

Yiyeceklerimizin İçinde Kullandığımız Baharatlar ve Özellikleri

Dr. Selma BİRER

H.Ü. Sağlık Teknolojisi Yüksek Okulu — ANKARA

GİRİŞ

Çeşitli bitkilerin tohum, çekirdek, meyva, çiçek, kabuk, kök, yaprak gibi çeşitli kısımlarında bulunan ve kendilerine özgü koku ve lezzeti olan, yemek ve içeceklere güzel bir koku ve lezzet vermek, sindirimi kolaylaştırmak için kullanılan öğelere «baharat» (spices) denir. Ülkemizde sıklıkla kullanılan baharat türleri, hardal, karabiber, kırmızı biber, kimyon, kekik, safran, sumak, çörekotu, anason, vanilya, karanfil, tarçın, zencefil vb. dir. Bunlar çok taze olarak kullanılmayıp kuru olarak çok az miktarda kullanılmaktadır (1).

Marco - Polo'nun uzak ülkelere yaptığı seyahatlerde esas amaç, tüccarlar için baharat aramak olmuştur. Orta çağda baharatların önemi çok artmıştır. O sıralarda insanlar, az pişmiş ve yalnızca yemeklerine biraz olsun tad vermek, ayrıca etleri ve yemekleri uzun zaman bozulmadan saklayabilmek için baharat kullanmaya başlamıştır. Bu nedenle karabiber, tarçın ve karanfil çok pahalı maddeler olmuştur. Baharat ticareti uzun yıllar önemini korumuştur. Bu kârlı ticaret için yeni yollar aranmış devletler birbirleri ile savaşmak zorunda kalmışlardır. Hattâ Amerika'nın keşfine yol açan uzun deniz yolculukları bile baharat sağlamak için Hindistan'a daha kısa bir yoldan ulaşmak amacı ile yapılmıştır. Çok eski yıllardan beri bilinen ve pahalı olan baharatın yuvası doğu'dur. O yıllarda en iyi baharat Arabistan yarımadasında bulunmakta idi. Akdeniz'deki baharat ticareti Venediklilerin eline geçince Venedik büyük bir devlet haline gelmiştir. Zamanla bu üstünlük Portekiz'in sonra da Hollanda'nın eline geçmiştir.

Hollanda'lılar baharat ticaretini ellerinde tutabilmek için yönetimleri altında bulunan yerlerdeki tarçın, karabiber ve karanfil ağaçlarını kesenlere çok ağır cezalar vermişlerdir. Hatta Seylan adasında kaçak tarçın satanlar idama mahkum edilmişlerdir. XIX. yüzyılın baş-

larında Teksas'lı satıcılar Meksika'dan temin ettikleri biberi toz haline getirdikten sonra tüketicilere satarak biber ticaretini başlatmışlardır (2).

Görüldüğü gibi; hangi tarihte batıya geçtiği pek bilinmiyor. Baharatların bazıları ülkemizde yetişmez ve tropik bölgelerden ithal edilir. Baharatların kendilerine özgü lezzetleri bileşimlerinde bulunan uçucu yağ moleküllerinden ileri gelmektedir. Bu nedenle, ağızları sıkıca kapatılarak saklanmaktadır. Yemeklerde kullanma kişilere ve yemek pişirme alışkanlıklarına göre değişir. Bazıları iştah açıcı, bazıları karabiber ve kırmızı biber gibi mide sularının salgılanmasını uyarırlar. Bu nedenle ülser ve barsak hastalıklarında kullanılması istenmez.

Ülkemizde Kullanılan Baharat Türleri :

Hardal :

Tarımı yapılan iki çeşit hardal vardır.

1 — Beyaz hardal (*Brassica alba*); sarı renkte tohum verir. Piyasa da buna devetüyü hardal da denir. Yağlı bir tohumdur. % 30 - 35 hardal yağı elde edilir. Bu yağ acı lezzetli ve baharat kokusundadır. Mutfaklarda baharat olarak kullanılır.

2 — Siyah hardal (*Brassica nigra*); bir tür kolzadır. Tohumu yağca fakirdir. Beyaz hardaldan daha ucuzdur. Mutfaklarda baharat olarak kullanılır. İştah açıcı özelliğindedir. Fazla tüketildiği zaman kaşıntı ve ürtikere neden olur.

Hardal tohumu piyasaya İzmir, Bandırma, Bergama, Karabiga, Eskişehir, Balıkesir ve Tekirdağ bölgelerinden gelir. Deve tüyü hardal türünün ihrac edilmesine rağmen siyah hardal türünün tarımı yapılmamaktadır. İç piyasa da kullanılan hardal kolzadan yapılmaktadır (3).

