

Gıda Günlüğü

Gülgün AKBABA

NEŞE VEREN BİR BİTKİ: DOMATES

Bu mevsimde bol olarak bulunan sebzelerimizden biri de domatestir. Üretilen domatesin büyük bir kısmını taze olarak tüketmekteyiz. Bir kısım domates ise, domates salçası, domates konservesi, domates suyu, ketçap, domates sosu gibi değişik ürünlere işlenerek muhafaza edilmektedir. Yaklaşık bir rakam verecek olursak, Türkiye'de üretilen domatesin % 25'i salçaya işlenmektedir. Domates salçası veya domates suyunun tuz, sirke, soğan, sarımsak, şeker ve çeşitli baharat veya baharat karışımlarının ilavesi ile hazırlanan konsantre bir ürün de Domates Ketçabıdır. Kaliteli bir ketçap, doğrudan salçanın kalitesi ile ilgilidir. Ketçapta aranılan en önemli özellik ise renginin güzel olmasıdır. En iyi ketçap, taze domatesten elde edilmiş pulptan üretilir.

Yüzyıllar önce, besinler insan huylarına yön veren öğeler olarak düşünülmüş, mercimek keder olarak tanımlanırken, domates neşe verir diye kabul edilmiş. Geçmişin bu inancının kökeninde yatan unsur, besinlerin midede kalma süreleri ve belki de sofraya bileşimine olan etkileridir. Ancak şu bir gerçek ki, domates vücudu gençleştiren bir bitkidir. Kanı durulttuğu, üre miktarını düşürdüğü, damarları yumuşattığı, böbrekleri çalıştırarak idrar söktürdüğü bilinmektedir.

Domates bol ve çeşitli vitaminleri (A, B₁, B₂, C, Niacin), mineralleri (Ca, P, Fe, Na, K), içeren tıbbi değeri yüksek bir tarım ürünüdür.

İştahsızlık çekenlere çok faydalı olan domates, kabuk ve çekirdekleri ile barsakları harekete geçirerek pekliği giderir.

Yazın sıcak günlerinde, çoğumuzun tercihi de domates, peynir, ekmek değil midir? O halde domatesin verdiği neşe ile nice sıcak günlere...



ÇOK YÖNLÜ BİR BİTKİ: SOYA

Yirminci asrın harika bitkisi olarak tanımlanan soya fasulyesi, protein ve yağ bakımından çok zengin oluşu nedeniyle kemiksiz et olarak da anılmaktadır. Soyanın yağının ayrılmasından sonra geriye kalan küspesi, çeşitli gıdaların ve hayvan yemlerinin hammaddesini oluşturmaktadır. Besleyici değeri bakımından diğer bitkisel yağlardan pek farklı olmayan soya yağı, esansiyel yağ asitlerinden linolenik asitin zengin bir kaynağıdır. Doymamışlık derecesinin yüksek olmasından dolayı bu yağ, özel diyet uygulayan kişilere tavsiye edilmektedir. Soya yağının sıvı salata veya kızartma yağı olarak da kullanılabilmesi için ABD'de, çeşitli işleme teknikleri ile linolenik asit içeriği düşürülmüş, rafine edilmiş, ağartılmış ve kokusu giderilmiş soya yağı yapılmıştır.

Soyanın küspesi, tohumun yağı dışındaki tüm bileşenleri kapsayan kısımdır ve yaklaşık % 50 protein içerir. Yağ ayrıldıktan sonra geriye kalan bu küspenin ince öğütülmesi ile elde edilen ürün yağsız soya unudur. Yaklaşık % 50 protein, % 20 karbonhidrat, % 1-2 yağ içeren bu ürün, başta ekmek olmak üzere pasta, kek, bisküvi, simit, makarna, şehriye, tarhana, et ürünlerinden köfte, sosis, et konserveleri ve şekerlemeler, çocuk mamaları çorbalar.. gibi gıdaların hammaddesini oluşturabilir.

Soya küspesi, su, seyreltik asit ya da alkol çözeltileri ile muamele edilerek, protein dışındaki maddelerden arındırılır ve bu yolla protein oranı artırılır. Bu şekilde elde edilen ürün, protein konsantresi olarak tanımlanır. Soya konsantresi, soya ununa göre daha geniş kullanım alanına sahiptir.

