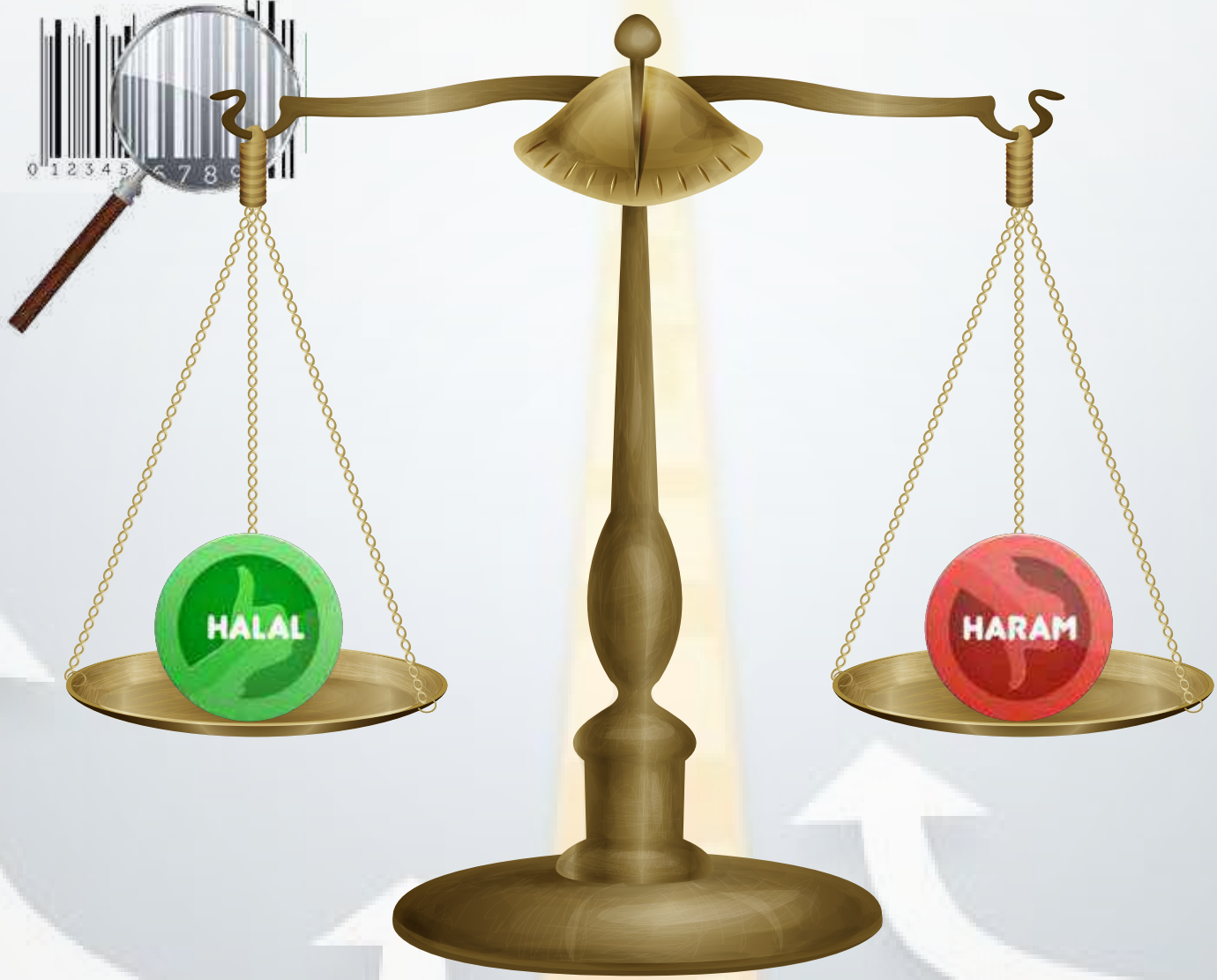


BÜYÜTEÇ

GIDA VE SAĞLIK DERGİSİ MAYIS 2022 YIL:2 SAYI:7



HELAL RIZIK KONUSUNDA HASSAS MIYIZ?

Helal Rızık Konusunda Hassas mıyız? / Recep Atıcı

Bahçe Otlarını Tanıyalım / Doğan Yücel

Dengeli Beslenme / Ali Topdağ

Kabak Spagetti / Zeynep Sel

Vücudumuzun En Büyük Organı ve D Vitamini Üretimi / Said Işık

Bayram İkramları / Caner Güzelgönül

Çorba Pişirmenin Püf Noktaları / Yücel Darcan

İçli Köfte / Emin Osman Uygur

Karahindiba / Çiğdem Demir Atalay

Mayıs Ayı Meyve ve Sebzeleri / Büşra Yılmaz

BÜYÜTEÇ

Gıda ve Sağlık Dergisi
Yıl:2 Sayı:7

İmtiyaz Sahibi:
Crab Publishing

Yayın yönetmeni:
Caner Güzelgönül

Yayın Kurulu:
Ali Topdağ
Büşra Yılmaz
Caner Güzelgönül
Çiğdem Atalay
Emin Osman Uygur
Mücahit Elarslan
Özlem Çevik

Tasarım:
Yavuz Demirtaş

Sosyal Medya:
Mücahit Elarslan

Adres:

<https://crabpublishing.com/buyutec>

İletişim:

buyutecdergisi@gmail.com



**Helal Rızık Konusunda
Hassas mıyız?**

4



Bahcemizn Otlari

8



Dengeli Beslenme

10



Kabak Spagetti

13



**Vücudumuzun En Büyük Organı
ve D Vitamini Üretimi**

14



Bayram İkramları

16



Çorba

19



İçli Köfte

20



Karahindiba

22



Mayıs Ayı Meyve ve Sebzeleri

24

GÖNDERİLECEK YAZILAR

1. Dergide, yayın kurulunun uygun gördüğü çalışmalar yayınlanır.
2. Gönderilecek yazılar maksimum 1000 kelime olmalıdır.
3. Yazar, kullanılmasını istediği görseli, yazıyla birlikte gönderebilir.
4. Yayınlanan yazıların her türlü sorumluluğu yazarına aittir.
5. Yayın kurulu, gönderilen yazılarda gerekli gördüğü her türlü editoryal değişikliği yapma hakkına sahiptir.

EDİTÖRDEN



BÜYÜTEÇ dergisi yayın ekibi olarak, herkesin Ramazan Bayramını bütün içtenliğimiz ve samimiyetimizle kutluyoruz. Mayıs ayı gelince, baharın gelmesi ve dünya insanların kardeşliği anlamına gelen 1 Mayıs'ı da anmadan geçmek olmaz, elbette. Dileriz ki: herkes, hukukun üstün olduğu, adaletsizliğin olmadığı, kimsenin kimseye ne ırkından ne dilinden ne renginden ne inancından ve ne de düşüncesinden dolayı zulmetmediği, barışın hâkim olduğu bir dünyada yaşar.

Genç yazar arkadaşlarımızdan yazılar gelmeye devam ediyor, onların emeklerine dergimizde yer vermekten son derece memnuniyet duyuyoruz. Umarız siz de onların yazılarını zevkle okuyorsunuzdur.

Her zaman olduğu gibi, bilimsel bulgular neticesinde elde edilmiş bilgileri ve bunun yanı sıra, tecrübeleri size sunma çabalarımız kesintisiz devam ediyor. Dergimizde bu ay hangi yazıları okuyabiliriz? Hep birlikte, göz gezdirelim:

Yazarımız Recep Atıcı bey, "Helal Rızık Konusunda Hassas mıyız?" diye sorarak dikkatlerimizi bu yöne çekmeyi tercih ediyor.

Doğan Yücel, bu ayki sayıda "Bahçe Otlarını Tanıyalım" adlı çalışmasıyla gerek bizim gerek gelecek nesillerimizin, tabiat ve doğayla aramızdaki bağlarımızı sağlamlaştırmaya çabılıyor.

Dergimizin imtiyaz sahibi Crab Publishing'in yayın yönetmeni Ali Topdağ, "Dengeli Beslenme" konusuna vurgu yaparak, çok önemli bir konuyu atlamamamızı salıklıyor.

Diyetisyen Zeynep Sel, "Kabak Spagetti" ile hem lezzetli hem de iştah açıcı, sağlıklı ve dengeli beslenme alternatiflerinden birini ele alıyor.

"Vücudumuzun En Büyük Organı ve D Vitamini Üretimi" konusu Prof. Dr. Said Işık hocamızın kaleminden.

"Çorba Pişirmenin Püf Noktaları" da olur muymuş demeyin; Yücel Darcan, nasıl lezzetli ve sağlıklı çorba pişirebileceğimizin ipuçlarına yazısında değiniyor.

Yazarımız Emin Osman Uygur, "İçli Köfte"si ile Anadolu'ya has lezzetlerden birini daha keşfetmemize devam ediyor.

Ziraat Mühendisi Çiğdem Demir Atalay, yazısında "Karahindiba" otundaki şifa hazinelerinin üstündeki tozları silip gün yüzüne çıkartmaya çalışıyor.

Diyetisyen Büşra Yılmaz, "Mayıs Ayı Meyve ve Sebzeleri" ile sağlıklı beslenmenin önemli bir ayağı olan mevsimsel beslenme konusuna vurgu yapmakta.

