

Eylül - Ekim 2020 Sayı: 40

Hayatın en keyifli anı, Gıda Zamanı



Gastronomi ve HoReCa Dergisi

FOOD time

Japon şefin gözünden

**Türk ve
Japon
mutfakları**

İyi, temiz, adil

Slow food

**Renklerin
lezzet
algısına
etkisi**

Kadın şeflerden

**Gastronomi
Dünyası**

Doğa kusursuz değildir

WABI-SABI

Sonbaharda yaşam

**Mekanlar
Tatlar**

Kırklı
yaşlardan
sonra taptaze
cilt için

10
Gıda

**PELİN
ULUKSAR**

İyi yemeğin ayağına giderim

Fiyatı 15.00 ₺



Renklerin Lezzet Algısına Etkisi



Deniz ORHUN

Master Şef / Ziraat Müh.

deniz.orhun@kemanth.com

Renklerin psikolojik etkisi bu sıkıntılı dönemimizde bize destek olacaktır. Görüntünün güzelliği tat alma mekanizmasında da etkilidir. Tadı çok daha hızlı algılamamızı sağladığı yolunda çalışmalar mevcut. Sağlığınız için daha az şeker ve daha az tuz kullanmak istiyorsanız tabak sunumlarınızda bu bilgileri kullanın.

Son 10 yılda, yiyecek ve içecek endüstrisi, sentetik bileşikler ve yapay katkı maddeleri içermeyen, doğal olan yeni fonksiyonel gıda ürünlerinin tasarımına yönelik artan taleple karşı karşıya kaldı. Antosiyaninler, işleme sırasında mavi renk kayıplarını yenilemek ve renksiz ürünlere mavi renk katmak için çeşitli gıda ürünlerinde doğal renklendiriciler olarak yaygın şekilde kullanılırken, karotenoidler ve betalainler gibi diğer bileşikler diğer renk tonlarının sağlıklı kaynakları olarak kabul edildi. Kök sebzeler, geniş renk paletleri ile bilinirken siyah havuç, pancar kökü gibi bazı türler, gıda ve ilaç endüstrisinde doğal renklendirici kaynakları olarak zaten yaygın olarak kullanılmaktadır. Devam eden araştırmalar, insan sağlığı üzerinde faydalı etkiler sağlayan çeşitli fonksiyonel ve yapısal özelliklere sahip alternatif sebze kaynaklarını tanımlamayı amaçlamaktadır. 2019 Aralık

ayında yayınlanan İtalya, ABD ve Portekiz'den katılan Tanım ve Gıda Bilimleri Uzmanlarının yaptığı bir incelemede, renkli kök sebzelerin yer altındaki yenilebilir kısımlarına bakılmış, sistematik bir tanım sağlanmıştır. Çalışmaya göre atipik renkler sunan türler ve kültürler, özellikle mavi renk tonlarından sorumlu pigment bileşiklerini içerenler vurgulanır. Dünyada mavi renkli bir sebze ve meyve yoktur ancak mavi tonu olarak yaban mersini, patlıcan gibi koyu mora kaçan renk tonu meyve ve sebzelerde mevcuttur.

Gıdanın rengi genellikle ürünün tadı, güvenliği ve besin değeri ile ilişkilendirilir. Sentetik gıda renklendiricileri,



“ Sonbaharın
güzel renklerini
yiyeceklerimizde de
görmek mümkün. ”



yüksek stabilite ve düşük maliyetleri nedeniyle kullanılmıştır. Bununla birlikte, tüketici talebi, sentetik renklendiricilerin doğal olarak üretilmiş alternatiflerle değiştirilmesine neden olmuştur. Doğal pigment uygulamaları, daha düşük stabilite, daha zayıf renklendirme gücü, gıda bileşenleri ile etkileşimler ve istenen tonlara uyamama nedeniyle sınırlanabilir. Ohio Üniversitesi'nin Gıda Bilim ve Teknoloji bölümünün 2017 Şubat ayında yaptığı çalışmada; doğal olarak elde edilen

renklendiricilerin sentetik olarak elde edilenlerle algıda aynı rolü oynamadığını incelemiş ve antosiyaninler, karotenoidler, betalainler, klorofiller dahil olmak üzere yaygın pigmentlerin kimyasal özellikleri açıklanmıştır. Kırmızı ve mavi renklendiriciler olarak antosiyaninler gibi halihazırda kullanılan doğal pigmentlerin olası uygulamaları ve tonları (sıcak, soğuk ve akromatik) ve mor keman ve kırmızı piranoantosiyaninler gibi gelecekteki olası alternatifler de tartışılmıştır.

