



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TUZ HAKKINDA

Tuz yaklaşık 5000 yıl önce Çin'de keşfedilmiştir. Çinliler M.Ö. 6000 yılında Shanxi eyaletinde Yuncncheng gölünden tuz elde edildiğine ve bu gölün kontrolü için savaşlar yapıldığına inanır (belki de daha önceleri keşfedilmiştir).

Eskiçağ'da tuz, stratejik bir malzeme olmamıştır çünkü her halkın kendi özel tuz kaynakları varmış. Tuzlu zeminde yetişen tuz bitkileri de tuz kaynağı olarak kullanılmış: Tuz pelini, Tuzlu yıldız çiçeği, Çilek yoncası, Tuzlu sarmaşık, Tuzlu pullu farekulağı.

Et ve balığın tuzlanması kullanılmış. Göçebe düzenden yerleşik düzene geçmede tuzun da katkısı olmuştur, gıdaların tuz ile korunabilmesi insanları sürekli av peşinde koşturarak kurtarmıştır. Kuzey Amerika'da avcı kabileler ne tuz üretiyorlar ne de tuz ticareti yapıyorlardı. Tarım toplumları ise hem tuz üretiyorlar hem de tuz ticareti yapıyorlardı. Kent nüfusu artınca tüketim maddelerine talep arttı. Tuz ticareti başladı. Tuzlu suyu kaynatıp tuz elde etmek için ormanlar kesildi. Tuz ilk uluslararası ticaret maddesi olmuştur. Tüketicinin artması ile birlikte vergi gelmiş. Çinliler, Romalılar, Franklar Germenler ve Venedikliler savaş parası olarak tuz vergisi koymuştur. Halk belli bir miktar tuz almak zorundaymış. Aldığı tuzu yemeklerde kullanabilirmiş. Et tuzlamasına fazla tuz harcayan kişi büyük cezalar alıyormuş. Normandia'da ortalama bir aile, aylık harcamasının yüzde 7.5'ini tuz yapıyormuş.

Venedikliler mal yüklü yolladıkları gemilerin dönüş yolunda tuz almasını desteklemişler, subvanse etmişler ve tuz fiyatını kontrol edebilmişler. Uzun gemi yolculuklarında tuz önemli ikmal maddelerinden birisi, gemiler tuz satılan limanlara uğrarmış. Afrika'da kervanlarla tuz gönderilip, karşılığında altın, mücevher, elmas alınmış. Tuz istisnasız her sofraya giriyor. Dolayısıyla yediden yetmişe herkesin temasta olduğu bu besin ögesini incelemek oldukça önemli. Ayrıca artık marketlerde o kadar fazla tuz çeşidi görüyorum ki, en sağlıklı tuz tercihini bu seçenekler arasından yapmak birçok kişi için oldukça zor.