Ülkemizde hardal ağacının tohumundan siyah hardal (*Brassica nigra*) veya beyaz hardal (*Brassica alba*) bitkilerinin olmuş veya kuru-

tulmuş taneleri veya unundan elde edilir. Nem oranı en fazla % 9.5, kül % 5.6, külün hidroklorik asitten erimeyen kısmı en fazla % 1.5, etere geçen değişmeyen ekstrat kısmı en az % 12.6, hardal ruhu (allilizotio siyanat) halinde en az % 0.6 olmalıdır. Sofralarda kullanılan hardal; hardal unu, şeker, sirke veya su ile yapılır. İçerisine tuz eklenebileceği gibi kuru madde miktarı % 10'u geçmemek üzere pirinç unu da katılabilir. Sofra hardalında en az % 0.15 oranında hardal ruhu olmalı, tuzun dışında % 4.5 tan fazla kül bulunmamalıdır. Bir kilogramındaki kükürtdioksit miktarı 500 mgm geçmemelidir (1). Et ve balık gibi yemeklerde, soslarda ve sandviçlerde kullanılır.

Kimyon (Cuminum Cyninum) :

Anason ve dereotu familyasındandır. Yaprakları dere otuna benzer, 50 cm boyunda olup yıllık bir bitki örtüsüdür. Türkiye'den başka Mısır, Marok, İran, Hint ve Çin'de tarımı yapılır. Kimyon tohumları baharat olarak kullanılır. İçinde hayvansal yağ türünde (cymene) denilen bir madde vardır. Bu madde tıpta kullanılır. Ayrıca malik asit ve tuzları, tanen vardır.

Kimyon hazmı kolaylaştırır, sinirleri teskin eder. Kas gerilimlerini, krampları önler. Almanya'da çörek imalinde, Hollanda'da peynirlere hoş koku vermekte, Fransa'da (Kummei) denilen likör yapımında kullanılır.

Kimyondan Cuminol, cuminamid, cumindigo, cuminille, cuminolle, cuminique, cuminoine, cuminale, cuminurate, cuminurique, cumyle, cumilene, cumilure gibi çeşitli bileşikler çıkarılarak yerine göre tıpta, gıda sanayinde, boya sanayinde kullanılır. Türkiye'de en çok Eskişehir, Sivrihisar, Mihaliç, Göynük ve Aksaray da ekilir (3).

Ana yurdu Asya olan kimyon İbranice Kammon, Latince ye cuminum olarak geçmiştir. Ülkemizde Akdeniz kıyılarında yetişen kimyon (Cuminum Cyninum) denilen bitkinin olmuş ve kurutulmuş taneleri veya unu olup nem oranı en fazla % 10, kül % 8, külün hidroklorik asitte erimeyen kısmı en fazla % 1.5 ve uçucu yağ oranı dane halinde en az % 2 öğütülmüş halde en az % 1 olmalıdır (1).

Kimyon (TS 2622/Mart 1977) tanımına göre; kendine özgü hoş tat ve kokuda olmalı, bozulmuş, küflenmiş, küf kokulu olmamalı, yabancı madde tad ve kokusu olmamalıdır. İçerisinde canlı, cansız böcek kalıntıları, kemirici artıklar olmamalıdır. Boya, nişasta ve kimyasal madde katılmamış olmalıdır. Rengi sarıdan kahverengine kadar değişebilir.

Kimyon Thymol içerir. Etli yemeklerde, köfte ve et türevlerinde, dolmalarda kullanılır. Barsaklarda oluşan kolik tarzındaki sancıları önlemek için 1-2 çay kaşığı kimyon su içerisinde eritilerek çocuk ve büyüklere verilebilir (4).

Karabiber :

Hindistan ve Çin'de yetişir. VIII. yüzyılda ki uygur metinlerinde «kara murç» karabiber olarak geçmektedir. Kaşgarlı Mahmud'un Divanı Lügat-it Türk'ünde de «murç» karabiber olarak geçmektedir (4). Karabiber (piper nigrum) denilen bitkinin kurutulmuş meyvalarıdır. Bu meyvalar olgunlaşmadan toplanıp olduğu gibi veya toz halinde kullanılır. Nem oranı en fazla % 12, kül % 7, külün hidroklorik asitte erimeyen kısmı en fazla % 1.5, eter ile değişmeyen ekstratı ise en az % 6.75 ve uçucu yağ oranı danede en az % 1 olmalıdır (1).

