

Gıda Günlüğü

Gülgün AKBABA

KALAMATA ZEYTİNİ

Memleketimizde genellikle Gemlik ve çevresi-ne özgü sofralık zeytin yöntemlerinden biri de Kalamata zeytinidir.

Tam olgunluğa erişmiş olan zeytinler, toplandıktan sonra acılığı gidinceye kadar su içinde bırakılır. Bu işlem sırasında zeytinlerin suyu iki günde bir değiştirilir. Acılığı giderilmiş olan bu zeytinler % 8-10'luk salamura içerisinde piyasaya sunulana kadar bekletilir. Piyasaya sunulan zeytinler laklı tenekelere konular ve üzerlerine % 8'lik salamura, sirke, bir kaç dilim limon, biraz zeytinyağı ve bazen de defne yaprağı ilave edilerek kutu kapatılır. Bu sofralık zeytinin özelliği sirkeli olmasıdır.

ASIRLIK BİR BİTKİ: PATATES

Çok eski zamanlardan beri bilinen, yurdumuzda ise yaklaşık bir aşırından fazla süredir tanınan ve yumrusu için üretilen bir bitki olan patatesin beslenmemizde büyük payı vardır. Bileşiminde en fazla su, kuru madde, nişasta, protein, madensel maddeler ve vitamin bulundurulur.

Patateste bulunan vitaminler, vitamin B grubundan tiamin, riboflavin, niasin ve C vitaminidir. Bu vitaminlerin beslenmemizde önemli rolü vardır. Madensel maddelerden potasyum, diğer bir çok bitki-de olduğu gibi patateste de bol miktarda bulunur. Haşlanmış patatesin 100 gr'ı 86 kilokalori vermektedir. Diğer gıdalarımız ile kıyaslırsak, bu kadar kaloriyi 114 gr pirinç, 302 gr biftek veya 243 gr ekme-ten sağlayabiliriz.



Patates, özellikle şeker hastaları ve şişmanlar için iyi bir gıdadır. Şeker hastaları ekme yerine, zarar olmadığından emin olarak, bol miktarda patates yiyebilirler. Patates bağırsakları, böbrekleri ve kanı temizler.

Patatesin sarı etlisi, diğer çeşitlere göre proteince daha zengin olur, az nişasta içerir ve pişirme sırasında az dağılır. Buna karşın, beyaz etli patatesler daha çok nişasta içerir, protein oranı diğer çeşitlere göre daha azdır ve pişirme sırasında daha çok dağılırlar.

Patates yumrularında solanin adı verilen alkoloid bir madde bulunur. Özellikle olgunlaşmamış, uzun süre depolanmış, ışık etkisinde kalarak yeşil renk kazanmış patateslerde, 100 gr'da 50 mgr gibi tehlikeli bir düzeyde solanin bulunur. Normal çeşitlerde solanin miktardan ise 100 gr kuru maddede 20-40 mgr düzeyindedir. Tehlikeli düzeylerde solanin içeren belirttiğimiz patatesler gıda zehirlenmesine neden olmaktadır. Patates zehirlenmesi sonucu ölüm olayı ender de olsa görülmüştür. Solanin maddesi en çok kabuk altında bulunduğu için, çiğ halde iken soyulan patatesin solanini büyük oranda atılır. Pişirilen veya haşlanan patateslerde solanin, haşlama suyuna geçer. Bu su döküldüğünde yine solaninin büyük bir kısmı atılmış olur.

Patates yemeğinin pişirildiği gün tüketilmesi önerilmektedir. Bayatlayan yemeğin ishale yol açabileceği belirtilmiştir.

MEYVELERİN ÖZELLİKLERİ

• Meyvelerin özgün tadı esas olarak bileşimlerinde bulunan şeker ve asitlerden kaynaklanır. Bileşimlerinde bulunan şeker ve asit miktarlarının birbirlerine oranı meyvenin çeşidine göre değiştiğinden bazı meyveler ekşi, bazıları da tatlı lezzettedir.

• Meyveler solunum enerjilerini sağlamada şekerlerin yanında asitlerden de faydalanırlar. Bu nedenle uzun süre depolanmış meyvelerde asit azalması görülür. Örneğin elma ve üzümün depolanmasında meyvenin zamanla aşırı tatlanmış olması bu nedenden ileri gelir. Genel bir ifade ile depolanmış meyveler daima tatlıdır. Çünkü meyvelerin bileşiminde bulunan asit, depolanma sırasında fazla miktarda kaybolur ve asit azalması sonucu tatlanma ortaya çıkar.

