

Gıda Günlüğü

Gülgün AKBABA

İSPANAKLA NEDEN YOĞURT YENİLİR

Gıdaların bileşiminde bulunan bazı maddeler gıdanın besin değerini azaltır. Örneğin gıdada okzalik asit varsa o gıdanın kalsiyumundan yararlanılmaz. Bu nedenle okzalik asitce zengin gıdalarla yoğun olarak beslenme durumlarında mutlaka süt ve mamülleri ile vücudun kalsiyumca desteklenmesi önerilir. Ispanak, semizotu, pazı gibi gıdaların genellikle yoğurt ile yenilmesi alışkanlığı, doğabilecek sıkıntıları önleme yönünden yararlıdır.

YATARKEN İHLAMUR İÇİN

Ihlamur çok eskilerden beri halk tarafından bilinen ve sevilen şifalı bir içecektir. Ancak, ihlamurun hemen yemekten sonra içilmemesi gerekir. Yemek üstüne içilen ihlamur sindirimi durdurur ve uyku verir. Ihlamur iki yemek arasında ve yatarken içilmelidir.

ASİL KÜFÜN YAPTIĞI ŞARAP

Sonbaharın uygun gittiği yıllarda bazı Avrupa ülkelerinde (Almanya'nın Ren, Fransa'nın Bordo bölgelerinde) "Asil Küf" adı verilen bir küf mantarı (*Botrytis cinerea*) üzümlere arız olur. Bu küf miselleri ile dane kabuğunu zedeler, bu olay sonucu su uçar, şeker miktarında ise yükselme olur. Asil küf hoşça giden koku ve aroma maddeleri oluşturduğundan dünyanın en pahalı ve beğenilen şarapları böyle üzüm-lerden yapılır.



DİLİN MARİFETLERİ

Bir gıda maddesinin dil tarafından algılanan özellikleri tat olarak belirtilir. Tatlı, acı, ekşi, ve tuzlu olmak üzere 4 temel tat duygusu vardır. Bu 4 temel tat, dilin farklı kısımları ile algılanır. Dilin uç tarafı tatlı, orta gerisi acı, arka yanları ekşi, ön yanları ile yine uç tarafı tuzluyu algılar.

KAKTÜS İÇKİSİ

Tekila ve Meskal, Meksika'da üretilen damıtık alkollü içkilere. Bu iki içkinin de hammaddesi Kaktüs bitkisidir. Ancak tekila üretiminde kültüre alınmış kaktüs kullanılırken, meskal yabancı kaktüsten üretilir.



GIDALARIN VERDİĞİ ENERJİ

Gıda maddelerinin kalori değerleri değişiktir. 1 gr yağ 9 kilokalori sağlarken, 1 gr protein 4 kilokalori ve 1 gr karbonhidrat 4 kilokalori ısı sağlar. 70 kg gelen bir insana yaklaşık olarak günde hafif çalışmada 2400 kilokalori, ağır çalışmada ise 3000-4500 kilo kalori gereklidir.

YENİ KESİLMİŞ ET NİÇİN SERTTİR?

Hayvanın kesilmesinden sonra adalelerde sertleşme ve büzüşme (kontraksiyon) oluşur. Bu olay kısaca, kesimden birkaç saat sonra, adale dokusunun yumuşak ve esneme yeteneği olan adalelerinin sertleşmesidir. Bu durumda ette kasılma olmuş, sertleşmiş ve parlak bir görünüm almıştır. Etin bu durumuna Rigor Mortis dönemi denir. Rigor Mortis 24-48 saat sürer. Rigor Mortis'in gelişmesi son aşamaya geldiğinde et yine yumuşamaya başlar, mat bir renk alır. Bu durumda adalenin ve bağ dokusunun özel enzimleri harekete geçer ve adaleyi yumuşatır. Rigor Mortis dönemindeki et işlenmeye ve kullanılmaya uygun değildir.

BALDAN DAMLALAR

Balın başlıca özelliği içindeki şekerlere dayanır. Ayrıca aroma maddeleri, renk maddeleri, asitler, enzimler ve vitaminler içermesi değişik nitelikte balların oluşumuna neden olur. Böylece açık ve koyu renkli, hafif veya kuvvetli aromalı gibi birbirinden farklı kalitede ballar meydana gelmektedir. Bal içindeki protein ve diğer maddeler balların görünüşü, lezzeti gibi nitelikleri üzerine etkili olmaktadır. Açık renkli ballar tüketici tarafından daha çok tercih edilmekte ise de değişik koyu renkli balların daha yüksek düzeyde mineral madde içermeleri, daha fazla besin değerine sahip olmalarına neden olur. İnsan vücudunun gereksinim duyduğu iz elementlerin çoğu balda bulunmaktadır. Birçok yararları bulunan balın diyetlere dahil edilmesi, bir çok sorunu bir ölçüde ortadan kaldıracaktır.