



bağbahçe

ÇEVRE BAHÇE ÇİÇEK DERGİSİ SAYI: 68 KASIM-ARALIK 2016 FİYATI: 5 TL

NGBB III. Ulusal Yurttaş
Botanik Bilginleri Atölyesi

NGBB Kaya Çatlağı Bahçesi

NGBB'DE SONBAHARA VEDA!..

Bakım işleri...

Mevsimliklerde uygulamalar...

Çam Kese Böceği
(*Thaumetopea pityocampa*)

DEV YAPRAKLI NİLÜFER
Viktorya nilüferi (*Victoria amazonica*)

Roka (*Eruca sativa*)

Uzakdoğu Kültüründe Bahçe

GÜNDELİK YAŞAMDA LİKENLER...
Etnolikenoloji

Dünya Bitkilerinin Durumu

ANADOLU'NUN YÖRESEL BAHÇELERİ

Siirt Örneğinde Bağ-Bostan



Roka

(*Eruca sativa* Mill.)

Roka (*Eruca sativa* Mill.), "*Brassicaceae*" familyasına dahil, tek yıllık bitkidir. İngilizce'de 'arugula' veya 'rocket', İtalyanca'da 'rucola', Fransızca'da 'roquette' adıyla bilinir. Akdeniz bitkisi olan rokanın taze yaprakları, Akdeniz mutfağında asırlardır salata olarak tüketilmektedir. Bu kullanım, tüm dünyada yaygınlaşmaktadır. Bitki, Fas'tan Türkiye'ye ve hatta Afganistan'a kadar yayılış gösterir. Kuzey Avrupa ve Kuzey Amerika'da doğallaşmıştır.

Roka dik gövdeli, derin loplu ve yeşil renkli yapraklara sahip bitkidir. Çiçekleri, 2-4 cm boyunda, dört petalli, beyaz-sarı-mor renklidir. Bitkinin meyveleri, 12-35 mm boyunda, ince ve dar; tohumları (*Erucae semen*) küçüktür. Kromozom sayısı, '2n=22'dir.

Roka yaprakları (*Erucae folium*) aromatik, baharlı ve hafif hardalimsi tada sahiptir. Özellikle salatalarda, ülkemizde balık yemekleri yanında yer alır. Genç yapraklar, gevrek ve daha az baharlı lezzete sahipken, irice olan olgun yapraklar, daha sert ve acıdır. Yapraklarının yanısıra meyveleri de yenebilir. Tohum yağı (*Erucae oleum*), sıkılarak alınabilir.

Eski Yunan'da, en az MÖ 323-31 yıllarından beri roka tarımının yapıldığı bilinmektedir. Mısırlılar gibi rokayı afrodizyak olarak kullanan Romalılar, Üreme Tanrısı Priapus'un heykeli dibine ekerdi. Afrodizyak olduğu algısı, o kadar yaygındı ki bazı manastırlarda ekimi yasaklanmıştı.

Yunan ve İslam tıbbında, özellikle mikrop öldürücü ve yangıları önleyici özellikleriyle bilinir. Ağızdan alınan sağlık toniğinden, hazımsızlık ve böbrek rahatsızlıklarını

iyileştirici olarak yararlanılırdı. Toz halindeki tohumlarından hazırlanan krem, sivilceler için kullanılırdı.

Yüksek oranda A ve C vitaminleri içerdiğinden, göz enfeksiyonları, gece körlüğü, iskorbüt hastalıklarında kullanılır. Uyarıcı ve diüretik etkilere sahiptir. Kullanımlarının çoğu karahindiba [*Bağbahçe*, sayı 67] bitkisi ile benzerlik gösterir. Yaprakları

cilde sarılarak, kan çekici özelliğiyle dolaşımı iyileştirmek için kullanılır.

Roka yapraklarının fazla pişirilmesi, içerdiği yararlı glukosinolatlar ve izotiyosiyanatların yok olmasına yol açar. Bu nedenle, taze tüketilmesi veya çok az pişirilmesi tavsiye edilir.

