



Gıda Maddesi Olarak Haşhaş (*Papaver somniferum* L.) Tohumunun Değerlendirilmesi

Gökhan İPEK¹ Neşet ARSLAN²

¹Çankırı Karatekin Üniv. Yapraklı Meslek Yüksekokulu, Çankırı, Türkiye

²Ankara Üniv. Ziraat Fakültesi, Tarla Bitkileri Bölümü, Ankara, Türkiye

*Sorumlu yazar

e-posta: gokhanipek@karatekin.edu.tr

Geliş Tarihi : 11 Ocak 2012

Kabul Tarihi : 17 Mayıs 2012

Özet

Ülkemiz çiftçisinin hayatında geleneksel bir ürün olarak tanımlanan haşhaş (*Papaver somniferum* L.), stratejik bir kültür bitkisidir. Tüm dünyada ekiminden, üretimine ve satışına kadar ilgi ile izlenen ve önemli bir sanayi bitkisi olan haşhaşın tarımının Anadolu'da M.Ö 3000 yılından bu yana yapıldığı ve anavatanının Ön Asya olduğu birçok yazar tarafından bildirilmektedir. Tohum ve kapsül olmak üzere ekonomik değeri olan iki önemli ürün elde edilen haşhaş, gerek dünyada ve gerekse ülkemizde oldukça geniş bir kullanım alanına sahiptir. Kapsüllerinden elde edilen morfin, kodein, tebain gibi alkaloidler birçok ilacın yapısına katılırken, tohumları da önemli bir gıda maddesidir. Özellikle tohumlarının yağ (% 45-54) ve protein (% 20-30) içeriği bakımından zengin olması, haşhaşın gıda olarak önemini arttırmaktadır. Ayrıca, tohumları önemli bir E vitamini kaynağı olmakla birlikte lif ve lesitin açısından da oldukça zengindir. Bunun yanında, tohumları çerez olarak yenilebildiği gibi, birçok yörede ezilmek suretiyle çörek, pide ve hamur işlerinde de kullanılmaktadır. İnsan beslenmesinin yanında, tohumundaki yağı alındıktan sonra geriye kalan kısmı süt sığırları ya da iş hayvanları için hayvan yemi olarak değerlendirilir. Bu çalışmada, ülkemizde ve dünyanın birçok bölgesinde çağlar boyunca yetiştirilen haşhaşın gıda olarak önemine değinilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Haşhaş, kapsül, morfin, lif

Evaluation of Poppy (*Papaver somniferum* L.) Seeds as a Nutrient

Abstract

Culture of opium poppy (*Papaver somniferum* L.) integral part of the traditional life style of Turkish farmer has strategic importance. It is reported by several authors that sowing, production and sale of poppy was done as an important crop plant as industrial crop cultivated in Anatolia and Asia Minor 3000 years BC before it was known in other areas of the world. Seeds and capsules with high economic importance are the two products of poppy, which have wide use both in the world and in our country. Morphine, codeine are the major products obtained from the capsules, the seeds have 45-54% oil, 20-30% protein increase it importance for use in foods. Moreover, the seeds are an important source of Vitamin E and are rich in fibre and lecithin. Additionally, the seeds are used as a snack, and in preparation of muffin, pita bread and baked goods in many regions. Besides its usage in human diet, after extracting oil from seeds, seed cakes are used for feeding dairy cattle or beasts of labor. This study reviews the use of poppy as food in our country and all over the world through ages.

Key Words: Poppy, capsule, morphine, fiber

GİRİŞ

Haşhaş eski bir kültür bitkisidir. Haşhaş kültürünün ne zaman ve nerede başladığı tartışma konusu olmuştur. Milattan önce 5000 yıllarında Mezopotamya'da, Sümerler ve Asurlar tarafından bu kültür bitkisi bilinmekteydi. Sümerlerin kullandıkları dilde afyona ait bazı kelimelere ve Asurlara ait bazı kabartmalarda haşhaş resimlerine rastlanıldığı belirtilmektedir. Bu devre ait bir Asuri kabartmasında kral elinde "lotus ve haşhaş demetleri" tutmaktadır. Böylece bu kabartma, bu bitkinin daha o zamanlar tanındığına iyi bir şahit olarak gösterilir [1].