Protein konsantresindeki proteinler daha yoğun hale getirilerek saflaştırılır ve bu şekilde elde edilen protein izolatı % 90-98 protein içerir. Saf protein yapısında olan bu ürünün az miktarda kullanımı ile çeşitli gıdaların protein değeri artırılır.

Soya fasulyesi bütün halde yemeklik olarak tüketildiği gibi, soya sütü, lor, peynir ve çeşitli proteinli içeceklerin yapımında kullanılır.

Soyanın ülkemizde kalıcı ve herkes tarafından kullanılabilir bir ürün haline getirilmesi dileği ile..

MARGARİN

İnsanların beslenmesinde tereyağının yerine kullanılan önemli gıda maddelerimizden biri de MARGARİN'dir. Margarin sıvı ve katı yağdan oluşan yağ fazı ile süt fazının ikili bir emülsiyonudur. Piyasaya, kullanım alanlarına göre üç tip margarin sunulmaktadır. Bunlar, sofraya margarinleri (kahvaltılık margarin), mutfak margarinleri (yemeklik margarin), gıda sanayii margarinleri (özel margarin veya pastacılık yağları). Sofra margarinleri, lezzet, görünüş ve kıvam bakımından tereyağına benzeyen, bitkisel yağların hidrojenle sertleştirilmesi ve tamamen rafine edilmesi ile hazırlanan, en az % 80 yağ içeren ve içerisinde emülsiyon halinde su veya fermente süt bulunan margarin türüdür.

Mutfak margarinleri, lezzet, görünüş, koku ve kıvam bakımından eritilmiş tereyağına benzeyen, bitkisel yağların hidrojenle sertleştirilmesi ve tamamen rafine edilmesi ile hazırlanan, en az % 99 yağ içeren kris-



talize margarin türüdür. Sofra margarininden ayrılan yünü su veya yağ kullanılmaması ve % 99 saf yağ içerecek şekilde hazırlanmasıdır.

Gıda sanayii margarineri bisküvi, pasta, börek gibi fırın mamüllerinin üretiminde ya da bazı özel yiyeceklerin hazırlanmasında kullanılan, bitkisel yağların hidrojenle sertleştirilmesi ve tamamen rafine edilmesi ile hazırlanan en fazla % 99, en az % 80 yağ içeren margarinerdir.

LİKÖR - KORDİYAL

Özelliklerini bir ölçüde dışardan katılan maddelerle kazanan alkollü içkilerden likör ve kordiyal, genellikle aynı anlamda kullanılmaktadır. Likör ve kordiyalı birbirinden ayıran özellik şudur: Likörler daha çok parfümsü bir kokuya sahipken, kordiyallerde karaman kimyonu ve benzer baharatlar gibi keskin baharatlı bir koku ve tat vardır. İkisinin de yüksek miktarda şeker içermesi nedeniyle, ya iştah açıcı ya da yemeklerden sonra alınması önerilmektedir.

SAKATATI TANIYALIM

Baş, beyin, karaciğer, dil, akciğer, yürek, böbrek, dalak, işkembe, ince bağırsak, ayak,... Evet bu saydıklarımızın hepsi kasaplık hayvanların et ve ete bağlı yağından arta kalan yenilebilen kısımlardır. Sakatat veya sakat olarak adlandırılan bu kısımlar, bir çoklarımız tarafından çeşitli nedenlere bağlı olarak hiç tüketilmez veya itibar görmemez. Oysaki, sakatat besin değeri yönünden taşıdığı özellikleri ile hiç de yabana atılacak gibi değildir. Örneğin karaciğeri ele alalım. Özellikle büyüme çağındaki çocuklar tarafından tüketilmesi gereken bir gıdadır. Ayrıca spor ile uğraşanlar, bedenlen ve ruhen yorgunluk geçirenler, kansızlıktan şikayetçi olanlar, rahatsızlık karaciğeri diyetlerine dahil edebilirler. Karaciğerde, besin gruplarından biri olan karbonhidratlar bulunmaktadır (Vücuttaki karbonhidratların bir kısmı karaciğerde glikojen şeklinde depo edilmektedir. Bu nedenle şeker hastalarının karaciğeri yemeleri yasaktır). Bilindiği gibi etde karbonhidrat bulunmamaktadır. Karaciğer protein, CHO, C vitamini, Niasin A vitamini, Fe⁺⁺ vb. bakımından zengin bir kaynağıdır. Aslına baktarsak, beslenme açısından diğer bütün sakatatlar da vitamin ve mineral yönünden zengin kaynaklardır.

