

TIBBİ ve FOLKLORİK YÖNDEN ŞALGAM

Dr. Eren Akçiçek

Şalgam (*Brassica rape*) turpgiller (*Brassicaceae*) familyasından yumrusu ve tohumları için yetiştirilen bir tarım bitkisidir. Bu bitkinin adı şalgam ve yağ şalgamı denen iki alttürü vardır. Bunlardan adı şalgamın toprak altında oluşturduğu etli yumrularından sebze ve hayvan yemi olarak yararlanılır. Şalgam yumrularının yemeği, çorbası, turşusu yapılır. Ülkemizin güney kentlerinde şalgam suyu denilen bir de içecek hazırlanır. Ayrıca körpe yaprakları sebze olarak kullanılan bitkinin tohumları bazı kafes kuşları için iyi bir yiyecektir. Yağ şalgamının yaklaşık %33 oranında yağ içeren tohumlarından yağ çıkarılır (1).

Şalgamın vatanı kati olarak bilinmemektedir. Bazı araştırmacılar şalgamın ana vatanının Kuzey Avrupa memleketleri olduğunu kabul etmekte bir kısmı ise Rusya ve Sibiryaya olduğunu iddia etmektedir. Amerika'nın keşfinden sonra yeni dünyaya götürülmüş ve kayıtlara göre 1609 yılında ilk defa Virginia eyaletinde yetiştirilmeye başlanmıştır. Soğuklara karşı oldukça dayanıklı olan şalgam bugün birçok memleketlerde hem yaprakları hem irileşen kökü için yetiştirilir (2,3). Ülkemizde en çok Erzurum, Erzincan, Sivas gibi iklimi soğuk olan doğu illerimizde ve az miktarda da diğer bölgelerimizde yetiştirilmektedir. Konya Ereğlisi ve Karaman'da yetişen iri şalgamların suyu çıkarılmaktadır (4). Erzurum ilinde merkez Söğütlü köyü başta olmak üzere Yeşilyayla köyünde ve ilçelerinde tahminen 500-690 dekar sahada 1000-1200 ton kadar bir

(52) Ana Britannica Genel Kültür Ansiklopedisi, Şalgam maddesi, fasikül no. 194, 16 Temmuz 1990, Ana Yayıncılık İstanbul, s.227

(53) BAYRAKTAR Kâzım: Sebze yetiştirme cilt II. Ege Üniversitesi Matbaası. Bornova, İzmir-1970, s.190

(54) ORAMAN Nail: Sebze İlmî. Ankara Üniversitesi Basımevi Ankara 1968, s.171

(55) EKİNCİ Sâti: Özel sebzecilik. 2.baskı, Ahmet Sait Matb. İstanbul, 1976, s.46

üretim sağlanmaktadır. Ülkemiz genelinde (1982 verilerine göre) ekiliş 240 hektar sahada olup üretim ise 2500 tondur (5).

Şalgam, lahana ve ebegümeci ile birlikte Anadolu'nun yaygın ve ucuz sebzelerinden biri olmuştur. Bunu tarihi bir hikâye teyid etmektedir. Süryani Men Yeşua'dan Peder bize VI.yy. başından Urfan'da çekilen açıklığı anlatırken ".....evinde ekmeği olan kimse yoktu. Ekmek almaya yetmeyecek birkaç kuruş dilendikleri zaman bununla lahana, şalgam ve ebegümeci olarak çiğ çiğ yiyorlardı. Bu yüzden şehirde, köylerde her şeyle birlikte sebze kıtlığı da vardı" (6).

Kültür Tarihimizde Şalgam

Şalgama Arap Fars kültüründe Selcem denirdi. XI.yüzyılda Türkler şalgama Çamgur veya Çağmur diyorlardı (7). Anadolu'da örnek olarak Sivas'ta da şalgama çemgur, cangur deniliyordu.