Anadolu'da Sümerler döneminde ilk kez organize bir şekilde çiftçi toplulukları tarafından kültürü yapılan başlıca bitkilerden birisinin haşhaş olduğu belirtilmektedir. Sümerler haşhaş "Neşe bitkisi" olarak adlandırmışlardır [2].

Avrupa'da haşhaşın yine milattan önce 4000 yıllarında kültürü yapılmakta olduğu "Göller beldesi"nde bulunan haşhaş tohumları ile tahmin edilmektedir. Fakat sonraları, burada bulunan tohumların haşhaşın yabanisi ve ya yakın akrabası olan *P. setigerum*'a ait olduğu tespit edilmiştir [1].

Birçok kültür bitkisinin gen kaynağı olan Türkiye’de haşhaşın da özel bir yeri vardır. Anadolu’da Hititler döneminden beri, haşhaş tarımının yapıldığı birçok yazar tarafından belirtilmektedir [3].

Ülkemiz topraklarında kayıtlı tarihle en az 5000 yıldır tarımı yapıla gelen, tıpta da çeşitli şekillerde kullanılan bu bitki, geçmiş yıllarda haşhaş ekim bölgelerinde yaygın olarak bulunan küçük imalathanelerde vidalı preslerle elde edilen ham yağ, ekicilerin ya da yörenin yemeklik bitkisel yağ ihtiyacını karşılamak amacıyla kullanılır, arta kalan küspesi (haşhaş tohumu keki) de, özellikle de süt sığırları ya da iş hayvanları (öküzler) için hayvan yemi olarak değerlendirilirdi. Haşhaş ekiminin 1970’lerde bir süre yasaklanması, sonradan da kısıtlı alanda ekim müsaadesi sürecinde çok sayıdaki küçük imalathane kapanarak üretimden çekilmiş, aynı dönemde ülkemiz rafine yağ sanayindeki hızlı gelişmeler nedeniyle rafine ayçiçek yağının her köye ve her eve ulaşması gibi etkenler bir araya gelerek haşhaşın yemeklik yağ olarak kullanımını yok denecek kadar azaltmıştır. Sadece hamur işlerinde ve ezilmiş haşhaşın geleneksel olarak tatlı vs. şeklinde kullanılmasından başka değerlendirme yöntemi kalmamıştır [4].

Haşhaş (*Papaver somniferum* L.) bitkisi, iki önemli ürüne sahiptir; birisi kapsülleri ve bunlardaki alkaloidler, diğeri ise tohumları ve yağıdır. Yani haşhaş hem tıbbi, hem de önemli bir yağ bitkisidir. Bu iki ürünü nedeniyle kültür bitkilerimiz içerisinde rekabet gücü çok yüksek olan milli bir servet kaynağımızdır. Kapsüllerdeki alkaloidler önemli tıbbi ilaçların yapılmasında, ham madde olarak, tohumları ise ağırlıklı olarak yağ elde etmek için kullanılmaktadır.

Haşhaş Tohumu ve Yağının Kullanım Alanları İle Faydalanma Yöntemleri

Eski çağlardaki yazılı kaynaklarda daha çok haşhaş’ın kapsüllerindeki uyuşturucu madde özellikleri ve kullanımından bahsedilmesine rağmen, açıkça görülmüştür ki tohumlarından da faydalanılmıştır [5].

Haşhaş tohumlarının ve yağının öneminden İncil de ve özellikle Talmud da açık şekilde belirtilmiştir [6].

Türkiye’de en fazla yetiştirilen haşhaşlar sırasıyla mavi, beyaz ve sarı tohumlu çeşitlerdir. Üretilen haşhaş tohumlarından bir kısmı üretici ihtiyaçları için ayrılmakta, geri kalan kısmı ise serbest piyasada işlem görmektedir [3].

