanası küçük parçalar halinde kesilerek biraz haşlanır. Haşlandıktan sonra suyu süzülür.

Diğer taraftan bir tencere içerisinde biraz soğan ve kıyma kızartılır. Üzerine bir miktar salça ilâve edilip karıştırılır. Daha sonra haşlanıp suyu süzülmüş Çin Lahanası ve 1-2 kaşık bulgur katılıp iyice karıştırıldıktan sonra tencerenin kapağı kapatılır ve kısık ateşte 10 dakika bırakılır. Arkasından tencerenin kapağı açılıp iyice karıştırılır. Bu suretle 1-2 dakika daha kızarması sağlanır.

Çin Lahanası Turşusu

Çin Lahanası küçük parçalar halinde kesilip iyice haşlandıktan sonra suyu süzülür. Ardından önceden hazırlanan salamura içerisine doldurulur. Salamura, sirke içerisine bir miktar tuz ve iyice dövülmüş sarımsak katılarak karıştırılıp hazırlanır.



Çin Lahanası sebzesinin ülkemizde ve bölgemizde deneme üretimi çalışmaları yenidir. 2 yıllık bir proje ve toplam 6 ekim dönemi olan denemenin 20 Ağustos 1985 tarihli ekiminde Tokat Bölgesi için başarılı ve gelecek için ümit verici sonuçlar elde edilmiştir.

Çin Lahanasının ikinci ürün olarak yetiştirilmesi sululu tarım arazilerinde de mümkündür. Merkezde 32963 ha, Niksar ovasında 12579 ha, Erbaa ovasında 9632 ha, Turhal ovasında 6259 ha, Zile ovasında 4838 ha, olmak üzere toplam

66271 ha alan sulanabilmektedir. Toplam sulanabilen alanlardan meyve bahçeleri ve diğer amaçlarla kullanılan alanlar çıkarıldığında kalan 50 000 ha, Çin Lahanası yetiştiriciliği için uygun alan olarak kabul edilebilir. 50.000 ha sululu tarım arazisinde ise 1. 650 000 000 baş lahana yetiştirmek mümkündür.

Ayrıca Çin Lahanası yetiştirilen yörelerde, hasattan sonra, ürünün pazara hazırlanması sırasında dekar başına yaklaşık 2 ton civarında dış yaprak elde edilmekte ve bunlar hayvan beslenmesinde kullanılabilir. Böylece ikinci ürün olarak Çin Lahanası yetiştirilmesi bölge hayvancılığına da olumlu katkılar sağlayacaktır.

Çin Lahanasından en iyi şekilde yararlanmak için tüketicinin bu ürüne alışması, istek duyması birinci koşuldur kuşkusuz. Bu da tüketicinin bu ürünü nasıl hazırlayıp yendiği konusunda bilgilendirilmesi ve damak lezzetinin geliştirilmesi ile mümkündür. Bu konuda da yine Tokat Ziraat Fakültesi görevlileri bu önemli faktörü de göz önüne alarak sadece hanımların değil, erkeklerin bile kolayca hazırlayabilecekleri yemek tarifleri sunmuşlar. Bizlere düşen de, hem sağlığımız açısından bu denli yararlı, hem de ülke ekonomisine katkısı kesin olan bu ürüne ilgimizi esirgememektir.

Kısa sürede yaygınlaşacağına inandığımız Çin Lahanasının yeni biçimlerini sıralarken hepimize afiyet olsun diyoruz. □