Türkler şalgam sözünü Arap-Fars şelcem sözünden alarak Türkeştirmişlerdir. Kuzey Türkleri şalgama saikan demişler, Altaylar'ın kuzeyindeki Türkler ise şalgam sözünü çalkan, çalğan yapmışlar. Bu söz Batı Türkleri ile Anadolu'da ise şalgam olmuştur (8).

Şalgamın Besin Değeri

Etili şalgam çeşitleri muhtelif vitamin ve besleyici maddelerden zengin olduğu gibi bilhassa yeşilleri için yetiştirilen çeşitler A, B ve C vitaminleri ile kalsiyum, demir.ve diğer mineral maddeler bakımından bir hayli zengindir. Yapılan araştırmalara göre yeşil şalgamlarda ilkbaharda yetiştirilenlerin demir bakımından sonbahar-

- (56) BAYDAR Ç. Mustafa: İlden ile Tarım: Erzurum. Tarım Orman ve Köy İşleri Bakanlığı Dergisi Sayı:43, Ocak 1990, s.26
- (57) Süryani Men Yeşua: Vakâayı'nâme Süryaniceden İngilizceye tercüman W.Wright, İngilizceden Türkçeye tercüme Muallâ Yanmaz Şehir Matb. İstanbul, 1988, s.24
- (58) Divanü Lügat-it Türk. **Cilt. 1.** Tercüme Besim Atalay. TDK yayını Alaaddin Kırıl Basımevi, Ankara, 1939, s.457
- (59) ÖGEL Bahaeddin: Türk Kültür Tarihine Giriş II. Türklerde Ziraat Kültürü, Kültür ve Turizm Bakanlığı yayını, 638. Ankara, 1988, s.244-245

da yetiştirilenlere nazaran çok daha zengin oldukları anlaşılmıştır (9).

100 gm Şalgamın Sağladığı Enerji ve Besin Öğeleri (10,11)

Kalori	Karbonhidrat	Protein	Yağ	Ca mg	Fe mg
29	4,9	0,8	0,2	32	0,4
VitA Lü	Vrt B-, mg	VitB ₂ mg	Vit PP mg	Vit C mg	
20	0,03	0,03,	0,5	28	
Su	Sellüloz				
9	9				
92,5	0,8				

Şalgamda çözülebilir oksalik asit miktarı ise (mg/100 gm olarak) 4, 3-4, 3 toplam oksalik asit miktarı ise 7,6-28,4tür (12).

Şalgamın Tıbbi Özellikleri

Şalgamda çok hoş bir tat, yüksek bir besleyici nitelik ve gözden kaçırılmaması gereken tedavi gücü vardır. Şifalı bir bitki olarak bilinen şalgamın hiç olmazsa senede bir defa yemeğinin yenmesi tav-

(9) BAYRAKTAR Kâzım: A.g.e., s.192

(60) ERKUT Ayşe: Taze meyve ve sebzelerin besleyici değerleri. İnsan beslenmesi ve sağlığı yönünden önemleri ihtiyaç miktarları ve kullanılışları, Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi yıllığı, yıl 18, fasikül 3-4, 1963, s.377

(61) ERİŞ Atilla, YANMAZ Ruhsar: Sağlık ve Beslenme Açısından Sebzelerin önemi. Gıda Teknolojisi Dergisi, yıl 14, sayı 1, 1979 s.30

(62) CEMEROĞLU Bekir: Bazı Sebze ve Meyvelerde Bulunan Oksalik Asit Miktarları. Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi yıllığı. Cilt 26, no 1, 1976, s.6

siye olunur (13). Yine "şalgam yemesen bile hiç değilse senede bir kere şalgam ekili tarlanın yanından geç." ("Şalgamı tatmazsan tarlasından geç") denilir (14).

Şalgam kesinlikle sebzelerin içinde sağlığa en yararlı olanıdır. Şalgam mide ağrılarına ve siyatik hastalığına iyi gelir ve ayrıca kaynatılmış yaprak suyu kuvvet ve zindelik verir (15). Ayrıca barsakları çalıştırır. Kabızlığı giderir (16). Şalgam tohumu idrar yolları hastalıklarında idrar artırıcı olarak kullanılır (17). Şalgam göğsü yumuşatır, akciğer ve bronşlar üzerine olumlu etki yaparak balgamı söktürür.

