



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ŞEKER

Türk Kadınının Tatlı Kitabı  
Türkiye Şeker Fabrikaları Genel Müdürlüğü 1966

### Şekerle İlgili Tavsiyeler

Şeker çok çeşitli maksatlar için kullanılır. Ev hanımlarının aşağıdaki tavsiyelerin bazıları ile ilgileneceklerini sanıyoruz.

Biftek'in üstüne şeker serpilirse, rengi ve lezzeti çok hoş olur.

Fırında pişireceğiniz kümes hayvanının üstüne sürdüğünüz yağa bir tutam şeker katarsanız, nar gibi kızarır.

Çörek ve börek hamuruna koyduğunuz kabartma tozuna biraz şeker ilâve ederseniz, güzel kızardığı gibi lezzeti de artar.

Ekmek ve francalayı fırına vermeden önce, üzerlerine şekerli süt sürerseniz kabukları altın renginde kızarır.

(Dörtte bir bardak süte bir çorba kaşığı şeker koyunuz.) Bunu börek ve çörekler içinde yapabilirsiniz.

Çorbalara, yahniye, et suyuna ve kızartmalara biraz şeker atarsanız tadları ve renkleri güzelleşir.

Taze bezelye ve havuç pişirirken attığınız tuz kadar da şeker koyarsanız tadları artar. Aynı usulle domatesin lezzeti artar ve patates püresi daha iyi koyulaşır.

Sütlü Kremayı fırına vermeden önce üzerine biraz şeker serperseniz, çok güzel kızarır.

Hamuruna biraz şeker katıldığı takdirde ekmeğin daha az yakıtla pişirilebildiği, daha beyaz olduğu ve daha geç bayatladığı yapılan ilmî tecrübelerle tespit olmuştur.

### Şekerin Hayatımızdaki Yeri

İnsanlar, güneşten şekerini bizzat istihsal eden ve oksijen çıkaran bitkiler kadar, talihli değildir.

Şeker, bitkiler tarafından Fotosentez olayı ile meydana getirilen temel bir maddedir. Esasen varlığımızda büyük önemi haiz olan bitkilerin, şekeri de temin etmeleri dolayısıyla yasayışımızdaki önemleri daha da artmaktadır.

Gerçekten, uzmanların söylediğine göre, yaşamamızı bitkilere borçluyuz.

### sakarın nedir?

Bu soru Şeker Fabrikalarını ziyaret edenler tarafından sık sık sorulmaktadır. Sakarin, kömür katranından elde edilen organik bir maddedir. Tatlıdır fakat gıda değeri yoktur.

Az miktarda alındığı takdirde zararsız olduğu kabul edilir. Fakat bu hususta tam bir mutabakat yoktur. Birçok tıp otoriteleri, doktor tavsiyesi olmadan çocuklara ve hastalara verilmemesini, şeker yerine kullanılan maddelerin sıhhatte muhakkak zararlı olduğunu söylemektedirler.

### Şeker ve Biz

Yediğimiz şekerin bilimsel adı Sakaroz'dur. Bütün besin maddeleri içinde % 100 besleyici tek madde olan Sakaroz, kimya bakımından saf karbonhidrattır. Yani karbon, hidrojen ve oksijenden ibarettir. İçindeki hidrojen ve oksijen oranı, suyun bileşimindeki gibidir. Kimyasal formülü C<sub>12</sub> H<sub>22</sub> O<sub>11</sub> dir. Yani 12 karbon 11 su ile birleşmiştir.

Şekerin başlıca değeri, onun kendisine has özelliklerinden ileri gelir. Hepimizin çok iyi bildiği bu özellikler kısaca şöyledir:

- 1 Şeker, suda çabuk erir.
- 2 Çocuklar ve yaşlılar şekeri çok kolay hazmederler.
- 3 Şeker çok dayanıklıdır. Hiçbir bozulma göstermeden yıllarca saklanabilir.
- 4 Şekerin kullanılması çok kolaydır.
- 5 Şekerin çok hoş bir tadı vardır.

Sekerin küp, kristâl ve rafine diye türlü şekilleri varsa da, aslında bunların hepsi aynıdır. "Kesme şeker, toz şekerden daha az veya daha çok tatlıdır", sözü doğru değildir.

Meyvalı tatlılar, pastalar, sütlüler ve reçellerin çok sevilmesini sağlayan şeker, reçel ve marmelatların dayanıklı olmasını da temin eder.

