

Grda
Kubine

Sebze Bahçelerinde PİRZOLA Yetiştiriyor

Tadı ve görünüşü yonon et, fakat yine de et değil. Bu yeni gıda maddesinin kısaltılmış adı TVP olup, menşei bitkiselidir. Soya fasulyesinden suni olarak yapılmaktadır. İlginç yönleri; ucuzluğu, yüksek proteinli ve az yağlı oluşudur.

NE 1910 basımlı Fransız ansiklopedilerinde ve ne de Prof. Schoenichen'in 1914'de yazdığı 611 sayfalık biyoloji kitabında bundan söz edilmişti. İlk defa 1931 basımlı ansiklopedilerde bu konuda bilgi verilmiştir. Soya fasulyesi beslenme gücü yüksek olan baklagillerden biridir. Mançurya ve Çin'de önemli bir besin maddesi yerini tutar, Avrupa'da yem sanayiinde kullanıldığı gibi yağı da çıkarılmaktadır.

O tarihlerde bu yazıları okuyanlar soya fasulyesinin -sarı ırkın besin maddesi ve yem ürünü olduğunu kabul eder ve konu üzerinde fazla durmazlardı. Ancak bu düşünceler 40 yıl öncesine aittir. Bu arada soya fasulyesi tahminlerin üstünde ilgi topladı, hatta yemek kitaplarında bile ondan söz edildi, ki bunun bir anlamı olması gerekir.

Ancak uzak doğunun ağız tadını bilenler, soya fasulyesinin besin değerini ve çeşitli uygulama im-

geçirseniz bile aynı şey gene olacaktır, tabii çok daha yavaş.

1962 yılında çok ilginç bir çalışma ortaya çıktı, bilginlerden teşekkül eden bir ekip ilkel bir aşiretin, Sudan'ın uzak, üçra bir köşesinde yaşayan Mabaan'ların iştme karakteristiklerini araştırmıştı. Mabaanlar bizim cemiyetin medeni insanlara yüklediği bütün normal gerilim, korku ve endişelerden uzak bir hayat sürüyorlardı, çevrelerinde bize özgü olan endüstri, trafik ve ev içi gürültülerinden hiç birine de rastgelinmiyordu. Bilginler onların iştme kabiliyetlerinin yaşla İngiltere ve Amerika'nın sakin bölgelerinde yaşayan insanlarınkinden çok daha yavaş azaldığını tesbit ettiler. Grafik Mabaanların, endüstri ile ilgili meslekler dışında çalışan Amerikalıların ve Amerikan endüstri işçilerinin ilerleyen yaşla iştme kabiliyetlerinin ne gibi bir seyir izlediğini göstermektedir.

Bu verilerden birçok sonuçlar çıkarılmak mümkündür. Yalnız günlük hayatımızda etrafımızı saran gürültülerin, şu veya bu şekilde iştme kabiliyetimizin yaşlan-

dıkça çabukça azalmasında büyük bir rol oynadığına muhakkak nazariyle bakabiliriz. Tabii endüstriyel cemiyetimizin bize yüklemekte olduğu başka psikolojik stress'lerin (gerilimlerin) de bununla ilgisi olabilir, aynı zamanda Mabaanların iştme organları ile bizimkiler arasında doğuştan bazı farklar bulunabilir, ama bu o kadar muhtemel değildir.

Günlük hayatımızdaki gürültü hafiften alınacak, adam sende ile karşılanacak bir mesele değildir. Sağlıklı körlük kadar feci bir felâket olmamasına rağmen çok ciddi sosyal ve psikolojik problemler ortaya çıkarır, ve çoğumuz ölmeden önce bu problemlerle karşı karşıya kalmak zorundayız. Mevcut gidişin durdurulması yalnız bilgin ve teknoloji uzmanlarının elinde değildir, bu konuda çok önemli bir rol oynamalarına rağmen. Hepimizin bu tehlikenin büyüklüğünü takdir etmemize ihtiyaç vardır.

Gelecek bir makalemde gürültünün esas kaynaklarından ve kendimizi onlardan nasıl kurtacağımızdan bahsedeceğim.

Science in Action'den

Yağı ve Kalorisi Düşük Suni Et

kânlarını takdir ederler. Bol rutubetli sıcak iklimlerdeki çiftçiler -ki soya fasulyası böyle iklimlerde verimli olur- soya fasulyasını iki sebepten öncelikle ekerler. Bunun ekildiği topraklar azot bakımından zenginleştiği gibi aynı zamanda bol ürün sağlar. Soya fasulyasında, bitkinlerin alâkasını çeken protein yüzdesi 35, karbon hidratlar yüzdesi 20, yüksek değerde yağ yüzdesi ve lezithin yüzdesi 2 clup, ayrıca yararlı A ve B vitaminleri de bulunur. Amerikalı çiftçiler soya fasulyasına fazla ilgi gösterirler, çünkü soya yağı, lezithin piyasada aranan maddelerdir. Yağı çıkarıldıktan sonra geriye kalan soya küspesi yem olarak kullanılmadığı takdirde mayalanmaya bırakılır ve çeşitli maksatlar için piyasaya verilir.

