

Mayıs - Haziran 2020 Sayı: 38

Hayatın en keyifli anı, Gıda Zamanı



Gastronomie HoReCa Dergisi

FOOD time

**İLGİNÇ BİÇAK
TASARIMLARI**

DOSYA KONUSU

**YEMEK SEKTÖRÜNDE
COVID-19 SÜRECİ**

**CORONA VİRÜS ve
KAHVE**

VÜCUDUMUZU ARINDIRALIM

DETOKS

**YAŞLANMA KARŞITI
FERMENTE BADEM**

Sağlık

Bronzlaştırıcı

10 Gıda

BORA

İyi bir hamur açıcısıyım

ÖZTOPRAK

Fiyat: 15.00 ₺



Gıdalar destekçimiz,
hayat ilacımızdır.



Deniz ORHUN

Master Şef / Ziraat Müh.

deniz.orhun@kemanfir.com

Tarım, Gıda, Sağlık Denklemi

"Günümüz buğdayı kaliteli mi?" diye bir Ziraat Mühendisi'ne sorsanız "evet kaliteli" der. Çünkü ona göre buğday başaklarının, makine hasadında kolay kırılıp, bükülüp tohumlarını toprak üzerine gelmeden makina tarafından toplanabiliyor olması, dekara göre verimliliği, maliyeti, hastalığa gelmemesi, işçiliği önemlidir.

Bir Şef'e, gıda üretimi yapan birine "Günümüz buğdayı kaliteli mi?" diye sorarsanız birçoğu "evet kaliteli" der. Çünkü ona göre; hamurun su tutması, iyi yoğurulması, bozulmaması, şekil alması, lezzeti, görüntüsü, kokusu, belki de doyuruculuğu önemlidir.

Bir Doktor'a, Beslenme Uzmanı'na, Diyetisyen'e sorarsanız "Günümüz buğdayı kaliteli mi?" diye, "hayır, insanları hasta ediyor" der. Çünkü onlar bağırsak döngüsüne, obeziteye, alınan katkı maddesine ya da karbonhidrata, kan şekeri gibi sinyallere bakarlar. Aslında hepsinin cevabı

kendisi açısından doğrudur. Ancak kalite kavramı olarak aynı olgudan bahsetmemektedirler ve ortaya bir bilgi kirliliği, kargaşa çıkar.

İşte bu kargaşadan, aynı dili konuşmamalarından firmalar yararlanır, tüketici ve doğa hiç düşünülmez. Acaba insanlığı doyurmak için daha çok üretmek, makineleşmek, teknolojileşmek mi; yoksa daha az yemek yemek, tüketeceğimiz kadar kalori almak daha mı doğru?

Bu dönemde ne yersek yiyelim ölçüleri çok önemli, masanıza koyacağınız

nız bardak boyu, yediğiniz tabağın büyüklüğü sizi gereğinden fazla kalori almanıza neden olabilir. Öncelikle buna dikkat etmemiz ve bunu çocuklarımıza farkındalık olarak öğretmemiz gerekir.

Tabaklardaki menüler eskiden protein ağırlıklı olarak çizilirken, şimdi sebze ağırlıklı olarak başlıyor. Eskiden yapacağımız ana tarif olarak eti düşünür ve onun yanına yapacağımız sebzeyi planlardık. Ancak sistem sağlık nedenleriyle değişiyor. Şimdilerde önce tabağınızın yansını dolduracak sebze yemeğini planlamanız ve onun yanına

yapacağınız hayvansal proteini düşünmeniz gerekiyor. Siz de menü planlamanızı yaparken önce pişireceğiniz sebzeden başlayabilirsiniz.

İster ziraat mühendisine, ister aşçıya, isterseniz de bir doktora "Günümüz bamyası kaliteli mi?" diye sorun hepsinin cevabı ortak olarak "evet" olacaktır. Benim için Haziran ayıyla başlayan favori lezzet ise "bamya".



5 gözenekli "ebegümecigiller" (Malvaceae) ailesinden olan bamya (*Abelmoschus esculentus*) yine bu aileden olan kakao, pamuk, ebegümeci bitkisi gibi aşırıya kaçmadığı sürece insanlar için sağlıklı. Besin değerlerine, endüstride kullanımına hatta kafeinsiz kahve yapımında yedek oyuncu olarak kullanılmasına, körpe yapraklarının bile çiğ olarak tüketilebilir nitelikte olmasına bakıldığında, bu bilgiler sebzeyi daha da ilginç hale getiriyor.