Hangi şekilde olursa olsun, şekeri yer yemez hazım hızla başlar ve biraz sonra şeker ince bağırsaklara geçer.

Burada envertas denilen özel bir anzim vasıtasıyla daha basit şeker olan glikoz ve fruktoza çevrilir. Bu olayda bir molekül sakaroz bir molekül su ile birleşir.

C<sub>12</sub> H<sub>22</sub> O<sub>11</sub> + H<sub>2</sub> O = C<sub>6</sub> H<sub>12</sub> O<sub>6</sub> + C<sub>6</sub> H<sub>12</sub> O<sub>6</sub>

Sakaroz + Su = Glikoz + Fruktoz

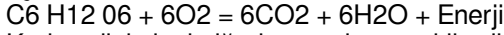
Glikoz ile fruktoz'un terkihi aynı oranda ve aynı elemanlardan ibaret olduğundan aralarında herhangi bir fark yokmuş gibi görünürse de, gerçekte bu iki madde birbirinden farklıdır.

Glikoz ve fruktoz ince bağırsak tarafından emilerek kan devaranı ile doğrudan doğruya karaciğere gider. Burada fruktoz da glikoz'a çevrilerek vücudun yararlanacağı hale gelir. Karbonhidrat bakımından zengin olan (Şeker, ekmek, patates...) bir yemekten sonra glikoz fazlası yoğunlaşarak, glikojen halinde karaciğer ve adalelerde

depo edilir.

Normal olarak kanda sabit miktarda glikoz vardır. Bu miktar takriben 100 santimetre küp kanda 100 miligramdır. Kanın vücudun bütün hücrelerine taşıdığı ve dokuların enerji için kullandığı bu glikozdur. Glikoz kullanıldıkça glikojen onun yerini alır. Böylece kandaki şeker seviyesi sabit kalır.

Vücuttaki glikoz sadece kandaki al yuvarların taşıdığı oksijen etkisiyle enerji haline geçer. Bu olay şu formül ile açıklanabilir.



Karbondiyoksit akciğerler, su da esas itibarile böbrekler vasıtasıyla ve kan deverenı marifetile dışarı atılır.

Enerjinin ani olarak yükselmesi halinde meselâ bir merdiveni hızla çıkarken veya otobüse yetişmek için koşarken, soluğumuz kesilir. Bunun sebebi vücudun daha çok glikoz kullanması için daha çok oksijene ihtiyacı olmasındandır. Bu suretle soluk alma sıklaşır, kalp daha hızlı atar ve adalelere daha çok oksijenli kan gider.

Şeker normal besin maddelerinden daha çabuk hazmedilip kolaylıkla enerjiye çevrildiğinden, yalnız günlük normal ihtiyaçlarımız için değil, ağır ve sürekli gayret isteyen hallerde de daha çok lüzumludur. Bisiklet yarışçıları ile dağcılar daima munzam enerji ihtiyaçlarını şekerle temin ederler.

Şekerin bu meziyetlerine ilâveten en ucuz karbonhidrat temin eden bir madde oluşunu da belirtmek lâzımdır.

Şüphesiz başka karbonhidrat kaynakları da vardır. Bunlardan en çok kullanılanlar ekmek, un, patates ve meyvalardır. En yaygın ve en ucuz karbonhidrat kaynağı olan ekmeğin terkininde % 50 karbonhidrat vardır.

Şekerden, tabâbette de çok faydalanılır. Ateşli hastalıklarda, bazı karaciğer, böbrek ve kalb hastalıklarında doktor tavsiyesiyle şekerin tedavi edici özelliğinden yararlanırılır.

Yukarıda belirtildiği gibi, şeker yalnız karbonhidrattan ibaret olup, hızla enerji veren bir kaynaktır. İçinde vitaminler, madensel tuzlar, yağlar ve proteinler yoktur.

Şekerin bu kadar faydalarına rağmen bir insanın yalnız ekmekle yaşayamayacağı nasıl doğru ise yalnız şekerle yaşayamayacağı da bir hakikattir. İnsanın sıhhatli yaşaması için dengeli bir şekilde beslenmesi gerekir. Günlük besinlerimiz, yeteri kadar protein, yağ, karbonhidrat, vitamin ve madensel tuzları ihtiva etmelidir.

