

## ILIK İKLİMDEN GELEN SAĞLIK: GELENEKSEL LEZZETLERİMİZDEN MOLOHIYA

**Günsu SOYKUT ÇAĞSIN**

*Beslenme ve Diyetetik Bölümü*

[gunsu.soykut@neu.edu.tr](mailto:gunsu.soykut@neu.edu.tr)

Kıbrıslı Türklerin meşhur molohiyası botanikteki ismi ile *Corchorus olitorius* L. ılık iklimin bize verdiği, sağlığımız üzerinde olumlu etkileri bulunan, toplum tarafından bolca sevilip tüketilen, yeşil yapraklı ve çiçekli bir sebzedir. Molohiya sadece Kıbrıs'ta değil ılık iklimdeki ülkelerde özellikle Doğu Akdeniz, Orta Doğu, Güney Afrika ve Asya'da yetişmekte ve sıklıkla da tüketilmektedir. Bizim ülkemizdeki molohiya yemeğinden ziyade, bu ülkelerde molohiya bitkisinin yaprakları çorbalara konularak kıvamı artırmada ve salatalara eklenmektedir. Molohiya bitkisinin kökenlerinin Kuzey Avustralya ve Afrika olduğu, Hindistan ve Çin'e Mısır ve Suriye yolundan göç ettiği düşünülmektedir. İlkbaharın sonlarını yaza bağlayan ve yaz dönemlerinde yetişen bu bitki, çok hızlı uzamakta ve eğer hasat edilmezse üç metre boyuna kadar ulaşabilmektedir.

Molohiya hem mutfağımızın hem de kültürümüzün vazgeçilmez bir parçasıdır. Öncelikle yaz aylarında hasat dönemi ile birlikte, bireylerin fiziksel aktivite seviyelerinin artmasında katkı koymaktadır. Ayrıca sıcak yaz gecelerinde aile fertlerinin, arkadaşların, komşuların bir araya gelerek molohiya yapraklarını ayıklaması eşliğinde yapılan sohbetler zihinsel olarak rahatlamaya, sosyal paylaşımların, kültürel birlikteliğin, yardımseverlik kavramlarının vurgulanmasını sağlayarak sosyal ve psikolojik olarak da sağlığımızın olumlu yönde etkilenmesine katkı sağlamaktadır.

Tüm bunların yanı sıra molohiya çok eski zamanlarda bile tıbbi ve tedavi edici özellikleri bulunan bir bitki olarak bilinmektedir. Halk arasında yatıştırıcı, idrar söktürücü, barsakları çalıştırıcı etkisi daha fazla bilinse de, son yıllarda yapılan çalışmalar bu bitkinin zararlı bakterilerin ve kanser hücrelerinin büyümesini ve çoğalmasını önleyici etkileri olduğunu da göstermektedir. Molohiya bitkisi içerdiği yüksek posa nedeni ile barsaklarımızın çalışmasına, ve ayrıca barsaklarımızda bulunan yararlı maddelerin çoğalmasına neden olarak sindirim sistemimizi de olumlu yönde etkilemektedir.

İçeriğinde bol miktarda bulunan antioksidan maddelerde vücudumuzu zararlı serbest radikallerden koruyarak daha sağlıklı olmamızı sağlar. Ayrıca bu geleneksel bitkimiz, vitamin ve mineralleri de içermekte ve bağışıklık sistemimizin güçlü olmasına katkıda bulunmaktadır. Molohiya bitkisi doğru pişirme teknikleri ile bizlere sağlık dağıtabilir. Molohiya; az miktarda zeytinyağı, bol soğan ve sarmısak, bol miktarda mevsiminde toplanmış domates, az yağlı beyaz etle pişirilip servis edilirse lezzetinin yanı sıra sağlıklı bir sebze yemeği alternatifi olabilir. Molohiya toplumumuza ılık iklimin bize sunduğu yeşil yapraklı hediyedir. Geleneksel bitkimizi tüketerek hem kültürümüze hem de sağlığınıza katkıda bulunalım!