Tohumları kavru olarak çerez olarak yendiği gibi ezilmek suretiyle çörek pide gibi hamur işlerinin yapılmasında kullanılır. Halk tarafından çok tutulan bu çöreklerle şılgın böreği, haşgeşli çörek gibi isimler verilir. Tohumdaki yağ yemeklik olarak kullanıldığı gibi, yarı kuruyan yağlardan olduğundan boya, vernik sanayinde, sabun yapılmasında ve endüstrinin diğer kollarında kullanılmaktadır. Haşhaş küspesi kuvvetli bir hayvan yemi olup, süt ineklerinin ve mandaların süt verimleri üzerine olumlu etki eder. Afyon, Eskişehir, Kütahya illerinde kaymakçılığın meşhur olması bu küspeye bağlıdır. Haşhaşın taze yaprakları çiftçilerimiz tarafından salata yapılmasında kullanılır. Haşhaşın

sapları odunu az olan yakacak sıkıntısı çekilen yerlerde yakacak kaynağıdır [7].

Haşhaşın kapsülleri, yaprakları, tohumu, tohumundan elde edilen yağ ve haşhaş kapsülünden elde edilen afyonu değişik şekillerde ve değişik amaçlar için kullanılır. Henüz tamamen olgunlaşmadan toplanır, içindeki tohumlar çıkarılır ve hafif sıcaklıkta kurutulur. Daha sonra kurutulmuş haşhaş kapsülleri suyla kaynatılarak ilaç haline getirilir. Bu ilacın hafif ağrı kesici ve uyutucu etkisi vardır. Bu nedenle gargara olarak diş ağrılarına, içilerek vücudun çeşitli yerlerindeki hafif ağrılara ve küçük çocuklara uyutucu olarak kullanılabilir [8]. Ancak zararlı etkilerine de dikkat etmek gerekir. Afyonun içerdiği maddeler vücuda ciddi etkilerde bulunur. Afyon öncelikle sinir sistemini etkileyerek ağrıları kesmesinin yanı sıra zihni bulanıklaştırır. Solunumu zayıflatır. Özellikle sürekli kullanımda organların çalışmasını bozar. Vücudu zayıflatır. Vücut direncini ve hafızayı azaltır. Ruh sağlığını bozar. Bütün bu nedenlerden dolayı afyondan uzak durulmalıdır [9].

İçilme suretiyle olan kullanım bilhassa küçük çocuklarda ölümle sonuçlanabilen zehirlenmelere yol açabileceğinden, tehlikelidir. Haşhaş yaprağı haşhaş bitkisinin kurutulmuş yapraklarıdır. Bilhassa haricen merhem şeklinde ağrı kesici olarak kullanılmak üzere hazırlanır. Ağrı kesici, uyutucu ve keyif verici olarak kullanılmaktadır. Morfin günümüzde bilinen en etkili ağrı kesicidir. Bu etkisini, sinir sisteminde karışık mekanizmaları etkileyip, ağrı algı eşliğini arttırarak ve ağrıya karşı vücudun reaksiyonunu ortadan kaldırarak gösterir. Ağrının verdiği sıkıntıyı yok eder. Kişi ilaç verildikten sonra ağrıyı duysa bile, kendini rahat ve huzur içinde hisseder. Tansiyon düşmesi, merkezi sinir sistemine etki ile tansiyon düşer. Kalp atışları da yavaşlar. Kabızlık bağırsaklardaki hormon sistemine etki ile barsak hareketlerini yavaşlatır. Uyuşturucu Etki % 90 oranında zihin bulanıklığı gelişir. Mantıklı karar verme, belirli bir fikre konsantrasyon yeteneği azalır. Hareketlerde azalma, harekete karşı isteksizlik ve çevreye ilgisizlik olur. Cinsel istek ve gücü azaltır. Bulantı kusma bu etki beyindeki merkezler yolu ile ortaya çıkar [8].

Tohumlarının yağı ise; tohumları soğukta tazyik edilmesi suretiyle elde edilen yağdır. Soğukta elde edilen yağın bileşiminde asitler az, sıcakta elde edilen yağın ise asitleri fazladır. Soğukta elde edilen yağ, bazı merhemlerin bileşimine girer. Sıcakta elde edilen yağ, yemek yağı ve sanayide sabun yapımında kullanılır [10].