Ve son olarak, "Bayram İkramları" yazısında, hepimizin bayramların tadı olarak bildiğimiz, bayram tatlılarını, şekerleri, pasta ve kekleri satın alırken hangi noktalara dikkat etmemiz gerektiği üzerinde duruluyor.

Herkesin bayramını candan kutlar, barış, huzur ve sağlık dolu günler dileriz!

Caner Güzelgönül

HELAL RIZIK KONUSUNDA HASSAS MIYIZ?



Recep Atıcı

Bu soruyu önce kendi nefsim sordum. Ancak aldığım cevap çok tatmin edici olmadı. Zira, Ruhsatı'nın; "Bir vakte erdi ki bizim günümüz, Yiğit belli değil mert belli değil" mısralarında olduğu gibi maalesef günümüzde neyin ne olduğunu hakıyla bilmek mümkün değil. Durum bu olunca insan, ister istemez helâl rızık mevzuunda tereddüt yaşıyor. Bu halin yaşanmasında belki bizim de yeterince hassas olmayışımızın payı var.

Bundan yıllar evvel Prof. Dr. Suat Yıldırım Hocamın şöyle bir hatırasını okumuştum. Kendisi, 1974 yılında bilgi ve görgüsünü arttırmak üzere Paris'e gider. Orada İslâmî usullere göre kesilen et bulamayınca hassasiyetinin gereği olarak dört ay kadar bir lokma et yemez. Bu durumu yazdığı bir mektupta ifade

eder ve muhatabı da Almanya'dan tanıdığı birileriyle kendisine bir koli sucuk göndertir. Şimdi kendimi Suat Hocam ile kıyasladığımda yeterince hassas olmadığım kanaatini taşıyorum.

Malum olduğu üzere bu süreçte bir çoğumuz dünyanın farklı coğrafyalarına mecburi hicret ettik. Gittiğimiz ülkelerde helâl kesim et bulmakta oldukça zorlanıyoruz. Hatta Almanya gibi ülkelerde bırakın helâl kesimi, hayvanlar önce şoklandıktan sonra kesilmekte. Veterinerler, bu şekilde kesilen hayvanların kanının yeterince akmadığını ifade ediyorlar. Oysa dinin bizden istediği, kesim esnasında mutlaka Allah'ın adının anılması (el-Bakara 2/173; el-Mâide 5/3) (besmele kasten terk edilirse Hanefî mezhebine göre bu hayvanın eti



yenmez) ve kesilen hayvanın kanının akıtılmasıdır. Bu konuda geniş bilgi için İslam Ansiklopedisi 'hayvan' maddesine bakılabilir.

Kur'an ve Sünnet'i çok iyi bilen İslâm âlimleri, Müslümanlığı tarif ederlerken onun öncelikle helâl ve haramı iyi bilmekten ve ona göre yaşamaktan ibaret olduğunu söylemişlerdir. Bu yüzden "Müslümanım" diyen herkesin helâl ve haramlar mevzuunda kılı kırk yararcasına bir hayat yaşaması olmazsa olmaz bir meseledir. Durum bu olunca insan şayet İslâm'ı hakkıyla yaşamak istiyorsa hep helâli araştırmalı, haramlara karşı dik durmalı ve ne pahasına olursa olsun ağzından haram bir lokmanın geçmesine fırsat vermemelidir.

Ayrıca helâl ve haramlara riayet etme, Allah'ın emirlerine riayet etmenin ve O'na karşı saygı duymanın bir ifadesidir. Hem bir insanın helâli elde etme ve haramlardan da uzak durma adına göstereceği her türlü gayret onun için ayrı bir ibadet hükmündedir. Mesela bir insanın kullandığı bir ilacın içinde neler olduğuna bakması, marketten aldığı bir gıdanın içeriğinde dinin haram kıldığı

bir maddenin bulunup bulunmadığını araştırması, kasaptan aldığı etin İslâmî usullere göre kesilip kesilmediğine dikkat etmesi ve kazancının tamamının helâlden olmasına ehemmiyet vermesi mânen onun terakkisine sebep olacağı gibi bu konuda iradesinin hakkını vermemesi, dikkatsiz ve laubali davranması da onun manevî hayatını dumura uğratacaktır.

Bir ayet-i kerimede, "(Onlar), hep yalana kulak kabartırlar ve aynı zamanda onların yedikleri de hep haramdır." (Mâide, 5/42) buyrulmakta olup haram yeme, bir toplumun en kirli hâli olarak resmedilmektedir. Bu âyet de "suht" olarak ifade edilen haram rızık, insanın damarlarında dolaştığı sürece, onun ibadet ve dualarının kabul olmayacağı Efendimiz (sav) tarafından şöyle ifade edilmiştir: "Kim haram bir lokma yerse, onun kırk gece namazı ve kırk sabah da duası kabul edilmez." (Suyutî, Câmiu'l-ehâdîs, 20/55; Ali el-Müttakî, Kenzu'l-ummâl, 4/15)

Bu konuyla alakalı olarak Kur'an-ı Kerim bize helâl ve temiz rızıklardan yemeyi emretmektedir. Bu açıdan meseleye bakıldığında insanın helâli araştırma istikametinde ortaya koyacağı bir ceht ve gayret doğrudan doğruya Rabbiyle olan irtibatıyla alakalıdır.



Bu konuyla alakalı olması yönüyle Ashab-ı Kehf'ten bir örnek vermek istiyorum. Onlar zalim bir iktidarın baskısı altında, (Kehf suresinden kıssanın tamamı okunabilir.) hakkı tutup kaldırmak için başkaldırdıkları zaman onlara hayat hakkı tanınmaz. Onlar da bu yüzden bulundukları yeri terk ederek bir mağaraya sığınır. Cenâb-ı Hak, ay takvimine göre üç yüz dokuz yıl onları bir mucize eseri olarak orada uyutur. Uyandıklarında iyice acıkmış olduklarını fark ederler ve içlerinden birini çarşıya göndermeyi planlarken şöyle derler: "Oradan bize bir miktar erzak alıp getirsin. Ancak yemek yapıp yenecek olan şeyin temiz ve helâl olup olmadığına da iyice baksın." (Kehf, 17/19) Ayrıca gidecek olan kişiye şu tembihatı da yaparlar: "Sakin ha! Bizim burada olduğumuzu hissettirecek yanlış bir davranışta bulunmayasın. Ayrıca çok gizli ve dikkat çekmeyecek şekilde hareket etmelisin. Zira şunu bil ki, eğer yerimizi fark edip bizi ele geçirirlerse ya taşlayarak öldürürler ya da kendi yol ve inançlarına döndürürler." (Kehf, 17/19-20)

Şimdi içinde bulundukları durum bu kadar kritik ve bu kadar vahim olmasına rağmen onlar, helâl rızık aramaktan geri durmuyorlar. Cenâb-ı Hak Ashab-ı Kehf'in bu durumunu bize bir menkıbe olarak değil bilakis olması gerekenin bu olduğu için anlatıyor. Anlattığı bu mevzuyla da bizlere; "Şartlar ne kadar ağır olursa olsun, her hâlükârda helâlinde ve temizinden yemeye, içmeye dikkat edin." demeye getirmektedir.

Bu açıdan daha baştan helâl ve haram ayrımı noktasında çok hassas olunması gerekmektedir. Maalesef günümüzde yeterince helâl ve haram hassasiyetimizin olduğunu söylemek oldukça zordur. Aslında bazı şeylerin yenilmesi, içilmesi veya kullanılması ayet ya da hadislerle açıkça belirtilmiştir. Bizim muzdarip olduğumuz alan ise şüpheli şeylerdir. Dinin bu konudaki hassasiyeti ise şu hadiste açıkça ifade edilmiştir: "Şurası muhakkak ki, helaller ve haramlar apaçık bellidir. Bu ikisi arasında ise insanların çoğunun hükmünü bilmediği şüpheli

şeyler vardır. Artık kim bu şüpheli alandan kaçınırsa, dinini de ırzını da temiz tutmuş olur. Kim de şüpheli alana girerse harama girmiş olur.” (Buharî, İman 39) Cenâb-ı Hak da “Allah’ın size rızık olarak yarattığı şeylerin helâl ve temiz olanından yiye!” (Maide, 5/88) ayetiyle, nimetlerden istifadenin çerçevesini beyan buyurmuş; ‘helâl ve temiz olanın’ peşine düşülmesi gerektiğini belirtmiştir. Bu itibarla, insan yiyip içtiği şeylerin dinî bakımdan yasaklanmış veya şüpheli şeyler olmamasına ve onlarda başkalarının hakkının bulunmamasına çok dikkat etmelidir.

Evet, şu kısacık ömür öyle ya da böyle geçiyor. İnanan bir insan, yediğinin, içtiğinin ve kazancının helâl mi yoksa haram mı olduğuna çok dikkat etmeli ve ne yapıp edip helâl rızıkını temine çalışmalıdır. Gerekirse, bu uğurda gidip bir yerde taş kırmalı, şoförlük yapmalı ya da bulaşık yıkamalı.. ama mutlaka Cenâb-ı Hakk’ın meşru saydığı bir yolla rızıkını sağlamaya bakmalıdır.

