



Gastronomi ve HoReCa Dergisi

FOOD time

**Yeni Nesil
Şarküteriler**

**METaverse'te
Künefecİ**

**Antik Roma'da
Yemek, Tarım
ve Ticaret**

**Ramazan ve
Doğaya Uygun
Beslenme**

**Mega Kentlerin
Ferah Mutfakları**

**KAHVEDE
ISLAK İŞLEME
YÖNTEMİ**

**İyi ve Kaliteli
Peynirden
Vazgeçmeyin**

**Kansızlığa
İyi Gelen
Yiyecek**

FISUN

Fiyatı: 15.00 ₺



Ramazan ve Doğaya Uygun Beslenme

Bugünlerde bizler için çok önemli gelişmeler oluyor. Bunlardan bir tanesi web3 tabanlı yeni jenerasyon internet düzenine geçiş adımlarının atılması. Bu durum daha önce yazmış olduğum 24 Güneş Döngüsü beslenme sisteminin yani doğaya uygun beslenme düzeninin de nasıl devam edeceğini ilerleyen zamanda bize gösterecektir.



Deniz ORHUN

Master Şef / Ziraat Müh.

deniz.orphun@klemantlin.com

24 Güneş Döngüsüne göre beslenme; tarihten günümüze kadar ulaşan ve şimdiye kadar yapılmış en derin tarih çalışmalarıyla keşfedilmiş bir beslenme düzenidir. Ancak tarih çalışmaları içinde 60 yıldır devam eden bir başka çalışma son bulmuştur ki, o da bir basketbol sahası büyüklüğünde olan James webb uzay teleskobudur. Uzayın tarihinden bir kesit göreceğimiz teleskop 25 Aralık 2021'de fırlatıldı. Belki de ne yiyorduk ne içiyorduk, var mıydık? Benzer türümüz yaşıyor muydu? Galaksimiz, uzay nasıldı? Yakında James Webb'ten gelen haberlerle daha iyi bileceğiz.

24 Güneş Döngüsü beslenme sistemi de Astronomik bir olaydır. Geçmiş antik Çin dönemine dayanır. Besinleri vücudumuzun işleyebileceği, kullanabileceği şekilde almaktır. Doğayla uyumlu beslenme ve yaşama kavramından ortaya çıkmaktadır.

24 Güneş döngüsüne göre beslenme; tarihten günümüze kadar ulaşan ve şimdiye kadar yapılmış en derin tarih çalışmalarıyla keşfedilmiş bir beslenme düzenidir.

Günümüze kadar ulaşmış beslenme şeklidir. UNESCO tarafından da kültür mirası olarak korunmaya alınan, gastronomi rejimi Türk Mutfak kültürüne çok yakın. Bizde ki adı "mevsime uygun beslenme".

Güneş ışınlarının yeryüzüne

gelişindeki eğim ya da ısının farklılaşması nasıl doğayı, ağaçları, bitkileri ve toprağı uyarıyorsa, ekosistemin bir parçası olan biz insanları da doğrudan ve dolaylı olarak fark etmediğimiz şekilde etkiliyor. Sabah yataktan kalktığınızda boyunuzu ölçün ve tüm gün ayakta durduktan sonra akşam gelip boyunuzu tekrar ölçün, yerçekiminin gücüyle omurganızdaki baskı nedeniyle boyunuzun kısalmış olduğunu göreceksiniz. Bugün göçmen kuşların birçoğunun yerçekimi değişimi kurallarıyla göç yolunu bulduklarını kuantum biyolojisiyle keşfediyoruz. Dünyamız her yönüyle bizi etkilemektedir.

Yaşadığımız coğrafyaya, mevsimlere, yaşımıza ve aldığımız besinlere göre kan değerlerimiz değiştiğinde, oluşan mineral ve vitamin ihtiyaçları doğru ve zamanında beslenme ile alınabildiği takdirde, bağışıklık

sisteminin doğru çalışması sağlanabilecektir. Mevsimlere göre tatlar ve tatların etkilediği hormonlar, bu hormonların organlara etkisi, bu etkilerin davranışlarımıza yansması, yediklerimizin davranışlara dönüşmesi sonucunu vermektedir.

Kışın havuç daha tatlıdır. Bitki kış soğğundan strese girer ve şeker depolar, bu nedenle havuçlar kışın daha tatlıdır. Tatlı tadını azaltmak için sotelemek, tatlı tadını arttırmak veya olduğu gibi tatlı tadını almak için buharda pişirmek gereklidir.

Zerdeçal ve karabiberin birbirinin antioksidan etkisini arttırdığını bilimsel çalışmalar göstermektedir. (Taylor & Francis, International Journal of Food Science Nutrition. 2015 Apr)

Kuşkonmazın yararlı tuzlarından fayda sağlamak için mutlaka buharda pişirilerek tüketilmesi gerekliliği, domatesin zeytinyağı ile tüketildiğinde bize faydasının daha çok olduğunu bilimsel çalışmalar göstermektedir.

