



**Bakı – 2024**

**Kitabın orijinal adı:**

Helal Gıda Rehberi

**Müəllif:**

Nejla BAŞ

**Nəşrə hazırlayan:**

t.f.d Abbas QURBANOV

**Anadolu türkcəsindən**

**Azərbaycan türkcəsinə uyğunlaşdıran:**

Şirəli MƏMMƏDOV

**Redaktor:**

Əziz SULTANOV

**Dizayn:**

Azər İBRAHİMOV

Bakı-2024; İpəkyolu Nəşriyyatı: 324-124

İSBN: 978-6053-026-33-4

Bu kitab Azərbaycan Respublikası Dini Qurumlarla İş üzrə Dövlət Komitəsinin *12 oktyabr 2021-ci il DK-959/H* nömrəli razılıq məktubu ilə hazırlanmışdır.

Bakı Şəhəri Səbail Rayonu Cəfərov Qardaşları, 16

**Mobil:** (+994 50) 302 90 08

(+994 51) 412 22 82

**Web sayt:** [www.ipekyolunesriyyati.az](http://www.ipekyolunesriyyati.az)

**Elektron poçt:** [ipekyolunesriyyati@gmail.com](mailto:ipekyolunesriyyati@gmail.com)

# HALAL QIDA BƏLƏDÇİSİ

Nejla BAŞ

## **Nejla Bař haqqında**

Nejla Bař Nevşehirdə anadan olub. Orta məktəbi Nevşehirdə bitirib. A. Ü. Ziraat (kənd təsərrüfatı) fakültəsinin qidaşünaslıq və texnologiya bölməsi üzrə məzun olub.

Bir müddət fənn müəllimliyi edib. Bir sıra şirniyyat və un məmulatları müəssisələrində məsul müdir vəzifəsində çalışıb. On beş ildən çoxdur ki, “Şəbnəm” jurnalında qida texnologiyası haqqında yazılar yazır. “Gimdes” kimi digər jurnallarda da yazıları çap olunur.

Xüsusi və rəsmi qurumlarda öz sahəsi üzrə, xüsusilə də sağlam qidalanma və halal qida mövzuları üzrə seminarlar verir.

Yazıçı evli və üç uşaq anasıdır.

Müəllifin indiyə qədər çap olunan əsərləri bunlardır:

### **1. Quran süfrəsi**

-Quran və sünnədə tövsiyə edilən qidalar-

### **2. Halal və təmiz qida bələdçisi**

### **3. Mətbəximizdəki təhlükə**



## ÖN SÖZ

**K**ainatı yoxdan var edən Allah-Təala burada yaşayacaq Kəndəlilər üçün də nəhəng qaydalar qoymuşdur. Bu qaydalardan biri də onlara ayrı-ayrı nemətlər lütf edərək qidalanmalarını və həyatlarını davam etdirmələrini təmin etməkdir. Belə ki, bitkilərin Günəşə, torpağa, suya ehtiyacı olduğu kimi; heyvanlar da ötyeyən və otyeyən olaraq ayrı-ayrı qidalara möhtacdır. Ən ləzzətli kababı verdiyiniz bir pişiyin belə önündən keçən bir siçanın üzərinə daha böyük bir iştahla cumması bu yanılmaz qaydaya bağlıdır.

“Əhsəni-təqvim” üzrə yaradılmış insanın da yaradıldığı şərəfli mövqeyi qorumaq və fitrətinə uyğun yaşamaq üçün Qurani-Kərimin təbiriylə – “halal” və “tayyib” (gözəl, təmiz, xoş) olan qidalarla bəslənməsi əmr edilmişdir. Bunun necə olacağı ilə bağlı ən gözəl nümunə “üsveyi-hasənə” olaraq tərif edilən Peyğəmbərimiz -səllallahu əleyhi və səlləm- in ayrı bir yeri vardır. Allah Rəsulunun yemək-içmək məsələsindəki tövsiyələri, ədəbi və nümunəviliyi qiyamətə qədər bütün bəşəriyyətə xidmət edəcək vəsfdədir.

Dini və tarixi həqiqətlər bu cür olmaqla yanaşı, sənayenin inkişafının sürətlənməsi ilə şəkər, un, duz və yağ kimi əsas qidalar rafinasıyaya məruz qalmış şəkildə mətbəxə daxil oldu. Qərbliləşmə həvəsi ilə yemə-içmə qaydaları və yemək mədəniyyəti dəyişdi, hazır yeməklərə yönəlmə də sürətləndi. Dünya tarixinin ən zəngin, görkəmli mətbəxi olan Osmanlı mətbəxi təəssüf ki, unuduldu və israfçıl, qeyri-sağlam, po-

pulyarlaşdırılmış mədəniyyətin təqdim etdiyi mətbəx anlayışı cəmiyyətimizə hakim oldu.

Bu gün inkişafı daha da sürətlənən qida sənayesi ləzzəti, damaq dadını və həzzi ön plana çıxaran min cür yeni məhsulu ilə həqiqətən insanların ağıllarını və könüllərini cəzb edir. Lakin ləzzətinə görə yeyilən bu qidaların tərkibini araşdırmaq bir tərəfə qalsın, bu haqda düşünmək belə artıq insanların ağılına gəlmir. Halbuki qida qatqıları ilə bioloji, genetik, kimyəvi cəhətdən “təyyib”likdən (tərtəmiz) uzaqlaşdırılmış hazır qidalar bu istehlak kütləsini fiziki olaraq zahirən boğazınadək tıxayaraq gen-bol doyurduğu halda, əslində bioloji olaraq ac saxlayır. Xüsusilə yeni nəslin kütləvi informasiya vasitələrində qidalanma və sağlamlıq məsələləri ilə bağlı hər qarşısına çıxana inanması və həyata keçirməsi nəticəsində həyatı təhdid edən çox ciddi sağlamlıq problemləri ortaya çıxmağa başlamışdır.

Xülasə, ləzzətinə görə əl çəkilməyən qidalar piylənmə, nizamsız-nataraz qidalanma, stress kimi xəstəlik və bədbəxtlikləri özü ilə gətirib. Təəssüf ki, nəticədə pozulan maddələr mübadiləsi üçün növbənöv pəhrizlər, sağalmaq üçün qutu-qutu dərmanlar, başqa xəstəliklərə səbəb olan mənfi təsirlər kimi təkrarlanan mənfiliklər çarxı işə düşür.

Bu sürətli həyat tempi ilə informasiya əsrində ən doğru məlumatı əldə etmək axtarışında olan, sürəkli dəyişiklik və yeniliklərin öncülü olan populyar mədəniyyətin təsiri altında qalan ölkə əhalisinin ən böyük qayğısı qeyri-ixtiyari olaraq itirdiyi sağlamlığına yenidən qovuşa bilməkdir.

Bu kitabda qida və qidalanma mövzularında kiçik bir bələdçilik xüsusiyyəti daşıyan, faydalana biləcəyimiz doğru məlumatlara yer verilib. Bu məsələdə ehtiyac və gözləntilərinizə kiçik əməyimizlə cavab verə bilsək şad olacağıq.

Kitabın Azərbaycanda çap olunmasında əməyi olan İpək-yolu nəşriyyatına və eyni zamanda zəhmət çəkən əməkdaşlarına çox təşəkkür edirəm. Xüsusi olaraq dua edirəm: Allah sizdən razı olsun! Bu vəsilə ilə oxucularımızdan təklif, fikir və düşüncələrini də bizə çatdırmalarını xahiş edirəm. Rəbbimiz bütün niyyət və işlərimizi rızasına müvafiq eləsin. Amin.

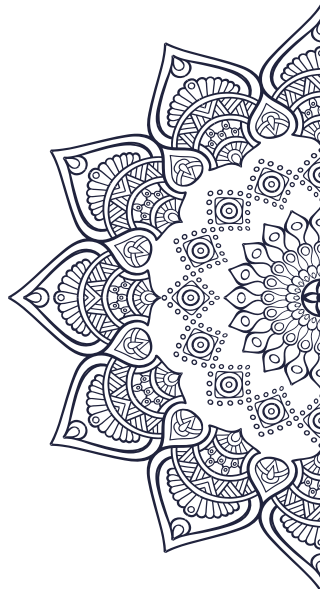
**Nejla Baş**

Mart 2014  
Sultantəpə-Üsküdar





I BÖLMƏ  
BİZİM  
MƏTBƏXİMİZ,  
BİZİM  
MƏDƏNİYYƏTİMİZ







## TƏBİİ QİDALARA DÖNÜŞ

Əsrimizin sürət, texnologiya, kosmos əsri olduğunu deyərəkən bir də anladığ ki, həyatımızın bu yorucu nizamı içində çox da rahat deyilik. Üstəlik, sağlamlığımız da təhlükədədir... Nizamsız və nataraz qidalanma, “fast-food” tipli yeməklərə yönəlmə, geni dəyişilmiş və dərmanla böyüdülmüş qidalardan istifadənin get-gedə çoxalması nəticəsində artıq çəki və bir çox xəstəliklər insanların ən önəmli məsələlərindən birinə çevrildi. Tələm-tələsik girib-çıxdığımız marketlərdə gördüyümüz, hamısı bir-birinin eyni olan qida maddələrinin min cür növü var. Qablaşdırılması, etiketləri gözəldir, bəs içindəkilər? Görəsən, bunlarla nə dərəcədə düzgün qidalana bilirik?

Gün keçdikcə analarımızın həvəslə hazırlayıb bankalara doldurduqları mürəbbələrin, hormonsuz pomidorların, tarhana ətri gələn tarhana şorbalarının həsrətini çəkirik. Qaynar suya tökdükdə iki dəqiqədə bişən şorbaların nə ləzzəti var, nə də ki sağlamlığımızı faydası!

Mənzərə bəlkə bir az qaranlıq görünür, amma o əvvəlki ləzzətli günlərə qayıtmağın, yenidən sağlam qidalanmağın bir yolu olmalıdır...

Aradan əsrlər də keçsə Allahın insanlara bəxş etdiyi və Rəsulunun tövsiyə etdiyi əsas qidaların hamısı keyfiyyətli və ləzzətlidir. Onlarsız qidalanmaq olmaz. İnsan sadəcə onları yeyərsə, ehtiyacı olan hər cür maddəni almış sayılır. Bu qida-

lar eyni zamanda insanın maddələr mübadiləsinə uyğun olduğu üçün həzmi də asandır. Vitamin və enerji anbarı olmaqla yanaşı bir çox xəstəlikdən qorunmağımızı da təmin edir.

İslam dünyasında, xüsusilə Səlcuqlular və Osmanlılar dövründə bu qidaların dəyəri yüksək tutulmuş və geniş şəkildə istifadə edilmişdir. Həkimlər bu qidaları tibbi müalicədə istifadə etmişlər. Osmanlı dövlətində o dövrə görə çox qabaqcıl olan şefaxanalarda xəstələrə bu qidalardan yeməklər hazırlanmış, sağalmanı sürətləndirdiyi müşahidə edilmişdir. Topqarı Sarayı əczaxanasında 1608-1767-ci illər arasında hazırlanmış 186 növ dərman reseptinin əsasən bu qidalardan faydalanılaraq hazırlandığı məlum olmuşdur.

Qərb də bu cür qidaların əhəmiyyətini anlamış, qəbul etmiş, hətta tövsiyə etməyə başlamışdır. Belə ki, ekoloji təmiz kənd təsərrüfatı<sup>1</sup> məhsullarının hər keçən gün artması da Qərbin bu qidalara verdiyi əhəmiyyəti bir daha göstərmişdir. Hərçənd texnologiyanın inkişafına qədər bəzi qidaların faydalarını anlamaq üçün zaman itirilmişdir. Bunlara bir neçə misal verək:

**- Kərə yağının xolesterolu və qandakı yağları yüksəltdiyi iddia edilmişdi, artıq bundan imtina edilmişdir.**

**- Yumurtanın xolesterolu artırdığı söylənilirdi, son araşdırmalar artırmadığını, hətta azaltdığını ortaya çıxarmışdır.**

1. Ekoloji kənd təsərrüfatı: sənaye bölgələrindən uzaqda yerləşən, hətta yaxınlığında dərmanlama aparılan kənd təsərrüfatı sahələri olmayan, torpağın böcəkləri üzərinə çəkən bitkilər əkilərək öldürülüb təmizləndiyi kənd təsərrüfatı sahələridir. Əgər əvvəlcədən əkilmiş bir torpaqdırsa, təmizlənməsi üçün üç-beş il keçməsi lazım gəlir. Əkilən toxumların genetik tərkibinin dəyişdirilməməsi əsas şərtlərdəndir.

- **Bal (xalis bal) haqqında da çox danışılmış, qandakı şəkəri çox yüksəltmədiyi, tərkibində insana faydalı olan bir çox qidanın mövcudluğu məlum olmuşdur.**

- **Zeytun və zeytun yağı da mübahisəsiz olaraq artıq dünyada məsləhət görülən bir nömrəli yağ hesab edilir: xolesteroldan tutmuş diş çürüməsinə, xoraya, xərçəngə və şəkərli diabetə qədər bir çox xəstəliyin təbii dərmanı kimi qiymətləndirilir. Tibb elmində də zeytunun ürək və damarın qorunmasında qidaların başında gəldiyi təsdiqini tapıb.**

- **Yaxın zamana qədər ana südündə körpəyə gərəkli olan hər cür qidanın olmadığı irəli sürülmüşdüsa da, son illərdə artıq ən çox da körpənin ilk altı ayında “sadəcə və sadəcə ana südü” verilməsinin vacibliyi bildirilir.**

Qərbdə bir çox qidanın faydasının və ya xəstəliklərə şəffaf zaman keçdikcə anlaşılmasında, deyəsən, bu həqiqət rol oynayır.

