SİYAH SARIMSAK

Kuzey Anadolu Kalkınma Ajansı

Günümüzde hemen her derde deva olarak kabul edilen sarımsağın bazı bireylerce hoş bulunmayan kokusu yeni arayışları beraberinde getirmiş ve çözüm de bulunmuştur. Scott Kim adlı bir girişimci sarımsağı doğal yollarla fermante ederek istenilmeyen kokusundan arındırmıştır. Kim bu işlemi yaparken aynı zamanda sarımsağın lezzetini ve insan sağlığına yararlı olan bileşimini de güçlendirmiştir.
Siyah Sarımsak?ın mucidi Scott Kim, 2004 yılında Güney Kore?de bu ürünü geliştirmeye başlamıştır. Kim?im asıl amacı fermente edilmiş siyah sarımsak formatını pazarlayarak gelir elde etmektir. Bu nedenle ürünü geliştirdikten sonra 2008 yılında ABD?de Black Garlic (Siyah Sarımsak) adında bir şirket kurarak Siyah Sarımsak?ı ticari bir ürün olarak pazarlamaya başlar. Daha sonra ABD?de ve Avrupa?da ünlü restoranlar yemeklerde bu ürünü ilk kullanan biz olmalıyız çabalarıyla Siyah Sarımsak?ı menülerinde, dolayısıyla yemeklerinde kullanmaya başlıyorlar. Böylelikle Siyah Sarımsak Avrupa ve Amerika Kıtası?nda da yemeklerde kendine yer bulmaktadır. Bu gelişimin doğal bir sonucu olarak hem Türkiye, hem de Dünya ölçeğinde Siyah Sarımsak?ın bilinirliği ve tanınırlığı artmış olmaktadır.

Siyah Sarımsak Elde Etme Süreci:
Sarımsağın fermantasyon işlemine bakıldığında çok da karmaşık olmayan bir süreç olduğu görülmektedir. Sarımsak başları sabit bir sıcaklıkta yaklaşık 60 ila 75 derece arasında ve %70-85 arasında sabit bir nem ortamında 25 ila 40 gün bekletilmektedir. Bu süre içerisinde sarımsağın içinde bulunan bazı maddeler reaksiyona girerek dönüşüme uğramakta ve fermante olmaktadır. Bunlardan örneğin şeker ve aminoasitler reaksiyonu ile koyu renkli bir madde olan melanoin ortaya çıkmaktadır. Sarımsağa Siyah rengini veren bu maddedir.

Siyah Sarımsak?ın Tedavi Edici Yönü:
Anavatanı Hindistan olan sarımsağın tarihi insanlık kadar eskidir. Eski Mısırlılar sarımsağı ilaç olarak kullanmışlardır. Tarihi kayıtlardan Gizeh Piramidi?ni yaptıran IV Hanedan?dan Firavun Keops?un inşaat sırasında işçilere bol miktarda sarımsak yedirdiği görülmüştür. Tarihçi Heredot, Mısır Piramitleri?ni yapan işçi ve kölelere hastalıklardan korunmaları, sağlıklı ve diri kalmaları için sarımsak verildiğini yazmaktadır.
Sarımsağın en etkili gücü olan allisin, sarımsak çiğnendiğinde, ezildiğinde veya doğrandığında ortaya çıkar. Bununla birlikte, kısa ömürlüdür ve oluştuktan sonra yaklaşık bir saat ömrü vardır. Son yıllardaki araştırmalar sonucunda allicinin vücutta kolayca emilememesi nedeniyle sarımsaktan sağlığımız için yeterince faydalanamadığımız tespit edilmiştir. Bu araştırmalar sonucunda sarımsak yutulduktan kısa bir süre sonra vücut da yeterli miktarda allisin bulunamamıştır.
Tam bu noktada Siyah Sarımsağın farkı ortaya çıkmıştır. Sarımsak fermentasyonu ile elde edilen Siyah Sarımsak bünyesindeki allisinin kararlı ve güçlü bir antioksidan olan S-Allyl-Cysteine (SAC) dönüştürür. Normal sarımsak içinde 0,32 mg/gr olan Sac miktarı siyah sarımsakta 17 mg/gr seviyelerine ulaşır. SAC?nin iki kat antioksidan içeriği vardır ve allicinden daha iyi absorbe edildiği kanıtlanmıştır.

SAC?nin faydaları aşağıdaki gibidir:
Bağışıklık sistemini güçlendirir.
Kalp ve damar sağlığını iyileştirir.
Normal aralıklarla kan basıncının düzenlenmesine yardımcı olur.
Doğal antibiyotik / antioksidan
Enflamasyonu azaltır.
Yaşlanma ile ilişkili oksidatif etkileri azaltır.
Antioksidan miktarını iki misli arttırır.
Sarımsaklar daha sonra eşsiz iki adım fermantasyon sürecinden geçer. Birinci adım, mikrobik seviyede başlayıp, ardından sarımsak boyunca bulunan enzimleri aktive eden ikinci basamak uygulanmaktadır.
Bu fermantasyon formlarını, sülfür bileşiği allisinin SAC?ye kimyasal transformasyona neden olur.
Ayrıca Siyah Sarımsakta SOD (sülfür oksidasyonu) aktivasyonu normal sarımsağa göre 8,7 kat daha fazladır. SOD özellikle kan akıcılığı, kolestrol ayrıca kalp ve damar sağlığı için çok önemlidir. Siyah sarımsakta antioksidan olarak bilinen, Polifenol (bitki pigment bileşimi, fotosentezin neden olduğu) içeriği ise normal sarımsağın 10 katıdır.

© lezzetler.com tarif no:150450 • adı:Siyah Sarımsak • gönderen:sav • indirme tarihi:21.05.2024 - 12:46