

Gıda Günlüğü

Gülğün AKBABA

ÜZÜM VE SAĞLIĞIMIZ

İlkbahar, yaz, sonbahar, kış. Bu dört mevsim, canlıların yaşamını oluşturan zaman periyotlarıdır ve her bir mevsim keline özgü güzelliklerle dopdodur. Bu güzelliklerden biri de mevsimlerin özgün meyveleridir. Bu meyveler çiğ olarak tüketildiği gibi işlenmiş ürünler halinde de sofralarımızı süsler.

Gerek çiğ olarak, gerekse işlenmiş şekilde haklı olarak severek tükettiğimiz meyvelerden birisi de üzümdür. Özgün tadı ve kabuğundaki aroma maddeleri ile iştahımızı açan üzümlük pek çok yararlı etkileri de vardır. Gıda değerinin yüksek oluşu, vitamin ve madensel maddeler yönünden zenginliği nedeniyle önemli bir besin kaynağıdır. Üzüm, karaciğer, böbrek ve bağırsak hastalıklarında doğal bir ilaç etkisine sahiptir. Böbrekleri çalıştırır, vücutta birikmiş üre benzeri artık maddeleri, böbrekler aracılığıyla dışarı atar ve vücutta hiçbir artık madde bırakmaz. Bedensel ve zihinsel yorgunluğu, kansızlığı giderir. Ülser ve gastriti olanlar, herhangi bir gıda zehirlenmesi geçirenler, karaciğerinden rahatsız olanlar, peklilik çekenler, romatizması olanlar belirli bir süre günlük diyetlerinin önemli bir kısmında taze üzüm suyuna yer verebilirler. Üzüm suyu, süt salgısının artmasını sağlar, emzikli anneler bu nedenle bol bol üzüm suyu içebilirler. Hamile annelerde ise yenilen üzüm veya içilen üzüm suyu çocuğun sağlığını olumlu yönde etkilerken, vücutta biriken toksik maddeleri dışarı atar, bulantıyı giderir. Bileşimindeki suyun fazlalığı nedeniyle de susuzluğu geçirir, idrarı artırır.

Bronşit ve öksürük gibi rahatsızlıkları olanların bir avuç siyah üzümü yarım litre suda kaynatarak, sıcak sıcak içmeleri, peklilik çekenlerin de sabahları aç karnına bir avuç kuru üzüm yemeleri önerilmektedir.

Üzümlük diğer gıdalarımızla kıyaslaması yapılmış ve 1 kg üzümlük 1150 gr sütte, 300 gr ekmeğe, 390 gr ete ve 1.2 kg patatese karşılık geldiği belirtilmiştir.

Yaz aylarını yaşadığımız şu günlerde, beslenmemizde önemli bir yer tutan üzümlük bolca yiyebilmenizi dileriz.

BAZI KÜF MANTARLARI KANSERE NEDEN OLUYOR

Hemen hepimiz besin maddeleri üzerinde beyaz veya renkli hifler oluşturmuş küf mantarlarını ta-

nırız. Doğada çok yaygın olarak bulunan küf mantarları, şeker ve azot içeren bir çok maddeler üzerinde gelişerek küflenme dediğimiz olayı ortaya çıkarır.

Depolamada, nakilde, pazarlamada, teknoloji-deki hatalara veya noksanlıklara paralel olarak gıdalarda küfler gelişerek ürettikleri mikotoksinleri ile insan organizmasına çok yönlü etkilerde bulunurlar.

Bu zehirli metabolik ürünler, hakiki küf mantarlarının ürettiği ve insanlar ile hayvanlarda akut ve kronik zehirlenmelere neden olan bileşiklerdir.

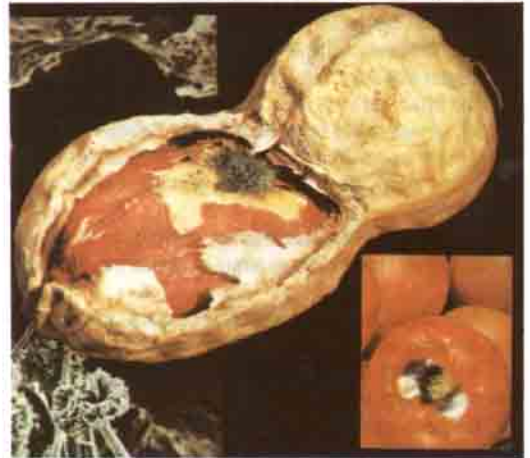
Mikotoksinler çok şiddetli toksik etkiye sahip olabildikleri gibi, zayıf toksik sayılanları da vardır. Bir kısım mikotoksinler de kanserojendir.

