

Gıda Günlüğü

Gülgün AKBABA

KEPEK EKMEĞİ MI BEYAZ EKMEK Mİ?

Yeni pişmiş ekmeğe, aç ya da tok olalım, çoğu kez bizi fırının önüne çekmiştir. Fırının önünde durup taze ve sıcak ekmeğin kokusunu derin derin içimize çekmiş, sonra kapıdan içeriye girip besinlerimiz içerisinde önemli bir yer tutan ekmeği satın almışızdır.

Ekmeğe satın alırken bazılarımız beyaz ekmeğe yönelir. Düşük randımanlı undan yapılan beyaz ekmeği tercih etme nedenlerimiz farklıdır. Bir kısmımız görünümü daha çekici olduğu için bu ekmeği alır, bir kısmımız ise "bu ekmeğin sindirimi siyah ekmeğe göre daha kolay, bu nedenle satın alıyorum" der. Beyaz ekmeğe yönelmemizin daha başka nedenlerini sıralamak da mümkün. Oysa tam randımanlı siyah ekmeğe hem gıda maddeleri, hem de B grubu vitaminler yönünden çok daha zengindir. Çok düşük randımanlı unlardan yapılan ekmeğin vitaminin hemen hemen yoktur. Ayrıca kepek, pekiğe, kalın barsak hastalıklarına, dış çürümelerine ve burada sayamadığımız diğer bazı hastalıklara olumlu etki yapar. Yani ekmeğe ne kadar kepekli undan yapılırsa, yararlılığı da o kadar artar. Midesinden rahatsız olan kişiler kepekli ekmeğin sindiriminde zorluk çekersen de, böyle bir şikayeti olmayanlarımızın kepekli ekmeği yemeleri uzmanlarca önerilmektedir.



BİR BARDAK IHLAMUR

Ihlamur, insan sağlığı yönünden yararlı bir içecektir. Halk arasında daha çok soğuk algınlığında göğüs yumuşatıcı olarak kullanılır. Bu özelliğinde etken maddesi müsilajdır. Müsilajlar zamklar grubundaki maddeler gibi suda şişerek viskoz, kolloidal bir çözelti meydana getiren maddelerdir. Zamklardan farkları yapıştırıcı özellik taşımamalarıdır. Ayrıca zamklar çoğu zaman patolojik ürünler olduğu halde, müsilajlar bitkinin normal maddeleridir ve özel müsilaj hücreleri içersinde bulunurlar.

Ihlamurun mide salgısını artırarak sindirimi kolaylaştırdığı, sinir bozuklukları, baş ağrısı, uykusuzluk gibi

* Bilim ve Teknik Dergisi Yayın Görevlisi, Ziraat Mühendisi

ŞUBAT 1987



durumlarda yatıştırıcı etkisinin olduğu da bilinmektedir. Ihlamurun uçucu yağından dolayı sedatif ve antispazmotik özellikleri de vardır. Ter ve idrar artırıcı özelliği ise flavonoidlerinden ileri gelmektedir. Flavonoidler fenolik maddelerin bir grubudur.

Ihlamurun hazırlanışını ise şu şekilde özetleyebiliriz: Ihlamur 15 dakika kaynar suda demlendikten sonra süzülüp, şeker katılarak içilir. Bu sırada elde edilen ihlamurun rengi açık sarıdır ve kendine özgü güzel bir kokuya sahiptir. Kaynatma süresi uzatılacak olursa renginin kırmızılaştığı, bu durumda da ihlamurun özgül tında bozulma olduğu görülür.

Ihlamur ülkemizin birçok yöresinde yetişmekte olup buralardan elde edilen çiçekler kurutulduktan sonra piyasada tüketime sunulmaktadır. Birçok özellikleri olan ve yurdumuzda da yeterince yetişen ihlamuru özellikleri soğuk kış günlerinde severek tüketebiliriz.

ÖNCE BİRA, SONRA VİSKİ

Viski üretimi ile biranın üretimi arasında bazı benzerlikler vardır. Bira, arpanın çimlendirilip, kurutulması yolu ile elde edilen maltın, su ile belirli sıcaklıklarda mayşelenmesi ve bu şiranın şerbetçiotu ile kaynatılmasından sonra alkol fermentasyonu uygulanması sonucu meydana gelen alkolü ve karbondioksiti (CO₂) kapsar. Viski üretiminde ise şerbetçiotu ile kaynatma işlemi uygulanmamakta, daha sonra dinlendirme yapılmaktadır. Yani viski, çeşitli hububatlardan üretilen biranın damıtılması sonucu elde olunan ispirtonun, meşe fiçilerde uzun süre dinlendirilmesiyle içilecek hale gelen bir içki olup, dünyada üretim yöntemi bakımından İskoç viskisi ve Amerikan viskisi olarak adlandırılan belli başlı iki tipi vardır. Diğer bütün ülkelerdeki üretim bu iki tipe uygun olarak gerçekleştirilmiştir.

ARAK NEDİR?

Hindistan cevizi palmyesi şirasının fermentasyonu sonucu oluşan ve % 7 kadar alkol içeren şaraba "Toddy" denilmektedir. Toddy veya Toddy'nin fermente edilmiş piriñç ile karıştırılmasından ya da toddy'nin piriñç ve şeker kamışı mayşesi ile karışımından damıtma yolu ile elde edilen damıtık alkolü içkiye ise Arak adı verilmektedir. Araktaki alkol içeriği % 70-80 kadar olup rengi açık sarıdan kahverengiyeye kadar değişir. Aroması kullanılan melas miktarına göre rumunkine benzer. Fakat gene de arak ile rum arasındaki farkı kolaylıkla ayırtetmek mümkündür. Arakta büyük olasılıkla toddyden ileri gelen ekşimsi bir tad vardır. Arak, Siyam, Doğu Hindistan, Cava, Malaga Sahilleri, Seylan, Jamaica ülkelerine özgü bir içecektir.