



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## MEYVELİ TATLILAR

THY Skylife

Doğanın en güzel armağanlarından biridir meyve, yeryüzünde görüldüğü andan itibaren zevkle tüketilen bir yiyecek olmuştur. Göze, ruha ve damağa aynı anda hitap edebilen meyveler, taşıdıkları yüksek besin değeri ve genel olarak pişirmeye ihtiyaç duyulmadan yenebilmeleriyle de en değerli besin kaynaklarımızdan biri olmayı hep başarmıştır.

### MEYVE BAHÇESİ ANADOLU

Sanayi toplumu öncesinde meyveye şimdikinden çok daha fazla değer veriliyordu. Çünkü beslenme kaynakları bu kadar geniş değildi ve var olanların başlıcalarını meyve ve sebzeler oluşturuyordu. Tarihin en güçlü iki imparatorluğu olan Roma ve Osmanlı, sınırlarını yeni topraklara doğru durmadan genişletirken, yetiştirdikleri bütün sebze ve meyveleri de bu topraklara götürdüler. Gittikleri yerdeki onlar için yeni olan meyveleri alıp, tarım ürünü çeşitliğinin zenginleşmesine katkıda bulundular. Asya, Avrupa, Afrika kıtalarına yayılmış olan Osmanlılar, farklı iklimlerde yetişen meyveleri bilimsel olarak incelediler ve bunları Anadolu'da da yetiştirmeyi başardılar. Böylece tarih boyunca birçok uygarlığa ev sahipliği yapmış bir kültür zengini olan Anadolu, meyvecilik ve meyve kültüründe de doruğa ulaştı.

Beslenme, insanların sahip olduğu içgüdülerden belki de en güçlü olanı. Doğada bulunan birçok ürün de bu içgüdü'nün düzenli olarak çalışmasını sağlıyor. Bu ürünlerin önemli kısmını da meyveler oluşturuyor.

Olgunlaştıklarında pişirmeye gerek kalmadan tüketilebildikleri için, henüz ateşi bulmamış olan insanların da hayatta kalabilmelerini sağlamış olan meyveler, günümüz mutfaklarının da en vazgeçilmezleri arasında yer alıyor.

Günümüzdeki yemek ustaları, mutfak sanatçıları bir insanın aynı anda hem gözüne hem gönlüne ve hem de damağına hitap edebilecek bir lezzet yaratabilmek için uzun çabalar harcıyorlar. Oysa doğada kendiliğinden yetişmiş herhangi bir meyve, herşeyi ile hazır ve inanılmaz bir lezzet ve enerji kaynağı olarak boy gösteriyor. Dünyanın en usta aşçısının bile böyle bir lezzete ulaşması sözkonusu olamıyor.

### HER HALİ GÜZEL

Meyvelerin kısa ömürlü olmaları, çabuk bozulmaları, insanların onları saklamak için yeni yöntemler bulmalarına yol açtı. Henüz soğutma sistemi bilinmezken, insanlar meyveyi saklayabilmek için zekâlarını kullandılar. Kurutarak onları tatlıda, yemekte kullandılar ya da lezzetli çerezler olarak tükettiler. Kaynattılar, reçel ve marmelat yaptılar. Meyve ekşileri, meyve suları icat ettiler.

Adeta bir meyve uzmanı olan Anadolu insanı pestil ve pekmezi buldu. Şekerden önce insanlar doğal tatlandırıcı olarak balın dışında pekmezi kullanıyorlardı. Pestil de unutulmaz buluşlardan biri oldu. Başta üzüm olmak üzere birçok meyveden yapılabilen pestil, doğrudan tatlı olarak kullanılabilirdiği gibi eskiden suyla karıştırılarak pestil şerbeti de yapılıyordu. Osmanlı toplumunda yaygın olan bu şerbete ben en son Mısır'da rastladım ve bana bunun bir Osmanlı mirası olduğu söylendi.

Meyveler hâlâ gözümüzü ve sofralarımızı şenlendirmeye devam ediyor. Yine de doğanın bize sunduğu bu en güzel hediyeden yeterince yararlanabiliyor muyuz diye zaman zaman kuşku duyuyorum. Bilim adamları ile beslenme uzmanları, sağlıklı bir yaşam için meyvenin sofraların baş köşesine oturtulması gerektiğini söylüyorlar ve kuşkusuz haklılar.