

Gıda Günlüğü

Ziraat Yük.Müh. Gülgün AKBABA

ÖZELLİKLERİNİ UÇUCU YAĞLARINDAN ALAN GIDALARIMIZ

Gıdalarımızın tadını ve kokusunu düzeltmek ve zenginleştirmek amacı ile kullandığımız katkılardan biri de baharatlardır. Baharatlar çok eski zamanlardan beri insanlar tarafından bilinmekte ve kullanılmaktadır. Baharatların bileşimlerinde yağ, protein, karbonhidrat bulunsa da, onlara asıl tat ve kokuyu veren uçucu yağlardır. Bu uçucu yağlar, genelde tek bir bileşik olmayıp, alkoller, aldehitler, esterler, terpenler, reçineler, fenoller, organik asitler, alkaloidler gibi bir çok maddenin karışımıdır.

Bazı baharatların (örneğin, tarçın, karanfil, kimyon) içerdikleri uçucu yağların antiseptik, bakterisit, karminatif özellikte olması onlara ayrı bir önem kazandırmaktadır.

Hepimizin yakından tanıdığı bazı baharatları özellikleriyle tanımaya çalışalım.

KARANFİL

Karanfil bitkisi, 10-20 m yükseklikte yaprak dökmeyen bir ağaçtır. Karanfil ise bu bitkinin çiçek tomurcuklarına verilen isimdir. Karanfilin bileşiminde yaklaşık olarak % 8 su, % 6.8 protein, % 8 lif, % 5.9 kül ve % 15.2 uçucu yağ vardır. Karanfil sağlık açısından önemli bir bahattır. Ağız ve mide salgısını artırarak özellikle nişastalı gıdaların ve diğer yiyeceklerin hazmını kolaylaştırır. İştahsızlığı giderir, gıdaların mide ve bağırsaklarda kokuşmasını ve gaz yapmasını önler. Bedensel ve zihinsel yorgunluğu giderir; diyare, çarpıntı, baş dönmesi ve sinirsel baş ağrıları geçirir. İdrar söktürücüdür, vücutta çeşitli nedenlerden dolayı birikmiş suyu dışarı atar. Karanfilin genel kullanılışı 1-2 diş karanfil toz haline getirilip, üzerine 1 fincan sıcak su konarak içilir.

TARÇIN

Tarçın ağacı 9 metreye kadar büyüyebilir. Gıda endüstrisinde yiyeceklere koku ve tat verici olarak kullanılır. Tarçın sindirimi kolaylaştırır, iştah açar, diyareyi geçirir.

Bedensel ve zihinsel yorgunluğu giderir. Grip, soğuk algınlığı, nezle gibi rahatsızlıklarda (tarçın içilirse) koruyucu etkisi vardır. Etlî ve sütlü gıdaların bozulmasını önler. Tansiyonu olanların tarçın kullan-

maması önerilmektedir. Kullanımı ise, bir bardak sıcak suya bir kahve kaşığı atılarak şeker eşliğinde içilir.

ANASON

Anason, Doğu Akdeniz ülkelerinde, oldukça eski zamanlardan beri bilinen eski bir kültür bitkisidir. Türkiye'de anasonların başlıca iki tipi Çeşme ve Tefenni anasonları olup önemli üretim merkezleri Çeşme, Acıpayam, Tefenni ve Elmalı ilçeleridir. Anason ısıtıcı, solunumu kolaylaştırıcı, ağrıları dindirici olup, şişkinlik ve zehirli yılan sokmalarına karşı etkindir.

Hazımsızlık, karın ağrısı, pekkik, mide ve barsak gazı ve uykusuzluğa karşı faydalıdır. İdrar söktürür; vücutta bulunan fazla suyu atar. Kullanılışı, bir bardak kaynar suya bir kahve kaşığı anason karıştırılır. On dakika bekletildikten sonra şeker eşliğinde içilir. Uzun zaman kullanılması bedenen ve ruhen zararlıdır.



DEFNE

Kuvvetli antiseptik bir bitki olup anjin, öksürük, bronşit gibi rahatsızlıklarda iyileştirici etkisi vardır. Ateş düşürür, nefes yollarını açar, idrar söktürür. Hazımsızlık ve iştahsızlığı giderir. Toz halinde veya yaprak şekli ile kullanılır. Bir bardak kaynar suya yarım yaprak ufaltılıp atılır. 10 dakika demlendikten sonra süzülüp, içilir. Ayrıca, çorba, et, balık üzerine de konabilir.

BİR BARDAK DEMLİ ÇAY

Çayın bileşimi, beslenme değeri, sağlığa yararları hakkında ayrıntılı bilgiler dergimizin geçmiş sayılarında yayınlandı. Biz bu yazımızda çayın demlenmesi konusuna değinmek istiyoruz.

Öncelikle çayın demlenmesi sırasında bazı ön şartları yerine getirmek gerekir. Dem için ilk şart iyi nitelikli kuru çay kullanmaktır. Çayın cinsi, niteliği, demleme için önemli bir faktördür. Bilindiği gibi çay higroskopik (nem çekici) bir maddedir. Kötü kokuları çabuk çeker. Bu nedenle çayın evlerde kapalı kaplarda saklanması gerekir. Kullanılan suyun nitelikleri (bileşimi ve sıcaklığı) demlemeye etki eden diğer bir önemli faktördür. Kullanılan suyun berrak, temiz, tortusuz ve kireçsiz olması gerekir. Demleme süresi ve demlemede kullanılan çayın miktarı, demliğe konulan çayın su miktarına oranı ve çay demlemede kullanılan demliğin cinsi de önemlidir.

