



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

## BAL PEKMEZ VE DİĞERLERİ

Tuğrul Şavkar

Dünyada tat ve şeker kavramları aşağı yukarı özdeş sayılmakta. Buna şaşmamak gerekir. Çünkü, günümüzde artık tatlı olarak aklımıza gelen hemen her şeyi şekerle yapmaktayız. Biz, yiyeceğin içindeki şekeri görmesek bile, tatlandırma işleminin ya doğrudan şeker eklenecek ya da şeker şurubu katılarak yapıldığını düşünmeye koşullandırılmış bulunuyoruz. Oysa, tatlılık yalnızca şekerle elde edilmiyor. Doğa bize farklı yöntemlerle de tatlılık sağlıyor.

Doğal olarak tatlı olan yiyeceklerin başında bal gelir. Arıların doğada bal yaptığı ilk zamanlardan beri bilinmekte. Şekerin insan eliyle üretilmeye başlamasına kadar geçen milyonlarca yıl boyunca atalarımızın başlıca tat kaynağının bal olduğunu biliyoruz.

Efsaneler, eski çağlarda balın tanrıların yiyeceği olarak görüldüğünü söylüyor. Balın böyle kabul edilmesinde tadı kadar yüksek ve çabuk enerji sağlaması da rol oynamış olmalı. Tanrılara ait olanı tanrılara vermek eski bir kural olduğundan, tapınaklardaki sunaklardan bal eksik edilmezmiş. Tabii tanrılara ait olan bir yiyecek, aynı zamanda zenginliği de simgelemekte. Tatlılığı ise, balın bir mutluluk simgesi olarak algılanmasına da yol açmış o dönemlerde.

Kutsal kitaplarda zengin ülkeler, özellikle Akdeniz havzasında, dağlarından ve ovalarından zeytinyağı ve bal akan yerler olarak tanımlanmış hep. Tevrat'ta, Vaadedilmiş Topraklar sütun ve balın bolluğu ile çekici kılınmaya çalışılmış.

Eski Yunan ve Roma'da bal, zenginlerin yiyeceklerini tatlandırmak için sıkça kullandıkları bir ürün olarak göze çarpar. Zamanın pastalarının neredeyse her zaman balla tatlandırıldığını, bize ulaşabilen tariflerden biliyoruz. Bal, ekmeklere katılmış, şekerleme yapımında kullanılmış. Hatta bazı et yemekleri bile balla lezzetlendirilmiş. Bugün Avrupa ve Amerika'da sevilerek yenen kaburga kızartmasının balla hazırlanması o zamanlardan kalma bir gelenek olsa gerek. Çin mutfağının ünlü ballı ördeği de benzer bir uygulamanın günümüze kadar gelen bir başka örneği sayılabilir. Özellikle Kuzey Afrika ülkelerinde bugün bile birçok av ve kümes hayvanının pişirilirken balla tatlandırılması da ilk çağlardan kalma bir diğer uygulamadır.

Ortaçağda bal, hâlâ bir zenginlik göstergesi olmayı sürdürmüştü. Tatlı ve yemeklerde kullanıldığı gibi ilaç olarak da bazı hastalıkların tedavisinde reçetelere yazılmış. Aslında, balı zenginler keyif için tüketirken, yoksullar ilaç olarak kullanmış.

Günümüzde balın, birçok bisküvinin ve tatlının geleneksel tarifine uygun olarak üretiminde kullanılması sürdürülüyor. Bunun yanı sıra, günümüzün ünlü aşçıları, balı yemeklerde egzotik bir lezzet katicısı olarak kullanmakta.

Balın çeşitlerine gelince, bunun hiç de az olmadığı ilk bakışta bile kolayca görülebilir. Doğrusunu söylemek gerekirse, bizde, en sık ve çok görülen çeşit süzme çam balıdır. Ama bu, Türkiye'de bal üretiminin bununla sınırlı olduğu anlamına gelmez.

Dünyada binlerce çeşit bal, yöresine veya balı yapan arıların gezdikleri çiçeklere göre sınıflandırılır. Yöre adıyla anılan balların özelliği, birden fazla bitkinin balın tadını bir anlamda dengelemesinden gelir.

Arılar genellikle bir yöre içindeki farklı çiçekleri gezerek, onlardan aldıkları aromaları ballarına yansıtırlar. Burada bir kokudan çok, kokular armonisi söz konusudur. Oysa belli çiçeklerin hâkim olduğu ballarda, bu çiçeklerin kokusu hemen duyulur. Macarlar'ın ünlü akasya balı, Fransa'nın Akdeniz kıyılarına komşu Provence bölgesinin ünlü lavanta çiçeği balı, bunlara sadece iki örnek oluşturur. Bu türden en çok bilinen ballar arasında mollalimonu çiçeği balı, portakal çiçeği balı, biberiye balı, kekik balı ilk anda akla gelenlerdir.