Hindistan, Pakistan ve İran'da, tohumlarından üretilen yağ, ticari





Fotoğraf: Salih Sercan Kanoğlu

ürün niteliğindedir. İçerdiği yüksek erusik asitten dolayı taramira (veya jamba) yağı ve benzer yağlar, ticarete yağlayıcı (lubricant) veya masaj yağı olarak kullanılır. Hindistan'da taramira yağı, sıklıkla altı ay bekletildikten sonra, gıda olarak da kullanılmaktadır. Turşu çeşitleri ve hardalda da geleneksel katkı malzemesidir.

Kalorisi düşük olan roka yaprakları A, C, K vitaminleri ile folat, magnezyum ve kalsiyumca zengindir. Ayrıca riboflavin, potasyum, bakır, demir, çinko içerir. Beta-karoten, klorofil, kempferol ve kersetin içeriği oldukça zengindir. Glikosinolatlar ve onların parçalanma ürünleri izotiyosiyonlatlar, rokanın karakteristik maddeleridir. Roka yağı, erusik ve gadoleik asitlerce zengindir.

Magnezyum, kalsiyum, potasyum, kan basıncını kontrol eder ve kemik sağlığı için elzemdir. Baharlı lezzetinden sorumlu glikosinolatlar, güçlü antikanser ve detoksifiye edici özelliklere sahiptir. Karotenler ve klorofil, antioksidandır.

Modern araştırmalar, yüksek oranda glikosinolat içeren bitkilerin; antiinflamatuvar (yangıları

önleyici), antimikrobik, kanseri önleyici, kalbi koruyucu özelliklere sahip olduğunu göstermiştir. Glikosinolat içeren bitkiler ezildiğinde veya çiğnendiğinde, bu maddeler indol ve izotiyosiyonlatlara dönüşür. Bunların, meme ve prostat kanserleri ile kolorektal kanserlere karşı, güçlü önleyici etkisi olduğu bildirilmiştir. Crohns hastalığı ve diğer sindirim sistemi hastalarının diyetinde bulunması önerilmiştir.

Bir kâse roka yaprağının besin profili: 5 kalori, 0,73 g karbohidrat, 0,52 g protein, 0,13 g yağ.

Bir kâse roka yaprağında bulunan sekonder metabolit miktarı: K vitamini, 21,7 mcg (% 27,13 GD*); A vitamini, 475 IU** (% 9,5 GD); C vitamini, 3 mg (% 5 GD); folat, 19 mcg (% 4,75 GD); E vitamini, 0,09 mg (% 4,48 GD); kalsiyum, 32 mg (% 3,2 GD); magnezyum, 9 mg (% 2,25 GD); potasyum, 74 mg (% 2,11 GD); demir, 0,29 mg (% 1,61 GD); diyet lif, 0,3 g (% 1,2 GD); riboflavin, (0,02 mg (% 1,18 GD); B6 vitamini, 0,02 mg (% 1 GD); fosfor, 10 mg (% 1 GD).

Türkiye'de roka yaprakları uyarıcı, kuvvet verici, idrar artırıcı

ve öksürük kesici olarak, bilhassa salata halinde tüketilmektedir. Tohumları da aynı etkilere sahiptir.

Anadolu'da yetişen ızgın (*Eruca cappadocica* Reut.) bitkisinin tohumları, % 24-36 oranında iyot indisi düşük, viskozitesi yüksek olan sabit yağ taşır. Izzgın yağı cam macunu yapımında, araba tekerlekleri ve manda gibi hayvanları yağlamakta, nadiren de yemeklik yağ olarak kullanılmaktadır. Asitliği giderildikten sonra, iyi bir makine yağı olabilir. İç Anadolu'da, ızgın ve keten tohumlarının birlikte sıkılması sonucu elde edilen yağın kalitesi düşüktür ve saf keten tohumu yağı (bezir yağı) gibi boyacılıkta kullanılmaz.

K. Hüsnü Can Başer

Prof. Dr; Yakın Doğu Üni. Eczacılık Fak.

* GD: Amerikan Gıda ve İlaç İdaresi (FDA)'nin, 2000 kalorilik diyet için hesapladığı günlük değer.

** IU: Uluslararası Ünite.

Bu yazıda belirtilen ifadeler, sadece bilgilendirme amaçlıdır; tavsiye niteliği taşımaz. Hastalıkta tedavinin, mutlaka doktor kontrolünde yapılması gerektiği unutulmamalıdır.