**Qərb tibbi insan sağlamlığını pozmur, amma təməli etibarilə yanlış qəbula əsaslanır. Çünki Qərb tibbinə görə əvvəlcə xəstələnəcəksən, sonra müalicə olunacaqsan!** Xəstə olmamaq üçün metodlar inkişaf etdirilməyib. Halbuki İslam aləmində tibbi məsələlərdə Qurani-Kərimin bildirdikləri, Həzrət Peyğəmbərin -səllallahu əleyhi və səlləm- tövsiyələri, müqayisə və təcrübə yolu ilə əldə edilən məlumatlar nəbəvi tibb mənbələrində yer almışdır. Beləliklə, bədən və ruhun sağlamlığı qorunarkən xəstələnəməyin metodları da inkişaf etdirilmişdir. Məsələn, nəbəvi tibbdə su içməyin belə bir qaydasının olduğu bildirilir. Deyilmir ki, necə içirsən iç. Su oturaraq və üç dəfəyə içilməlidir. **Su yavaş-yavaş içildikdə ağızdakı anti-mikrob maddələr suyun**

**tərkibindəki zərərli mikrobları öldürərək mədəyə düşməməsini təmin edir.** Bir dəfədə içildikdə isə bu mikroblar ağızdakı mikrobları öldürən maddələrlə qarşılaşmadan birbaşa mədəyə düşür. Kim bilir hələ nə qədər bilmədiyimiz hikmətləri var!

Qərblilər yeməyi belə ayaq üstə yeyir. Təəssüf ki, öz süfrə mədəniyyətimizin yerinə bu qayda getdikcə çoxalmaqdadır. Biz yeməyi oturaraq yeyirik və sağ ayağımızı böyrümüzə söykəyirik. Mədəmizin üçdə birini bu ayaqla birlikdə doldurmuş oluruq. Beləcə mədə bütünlüklə yeməklə dolmamış olur. Bütün bunlar əziz Peyğəmbərimizin bizə öyrətdiyi qaydalardır. Məsələn, ətin də yeyilmə qaydaları var. Bir çox Quran ayəsində bunlar bildirilmişdir. Ayeyi-kərimədə buyrulur:

**“Leş, qan, donuz əti, Allahdan başqasının adı ilə kəsilmiş, boğulmuş, (daş, ağac və s. ilə) vurulmuş, (yuxarıdan yuvarlanaraq) yıxılıb ölmüş, buynuzlanıb ölmüş və vəhşi heyvanların parçalayıb yediyi heyvanlar sizə haram edildi. Canı çıxmadan kəsdikləriniz isə istisnadır. Dikinə qoyulmuş daşların (bütlərin) qarşısında kəsilmiş heyvanlar və fal oxları ilə qismət axtarmağınız da (haram edilmişdir). Bunlar günah işlərdir. Bu gün kafirlər sizin dininizdən (dininizi yıxmaqdan) ümidlərini kəsdilər. Artıq onlardan qorxmayın. Məndən qorxun! Bu gün dininizi sizin üçün kamil etdim. Sizə olan nemətimi tamamladım və sizin üçün din olaraq İslamı bəyəndim. Kim aclıq səbəbiylə çətinliyə düşsə, günaha meyil etmədən (haram ətdən, ölməyəcək qəddər yeyə bilər). Şübhəsiz ki, Allah bağışlayandır, mərhəmətlidir”** (əl-Maidə, 3).

Ölmüş heyvan ətini yeyə bilməzsiniz. Ölü heyvan əti yeməklə dini üsula uyğun kəsilmiş heyvanın ətini yemək ara-

sında böyük fərqlər vardır. Qərb tibbi artıq bunu bilməsinə rəğmən qaydalar qoymamışdır. Belə ki, iribuynuzlu heyvan, qoyun, toyuq, hansı heyvan, quş olursa olsun qanı axıdılmazdan əvvəl ya elektrik cərəyanı verilir və ya iribuynuzlu heyvanların alınına ucu konusvarı və kürəşəkili bir çubuq zərblə soxulub çıxarılır. Bunun nəticəsində heyvan bayılır yaxud ölür.

**Kəsilən heyvanın qanı axmalıdır. Çünki qan xəstəlik yaradan bir çox mikrobu özündə ehtiva edən və dərhal iylənən bir mayedir. Yeyiləcək ətin bu mayedən təmizlənməsi, əlbəttə, çox mühümdür.**

Donuz ətinin zərəri bilinmirmi? Tibb inkişaf edib, nəinki insan sağlamlığına, heyvanların belə sağlamlığına zərərli olduğuna dair bir çox elmi dəlillərə rəğmən istehsalı və istehlakı getdikcə artmaqdadır. Bununla yanaşı, bir tədbir görülmür, hətta ətindən əlavə yağından, dərisindən, bağırsağından, qarnından, dırnağından sümüklərinə qədər üzərində işlənilib istifadəyə yararlı hala gətirilir. Sənayeləşmənin sürətlə artdığı dövrümüzdə süni qidalardakı (şokolad, biskvit, konserv, mayonez, ketçup, meyvə suları və s.) qatqı maddələrində və dərman sənayesində geniş şəkildə istifadə edilir.

Nəticədə bütün insanlar təbii qidalara əhəmiyyət verməli, insan sağlamlığına mənfi təsir edən süni qidalardan uzaq durmalıdır. Eyni zamanda nəbəvi tibbə yönəlməli, onu çox oxumalı, öyrənməli və araşdırmalıdır. Şübhəsiz, saysız-hesabsız nemətlərlə dolu olan kainat süfrəsindən ancaq onun sahibi olan Allahın buyurduqlarını ilk sıraya alaraq qurtuluşa nail oluna bilər. Belə ki, Allah-Təala göndərdiyi kitabı Quranı-Kərim ilə insana həmsöhbəti kimi üz tutur və hər şeyi ilə ona müraciət edir. Quran kimi ilahi, möcüzəvi və qiyamətə qədər insanlara rəhbər olan bir kitabda insan həyatına fay-

---

dalı olan bəzi qidaların ayrı-ayrılıqda adlarının yer tutması diqqəti cəlb edir. Təqribən 28 ədəd qida maddəsinin adlarının çəkilməsində nə qədər hikmət və sirr, hətta faydalar vardır. Hədisi-şəriflərdə adları və faydaları zikr edilənlər də nəzərə alındıqda insanların sağılam qidalanmaq üçün bu tövsiyələrə əməl etməkdən başqa çarələri yoxdur.





## HALAL VƏ TƏMİZ QIDA

**“Ey iman gətirənlər, əgər yalnız Allaha ibadət edirsinizsə sizə verdiyimiz ruzilərin təmiz olanlarından yeyin və Ona şükür edin”** (Bəqərə, 172).

Rəsuli-Əkrəm -səllallahu əleyhi və səlləm- buyurur:

*“Bir kimsə yediyinə, içdiyinə və haradan qazandığına laqeydliklə yanaşarsa, Allah da onu cəhənnəm qapılarının hansından salacağına fikir verməyib laqeyd qalar”.*

Həzrət Əliyə xitabən Həzrət Peyğəmbər belə buyurmuşdur:

*“Ya Əli! Kafir belə olsa qonşunu yeməyə qonaq elə, kafir də olsa qonağına yemək ver. Ana-atan kafir də olsa yemək ver. Dilənçiləri kafir də olsalar əliboş qaytarma. Şübhəli şeyləri yeyənin dili, qəlbi qara olar. Haram yeyənin qəlbi ölər. Dini köhnə, yəqini (qəti, şəkk-şübhəsiz, doğru bilik) zəif, duası pərdələnmiş olar, ibadəti azalar”.*

Əbu Hüreyrədən edilən rəvayətə görə, Rəsuli-Əkrəm -səllallahu əleyhi və səlləm- belə buyurmuşdur:

*“Mədə bədənin hovuzudur. Bütün damarlar oraya baş çəkər və oradan keçər. Mədə sağlamdırsa, damarlar da sağlam və möhkəm şəkildə oradan keçər, mədə çürük olarsa damarlar da çürük halda oradan keçər. Binada təməl nədirsə, dində də loğma odur. Təməl möhkəm olduqda, bina da möh-*

*kəm olar. Təməl çürük olduqda bina da çürük olduğu kimi, loğma da haram olduqda din də çürük olar və çökər”.*

Halal loğma dinimizin və dürüst olmağın təməlidir. Qazancımızın halal olması ilə yanaşı, yeyilən qidalara da haram (və ya nəcis) ünsürlərin qarışmamasına fikir verməliyik.

Ali dinimizdə insan və heyvan sidiyi, ifrazatı, qanı, leşi, donuz əti, alkoqollu içkilər nəcisdir. Bunlar insan sağlamlığını təhdid edən ünsürlərin başında gəlir.

Texnologiya inkişaf etdikcə insanlar birbaşa təbiətdən əldə edilən yemək və içkiləri çox az istehlak etməyə başladılar. Daha çox fabriklərin nəhəng qazanlarının, preslərinin və çarxlarının içində bilmədiyimiz qarmaqarışıq, üzərində işlənmiş hazır qida maddələrini yeməyə məcbur oluruq. İstər media, istərsə də həyat şəraiti bunu bir növ məcburi hala gətirir.

İşin daha çox diqqət ediləcək tərəfi bu sənaye məhsullarının mütləq çoxluğunun idxal edilən qatqı maddələrini özündə ehtiva etməsidir. Hər nə qədər hazır qidalarda bu maddələr “olmazsa olmaz”lardan olsa da, istehlak zamanı şüurlu, tədbirli davranmasaq şübhəli loğmalar biz fərqiə varmadan mədəmizi işğal edər. Uşaqlarımızı və gənclərimizi mümkün qədər bunlardan uzaq tutmağın yollarını tapmalıyıq.

Üstəlik, almaq imkanı olmayanların nəzərlərinin si-rayət etdiyi, qoxuları və görünüşləriylə qul haqqına səbəb olan yeməklər barəsində də diqqətli olmalıyıq. Əslində bu cür açıqlıqda hazırlanılan və satılan qidaların gigiyenik şərait olmadığından sağlamlığa zərərli olması da mübahisəyə yer buraxmır. Xatırlayırsınızsa, keçdiyimiz aylarda İzmirdə çiy köftəyə qatılan donuz əti bir çox insanın sağlamlığını təhdid etmişdi.

Xülasə, halallığa diqqət yetirərkən həm qazancımızın, həm də istehlak etdiklərimizin halal olmasına fikir verməliyik.

Böyük Allah dostu Əbu Muhəmməd Tüstərinin belə buyurduğu bildirilir:

“Bu aləmdən o tərəfdə mələkut aləmi vardır. Xalqın oranı görməsinə və oraya çatmasına iki şey mane olur:

- Allahın haram buyurduğu qidaları yemək.
- Allahın yaratdığı insanlara əziyyət vermək.

Halal da, haram da insanların sahib olduqları xüsusiyyətlərə görə onların hərəkətlərində özünü əks etdirir. Belə ki, Əbu Bəkr Vərraq həzrətləri bir söhbətində: “Səhərlər qalxınca insanlara baxıram, kimin halal, kimin isə haram yediğini anlayıram”, – deyər buyurmuşdur. Ondan bunu necə ayırd etdiyini soruşunca belə demişdir:

- Hər kim səhər qalxar-qalxmaz dilini boş söz, qeybət və söyüşlə məşğul edirsə, bilirəm ki, bu hal yediyi haram qidadan irəli gəlir. Hər kim ki səhərlər yerindən qalxınca dilini Allah-Təalanın zikri, kəlimesi-tevhid və istiğfarla məşğul edirsə, onun yediyi qida da halal yoldandır.

Qəbul etdiyimiz hər qidadan iki cür enerji qazanırıq. Bədənimiz üçün gərəkli olan kaloriyə maddi enerji kimi tərif verilir. Mənəvi enerji isə müsbət (+) və ya mənfi (-) enerji verir. Müsbət enerji halal loğmanın nəticəsi kimi gözəl davranışlara yönəltdiyi halda, mənfi enerji onun əksi olan davranışları meydana gətirir.

Möhtərəm Musa Əfəndi həzrətləri belə buyurmuşdur:

- Bir qadın tanıyıram. Halal loğma məsələsində çox diqqətlidir. Ehtiyacı olduğu halda kimsədən bir qəpik belə istəməz. Versələr də almaz. Hətta kimsənin yeməyini belə

yeməz. Özü ilə götürdüyü yeməyi yemək vaxtıdırsa orada yeyir. Bunun sayəsində yanına gələn xəstələr (Allah-Təala şəfa nəsib edibsə) oxuduğu dualarla sağlamlığına qovuşurlar. İstəsə milyardlara sahib ola bilər. Ona böyük məbləğdə pul təklif edildiyi halda, o ancaq ağasından qalan cüzi pul ilə dolanır. Ona yardım etmək məsələsində israr edənlərə:

- Allah xatirinə bu qədər israr etməyin, məni rahat buraxın. Mən bu qənaətdəyəm ki, mən fəətimi düşünsəm, Allah bu halı məndən alar və dua oxuduğum insanlar şəfa tapa bilməz, – deyir.

Duanın qəbul olmasının şərtlərindən biri olan halal loğmanın öldükdən sonra cəsədi çürütmədiyinə dair belə bir qissə rəvayət edilir:

Əli ibn Şihab:

- Eşitdiyimə görə, halal yolla alınan qida ilə inkişaf edən bədəni qətiyyəən torpaq ərilməz, yeməz, – demişdi. Bu sözüne şəhərdəki bəzi fiqh alimləri etiraz edərək demişlər:

- Bu vəziyyət peyğəmbərlərə və şəhidlərə xas bir şeydir.

Əli ibn Şihab vəfat etmiş və aradan düz 21 il keçmişdi. “Halal yolla alınan qida ilə inkişaf edən bədəni qətiyyəən torpaq yeməz” sözü isə hələ də dillərdə dolaşırdı. Yenə etirazlar yüksəldi. Həqiqəti anlamaq və anlatmaq naminə çarəni Əli ibn Şihabın qəbrini açmaqda gördülər. Açıb baxdıqda cəsədin ilk gün qoyduqları vəziyyətdə olduğunu gördülər. Məzarı düzəldən məzarçı etiraz edən o fiqh alimlərini adam göndərrib çağırırdı.

- Vəziyyəti gözələrinizlə görün! – dedi. Gördülər və inandılar. Allahdan bağışlanmalarını diləyib tövbə etdilər.

Halal loğmanın fərasətlə də yaxın əlaqəsi vardır. Çünki halal nemət möminin fərasətini artırır. Fərasət əməlisaleh möminlərin qəlbində meydana gələn sezgi və ya kəşf halıdır. Yeni qəlbə baş verən mənəvi bir idrak qabiliyyətidir. Belə ki, hədisi-şərifdə buyrulur: “Möminin fərasətindən çəkinin, çünki o, Allahın nuruyla baxar”. Bu xüsusi halla bağlı Abdülqadir Gilaninin -quddisə sirruh- belə buyurduğu xəbər verilir: “Ey oğul, haram yemək qəlbi öldürür. Halal yemək isə onu ehya edir (canlandırır, güc-qüvvə verir). Loğma var qəlbi nurlandırır, loğma var ki, onu qaraldır. Loğma var səni dünya ilə məşğul edir, loğma var ki, axirətlə məşğul edər. Loğma var ki sənə dünyanı da, axirəti də tərk etdirər, loğma var sənin həm dünyaya, həm də axirətə, Yaradana rəğbət etməyinə səbəb olar”.