“

Ne yersek yiyelim ölçüleri çok önemli, masanıza koyacağınız bardak boyu, yediğiniz tabağın büyüklüğü sizi gereğinden fazla kalori almanıza neden olabilir.

”

Bamyanın biyolojik aktivitelerini etkilerini özetleyen ve toparlayan 2018'de yapılan Fitoterapi araştırmasına göre, bamya bünyesinde çok önemli besinler, fitokimyasallar bulundurmaktadır. Bulundurduğu bu değerler çok miktarda antioksidan, antiinflamatuvar, antibakteriyel, bağışıklık sistemi aktivitelerine eşlik ettiğini bildirmektedir. 2019 Mayıs ayında, Geleneksel Çin Tıbbi Bilimleri ve Eczacılık Üniversitesi'nde yapılan, "Molecules" dergisinde yayınlanan araştırmaya göre bamyanın antidiyabetik olarak rol aldığı yolundadır.

Bamyanın sağlık etkilerini anlattıktan sonra bakalım tarihte nasıl yer almış. Tarihimizdeki ünlü "lahanaçılar" ve "bamyacılar" takımlarından biraz bahsedelim. Lahanaçılar bir cirit takımının ismi ve kökü, Fatih Sultan Mehmet'in dedesi Çelebi Mehmet'e dek uzanıyor. Kaynaklara göre Çelebi Mehmet düşman atlılarının gücünü hissedip, kendi ordusundaki atlı hâkimiyetini artırmak için takım kurarak olayı eğlenceli bir rekabete dökmüştür.

Merzifon'da bulunduğu ve yörenin lahanası ünlü olduğu için kurduğu cirit takımının adı "lahanacılar", oğlu 2. Murad'ın takımı ise Amasyalılardan kurulu olduğu ve Amasya da bamyası ile ünlendiğinden "bamyacılar" olmuştur. Bu iki takımın rekabeti, Yeniçeri Ocağı lağvedilene kadar sürmüştür.



Destekçiliği fanatıklığa kadar varan bu rekabette, birçok yeniçeri ve hatta bazı Osmanlı ileri gelenleri, mezar taşlarında lahana ve bamya figürlerini dahi kullanmışlardır. Çengelköy Polis Karakolu önünde, kurnası kaldırımın altında kalmış ve üzeri yeşille boyanıp, yazıları silinmiş çeşme üzerinde koskoca bir lahana figürü bulunmaktadır. 1850'lerde Kavas Ağası Ahmet Bey tarafından yapılan bir hayattır. Ünlü gezginimiz Evliya Çelebi de bu takımlardan birinde yer alırken, sertleşen mücadele sonucu 4 dişini kaybetmiştir. Ne demişler, "Lahanaya kuvvet bamyaya lezzet". Buradan gıdanın sosyokültürel etkisini görebiliyoruz.

Gıdalar destekçimiz, hayat ilacımızdır. Doğru zamanda, mevsime uygun, doğru miktarlarda, bireysel olarak bünyemize uygun şekilde aldığımızda bağışıklık sistemimizi, vücut fonksiyonlarımızı destekler. Gıdaların üretim şekline, yapısına önem verin, zaman ayırın. Covid-19'suz günler dilerim, sağlıklı kalın.

**Lahanaya
kuvvet
bamyaya
lezzet**

Kaynaklar:

Orhun D., Akli K. (2019), "Yedikleriniz Davranışlarınız Olur", 2. Baskı, Veleşpik Yayınları, İstanbul

Zhengzheng Liao, Jingying Zhang, Bing Liu, Tingxu Yan, Fanxing Xu, Feng Xiao, Bo Wu, Kaishun Bi, and Ying Jia (2019 May).

"Polysaccharide from Okra (*Abelmoschus esculentus* (L.) Moench) Improves Antioxidant Capacity via PI3K/AKT Pathways and Nrf2 Translocation in a Type 2 Diabetes Model", *Molecules* 24(10): 1906. ncbi.

Muhammad Torequl Islam (2018), Phytochemical information and pharmacological activities of Okra (*Abelmoschus esculentus*): A literaturebased review. *Phytotherapy Research*. 2018;1-9.

Alessandra Durazzo, Massimo Lucarini, Ettore Novellino, Eliana B. Souto, Patricia Dalu, and Antonello Santin (2019 Jan). "Abelmoschus esculentus (L.): Bioactive Components' Beneficial Properties—Focused on Antidiabetic Role—For Sustainable Health Applications". *Molecules*. 24(1): 38.