Rendelenerek süt içinde emiştirmeye bırakıldıktan sonra balla şekerlendirilen karışım öksürük ve akciğer rahatsızlığında çok faydalıdır. Kaynatma şurup vb. biçimlerinde de alındığında müspet sonuçlar verir(18).

Aşırığı soğuşun yol açtığı yara ve berelerde soyulmuş bir şalgam fırında pişirilir, soğuyuca ikiye bölünüp yara berenin üzerine sarılır (19). Haşlanmış şalgam lapa yapıpııp çıiban ve abselerin üzerine onur. Romatizma ve gut hastalığında eklem yerlerindeki ağrıları yatıştırır. Dördüncü Sultan Mehmet zamanı hekimlerinden Hayatizade Mustafa Fevzi Efendi (1641-1693) şalgamın tıbbi faydalarını şöyle belirtmektedir (20): Şalgam tohumunun tabiatı sıcak ve nemlidir. Erkeklik kudretini arttırır. Macun yapıpıip yenilse her türlü zehirlenmeleri önler.

(63) ÜÇER Müjgân: Sivas'ta Attar Dükkanları, Şifalı Bitkiler ve Ev İlaçları
2.Şifalı Bitkiler 2.Sivas folkloru, sayı 19, 1974, s.5

(64) BEYDAR Ç. Mustafa: A.g.e., s.26

(15) BAYRAKTAR Kâzım: A.g.e., s.192

(65) EKİNCİ Sâti: A.g.e., s.46

(66) BAYTOP Turhan: Türkiye'de Bitkiler ile Tedavi. Sonel Matb., İstanbul, 1984, s.388

(67) MESSEGUE: Hayat Veren Şifalı Otlar, Tercüme. Burhan Güneysu, Millet Yayınları. İstanbul 1982, s.297-299

(68) BALNET Jean: Therepatique Journaliere par les legumes et les fruits
Librairie Meloine S.A. Paris 1967, s.169-171

(69) Hayatizade Mustafa Fevzi Efendi: Yabani Bitkilerin tıbda ilâç olarak kullanılışları. II. Cild. Çeviri: Hediye Tuncer, Başbakanlık Basımevi, Ankara, 1974, s.88

Ibn Şerife göre tohumu ipe dizilip boyuna kolye gibi asılsa vücuttaki bütün şişleri geçirir. Yenilse cinsiyet organlarını tahrik eder. Soğuktan mütevellit şiddetli kulunç ağrılarına iyi gelir. Yalnız dalağa zararlıdır.

Anadolu Halk Hekimliğinde Şalgam

Kuvvet için şalgam yapraklarının haşlaması yenir (21). Mide rahatsızlığı için şalgamın haşlaması yenir (22). Kısırlıkta şalgam kaynatılır buğusuna oturulur (Erzurum 23) (Sivas 24). Romatizmada üç şalgam rendelenip ağrıyan yere sarılır ve iki gece bırakılır (Zile 25). Ağrıyan ayaklar için dilimlenmiş şalgam üzerine kırmızı biber ekilerek sarılır (Sivas 26). Siyatikte kavrulmuş şalgam sıcakça vurulur ve yenilir (27). Gimicikte (28) şalgamın iyi geldiği söylenir. Şalgam meşe ateşinde kuruyuncaya kadar közlenir. Sonra ufalanıp un haline getirilir. Vücut kanayıcaya kadar bir şalla ovulur, şalgam külü sulandırılıp bu kanayan yerler üzerine sürülür (Şarkışla 29). Ağız yaralarında şalgam suyu ile gargara yapılır (Sivas 30).