Çay demlemede kullanılan en uygun demlik porselen demlik olup çaya metal kokusu ve tadının karışması bu şekilde önlenmiş olur. Ayrıca bu tür

demliklerde çay uzun süre sıcak olarak kalır, dem suyundan oluşan kireçlenme porselen demliklerde kolayca temizlenir.

Bütün bu şartlardan sonra çayın demlenmesi şu şekilde gerçekleştirilir: Kaynatılmış dem suyunu elde ettikten sonra normal bir çay bardağı için (70-80 ml) bir çay kaşığı (0.7-0.8 gr) çay demliğe konulur. Üzerine kaynama derecesindeki sıcak su eklenir. Bu sırada demlik ağzından hava almamalıdır.

Demlemenin yapıldığı demlik, sıcaklığını yitirmeyecek şekilde ve yeniden kaynatılmadan 10-15 dakika beklenir. Servis sırasında demi açmak için kullanılacak suyun kaynamış su olması önemlidir.

Çay içilen bardakların kenarlarında genellikle kahverengi bir halka oluşur. Bu olay özellikle porselen fincanlarda belirgin bir şekilde görünür. Bu olay çayın deminde çözünmüş halde bulunan maddelerin soğuma sonucu çökmesi ile çay içilen kabın iç yüzünde krema adı verilen kahverengi bir halkanın oluşmasından ileri gelir. Bu nedenle çayın soğutulmadan içilmesi ve çay içilen kabın bekletilmeden hemen yıkanması gerekir.

GIDA BULMACASI

Bu sayımızda sizlere bir gıda bulmacası hazırladım. Bulmacanın içerisinde bir zararlının ismi saklı. İpucu olması amacıyla bu zararlının özelliklerinden biraz bahsedelim. 1.5-2 mm uzunluğunda olan ve bakıldığında gözle farkedilebilen bu zararlıya, tabiiatta sadece sirkede rastlanıyor. Sirkenin havaya yakın kesiminde yüzdüklerinden dikine duran şişelerin boğaz kısımlarında bulunuyorlar. Sağlık açısından zararlı değiller, ancak sirkeye çirkin bir görünüm verdiklerinden istenmiyorlar. Bulmacanın içerisinde birden onikiye kadar olan rakamların içerisindeki harfleri yan yana getirirseniz, bu zararlının ismini bulabileceksiniz. 1. Yüksek moleküllü maddelerin özellikle karbonhidratların mikroorganizmalar tarafından daha küçük moleküllü maddelere parçalanmasına ne denir? 2. Hayvanın kesilmesinden sonra adalede meydana gelen sertleşme, yoğunlaşma ve kontraksiyon olayına ne denir? Ardıc meyveleri ile aromatize edilmiş saf ispirtonun ismi nedir? 3. Bazı sucukların yüzeylerinde yapışkan ve kaygan bir damlacık oluşur. Bu gibi sucuklara ne ad verilir? 4. Kimyaca saf olmayan ve fiziksel yönden homojen olmayan gıda maddeleri için kullanılan bir tanımlama. Arpanın çimlendirilip kurutulması işlemine ne ad verilir? 5. Ağaçtan hasat edilen zeytin acıdır. Zeytine bu acılığı veren glikozit maddenin adı nedir? Üzüm ve incir gibi şekerli meyvelerin önce alkol fermentasyonuna ve sonra da sirke fermentasyonuna tabi tutulmasıyla elde edilen maddeye ne denir? 6. Yumurta sarısının etrafını çevreleyen tabakaya ne ad verilir? Mısır proteininin ismi nedir? 7. Buğdaydaki renk maddelerinin çoğunluğu tohum kabuğunda bulunur. Buğdayın karakteristik rengi de tohum kabuğunda bulunan bu renk maddelerinden ileri gelir. Tohum kabuğunun diğer adı nedir? Çay yapraklarının işlenmesinde yaprak

hücrelerini parçalayarak vakuol içerisinde bulunan esas maddeleri (polifenoller) hücre suyu ile dışarı çıkarmak ve havanın oksijeni ile biyooksidatif değişimlere uğratmak çay işleme tekniğinin temelini teşkil eder. Bu işleme ne ad verilir? 8. Kiraz ve vişnenin rengini veren pigmentin ismi nedir? Mısır, darı, pirinç gibi hububatın öğütülüp su katılarak pişirilmesi ve şeker katılarak alkol ve laktik asit fermentasyonuna tabii tutulması suretiyle elde olunan az veya çok kıvamlı bir içki. 9. İlk kez Fransız kimyacılar tarafından analiz edilerek karbon, hidrojen ve oksijen olmak üzere yalnız üç çeşit elementten oluşmuş olduktan görülen ve hidrojen sayısının, oksijen sayısına oranı sudaki gibi 2:1 olan, kapalı formülleri $C_m(H_2O)_n$ şeklinde gösterilen bileşiklere ne ad verilir?