Özellikle fındık, fıstık, ayçiçeği gibi yağlı tohumlar, hububat, meyve, sebze ve bunlardan üretilen gıdalar ile yemler mikotoksinlerin oluştuğu uygun ortamlardır. Dünya Sağlık Teşkilatı WHO ve FAO, gıdalarda izin verilen maksimum mikotoksin miktarını 30-9/kg olarak belirlemiştir.

Kanserojen etkili mikotoksinlere en çarpıcı örnek AFLATOKSİN'dir. İsterseniz aflatoxin konusunda ilk ciddi çalışmalara nasıl başlandığını birkaç olayla belirleyelim.

Yıl 1960, İngiltere'de hindi çiftliklerinde birden bire 100.000 hindi ölüyor. Önceleri hindilerin ölümlerine neden olan hastalık bilinemediğinden bu durum "hindi X" hastalığı olarak adlandırılıyor. Bu esnada hayvanlara yapılan otopsi sonucu, hindilerin hepsinde iç kanama ve karaciğer tahribatı saptanıyor. Araştırmalar derinleşince, bütün çiftliklerde aynı anda ölen hayvanlara Brezilya'dan gelen yerfıstığı unu yedirildiği belirleniyor. Bu olay mikotoksinler konusunda ilk ciddi araştırmaları başlatıyor. Yer fıstığı unlarının hepsinin de *Aspergillus flavus* denilen küf mantarı ile bulaşık ve zehirli olduğu tespit ediliyor.

Ülkemizde ise aflatoxin problemi ilk kez 1967 yılında Kanada'ya ihraç ettiğimiz 10 ton iç fıstığın, yine 1971 yılında ABD'ye ihraç ettiğimiz 45 parti An-



Yer fıstığı ve domates üzerinde küf mantarlarını ürettikleri mikotoksinler.



Küf mantarlarının ekmeğin üzerinde ürettikleri mikotoksin.

tepfistüğünün 36 partisinin aflatoksin içeriyor gerekçesi ile red edilmeleri sonucu ortaya çıktı. nın 36 partisinin aflatoksin içeriyor gerekçesi ile red edilmeleri sonucu ortaya çıkıyor.

Süregelen araştırmalarla farklı kimyasal yapıda ve zehir etkisinde aflatoksinler tespit ediliyor. Aflatoksin B₁ tanınan en şiddetli toksik bileşik olarak tanımlanıyor. (Aflatoksinler organizmanın esas fonksiyonlarını etkiler, gelişmeyi durdurur, karaciğer ve böbrek olmak üzere diğer organlarda kanser oluştururlar.) Aflatoksinin akut zehirlenmelerinde, belirti, karaciğer tahribatı ve iç kanama olurken, özellikle insanlarda yukarıda belirttiğimiz kronik zehirlenme ve kanserojen etki görülüyor.

Küfler, koşullar uygun olduğu takdirde her gıdada ürerler. Kuşkusuz küflenmiş gıdalara da göz göre göre kimse tüketmez. Bu nedenle, mikotoksinlerle akut zehirlenme ihtimali oldukça azdır. Fakat, uzun sürede az miktarlarda alınan mikotoksinler zamanla zehir etkisini gösterir veya kanser oluştururlar.

Mikotoksinlerden korunmak için, önceden koruyucu tedbirler almak gerekir. Tarım ürünlerinin hasat edilmesi sırasında zedelenmeleri önlemek, taşıma ve depolamayı düşük sıcaklıklarda yapmak, belirli ürünlerin rutubet miktarını azaltmak alınabilecek tedbirlere birkaç örnektir.