Karabiber (TS 2290/Nisan 1976) tanımına göre; tane karabiber ağaçtan olgunlaşmadan toplanıp kurutulmuş gri kahve ve siyah renkli yüzeyleri buruşuk meyvelerdir. Öğütülmüş karabiber; tanelerin öğütülmesi ile meydana gelen gri kahverengi tozdur. Kendine özgü keskin tad ve kokuda olmalıdır. Bayatlamış, küflenmiş, bozulmuş içinde yabancı tad bulunmamalıdır.

Canlı, cansız böcek ve artıkları bulunmamalı, hiçbir madde katılmamalıdır. Hafif taneler, az gelişmiş kırık taneler kaliteyi bozar. Karabiber, yemek pişirme sırasında özellikle etli yemekler, köfteler, sucuk, pastırma, dolma vb. yemeklerde lezzet verici olarak kullanılmaktadır. Hindistanlı büyük anneler soğuk algınlığına karşı sıcak çay içersine karabiber serpilmesinin iyigeldiğini söylerler (3).

Beyaz biber :

Hindistan'da yetişen beyazbiber (pipernigrum) denilen bitkinin olgunlaşmış ve kurutulmuş meyvalarıdır. Olduğu gibi veya toz halinde kullanılır. Nem oranı en fazla % 14, kül % 3.5, külün hidroklorik asitte erimeyen kısmı en fazla % 0.3, eterle değişmeyen ekstratı ise en az % 7, uçucu yağ oranı % 0.5 olmalıdır (1). Beyaz biberde yine yemeklerde karabiber gibi lezzet verici olarak kullanılır.

Kırmızıbiber :

Orta Avrupa, Amerika, Şili ve Ülkemizde de yetişir. Kırmızıbiber (Capsicumminimum) denilen bitkinin olgunlaşmış, kurutulmuş meyvalarının öğütülmesi ile elde edilir ve toz halinde kullanılır. Nem oranı en fazla % 13, kül oranı % 8, külün hidroklorik asitte erimeyen kısmı en fazla % 1.25, eter ile değişmeyen ekstratı en az % 15, uçucu yağ oranı en az % 1.35 olacaktır (1).

Toz kırmızı biber (TS 2419/Ekim 1979) tanımına göre; rengi, kokusu, tadı, aroması, kendine özgü, bayatlamış, küflenmiş, bozulmuş ve yabancı tad almamış olmalıdır. İçinde canlı, cansız ölü böcek bulunmamalıdır. Boya, nişasta vb. maddeler katılmamış olmalıdır. Tadlarına göre; tatlı ve acı olarak ikiye ayrılır. Toz kırmızı biberler çaplarına ya da iriliklerine göre dört gruba ayrılırlar. İnce, orta, iri, çok iri biberlerdir.

Toz kırmızı biber; etli yemeklerde ve et türevlerinde çorbalarda, bazı yemeklerde kullanılır.

Yenibahar :

Hindistan ve Orta Amerika'da yetişmektedir. (Pimento Officinalis) denilen bitkinin meyvalarının olmuştur, kurutulmuş ve toz edilmiş şeklindedir. Nem oranı en fazla % 10, kül oranı % 6, külün hidroklorik asitte erimeyen kısmı en fazla % 1 olmalı ve diğer nitelikler yönünden Türk Kodeksine uygun olmalıdır (1).

Yenibahar (TS 2624/Mart 1977) tanımına

göre; bitkinin üzümüne benzer meyvelerinin kurutulup öğütülmüş halidir. Kendine özgü keskin tad ve kokuda olmalıdır. Küflenmiş, bozulmuş, acımış olmamalıdır. Yabancı madde, canlı, cansız böcek kalıntıları, hayvan yenikleri bulunmamalıdır. Tane olarak satılanların yüzü koyu kahverengi ve pürüklü olmalıdır. Daha çok toz halinde satılır. Etli yemeklere, dolmalara, köftelere vb. yemeklere lezzet vermesi için konur.

Karanfil :

Bilinen çiçek karanfilinin tohumları değildir. Girotiler denilen karanfil ağacının ürünüdür. Bu ağaç ülkemizde Güney illerimizde ve sıcak bölgelerde yetiştirilmektedir. Bugün için Seylan ve Hindistan'dan ithal edilmektedir (3). Anayurdu Çin Hindi'dir. M.Ö. II. yüzyılda Çin'de Hân sülalesi devrinde hükümdarla konuşacak kişiler karanfil çiğnemeyi alışkanlık haline getirmişlerdir. Karanfilin içindeki yağın diş ağrısını giderdiği de söylenmektedir. Hindistanlıların yiyeceklerine koku vermek için karanfil kattıkları da belirlenmektedir. Çinlilerle ticari alışveriş kurmuş olan Araplar karanfil çok eskiden tanımışlardır. Finikelilerin Akdeniz kıyıları boyunca dağıttıkları karanfil Yunanlılar ve Latinler kullanmışlardır (4, 5).