İşte, ayet-i kerimelere, hadis-i şeriflere ve bu konuda hassas olan insanların ikazlarına kulak verdiğimizde açıkça görüyoruz ki, salih birer kul olabilmemiz için mutlaka haramlardan kaçınmalı ve helâllerle iktifa etmeliyiz. Temiz nesiller yetiştirebilmek için de bakım ve görünümüyle sorumlu bulunduğumuz çocuklarımızı ve ailemizin diğer fertlerini helâl, hoş ve temiz gıdalarla beslemeliyiz. Allah korusun, şayet hayatımız haramlarla iç içe ise hem kendi manevî hayatımızı karartıyoruz hem de çocuklarımızın saadetini yok ediyoruz demektir.

Bu itibarla, zamanın değişmesiyle herkes gayr-i meşrû yollara sapsa ve helâl haram demeden dünyevî imkanlardan istifade etse, biz haram yiyemeyiz, bakmakla mesul olduğumuz kimseleri de haramla besleyemeyiz. Şayet bu konuda yeterince hassas davranmaz isek dinin temsil boyutundaki farklılığını da ortaya koyamayız. Üzerimize vecibe olan dini temsil vazifesini önce bizatihi kendi nefsimize uygulamadığımız müddetçe içinde yaşadığımız topluma da bir şey anlatamayız.



Bahçe Otlarını Tanıyalım



Doğan Yücel

Hayatta her şeyi uzaklarda aramaya gerek yok. Eğer bahçeli bir eviniz veya yakınınızda bir ormanlık ya da park varsa yapacağımız neler yok ki! Mesela; bahçenizdeki veya yakındaki ormanlık alanda bulunan otları tanımakla işe başlayabiliriz ve bu otları çocuklarımızla toplayabiliriz.

İşe yabani böğürtlen ve yaban çileği toplamakla başlayabiliriz mesela. Bunları taze olarak tüketebileceğimiz gibi meyve suları, hoşafı ya da kışlık reçellerini de yapabiliriz.

Bu doğal meyveleri, bir hafta sonu ya da tatil zamanında toplamak, ailecek yapılabilecek çok güzel bir faaliyet olacaktır. Çocuklar hem tabii çilek ve böğürtlenleri yiyebilecek hem de ellerindeki kaplara bunları tek tek toplama imkânı elde edeceklerdir. Böylece meyvelerin topraktan bu güzel hâle nasıl

geldiğini görmüş olacak ve daha çok mutluluk yaşayacaklardır. Onları topraktan, bitkiden, ottan, böcekten korumaya çalışmayın ne olur.

İklimine ve mevsimine göre ahududu, yaban mersini, kuşburnu, karamuk ve daha pek çok çalı meyveleri bulunur ve bunların her biri sağlığımız açısından çok önemli mineraller içerir. Doğal beslenmeye önem verenler için bulunmaz şifa kaynaklarıdır bunlar aynı zamanda ve bu doğalların ot türünden olanlarından bir kısmını varsa kendi bahçemizde de yetiştirebiliriz.

Ebegümeci ve yabani hindiba ilk karşımıza çıkacak otlardır. Bu şifalı otların hem salatalarını hem de kavurmalarını yapabiliriz. Hindibaların ayrıca sarı çiçeklerini toplayıp kurutmakta da fayda çok. Karnı ağrıyan içsin bu şifa kaynağının çayını. Etrafta biraz sulak yerler varsa su kenarlarında yabani naneler de

bulabiliriz. İnce dallarından bir deste koparıp yapraklarını kurutmak bize neredeyse bir kış yeter. 'Naneden başka neler var?' diye soranlar olursa ilk cevabımız yabani kekik olur. Çok yıllık bu otun taze dallarını derelim. Kekik baştan ayağa şifadır.

Yol kenarlarında veya bahçelerimizde yabani yetişen otlardan birisi de sığırkuyruğudur. Nelere faydalı olduğuna bakabiliriz. Etrafımızda çokça bulunan bir diğer ot da eveliktir. Bu tatlı otun salatası da olur muska veya kalem gibi sarılmış sarması da. Hafif ekşili salata sevenlerimiz mutlaka vardır. Onlar için de güzel bir seçeneğimiz var: Kuzu kulağı veya diğer adıyla ekşimen. Bu güzel nimeti bahçeye ekebileceğimiz gibi yabani şekilde de bulabiliriz.

Şimdi gelelim 'bahçem yok' diyenlere...

Onlar için en güzel çözümümüz uzun saksılardır. Bu saksılara ekilebilecek en iyi tercihlerden biri muhakkaktır ki fesleğendir. Rayihasıyla limonataya, hoşafa, et yemeklerine kısaca girdiği her yere o güzel kokusunu salar. Fesleğenin ziraatı yapıldığı gibi yabanisi de vardır. Onun yakın arkadaşı ise lavantadır. Yeni filiz vermiş dallarını kırıp kuruttuktan sonra yapraklarını sıyralım. Ardından çamaşırların arasına koyalım veya küçük bir kesede saklayalım. Kokusunu eve salar zaten.

Yol kenarlarında rastlanan bir diğer şifalı ot da çoğu dillerde Meryem'in gülü (rozmarin) denen Türkçede biberiye diye geçen ottur. Et yemeklerinin baş tacıdır. Parklarda ve dağ eteklerinde yabani yetişen diğer bir mis kokulu dostumuz daha var: Leylak. Bahar



geldiğinde açan çiçeklerini toplayalım. İsteyen şerbet yapsın isteyen kurumuş çiçeklerini lavanta gibi çamaşırların arasına koysun. İsteyen de vazoda güzelliğini seyretsın.

Taşlık yerlerde, duvar diplerinde yetişen bir diğer şifalı ot da ismini herkesin bildiği ısırgan. Isırganı toplarken eldiven takılabilir. Nane karışımı pembe bir şerbeti vardır ki tadını ancak tadan bilir. Bu enfes otun böreği de harika olur. İsteyenler bahçedeki bitkilerini saran asalaklara karşı da kullanabilir. Kaynatılan ısırganın suyu soğutulduktan sonra fasulyeleri saran asalaklara püskürtülür. İlaça gerek bırakmaz. Ayrıca saç dökülmesine de tesirli bir ilaç olduğu ispatlanmıştır.

Daha yazacak çok ot var. Çiğdem, kardelen, yemlik, kabaluk. En iyisi mi çıkalım bahçeye gördüğümüz otların resimlerini çekelim. İnternette kısa bir aratmayla hangi otun ne olduğu ne işe yaradığı, nasıl yeneceği yazıyor. Tabiatıtan ayrı bırakmayalım kendimizi, ailemizi ve çocuklarımızı...

Marketlerden hormonlu, koruyucu sıkılmış sebze alımını bir nebze de olsa azaltsak fayda değil mi?

Dengeli Beslenme



Ali Topdağ

Beslenme dendiğinde çoğu insanın aklına yedikleri yiyecekler gelir ki bu doğrudur ama birçok insan kendileri ve aileleri için hayatın kalitesini büyük ölçüde artırabilecek olan 'dengeli beslenme' kavramına yabancıdır. Aynı şekilde, birçok insan daha iyi fiziksel ve zihinsel performansa ulaşmak için nasıl beslenmesi gerektiğini bilmez.

Birçok insan, vücudumuzda bazı besinlerin yeteri kadar bulunmaması anlamına gelen 'besin eksikliği' kavramını duymuş olmasına rağmen gerçekte bunun ne demek olduğunu ve bu sorunu nasıl çözecekleri konusunda bilgi sahibi değildirler.

Besin eksikliğini gidermek için günümüzde draje halinde çokça müracaat ettiğimiz vitaminlerin nasıl keşfedildiğini biliyor musunuz?

İkinci Dünya Savaşı sırasında Endonezya'da yaşayan araştırmacı ve doktor Christiaan Eijkman, yiyecek kıtlığı sebebiyle tavuklarını sadece öğütülmüş

beyaz pirinçle besleyebiliyordu. Hâlbuki daha önce onları tam kahverengi pirinçle besliyordu. Bir süre sonra tavukların 'yeteri kadar' yemelerine rağmen anormal davranışlar sergileyip, yürüyemeyecek kadar zayıflayıp hastalandıklarını gördü. Bu belirtileri savaştan önce gayet sağlıklı olan yerliler arasında da gözlemledi.

Hem tavukların hem de yerlilerin beslenme biçimindeki tek fark, işlenme sırasında ayrılan pirincin kabuk ve dış katmanlarıydı. Doğal olarak ayrılan bu maddelerin tavukların ve insanların sağlıklı olmak için ihtiyaç duydukları bir şey içerdiği sonucuna vardı. Tavukların yiyeceklerine işlenme sırasında ayrılan kabuğun dış katmanını eklediğinde, tekrar sağlıklı hâle geldiler.

Sağlık için gerekli olan bu yeni besinsel gereksinim çeşidine 'vitamin' adını verdi. Daha sonraları kabuk incelendiğinde, etkin bileşenin 'tiyamin' molekülü olduğu saptandı. Böylece bugün 'tiyamin', B1 vitamini olarak adlandırılıyor ve B1 vitamini eksikliğinin kas güçsüzlüğüne sebep olduğu biliniyor.

