



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PEKMEZ HAKKINDA

<https://www.sabah.com.tr>

Ülkemiz, dünya üzerinde coğrafi konumu itibarıyla bağcılık yönünden uygun iklim ve toprak şartlarına sahiptir. Trakya, Marmara, İç Anadolu, Ege ve Güneydoğu Anadolu bağcılığı bunun en canlı örnekleri olup, bu coğrafyada bağcılığın tarihi M.Ö. 3000 yılına kadar uzanmaktadır. Eski Türk uygarlıkları zamanında bağcılık, Anadolu'dan bütün dünyaya yayılmış, Osmanlı İmparatorluğu döneminde ise bağcılık eskisinden daha parlak bir gelişme göstermiştir. Kuru üzümünden pekmez de yapılmakta ve bunun yanında kuru üzüm tatlılarda, aşurede, pasta ve bisküvilerde, hoşafalarda lezzet vermek ve besin değerini artırmak için yaygın olarak kullanılmaktadır. Ülkemiz kuru üzüm ihracatında 189 bin tonla dünya ticaretinde birinci sırada yer almaktadır. Türk mutfağına özgün besinlerin tarihçeleri yanında gelenekleri de çok önemlidir. Türkler çok sevdiği yiyecekleri deyişlere, manilere, türkülere, atasözlerine, deyimlere de işlemiştir. Özellikle, "Üzüm üzümüne baka baka kararı", "Üzümünü ye de, bağına sorma", "Baba bağ bağışlamış, oğlu bir salkım üzümü esirgemiş", "Bakarsan bağ olur, bakmazsan dağ olur" gibi önemli atasözleri toplumda sıklıkla kullanılmaktadır.

Şekerden önce, Türk tatlılarının esasını pekmez ile bal oluşturuyordu. Bu nedenle, pekmez binlerce yıldır geleneksel beslenme kültürümüzün ve damak zevkimizin en önemli tatlı besinlerinden biridir. Türklerin besin muhafazası için geliştirdiği pekmez; bir taraftan çabuk bozulan üzüm ve üzüm şirasının dayanıklı hale getirilmesini sağlamakta, diğer taraftan da tatlı ve şeker ihtiyacının karşılanmasına yardımcı olmaktadır. Pekmez, meyve şirasının yoğunlaştırılıp kaynatılması ile elde edilen tatlı beyaz renkte katı ve sıvıdır ve en çok üzümünden yapılır. Üzümün yanı sıra, dut, harnup, alıç gibi meyvelerden de pekmezler yapılmaktadır. Eski yıllarda insanların temel besin kaynaklarından biri olan pekmez değişen dünya koşulları içinde daha az üretilen bir ürün haline gelmiştir. Kent kültürünün tam olarak gelişmediği, tarımın dışı açılmadığı dönemlerde kırsal alanda ve küçük kentlerde aileler üzüm ve tatlı ihtiyacını karşılamak amacıyla ufak da olsa bir bağ yetiştirirlerdi. Buna ilaveten çok sayıda ailenin köy ve küçük yerleşim birimlerinden büyük şehirlere göç etmesi, kırsal alanda yaşayanların yaşam biçimlerinin değişmesi ve şeker talebin artması gibi faktörler pekmez üretimini azaltmıştır. Pekmez ve pestil, ülkemizin bağ olan her yöresinde üretilmektedir. En kaliteli Tokat'ın Zile ilçesinde üretilmektedir. Pekmezler üretildiği bölgelere göre yöresel adlarıyla anılmaktadır.

Örneğin; Zile'de Zile pekmezi, Gaziantep'te ağda, Kırşehir'de çalma, Balıkesir'de bulama, Maraş'ta masara en önemlileridir. Ülkemizde pekmez, üzümün olgunlaştığı eylül sonu-ekim ayı başında yapılır ve bu zaman dilimine pekmez zamanı denir.

Genel anlamda üzümün preslenmesi suretiyle elde edilen suyuna şıra denilmektedir. Fermantasyon teknolojisi anlamında taze üzümün sıkılmasıyla elde edilen ve belli oranlarda fermantasyona uğratılmış üzüm suyuna şıra denir. Üretilen pekmez tatlı olarak yendiği gibi köfter, cevizli sucuk (zilekömesi), pestil gibi yeni ürünlerin elde edilmesinde; helva, hoşaf gibi yemeklerde ise şeker yerine kullanılmaktadır.

Pekmezin insanlık tarihindeki yeri, uzun yıllar önceye uzanır. Eski insanların dut, üzüm, elma gibi meyveleri uzun süre saklayabilmek için keşfettikleri pekmez, o günlerden bugüne şifa niyeti ile tüketilen besinlerdendir. Pekmez yapılırken üzüm, harnup, elma, dut gibi meyveler ezilerek kaynatılır. Bu nedenle pek çok meyveden pekmez elde etmek mümkündür.

Ülkemizde yaygın olarak tüketilen pekmez çeşitlerinden bir tanesi üzüm pekmezidir. Yaklaşık olarak 100 gram üzüm pekmezi, 243 kcal enerji içerir. Diğer pekmez çeşitlerinden olan dut pekmezinin yaklaşık 100 gramında 272 kcal, andız pekmezinin yaklaşık 100 gramında 266 kcal enerji bulunur. Son dönemlerde beslenme uzmanlarının da sıklıkla önerdiği keçiboynuzu (harnup) pekmezinin yaklaşık 100 gramında 270 kcal enerji bulunur.

Yıllar boyunca insanların sağlık sorunlarının giderilmesinde, hastalıklardan korunmada destekleyici olarak kullandıkları pekmez; tam bir şifa deposudur. Soğuk kış günlerinde enerji verici özelliği sayesinde hastalıklara karşı vücudun direncini artırmaya yardımcıdır. Pekmez, vücuttaki iltihapların giderilmesine katkıda bulunur. Ağızda çıkan yaraların ve aftların iyileşme sürecini destekler. Pekmez, mide ve bağırsak rahatsızlıklarına bağlı semptomların azalmasında destekleyici niteliktedir. Pekmez, soğuk algınlığına bağlı semptomların hafifletilmesinde rol oynarken, balgam söktürücü özelliği sayesinde öksürüğün kesilmesine destek olur. Pekmez içeriğinde bulunan demir sayesinde demir eksikliklerini gidermeye yardımcı olabilir. İçerisinde bulunan antioksidanlar sayesinde serbest radikallerle savaşarak bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur. Pekmez çok iyi bir kalsiyum kaynağıdır. Doğal yollarla elde edilen pekmezde rafine şeker kullanılmadığı için pekmez, aynı zamanda kandaki şeker seviyelerinin korunmasına yardımcıdır.

Pekmez, Türk mutfağına önemli yere sahip bir yiyecek çeşididir. Keklerin, kurabiyelerin içerisinde rafine şeker kullanmak istemeyenlerin pekmezi sıklıkla tercih ettikleri görülür. Pekmez sadece çocukluk çağında değil; her yaşta tüketilmesi gereken besinlerdendir. Ancak pekmez yüksek miktarda karbonhidrat ve şeker içerir. Bu nedenle özellikle şeker hastalarının veya fazla kilosu olanların pekmez tüketirken ölçülü olmaları önerilir.



© lezzetler.com tarif no:171955 • adı:Pekmez Hakkında • gönderen:Selver Somuncu • indirme tarihi:06.04.2025 - 11:32