Karanfil; Eugenia Caryophyllata denilen bitkilerin kurutulmuş çiçekleri olup tane veya toz halinde kullanılır. Nem oranı danede en fazla % 12 tozda % 10, kül oranı en fazla % 7, külün hidroklorik asitte erimeyen kısmı en fazla % 0.5 ve uçucu yağ oranı danede en az % 12, öğütülmüşte en az % 10 olmalıdır. Yabancı madde danede en çok % 3 olmalıdır (1).

Karanfil (TS 2621/Mart 1977) tanımına göre; kendine özgü keskin tad ve kokuda olan küflenmiş, bozulmuş olmamalı, yabancı tadı bulunmamalıdır. Tane karanfil bitkinin havada kurutulmuş, açılmamış çiçek tomurcuklarıdır. Öğütülmüş karanfil tanenin öğütülmüş şeklindedir. Tane karanfilin rengi kırmızımsı kahve ile siyah arasındadır. İçinde taş, toprak, yaprak bulunması istenmez. Başsız karanfil; tomurcuk başı kopmuş yalnız sapı kalmış olan karanfil-

dir. Köker karanfil; uygun olmayan kurutma nedeni ile fermentasyona uğramış soluk kahverengi beyazımtırak unlu görünümündedir.

Karanfil, kek, kurabiye ve meyveli tatlılarda, şerbetlerde güzel koku vermesi için kullanılır. Ferahlatıcı etkisi vardır.

Tarçın :

Çin ve Çin Hind'i'nde yetişir. Hindüdashini denilmesinin nedeni bazı bilginlere göre, dar (ağaç ve kabuk) ve chini (Çin) in bileşmesinden oluşmaktadır. O nedenle tarçının beşiği uzak doğudur (5).

Tarçın; Cinnamomum Zeylanicum isimli bitkinin kurutulmuş kabukları veya kabukların tozudur. Nem oranı en fazla % 10, kül % 5, külün hidroklorik asitte erimeyen kısmı % 2 ve uçucu yağ oranı % 1 den az olmamalıdır. Kendine özgü tadı, koku ve lezzeti olmalı, küflenmiş, böcek yenikli ölü böcek ve artıkları bulunmamalıdır (1).

Tarçın; lezzet verici olarak sütlü, meyveli tatlılarda boza, kurabiye ve keklerde kullanılır.

Zencefil :

Hindistan ve Çin'de tarihin çok eski yıllarından beri bilinmektedir. Zencefil; Zingiberoficinale denilen bitkinin kurutulmuş, rizomalarıdır. Olduğu gibi toz halinde kullanılır. Nem oranı en fazla % 11.7, kül % 7, külün hidroklorik asitte erimeyen kısmı en fazla % 2, nişasta % 6, selüloz % 8, suya geçen maddeler en fazla % 12, eter ekstratı en fazla % 3, alkolde çözünen ekstratı en az % 3.7 olmalıdır (1).

Zencefil (TS 2623 Mart/1977) tanımına göre; bitkinin 20 mm uzunluktaki şekilsiz kabuğu soyulmuş veya soyulmamış yıkanıp güneşte kurutulmuş küçük kökleridir. Kendine özgü tad ve kokuda olmalı yabancı madde böcek artıkları boya, nişasta katılmamalıdır. Bütün parça zencefiller kısmen veya tamamen soyulmuş veya soyulmamış açık bejden kahverengiye kadar tonlarda olur.

Zencefil eski yıllarda Çin'de çok çeşitli hastalıkların tedavisinde kullanılmıştır. Öksürük söktürücü olarak kullanılır. Ayrıca çok ağır bir yemek sonrası su içinde bir miktar eritilerek sindirimi kolaylaştırmak için kullanılır (4).

Safran : (Crocus Sativus)

Lâle gibi soğanlı bir çiçektir. Ülkemizde Bolu'dan Kastamonu'ya kadar uzanan dağlarda

yabani olarak yetişir. Çiçeğin erkek ve dişi organları yolunarak toplanır ve kurutulur. Kurutma kağıtlarına sarılarak kutulara konur. Pakistan'dan da ithâl edilir (3).