Bu kıymetli ürünün yalnız yağını çıkarmak lezithin elde etmek ve kalan artıklarını da yem olarak sarf etmek uygun düşmez. Bilhassa Amerikan gıda endüstrisi yetkilileri, yağı alınmış soya artıklarından yararlı maddeler yapabilmek için büyük çaba harcamışlardır. Bu çaba ve deneyler tam on yıl sürmüş ve ancak şimdi sonuç alınabilmiştir. Meydana getirilen harika madde suni et olup kısıltılmış ismi TVP dir.

TVP denilen «bitkisel lifli protein» maddesinin yapılışı şöyledir :

Yağı alınmış soya unu, su ile yoğrulur, içine tat verici maddelerle baharat katılır, yüksek ısı altında prese edilir, böylece elde edilen madde, gözenekli ve lifli görünüşte suni et olup, paketlenildikten sonra piyasaya sürülür.

Bu yeni gıda maddesinin içinde, yüzde 50 protein, yüzde 32 karbon hidrat ve yüzde 6 madeni tuzlar, yüzde 3 bitkisel lifler yüzde 1 yağ olup geriye kalan yüzde 8 zi sudur. İşte bu gıda maddesine halk dilinde suni et denilmektedir, ki doğruyu yansıtmasa bile uygun bir isimdir. Çünkü TVP bitkisel bir madde olmasına rağmen, tadı ve görünüşü bakımından et'e benzer ve sulandırıldıktan sonra aynen et gibi pişirilir. Bu gün Avrupa piyasasında domuz eti veya siğir eti tadında olanlar bulunmaktadır. Yakın gelecekte salam ve kümes hayvanlarının etleri lezzetinde olanlarını da bulmak kabil olacaktır.

(United Food) firması yetkililerinin kanaatlarına göre, TVP den yapılan, örnek et yemeklerini tadan yetkili et uzmanları bile bunları domuz veya siğir etinden yapılan yemeklerden ayırt edememektedirler. Herhangi bir kimse habersiz olarak yiyeceği TVP den yapılmış et yemeklerinin hakiki et yemeği olmadığını ancak aradan bir hayli zaman geçtikten sonra, sindirim kolaylığı ve rahatlığı dolayısıyla farkına varabilir. Aynı yemek bir defa etle bir defada Tvp ile pişirilir ve aynı zamanda tadılarak tecrübe edilirse ancak bu takdirde aradaki fark belli olur. Hiç şüphe yok ki bir ev hanımı hiç bir zaman böyle tecrübe yemekleri yaparak yemek masasına getirmez. Diğer taraftan TVP ile yapılan yemeklerin aynen et yemeği lezzetini vermesi de beklenemez. Nihayet bu, özel bir gıda maddesidir. Nasıl ki margerinde, tereyağı ayarında lezzetli olamaz, kaldı ki herhangi bir gıda kimyageri uygun katkılarla margarini tereyağına benzetebilir.

Bu gün bazı mutfaklarda tereyağı yerine margarin kullanılmasının sebebi hem ucuz hemde diyetliler için uygun olmasıdır. Gıda maddeleri arasında suni etin yer almasından sonrada aynı durum burada da meydana gelecektir ve suni etin ucuzluğu yanında, diyet yemeklerinin hazırlanmasında da öncelikle kullanacağı umulmaktadır. Diğer taraftan suni etin üstünlükleri, tahmin edilemeyecek kadar çeşitlidir :

Bir defa çok dayanıklıdır, bozulmaz çürümez. Modern gıda biliminin tavsiye edeceği şekilde proteyini yüksek, buna karşılık kalorisi düşüktür. Tahminen 100 gr. TVP de 100 kalori vardır. Zayıflamak isteyenlere ideal bir gıdadır. Çünkü TVP kürü yapanlarda hiç bir yan etki görülmez. Nihayet fiyat bakımından kıyaslama yapılacak olursa ete nazaran üçte bir ucuzdur.

Amerika'dan Almanya'ya gönderilen suni etin piyasaya ilk çıkarılışını takip eden haftalarda genel istek o kadar çok olmuştur ki stokları takviye edebilmek için Amerika ile Almanya arasında modern yük nakliye uçakları ile bir «hava köprüsü» kurmak gerekmiştir.

Hobby'den Çeviren :
Nuri ÖZSOY