



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ŞEKER VE KARBONHİDRAT

Bizim gündelik hayatta kısaca "şeker" dediğimiz şey, büyük karbonhidrat ailesinin önemli bir üyesi. Sözü edilen aileye, beslenme biliminde, "karbonhidratlar" adı verilir. Şekerler, nişastalar ve lifler bu ailenin başlıca üç grubunu oluşturur. Bunların her biri, ayrı ayrı, beslenmemizin çok önemli ve gerekli temel taşlarıdır.

Karbonhidrat ailesini tanımlayan bilim adamları bunları "basit" ve "karmaşık" olmak üzere ikiye ayırır. Aslında tümü, karbon, oksijen ve hidrojenle oluşan organik bileşiklerdir. Ancak bu üç elementin bir araya gelişi her zaman aynı biçimde olmaz.

Karbonhidratlar içinde şekerler, çeşit zenginliğiyle birlikte tat zenginliğini de getirir. Bunlardan "üzüm şeker"i tipik bir basit şekerdir. Kanımızda bulunan, "şekerim düştü" ya da "şekerim çıktı" dediğimizde kastedilen şeker budur. Şekerlemelere tat katan bu saf glikozun, diğer adı üzümlü şekeridir.

Tatlı olan yalnızca üzümlü mü? İncir de, dut da ve daha nice meyve de pekâlâ tatlı. Çoğu meyvenin içinde az ya da çok oranlarda şeker bulunur. Meyveleri bizim için çekici kılan da içerdiği şeker tadıdır. Bunlar, "meyve şeker"i adıyla ve başlı başına bir şeker türü oluşturur.

Ote yandan, her türlü süt az miktarda da olsa, şeker içerir. Bu şeker ilk bakışta üzümlüdeki ya da diğer meyvelerdeki kadar kolayca algılanamaz. Yine de kendine özgü bir tadı vardır. Buna, "süt şeker"i denir. Herkes yaşama ilk adımını attığı andan başlayarak anne sütünde bulunan bu şekerle tanışır ve onunla beslenir.

Üzümlü şeker, meyve şeker ve süt şeker doğada doğrudan bulunur. Bunları tatmak için üzümlü, incir, dut, şeftali, kavun, karpuz gibi meyveleri yemek, bildiğimiz sütü içmek ya da çeşitli biçimlerde pişirip yemek yeterlidir. Bilim dünyasında "monosakarit" olarak tanımlanan şekerler de, doğanın bize bir tatlı armağanıdır. Ancak, burada ölçüyü doğa koyar. Elbette meyvelerin olgunluğunun bunda rolü vardır. Korumadaki şekerle olgun üzümlüdeki şeker miktarı aynı değildir. Ama, alt ve üst sınırları belirleyen de yine doğanın kendisidir.

Bir başka gruba geçtiğimizde durum birden değişir. Kimyada "disakarit" adı verilen farklı bir şeker türü daha söz konusudur. Bunlardan laktoz, anne sütünde ve bütün sütlerde bulunur. Bu sınıf içinde maltoz adı verilen şeker türü ise, tahıl ve baklagillerde bulunmaktadır.

Primadonna'yı, yani operadaki yıldızı bilerek sona bıraktık. Çünkü en güzel ve etkileyici şarkıyı söyleyecek olan odur. Bizim grubun yıldızı, yeryüzünde en yaygın olan, hepimizin yakından tanıdığı ve çok sevdiği, kısaca "şeker" olarak andığımız, bilimsel adı "sakaroz" olan bu doğa harikası, üzümlü şeker ve meyve şekerinin birbirine bağlanmasıyla oluşur. Şeker, işte bu mutlu ve rastlantısal evliliğin çocuğudur.

Sakaroz, doğada başlıca iki üründe görülür. Bunlardan biri şekerpancarı, diğeri ise şeker kamışıdır. Bu ürünlerin yapısında şeker o kadar baskındır ki, adlarının başına birer şeker sözcüğü eklenmeden geçilememiştir. Her iki üründeki şeker ortaya çıkarmak ise, yine şekerle beslenen insan zekâsını gerektirmiştir. Şeker kamışı, sıcak tropik iklimlerde yetişen bir bitki. Türkiye'de şeker neredeyse bütünüyle şekerpancarından elde edilir.

Şekerpancarında erimiş olarak bulunan şeker ortaya çıkarmak için bir dizi işleme başvurulur. Kısaca özetlersek, şekerpancarının önce preslenerek suyu alınır, elde edilen su ısıtılır, bu su soğutulur şekerin kristaller halinde oluşması sağlanır. Böylece, doğanın şekerpancarının içine gizlediği tat, saf şeker kristalleri halinde sofralarımıza taşınır.

Şekerin bu türünün yaygın olarak sevilmesi boşuna değil. Çünkü bizim şeker olarak adlandırdığımız sakaroz, tatlı olmanın ötesinde bazı özellikler taşır. Bunların en önemlisi, dilediğimiz kadar tatlılık sağlamasıdır. Ne kadar çok şeker kullanırsak, yiyeceklerimiz o kadar tatlı olur. Üstelik şeker suda kolayca eridiği için çay gibi içeceklerle de eşlik edebilir.

Sözü bağlarken, karbonhidrat ailesinin üçüncü üyesinin "polisakaritler" olduğunu söyleyelim. Mutfaklarımızda sık kullandığımız her cins nişasta, hemen her tür sebze ve meyvede bulunan selüloz, elma ve ayva çekirdeklerinin jöle yapıcı elemanı olarak tanıdığımız pektin, polisakaritlerin örneği sayılabilir. Ancak, bunlar şeker tadı taşımadığı için konumuzun dışında kalmaktadır.