SİVAS-ERZURUM YÖRESİNDE

ŞALGAM VE YEMEKLERİ

Şalgamın Erzurum yöresinde ayrı bir yeri vardır. "Altı aydır kışı, şalgamdır yemişi, kargadır kuşu" deyimiyle de önemi vurgulanmıştır

- (70) BAYATLI Osman: Şifalı Otlar ve Lokman Hekim. Sekizinci baskı. Kültür Matb. İzmir, 1968, s.64
- (71) BAYATLI Osman: A.g.e., s.64
- (72) BAŞAR Zeki: Erzurum'da Tıbbi ve Mistik Folklor Araştırmaları. Sevinç Matb. Ankara, 1972, s.83
- (73) ÜÇER Müjgân: Sivas'ta Doğum Folkloru 3 Kısırlık Sivas Folkloru 2.baskı, sayı 24, 1973, s.4
- (74) ÖZTELLİ Cahit: Halk Tedavileri 19 Mayıs, Cilt VII, sayı 6], 1944, s.39.
- (75) ÜÇER Müjgân: Sivas'ta Attar Dükkânları, A.g.e., s.5
- (76) BAYATLI Osman: A.g.e., s.64
- (77) Şarkışla tabiriyle vücudun her tarafından çıkan küçük sivilcelere Gimicik denilir
- (78) KUZUCULAR Emin: Şarkışla'da Hastalıklar ve Tedavileri Türk Folkloru, sayı: 3, 1979, s.25-26
- (79) ÜÇER Müjgân: Sivas'ta Attar Dükkânları, A.g.e., s.5

(31). Sivas'ta da çok ekilen ve Sivas halkınca şifalı bilinen bir kış sebzesidir. Uzaktan Sivas'ı görenler yaklaştıkça bunun şalgam tarlaları olduğunu görünce şöyle söylemişlerdir: "Göründü Sivas'ın bağları gele gele geldik ki şalgam tarlaları" (32). Şalgamın kökü çiğ olarak yenilebildiği gibi çeşitli yemekleri de yapılır.

ŞALGAM YEMEKLERİ

Şalgam yemeği yapmak için şalgamın çırpılma tabir edilen ince dilimlenmesi gerekir.

(80) ŞALGAM ÇORBASI: Şalgam soyulduktan sonra çırpılır. Suda haşlanır. Tenceye yağ, soğan, kıyma ve salça konulup hazırlanan malzemeye su konur, kaynayınca haşlanmış şalgamlarla iri bulgur atılır. Suyu az olarak pişirilirse şalgam yemeği adını alır (33).

(81) ŞALGAM PİLAVI: Sivas'ta eskiden evde biri hastalanınca "Bi berlice bir şalgam pilavı pişirelim" derlermiş (34). bu yemeğin hiç ol mazsa senede bir defa yenilmesi gerektiğine inanılır (35). Şalgam pilavı da çırpılmış şalgamın soğan, kıyma, yağ ve bulgur ilavesi ile pişen şeklidir. Çorbasının aksine susuz olur (36).

(82) ÇEÇ PANCARI: Erzurum yöresinde şalgamın yeşil yapraklarına "ÇEÇ" denmektedir. Parçalı et veya kavurma et ile ispanak

(83) BAYDAR C. Mustafa: A.g.e., s.26

(84) ÜÇER Müjgân: Sivas'ta Geleneksel Mutfak Kültürü 10. Sebzeler ve Yemekleri. Türk Folkloru, sayı 76, Kasım/1985, s.20

(85) ÜÇER Müjgân: Sivas'ta Geleneksel Mutfak Kültürü, Türk Folkloru, sayı .3, Mart 1984, s. 11

(86) ÜÇER Müjgân: Sivas'ta Geleneksel Mutfak Kültürü 10, A.g.e., s.20

(87) ÜÇER Müjgân: Sivas'ta Geleneksel Mutfak Kültürü 12, Pilavlar ve Börekler, Türk Folkloru, sayı.78, Ocak 1986, s.8

(88) ÜÇER Müjgân: A.g.e., s.8

türü pişirilir (37, 38) izmir'de özellikle Girit asıllı Türkler şalgamın yeşil yapraklarını haşlayarak üzerine zeytinyağı ve limon koyup salata tarzında yerler.