Besin eksikliğinin kökeni bellidir; ya o besin beslenme biçimimiz içerisinde yoktur ya da oldukça azdır. Bu durum genellikle yeterince yemek yememek, ileri derecede açlık ya da bu besin maddelerinden yoksun yiyecekler tüketmekten kaynaklanır.

Gelişmiş ülkelerde temel yiyeceklerden bol miktarda bulunduğundan, besin eksikliğine daha az rastlanır. Doğal olarak tam tersine, az gelişmiş ülkelerde yeterli yiyecek bulunmadığından besin eksikliği önemli bir sağlık sorunudur.

Gözle görülen ve kolay tespit edilen bu besin eksikliğinin yanısıra bir de gizli besin eksikliği söz konusudur. Stres altında veya psikolojik rahatsızlıklarımız olduğunda zihinsel ve fiziksel performansımızın azalması veya işlev kaybı ile ortaya çıkan bu eksiklikten dolayı gerginlik, yorgunluk çokça görülen rahatsızlıklardır.

Gelişmemiş ülkelerde yiyecek kıtlığı yüzünden ortaya çıkan besin eksikliği, gelişmiş ülkelerde hayat tarzı ve yiyecek seçimi gibi nedenlerle ortaya çıkar. Yüksek ölçüde işlenmiş, yeterli enerjiyi sağlayan ama gerçekte 'besin' olmayan basit şekerler ve zengin yiyecekler bunun en önemli sebepleridir.

Örneğin, saf beyaz rafine şeker aslında %99'dan fazla sakarozdan oluşması itibariyle tüketebilecek en saf şeylerden biri olmakla birlikte, besin maddelerinden neredeyse tamamen yoksundur. Arıtma işlemi esnasında 64 besin maddesi uzaklaştırılır ya da yok edilir: Bütün potasyum, magnezyum, kalsiyum, demir ve manganez uzaklaştırılır ve A, D vitaminleri ile bütün B vitaminleri yok edilir. Bütün aminoasitler, hayati enzimler, doymamış yağlar ve tüm lif çıkarılır.

Aslında temel bir yiyecek olan şeker 'kötü' değildir. Çünkü vücut enerji üretmek için glikozu kullanır ve beyin tamamen glikozla çalışır. Birçok insan aldıkları toplam kaloringin %40'tan fazlasını şeker olarak alır ama genelde çok fazla şeker yemediklerini düşünürler. Bununla birlikte, bugün Batıdaki beslenme tarzında, özellikle birçok işlenmiş gıdada ve alkolsüz içeceklerde önemli ölçüde 'gizli' şeker vardır.

1915'te ortalama bir Amerikalı yılda 7-9 kg şeker tüketiyordu ve bu belirli besin maddeleri içeren işlenmemiş şekerdi. Bugün ise ortalama bir Amerikalı kendi vücut ağırlığından fazla rafine şeker ve ek olarak yaklaşık 10 kg mısır şurubu tüketiyor. Rafine şeker sadece saf enerji sağladığından, vücut kalsiyum, magnezyum ve potasyum gibi hayati besin maddelerini sindirmek için sağlıklı hücrelerden 'ödünç almak' ve daha sonra da fazla olan şekeri yağa dönüştürmek zorundadır. Bu nedenle fazla rafine şekerler vücudun değerli vitamin ve mineral depolarını tüketir.

İşlenmiş gıdalar, beyni ve merkezi sinir sistemi işlevlerini etkileyen folik asit ve B6 vitamini de dâhil B vitaminlerini de yok eder. Örneğin, abur cubura dayalı bir beslenme tarzında tiyamin (B1 Vitamini) yetersizdir, bu da saldırganlık artışıyla ilişkilendirilmektedir.





Batı tarzı beslenmenin, demir ve çinko açısından da eksik olduğu tespit edilmiştir ki bu da beyinde işlev kaybına, IQ düşüklüğü de dâhil olmak üzere öğrenmede azalmaya sebep olur. Bunun sebebi demir ve çinkonun beyindeki noradrenalin, dopamin ve serotonin sentezinin kofaktörü olmaları ve bu yüzden ruh hâli ile davranışları etkileyen hayati sinir taşıyıcılarının üretimini kontrol etmesidir. Ayrıca çinko hem düşünme ve hafıza olmak üzere beyin işlevlerini hem de vücut işlevlerini destekleyen birçok enzim sisteminin önemli bir kofaktörüdür.

Abur cubur ve fastfood olarak isimlendirilen yiyecekler genellikle birçok besin maddesinden oldukça yoksundur. ABD’de yapılan bir çalışmada, sağlıklı biri, her gün, 3 öğün McDonalds’a gider. Üç hafta sonunda 15 kilo alan denekte, uyuşukluk ve huysuzluk baş göstermiş, yapılan kan testlerinde de toksinlerden arınma ile ilgili temel karaciğer problemlerinin başlangıcı görülmüş, ki

bunlar besin eksikliklerinin klasik belirtileridir.

“Normal bir insanın bu yiyecekleri sadece üç haftada tüketmesi nasıl bu kadar büyük bir soruna sebep olabilir?” diye sorduğunuzu duyar gibiyim. Ama bu bir gerçek... Bu yiyecekler, büyük porsiyonlar hâlinde şeker, yağ, sıvı yağ ve karbonhidrat içerir ama yeterli besin, özellikle de vitamin ve mineral gibi mikro-besinleri ve sağlıklı hâli sürdürebilmek için gerekli lifleri içermez.

Sonuç olarak birkaç cümle daha sıralamama gerek yok sanırım. Ama şunu gönül rahatlığıyla söylememe müsaade edin: Sağlıklı olmak için hayatınızdaki her şeyi dengeli kullanın...

KAYNAKLAR

1. *Beslenme Zihinsel Performansı Nasıl Etkiler*, Dr. Charles Krebs, Yakamoz Yayınları, İstanbul, 2010
2. https://en.wikipedia.org/wiki/Christiaan_Eijkman
3. <https://tr.wikipedia.org/wiki/Tiyamin>

Kabak Spagetti

**Zeynep Sel
Diyetisyen**

Malzemeler

- * 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- * 1 kabak
- * Yeteri kadar sarımsak
- * Tuz, karabiber (isteğe göre baharat eklenebilir)

Tarif

1. İlk önce kabağı bir bıçakla veya bir soyacakla uzun ince şeritler haline getirelim. (Antioksidan besin öğelerinden faydalanmak için kabuklarını da kullanıyoruz.)
2. Sarımsağı rendeleyelim.
3. Tavayı ocağa alıp zeytinyağımızı ekledikten sonra, ocağı orta ısı derecesine getirelim.
4. Zeytinyağı yeterince ısı elde ettikten sonra sarımsağı ekleyip bir dakika kadar kızarttıktan hemen sonra spaghetti kabaklarımızı tavamıza ekleyelim ve 3-4 dakika kadar pişirelim.
5. Spagetti kavrulduktan sonra tavadan alıp yoğurtla servis edebilirsiniz. Afiyet olsun!

Kabağı bir yaz sebzesi olarak pek çok yemekte kullanırız. Hem salata hem de yemek alternatifi olarak pişmiş veya çiğ de tüketilen çok faydalı ve doyurucu bir besindir. 'Asma meyvesi' olarak da adlandırılan kabaklar iyi birer

potasyum kaynağıdır. Bir orta boy kabağın içerdiği C vitamini, sağlıklı yetişkin bir bireyin günlük ihtiyacı olan miktarın yarısını karşılayacak kadardır. Büyük bir oranını su ve karbonhidrat oluştursa da düşük kalorilidir ve doyuruculuk hissi fazla olan bir sebzedir. Vücudun gereksinimlerini karşılamak, zinde kalmak, yorgunluğu önlemek ve ruh sağlığını desteklemek için besin değeri yüksek besinler tüketilmelidir. Kabak, zengin B6 vitamini ile diyetle bulunması tavsiye edilen bir sebzedir.



VÜCUDUMUZUN

EN BÜYÜK ORGANI

VE

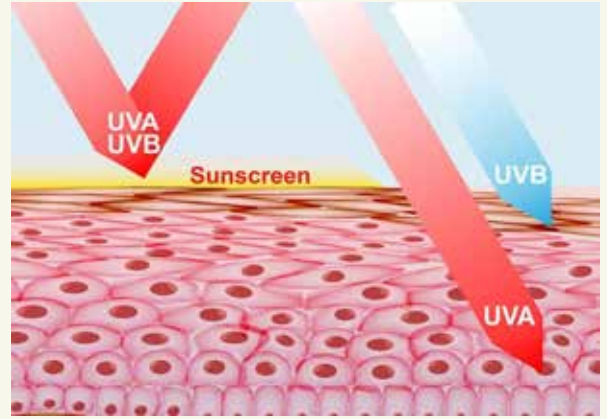
D VİTAMİNİ ÜRETİMİ

Prof. Dr. Said Işık

Sizlere “Vücudumuzun en büyük organı hangisidir?” diye sorsam ne cevap verirsiniz? Akciğer, karaciğer gibi büyük organları söylediğinizi duyuyor gibiyim... Aranızda doğru bilenler oldu zannederim ama çoğu itibari ile yanlış cevap verdiniz. Vücudun en büyük organı ‘deri’dir. Yaklaşık bir yetişkinde iki metrekare alanı kaplar ve derialtı dokusu ile birlikte 10 kilograma kadar ulaşabilir. Vücudumuzun en büyük organı olan deriye diğer organlara yüklendiği gibi büyük vazifeler yüklenmiştir. Bunlar arasında en önemli olanlardan birisi ‘D vitamini üretimi’dir diyebiliriz. Bu üretim güneş ışığı dalgaları vesilesi ile deri altında olur. Şimdi bu ışınlar nedir biraz bakalım...

