



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÜZÜM

Metin Okutan

Asmagiller ailesinin bir üyesi olan üzüme bu hafta da devam ediyoruz. Hatırlarsanız geçtiğimiz hafta üzüm ve mutfak konusunun zenginliğinden söz etmiştim. Meselâ sirke desem aklımıza neler neler gelir. Hoşlanmadığı bir konu olduğunda yüzünü ekşitenler için kullanılan, "suratı sirke satıyor" sözü "fiziken" doğru olsa da, sirkenin içine girdiği her yiyeceğe nasıl "tat" kattığını hangimiz inkar edebilir? Izgara köftenin "can yoldaşı" fasulye piyazını, vazgeçilmezlerimizden işkembe çorbasını, kızarmış patlıcanın üzerine "konuşlandırılan" domates sosunu sirkesiz düşünmek abesle iştiğal değil de nedir?

Sirke olmadan çiroz olabilir mi? Balık plâkilerini veya Osmanlı Saray Usulü "pastırmalı yumurtayı" sirkeden "münezzeh" tutmak ise hiç akıl kârı değildir. Saray mutfağına alınacak aşçı adaylarının imtihan sorusu olan "soğanlı yumurta" da sirkesiz düşünemeyeceklerimiz arasındadır.

Sirke üzümün ne kadar "ekşi yüzü" ise, pekmez de bir o kadar "tatlı yüzü"dür. Pekmez dediğimizde pek çoğumuz için akla hemen tahin geliyor; Kerem ile Aslı, Arzu ile Kamber, Ferhat ile Şirin neyse, tahin ile pekmez de odur. Beşerî aşkların arasında onlarınki de büyük bir "lezzet sevdası" olarak gönüllerimize tahtlarını öyle güçlü kurmuşlardır ki, ayırmaya kimselerin gücü yetmez.

Şu sıralar Türkiye'nin pek çok yerinde "o güzel insanlar o güzel bağlarda" birbirinden nefis pekmez kaynatmaktalar. O pekmez ki, bir büyük şifa kaynağı olarak yüzyıllardır hayatımızda. Üzüm pekmezinin içinde doğal olarak bulunan glikoz ve früktoz, vücut tarafından hemen emilerek kana karışmakta ve metabolizmada enerjiye dönüşmekte. Vücudumuzda kan yapımında kullanılması, enerji vermesi, iştah açması en belirgin özelliklerinden. Sabahları içilecek pekmez demir ve kalsiyum ihtiyacını gidermenin kolay, lezzetli ve en tatlı yollarından biri. Yalnız üzümü ve pekmezi kararında tüketmekte büyük yarar var çünkü, aşırıya kaçıldığında kilo almak işten bile değil.

Yine pek çoğumuzun vazgeçilmezi üzüm pestili ve ceviz sucuğu, lezzet dünyamızın "can damarları" arasında yerini almış durumda... Dünya durdukça "varlıklarını varlığımıza armağan etmeyi" sürdürmeleri ise en büyük temennim...

Eğer rafine şekere mesafeli bir duruşunuz varsa, tatlılarınızda şeker yerine pekmez kullanabilirsiniz. Pekmezle yapılacak baklavalar, helvalar, aşûreler, sütlâçlar, ilginin bir anda size doğru "akmasına" neden olabilir. Çocuklara ve hiç "büyümeyecek olan çocuklara" meyveli yoğurt yerine, içine pekmez katarak yapacağınız "pekmezli yoğurt" yedirebilirsiniz. Yoğurt ve pekmez gibi son derece yararlı iki lezzeti bir arada kullanmanın şahane olacağına inanıyorum.

Üzüm yalnızca bu anlattıklarımla sınırlı bir meyve değil elbette. Askerlik yapanların, yatılı mektep geçmişli olanların üzüm hoşafını unutmaları ne mümkün. Mutfak tencerelerinde hâlâ kaynamaya devam eden, Türk insanının hayatının bir bölümünde, bıkkınlık verme derecesinde ısrarlı olunan bu "aşırı millî" yiyeceğimize ben de buradan kabul görülmesi dileğiyle, en derin selâmlarımı ve saygılarımı gönderiyorum. Hayal gücü geniş, yeni lezzetlere "yelken açmaya" meraklı "mutfak fareleri" için üzüm ve "ailesi", kreatif hanımları, beyleri büyük-küçük bütün mutfaklarda heyecanla bekliyor, benden hatırlatması...



© lezzetler.com tarif no:111683 • adı:Üzüm • gönderen:Göksen • indirme tarihi:02.04.2025 - 07:44