Safran; (Crocus Sativus) denilen bitkinin çiçeklerinin kurutulmuş stigmalarıdır. Nem oranı en fazla % 12, kül oranı % 7.5, külün asitte erimeyen kısmı ise en fazla % 1 olmalı ve diğer nitelikleri bakımından Türk Kodeksine uygun olmalıdır (1). Safran çok pahalı bir maddedir. Bu pahalılığı ise, çiçeğin içindeki üç stigma'dan ileri gelmektedir. Yarım kilogram safran elde etmek için ikiyüzbin'den fazla çiçekten bu stigmaların toplanması gerekir. Safran stigmasının çiçek açar açmaz toplanması gerekir. Ağırlığının yüz katı renk ve tat verir. Safran taze olması diğer baharatlara nazaran daha önemlidir. Tazesi sarı değil koyu ve turuncu renktedir. Çok pahalı olduğundan insanları hile yapmaya teşvik eder. Safran'da birçok baharatlar gibi Doğu'dan gelmiştir. Akdeniz bölgesinde de yetişmektedir. Eski Yunan ve Romalılarda yemeklerine bol bol safran katarlarmış. Suda çok kolay eriyip renk verir.

Yemeğe daha iyi renk vermesi için 15 - 20 dakika kadar ılık suda yemeğine göre bazende ılık sütte bekletilir. Akdeniz mutfağında safran daha çok balıkla deniz ürünleri yemeklerinde kullanılmıştır. Fransız mutfağında ünlü «bouillabaisse»inde, İtalyan mutfağında «Milano usulü risotta»da, İspanyol mutfağında «paella»nın bazı türlerinde de safran kullanılmaktadır. Türk mutfağında ise, safranla yapılan yemek çeşidi çok fazla değildir. En belli başlı safranla yapılan yemek «zerde»dir. Çok pahalı olduğundan çoğu kez sarı toz boya safran yerine kullanılmaktadır (5). Yine kuvvetli sarı renk vermesi ile ünlü «Zerdeçal» bazen safran yerine kullanılmaktadır. Akdeniz yemeklerinde pek olumlu sonuç vermiyor. Zerdeçalın safran yerine kullanılması sarı boyadan daha iyi ve zararsızdır. Doğuda özellikle Seylan ve Endonezya'da safran kelimesi yerine zerdeçal kullanılıyor (5).

Mahleb : (Prunus Mahaleb)

Kiraz ağacının yabaniyelerinden birisi olan (idris) denilen mahlebin küçücük kirazları olgunlaşınca toplanıp kurutulduktan sonra kırılarak çekirdeğin içindeki levze alınır. Piyasada

mahleb adı ile bilinen bu madde levzedir. Tane ve öğütülerek un halinde satılır. İhracat tane halinde yapılır.

Mahleb piyasaya Tokat, Zile, Amasya, Çorum, Mardin bölgelerinden gelir. Mardin'de yetişen beyaz fakat kokulu değildir. Diğerleri esmer renkli ve hoşça giden bir kokuya sahiptir. Mahlebin esas özelliği bileşimindeki salisilat dö sud dan ileri gelmektedir. Dinlendirici ve ferahlatıcı olup şeker hastalarına önerilmektedir. En çok Arap ülkelerine ihraç edilir. Habeşistan ve Sudan'da hamur işlerinde ve krema yapımında ülkemizde pasta ve çöreklerde kullanılmaktadır. Mahlebin özelliği birkaç yıl bekletilebilir. Küflenmez, kurtlanmaz. Ancak rutubetli yerde bulundurulmamalıdır, kokusundan kaybedebilir (3).

Sahleb : (Orchis)

Yabani olarak dağlarımızda, açık olan yerlerde bulunur ve toplanır. Şarap kırmızısı renğinde sümbüle benzer çiçek açar. Kökünde biri küçük, bir büyük iki yumru vardır. Küçüğü atılıp, büyüğü alınır.

Piyasaya Kastamonu, Safranbolu, Isparta, Antalya, İzmir, Maraş, Silifke bölgelerinden gelir. Trakya'da da bulunmasına rağmen toplanmamaktadır. Kastamonu ve Safranbolu sahlepleri iyi randımanlıdır. Büyük tanelisi piyasada makbuldür. Değirmende öğütülüp un halinde satılır. Sahlep çok yoğun bir nişasta deposudur. Bir çaykaşığı sahlep unu 1 litre suyu süt kıvamına getirir (3).