Ultraviyole ışınlar, güneş ışığında bulunan gözümüzle görebildiğimiz radyasyon türüdür. Bunlara morötesi ışıklar da denir. Morötesi diğer adıyla ultraviyole ışıklarının A, B ve C olmak üzere üç tipi vardır.

Ultraviyole A ışınları: Dalga boyu 320–400 nanometre olup dünyaya ulaşan ışınların yüzde 95’ini oluşturur. Hava bulutlu da olsa güneşli de olsa yaz-kış aynı miktarda yeryüzüne ulaşır



ve derinin alt tabakalarına kadar nüfuz eder. Deri altı dokuya hasar verip derinin yaşlanmasına neden olur, DNA hasarı yaparak melanom denilen deri kanserlerine sebep olabilir. Deride meydana gelen alerjik reaksiyonlardan da bu ışınlar sorumludur. Ultraviyole A ışınları esmerleşmeden sorumlu olup, vücutta vitamin üretmesinden sorumlu değildir. Cam bir fanusun içinde Ultraviyole A ışınına maruz kalsanız, bu ışın camdan geçer ama D vitamini vücutta üretemez. Sadece esmerleşirsiniz. Bu ışın pigmentasyondan sorumludur.

Ultraviyole B ışınları: Dalga boyu 280 ile 320 nanometre arasındadır. Bu ışının yaklaşık %1,5'i dünyaya ulaşır ve ozondan etkilenir. Güneş yanıklarından



ve melanom dışı deri kanserlerinden sorumludur. Ultraviyole B ışınları, D vitamini üretimini uyarır. Camdan geçmediği için D vitamini üretemez; bunun için ışığa doğrudan temas gerekir. Burada temas derken önemli bir ayrıntıyı da atlamayalım, esas olan gün ışığına maruz kalmaktır; yani kışın bile elleriniz ve yüzünüz gün ışığına maruz kalsa vücudunuzda D vitamini üretilmeye başlayacaktır. Kemik gelişimi için gerekli olan D vitamininin kaynağı da bu ışınlardır. Ultraviyole ışınlar devamlı maruz kalmak cilt ve göz hastalıklarına neden olup, cildin yaşlanmasına da sebep olur. Bronzlaşma Ultraviyole B ışınlarının doğrudan etkisi sonucu değil yanan derinin kendini güneşten koruma çabası sonucu ortaya çıkar. Deri, melanin üretimini artırarak bir manada güneşten kendini korumaya çalışır.

Ultraviyole C ışınları: Dalga boyları 100–280 nanometre arasındır. Bu ışınlar canlılar için zararlıdır. Dünya atmosferine ulaşır, ozonla etkileşir ama yeryüzüne ulaşmayan ışınlardır.

Ultraviyole ışınlarının cilt üzerindeki zararlı tesirleri kısa sürede ve uzun sürede olanlar şeklinde iki grupta değerlendirilebilir. Kısa sürede olanlar güneş yanıkları, sıcak çarpmaları, bronzlaşma, bağışıklık sisteminin baskılanması şeklinde iken uzun sürede olanlar ise ışına bağlı yaşlanma, güneş lekeleri, katarakt ve cilt kanserleridir.

Bronzlaşma yukarıda geçtiği gibi cildin bir korunma mekanizmasıdır. Güneş ışınlarının doğrudan yeryüzüne geldiği öğlen saatlerinde bu ışınlar maruz kalmak cildimiz açısından sakıncalıdır; zararlı etkileri daha çok olabilir. Şunu tekrar hatırlatmak isterim: Gün içerisinde



yüz ve el üzerinden aldığımız güneş ışınları, D vitamini sentezi için yeterlidir.

D vitamini cildi koruyan, iltihabı yatıştıran ve hücre döngüsündeki mekanizmaları düzelter bir vitamindir. Beslenme ve güneş ışığına maruz kalan cildimiz D vitamininin iki ana kaynağıdır. Beslenme yetersizlikleri ve yetersiz gün ışığı D vitamini eksikliğine yol açar. D vitamini eksikliği durumunda, bağışıklık fonksiyonları azalır, iltihap oluşumuna yatkınlık artar. Ciltte kurumalar olur bu da sivilce ve egzama oluşumuna zemin hazırlar.

Vitaminlerin bazıları vücutta üretilirken bazıları da dışardan alınır. İhtiyacımız olan D vitamininin %90'ı, güneş ışığı sayesinde vücudumuz tarafından üretilir. Eksikliği olursa takviye edilmesi gerekir. Vücudun ürettiği D vitamini depo edilir ve kışın yeterli güneş alınmazsa depodan kullanılır. Her gün 10-15 dakika güneşlenmek D vitamini sentezi için yeterlidir. Yukarıda da belirtildiği gibi ışınlar cam ve plastikten geçmediği için güneş ışınları doğrudan cildin üzerine düşmelidir. D vitamininin %10'luk kısmı ise besinler ile alınır. Besinlerde ise en fazla D vitamini ihtiva eden gıdalar yağlı balıklardır.

Bayram İkramları



Caner Güzelgönül
Gıda Mühendisi

Bayram, şeker ve tatlı ile anılır olmuştur, yüzyıllardır. Çıkış noktası: Allah'ın Elçisinin (sallallahu aleyhi ve sellem) bayrama tatlı bir şey (hurma vb.) yiyerek başlaması rivayetidir (İbni Mace, Sıyam: 32). Aynen orucu tatlı ile açmak gibi bayram da tatlı ile başlamalı; hani derler ya "tatlı yiyelim, tatlı konuşalım..."

Zamanımızda da bayrama tatlı ile başlamalı. Başlamalı başlamasına da sevaba giriyorum derken tehlikeli alanlarda dolaşmamak, şüphelilerden kendimizi uzak tutmak için nelere dikkat etmeliyiz? Bu yazıda bu konuyu özetle ele almak istiyoruz.

Jelatin (Gelatine)

Şekerleme, pasta ve tatlılarda bulunan, en çok dikkat edilmesi ve kesinlikle göz ardı edilmemesi gereken nokta, üründe

JELATİN (E 441) olup olmadığıdır. Şu anda dünyada üretilen jelatinin büyük bir kısmı (yüzde yetmiş kadarı) zaten domuzdan elde edilmekte. Yani elinize bir mamülü aldınız, etiketini incelediniz ve yalın halde "Gelatine" yada "E 441" ile karşılaştınız; bunun domuz jelatini olduğuna, yüzde doksan dokuz emin olabilirsiniz. Etiketle "Bovine Gelatine" veya "Sığır Jelatini" yazıyor diyelim; bunun da helal kesim sığır olmayacağına dair kesine yakın bir kanaatte bulunabilirsiniz.

Jelatin, 'Helal Sertifikalı' bile olsa güvenmekte aceleci davranmamakta fayda var. Burada izninizle, Büyüteç Dergisinin 5. sayısında "Helal Ne Kadar Helal" yazımızda aktarılan bir anekdotu tekrar paylaşmak isterim. İngiltere'de helal belgelendirmesi yapan bir kurumun yetkilisinden bizzat dinlemiştim: "Güney Amerikadaki bir ülkede, bir jelatin

Üretim tesisine gittim. Orada (helal denetlemesi için değil; yatırım amaçlı) inceleme yaparken, bazı taşıma konteynerlerini yeşile boyadıklarını ve “HALAL” yazısı ile işaretlediklerini gördüm. Çalışanlara yaklaşıp ne yaptıklarını sordum. Ertesi gün, Türkiye’den helal tetkikçilerinin gelip denetleme yapacağını ve bunun için hazırlık yaptıklarını belirttiler. Ama ben görüyordum ki helal kesimden gelen hammaddeler, helal olmayanlarla bazen kontamine olmaktaydı (karışmaktaydı). İşçiler, bu konuda çok özenli değillerdi. O zaman anladım ki ‘bazı ülkelerdeki helal jelatin üretimi’ iddiasına güvenmek oldukça zor.”

O zaman, biz tüketiciler olarak ne yaparak kendimizi kurtarabiliriz? Akredite olmuş, güvenilir Helal Belgelendirme Kurumlarından alınmış, Helal Sertifikalı jelatin bulunan ürünleri seçerek satın almalıyız. Bundan daha fazla açıklama, reklam kapsamına gireceği için bu kadarla yetiniyoruz. Helal sertifikalarının güvenilirliğinin araştırmaları konusu için ise Büyüteç Dergisinin 5. sayısındaki “Helal Ne Kadar Helal” yazısını okumanızı rica ederiz.



Gıda boyaları (Colours) ve diğer bazı katkıları

Pasta, tatlı ve şeker alırken dikkat etmemiz gereken diğer bir grup katkıları, gıda boyalarıdır ki bazıları doğrudan böcekler ve hayvanlardan elde edilirler, bazıları da kökeni itibarıyla bitkisel olsa da hazırlanış şekli ve muamele gördüğü maddelerden dolayı, uygun olmaktan uzaklaşırlar.

