



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YER FISTIĞI

Gökhan Yiyen

Kuruyemiş yemeyi hepimiz severiz. Kimimiz leblebiye bayılır, kimimiz antepfıstığına, kimileri nohut yer avuç avuç, kimileri leblebisiz yapamaz... Bense yer fıstığına hiç dayanmam. Fazlasının zararlı olduğunu bilmeme rağmen bir türlü durduramam kendimi yer fıstığı yerken. Bu çok sevdiğim kuruyemiş acaba nasıl süreçlerden geçip de elimize ulaşıyor diye düşünmeden edemiyorum. Yararları nelerdir? Zararları var mıdır? Bütün bu soruların cevaplarını siz okuyucularımızla beraber öğrenelim istedik, işte yer fıstığı hakkında her şey...

Yer fıstığı nasıl bir bitkidir?

Yer fıstığının Latince adı *Arachis hypogaea*'dır. Yer fıstığı; protein, yağ ve E vitamini açısından oldukça zengin bir besindir. İçinde ayrıca fosfor, magnezyum, potasyum, kalsiyum ve sodyum gibi mineraller de bulunur. Yer fıstığı baklagiller familyasındandır. Tohumlarında %45 ila 60 oranında yağ, %20 ila 30 arasında protein, %18 oranında ise karbonhidrat, vitaminler ve madensel maddeler bulunur. Yer fıstığının tarihi tıpkı domatesten olduğu gibi Güney Amerika'ya dayanmaktadır. Tropikal, tropik altı ve sıcak iklim koşullarında yetiştirilen yer fıstığı Güney Amerika'dan, Avrupa ve Asya'ya yayılmıştır. Türkiye'de ise yer fıstığı üretiminin ne zaman, nasıl başladığı tam olarak bilinmemektedir. Ancak önce Trakya'ya, sonrasında ise Ege, Akdeniz ve Güneydoğu Anadolu'ya yayıldığı bilinmektedir. Türkiye'de tam 32 çeşit yer fıstığı bulunur. Bunların bazıları tek yıllık, bazıları çok yıllıktır. Çok geniş bir alanda yer fıstığı üretimi yapılır. 34.000 hektar alanda yapılan fıstık ekiminden, 80.000 ton ürün elde edilmektedir.

Yer fıstığı, Osmaniye ve çevresindeki ilçelerin önemli geçim kaynaklarındandır. Kahramanmaraş ve Anamur-Mersin çevresi de yer fıstığı üretiminin geçim kaynaklarına ciddi katkı sağladığı yerler arasındadır.

Besin Sanayisinde

YER FISTIĞI

Yer fıstığı genel olarak kuruyemiş olarak tüketilse de çok geniş bir kullanım alanı vardır. Yağ üretiminden, hayvancılık sektörüne kadar pek çok alanda kullanılmaktadır.

Yer fıstığı tohumunun yağ oranı oldukça yüksektir. Bu sebeple, bitkisel yağ üretiminde yer fıstığı önemli bir yer tutar. Yer fıstığı yağının tadı güzeldir, ayrıca rengi açık ve sıcaklıklara karşı son derece dayanıklıdır. İçinde doğal hâlde bulunan antioksidanlardan dolayı, kızartılıp bir süre saklanacak olan yiyeceklerde tercih edilir. İçinde yüksek oranda oleik asit barındırır, bu sebeple besin değeri çok yüksektir. Bitkisel yağlar içinde zeytinyağına en yakın kabul edilen yağ da yer fıstığı yağıdır.

Yer fıstığının küspesi de besin olarak kullanılır. Küspe, fıstığın yağı çıkarıldıktan sonra geriye kalan kısmına verilen isimdir. Küspenin protein değeri yüksektir. Bu sebeple çocuk mamalarında ve proteini yeterli olmayan gıdalarda protein yükseltici olarak kullanılır. Küspe, içerdiği yüksek azot oranı sebebiyle hayvan yemi olarak da kullanılmaktadır. Yer fıstığının başka bir tüketim yolu ise fıstık ez-mesidir. Özellikle ABD'de yer fıstığı ezmesi çok yüksek oranlarda tüketilmektedir. Hatta bu sebeple günde 8-10 ton yer fıstığını ezmeye çeviren büyük tesisler kurulmuştur. Aynı zamanda çeşitli tatlı ve şekerlemelerde de yer fıstığından yararlanılır.

Yer fıstığının Faydaları

Yer fıstığının çok sayıda faydası bulunmaktadır. Fazla abartmadan, kararında yer fıstığı tüketmek sağlığınıza katkıda bulunur, işte yer fıstığının yararları:

- Enerji ve kuvvet verir.
- Kasların ve kemiklerin güçlenmesini sağlar.
- Zihinsel ve bedensel yorgunluğu giderir.
- Meme, prostat ve kalın bağırsak kanserine karşı koruyucudur.
- Şeker hastalarına faydalıdır çünkü kandaki şeker oranını ayarlar.
- Yer fıstığı yağı kabızlığa iyi gelir.
- Gastrit, mide yanması gibi rahatsızlıkları azaltır.

Elbette her gıda maddesinde olduğu gibi yer fıstığının da fazlası zararlıdır. Özellikle damar sertliği olanlar yer fıstığından uzak durmalıdır, ayrıca yer fıstığı alerjenler listesinde yer aldığı için bazı kişilerde alerjiyi tetikleyebilir.