## HALAL QIDA HAQQINDA

**B**ir insanın həyatında diqqət yetirəcəyi ən mühüm məsələlərdən biri də sağlam qidalanmadır. Lakin sağlam qidalanmadan bəhs edərkən ilk növbədə “**halal qida**” məsələsi nəzərə alınmalıdır. Təəssüf ki, cəmiyyətimizin böyük bir qisminin əhəmiyyət vermədiyi mövzulardan biri də budur. Halal qida deyilincə “**dinimizin qadağa qoymadığı, halal qazanc yolları ilə təmin edilmiş qida, tərkibi etibarilə dinimizin qadağan etmədiyi yemək və içkilər**” başa düşülməlidir.

Bu mövzu ilə bağlı olaraq Qurani-Kərim və hədisi-şəriflərdə açıq-aşkar hökmlər bildirilmişdir. Bu hökmlərlə əvvəllər hansı qida və ya içkilərin halal və ya haram olmasına asanlıqla qərar verilə bilirdi. Lakin son illərdə texnologiyanın sürətlə inkişafı ilə qida sənayesində də böyük irəliləyişlər oldu. Bir tərəfdən mətbəxə asanlıq gətirilib zamana qənaət edilir, digər tərəfdən isə tərkibi tam belli olmayan bir çox qida növü ortaya çıxdı: hazır şorbalar, ət və toyuq suları, ketçup, mayonez, marqarinlər, çipsilər, biskvitlər, saqqızlar, qənnadı məmulatları, qazlı içkilər və s. bunların sadəcə bir qismidir.

Sənaye üsulu ilə hazırlanmış bu qida maddələri, gəlişi ilə həll olunmayan iki problemi ortaya çıxardı:

**Birincisi, bu məhsulların sağlamlığa zərəri varmı?  
İkincisi, bunlar halaldırmı?**

Hər nə qədər qida texnologiyasında işlədilən “**qatqı maddələri**”nin sinir sistemi, immun sistemi xəstəlikləri, astma, allergiya kimi problemlərlə xərçəng riskini artırmaqda rol oynadıqları mətbuat və TV vasitəsilə xəbər verilsə də, “**halallığı**” məsələsi gündəmə belə gəlməyib.

Bununla yanaşı, məhsulların qutularındakı yetərsiz məlumatlar və anlaşılmayan qısaltmalar cəmiyyətimizin bilmədən harama düşməsinə səbəb olur.

Qida məcəlləsinin qida və digər ehtiyac maddələrinin istifadəsinə aid qanuni nizamlamalarda halal və haram məfhumlarını nəzərə almadığı məlumdur. Belə ki, qida məcəlləsində “**etiketində içindəkilər siyahısının olması zəruri olmayan məhsullar**” nizamlaması edilərək bəzi məhsulların tərkibinin etiketdə yazılmasına gerek olmadığı açıqlanıb.

Məsələn, Qida Məcəlləsinin “**Etiketləmə və işarələmə qaydaları**” bölməsinin 2-ci maddəsinin “i” bəndində “*Həcm olaraq 1,2%-dən çox spirt olan içkilərdə alkoqolun miqdarı məhsulun etiketinə yazılmalıdır*” qeydi yer tutur. Bu açıqlamadan “*Əgər alkoqolun miqdarı 1,2%-dən azdırsa etiketdə bildirilmə məcburiliyi yoxdur*” mənası çıxır. Bu anlayışla bütün meyvə şirələri, qazlı içkilər, kolalar və buna bənzər içkilərdə alkoqol olub-olmadığı şübhə doğurur.

Üstəlik, Qida Məcəlləsindəki digər bir qayda isə qutularda məhsullarda istifadə edilən qatqı maddələrinin hansı ölkə və firmadan alındığı və hansı xammaldan əldə edildiyinin bildirilməsinin “**məcburi olmaması**”dır. Bu da bir müsəlman üçün aldığı qidanın yeyilməsi yasaqlanmış bir xammaldan hazırlanmış ola biləcəyi ehtimalını doğurur. Daha doğrusu, məhsulun tərkibi haqqında qeyri-müəyyənlik yaradır.

Bu məsələyə bəzi misallar vermək lazım gəlirsə, dərman sənayesində işlədilən “**E 441**” nömrəli adı ilə tanınan “**jela-tin**” xammalı heyvani mənşəlidir və adətən xarici ölkələrdən idxal edilir. Jelatin qaban, donuz, qoyun kimi heyvanların sümüklərinin eyni qazanlarda qaynadılıb işlənməsindən sonra satışa çıxarılır. Əgər sadəcə qaban sümüklərindən əldə edilmiş olsa belə bu qabanların islami qaydalara əməl edilmədən kəsilmiş olmaları hazırlanmış jelatin maddəsinin halallığına şübhə gətirir. Bu jelatinlər tortlar, marqarinlər, qənnadı məmulatları, dondurmalar kimi qida texnologiyasında geniş istifadə edilməklə yanaşı, dərman sənayesində kapsulların hazırlanmasında çox geniş şəkildə işlədilir.

Yenə “**E 471, E 472**” nömrəli “**mono və diqliserit**” adlı qatqı maddələri də həm heyvani yağ turşularından, həm də bitki yağı turşularından əldə edilir. Amma etikətlərdə təfərrüatları bildirmə məcburiliyi olmadığından şübhəyə yol açır.

Digər önəmli məsələ də bu maddələrin idxal edilərkən istehsal edildikləri fabriklərin verdiyi etiket məlumatlarının gömrükdən keçirilərkən dəyişdirilməsidir. Məsələn, “**jela-tin**”in gömrükdən keçirilərkən qutusunun üzərinə qaban jelatini etiketi yapışdırılaraq bir sıra saxtakarlıqlar da edilə bilər. Hər yerdə və hər şeydə “qazanc ehtirası” ön plana çıxarılaraq insan sağlamlığı və inancı nəzərə alınmır.





## SƏHƏR YEMƏYİNƏ BAŞDANSOVDU YANAŞMAYAQ

**A**dına “**müasirləşmə**” dediyimiz bugünkü həyat tərzində səhər yeməyi də unudulmağa başladı, ya da ayaqüstü yeyilən sendviç və ya şirin bulkaya da artıq “**səhər yeməyi**” deyilir. Günün bu ən mühüm yeməyinə keçmişdəkilər: “Səhər yeməyi qızıl, günüorta yeməyi gümüş, axşam yeməyi misdir” – deyərdi. Hətta mütəxəssislər: “Səhər yeməyini kral kimi, günüorta yeməyini şahzadə kimi, axşam yeməyini kasıb kimi yeyirik”, – deyirlər.

### **Səhər yeməyi niyə bu qədər mühümdür?**

Həzm sistemimiz elə bir nizamlı iş tempinə sahibdir ki, qidaları xüsusiyyətlərinə görə müəyyən müddətdə mənimsəyə bilir. Məsələn, 100 qram meyvə, 1 stəkan süd və yaxşı çeynənmiş bir dilim çörəyin həzm olunub mədədən bağırsaqlara keçməsi üç saat çəkir.

Buna görə həzm sistemimizi hər dəqiqə bir şey yeyib içərək vəzifəsi üyütmək olan bir dəyirman hesab etməyəək. Əslində düzgün və tarazlaşdırılmış qidalanma vərdişlərini erkən yaşlarda qazanmalı və qazandırmalıyıq. Gündəlik enerjinin təxminən yarısı yaxşı bir səhər yeməyi ilə təmin olunur. Bu səbəblə səhər yeməyi günün ən mühüm yeməyi sayılır.

Hər səhər axşam yediklərimizi həzm etmiş şəkildə oyanırıq. 10-12 saat boyunca dincəlmiş, həzmə hazır bir mədə yeyəcəyimiz qidaları gözləyir. Enerjimiz isə bütün gecə fəaliyyətlərimiz üçün istifadə edilərək tükənmişdir. Bax səhər yeməyi bu haldakı orqanizmin ilk yanacağıdır. Bu yanacaq gün boyu davam edəcək fiziki və zehni fəaliyyətlər üçün gərəkli olan enerjini təmin edəcəkdir.

### **Səhər yeməyi yeyilmədikdə nə olur?**

Səhər yeməyinə başdansıvdu yanaşib ötürüncə maddələr mübadiləsi (bədən sistemi) növbəti yeməkdə bir növ intiqam alır. Ertəsi gün yenə eyni şeylərin başına gələ biləcəyini düşünərək “müdafiə mexanizmi”ni işə salır. Bu qoruma sistemi yolu ilə günorta vaxtı nə yeyilirsə yağa çevirərək toplayır və ehtiyatda saxlayır. Bunun nəticəsində də səhər yeməyini yeməyənlərdə piylənməyə gətirib çıxaran köklük problemləri daha tez-tez rast gəlinir.

Üstəlik, günortaya qədər aclıq hissi, başgicəllənməsi, tənbelliklə laqeydliyin qarışığı olan süslük hallarını meydana gətirə bilər. Bu vəziyyətdə insan ürəyinin istədiyi hər şeyi yeyərək həzm sisteminin ritmini pozur. Heç şübhəsiz, bu qidalar içində şokolad, vafli, biskvit və s. çoxluq təşkil edir. Beləcə diş problemlərinin yaranmasına səbəb oluruq.

### **Səhər yeməyinin zamanı və faydası**

Oyandıqdan bir saat sonrakı vaxt səhər yeməyinin ən münasib vaxtıdır. Həzrət Əlinin -kərrəmallahu vəchəh- bu mövzu ilə bağlı bir sözü belə nəql edilir: “Uzunömürlü olmaq istəyən səhər yeməyini erkən yesin”.

Erkən yeyilən səhər yeməyi xüsusilə uşaqların yetərli və düzgün qidalanmalarını təmin etməklə yanaşı, onların im-

munitetini də gücləndirir. Müntəzəm olaraq səhər yeməyi yeyən şagirdlər dərslərində fiziki və zehni baxımdan daha yaxşı nəticələrə nail olurlar. Öyrənmə və qavrama qabiliyyətləri də daha yüksək səviyyədə olur. Müntəzəm olaraq səhər yeməyi yemək yaşlanmanı da gecikdirir. Yaşlılıq dövründə rast gəlinməsi ehtimal olunan yaddaş və dərrakə qüsurları ilə əzələ zəifliklərini də əngəlləyir.

### **İdeal səhər yeməyi necə olmalıdır?**

Hüceyrələrin yenilənməsi və bərpası üçün gərəkli olan protein, enerji sərfi üçün karbohidrat, həzm sisteminin sağlamlığı üçün lif, sümüklərin möhkəmləndirilməsi üçün kalsium, qırmızı qan hüceyrələri və bədəndəki oksigenin dəyişməsi üçün dəmir, immun sistemi üçün vitamin və mineral ehtiyaclarını ödəyəcək keyfiyyətdə olmalıdır.

### **Bu da mükəmməl səhər yeməyi nümunəsi!**

İçmək üçün bir stəkan süd, bir stəkan portağal suyu və ya sevilən bir meyvənin xalis şirəsi, açıq çay, yaşıl çay və ya başqa bir bitki çayı seçilə bilər. Yemək olaraq isə bir kibrit qutusu qədər pendir, suda qaynadılmış yumurta, dörd və ya beş ədəd zeytun, bir çay qaşığı bal, doşab ya da mürəbbə, 2-3 dilim buğda çörəyi və ya kəpəkli çörək yeyilə bilər.

Siyahıdakılar yaş və sağlamlığın vəziyyətinə görə artırıla bilər, amma səhər yeməyinə laqeyd yanaşmayaq.



## YETƏRLİ VƏ DÜZGÜN QİDALANMA

**Y**etərli və düzgün qidalanma barmaqarası baxılmayacaq bir işdir. Sadəcə bioloji baxımdan deyil, ruhi və zehni baxımdan da sağlam olmağın yolu tarazlı və şüurlu qidalanmadan keçir. Sağlam olmaq sadəcə xəstə olmamaq deyil, eyni zamanda canlı, hüzurlu və yüksək ovqatlı bir insan olmaqdır...

İnsanın xəstəliklərdən qorunmasının qəbul etdiyi qidanın çeşidi, keyfiyyəti, qəbuletmə şəkli ilə birbaşa əlaqəsi var. Benzinə su qatdıqda motorun işi necə pozulursa, düzgün qidalanmama vərdişlərinin də insan bədəninə mənfi təsir edəcəyi aşkardır. Bunun nəticəsində də həzm çətinliyi, yüksək xolesterol, qanda yağın artması, köp yaranması, təzyiq, artıq çəki... və s. şikayətlərlə insanlar həkimlərin qapılarını aşındırmağa başlayırlar.

Ən çox rast gəlinənlər arasında olan artıq çəkiddən xilas ola bilməmək dərdi bu günlərdə heç dildən düşmür. **“Əslində həddən çox yediyimiz üçün deyil, nizamsız və şüursuz şəkildə yemə-içmə vərdişlərimizə görə kökəlik”**, – desək səhv etmiş olarıq. Necə hər ay büdcəmizi nizamlamağa məcbur qalırıqsa, qidalanma proqramımızı da bir ömür boyu nizamlamağa məcburuq. Ondan-bundan eşitdiyimiz metodlarla saxlanılan pəhrizlər bədənimizi gücdən salır. Qeyri-elmi, reklam və ya ticarət məqsədilə qəzetlərdə, şou proqramlarında məsləhət görülən yanlış üsullar ən çox da gəncləri öz təsiri altına salır. Hətta qeyri-elmi olan bu

pəhriz siyahıları sinir və həzm sisteminə təsir edir və ciddi problemlər yaradır. Əslində artıq çəki almadan, gözəllik və gümrahlığımızı qoruyaraq sağlam bəslənmək heç də çətin deyil. Yemək yeməyi incəsənət sayan A.Brillat Savarin: **“Nə yediyni de, kim olduğunu söyləyim”**, – deyib. Bir Çin atalar sözüdə deyilir: **“Nə yeyirsinizsə osunuz”**.