- Karmin (E 120, Carmine E 120i, Cochineal Extract E120ii): Kaktüs üzerinde büyüyen bir tür böcekten (koşineal böceğinden) elde edilir. Kırmızı ve pembe arası renk veren bir boyadır. Şekerlemeler, meyve suları, pasta, kek, cheesecake, tatlılar, öksürük pastili, sakız vb. rnlerde bulunma ihtimali vardır. Karmin bulunan ürünü satın almayarak nlem alabiliriz.

- L-Cysteine (E 920): Unlu mamüllerde un işleme ajanı olarak kullanılabilir. Domuz toynakları, insan saçı, kaz tüyleri vb. hayvansal kökenli malzemelerden elde edilebildiği gibi vegan kaynaklardan da üretilmektedir. Buna karşı yapılacak şey etiket okumak, eğer L-cysteine varsa, ürünün “Vegan” olmasına dikkat etmektir.

- Shellac (E 904): Böcek salgısından elde edilen; meyve gibi çabuk bozulabilen gıdalarda raf ömrünü uzatma, parlatma, pasta ve

“cheesecake”lerde sırlama gibi maksatlara yönelik kullanılan bir katkıdır. Yapılacak şey: etiket okumak, eğer Shellac (E 904) varsa, ürünü satın almamaktır.

• Pectin (E 440) ve Carrageenan (E 407): Asılları itibariyle bitkisel olmalarına karşın, üretimleri sırasında Etil Alkol (Ethyl Alcohol) ile işlem görmeleri söz konusu olduğu için, şüpheli malzemelerdir. Yapılacak şey: etiket okumak, eğer bunlar varsa, üreticisinin halkla ilişkiler bölümü ile temasa geçerek, etil alkol durumunu sormak ve öğrenmek olmalıdır. Bu durumda ürünün “Vejeteryan”, “Vegan” veya “Koşer” olması, ne yazık ki, şüpheli

durumu ortadan kaldırmaya yetmemektedir.

Gıda boyaları, çok dikkatli olunması gereken kimyasallardır. Kanunlarda izin verilen sınırlar içinde kullanılmalı; yasal olarak kullanılmasına izin verilmeyen gıda boyalarından kaçınılmalıdır. Kendi sağlığımız ve çocuklarımızın sağlığı için, merdiven altı tabir ettiğimiz yerlerden uzak durulmalıdır.

Aşağıda şekerlemeler, pasta ve tatlı gibi ürünlerde karşılaşılabilecek sağlık ve helallığe ait riskleri ve bunlardan korunma yollarını bulabilirsiniz:

Ürün (Products)	Tehlikeler (Risks)	Sakınma Yöntemleri (How to Avoid)
Şekerlemeler Pasta ve Tatlılar Dondurmalar vb.	Jelatin (Gelatine, E 441)	*Güvenilir, Akredite olmuş Helal Belgelendirme Kuruluşlarınca düzenlenen, Helal Sertifikalı ürünler satın alınmalıdır.
Cheesecake Pasta ve Tatlılar Şekerlemeler Meyve Suları Pastil vb.	Karmin (Carmine, E 120)	*Etiket okunmalıdır. *Karmin bulunan ürünler tercih edilmemelidir.
Pasta ve Tatlılar Unlu Mamüller	L-Cysteine (E 920)	*Etiket okunmalıdır. * L-Cysteine varsa “VEGAN” yada Helal Sertifikalı olmasına dikkat edilmelidir.
Cheesecake Pasta ve Tatlılar Unlu Mamüller Şekerlemeler Taze Meyveler	Şellak (Schellac, E 904)	*Etiket okunmalıdır. * Şellak bulunan ürünler tercih edilmemelidir.
Reçeller Cheesecake Pasta ve Tatlılar Unlu Mamüller Şekerlemeler	Pektin (Pectin, E 440) Karragenan (Carrageenan, E 407)	*Etiket okunmalıdır. *Helal Sertifikalı olmalıdır. *Değilse, üreticiler ile temasa geçilerek alkol durumu sorulmalı ve öğrenilmelidir. *Elde edilen bilgiye göre tüketip tüketmeme kararı alınmalıdır.
Cheesecake Pasta ve Tatlılar Şekerlemeler	Gıda Boyaları (Colours)	*Yasalarda izin verilen malzemeler ve limitlere dikkat eden lisanslı üreticilerin ürünleri tercih edilmelidir.

Çorba Yapmanın Püf Noktaları

1. Lezzetli bir çorba pişirmek için içine et veya tavuk suyu katın. Et suyu için çorbanın içine atılacak birkaç iri kemik yeterli olur.

2. Pişirdiğiniz çorbanın yağı fazla olduysa bir marul yaprağını birkaç defa batırıp çıkartın; fazla yağlar marulun üzerine yapışacaktır.

4. Mercimek, nohut, buğday, pirinç gibi kuru besinleri mikserde çekerek un haline getirin. Bu karışım ile çorbanın koyulaşmasını sağlayabileceğiniz gibi sağlıklı, doyurucu ve lezzetli bir yemek hazırlamış olursunuz.

5. Tuzu fazla olan çorbanın içine bir miktar şeker veya birkaç dilim patates atabilirsiniz. Yumuşayan patates fazla tuzu içine çekecektir.

6. Çorba yaparken bakır veya çelik tencere kullanın. Karıştırmak için de tahta kaşık kullanın ki lezzeti kaçmasın.

3. Her tür çorba pişirilken içine bir miktar erişte, makarna veya şehriye atarsanız hem vitamin değeri artar hem de daha besleyici olur.

8. Çorbalarınızı her zaman kısık ateşte pişirin. Hızlı pişen çorbalar lezzetini almaz, kısık ateşte pişen çorbalar ise lezzetli ve doygun bir yapıya sahip olur.

10. Soğan, sarımsak, kereviz gibi tatlarla çorbanızı özelleştirip aromatik tat vermek istiyorsanız bu malzemeleri çorbaya katmadan önce kısık ateşte 5 dakika kadar karıştırarak pişirin, sonra da çorbaya ekleyin.

7. Çorbanızı yaptıktan sonra üzerine dökmek için yağda kırmızıbiber, nane gibi baharatlarla sos hazırlayabilirsiniz. Böylece hem lezzeti artmış olur hem de güzel görümlü bir servis yapmış olursunuz.

9. Ertesi güne kalarak koyulaşıp pelte halini alan çorbaları az sıcak su ilavesiyle kısık ateşte kaynatarak ilk gün ki tazeliğine getirebilirsiniz.

İÇLİ KÖFTE



Emin Osman Uygur

Bu nasıl bir tattır? Bu nasıl bir görseldir? Bu nasıl bir sanattır?

Köfte yaptım yârime
Döndü gitti talime
Çok bekletme ne olur
Kuşlar ağlar halime (EOU)

Bulgur ile etin farklı bir boyutta buluşmasına verilen ad, köfte. Araplar kubbe diyorlar. Batıda da köfte olarak meşhur. Kelime aslen Farsça havanda dövülmüş, çiğnenmiş anlamındaki güfte kelimesinden gelmektedir. Kelime yine Farsça olan güfte kelimesi ile yazılış olarak çok benzer. Güfte konuşma fiilinden müziğin sözü anlamında kullanılır. İşte burada bir metafor yapıyoruz: Köfte öyle bir yiyecek ki o

nazenin ellerde bir müzik bestesi gibi harmanlanıyor. Sonra da ruha gıda olan müzik gibi dile damağa farklı bir tat katıyor.

Oruk adı ile de bilinen köftenin köfte olması için öncelikle bulgurun bir hamur gibi karılması gerek. Bunun için irmik gibi farklı malzemeler kullanılabilir az miktarda. Buraya kadar her şey yolunda.

İçli köftenin içinde neler var peki? Soğanın türlerini ve faydalarını saymakla bitiremeyiz. Bunun için kısa bir araştırma yapmak yeter. Kıyma olmadan olmaz zaten. Ancak bir de ceviz var. İçli köftenin içine isteğe göre ceviz de girebilir. Baharat, yağ ve tuz olmazsa olmaz.



Her şeyi ayarladık. Bulguru şekillendirdik. İçini doldurduk, tepsiye dizdik. Sonra? Suda mı yağda mı? Kıyması ve soğanı önceden pişirildiği için tercih size kalmış. Yağda kızarınca ağır olur diyenler, kaynayan suya atarlar ve sonra haşlanmış köfteleri yine limon ile birlikte yerler. Ama köfte öyle böyle bir yemek değil yani. Tok görse iştahı açılır. Etin ve bulgurun köfte halinde sunumu harika bir görseldir ilk başta. Sonra köfte harcının elde şekillenme süreci. Parmakların arasında oval bir şekle bürünür bulgur. Şekil tam verilemezse köfte eksik gibi oluyor. Halbuki içi ve dışı aynı malzeme.