Haşhaş yağı, Omega-6 ve Omega-9 yağ asitlerince zengindir. Bu yağda yüksek oranda E vitamini bulunmaktadır. Antioksidan etkiye sahiptir [11]. Haşhaş tohum yağı E vitamini (alfa-tokoferol) dışında özellikle tokoferolce yüksek olduğu için dikkat çekicidir. Kaynakların birinde haşhaş tohumu yağının 100 g’ında 30.9 mg gama-tokoferol, ayrıca diğerlerinden başka alfa ve gama tocotrienols içerdiği rapor edilmiştir [12].

Vücudumuzdaki doku hücrelerinin önemli yapı taşlarını oluşturur. Bağışıklık sistemini güçlendirir. Kan

dolaşımını düzenler. Cildin nemini koruyarak, daha genç görünmesine ve tüm cilt hücrelerinin işlevlerini düzenlenmesine yardımcı olur. Aromaterapide masaj yağı olarak kullanılır. Ayrıca bazı hamur işleri, yemekler, salata ve soslara özel aroma katmak için kullanılır [11]. Haşhaş yağı, mesane iltihabında, raşitizmde, sıracca hastalığında faydalıdır. Haşhaş yağı saçın uzamasına yardımcı olmaktadır [13].

SONUÇ

Haşhaş'ın gerek tohumuyla gerekse yağı ile ülkemiz ekonomisine katkısının yanında önemli bir gıda maddesi olduğu görülmüştür. Ayrıca haşhaş tohum ve yağının insan sağlığında ki yeri yadsınamayacak kadar fazladır, özellikle yapısında bulunan alkaloidler (morfin, kodein, tebain vs.) ilaç sanayinde hammadde olarak kullanılmaktadır. Bununla birlikte tohum yağında bulunan Omega-6 ve Omega-9 yağ asitlerince zengin olup, yüksek oranda E vitamini içermektedir.

KAYNAKLAR

- [1] İncekara, F., 1979. Endüstri Bitkileri ve Islahı - Cilt-2, Ege Üniversitesi Ziraat Fakültesi Yayınları No:68, İzmir.
- [2]Anonim, 2007a. <http://www.med.unsw.edu.au/NDARCWB.nsf/resources/TR> Erişim Tarihi: 17.05.2010
- [3] Anonim, 2009. Yılı Haşhaş Raporu. T.M.O. Ankara. Erişim Tarihi: 18.05.2010
- [4]Anonim, 2007b. <http://www.poppiesshop.com/papaver-niferu/papaversomniferum.html> Erişim: 18.05.2010
- [5] Gray, L., Beare, R.J.L., Nera, E.A. ve Levin, O.L. 1979. Nutritional properties of poppy seed oil relative to some other oils. *Nutrition and Metabolism*,23(4):335-346
- [6] Kritikos, P.G. ve Papadaki, S.P. 1967. The history of the poppy and of opium and their
- [7] Elçi, Ş., Kolsarıcı, Ö., Geçit, H. H., 1987. Tarla Bitkileri, Ankara Üniversitesi Ziraat Fak. Yayınları No: 1008, Ankara.
- [8]Anonim, 2011a. <http://www.chatbgisi.net/sifali-bitkiler-meyveler/hashas.html> http Erişim Tarihi: 19.12.2011
- [9]Anonim 2011b. <http://www.sifalibitkileriniz.com/sifali-bitkiler/h/hashas-ve-faydalari.html> Erişim Tarihi: 21.12.2011
- [10]Anonim, 2011c. http://www.saglikplatformu.com/sifali_bitkiler/h.asp Erişim Tarihi: 19.12.2011
- [11]Anonim, 2012 <http://www.saglikbilgisi.gen.tr/saglikli-yasamin-sirri-kutsanmis-tohumlarda.html> Erişim Tarihi: 10.01.2012
- [12] Bozan B, ve Temelli F, 2008. Chemical composition and oxidative stability of flax, safflower and poppy seed and seed oils. *Bioresource Technology* 99 (14): 6354–9.

[13] Anonim, 2011d. <http://www.kadinlariz.com/saglik/sifali-bitkiler-saglik/hashasin-faydalari-ve-zararlari.html> Erişim Tarihi: 20.11.2011