• Dikkat ettiyseniz bir meyve ile ondan elde edilen meyve suyunun aroması arasında bir farklılık vardır. Bu durumun bir çok nedeni vardır. Örneğin, meyvelerin aroma maddeleri olgunlaşma ile enzimlerin





etkisi sonucu oluşur. Bu oluşuma neden olan enzimler meyve suyu üretim aşamalarında da devam ederler ve aroma sürekli değişir. Bu değişimler sonucu meyve sularında, meyvelerde doğal halde bulunmayan bazı aromatik maddeler oluştuğu gibi, bazılarının miktarı azalır veya tamamen kaybolur. Mikroorganizmaların faaliyetleri de meyve sularının aroması üzerinde olumsuz rol oynayan faktörlerdendir.



MEYVELERİN DE PARMAK İZİ VAR

Meyvelerdeki azotlu maddelerin başlıcaları aminoasitler, peptitler, proteinler ve proteidlerdir. Bu azotlu maddelerin en önemli bölümünü serbest aminoasitler oluşturur. Her meyvede bulunan aminoasit miktarı ve dağılımı meyvenin cinsi ve yetiştiği toprak niteliklerine göre değişir. Ancak meyvede bulunan aminoasitlerin çeşitleri, meyveye özgün bir dağılım gösterir. Bir çok meyvede en çok bulunan aminoasitler glutamik asit, asparagin asit ve bunların yan

amidleri olan glutamin ve asparagin'dir. Prolin de bazı meyvelerde bulunan bir aminoasittir.

Meyvelerde bulunan aminoasitleri tespit etmek için aminoasit kromatogramı uygulanır. Nasıl ki her insanı birbirinden farklı parmak izi varsa ve bu izler kişiler için bir kimlik vazifesi görüyorsa, herhangi bir meyvenin aminoasit kromatogramı da çoğu kez onların parmak izi yerine geçer. Herhangi bir meyve suyuna başka bir meyve suyunun karıştırılıp karıştırılmadığı da bu aminoasit kromatogramlarından yararlanılarak tespit edilir.

TARHANA

Kültürümüze ve ülkemiz koşullarına özgü, özgün teknolojileri olan ürünlerimizi, kısaca geleneksel gıdalarımız olarak tanımlıyoruz. Halkımızın beslenmesinde önemli yer tutan bu gıdalarımıza örnek olarak tarhana, pekmez, tahin helvası, bulgur, torba yoğurdu, köfter, samsa, pastırma vb. verebiliriz. Bu ürünlerimiz arasından tarhanayı seçerek onun özelliklerini tanıtalım.

Bileşiminde bulunan maddelerin beslenme bakımından önemli olması, kuru durumda oldukça uzun süre bozulmadan korunabilmesi, kolayca pişmesi, tarhananın geleneksel bir gıda olmasının yanısıra taşıdığı diğer önemli özellikleridir. Kabuğu soyulmuş buğday kırmaması veya ununa yoğurt, domates, süt, soğan, biber, tuz ve diğer baharlı otların katılması ve laktik asit fermentasyonuna tabi tutulması ile elde edilen bu kuru çorbalık, yurdumuzda göce tarhanası ve un tarhanası olmak üzere iki şekilde elde edilmektedir. Göce tarhanası orta, doğu ve güneydoğu Anadolu'da uygulanan tarhana yapma şekli olup; kabuğu taş dibeklerde veya tahta tokaçlarla çıkarılmış ve değirmende kırılmış buğdayın çiğ olarak veya az su ve tuz ile pişirilmesi, ılık hale getirildikten sonra bol miktarda torba yoğurdu ile karıştırılıp fermentasyona bırakılması ve daha sonra istenen herhangi bir şekilde çarşafı üzerine serilerek kurutulması ile elde edilir. Un tarhanası ise domates, biber, soğan, tuz ve diğer baharlı otların çok az su ile pişirilip, elde edilen harcın, ılık halde iken yoğurt ve un katılarak yoğrulup birkaç gün fermente edilmesi ve daha sonra temiz bezler üzerinde inceltilip kurutulması ile elde edilir. Daha çok Ege bölgemize özgü bir yöntem olan un tarhanası, göce tarhanasına nazaran daha kolay pişer.



Kesinlikle parmak izleri tutuyor. Suçlu elma!

- Süte kahve veya kakao katılması sakıncalıdır. Bunlar, sütün hazmını zorlaştırır ve karaciğeri yorar. İçilecek veya yenilecek süt mamülleri soğuk olmamalıdır. Soğuk olması mideye zarar verir ve gaz yapar.