Şekerden nasıl faydalanıyoruz

Memleketimizde her yıl 350 bin tondan fazla şeker tüketilmektedir. Bunun mühim bir kısmı ev hanımları tarafından pasta, kek, reçel, marmelât, çeşitli tatlılar yapmak için kullanılır. Ayrıca çay, kahve, kakao ve süt içmek için de şeker çok sarfedilir.

Şeker kullanan imalâtçılar da çok ve çeşitlidir. Reçel, marmelât ve konserve yapanlar, çikolatacılar, şekerçiler, helvacılar, pastacılar, tatlıcılar, bisküvi, bira, ilâç sanayii, dondurmacılar, limonatacılar, gazozcular ve daha bir çok imalât kolları bunlar arasındadır.

Hergün yediğimiz yiyeceklerin hemen hemen hepsinde şeker kullanıldığı bir gerçektir.

Sütlü Çikolata :

Çikolata, kakao, süt ve şekerden yapılır. Şeker çikolatayı tatlılaştırmakla kalmaz, enerji bakımından değerini arttırır.

Bunun gibi daha birçok tatlı imalâtında şeker temel maddedir. Kaynatılarak yapılan tatlılarda, kaynama en önemli safhadır. Yapılacak tatlıya göre ısı ve kaynatma müddetinin ayarlanması gerekir.

Dondurma :

Şeker, dondurma imalâtçıları için donmuş bir servettir. İlk dondurmanın nasıl yapıldığı ilginç bir hikâyedir.

Tarihin eski çağlarında, Roma'yı ateşe veren İmparator NERON'un günlerine dönelim. İmparator, kölelerine ne emretmiş biliyor musunuz? Dağlardan kar getirilmesini. Büyük yığınlar halinde sarayın mutfağına getirilen kar derin mahzenlere depo edilmiş. Zamanın aşçıbaşısı buna meyva suyu katmış ve balla onu tatlılaştırmış. Çünkü o zamanlar şeker yokmuş. Sonra bunu kâseler içinde imparatora sunmuşlar. Gladyatörler arenada savaşırken, İmparator bu dondurmayı yiyerek serinliyormuş. Bu serinletici şey hoşuna gittiği için kölelerini kar toplamak için daha uzaklara yollamış.

Catherine de Medici, 1550'de İtalya'dan dönerken buzlu meyveyi Fransa Sarayına getirmiş. De Marco adlı bir Fransız aşçısı Kral I. Charles'in aşçıbaşılığına tayin edilince buzlu meyveyi sarayın yemekleri arasına sokmuş.

Bundan çok hoşlanan Kral da Marco'ya büyük bir maaş bağlamış ve bunu sır olarak saklamasını istemiş. Fakat De Marco bundan başkalarının da yararlanmasını düşünerek sırrını açıklamış ve kısa zamanda buzlu meyve her yere yayılmış.

Ancak, 1775 yılında soğutma veya buz yapma metodu keşfedilinceye kadar bundan sadece kar bulabilenler yararlanmıştır.

Şeker, Yirminci Yüzyılda donmuş meyve sularının ve dondurmanın başlıca maddelerinden biri olmuştur.

Meşrubatlar :

Meşrubat imalâtçıları en çok şeker kullanan kimselerdir. Bu içecekler yapılırken, büyük kazanlarda şeker bir buçuk saat süre ile kaynatılır. Sonra karıştırıcı makinelere gönderilir ve burada bir esans ilâve edilir. Daha sonra da şekerli su ile meyve suyu iyice karıştırılır. Başlangıçtan itibaren şişelere dolduruluncaya kadar içeceğin yapımı altı yedi saat sürer.

Görülüyor ki, şeker olan ihtiyaç sınırsızdır. Şeker yapılması fikrini insana veren arının dahi şeker ihtiyacı vardır. Arıcılar, arıların çalışkanlığını sağlamak ve iyi bal almak için her yıl tonlarca şeker kullanırlar.

Şeker olmasaydı, dünyanın bile tadı olmazdı.

Şişmanlamamak İstiyorsanız Şeker Yiyiniz

Narin olmak isteyen hanımlara, uzun yıllar boyunca, şekerini azaltmaları tavsiye edilmiştir. Oysa bugün doktorlar şişmanlamamak için şeker yenmesini tavsiye etmektedirler.

Tıbbî görüşteki bu değişimin sebebi nedir? Şurası gayet açıktır ki, iştahın vücuttaki kan şekeri seviyesi ile ilgili

olduğu modern tıp araştırmaları ile ispat edilmiştir. Kandaki şeker seviyesi ne kadar yüksek ise iştah o kadar azdır. şişmanlığa fazla yemek sebep olduğuna göre, şişmanlamamanın şaresi de kendiliğinden anlaşılır.