Anason :

Anason; (Pinpinella Anisun) denilen bitkinin kurutulmuş meyvaları olup tane halinde kullanılır. Nem oranı en fazla % 8.5, kül % 9, külün asitte erimeyen kısmı % 2, uçucu yağ oranı en az % 1.5 olmalıdır (1). Ülkemizde Antalya, Burdur, Denizli, İzmir illerimizde yetiştirilmektedir.

Vanilya :

Vanilya; (Vanilla planifolia) denilen bitkinin ham meyvalarının kurutulması ile elde edilir. Kül en fazla % 4.7, mürci şeker en fazla % 9, vanilin oranı en az % 0.70 olmalıdır (1). Güney ve Orta Amerika'da yetişir. Sütlü tatlılar, kek, pasta, kurabiye, diğer tatlılarda kullanılmaktadır.

Kekik :

Kekik; (Thymus vulgaris) bitkisinin kuru-

tulmuş çiçekleri ve yapraklarının uçlarıdır. Kül oranı en fazla % 14, külün asitte erimeyen kısmı en fazla % 4, uçucu yağ oranı en az % 2 olmalıdır (1). Kekik de bir ihraç maddesidir. İç piyasada kullanılmaktadır. Kekik esansı içki ve parfüm sanayiinde kullanılır.

Sumak :

Ülkemizde yaygın olarak kullanılan bir baharattır. Türkçe, Arapça ve Farsça'da kullanılan bir kelime olup «kırmızı» anlamına gelen süryanice kökenli «sumâqâ» kelimesinden türemiştir. Ülkemizde başlıca iki sumak türü yetişmektedir. Bunlar; derici sumağı (Rhus coriaria L.) ve boyacı sumağı (Rhus Cotinus L.) dir. Baharat olarak kullanılan Rhus Coriaria L. olup meyveleri kurutulduktan sonra belirli oranda sofraya tuzu katılarak öğütülür. Sumak bitkisi 1-3 metre boyunda çalı tipinde bir ağaçtır. Meyveleri 4-7 mm büyüklüğünde yuvarlak ve hafif basık mercimek şeklindedir. Gri kahverenkli sert bir çekirdeği vardır. Çekirdek etrafını ekşi ve hafif baharatımsı lezzette, koyu kıvamlı bir özsu içerir. Meyve eti sarar. Meyveler olgunlaşınca esmer kırmızı renkli olur. Sumak bitkisi Kanarya ve Madeira Adalarından, Kuzey Afrika ve Güney Avrupa üzerinden İran ve Afganistan'a kadar uzanan bölgeye yayılmıştır. Ülkemizde ise, Sumak Ege ve Akdeniz bölgelerinde yetişmektedir.

Sumak'ta nem oranı % 17.14, toplam kül % 19.79, külün hidroklorik asitte erimeyen kısmı % 1.13, baharat olarak kullanılmasında asil etken olan asitlik ise kuru maddede ortalama % 9.45 dir. Asitlik ise sitrik asit ve malik asitlerden ileri gelmektedir. Tanen % 1.598 dir. Bu düzeyde nem içeren bu baharattın dayanıklı kalması için tuz eklenmektedir. Bu nedenle sumaktaki tuz oranı ise, ortalama olarak % 11.11 dir (7).

Ülkemizde genellikle köfte ve kebabların, garnitür olarak doğranmış soğanların üzerine serpilerek ekşi bir tat vermesi için kullanılır. Sumağın, baharat olarak kullanılmasının yanı sıra daha çok hayvan yemi ve dericilikte kullanılır.

Çörekotu : (Nigella Sativa)

Dünyada 20 kadar çörek otu çeşidi vardır. Bunlar Asya ve Avrupa kıtalarına yayılmıştır. Dağda kırdan kendiliğinden yetişir. Tarımı yapılan çörek otu (Nigella sativa) veya (Nigella

Romaine) denilen çeşidi olup bununda mavı ve beyaz çiçekli olmak üzere iki alt türü vardır. Bu iki türe (cumin noire) siyah kimyon da derler. Ülkemizde de tarımı yapılan bunlardır. Tanelerin kokusu keskin ve hoştur. Keskin limon kokusunu andırır ki bu koku tropik iklimde yetişenlerin kokusu gibidir.