İnsanın da şekillenmesi böyle değil mi? Tam kıvam almayınca yavan veya sevimsiz olmuyor mu? Köftenin hem şekli hem de içi güzel olmalı. Tıpkı güzel insanların güzel işler yapması gibi. Kur'an-ı Kerim'in 'ahsen-i takvim' diye tasvir ettiği durum böyle bir şey olsa gerek. En iyi kıvam. Bu da insanın dış ve iç dünyası ile güzel olmasına bağlı. İçindekiler pişmeli. Yerken ağzın tadını kaçırmamalı. Sözler pişmemiş olursa nasıl fark ediliyor ehlince. His sarrafları vardır toplumlarda. Bilirler insanın yürümesinden, duruşundan... Söz daha ağızdan çıkarken belli olur çiğ mi pişmiş mi?

Bir insanı köftehor yapacak kadar cazip olan köftenin bir sofrayı süslemesini, güzel göstermesini, cazibeli hale getirmesini düşünün bir. Bu görseli bir de limon ile bütünleşince hayal edelim. Her sofrada bulunmaz böyle güzellik. Ne demek bu? Yani her mecliste, her

toplumda görülmez oraya değer katan, bereket katan gönüller. Söz çok farklı yerlere geldi ama benzetme olmadan, mecaz olmadan da yazı yazılmıyor.

Köfte kimi yerlerde yassı bir formda yapılsa da asıl şekli oval olandır. Bunda da ayrı bir mükemmellik vardır. Çünkü o şekilde olması için özel bir gayret gerekir. İşte yine bir metafor zamanı. Gayret insanın içinde olması gereken özel bir güçtür. Bu güce sahip olmayanların hayatta farklı renk oluşturması, farklı bir çizgiye imza atması da çok mümkün olmamaktadır.

Anavatanı Arabistan coğrafyası olan köftenin Anadolu'ya geçiş tarihi bilinmemekle birlikte zamanla Osmanlı kültürü ile yeniden yoğrulduğu kaçınılmaz bir gerçektir. Çünkü köfte Ermenistan'dan Arabistan'a geniş bir coğrafyanın vazgeçilmez yemeklerindendir.

Şimdilerde küçük elektrikli makinelerle harcı hazırlanan ve şekli de yarı yarıya verilen köftenin yapımı daha kolay olmuştur. En büyük problemi pişerken dağılma tehlikesidir. Bu yüzden harcın iyi olması ve şeklin düzenli verilmesi gerekmektedir. Bir de gittiğiniz bir yerde ikram edilirse tadından yenmez deyiminin tam yeri olur. Elbette köfteyi ikram etmek de çok güzeldir. Hatay yöresinde haşlanmış köftenin eski Türk kültüründen bazı yörelerde devam edegelen toyga çorbasının içine koyularak yenmesini de yazmadan geçmeyelim.

Şimdiden afiyet olsun.



Karahindiba



Çiğdem Demir Atalay
Ziraat Mühendisi

Baharın gelmesiyle beraber kâinat eczanesi şifa dağıtmaya başlıyor. Özellikle doğal yaşamın şifası olarak bilinen çiçekler, tohumlar, yabani yemişler, aromatik bitkiler oluşmaya boy vermeye başlıyorlar. Mesela, ahlat yabani çok şifalı bir armut türü, alıç çiçeği ve meyvesiyle, mürver çiçeği, meyvesi, gül ve kuşburnu, meyvesi ve çiçeği şifalı bitkilerdendir. Aromatik bitkilerden yabani dağ kekiği, adaçayı ve karabaş otu lavantası bunlardan birkaçıdır. Doğada her hastalık için doğal bitkiler ve şifalar vardır. Çiçeği, meyvesi, yaprağı ve kökü farklı kimyaya ve şifaya sahiptirler. Bunlar daha çok hasta olmadan önce organlarımızı temizleyici, yenileyici koruyucu özelliğe sahiptir. Tedavilere destek olurlar. Doğada olup bitenleri takip edip, yenilebilir hangi yabani bitki, hangi zamanda çıktıysa o anda tüketmek en doğrusudur. Tabi ki

ihtiyaç olduğunda kullanmak için sirkesi, şurubu, reçeli, kurtularak çayı yapılabilir.

Sizlere, dünyanın çoğu yerinde bulunan, güneşin ışıklarını hatırlatan, hepimizin mutlaka çocukluktan beri üfleyerek tohumlarını etrafa uçurduğumuz 'karahindiba'dan söz etmek istiyorum. Papatyagiller familyasından olup Latince ismi *Taraxacum officinale*'dir. Anadolu'da 'radika' ismiyle de bilinir. Sarı güneşe benzeyen çiçekleri, ince pipet gibi dalları, rokaya benzeyen yaprakları ve kuvvetli az saçaklı kökü vardır. Bütün aksamaları ile şifa kaynağıdır.

Çinliler 7. yüzyıldan beri tıpta çok kullanmışlardır. 11. yüzyılda büyük alim İbn-i Sina sayesinde tanınmıştır. 16. yüzyıldan sonrada Türklerin batıya gidip gelmeleri sayesinde Avrupa da öğrenmiş

ve kullanmıştır. Maalesef bugün batı toplumları bizden daha çok biliyor ve kullanıyor karahindibayı. İbn-i Sina'nın bu bitkilere ilgili özel risalesi vardır. Sabah erkenden toplanarak hiç yıkamadan, soğuk su ile yapılan ekstrelerinin kullanılması gerektiğini tavsiye ediyor. Peygamber Efendimiz (sav) de bir hadis-i şerifinde karahindiba ile ilgili şöyle buyuruyor: "Hindibayı silkmeden yiyiniz. Zira cennetten üzerine damla düşmediği bir gün yoktur." İbn-i Sina bu hadisten faydalananarak yıkamadan kullanılmasını tavsiye etmiştir.

İçerisinde yüksek oranda potasyum vardır. A vitamini, C vitamini, kalsiyum ve nikotin asit içerir. Diğer mineraller yönünden de zengindir Hücreleri hasardan koruyan beta-karoten içerir. Antioksidan olan polifenollerle doludur. Bu açıdan arıların en sevdiği çiçeklerin başında gelir.

Yunan mitolojisinde güneş tanrısı Apollon'un oğlu Phaeton'un, güneş arabasının hareket ederken saçtığı tozlardan sayesinde büyüyerek çiçek olduğuna inanılır. Ayrıca savaşçıların rakibini yenmek için 30 gün üstünde hindiba yediği söylenir. Karahindiba çiçeğinin tohum öbeğine dilek dilenip üflendiği için çocukluk masumiyetini, umudu, güveni simgeler.

Gıda olarak da tüketilir. Karahindiba, yeşil salatada ve yaprakları çorbalarda kullanılır. Biraz acıdır, ama şifası biraz da acılığındadır, Çiçekleri sirke, şurup ve karahindiba balı yapımında ayrıca yemekleri süslemede kullanır. Kurtularak çay olarak kullanılır. Kökleri yaş olarak salatalarda, kurutulup öğütülerek acı kahve olarak da tüketilir. İlaç sanayinde ve sapları kauçuk yapımında kullanılır.

Karahindibanın Faydaları

- Safra kesesi taşı oluşmasını engeller. Ayrıca bu taşlarının düşürülmesinde kullanılır. Eğer taşlı bölgede enfeksiyon varsa ve taş büyükse karahindiba kullanılmaz.
- Karaciğer bağıışıklığını artırır. Kronik karaciğer iltihabı tedavisine yardımcı olur.
- Sarılık tedavisinde yardımcıdır.
- Şeker hastaları için destekleyicidir.
- Hazmı kolaylaştırır.
- Ödem atar.
- Kanı temizler.
- Deri hastalıklarının tedavisinde yardımcıdır.
- Gut hastalarına iyi gelir.
- Rahatlatıcı etkisinden dolayı uykusuzluğa iyi gelir.
- Kanseri hücrelerini durduğuna dair kanıtlar vardır ama klinik çalışmalar yeterli değildir.
- Östrojen artırma özelliğinden dolayı kadınlar için önemlidir.
- Yüksek potasyumdan dolayı yüksek tansiyon hastalıklarına iyi geldiği kanıtlanmıştır.
- Alerjik reaksiyon verenler, hamileler ve düzenli ilaç kullananlar, kanser hastaları doktorları sorup öyle kullanmaları gerekir.

Yukarıda bahsettiğim gibi karahindibadan bir tür reçel olan hindiba balı yapılmaktadır. Özellikle veganlar arıların çok yorulup bal yaptıklarını düşündüklerinden normal bal yemek istemezler. Arıların çok sevdiği hindiba çiçeği, bal gibi çok vitamin ve mineral taşır. Bu sebeple veganlar bir tür reçel





olan hindiba balını kullanıyorlar. Senelerdir inceleyip bendenizin de yaptığı hindiba balının yapılışını sizlerle paylaşayım.