Tıpta veya herhangi bir bilim dalında, yeni ilerlemeler sebebiyle daha önce doğru diye kabul edilen bir şeyin, tamamen tersi bir sonuca varıldığı sık sık görülür. şekerin şişmanlatıcı özelliğinden söz etmek gelenek haline gelmiştir. Halbuki bugün gerçek tamamen bunun tersidir.

şeker, saf karbonhidrattır. Bir kilo şekerde 4100 kalori vardır. Bir kilo yağın kalorisi ise 9200, yani şekerin iki katından fazladır. Tatlı bisküvi ve hatta kuru çörek bile şeker kadar kalori sağlar (takriben 3500 kalori). Bir kilo etin ihtiva ettiği kalori 2200 ilâ 6600 arasındadır ve yağlı oluşuna göre değişir. Bu yüzden etin bazı yerleri çok şişmanlatır.

Vücut, mevcut durumunu değiştirmemek için belli miktarda kaloriye ihtiyaç gösterir. Bu miktar insana göre değişir, orta bir beden için günde 1500 kaloriye ihtiyaç vardır. Ayrıca, günlük ödevlerin yerine getirilmesi için ilâve kalori alınması lâzımdır. Ağır işçinin, bir büro işçisine göre kalori ihtiyaı daha yüksektir. Ağır işçinin günlük kalori ihtiyaı 3000 — 4000, büro işçisinin ise 2500 dr. Bu miktarlar dışında alınan kaloriler yağ olarak depo edilir. Orta yaşlı insanlar neden şişmanlar? Bunun bir sebebi, hayatın bu döneminde guddelerde görülen değişmeler, diğer bir sebebi de bu gibi kimselerin yemeklerini değişen gıda ihtiyaına göre ayarlamamasıdır. Halbuki bu dönemde gıda ihtiyaı oldukça azalır. Öyle ise, şişmanlıyorsanız, ya yiyeceğinizi azaltmalı ya da, genç görünmeye devam için daha çok beden hareketi yapmalısınız.

Ama, çok beden hareketi yapmak insanı aıktırır. Bir taraftan kaybettiğinizi diğer taraftan alırsınız. Yâni, daha çok yemekle gene şişmanlırsınız.

Unl atletleri gözönüne alırsak, bunların şişmanlamamalarına sebep, yeterince flida almaları ve sarfettikleri enerjiyi kazanmak için çok şeker yemeleridir. Bir mukavemet koşucusunun, misafir gittiği evde ayına attığı yedi parça şeker ev sahibini şaşırtmıştır.

Karbonhidrat olan nişasta ve şekerin hepsi vücudumuzda glikoza çevrilir. Bu şekilde kana geçerek karaciğerde depo edilir. Gerektiği miktarlarda buradan azar azar kana karışır. Sağlığımız bakımından kandaki şeker seviyesinin belli miktardan aşağı düşmemesi gerekir. Yemeklerden sonra kandaki şeker miktarı yükselir ve daha sonra yavaş yavaş düşer. Belli bir seviyeye düşünce acıkma başlar. Gıda değerleri yüksek olan bazı yiyecekler vardır; bunlardan az miktarda da alınsa acıkma giderilir. şeker de böyle bir gıdadır.

Zayıflatıcı bir diyet yapmanın güçlüklerinden biri, acıkmayı kolayca giderebilmektir. Acıkma hissedince biraz şeker yerseniz, oldukça az kalori alarak acıkma hissini krletirsiniz.

Zayıflatıcı bir diyet, yalnızca meyva, sebze, yağsız et, balık, süt ve meyva suyundan meydana gelebilir. Acıkınca da birkaç parça şeker yemek kâfi gelir.

İnce bir vcudâ sahip olmak için nasıl bir yol takip edeceğimizi eskiden beri söylenen bir deyimle kendimiz tesbit etmiş bulunuyoruz. Çok zaman çocuklarımıza "ok şeker yemeyin; iştahınız kesilir." diye yanlış sözler söyleriz. Halbuki, biz yetişkinler iştahımızı yatıştırmak ve gbeğimizi küçültmek için nasıl şekere ihtiyaç duyuyorsak, çocukların da bedenî gelişmeleri için şekere ayrıca ihtiyaçları vardır.