Çörekotunun doğal olarak yetişen (Nigella de Damas) Şam çörekotu çeşidi Ege bölgesinde dağlarda kireçli arazide yoğun olarak bulunmakta ve dövülüp tohumları alınarak piyasaya getirilmektedir. Çörekotu ülkemizde en çok Balıkesir ve Denizli bölgelerinde yetişir. Çörekotu hoş kokusundan dolayı çok sevilir. Çöreklerin üzerine susam gibi serpilir. Sinirleri yatıştırıcı özelliği vardır. Kimyager Reisch çörekotundan (nigelin) denen bir madde elde etmiştir. Bu madde sinirleri yatıştırıcı ilaçların bileşimine girmektedir. Türkiye'de çok eskiden beri köylüler çörek otundan kaynatmak yolu ile bir yağ çıkarıp yemeklerde kullanırlar. Bu yağa (Karata ot yağı) denilmektedir. Çörekotu bir miktar da Güneydoğu illerimizde yetiştirilmekte ise de önemli değildir. Bu yörede ise çökekotuna (Kara havuç) denilmektedir. Çünkü çörekotu bitkisinin kendisi özellikle tohumu havuç tohumuna benzemektedir. Üretilen çörekotundan bir miktarda Yunanistan, Kıbrıs ve Arap ülkelerine ihraç edilmektedir (3).

Çörekotu; Ülkemizde genellikle kutsal günlerde yapılan ekmeklerin üzerine serpilerek kullanılır. Çörek otunun tohumları yendiğinde hoş bir tat ve aroma hissedilir ve üzerine konan yiyecek maddesinde bu özellikleri vermektedir. Gıda Maddeleri Tüzüğü'nün 600 ncü maddesine göre çörekotu da bir baharat olup ülkemizde tüketimi oldukça fazladır. Çörekotu (çörek otu), Ranunculacea (düğün çiçeğigiller) familyasının «Nigella Sativa L.» türüne giren bitkilerin meyveleri (kapsül) içerisinde oluşan tohumlarıdır. Orta Avrupa, Akdeniz Ülkeleri ile Batı Asya'da yetişmektedir. Çörekotu Haziran - Temmuz aylarında yeşille karışık açık mavı renkli çiçekler açar. 20 - 40 cm boyunda bir senelik otsu bir bitkidir. Yol kenarları ve özellikle ekın tarlaları içinde bulunur. Meyve, çok tohum taşıyan şişkin bir kapsüldür. Tohumlar siyah renkli, oval şekilleri ve üç yüzüldür.

Çörekotu tohumlarında uçucu ve sabit yağ, tanen, şekerler, glikozit bünyeli bir saponin

olan melanthin ve alkaloidler bulunmaktadır. Çörekotu tohumlarının nem oranı ortalama % 3.94, toplam kül % 5.13, külün hidroklorik asitte erimeyen kısmı % 1.23, yabancı madde (taş, toprak vb.) oranı % 1.82 olmalıdır (8).

Çörekotu pastacılıkta, beyaz peynir ve bazı gıdaların üzerine konularak değerlendirilir. Eczacılıkta, aromatize edici ve drog olarak da kullanılmaktadır.

Baharatlar; Gıda Maddeleri Tüzüğü'nün 620 inci maddesine göre aşağıda belirtilen durumlarda taklit ve tağşiş edilmiş sayılırlar :

- Kendine özgü koku ve lezzetini veren esas maddesi alınmış olanlar,
- İçine zararsızda olsa herhangi bir madde katılmış olanlar,
- Zararsız da olsa herhangi bir madde ile boyanmış olanlar,
- Bileşimleri, olması gereken nitelik ve bileşimlere uymayanlar,
- Bileşimleri, üzerindeki etikete uymayanlar ve noksan olanlar.

Gıda Maddeleri Tüzüğü Madde 619 - Ambalaj içerisinde satılan baharatların ambalajı üzerinde üreten kişinin isim ve adresi, bileşimlerinin cins ve türleri ile net miktarı ve bir kaç türün karışımı olan baharatların isimleri de ayrı ayrı yazılmalıdır.

Gıda Maddeleri Tüzüğü Madde 621 - Baharatları aşağıda belirtilen durumlarda sağlığa az veya çok zarar verecek derecede bozulmuş sayılırlar :

- Çürümüş, küflenmiş, kokmuş vb. nedenlerle bozulmuş ve kirlenmiş olanlar,
- Tüzükte belirtilen miktardan fazla kükürtdioksit içeren sofrı hardalı,
- Kimyasal bileşiminden zarar görecekt kaplar içerisinde konulmuş hardallar (Porselen ve cam kapların dışında).

Madde 622 — İçerisine herhangi bir zehirli madde katılmış olan baharatlar, sağlığı hafif veya ağır şekilde bozacak şekilde tağşiş edilmiş sayılırlar.