2017 Nisan ayında Portekiz CIMO araştırma merkezinde yapılan çalışmada;

Organoleptik özelliklerin büyük ölçüde gıda kabulünü, seçimini ve sonraki tüketimi belirlediği kanıtlanmıştır.

İnsan gözünün algıladığı doğal gıda boyalarının gıda endüstrisinde son derece önemli olduğu belirtilmiştir. Bununla birlikte, bazı sentetik renklendiricilerin yan etkileri ve toksisite sorunları ile ilgili en son bulgulara dayanarak, dünya çapındaki tüketiciler, doğal alternatiflere olan ilginin arttığını göstermiştir. Betalainler, doğal renklendiricilere iyi örneklerdir

ve bu nedenle mevcut çalışmada, bu pigmentlerin ana kaynaklarını, yapısal açıklamaları ve biyosentetik yollarını, farklı çevresel faktörlere karşı kimyasal istikrarsızlıklarını ve ayrıca endüstriyel düzeyde potansiyel kullanımlarını, farmasötik, sağlık destekleyicileri olarak hareket etme yeteneklerinden dolayı kozmetik amaçlarının olduğu belirtilmiştir. Betalain doğal pigmentleri, sentetik boyalara karşı, gelecek vaat eden ve güvenli bir alternatiftir, ancak kimyasal istikrarsızlıkları yaygın kullanımlarını sınırlamıştır. Sıcaklık, pH, su aktivitesi, oksijen, ılgık, diğer bileşimlerin varlığı, pigment konsantrasyonu, depolama ve işleme koşulları, stabilitelelerini etkileyen en önemli faktörlerdir. Bu nedenle, betalainlerin stabilitesini ve ekstraksiyon verimlerini en üst düzeye çıkarmak için optimum işleme koşullarını oluşturmak, doğal gıda renklendiricileri, katma değerli gıda ürünlerini oluşturmada çok önemlidir.

Böylece söyleyebiliriz ki, gıdaların renklendirilmesi illa kimyasal gıda boyasıyla olmak zorunda değildir. Renklendirme tat algısını değiştirdiğine göre renkleri nereden elde edebileceğimize ve renkleri elde edip kullanırken nelere dikkat edeceğimize bir göz atalım.



• Pişmemiş meyve ve sebzelerden renk daha rahat elde edilir. Meyve ve sebzelerin taze olması önemlidir. Bu elde ettiğinizin zengin parlak ve okside olmadan matlaşmadan göze hitap eder olmasını sağlar.

• Renklerin verdiği lezzet haritasını akılda tutmak tabak süslemesinde önemlidir. Böylece renklerle lezzet çatışması algı ile zihinlerde meydana gelmez, sunduğunuz tabaktan daha keyif alınması sağlanmış olur.

• İçecek ya da bir kek karışımına renk verirken, taze ve pişmiş meyveleri birlikte kullanmanız gerekebilir.

• Yıkayıp, suyunu aldıktan sonra dondurduğumuz meyveler rendelenerek renklendirmede kullanılabilir.

Renklerle algılamadaki lezzet ilişkisi:

- o Kırmızı renk; açılığın hissedilmesinde eşiği düşürür.
- o Sarı renk; eksiklik için algılama eşiğini düşürür ve tatlı tadının algılama eşiğini arttırır.
- o Yeşil renk; tatlılık algısını azaltır, tuzluluk algısını arttırır.

Doğal olarak renkleri; pancar, ıspanak, balkabağı, kahve, kakao, kalamar, yosun, zerdeçal, köri, yaban mersini, çilek, nar, kırmızı lahana, kırmızı toz biber, safran, reyhan, domates, havuçtan elde edebilirsiniz.

Tabaklarınızın sonbahar renkleriyle süslediği harika bir güz dilerim.

Gıdaların renklendirilmesi illa kimyasal gıda boyasıyla olmak zorunda değildir.