Malzemeler

- 4 kâse kadar sabah erken saatlerde toplanmış hindiba çiçeği
- 2,5 su bardağı pancar şekeri
- 2,5 şu bardağı kaynar su (klorsuz)

Yapılışı

- Temizleyip, ayıkladığınız çiçeklerimizden yarım kâse kenara ayırıp geri kalanların üzerine kaynar suyumuzu döküyoruz. Biraz kaşıkla bastırarak çiçeklerin suyla iyice temas etmesini sağlıyoruz.
- Bekleme sırasında kabın ağzını kapatıp, etrafını sarıp biraz sıcak kalmasını sağlıyoruz.
- Serin bir ortamda 8 saat bekleyen çiçeklerimizi süzüyoruz, biraz bastırarak çiçeklerden sularında iyice çıkmasını sağlıyoruz.
- Elde ettiğimiz demlenmiş çiçek suyuna şekerimizi ilave ederek reçel kıvamına yakın kaynatıyoruz.
- İndirmeye 1-2 dakika kala çeyrek limon suyu ilave ediyoruz.
- En başta kenara aldığımız yarım kâse çiçeklerimizin yapraklarını ayırıyoruz ve bu

yaprakları altını kapattığımız reçelin içine ekliyoruz.

Hindiba balımız hazır. Görüntüsü normal bala benzeyen içinde çiçek yaprakları ve polen tadı olan lezzetli bir reçel. Aynı zamanda çok şifalı, enerji verir, sindirim sisteminde ve bağırsakları çalıştırmada çok etkili bir gıdadır. Vegan olmayanlar biraz ılıklaşınca içerisine bir fincan kadar bal ekleyebilirler.

Hindibanın şekli de ayrıca ressamalara, sanata konu olmuş güzelliكتedir. Yazarlar da bu çiçeği yazmışlardır. Yuvarlak şeffaf bir balonu andıran tohumları hep dikkati çekmiştir. Üflemeyle küçük paraşüt gibi uçuşup etrafa dağılırlar. Belki de çok faydalı olduğundan her yere yayılınsınlar diye Allah tarafından böyle yaratılmıştır. Kim bilir?

Yıllarca bizlere 'ot' diye öğretilen bu bitkilere çok daha önem vererek, inceleyerek kâinat sarayında hiç bir şeyin boşuna yaratılmadığını bilip faydalanmamız gerekir; kâinat eczanesini bizler için bu kadar güzel, şifalı ve özenli hazırlayan Yüceler yücesi Zat'a çok şükrederek...

Mayıs Ayı Meyve Ve Sebzeleri

Büşra Yılmaz
Diyetisyen

Mayıs ayı bütün güzelliği ile kapımızı çalıyor. Yaz mevsimini hayatımıza buyur ederken yanında getirdiği hediyeler gözlerimizi kamaştırıyor. Gelin her biri birbirinden şifalı ve lezzetli meyve ve sebzelerden birkaçının sağlığa faydalarına kısaca göz atalım:

Çilek

Mayıs ayının en görkemli meyvesi çilektir. Yaz boyu yetismeye devam eden çilek A, B ve C vitaminleri bakımından zengindir. Kanı temizler, sakinleştirici etkisi ile stresi azaltır, diş etlerini güçlendirir, ağız kokusunu giderir. Yüksek lif içeriği ile sindirim sisteminin düzenli çalışmasını sağlar. Antioksidan özelliği ile bağışıklık sistemini güçlendirir ancak alerjik bünyeler için çilek miktarını kısıtlı tutmakta fayda var. Soğuk bir kase yoğurt ile mis gibi kokan taptaze çileklerin buluşmasından oluşan görsel ve lezzet şölenine kim hayır diyebilir ki?

Böğürtlen

Mineral ve vitamin deposu olan böğürtlen, önemli bir A vitamini

kaynağıdır; bu sayede bağışıklık sistemini güçlendirir, hastalıklara karşı vücut direncini artırır. İçeriğindeki zengin B1, B3 ve B6 vitaminleri sakinleştiricidir, sinirleri yatıştırır. Magnezyum ve kalsiyum bakımından zengindir. Kemik gelişimine destek olur. Yüksek lif içeriği ile sindirimi kolaylaştırır. Kan şekere olumlu etkisi ile kilo vermeyi kolaylaştırır. İltihaplanmaları azaltırken hafızayı güçlendirir ve beyin fonksiyonlarına destek olur. İçerdiği yüksek oranda C vitamini cildi güzelleştirir.

Dut

Doğal antibiyotik ve antiseptik özelliği ile karaciğeri kuvvetlendirir. İçerdiği antioksidanlar sayesinde bağışıklık sisteminin güçlenmesine, kalp hastalıklarının ve iltihaplanmanın önlenmesinde yardımcı olur. A, E, C ve K vitaminleri ile kan dolaşımını düzenler, kan basıncının sağlıklı seviyede kalmasına yardımcı olur. Dut, aynı zamanda yüksek demir minerali ile kansızlığa iyi gelir. Yüksek lif içeriği ile hazmı kolaylaştırır. Vücuda kuvvet verir, iştah açar ve kilo aldırır. Protein açısından diğer meyvelere göre oldukça zengindir. İçerdiği bol miktarda C vitamini ve antioksidanlarla kan dolaşımını artırır ve kanı temizler, cildi gençleştirir ve nemlenmesine yardımcı olur. Bağırsak çalışmasını düzenler.

Asma yaprağı

Yazın habercilerinden bir diğeri de yeşeren üzüm asmaları. Daha çok sarma şeklinde tüketilen asma yaprağı, eşsiz aroması ve benzersiz lezzetinin yanı sıra oldukça zengin besin içeriğine sahiptir. Toplardamarları güçlendirici etkiye sahip olan asma yaprağı, bacak şişmelerini ve bacaklarda oluşan varis rahatsızlıklarını gidermeye yardımcıdır. İçeriğinde bol miktarda demir bulunduran asma yaprağı, demir eksikliğine bağlı kansızlık yaşayanlar için bitkisel bir alternatif oluşturmasının yanında çocukların beyin gelişimi için oldukça faydalıdır. Demir mineralinin emilimini sağlayan C vitamini bakımından zengin bir besindir. Asma yaprağı içeriğinde bulunan A vitamini sayesinde göz sağlığını destekler ve çinko ile saçları kuvvetlendirir, ağız içi yaralarının tedavi edilmesinde önemli bir yer alırken ağız kokusunu giderir. Toksinlerin vücuttan atılmasını sağlayarak sindirim sürecini destekler. Bağırsaklar için faydalıdır, kabızlığı önlemede etkili bir besindir.

Bakla

Bakla, zengin bitkisel protein kaynağıdır ancak aynı zamanda yüksek nişasta içeriği sebebi ile özellikle diyabeti olanların kontrollü tüketmesi gerekir. A ve C vitamini içeriği ile bağışıklık sistemini güçlendirir. İdrar yollarının temizlenmesine yardımcı olur. İyi bir levodopa kaynağıdır. Levodopa, Parkinson hastalığını tedavi etmek için kullanılan ilaçlarda bulunan bir kimyasaldır. B12, mangan ve folat kaynağıdır. Folat kalp sağlığı, bağışıklık sistemi ve kırmızı kan hücrelerinin sentezi için oldukça önemli bir mineraldir. İyi bir C vitamini kaynağı olan bakla güçlü bir antioksidandır; bu özelliği ile vücudunuzdaki serbest radikalleri de ortadan kaldırmaya yardımcı olur. Baklanın içerisinde yer alan yüksek miktardaki C vitamini ciltteki kırışıklıkları ve kanseri engellemeye yardımcı olur. 1 fincan iç bakla 36 gram çözünür life sahiptir. Bu sayede kan şekeri kontrol altına alınır ve kötü kolesterol seviyesinin düşürülmesine yardımcı olur, bağırsak hareketlerinin artmasını sağlar. Alerjen etkisi göz önünde bulundurularak özellikle alerjik bünyelerde dikkatli miktarda tüketilmesi gerekir. Ayrıca irritabl barsak sendromu olanların tüketmemesi gereken bir sebzedir. Doğal dopamin kaynağıdır.



Ebegümeci

Kalsiyum, magnezyum, potasyum, çinko, demir, selenyum, sodyum, iyot, B vitaminleri, A ve C vitamini ve saymakla bitmeyen pek çok faydalı özelliği ile ebegümeci mayıs ayında mor çiçekleri ile bahçeleri şenlendiren şifalı bir bitkidir. Taze yaprakları salatalara cıtır cıtır lezzet verirken, demlenerek gün içinde bir fincan içilince şifa olur. Tereyağında soğanla ot kavurması olarak beş çayına eşlik ederken, taze yapraklarını haşladıktan sonra sarma yapabilirsiniz. Yaralanmalarda ağrı kesici etkisi olduğu bilinen ebegümecinin yapraklarındaki kimyasallar zengin vitamin içeriğiyle yaralarda hızlı iyileşme sağlayabilir. Solunum güçlüğü ve göğüs sıkışması

gibi durumlarda da ebegümeci, rahatlatıcı olabilir. Balgam söktürücü özelliği sayesinde solunum yollarının temizlenmesine destek olurken iltihap önleyici rolüyle boğaz şişmesini yatıştırabilir. İçeriğindeki A vitamini cilde parlaklık verir. Ebegümeci bağırsak duvarlarının gevşetir böylece emilimi artırır. Ayrıca mide asidini azaltmaya da destek olur. Yaprakları dış etlerini enfeksiyonlardan koruyan anti-bakteriyel ve anti-inflamatuar bileşenler içerir. Ebegümecinin içerdiği polifenoller, serbest radikallerle savaşma gücüne sahiptir, yapraklarını kaynatarak elde edilecek çay ile yapılacak gargara bakteri plaklarının oluşmasını önlemeye yardımcı olur.