Madde 623 — Laboratuvarlara kontrol için gönderilecek örnek miktarları safrandan 5 - 10 gram, diğerlerinden 50 gram dan aşağı olmayacak ve iyi bir şekilde paket edilmiş olacaktır.

Tablo 1 — Baharatların Yenilebilen 100 Gramlarının Enerji ve Besin Öğeleri Değerleri (9)

BAHARATLAR	Su		Enerji		Protein		Yağ		Karbon-		Kal-		Potas-		Sod-		Vitamin A		Ribof-		
	gr	K. Kal.	gr	gr	gr	gr	gr	gr	hidrat	Kül	siyüm	mgm	mgm	mgm	mgm	mgm	mgm	mgm	mgm	mgm	mgm
Hardal (Toz)	6.9	469	25.0	29.0	35.0	4.5	521	10.0	841	682	5	62	0.54	0.38	8.0	—	—	—	—	—	—
Karabiber (Toz)	10.5	255	11.0	3.3	65.0	4.3	437	29.0	173	1299	44	190	0.11	0.24	1.1	—	—	—	—	—	—
Karanfil	6.9	323	6.0	20.1	60.1	5.9	646	8.7	105	1102	243	530	0.12	0.27	1.5	81	—	—	—	—	—
Kekik	7.8	276	9.1	7.4	64.0	12.0	1890	124.0	201	814	55	3800	0.51	0.40	5.4	—	—	—	—	—	—
Kırmızıbiber (Toz)	8.1	318	12.0	17.3	57.0	6.0	148	8.0	293	2014	30	4160	0.33	0.92	9.0	76	—	—	—	—	—
Kimyon (Toz)	8.1	375	18.0	22.3	44.2	8.2	931	66.4	499	1788	168	1270	0.63	0.33	4.6	8	—	—	—	—	—
Tarçın (Toz)	9.5	261	3.9	3.2	80.0	3.6	1228	38.1	61	500	26	260	0.07	0.14	1.3	29	—	—	—	—	—
Safran	12.0	310	11.4	6.5	65.0	5.4	111	11.1	252	1724	148	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Susam	4.8	588	26.4	55.0	9.4	5.4	131	8.0	776	407	40	66	0.72	0.08	5.0	—	—	—	—	—	—
Zencefil	10.0	347	9.1	6.0	71.0	5.0	116	12.2	148	1342	32	147	0.04	0.20	5.2	—	—	—	—	—	—
Zerdeçal	11.4	357	8.3	10.1	65.3	6.0	182	41.4	268	2525	38	—	0.15	0.23	5.1	26	—	—	—	—	—

SUMMARY**THE COMMONLY USED SPICES IN OUR FOODS AND THEIR SPECIALITIES**

In this article, spices should be used to bring out the best flavor of food and make more appetizing and their types and specialities had been discussed.

KAYNAKLAR

- 1 — Aydın, M. : Gıda Kontrolü ve Mevzuatı. T. Odalar Birliği Matbaası, Ankara, S. 556-560, 1976.
- 2 — Metin, M., Saldamlı, İ. : Gıdalarda Bulunan Yabancı Maddeler, Gıda, 1:4/5, S. 130 - 146, 1976.
- 3 — Ateş, H. : Baharat Grubuna Giren Bitkisel Ürünler ve Türkiye Ticaretindeki Yeri, Kuru ve Kurutulmuş Sebze ve Meyve Endüstrisi Semineri, Milli Prodüktivite Merkezi Yayınları: 57. Gürsoy Basımevi, Ankara. S. 149 - 177, 1969.
- 4 — Antia, F.P. : Clinical Dietetics and Nutrition 2. ed. Oxford University Press, London, New York P. 290 - 294, 1973.
- 5 — Oğuz, B. : Türk Halkının Kültür Kökenleri I. Giriş, Beslenme Teknikleri, İstanbul Matbaası, İstanbul, S. 455, 1976.
- 6 — Yaşamdan Sofradan TAT, 8/10 S. 40 - 42, 1982.
- 7 — Baçoğlu, F., Cemeröğlu, B. : Sumak'ın Kimyasal Bileşimi Üzerine Araştırma, Gıda 9/3 S. 167 - 172, 1984.
- 8 — Baçoğlu, F., Bayrak, A. : Çöbre otu (Çörek otunun) Bazı Kimyasal ve Fiziksel Özellikleri Üzerinde Bir Araştırma, Gıda 9/6 S. 325 - 327, 1984.
- 9 — Deleme Komitesi. Besinlerin Bileşimleri. Türkiye Diyetisyenler Derneği Yayın: 1. Çağ Matbaası, Ankara 1984.