(89) ŞALGAM ÇİRTMASI (ÇORTUTU): Şalgamlar erişte biçiminde kesildikten sonra tencereye yağ konur, soğanlar ince ince kıyılıp yağın içinde kavrulur, içine kavurma konur ve şalgamlar içine atılır, sonra su konur ve içine bir miktar reyhan otu katılır (39). Ebubekir Raze "Litfiye" adlı şalgamlı et yemeğinin besleyicilik değerinin yüksek olduğunu geçirtici ve seks için faydalı olduğunu belirtmiştir (40).

(90) ŞALGAM DOLMASI: Şalgamların kabuğu soyulur ve yuvarlak şekilde kesilerek haşlanır, bir kilo kıymanın içine soğan, tuz, karabi ber ve pirinç konularak yoğrulur. Şalgamların içine köfte şeklinde yerleştirilir. Üzerine kaynamış su ile salça konur. Yoğurt dökülerek yenir (41, 42).

6- Şalgamın turşusu yapılarak da tüketilmektedir. Erzurum yöresinde şalgam turşusuna da "çorçutu" denilmektedir (43).

(91) BULUT Sabahattin: Damla Damla Erzurum, Demircioğlu Matb. Ank., 1989, s. 138

(92) BAYDAR C. Mustafa: A.g.e., s.28

(93) SEYİDOĞLU Bilge: Erzurum Folkloru, Şehr-i Mübarek Erzurum Belediyesi Kültür Yayınları, Yorum Matb., Ankara 1989, s.389

(94) ERDOĞAN Yusuf, KIRCA Celal, ŞAHİN Hasan, ERDOĞAN, NAZLI Gül Nebil, SAKALLI Talat, CİHAT Ahmet Kamil, GÜZEL Abdurrahim, SAMUR Sabahattin: Muhammed Bin Zekeriyya Er-Razi'nın Besinler Kitabı (Menafi-ül Ağziyeti ve Def-ü Medarriha) Ebubekir Razi Kongresi, 14 Mart 1988, Kayseri Gevher Nesibe Tıp Tarihi Enstitüsü, Yayın No: 4, Kayseri, 1989, s.93

(95) SEYİDOĞLU Bilge: A.g.e., s.392

(96) BULUT Sabahattin: A.g.e., s.138

(97) KOKSAL Hasan: (Kaynak Kişi): Ege Üniversitesi Türkçesi Öğretim Merkezi Müdür Muavini, Bomova/İZMİR

Cemil ULUSOY'a ait Erzurum yemek destanında şalgamdan şöyle bahsedilmektedir (44).

TATLI PESTİL İLE ŞALGAM ÇİRTMASI
ÇOK GÜZEL OLUR HEM KAVURMASI
ERİK KAYSEFESİ BİR DE LALANGASI
YEMEKLE DOYULMAZ CANIM ERZURUM

Sivaslı Hilmi ATACAN ise Sivas'ın yemeklerine hasretini şu şekilde ifade etmektedir (45).

DÖĞÜLCEK ÇORBASININ
HASRETİM BİR TAŞINA
ŞALGAM GİBİ O YARIN
DÜŞMÜŞÜM SEVDASINA

Şalgam Suyu (46)

Şalgam suyu Adana, İçel ve Hatay yörelerimizde yılın büyük bir kısmında sofrada ve sofranın dışında en çok tüketilen bir içecektir. Şalgam suyunun Adana ve çevresinde bu denli yayılmasının en önemli nedeni şalgam suyu bu yöreye özgü yiyeceklerle iyi bir uyum sağlamakta ve tad yönünden bunları tamamlamaktadır. Çoğu fermantasyon ürünleri gibi iştah açmakta ve sindirim sistemi üzerine de olumlu bir etki bırakmaktadır.