Bal çeşitlerinden söz etmişken, çok bilinen bir noktaya da kısaca değinmek gerekir. Dünyanın her yerinde ballar, giderek daha çok süzme bal olarak satılmakta. Buna karşılık, bal meraklıları petekli balın daha lezzetli olduğunu söylerler.

Beslenme bilimi açısından bala baktığımızdaysa, yapısının üzüm şekeri, meyve şekeri ve su bileşiğinden oluştuğunu görürüz. Her iki şekerin bal içindeki oranı eşittir. Yüzde 82 oranındaki şekerin yanında su oranı yüzde 17 kadardır. Geriye kalan yüzde biri ise protein, kül, bazı B vitaminleri, mineral tuzlar, doğal renk ve lezzet vericiler oluşturur. Baldaki mineral tuzlar ciddi bir çeşit zenginliği gösterir. Bunların içindeki kalsiyum, potasyum, magnezyum ve fosfor özellikle anılmaya değer. Her türlü balda ayrıca bir miktar polen ve balmumu bulunur.

Yeri gelmişken hemen belirtelim ki, iyi bir bal, birkaç ay gibi kısa bir sürede şekerlenmez ve sulanmaz. Ancak çok uzun süre bekletilen iyi ballarda kristalleşme görülmesi ise normaldir. Balın sindirilmesi gerekmez. Baldan alman şeker doğrudan kana geçer. Böylece enerji çok çabuk alınır. Sporcular, aşırı aktif çocuklar, zayıf ve iştahsız kişiler için bal ideal bir besin olarak gösterilir.

Çok değerli bir başka tatlı yiyecek de pekmezdür. Sanayileşmenin giderek artmasıyla yurdumuzda üretimi ve talebi düşen bu yiyecek, aslında şeker oranı yüksek meyvelerin suyunun kaynatılması ile elde edilir. Üzüm pekmezi dışında en çok tanınan türü dut pekmezidir.

Türkiye, dünyanın önde gelen ilk beş üzüm üreticisi arasında yer alıyor. Ne var ki, diğer önemli üzüm üreticileri gibi üzümümüzü büyük ölçüde şarap olarak işlemiyoruz. Yakın zamana kadar, belli cins ve kalitenin üzerindeki üzümler sofralık yaşı üzüm olarak satılır veya kurutulup kuru üzüm olarak değerlendirilir, her iki kategoride yer

alamayacaklar da pekmez olarak işlenirdi. Son yıllarda pekmez üretiminde azımsanamayacak bir düşüş görülmekte. Bu duruma en çok üzülenlerin beslenmeciler olduğunu hemen söyleyelim. Onlar, pekmezin de bal gibi büyük ölçüde üzüm şekeri, meyve şekeri ve sudan oluştuğunu bilirler. Zaten pekmez de bu nitelikleriyle bala çok yakındır. Beslenmecilerin bildiği pekmezin bir başka özelliği, demir ve kalsiyum açısından da çok zengin olduğu. Ayrıca pekmez, çok olmasa da karoten ve B vitamini içerir. Ucuz ama çok yararlı bir besindir. Beslenmeciler, özellikle çocukların beslenmesinde, pekmezin ayrıcalıklı bir yeri olmalıdır diye düşünürler. Hele bizim gibi üzümün bol ve nispeten ucuz olduğu bir ülkede!

Beslenme uzmanlarının bu görüşlerine karşılık, günümüzde pekmezin tek başına bir tatlı olarak değerlendirilmesi üzüm yetiştirilen kırsal bölgelerle sınırlı görünüyor. Oralarda bile pek fazla tüketildiği söylenemez. Pekmez ayrıca, "pestil" ve "sucuk" adı verilen tatlılara dönüştürülür. Büyük kentlerde ise pekmez az da olsa, soğuk günlerde tahin ile karıştırılarak "tahin-peknöz" olarak yenir.

Yazının başlığında yer alan "diğerleri" sözcüğüne gelince... Bunlar, bizde pek yaygın olmasa da, başka ülkelerde rastlanabilecek çeşitler. Şekerin dünyadaki temel kaynaklarının şeker kamışı ve şeker pancarı olduğu doğrudur da, bu tespit aynı zamanda başka şeker kaynakları bulunmadığı anlamına gelmez.