Qidalanma üzrə mütəxəssislər gündəlik qəbul etməli olduğumuz qidaları 4 qrupa ayırırlar:

1. Süd məhsulları
2. Ət məhsulları
3. Meyvə-tərəvəz
4. Çörək və taxıl məhsulları

Düzgün qidalanmaq üçün tərkibinə hər gün bu qidalardan bir və ya bir neçəsinin daxil olacağı qidalanma rejimi tərtib etmək lazımdır. Beləcə hər gün bədənimizə ehtiyacı olan protein, karbohidrat, vitamin və maddə duzlarının girməsini təmin etmiş oluruq. Aşağıda tarazlaşdırılmış qidalanmanın bəzi incə məqamlarına toxunulur. Sağlamlığımızı qorumaq naminə diqqət yetirəcəyimiz bu qaydalarla həyatımızı yəni-dən nizamlaya bilərik.

**1. Səhər yeməyini kral kimi, axşam yeməyini yoxsul kimi yeyin.** Gün boyu sərf ediləcək enerjini yığmağımız üçün yaxşı bir səhər yeməyi vacibdir. Yeyilmədiyi təqdirdə qandakı şəkərin miqdarı düşsə, zehni fəaliyyətlərdə zəifləmələr ola bilər. Hətta aparılan statistikalar iş qəzalarının çoxunun səhər yeməyini yeməyənlərdə rast gəldiyini sübut edib. Səhərlər iştahanız olmasa belə heç olmasa meyvə suyu için. Tədricən gələcəkdə yemək yeyə biləcək hala gələrsiniz.

**2. Günün bütün yemək vaxtlarında doyana qədər yeməyin, süfrə başından doymamış qalxın.**

**3. Kəpəkli çörəklərə və lifli qidalara üstünlük verin.** Yediklərinizin içində müəyyən miqdarda lifli qidaların (kəpəkli çörək, meyvə-tərəvəz, dənli və taxıl məhsulları kimi) olmasına fikir verin.

**4. Yemək üçün ən azı iyirmi dəqiqə vaxt ayırın, loğmalarınızı yaxşıca çeynəyin.** Loğmaları yaxşı çeynəmək üz əzələləri üçün də yaxşı bir məşqdır. Ən sağlam qida belə tələsik yeyildikdə zərər verir.

**5. Yemək saatlarınızı bütün ailənin bir yerə toplaşdığı birlikdə başlayıb birlikdə bitirdiyi zövqlü saatlara çevirin.**

**6. Bol-bol su için. Amma yeməkdən bir az əvvəl və yemək bitər-bitməz içməyin.** Yeməkdən bir neçə saat sonra və yemək aralarında az-az içə bilərsiniz.

**7. Ən azı ildə bir dəfə, əgər bacarırsınızsa ayda bir dəfə qan verməyi vərdişə çevirin.**

**8. Günəşin doğuşunu yuxuda qarşılamayın.** Bu ilıq şüaların istirahət edən bədənimiz üçün faydalı olmadığını yadınızdan çıxarmayın. Gecə 12-dən əvvəlki yuxunun orqanizmin ən səmərəli dincəlmə saatları olduğunu unutmayın.

**9. Hər gün müntəzəm olaraq yarım saat gəzin.** Hərəkətli olmağın yeyilən qidaların səmərəliliyini artırmasına şübhə etməyin.

**10. Kola, qazlı və buna bənzər içkilərin yerinə təzə meyvə şirəsi, süd, ayran kimi içkiləri üstün tutun. Hətta cökəçiçəyi, melissa, çobanyastığı kimi bitki çaylarına əhəmiyyət verin.**

11. **Çox isti və soyuq yeyib-içməyin.** Acqarına tünd çay və qəhvə içməkdən və soyuq, şəkərli mayelərdən çekin.

12. **Qızartmalardan imtina etməyə çalışın.** Qaynadılmış, buxarda bişirilmiş tərəvəzlərdən yeyin.

13. Sosiska, kolbasa, çipsi, mayonez tipli, konservləşdirilmiş, rafinə edilmiş yeməkləri minimuma endirin.

14. Həftədə ən azı bir-iki dəfə quru lobya, mərcimək, təzə lobya və buna bənzər paxlalı bitkilərdən yeyin.

15. Darçın və vanil yeməklərə şirintəhər dad verir, qatığa, südə və bişmiş meyvəyə şəkər yerinə bunlardan səpə bilərsiniz. Heç şəkərsiz dura bilmirsinizsə, şirin meyvələrə üstünlük verin. Çünki axşamlar yüngül yemək maddələr mübadiləsinin rahatlığı üçün çox münasibdir.

16. **Axşam saat səkkiz və ya səkkiz otuzdan sonra qida qəbul etməməyə çalışın.** Çünki axşamlar yüngül qida qəbulu metabolizmin rahatlığı üçün çox uyğundur.

17. **Meyvənin ən böyük və ən gözəlini deyil, kiçik ölçülü olanını seçin.** Digərləri kənd təsərrüfatı dərmanları, süni gübrələrə görə böyük ola bilər.

18. Yemək qutularının üzərini diqqətlə oxuyun. Lap başda yazılanlar miqdarca ən çox olanlardır, unutmayın.

19. Qırmızı ət yerinə balıq, toyuq kimi ağ ətlərə üstünlük verin.

20. **Yeməklərinizi dinc, xoş söhbətlər edərək yeyin.** Mütəxəssislər yemək yeyərkən televizora baxmaqdan, qəzet, kitab oxumaqdan, radioda sözlü yayını dinləməkdən çəkinməyi məsləhət görürlər. Yemək əsnasında eşidilən fəryadabənzər telefon zənginin həzmi ağırlaşdırdığını bildirirlər.

Süfrə arxasında qətiyyəən mübahisə etməyin və yemək əsnasında uşaqlarınıza ədəb qaydalarını öyrətməkdən də çəkinin.

Yuxarıdakı maddələr araşdırıldıqda bunların 1400 il əvvəl təbiblərin ən böyüyü və ən şərəfli əziz Peyğəmbərimizin -səllallahu əleyhi və səlləm- şəxsən tətbiq etdiyi və ümmətinə də tövsiyə etdiyi qaydalarla son dərəcə paralel olduğu görünür. Belə ki, bunlardan ilk maddələr müxtəlif hədisi-şəriflərdə yer alıb.

Peyğəmbərimiz -səllallahu əleyhi və səlləm- buyurmuşdur: *“İnsan mədəsindən daha zərərli bir qab doldurmayıb. İnsana belini dikəldəcək bir neçə loğma yetər. Mütləq yeməsi lazım gəlsə mədəsinin üçdə birini yeməyə, üçdə birini içməyə, üçdə birini də nəfəs alıb-verməyə ayırmalıdır”*.

Əziz Peyğəmbərimiz -səllallahu əleyhi və səlləm- buğdanın ələnmədən, kəpəkli yeyilməsini, ağıza qoyulan qidanın yaxşıca çeynənilməsini, ac və toxqarnına dərhal su içilməməsini tövsiyə edib. Çox isti və çox soyuq şeylər yeyilib-içilməməsini, yeməyə digərləri ilə birlikdə başlayıb birlikdə bitirməyin bərəkətə vəsilə olacağını məsləhət görmüşdür.

Rəsuli-Əkrəm -səllallahu əleyhi və səlləm- hər ayın 17, 19 və ya 21-də ənsəsinin yan iki damarından qan aldırırdı. Belə ki, onun baş ağrısına və ya ayağının üzərindəki bir ağrıya görə qan aldırıldığı barədə rəvayət çox məşhurdur.

Hazırkı dövrümüzdə xüsusilə 50 yaşdan yuxarı şəxslərdə rast gəlinən “Polisitemia Vera” adlı baş ağrısı, başgicəllənməsi, müvəqqəti korluq və özünü narahat hiss etmə hallarına səbəb olan xəstəliyin müalicəsi ancaq qan almaqla aparılır.

14 əsr əvvəl verilmiş bu tövsiyələrin bugünkü araşdırmalarla nə qədər ahəng içində olduğuna hər keçən gün tək-



rar-təkrar şahid oluruq. Bu mühüm tövsiyələrə əməl etməklə həm bədənimizin mikroblara qarşı immunitetini gücləndirə, həm də sağlam və xoşbəxt fərd olmağı bacara bilərik.



## QİDALANMANIN İNSAN ŞƏXSİYYƏTİNƏ TƏSİRİ

**F**ransız mütəfəkkir Savorinin “**mənə nə yediyini de, sənə kim olduğunu söyləyim**” sözü son illərdə daha çox rəvac görməyə başladı.

Araşdırmalar qəbul etdiyimiz qidaların beynin biokimyasına təsir edərək şəxsiyyətimizi də, içində olduğumuz ruh halını da dəyişdirə bildiyi nəticəsinə gəlib. Qəbul edilən hər bir qida maddəsi beyinə fərqli bir amin turşusu verir. Bu amin turşuları daha sonra fərqli əlaqə sinirlərinə çevrilirlər. Bunların kimisi oyandırıcı, kimisi isə sakitləşdiricidir. Oyandırıcı olanlar heyvani proteinlərdə olur. Tərkibində heyvani protein olan qidalar yeyildikdə “**fenil alanin**” maddəsi beyinə keçir və “**nor adrenalin**” ilə adrenalinə çevrilir.

Bax bu səbəbdən çox tez-tez ət və ət məhsulları ilə qidalananların fəal, hərəkətli və sərt xarakterli olduqları təsbit edilmişdir. Bu vəziyyətə cəmiyyətlərdə daha açıq-aydın şəkildə rast gəlinir. Belə ki, aslan, it və ətyeyən heyvanlar yırtıcı, qoyun, keçi, dəvə kimi heyvanlar isə daha mülayim olurlar.

Donuzlar isə demək olar ki, tapdıqları hər şeyi – ölü böcəklərdən ağac qabıqlarına, leş, hətta öz nəcisinə və balasınadək hər cür iyrenc şeyi yeyirlər. Donuz əti ilə qidalanan insanlarda da şiddət və ifratlılığın daha tez-tez müşahidə edildiyi təsbit edilib. Xüsusən bu insanlarda “**qısqanma hissləri**” korşalmışdır. İlk növbədə evli şəxslərin sərbəstcəsinə evlilik-

dənkənar münasibətlərdə olmaları təbii hala gəlmişdir. Üstəlik, bu insanların uşaqları ilə olan münasibətlərində səmimi sevgi bağı azaldığı üçün müəyyən yaşdan sonra ayrı yerlərdə yaşamaları asanlaşmışdır.

Sakitleşdirici kimi tanınan qida maddələri də karbohidratlardır. Makaron, çörək, biskvit kimi karbohidratlı qida qəbul edən insanlarda **“triptofan”** adlı kimyəvi çatdırıcıların beyinə təsiri ilə **“serotonin”** maddəsinin artması sayəsində bədən ümumi bir hüsur və sakitliyə qovuşur.

Bu mövzu ilə bağlı olaraq italyan qidalanma mütəxəssisi prof. dr. Ezio Di Flaviano insanların damaq zövqləri və yemək seçimi barəsində maraqlı təsbitlər etmişdir. Onun fikrincə, süfrə arxasında əyləşib düzgün qida maddələri seçərək pis əhvalınızı müəyyən qədər düzəldə bilərsiniz.

Flaviano apardığı araşdırmalar nəticəsində zehni böhran içində və partlamağa hazır bir psixologiyada olan şəxslərin makaron, çörək, təzə meyvə və tərəvəz yeməli olduqlarını; özünə inamını itirmiş və bezginlik hiss edən şəxslərin isə qətiyyənlərini və qırmızı ət yeməmələrini təklif edir.

İtalyan həkimin təsbitinə görə, süd məhsulları və qırmızı ət insanlarda bezginliyi artırır. Tənhalıq və ürək sıxıntısı hiss edən insanların rahatlamaq üçün pomidor, badımcan, bibər, kartof, yumurta və gül kələm kimi tərəvəzləri istehlak etməsini düzgün seçim sayan Flaviano dediyi sözlər və davranışlarından razı qalmayanların soğan yeməsini məsləhət görür.

Flaviano məyusluq, şübhə və çəkingənlik içində olan şəxslərin kərəviz və yerkökü yeməsinin ruh sağlamlığı baxımından faydalı olacağına diqqəti çəkir. İş həyatının yorğunluğu və stressindən böhrana girən şəxslərin süfrələrindən lobyanı əskik etməmələrini məsləhət görür. Narahatlıq, təşviş və

qayğı içində olan, hər an səhv edə biləcəyini düşünən insanların bol-bol kələm yeməli olduqlarını bildirən italyan qidalanma mütəxəssisi hücumameyilli və qarşısındakı insanlarla aqressiv davranan şəxslərin özlərini nəzarət altında saxlamaq üçün qoz yemələrini tövsiyə edir (Bax: <http://www.diyetform.com/default.asp?actions=dietdetay&diyet=86>).

Əlbəttə, yeməklərin qidalanmada əsas ölçüsünü **“halal”** və **“haram”** məfhumları yaradır. Halal qidalar bədən və ruh sağlamlığını qoruyub inkişaf etdirir, orqanizmi bəsləyir, fayda verir, bunun müqabilində haram qidalar bədən və ruh sağlamlığını pozur, bədən və ruha zərər verir.

Mövzu harama yönəlməmək və halalda da ölçünü aşmaq şərti ilə Allahın bütün nemətlərindən istifadə edib şükür edə bilməkdə düynlənir. Rəbbimiz haram yeməklərdən çəkinərək ruh və bədən sağlamlığımızı qoruya bilməyi, halal və təmiz qidalarla bəslənərək ruh və bədən sağlamlığı içində Ona şükür edə bilməyi hər birimizə nəsib etsin. Amin!



## KÖHNƏ TORPAQ

Xalq arasında geniş şəkildə işlədilən bir ifadə var: **“Köhnə torpaq”**... Deyərkən içimizdəki həsrətlə birlikdə sanki bir “ahh!” da əks-səda verir. Çünki bir itkinin olduğunu, artıq yenidən o köhnə torpağı görə bilməyəcəyimizin qayğısını yaşayırıq.