Yapılan bir çalışmanın verilerine göre arpacık soğanı dondurularak saklama işlemi sırasında içerisindeki organosülfidlerin çoğunluğunu korumuş, bütünüyle kaynatılmış şekliyle % 95'inden fazlasını kaybetmiş, kesilmiş-kaynatılmış ve

ezilmiş korunan arpacık soğanlarının, ise organosülfidlerin termal duyarlılığından dolayı % 76-80'ini kaybetmiş olduğu kanıtlanmıştır. Yani annelerimizin ıspanağı ya da kıymayı önceden soğanla pişirip hazırlayıp dondurması, yemeğin minerallerinden vücudumuzun hiç yararlanamayacağı şeklidir. (Effect of processing conditions on the organosulfides of shallot (*Allium cepa* L. *Aggregatum* group). Tcsmo R1, Lin Y, Huang D. Food Science and Technology Programme, Department of Chemistry, National University of Singapore, 117543 Singapore.)

Balık ve Helva-tahin, susam (*Sesame indicum*) ile birlikte tüketimi, tahinin balıkta olabilecek ağır metalleri tutmasını ve vücuttan atılmasını sağlamaktadır. Balık sonrası tahin susam içeren ürünler sağlığını için

“

İspanak yoğurtla yenmesi ve çikolata ile sütün birlikte içilmesi, içerisindeki bileşiklerden dolayı uyumsuzdur.

”

daha uygundur. (Efficient Binding of Heavy Metals by Black Sesame Pigment: Toward Innovative Dietary Strategies To Prevent Bioaccumulation. J. Agric. Food Chem., 2016, 64 (4), pp 890–897, DOI: 10.1021/acs.jafc.5b05191, Publication Date (Web): January 11, 2016, Copyright © 2016 American Chemical Society)



“

Annelerimizin ıspanağı ya da kıymayı önceden soğanla pişirip hazırlayıp dondurması, yemeğin minerallerinden vücudumuzun hiç yararlanamayacağı şeklidir.

”

24 Güneş Döngüsü
beslenme sistemi
Astronomik bir olaydır.

Pınar D. Meng ile yaptığımız bilimsel araştırma makalesinde belirttiğimiz gibi, "Akıllıca yemek yemek bir davranış değişikliğidir". Bahar ayında



“

Sabah yataktan kalktığınızda boyunuzu ölçün ve tüm gün ayakta durduktan sonra akşam gelip boyunuzu tekrar ölçün, yerçekiminin gücüyle omurganızdaki baskı nedeniyle boyunuzun kısalmış olduğunu göreceksiniz.

”

“Akıllıca Yemek Yemek” iyi bir seçenek olabilir. Yeni nesil yiyecek ve içeceklere hazırlık yapmamız gerekebilir. Tüm gıda sistemi yeni teknolojilerle değişiyor. Kendinizi ve sevdiklerinizi nasıl eğiteceksiniz? Gazlı içecekler yerine probiyotikli kereviz suyu mu tüketeceksiniz? Fonsiyonel

zenginleştirilmiş gıdalar mı satın alacaksınız? Tüm üniversitelerde verdiğim konuşmalarda gelecek; kodlama yapan, bilgi paylaştan ve sorgulayan kişileri sevecek diyordum. Gelecek artık şimdi, gıda sistemleri dönüşüm içerisinde. Eğer bir planınız yoksa, başlangıç için size birkaç ipucu paylaşabilirim. Tüketici olarak yapabileceğimiz davranış değişiklikleri mevcuttur.

1) “Akıllıca yemek” ürünün üreticiden soframıza gelene kadarki süreci bilerek, sağlığımız, davranışlarımız için doğru vitamin ve mineralleri alabilmek üzere aşırıya kaçmadan yemek yemektir.

2) “Gıda okur yazarı” olmak yani ürünler üzerindeki etiketleri ve ne demek istediklerini anlayarak okuyabilmek, ürünün nereden geldiğini, hangi firmanın ürettiğini anlamak ve ürün içerisindeki malzemeleri öğrenmektir.

“

Mevsiminde yemek demek, manavınıza ne geldiye onu yemek anlamına gelmiyor.

”

3) Atık yönetimi yapabilmek ve bunun için yeterli bilgiye sahip olabilmek gerekmektedir.

Akıllıca yemek yemek en kolay olarak başlayabileceğimiz davranış değişikliğidir.

Ramazan ayı ruhumuz ve bedenimiz için iyi olanı fark etme zamanı. Vücudunuza her giren ürün sizi etkilemektedir. Kronik bir sorunuz varsa yiyeceklerinizin sıklığını ve miktarını beslenme uzmanınıza, doktorunuza danışarak uygulayın. Onbir ayın Sultanı Ramazan-ı şerifin bereketi üzerinize olsun.