Kanada başta olmak üzere Amerika Birleşik Devletleri'nin birçok eyaletinde akçaağaçtan elde edilen bir şeker, çok bilinir ve sevilir. Kuzey Amerika'ya özgü bir tür olan akçaağacın özünde yoğun ölçüde şeker bulunur. Amerika yerlilerinin "tatlısu" dediği bu özün elde edilmesini "beyaz adam" yerlilerden öğrenmiş ve bunu şekerle dönüştürmeyi başarmıştır. Yapılan işlem, ana hatlarıyla, ağaçtan elde edilen şekerli öz suyun kaynatılarak suyunun uçurulması işlemiyle şekerle dönüştürülmesinden başka bir şey değil.

Ancak, bu işlem sırasında birkaç ara aşama önem taşır. Suyun bir miktar uçmasından sonra elde edilen sıvıya "akçaağaç şurubu" adı verilir. Akçaağaç şurubu, bu yörelerde sabah kahvaltılarında yaygın olarak yenilen tatlı kayganaların üzerine dökülür. Suyun biraz daha uçurulmasıyla "akçaağaç balı" adı verilen koyu şurup yapılır. Bunun daha ileriki aşaması ise "akçaağaç kreması" veya "akçaağaç yağı" denilen, ekmek üzerine sürülerek yenen bir tatlıdır. En son aşamada su neredeyse tamamen uçurularak "akçaağaç şekeri"ne ulaşılır. Bu şeker, pancar ve kamıştan elde edilenlere göre iki kat daha tatlıdır.

Batılılar şeker kamışı ya da şeker pancarı üretiminin yan ürünlerini de, çok yaygın biçimde olmamakla birlikte, kullanmakta. Bunlardan biri, kıvam ve renk olarak bizim pekmeze benzer. "Melas" denilen bu yan ürün, şeker kamışı veya şeker pancarından şeker rafine edilirken ortaya çıkar. Şeker üretiminde şeker pancarı ve şeker kamışının preslendiğini, elde edilen suyun şeker kristalleri oluşuncaya kadar kaynatıldığını hatırlatalım. İşte bu işlemden sonra geriye kalan koyu kahverengi sıvı, melas adını alır. Kaynatma işleminin, üretim sırasında üç kez tekrarlandığını belirtmeliyiz. İlk kaynatmadan sonra elde edilen melas açık renkli ve hafif aromalıdır. Bu daha çok kaygana tipi kreplerin tatlandırılması için şurup olarak satılır. İkinci kaynatmadan sonra ortaya çıkan melas ise, birincisine oranla daha koyu renkli ve kıvamlıdır. Aromasından kaynaklanan tadının güçlü olmasına karşılık, şeker derecesi düşüktür. Üçüncü kaynatma sonrası elde edilen melas çok koyu kıvamda ve siyaha çalan bir renkte ortaya çıkar. Tadı, acıya yakındır. Sağlık meraklıları bu üçüncü türü tercih etse de, gerçekte bunun özel bir besin değeri bulunmaz.

Avrupa ve Amerika'da satılan melaslar şeker kamışından yapılan üretimden elde edilir. Çok az sayıdaki bazı geleneksel tatlı, pasta türü yiyecek, mutlaka bunlarla yapılır. Geri kalan kısmı, biraz keyfe keder bir kullanımı içerir. Bu arada şekerlik endüstrisi de büyük ölçüde bu melaslardan yararlanır. Şeker pancarından elde edilen melas, gıda endüstrisinde yalnızca kabartma tozu üretiminde değerlendirilir. Alkol üretimi dışında en büyük kullanım alanı ise hayvan yemi sanayiidir.

Son olarak, yapay tatlandırıcıları anarak bu konuyu noktalayalım. Şeker gibi harika bir yiyecek varken, yapay tatlandırıcılara neden gerek duyulduğu akla gelebilir. Cevabı basit: Yeryüzünde milyonlarca kişi diyabet hastalığından ve tıp dilinde "obezite" olarak adlandırılan aşırı şişmanlıktan dolayı, şeker yiyemez. Oysa, insanda vazgeçilmez damak alışkanlıklarından biri de tatlı bir yiyeceğe duyulan iştaktır. Şekerden yoksun yaşayan, ama yine de şekerin tadını arayan ve onusuz yapamayanlar için laboratuvarlarda bazı yapay şekerler üretilmiş. Bugün en yaygın olarak kullanılan yapay tatlandırıcılar aspartam, asesulfam-k ve sakarinden oluşan bir grup.

Yapay tatlandırıcılar genellikle soğuk veya sıcak olarak kullanılabilir biçimlerde üretilip piyasaya verilir. Şekerden 200 ile 2.000 kez arasında daha tatlıdır. Bu yüzden çok küçük miktarlarda kullanılır. Ancak fazla miktarda tüketildiklerinde ağızda çoğu kez acı ve metalimsi bir tat bırakırlar ve doğal şekerin yerini asla tam anlamıyla dolduramazlar.