**“Köhnə torpaq”** deyərək vəsfləndirdiyimiz insanlar mənəvi və fiziki baxımdan güclü olmaları, xəstəliklərə və hadisələrə dözümlülükləri, həyata qarşı dirənmələri və uzun ömürləri ilə qibtə etdiyimiz insanlardır. Onların bu xüsusiyyətlərinin bir çox səbəbi olsa da, yaşadıkları dövrün, torpağının, havasının, suyunun dövrümüzdəkindən daha saf, daha təmiz və zəhərsiz olduğu mübahisəsiz bir həqiqətdir. Biz sənayeləşmə, texnologiya və nəqliyyatın irəliləməsi ilə hər növ yeməyi, meyvəni, tərəvəzi asanlıqla əldə etsək də, daha təbii qidalara, qidaların ekoloji baxımdan təmizinə çata bilmədiyimiz açıq-aşkardır... Həm də sahib olduqlarımız bizə onlarınkindən daha baha başa gəlir...

Əslində sorğuya çəkməli olduğumuz bunun kimi çox şey var. Belə ki, dövrümüzün istehlak mədəniyyəti insanın fitri iştahasını süni şeylərlə təhrik edib; sadəcə ləzzəti ön plana salan kapitalist istehsalçılar şirinli-acılı, duzlu-turş min bir çeşid yemək və içki istehsal ediblər.

2. Türk dilində köhnə torpaq ifadəsinin əsl mənası ilə yanaşı məcazi mənası da vardır. Köhnə torpaq deyərkən köhnə dözümlü, güclü, mərd insanlar, köhnə kişilər nəzərdə tutulur. Burada isə müəllif əvvəlcə məcazi mənada versə də, sonra həqiqi mənasında işlədib – tərç.

İstehlak mədəniyyəti ilə robota çevrilən insan bədəninin ehtiyacından daha çox yeməyi mədəsinə ötürərək onu daşıya bilməyəcək hala gəlib. Piylənmə artıq azlıqda qalmaqdan çıxaraq az qala müasir inkişaf etmiş ölkələrin simvoluna çevrilmişdir.

Əlbəttə, bunun sağlamlıq baxımından bir çox nəticəsi ortaya çıxmış; ürək-damar və şəkərli diabet xəstəlikləri xeyli artmışdır. Bu dəfə yenə kapitalist istehsalçılar şişirdikləri bu insanları incəltmək üçün arıqlama dərmanlarını, tox saxlayıb acmağa qoymayan həbləri, bitki mənşəli bir sıra yeni məhsulları bazara çıxarıblar. Digər tərəfdən də məşq, gimnastika və gözəllik salonları ilə insanlara böyük xidmətlər (!) göstərməyə başlayıblar. Budur 90-cı illərin ölkəmizə gətirdiyi, xüsusilə də gənclərin və uşaqların yeni vərdişləri: **“Fast Food!”** Kalorisi, şəkəri, yağlı çox yüksək, qida dəyəri çox az, asan qidalanma tərzii...

Bu cür vərdişlərin zərərini gördükcə bu gedişata “dur!” deyə bilmək üçün keçmişə doğru bir axın başlasa da, təəssüf ki, bu yönəlmə hələ çox yetərsizdir. Cəlbədicə reklamların və aldadıcı şüarların arxasınca gedən əksəriyyətlə başa çıxmaq, doğrudan da, çətin görünür...

Belə davam edərsə Allahın bizə bəxş etdiyi eyni qıdanın qida dəyərinin 100 il əvvəlki insana verilən qidaların dəyərindən qat-qat aşağı olacağı da realdır! Ona görə də bu məsələdə tələsməli, səlahiyyətli şəxslər bunun qarşısını almaq üçün təcili tədbirlər görməli və vəziyyəti nəzarət altına almalıdırlar.

Köhnə torpaq kimi olmaq nə yetərli və düzgün qidalanma qaydalarına əməl etmək, nə də qidalanma piramidalarını əzbərləməklə olur. Ancaq köhnə torpağa qovuşmaqla mümkün ola bilər. Amma bu dəfə məcazi mənası ilə deyil, həqiqi

mənası ilə köhnə torpaq... Yəni torpaqdan gələn insanı bəsləyən torpaq, onu torpağa verəcək olan torpaq...

Bax o torpaq:

Müasir kənd təsərrüfatı metodları ilə üzərində təcribə-yanılma edilməmiş torpaq;

süni gübrələrlə tərkibi pozulmamış torpaq;

kimyəvi maddələrlə çirklənməmiş torpaq;

tullantı və zəhərli suları canına çəkməmiş torpaq;

zaman keçdikcə eroziyaya məruz qalıb aşınmamış torpaq;

vaxtı gəldikdə dincə qoyulmuş torpaqdır.

Xülasə, köhnə torpaq olmaq lazımdır...

Rəbbimiz hamımıza xidmətimizə verdiyi bu tərtəmiz təbiəti təbiiliyinə uyğun şəkildə istifadə etməyi və belə torpaqlarda yetişdirilmiş məhsullarla qidalanmağı nəsib etsin.

\* \* \*

2011-ci ildə bu 11 vərdəşdən hansılarını edə bilərsiniz?

**1. Acmadan yeməyin.** Acmaq adətən yeməkdən 6 saat keçdikdən sonra başlayır (uşaqlar və xəstələr istisnadır).

**2. Gün boyunca aclığınızı bir şeylə (kraker, biskvit, vafli və s.) yatırmağa son verin.** Əgər mütləq yeyəcəksinizsə quru və ya təzə meyvə bunun üçün ən ideal qidadır.

**3. Hər səhər acqarına 21 kişmiş yeyin.**

**4. Nə olursa olsun suyu ayaq üstə içməməyə çalışın.**

**5. Həftədə ən azı bir dəfə təzə balıq yeyin.**

**6. Açıq havada hər gün yarım saat gəzin.** Heç olmasa evə gələrkən... Ya da evə gedərkən maşın sürməyi azalda bilərsiniz.

**7. Marketdə bazarlıq edərkən qutuların üzərindəki məlumatları oxuyun** (xüsusilə istehsal və ən son istifadə tarixlərinə fikir verin).

**8. Gündə ən azı bir yemək vaxtını bütün ailə üzvlərlə birlikdə, xoş söhbətlər edərək keçirin.**

**9. Uşaqlarınıza “yeməyi yesən sənə konfet, şokolad, vafli və s. verəcəyəm” vədlərini verməyi artıq unudun.**

**10. Ayda ən azı bir gün bir dostunuzu yeməyə çağırın.** Ya da özünüzün bişirdiyinizdən bir pay uşaqlarınızla sevdiklərinizə və qonşularınıza göndərin.

**11. Süfrə duasını tələsmədən mütləq edin və ya etdirin.**

Bu vərdişləri hamımız bilirik. Lakin görəsən, davam etdirə bilirikmi? Əziz Peyğəmbərimiz -səllallahu əleyhi və səlləm- “*az, amma davamlı əməlin daha məqbul olduğunu*” buyurmuşdur. İnşallah hamımız bu qiymətli və asan nəsihətə əməl edərik.





## YADDAŞI GÜCLƏNDİRƏN QIDALAR

**İ**nsan elə nəhəng bir sistemə sahib olaraq yaradılmışdır ki, bütün orqanlar vəzifələrini ən incə təcrruatları ilə heç ləngimədən yerinə yetirir. Orqanizminin funksiyası bədəninizə kənardan aldığımız hava, su, yemək və içkilərin müxtəlifliyinə, keyfiyyətinə və miqdarına görə formalaşır. Kimimiz əmanət kimi baxdığımız bədənini diqqətlə bəsləyir, bir çoxumuz isə ağına-bozuna baxmadan hər önünə gələn yeməklə məşğuldur...

Aparılan araşdırmalar bir çox qidanın beynin işinə birbaşa təsir etdiyini göstərmişdir. Belə ki, güclü bir hafizənin yaxud unutkanlığın pərdə arxasında qidaların gizləndiyi ortaya çıxmışdır. Gündəlik həyatda imtahanlardan əvvəl şəkər və ya şokolad yemək, gecəyə qədər oxuyacaq yaxud işləyəcəyikə masamızın üzərinə bir fincan qəhvə qoymaq vərdiş olub. Bunların beynin enerjisini və canlılığını artırdığını düşünürük.

Beynimiz sinir sistemimizin ən mühüm orqanı olaraq sanki bir orkestrin dirijoru kimi çalışır. Beynimiz bədən ağırlığımızın sadəcə 2-3%-i nisbətində bir ağırlığa sahibdir. Amma gündəlik ehtiyacımız olan 2000-2500 kalorinin 30 faizini xərcləyir. Bu enerji ilə bədən sinirlər vasitəsi ilə qazandığı bilikləri bir hüceyrədən digərinə daşmasını təmin edir. Bunu **“nevro-ötürücü”** deyilən kimyəvi maddələr təmin edir.

Bədəndə milyardlarca sinir hüceyrəsi var. Beynimiz bədən, hiss və davranışlarla bağlı digər bütün mesajları bu kimyəvi maddələrin vasitəsi ilə digər hüceyrələrə göndərir. Şübhəsiz, beyin bu ağır işləri görmək üçün qida maddələrinə ehtiyac duyur. Yediklərimizin qida dəyəri qan yolu ilə bütün bədənə yayılmazdan öncə ilk olaraq beyinə çatır. Beyin hansı qidanın nə qədər xeyirli olacağını bildiyi üçün bu məsələdə seçici davranır. “Beyin baryeri” deyilən qoruyucu zireh beyinə daxil olan bütün qidalara nəzarət edib özünə faydalı olanları seçir, qalanları qan yolu ilə bədənin digər tərəflərinə göndərir.

Beynin bu seçici xüsusiyyətini nəzərə alaraq bir sıra araşdırmalar aparılmışdır. Bunun nəticəsində də bəzi qidaların beyin qabiliyyətini artırıb, iş gücünü dəstəkləyərək unutqanlığa və hafizənin funksiyalarına yaxşı təsir etdiyi sübut edilmişdir. Hətta son araşdırmalar qidaların növü qədər miqdar və keyfiyyətinin də zehni qabiliyyətə təsir etdiyini ortaya çıxarmışdır.

Bununla yanaşı sakitləşdirici qidalar, ağrıkəsicilər, allergik dərmanlar, siqaret, spirtli içki, rafinə edilmiş qidalar və oksigenin az olduğu yerlər hafizə gücünü zəiflədir. Çox yağlı, ağır yeməklər isə qanın beyindən çəkilərək həzm sisteminə yönəlməsinə səbəb olub yorğunluq, yuxulama, zehni potensialın zəifləməsinə səbəb olur. Xüsusilə uşaqların əlçəkməz qidası olan çoxlu şəkər, kola və çipsinin hafizəni zəiflətdiyi, unutqanlığa səbəb olduğu da ortaya çıxmışdır.

Hazırkı dövrdə sürətlə genişlənən Altsheymer xəstəliyinin ən mühüm əlaməti unutqanlıqdır. Bəzi yeməklərdə olan **“kolin”** adlı maddənin hər gün yetərli miqdarda qəbul edilməsinin bu xəstəliyə yaxşı təsir etdiyi bəllidir. Üstəlik, gənc yaşlarda başlayan unutqanlıqın qarşısının alınması üçün tər-

kibində kolinin çox olduğu bu qidalar müntəzəm olaraq yeyilməlidir: yaşıl yarpaqlı tərəvəzlər, kələm, gül kələm, soya paxlası, yumurta sarısı, balıq, kəllə-paça və heyvan ıçaladı.

Proteinli qidalarda olan “**trozin**” adlı amin turşusu da sürətli düşünmə, enerjili olma və keyfiyyətli iş qabiliyyətinə təsir edir. Bunun üçün günə bol proteinli (yumurta, süd, pendir kimi) səhər yeməyi ilə başlamaq lazımdır. Karbohidratlı yeməklərin (taxıllar, qoz, fındıq, badam kimi çərəzlər, quru meyvələr, quru paxlalılar kimi) beynin enerji mənbəyi olması yaddan çıxarılmamalıdır. Xüsusilə ərik qurusu, əncir, üzüm, bəkməz kimi qlükoza baxımından zəngin qidalar hafizəni gücləndirən və beynin təbii enerji mənbələridir.

Vitamin və mineralların beynin inkişafında və müntəzəm işləməsində böyük rolu vardır. B qrupu vitaminləri (quru paxlalılar, qırmızı ət, süd və məhsulları, balıq, toyuq, yaşıl tərəvəzlər, yumurta, banan, qovun) beynin yorğunluğunu aradan qaldırır və yaddaşı gücləndirir.

C vitaminləri ilə zəngin (sitrus meyvələri, kivi, pomidor, kartof, çiyələk, bibər, brokoli) qidalar xüsusilə antioksidant olduqları üçün sinir sisteminin nizamlı işləməsində önəmlidir. Eyni təsiri E vitamini ilə zəngin qidalar da göstərir. Bunlardan bəziləri bitki yağları, yərfıstığı, günəbaxan tumu, buğdadır.

### **Yaddaşımızı necə gücləndirə bilərik?**

1997-ci ildə Madriddə aparılan bir araşdırma yaddaşın geniş olmasının meyvə-tərəvəz və lifli qidalardan ibarət qidalanma tərzi ilə birbaşa əlaqəli olduğunu ortaya çıxarmışdır. Qara alça, ispanaq, portağal, çiyələk başda olmaqla tez-tez meyvə-tərəvəz yeyilməsi tövsiyə edilmişdir.

Mütəxəssislər zəkanın inkişafında əməyi olan 10 qidanı müəyyənləşdirərək belə sıralayıblar:

**Kartof:** Qandakı şəkəri nizamlı şəkildə yüksəldərək zəkanın daha məhsuldar olmasını təmin edir.

**Çiyələk:** İçindəki fisetin maddəsi yaddaş itkisinin təsirlərini azaldıb zehnin gücdən düşməsini gecikdirir.

**Acı şokolad:** Tərkibindəki maqnezium və antioksidləşdirici ilə beynə oksigen daşıyaraq daha fəal çalışmasını təmin edir.

**Üzüm suyu:** Dopamin yaranmasını artıraraq məsələ həll etmə qabiliyyətini artırır.

**Qatıq:** Qatıqdakı “trozin” adlı maddə hafizəni gücləndirir.

**Lobyə:** Lif və proteinin eyni zamanda qəbulunu təmin edərək xüsusilə uşaqlarda zəkamı inkişaf etdirir.

**Somon:** Somon balığındakı omeqa-3 yağı həm beyni qoruyur, həm də yaddaşı gücləndirir.

**Qırmızı və narıncı rəngli meyvələr:** Pomidor, qırmızı bibər, yerkökündəki antioksidləşdirici xüsusiyyət beynin daha sağlam qalmasını təmin edir.

