



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## AY ÇEKİRDEĞİ HAKKINDA

İlk kaynaklar ayçiçeği bitkisinin köklerinin Peru olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte yakın zamanda yapılan araştırmalar ayçiçeğinin muhtemelen Meksika'nın kuzeyinden veya kuzeybatı Amerika'dan gelmiş olabileceğini göstermektedir. Ayçiçeğinin Avrupa'ya nasıl getirildiği konusundaki görüş ve fikirler farklıdır. Bazı otoriteler İspanyolların, bazı otoriteler de İngiliz ve Fransızların geriye dönüşlerinde getirdikleri bitkilerin tohumları olduğunu kabul eder. Kuzey Amerika'nın keşfinden önce ayçiçeği bitkisinin ürünleri doğal bir yiyecek gibi kullanılıyordu. Birçok yerlinin ifadelerine göre bitkinin besin değeri biliniyordu ama danelerinden nasıl yağ çıkarılabileceklerini bilmiyorlardı.

Otoriteler, bir grup yerlinin ayçiçeğinin tabla ve köklerinin tıbbi amaçlarla kullandığını, tanelerinden nasıl yağ çıkarıldığını bildiklerini ama onu besin maddesi olarak değil de saçlarını ve derilerini yağlamada kullandıklarını belirtmişlerdir. Kaynaklar ayçiçeğinin 250 yıl öncesine kadar Avrupa'da süs bitkisi olarak ekildiğini göstermektedir. Ayçiçek yağı 1716 yılından önce endüstriyel amaçlar için hammadde kaynağı olarak boya sanayi ve tabaklamada kullanılmıştır. Fakat İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra ayçiçeğinin ekonomik önemi bütün dünyaca fark edilmiştir. Bunun ardından yağ oranı yüksek, yemeklik kalitesi ve rafinerisi iyi, besleyici değeri olan kaliteli yağ için fiziksel ve kimyasal amaçlı çalışmalar yapılmıştır. Ülkemizde de ayçiçeği üretimi yaklaşık 50-60 yıldan beri yapılmaktadır. Bulgaristan göçmenleri tarafından getirilen ayçiçeği, özellikle Trakya bölgesindeki yağ ihtiyacını karşılamak amacıyla 1950'den sonra süratle yayılmaya başlamış ve belirli iniş çıkışlardan sonra ülkemiz 1980 yılı istatistiklerine göre dünya yağ üretiminde 5. sıraya yükselmiştir. Ayçiçeğinin asıl ürünü yağdır. Ayçiçeğinden elde edilen yağ, hem sıvı yemeklik yağ olarak hem de margarin yağı olarak büyük değer taşımaktadır. Ayrıca yağı çıkarıldıktan sonra geriye kalan küspesi de ortalama yüzde 30-40 oranında protein içermesi nedeniyle çok değerli bir hayvan yemidir. "En sevdiğiniz kuruyemiş hangisi?" diye sorulsa şüphesiz birçok kişinin cevabı ay çekirdeği olur. Lezzeti ile bağımlılık yapan, başlayanın tabağın sonunu görmeden bırakmadığı ay çekirdeği, hemen herkesin severek tükettiği kuruyemişlerin başında gelir. Halk arasında gündöndü, günebakan, ayçiçeği tohumu ve çiğdem isimleriyle de bilinir.