Sakatatların tümü, diğer gıdalarımız gibi taze olarak tüketilmelidir. Ete nazaran daha çabuk bozulan ve

doğal özelliklerini kaybeden sakatata alır almaz hemen tüketmeliyiz. Tazeliğinin yanısıra, satın aldığımız sakatatın hastalık etmenlerini de taşıyamaları gerekir. Nedir bu hastalık etmenleri? Bu konuda bilmemiz gereken bazı hususları özetle açıklayalım.

Karaciğerde çoğu kez görülen keleş ve benzeri parazit hastalıklar, karaciğerin lezzetini bozar. Bu hastalığı tesbit etmek için karaciğerin iç yüzeyinden geçen bazı safra yolları vardır. Eğer bu safra yolları beyaz renk almış, kalınlaşmış ve kesildiğinde içinden sarı bir sıvı akıyorsa ise, bu karaciğerin keleşli olduğunu kanıtlar. Bu durumda karaciğeri atmak veya hastalık ciğerin her tarafına yayılmamış bir yerde kalmış ise, o yere isabet eden safra yollarını kesip çıkarmak gerekir. Safra yollarına ait bir diğer parazit de zeytin yaprağı şeklinde, küçük boyda, yeşil renkteki keleşlerdir. Dikkatle bakılacak olursa, bu keleşler hareket halindedir. Burada bulunabilecek bir diğer parazit de sinek şeklindedir. Bu gibi ciğerlerin kesinlikle tüketilmemesi gerekir.

Karaciğer, dalak ve akciğerde görülen bir diğer hastalık da içi su dolu olan keseciklerdir. Bu keselerin kesilip atılması gerekir. Ancak kesilip çıkarılan bu keselerin bulunduğu sakatata kedi, köpek gibi hayvanların da yememesi gerekir. Hidrattik Kist denilen bu parazitin bulunduğu sakatata tüketen hayvanda tenya meydana gelir. Bu hayvanlarla temasta bulunan insanlarda da parazitin yumurtası bulaşır ve tıpkı hayvanlarda olduğu gibi insanların karaciğerinde ve diğer organlarında oldukça tehlikeli bir hastalık olan Hidrattik Kist meydana gelir.

Karaciğer, akciğer, dalak ve böbrekte beyaz fındık büyüklüğünde kireçlenmiş yumrular bulunur. Bu yumrular kolayca kesip çıkarabiliyorsanız bu kireçlenmiş parazit, yerinden çıkarılmıyorsa ise tüberküloz olabilir. Bu durumda da sakatata tüketmemek gerekir. Akciğerlerin hava boşlukları içinde uzun kıl kurdu denilen parazitler de bulunabilir. Böyle akciğerlerin de yenmemesi gerekir.

Söz edilen bu hastalıklar nedeniyle, belki de sakatata karşı duyduğunuz ilgi azaldı. Ancak göz ardı edilmemesi gereken bir husus var. Mezbahalarda yapılan kontrollerde, bu tür hastalıklara rastlanıldığında o sakatat imha edilir.

KUŞBURNU; DİĞER ADIYLA YABANI GÜL

Ülkemizde hemen her yörede yetişen özellikle Orta ve Kuzey Anadolu'da geniş bir yayılma alanı gösteren, görünüş olarak kızılıcı andiran, genellikle 1-2 m yükseklikte çok yıllık bir bitkidir kuşburnu.

Kuşburnu, en fazla C vitamini içeren meyve olup, 100'gr.mında 250-1500 mg arasında C vitamini bulundurulur. C vitamininden başka P vitamini, karoten, B₁, B₂, E ve K vitaminlerini de bileşiminde barındırır. Mineral maddeler yönünden de zengin olan kuşburnu, özellikle potasyum ve fosforca çok zengindir.

Kuşburnundan meyvesuyu, marmelat, poşet, çay vb. elde edilmektedir. Ayrıca askorbik asit (C vitamini) düzeyi düşük meyve ve sebze sulanının zenginleştirilmesinde doğal katkı maddesi olarak da kullanılmaktadır.