**Yağsız qırmızı ot:** Tərkibində çoxlu dəmir olduğu üçün beynin inkişafına çox faydalıdır.

**Taxıllar:** B vitamininin mənbəyi olduğu və qandakı şəkəri tarazladığı üçün beynin müntəzəm olaraq işləməsində əhəmiyyətlidir.

Bu məlumatların köməyiylə yemə-içmə tərzimizi yenidən gözdən keçirərək hafizəmizi daha dinc hala gətirə bilərik. Xüsusilə yaşıl çay içməyi vərdişə çevirməli, meyvə-tərəvəz və lifli qidalarla dostluğumuzu artırmalıyıq.



## QİDALANMADA DOĞRU HESAB EDİLƏN YANLIŞLAR

**S**ağlam yaşamaq üçün hər birimiz yeyib-içdiklərimizin seçimində diqqətli davranırıq. Lakin uşaqlarını daha yaxşı bəsləyib böyütmək üçün müxtəlif cür qidaları bir-birinə qarışdırın analar da az deyil. Gündəlik həyatda istər damaq dadımıza uyğun gəlmiş, istərsə də vərdiş etdiyimiz üçün qarışdıraraq yedikimiz bəzi qidalar var. Ancaq daha yararlı olduğunu düşünərək birlikdə yedikimiz bir qisim yemək və içkilər bəzən səhv qidalanmağımıza səbəb olur. Məsələn, qansızlığa faydalı olduğu üçün uşaqlarımıza bəkməz içirməyimiz lazım gəlir. Əgər bəkməzi daha asanlıqla və sevə-sevə yedirmək üçün qatığa bəkməz qatsaq səhv etmiş olarıq. Çünki uşağın bəkməzdən alacağı dəmiri xeyli ölçüdə azaltmış olarıq. Hələ bunun kimi tez-tez etdiyimiz bir çox səhvlər var. Bunlardan bəzilərini qısaca izah etməyə çalışaq.

**İspanağa qatıq tökərək yemək.** İspanağı daha çox dəmir mineralı almaq üçün yeyirik. Lakin çox vaxt qatığı yarıdan əskik etmirik. Amma məsələ burasındadır ki, qatıqla yeyilən ispanaqdakı dəmirdən tam şəkildə faydalanmağımız mümkün deyil. Çünki qatıqdakı kalsium dəmir mineralının sorulmasını azaldaraq bədəne daha az dəmir girməsinə səbəb olur.

**Ət yeməkləri ilə birlikdə ayran içmək.** Ət yeməkləri ilə ayran içmək əl çəkə bilmədiyimiz vərdişlərimizdəndir. Yuxarıda qeyd etdiyimiz kimi ət yeməklərini ayranla birlik-

də yesək, ayrıanda olan kalsium ətdəki dəmirin sorulmasını azaldır. Beləcə ətdən ümid etdiyimiz dəmiri ala bilmərik. Əgər ayran yerinə C vitamini ilə bol olan salat yaxud təmiz portağal şirəsini üstün tutsaq, ətdəki dəmirdən tam şəkildə faydalanmış olarıq. Çünki C vitamini dəmirin sorulmasını ən yüksək nisbətdə təmin etmiş olur.

**Balıqla qatıq yeməmək.** Balıqla qatıq yeməmək, ayran içməmək qaydası xalq arasında çox geniş şəkildə yayılıb. İki birlikdə yeyilərsə bunun zəhərlənməyə səbəb ola biləcəyinə inanılır. Bu inamın altında əslində zəhərlənmənin səbəbinin qatıq olmadığı, balığın içində olan “histamin” proteini-nin olması reallığı yatır. Bu vitamin qatıqda da olduğu üçün birlikdə yeyildikdə bədəndəki histamin vitamini arta bilər. Alergiyası olanlarda qızarma və ya qaşınmaya səbəb ola bilər. Nəticədə balıq təzədirsə qatıq və ayranla birlikdə yeməyin heç bir ziyanı yoxdur.

**Bəkməzə süd və ya qatıq qatmaq.** Bəkməzə yeyərək qanımızın artmasını və dəmirindən faydalanmaq istəyiriksə, onu tək-cə yeməyimiz ya da C vitamini ilə bol olan portağal suyu ilə birlikdə yeməyimiz ən doğrusudur. Beləcə C vitamini ən yaxşı şəkildə bədəndə dəmirin sorulmasını təmin etmiş olur. Əksinə bəkməzi süd və ya qatıqla yesək dəmirindən tam şəkildə faydalana bilmərik. Yəni bəkməzi sadəcə dadverici qida kimi yemiş olarıq.

**Balı isti südlə qarışdırmaq.** Xüsusilə soyuqdeymədə balı isti südlə qarışdıraraq isti-isti içmək vərdişimiz vardır. Eyni şəkildə isti su ilə balı qarışdırmaq da daha bir vərdişimizdir. Belə edildikdə baldakı protein, vitamin və minerallar 40 dərəcədən artıq isti mayədə hərərətə məruz qaldığı üçün yox olur. Bal da sadəcə dadverici vəzifəsini daşımış olur. Buna görə balı mütləq ilıq su, süd və ya meyvə suyu ilə içməyimiz

ən doğrusudur. Beləcə balın bütün qida dəyərindən faydalanmış oluruq.

**Yemək yeyərkən su içməmək.** Bir çoxumuz yemək əsnasında su içməyin kökəlməyə səbəb olacağını düşünür. Halbuki yemək yeyərkən arabir qurtum-qurtum su içmək kökəlməyə səbəb olmur, tam əksinə iştahanı azaltmağa kömək edir. Sadəcə həzm problemi olan şəxslər yemək əsnasında tez-tez su içməməlidirlər.

**Yumurtanın xolesterolu artırdığını düşünərək yeməmək.** Yumurta ən keyfiyyətli protein mənbəyidir. Sağlam bir şəxs gündə ən azı bir yumurtanı yeyə bilər. Hətta xolesterol, təzyiq və şəkər xəstəliyi olanlar belə rahatlıqla həftədə 3-4 dəfə yumurta yeyə bilərlər.

**Yeməkdən dərhal sonra meyvə yeməmək.** Yeməkdən sonra meyvə yeyilməsinin piylənməyə səbəb olacağı deyilir. Halbuki ikinci yeməyi yemək əvəzinə daha az enerji almaq üçün bir porsiya meyvə yeyilə bilər. Başqa sözlə desək, yemək doyana qədər yeyilmirsə, ifrata varmamaq şərti ilə meyvə yeyilə bilər.

**Ac ikən limonlu-sirkəli su və ya qreyfut şirəsi içmək.** Artıq çəkiddən əziyyət çəkənlər ac ikən sirkəli-limonlu su və ya qreyfut şirəsi içərək arıqlayacaqlarını zənn edirlər. Bunların heç bir arıqladıcı təsiri yoxdur. Hətta həzm sistemə narahatlıq belə verə bilər. Sadəcə tərkibində C vitamini olduğu üçün günə gümrəhliqlə başlamağı təmin edə bilər.

**Kəpəkli çörəklərin və qida dəyəri azaldılmış məhsulların çəkini artırmayacağı.** Kəpəkli çörəyin ağ çörəyə nisbətən qida dəyəri daha azdır. Buna əsaslanaraq və qida dəyərinin az olduğunu düşünərək kəpəkli çörəyi çox yemək arıqlatmaq yerinə kökəldir. Üzərində qida dəyərinin az oldu-

řu yazılmıř yemək v  içkilərin onsuz da k k ltm diyini d ř n r k çox miqdarda qəbul edilməməsi lazımdır.

**Zeytun yađının qatı yađlar kimi k k ltm yəcəyi.**

Zeytun yađı insan sađlamlıđı u n bir nömrəli yađ olsa da bir qramında 9 kalori enerji var. Bu o deməkdir ki, zeytun yađı da qədərindən artıq yeyildikdə ekini artırır.





## TROFOLOGİYA YAXUD BİR NÖV YEMƏKLƏ KİFAYƏTLƏNMƏK

**K**eçən bölmədə “**Doğru hesab etdiyimiz yanlışlar**” başlığı altında meyvəni yeməkdən sonra yeməyin ifrata varmaq şərti ilə yanlış olmayacağını (yeməyi doyanaq dək yeməmişiksə) yazmışdıq. Əslində bu mövzu illər boyu mütəxəssislərin haqqında mübahisə etdiyi bir məsələdir. Xüsusilə dietoloqlar bir yemək vaxtında bir cür yemək ilə doyulmadıqda ikinci növ olaraq meyvə yeməyin kalorini çox da artırmayacağını, münasib olacağını iddia ediblər. Alimlərin fikrincə, bəzən doğruluğu sübut edilənlərin daha sonra səhv olması da irəli sürülə bilər. Meyvənin nə zaman yeyilməsi də bu cür mübahisəli sayılır. Bu mövzu son illərdə ortaya çıxan “**trofologiya**” elminin bir sahəsidir. Bu mövzunu və bir yemək vaxtında bir neçə cür qida qəbulunun insan sağlamlığına təsirini bir az trofologiya elmi çərçivəsində müzakirə edə bilərik.

Trofologiya “*qidaların bir-biri ilə qarşılıqlı əlaqəsini araşdıran bir elm*” sahəsidir. Bu elmə görə qidalar müəyyən qruplara ayrılır. Fərqli qruplara aid qidalar eyni vaxtda yeyildikdə mədədə necə bir təsir yaradır – bax bu elm sahəsi bunu araşdırır və açıqlayır.

Hər qida maddəsinin özünəməxsus bir kimyəvi quruluşu var. Bu fərqli kimyəvi maddələr həm öz aralarında, həm də mədədəki həzm fermentləri ilə qarşılıqlı əlaqəyə girir. Qarşı-

lıqlı əlaqə həzm sisteminin müsbət yaxud mənfə təsirlənməsinə uyğun olaraq mədəyə yaxşı yaxud pis təsir edir.

Buradan insanların bir yemək vaxtında çoxnövlü qidaları bir yerdə yemələrinin düzgün olmadığı ortaya çıxır. Buna görə yeməklərin hansı kimyəvi sinfə daxil olduğunu öyrənərək düzgün qidalanma vərdişinə sahib olmalıyıq. Xüsusilə turş və qələvi qidaların bir-birini sıradan çıxarmaları, zərərsizləşdirmələri səbəbilə hər iki növ qidanın bir yerdə yeyilməsi həzm problemlərinə yol açır. İndi misallar gətirərək turş və qələvi qrupundan olan qidaların tərkibini versək, mövzu daha asan anlaşıla bilər.

### **Qələvi qrupu**

**a) Tərəvəzlər:** Bütün çiy tərəvəzlər, bütün yaşıl göyərtilər, bamiyə, brokoli, pomidor, bibər, xiyar, kərəviz, ispanaq, çuğundur, yerkökü, cəfəri, kələm, badımcan, sarımsaq, soğan, lobyə, gül kələm, reyhan, balqabaq, cücərən dənli bitkilər, göy noxud, təzə lobyə, yaşıl pazı.

**b) Proteinlər:** Qatıq, yumurta, badam, fındıq, Braziliya şabalıdı, keçi pendiri, keçi südü, şabalıd, soya pendiri.

**c) Yaşıl və qırmızı çay,** şitake və maitake göbələkləri.

**d) Meyvələr:** Hind qozu, böyürtkən, çiyələk, alma, qreyfrut, qarpız, ərik, əncir qurusu, kişmiş, limon, naringi, banan, portağal, şaftalı, tropik meyvələr, üzüm.

**e) Zeytun yağı.**

### **Turş qidalar qrupu**

**a) Un və şəkər:** Un məmulatları (çörək, makaron), ağ və qəhvəyi şəkər.

**b) Proteinlər:** Ətlər (bifşteks, balıq, hindtoyuğu), su-cuq, sosiska, yağlar (günəbaxan, avokado), süd və süd məhsulları (süd, kərə yağı, pendir və s. – qatıq istisna olmaqla), dondurma.

**c) Turş tərəvəzlər:** Konserv, mərciməklər, qarğıdalı, yağda bişmiş qidalar.

**d) Bütün düyülər.**

**e) Alkoqol** (pivə, viski, rom və s.), qəhvə, kakao, kola, içkilər, siqaret.

**f) Turş meyvələr:** Alça, qaragilə, konservləşdirilmiş meyvələr, hazır meyvə suları.

**Bu iki qrupdakı qidalar eyni vaxtda yeyildiyi müddətcə həzm sistemi daim zərər görəcek və xəstəliklərə qapı açmış olacaq. Bizim öhdəmizə düşən mümkün olduğu qədər eyni qrupda olan qidaları birlikdə yeməyə səy göstərməkdir.**

\*\*\*

Bu siyahını əsas tutaraq həzm sisteminin nizamlı işləməsi və qorunması üçün bir sıra qaydalar inkişaf etdirilib. Bu qaydaların qısa xülasəsini belə verə bilərik:

1. Proteinli və karbohidratlı qidaların eyni vaxtda yeyilməsi münasibdir.

2. Hər yemək vaxtında sadəcə bir növ proteinli qida yeyilməlidir.

3. Proteinli və turş qidaların eyni vaxtda yeyilməsi lazım gəlir. Çünki turş qidaların turşuları proteinlərin həzm olunması üçün gerekli olan turş fermentlərin ifrazını əngəlləyir. Həzm olunmamış proteinlər bakterial bir mühit yaradır.

4. Yağlar və proteinlər ya ayrı vaxtlarda yeyilməli ya da proteinli qidalarda çox az miqdarda yağ işlədilməlidir. Çünki yağlar mədədəki gastrik ifrazları əngəlləyərək ət kimi proteinlə zəngin qidaların həzminə mane olur.

5. Meyvələrin proteinli və nişastalı qidalarla eyni vaxtda yeyilməsi lazım gəlir. Buna görə də meyvələr yeməkdən iki saat öncə yaxud iki saat sonra yeyilməlidir.

6. Şirniyyatlar yeməyin əvvəlində yeyilməməlidir.