Kayseri İlimizin Sembolü, PASTIRMA

Pastırma, tamamiyle Türklerin buluşu olan ve onlara has bir et konservesi. Orta çağlarda Asya bozkırlarından Avrupa'ya göç eden Türkler o zamanlardan beri kuru et tüketmekte. Türklerde 12. asrın başlarında pastırma yapıldığı tarihi belgelere geçmiş durumda. Zaman süreci içerisinde iyice yaygınlaştırdığımız bu gıdamız, bugün Kayserimizin bir sembolü olmuş.

Gelin isterseniz pastırmanın serüvenine biz de katılalım. Kayseri'de pastırma imali için çalışmalar hayvan kesimleri ile Eylül ayında başlar ve Kasım ayında sona erer. Mezbahalarda kesilen hayvanla-

rın etleri buradan imalathanelere taşınarak, et sökümüne başlanır.

Sökümü bitmiş olan etler tuzlama işlemine tabi tutulur. 24 saat süren bu işlemden sonra, ikinci 24 saat devreye girer. Bu süre içerisinde etler tuzunu tamamen almış ve suyunu terketmiş durumdadır. Bu etler, içerisi su dolu olan teknelerde yıkanır. Yıkama suyu çok az tuzludur. Yıkama işlemi tamamlanmış bu etler, sergiye alınır ve buradaki sıralara asılır. Hava şartlarına bağımlı olarak kurumaya bırakılan etler için, eğer hava güneşli ise 3-5 günde, örneğin Kasım ayının gölgeli günleri yaşanıyor ise 15 günde kuruma işlemi tamamlanır.

Birinci kuruma işlemi bitirilmiş olan parçalar, yerden bir iki karış yükseklikteki beton bir zemin üzerine önce, birbirine paralel ve yanyana dizilir. İkinci sıra, bu parçalara dik olacak şekilde yan yana ve paralel sıralanır. Bu et dengi tamamlandıktan sonra bütün eti örtecek büyüklükte bir tahta parçası konur ve bu tahtanın üzerine boyunduruk geçirilir. Hazırlanan bu denklede ince kitler 6 saat, kalın kitler 8-12 saat baskı altında tutulur. Kalın parçalar bu işlemden sonra ikinci defa sergilenir, hava şartlarına bağımlı olarak 1-3 gün veya 10 gün daha kurutulur. Bu kuruma sırasında yağlar erir ve etin yüzeyinde beyaz bir tabaka oluşur. Bu durum terleme veya ağarma olarak tabir edilir. İkinci kez kuruyan et parçaları, bir kez daha baskıya alınarak 4-5 saat tutulur. Bundan sonra çemenleme işlemine geçilir. Et parçaları üzerine, hazırlanmış olan çemen bol miktarda sürülür ve beton zemin üzerindeki tahtalarda sergilenir. 4-5 gün bekledikten sonra her bir parça 3-4 mm kalınlık oluşturacak şekilde düzeltilir. Tekrar sıralara asılan bu parçalar hava koşullarına bağımlı olarak 1-2 gün veya bir hafta süre ile kurutulur. Ambalajlama işleminden sonra pastırma tüketilmek üzere piyasaya sunulur.

Tıbbi Amaçla Kullanılmış Bir İçki: CİN

Onyedinci yüzyılda Sylvius isimli Hollandalı bir Kimya Mühendisi, laboratuvar çalışmaları sırasında çavdardan destilasyonla elde ettiği alkolü, ardıc tohumları ile ikinci kez destile etmiş ve bu destilat önceleri Geneva adıyla tanınmış ve sonra kısaca Gin denilmiştir.

Günümüzde cin olarak bildiğimiz bu damıtık alkolü içki, % 40-45 alkol içermekte ve özelliğini ardıc meyveleri ile aromatize edilmesinden almaktadır. İlk zamanlar gut, romatizma, böbrek hastalıklarında kesin iyileştirici olarak tıbbi amaçla kullanılmıştır.

Yurdumuzda cin yapımına 1945-1946 yıllarında Mecidiyeköy likör fabrikasında başlanmıştır. Cin yapımında Uludağ'da yetişen ardıçlar kullanılmakta ayrıca bir miktar şerbetçi otu ve melekotu tohumlarının da yararlanılmaktadır.