Şalgam suyunun yapılmasında hammadde olarak bulgur unu, su, kırmızı havuç, tuz, maya ve şalgam kullanılır. Adı şalgam suyu olmakla beraber her zaman bulunmaması ve özellikle maliyet

- (98) BAŞAR Zeki: Erzurum İlinde Besin Kaynaklarımız ve Halk Yemekleri III Milletlerarası Türk Folklor Kongresi Bildirileri, V.Cilt, Kültür ve Turizm Bakanlığı MİFAD Yayınları 87.Başbakanlık Basımevi, Ankara, 1987, s.78
- (99) ÜÇER Müjgân: Sivasta Geleneksel Mutfak Kültürü 10, a.g.e., s.20
- (100)CANBAŞ Ahmet, FENERCİOĞLU Hasan: Şalgam suyu üzerinde bir araştırma, Gıda yıl 9, s.5, 1984, s.279-286

üzerindeki etkisi nedeniyle yapımında çoğu kez şalgam kullanılmamaktadır. Şalgam suyu kırmızı renkli bulanık ve ekşi lezzetli bir içecektir. Şalgam suyu fermantasyonu iki aşamada yapılır. İlk aşamada ekşi hamur tuz ve su katılıp hamur haline getirilen bulgurunununun fermantasyonudur. İkinci aşamada ise bulgurun su ile ekstraksiyonu sonucu elde edilen sıvının dilimlenmiş havuç ve şalgamlarla birlikte fermantasyonudur. Fermantasyonun toplam süresi mevsimine göre 8-12 gün arasında değişir. Şalgam suyu doğal ortamda oldukça dayanıksızdır. Bu nedenle kısa sürede tüketilmelidir. Ancak pastörize edilerek dayanıklı hale getirilebilir.

Şalgam ile İlgili Deyimler ve Sözlere

Fransızlar kötü bir filmde söz ederken "Şalgam gibi" deyimini kullanırlar. Maurice Messeque bunun şalgam için büyük aşağılama ve haksızlık olduğunu vurgulamaktadır (47).

-Anadolu'da "Anan turp, baban şalgam sen içinde gülbeşeker (Sen nereden çıktın gülbeşeker)" (48) (Görgüsüz bayağı bir ailenin çocuğu).

-"Abdal ata binerse bey oldum sanır, şalgam aşı girerse yağ oldum sanır" (49). (Görmemiş biri rastlandı sonucu lâıık olmadığı bir duruma kavuşsa bu durum kendisinin hakkı imiş gibi aptalca böhürlenir).

Bu olayın Bulgaristan Türkleri arasında "Çelem (50) aşı girerse yağ oldum sanır, aptal ata binerse bey oldum sanır" şeklinde söylenir (51).

(101)MESSEGUE Maurice: A.g.e., y s.207

(102) AKSOY Ömer Asım: Atasözü ve Deyimler Sözlüğü 2, 4. Basım TDK Yayını, Ankara 1984, s.470

(103) AKSOY Ömer Asım: Atasözü ve Deyimler Sözlüğü I. Baskı TDK Yayını Ankara 1984, s.103

(104)Bulgaristan Türkleri arasında şalgama çelem denir

(105) HAFIZ Nimetullah: Bulgaristan Türk Halk Edebiyatı Metinleri I. Ankara Üniversitesi Basımevi Ankara, 1990, s.21

-Şalgamın sıkından seyreği iyidir, nekez ile cömerdin harcı birdir
(Muğla 52) (Nekez - Cimri).
-Pancar ekse, şalgam çıkar (53).

Bilmece:

- Şalgamı oymuşlar içine havucu koymuşlar. (Yumurta) (Elaziğ
54)

- (106) CUMHURİYETİN 50. YILINDA MUĞLA 1973, II Yıllığı s.182
(107) GÜLEÇ Azmi: Tarla Ürünleri ile İlgili Atasözleri Deyimler. Türk Folklor
Araştırmaları Derg., Sayı 269, Aralık 1971, s.6159
(108) ÇELEBİOĞLU Amil, ÖKSÜZ Yusuf Ziya: Türk Bilmeceler Hazinesi, Ülker
Yayınları, İstanbul, 1979, s.230