Bu qaydalar da nəzərə alınaraq meyvənin ya ac ikən ya da yeməklərdən iki saat əvvəl yaxud sonra yeyilməsinin əhəmiyyəti ortaya çıxır. Çünki meyvələrin həzmi ağızda çeynəməklə başlayır, nazik bağırsaqlarda sona çatır. Buna görə meyvələr dəyişikliyə məruz qalmadan mədədən sadəcə keçir. Fərz edək ki, iki dilim çörəkdən sonra meyvə yedik. Meyvənin həzmi ağızda başlayaraq mədədən bağırsaqlara keçməyə hazır hala gəlir. Ardınca turş qidaların qrupunda olan çörək yeyildiyi üçün meyvənin həzmi əngəllənir. Bu müddət ərzində mədədəki bütün qidalar parçalanır, fermentləşir və turş maddəyə çevrilir. Meyvə ilə çörək bir-biri ilə əlaqəyə girir və mədə suları bu qidaları parçalamağa başlayır. Bu da mədədə şişkinliyə və qaza səbəb olaraq həzm sistemində mənfi təsir edir.

Əlbəttə, bu vəziyyət böyüklər və yaşlılarda daha qabarıq hiss edildiyi halda, uşaqlar və gənclərdə çox az hiss edilir ya da heç hiss edilmir. Bu mənada müasir Qərb dünyasının əsas menyusunda yer tutan ət, kartof, qızartmalar, hamburger, yumurta, tost ən pis qida kombinasiyalarından sayılır.

Halbuki kartof, hamburger və tost çörəyindəki nişastanın həzmi üçün ağızda “pityalin” fermenti ifraz olunur. Ətin həzmi üçün də “pepsin” və digər turş ifrazlar lazımdır. Bu

fermentlər bir-birindən mənfi şəkildə təsirlənərək ortaya “indol, fenol, skatol, hidrogen sulfur, fenilpropionik turşu” kimi çox toksik, yəni zəhərli maddələr çıxarır. Bunun nəticəsində də yeyilənlər bədənə yararlı olmaqdan çox zərər vermiş olur.

Bütün bunlardan sonra heç köhnəlməyən və elmin önündə gedən Qurani-Kərimin və hədisi-şəriflərin işığında bunları deyə bilərik.

Bizə əsrlər əvvəl yemək-içmək barəsində də tövsiyələr verən Peyğəmbərimiz -səllallahu əleyhi və səlləm- də:

1- Meyvələrin yeməkdən müəyyən müddət öncə yeyilməsi və yeməkdən dərhal sonra yeyilməməsinin vacibliyinə işarə etmişdir.

2- Hər yemək vaxtında çoxnövlüliyin yerinə bir cür ya da sadəcə iki-üç cür qida ilə kifayətlənməsi qoruyucu həkimliyin ən mühüm əsaslarındanır.

Təəssüf ki, getdikcə genişlənən özünəxidmətin və açıq bufetlərin cazibəsinə qapılan nəflərimizi nəzarət altına almaq olduqca çətinləşməkdədir. Nə olur olsun yemək mədəniyyətimizi düzgün öyrənərək gələcək nəsillərə bu məsələdə də yaxşı nümunə olmaq üçün səy göstərməliyik.

***“Allahım, doymaq bilməyən nəfsdən Sənə sığınırım!”***



## ACMADAN YEMƏYİN, DOYMADAN SÜFRƏDƏN QALXIN!

**D**övrümüzdə artan istehsal və sürətlə inkişaf edən texnologiya bizi rahat bir həyatla təmin etsə də, bir yığın israfı da özü ilə bərabər gətirdi. Hər sahədə olduğu kimi yemək-içməkdə edilən israf da ciddi ölçüyə gəlib çatdı. Məsələn, illərcə önünə keçə bilmədiyimiz çörək israfı açıqla mübarizə aparan bir neçə ölkəyə çata biləcəyi halda, ölkəmizdə hər gün istehsal edilən 120 milyon çörəyin 12 milyona yaxını zibilə atılır. Böyüklərimizin **“nanü-əziz”** (mübarək qida) dedikləri bu nemətin insafsızcasına israfı həqiqətən ürəkağrıdır. Pansionlu məktəblər, xəstəxanalar, rəsmi iş yerlərindəki israflar bir yana dursun, yeməxanalar və beşulduzlu otellərdəki israflar da son dərəcə qorxuncdur... Beşulduzlu otellərdəki yeməxanalar, hətta bir çox şirniyyat yerlərindəki “altmış növ səhər yeməyi və hüdudsuz içki” şəklindəki açıq bufet xidmətinə nə deməli! Əslində çoxu qazanc naminə israfa yol açan tələlərdən başqa bir şey deyil.

İnsanlarımız bu cür göz oxşayan bir masaya yaxınlaşınca “bəlkə yeyərəm” düşüncəsi ilə az qala üç nəfərlik yemək alır. Qarışıq yeməklərlə ağızına kimi doldurulan mədələr korlanır, qalan bir neçə yemək də zibilə göndərilərək israf edilmiş olur. Kapitalist sisteminin ortaya çıxardığı bu özünəxidmət üsulları bir çox yığıncaqlarda tətbiq edildiyi kimi, təəssüf ki evlərdə də qonaqlara tətbiq edilməyə başlandı. Belə etməklə həm mədəniyyətimizdəki qonaq qarşılamanın ədəb və nəzakət

qaydalarını itirməyə, həm də masalarda sərgilənən onlarca növ yeməklərlə var-dövlətimizi nümayiş etdirməyə başladıq. Ardınca bu qarmaqarışq qidalarla doldurulan mədəyə bir də üstəlik qazlı içkilər göndərilir. Bu edilənlər sünnəyə uyğun deyildir. Peyğəmbərimizə -səllallahu əleyhi və səlləm- qulaq verək:

*“Ürəyinin istədiyi və arzuladığın hər şeyi yeməyin israfdır!”* (İbn Macə, Ətimə, 51)

Üstəlik, hər gün və hər saat televizorda gördüyümüz reklamlarla təhrik edilən yemək istəyi şüursuz qidalanmanı genişləndirir. Gecəyarısı olduğu düşünülmədən maddiyyatı düşünərək yayımlanan reklamlar yemək saatı vərdişlərini ortadan qaldırdı. Televizorda közdə bişirilən bir kolbasa gördükdə saatın neçə olduğuna fikir vermədən mətbəxə qaçan da bizik, küçədə gəzərkən qoxusunu hiss etdikdə özümüzü saxlaya bilməyib önümüzə gələni alan da biz! İradəmizə hakim ola bilmir və hədd-hüdüd tanımayacaq hala gəlirik! Bu da qaçılmaz sonluğu özü ilə bərabər gətirir: növbənöv pəhrizlər, arıqlama dərmanları, sağlam qidalanma naminə qatılmalı çətinliklər...

Bu gün artıq yemək-içmək vərdişlərimizə tənqidi gözlə baxmalı və qidalanma proqramımızı yenidən nizamlamalıyıq. Həmişə ilk istinad yerimiz müqəddəs Kitabımız və əziz Peyğəmbərimizin tövsiyələrinə əməl etmək olmalıdır. Rəbbimizin buyurduqlarının bizim üçün həyati dəyər daşdığını unutmamalıyıq. Qurani-Kərimdə yemək-içməkdə israfı yol verməməklə bağlı tövsiyələr var. Alimlərimiz **“...Yeyin, için, lakin israf etməyin...”** (əl-Əraf, 31) ayəsini nəzərdə tutaraq deyiblər: “Allah-Təala tibbə yarım ayə ilə xülasə verib. Bu ayəni İbn Sina belə şərh edib: “Mədəni iştahı yox edəcək qədər doldurmayın. Az yeyin, yeməkdən sonra 4-5 saat keçmədən yatmayın. Şəfa həzmdə, səhhət də səbirdədir!”

Əslində yeməkdən məqsəd zövq və ləzzət alaraq nəfsin boyunduruğu altına girmək deyil, Allaha qulluq və ibadət etmək üçün güc qazanmaq olmalıdır. Yəni yeməyə qayə kimi deyil, hədəfə gedən yolda bir vasitə kimi baxmaq lazımdır. Yeyib-içməkdə ən təhlükəlisi isə toxluğa görə günaha batmaqdır.

Mövlana həzrətləri yemək-içmək ilə insan mənəviyyatı arasındakı əlaqəni belə dilə gətirir: “*Gənə kimi natəmiz bir dəriyə yapışıb şişməkdənsə quşlar kimi yarıc ol ki, fəzalarda dolaşasan*”. Belə başa düşürük ki, ehtiyacımız olduğu qədər yeməkdə sərbəstik. Amma ehtiyacdan çox, iştahı küsdürəcək qədər yemək israfdır. Belə ki, iştah getmədən süfrə arxasından qalxmaq iradəsi göstərməli, bədəni tənbelləşməyə məruz qoyacaq qədər ifrat yeməkdən çəkinilməlidir. Bu haqda Peyğəmbərimiz -səllallahu əleyhi və səlləm- belə buyurmuşdur:

“*Mömin bir qəlb bir, kafir isə yeddi mədə ilə yeyər*” (Müslim, Əşribə, 186). Deməli, mömin hər ürəyinin istədiyini hədd-hüdd bilmədən yeyə bilməz. Allah-Təala kafirlərin yemək məsələsindəki davranışını bir təşbəhlə belə ifadə edir:

**“...Kafirlər isə (dünya nemətlərindən) faydalanır və heyvanlar kimi yeyirlər”** (Mühəmməd, 12).

Məlum olduğu kimi, kafirlərin bütün diqqət və həvəsləri mədələrinə və şəhvətlərinə yönəlib. Dönüb axirətə baxmazlar, dünyaya qarşı olduqca hərisdirlər. Bu səbəblə mömin onlardan fərqli olaraq yeyib-içərkən ölçülü davranmalı, dünyaya və nemətlərinə qarşı ehtiyacına uyğun rəğbət göstərməlidir.

Bir hədisi-şərifdə deyilir ki, çox yeyən bir nəfər gəyirməyə başlayınca Peyğəmbərimiz -səllallahu əleyhi və səlləm- həmin şəxsi xəbərdar edir: “*Gəyirməkdən əl çək. Çünki*



*dünyada çox doyanlar qiyamət günündə ən uzun müddətə ac qalacaq olanlardır”* (Tirmizi, Qiyamə, 37).

Həzrət Aişə -radiyallahu anhe- Rəsulullahın -sellallahu əleyhi və səlləm- vəfatından sonra ümmətdə zühur edən ilk bəlanın “**toxluq**” olduğunu demişdir.

İmam Qəzali və İbn Sina kimi alimlərin qidalanma barəsində iki prinsip üzərində israr etdikləri bəllidir:

1- Həqiqi aclıq hiss edilmədən, yeni əməlli-başlı acmadan yemək yeməmək.

2- Həqiqi iştah mövcud ikən, yəni yaxşıca doymadan süfrəni tərək etmək. İki yemək arasında heç bir şey yeməməyin də vacibliyi məlumdur.

İbn Xəldun çox yeməyə alışmış şəxslərin qıtlığa məruz qaldıqları zaman az yeməyə alışanlara nisbətən daha çox tələf olduqlarını bildirərək deyib: “*Onları öldürən şey qarşılaşdıqları aclıq deyil, daha öncə alışmış olduqları toxluqdur*”.

Aparılan araşdırmalara görə, bədən acdığı zaman orqanizmdə toplanmış zərərli maddələri yeyərək təmizləməklə bir çox xəstəliyin amillərini zərərsizləşdirir. Bu səbəbdən tibb elmi oruc haqqında “**bıçaqsız əməliyyat**” təbiri işlədir. İlk günlərdə oruclu şəxsə hiss edilən ağız qoxusu haqqında danışdığımız zərərli maddələrin xaric olunması və bədənin təmizlənməsi nəticəsində baş verir.

Yemək ehtiyacı hiss etdikdə bədənimiz bəzi əlamətlərlə bunu göstərir. Aclığın boş mədə ilə əlaqəsi yoxdur. Halbuki insanların çoxu aclığın boş mədədən irəli gəldiyini düşünlər. Bildiyimiz kimi, bir körpə boş mədə ilə doğulur, yəni də bir neçə gün aclıq hiss etməyə bilər. Xəstə və qızdırmalı şəxslər də günlərcə heç bir şey yemək istəməzlər. Mədələrinin boş olmasına rəğmən onlarda aclıq hissindən söz belə

gedə bilməz. Deməli, acmaq mədənin boşalması mənasına gəlməməlidir.

Aclıq qanda bəlli olan bəzi qidalandırıcı maddələrin yoxluğu və ya əksildiyi təqdirdə başlayır. Qan bu cür maddələrin yetərsizliyini hiss edincə, beynin “aclıq mərkəzi” kimi tanınan qisminə bir mesaj göndərir. Aclıq mərkəzi mədə və bağırsaqlar üzərində əyləc işini görür. Qanda yetərincə qida maddəsi olduğu müddətcə aclıq mərkəzi bağırsaqların işini yavaşladır. Əksi olduqda isə aclıq mərkəzi onların işini daha da sürətləndirir. Onları tam aktiv vəziyyətə gətirir. Ac adamın qarnında qurultu səsi eşidilməsi bunun nəticəsidir. Aclıqda necə gəldi qarnı ağızına kimi doyurmaq, mədəni şişirtmək bir işə yaramaz. Ən əsası bədəndə yoxluğu hiss edilən, azalan qida maddələrinin qəbuludur.

Bir insan, görəsən, nə qədər müddət heç qida qəbul etmədən yaşaya bilər? Bu vəziyyət sözügedən şəxsin bədən quruluşundan, təbiətindən, sağlamlıq vəziyyətindən, yetişdiyi mühitdən asılıdır. Sakit təbiətli bir insan coşqun, həyəcanlı, asanlıqla hirsələnən və təhrik olunan bir şəxsdən daha uzun müddət qida qəbul etmədən yaşaya bilər. Çünki sakit insan bədənində toplanmış protein daha yavaş yanır. Heç qida qəbul etmədən uzun müddət yaşaya bilmə rekordunun Cənubi Afrikadan olan bir qadına aid olduğu məlumdur. Danışıldığına görə, bu qadın düz 102 gün heç bir şey yemədən sadəcə su və sodalı su içərək yaşayıb.

Yemə-içmə üzərində aparılan araşdırmalarda çox yeməyin səbəblərinin bir yemək vaxtında bir növdən daha çox müxtəlif qidaların yeyilməsinin, daha ləzzətli və güclü enerjili qidaların olmasının təsirli olduğu təsbit edilib. Yeməklərin tərkibi ilə yanaşı görüntüsü və ətrinin də iştahı artırdığı, daha çox istehlakı təşviq etdiyi müşahidə edilib. Beləcə hazırkı döv-

rümüzdə getdikcə genişlənən özünəxidmətlərlə insana çox yeməyin yolu taybatay açılır. Sağlam və düzgün qidalanaraq israftan çəkinməyi, yediklərimizin şəfaya vəsilə olmasını və qulluqda bizə kömək etməsini Rəbbimiz lütf etsin.



## DAYAN, DÜŞÜN, SONRA YE!

**H**ər xalq kimi bizim də özümüzə aid yemək yemə mədəniyyətimiz əsrlərcə davam edərək bugünkü günə gəlmişdir. Yemək mədəniyyəti ilə ötürülən vərdişlər bəzən səhv belə olsa tərک edilməsi çox çətindir. Görəsən, bizlər bir yemək vaxtında ən azı bir neçə cür qida ilə bəslənərkən hansı səhvlərə yol veririk? Yaxud mütləq ikisini bir yerdə yediyimiz qidaları yeməyə davam edərək sağlamlığımızı zərər veririkmi?

Bu sualları düzgün cavablandırmaq üçün qədim həkimlərin “Xəstəlik nədir” sualına “*yediyini həzm etmədən ikinci qidanı yeməkdir*” dediklərini xatırlayaraq başlaya bilərik.

### **Həzm nədir?**

Bədənimizin canlılığını davam etdirə bilməsi üçün karbohidrat, yağ, protein, vitamin, su və minerallar kimi maddələrə ehtiyacı var. Bu maddələri də müxtəlif qidaların vasitəsilə əldə edirik. Bədənə qəbul edilən bu qida maddələrinin qana və hüceyrələrə keçə biləcək qədər kiçik parçalara ayrılması işinə həzm deyilir.

Həzm iki şəkildə baş verir:

**1- Mexaniki həzm.** Qidaları sadəcə ölçü olaraq kiçildiriksə, bu mexaniki həzmə bir misaldır. Bu həzm növünə “fiziki həzm” də deyilir. Məsələn, böyük çörək hissələrini dişlərimizlə parçalayıb kiçik hissələrə çevirmək kimi...

Mexaniki həzm prosesləri:

- a) Ağızda dişlərin köməyi ilə qidaların xırdalanması;
- b) Mədədə gərilmə hərəkətləri ilə qidaların horra halına gətirilməsi;
- c) Nazik bağırsaqda öd ifrazı sayəsində böyük yağ molekullarının kiçik yağ dənəciklərinə çevrilməsi mərhələsindən keçir.

**2- Kimyəvi həzm.** Qida parçaları təşkil olunduqları əsas hissələrə parçalanırsa, kimyəvi həzm baş tutmuş sayılır. Məsələn, çörəkdə xeyli miqdarda karbohidrat olur. Karbohidratlar isə nişasta, qlükoza, laktoza, maltoza kimi əsas hissələrdən meydana gəlir. Həzm nəticəsində qlükoza kimi əsas hissə əldə edildisə, baş verən həzm prosesi kimyəvidir.

### **Ferment nədir?**

Kimyəvi həzm “ferment” deyilən mayelərin köməyi ilə baş tutur. Fermentlər də qidaya təsir edərək onun kimyəvi quruluşunda dəyişikliyə səbəb olur.

Kimyəvi həzm prosesinin reallaşdığı bölmələr nələrdir?

**1) Ağızda.** Karbohidratların həzmi; tüpürçəkdəki fermentlərin köməkliyi ilə.

**2) Mədədə.** Proteinlərin həzmi; mədə şirəsi və mədə fermentlərinin köməyi ilə.

**3) Nazik bağırsaqda.** Karbohidrat, yağ və proteinlərin həzmi; mədəaltı vəzin şirəsinin köməyi ilə.

Deməli, qidaların xüsusiyyətinə görə, yəni karbohidrat, yağ və protein mənşəli olmasına görə həzm sisteminin istifadə etdiyi fermentlər də dəyişir. Üstəlik, hər birinin həzmi fərqli orqanlarda baş verir. Məsələn, proteinlərin həzmi mədədə başlayıb nazik bağırsaqda bitir. Rəbbimizin mükəmməl

bir proqramla yaratdığı həzm sistemimizin ləngimədən, ən doğru şəkildə işləməsi üçün bizim də yemək-İçməyə gərəklili olan diqqəti göstərməyimiz lazım gəlir. Bunun üçün nələr edilməlidir?

### **Qarışıq qidalanılmamalıdır!**

Bir axşam yeməyində kotlet, kartof, ət, plov, qutablar, şirniyyatlar, meyvələr və s. kimi qidaların olduğu bir süfrə arxasında əyləşdiyimizi düşünək. Ürəyimizin istədiyi hər yeməkdən boşqabımıza qoyur, iştahla yeyir, yedikcə də üstündən ayran, qazlı içkilərdən içirik. Özümüzü saxlaya bilməyib bir az şirniyyatdan, bir az çərəzdən, bir az da meyvədən dadırıq, yazıq mədəmiz başına gələnlərə təəccüb edir.

Bədənimizə eyni anda həm protein, həm də karbohidrat tərkibli qidalar daxil edilib. Hər ikisinin də parçalanmalı olduqları fermentlər fərqlidir. Həzm olunmaq üçün qidalar bir-birini gözləməyə məcbur olur. Bu fərqli fermentlər bir-birinin həzminə zidd istiqamətdə təsir edərək həzmin sağlam şəkildə reallaşmasına mane olur.

Təəssüf ki, gözləyən qidalar mədədə çürüyür və ya mayalanır. Mayalanma bizə turşuma və qaz yaranması kimi təsir edir. Bunun nəticəsində enerjimizin mühüm bir hissəsini itirmiş, gərəksiz yerə həzm sistemimizi yormuş oluruq.

Burada ət, kotlet proteinli, qutab, plov, kartof isə karbohidratlı qidalardır. Bu səbəblə turş və qələvi tərkibli qidalar olaraq bir-birinə zidd çalşırlar. Bu ziddiyyət fermentlərin yarıdılmasına mane olur ya da yaradılmış fermentlərin bir-birini yox etməsinə səbəb olur. Nəticədə yeyilən yemək həzm olunmadan çürüməyə başlayır. Bu, mədədə saatlarca davam edən bir prosesdir və bağırsaqlarda da davam edir.

Xəstəliklərin əsas səbəblərindən biri də həzmin tamamlanmasını gözləmədən bir yeməyin üstündən başqa bir şey yeməkdir. Həzm sistemi müəyyən qaydalarla işləyir. Bu qaydalara görə, 200-250 qramlıq bir yemək mədədə 3-4 saata həzm olunur ki, buna birinci həzm deyilir. Yeməyin cinsinə, miqdarına və ağırlığına görə birinci həzmin müddəti 4-10 saata qədər uzana bilər. Həzm tamamlanmadan yeyilən kiçik bir loğma belə mədənin həzm prosesini pozur. Bu bir loğma əvvəlki yeməklə qarışdıqda həzm olunmayacağı üçün mayalanmağa və çürüməyə başlayır. Əvvəlki yeməyi də korlayıb mədədə yanma, turşuma, qaz və şişkinliyə səbəb olur. Təəssüf ki, bir çoxumuz gəzərkən, küçədə danışarkən və ya dərs oxuyarkən müntəzəm olaraq bir şey yeyərək bədənimizi bir növ zibilliyə çeviririk.

### **Meyvə nə zaman yeyilməlidir?**

Ən yaxşısı meyvəni səhər vaxtı acqarına yeməkdir. Mədə boş ikən yeyilən ilk qida maddəsi bambaşqa dəyərə malikdir. Beləcə bədən meyvədən böyük ölçüdə istifadə etmiş olur.

Əgər meyvə yeməyin sonunda yeyilərsə, daha əvvəl yeyilmiş və həzm olunmaları üçün ən azı 4 saata ehtiyacları olan qida maddələrinə görə qapısı bağlı olan bir mədəyə gəlir. Meyvə isti və nəmli bir mədə mühitində həbsdə qalır. Bu da onun mayalanmasına və digər qida maddələrinin həzm prosesini də pozaraq tərkibindəki vitaminlərin çoxunu itirməsinə səbəb olur. Üstəlik, digər qidalarla birləşdiyi üçün həzmi də çətinləşir. Hətta fermentləşib əvvəlcə karbohidrata, sonra alkoqola çevriləcəkdir. Həyatı boyunca bir qurtum araq içməyi halda sirroz xəstəliyinə tutulmağın bir səbəbi də budur.

Sadəcə bəzi meyvələrin řəkəri az olduęundan mayalanma gücləri o qədər də çox deyil. Çiyələk, böyürtkən, zoęal yeməkdən sonra çox arzulanarsa yeyilə bilər. Biřmiş meyvələrin mədədə mayalanma təhlükəsi olmadığından yeməkdən sonra yeyilə bilər. Limon da belədir. Suyunu (řəkərsiz) hər an içə bilər və ya dad verməsi üçün salatlara, souslara, yeməklərə tökə bilər.





## YEMƏ VƏ İÇMƏDƏ NÖVBƏYƏ DİQQƏT YETİRİLMƏLİDİR

Ət, yumurta, pendir kimi proteinli qidalar mədədə həzmi uzun çəkən qidalardır. Şirin yeməklər və meyvələr mədədə çox qalmadan bağırsağa keçərək birinci həzmini burada tamamlayır. Su isə mədədə bədənin hərərinə çatdıqdan sonra birbaşa bağırsağa keçir. Deməli, əvvəlcə su içməli, sonra birlikdə yemək şərti ilə meyvə və şirin qidalar, sonra salat və xörək yeyilməlidir.

İki növ xörək yeyilsə yüngül və sulu olan ağır və quru olandan əvvəl yeyilməlidir. Əvvəlcə xörək, sonra meyvə və ya şirin yeməklər yeyilsə, meyvə və ya şirin yemək həzmini tamamlamaq üçün bağırsağa keçə bilməz, mədədə mayalanar və ya çürüyər, qaz yaradar.

İbn Sina çörəyi səhər yeyənlərə əti axşam yeməyi məsləhət görürmüş. Çörəklə ət arasındakı zaman dilimi bu qədər uzun olmalıdır. Ət ilə birlikdə mütləq çörək yeyiləcəksə, əvvəlcə çörəyi ətin suyuna batıraraq yemək, sonra əti yemək lazımdır.

Yeməkdən sonra su içincə eyni şəkildə su bağırsağa keçə bilmir, mədənin genişlənməsinə, mədə turşuluğunun seyrəlib azalmasına, həzmin uzanmasına, çətinləşməsinə və pozulmasına səbəb olur. Xörək yeyərkən arada su içmək doğru deyil. Çünki yemək yeyərkən su içilsə, yemək yaxşı çeynənilməz. Yeterincə çeynənilməmiş yemək mədəyə, bağırsaqlara və dalağa ağır zərər verir.

Yeməkdən 1.5-3 saat sonra su içmək daha münasibdir. Onsuz da 1.5-3 saat sonra mədənin həzmi sona yaxınlaşınca, yəni yemək ikinci həzmə hazır hala gəlincə insanın su içmək istəməsi normaldır. Su içmək üçün ən doğru zaman dilimi də budur. Ancaq yemək qurudursa o zaman çeynənilib udulan hər loğmadan sonra bir udum su içməkdə zərər yoxdur. İstəyənlər yeməkdən sonra bir neçə qurtum su içə bilərlər.

### **Yaxşı həzm üçün bəzi məlumatlar**

Turş və nişastalı qidalar fərqli yemək vaxtlarında yeyilməlidir. Turş qidalar nişastanın həzm edilməsi üçün gərəkli qələvi mühiti dəyişdirirlər və nəticədə fermentasiya və həzmsizlik ortaya çıxır.

Proteinli və karbohidratlı qidalar eyni yemək vaxtında yeyilməlidir. Proteinli qidalar həzm olunmaq üçün turş mühitə ehtiyac duyurlar.

Hər yemək vaxtı sadəcə bir protein çeşidi yeyilməlidir.

Proteinli və turş qidalar da eyni yemək vaxtında qəbul edilməlidir. Turş xarakterli qidaların turşuları proteinin həzm olunması üçün gərəkli olan turşuların ifrazına mane olur. Həzm olunmamış proteinlər bakterial mühitin yaranmasına yol açırlar.

Yağ və proteinlər ayrı yemək vaxtlarında yeyilməlidir. Bəzi yağlı toxumların həzm olunması saatlarca çəkə bilər.

Şəkərləşdirilmiş meyvə və nişastalı qidalar da eyni yemək vaxtında yeyilməlidir.

Bunlara əlavə olaraq aşağıdakı qida qruplarını da eyni yemək vaxtında yeməməyə çalışmalıyıq:

Süd məhsulları, hər cür ət məhsulları, yumurta;

Bir neçə inəkdən sağılaraq qarışdırılan süd;

Eyni cinsdən iki fərqli heyvanın əti;

Bir heyvanın əti ilə digərinin yağı;

Dana ilə toyuq əti və ya balıq ilə toyuq;

qarışıq yağlar (qatı yağ ilə maye yağ və ya qoyun ilə toyuq yağı) (təfəsilatlı məlumat üçün baxın: Daniel Reid, “Detoks”, “Alfa” yayınları, İstanbul, 2007).

Bu gün insanlar müasir həyatın qidalanma tərzini müəyyənləşdirməklə yanaşı daha çox karbohidratlı, rafinləşdirilmiş yağlar, şəkərlər, unlardan, üzərində işlənmiş ətlərdən, bol qlükozalılıq qazlı sulardan ibarət olan qidalanma rejiminə sahibdir... Bu eyni zamanda turş qidaların çoxluq təşkil etdiyi bəslənmə tərzini olduğundan piylənmə, şəkərli diabet, ürək və qaraciyər xəstəliklərinin yaranmasına münbit şərait yaradır. Amerikanın bu xəstəliklərdən nə qədər əziyyət çəkdiyini xatırlayaq.

Hamburger, çizburger, pizza, patso və s. tərzli yemək mədəniyyəti ilə bağlı vəziyyət ölkəmizdə də təəssüf ki, çox fərqli deyil! Bununla yanaşı, toylarda, otellərdə, hər cür yığıncaqlarda özünəxidmət tərzli yeməklərin çeşidinin artırılaraq davam etməsi də başqa bir yaramızdır... Zənnimcə, çox yeməyə təşviq etmək üçün yemək boşqablarının böyüklüyü də bu məqsəddə xidmət edir...

Bu cür böyük bir həvəslə təşkil edilmiş məclisdə artan iştah ilə bir az ondan, bir az bundan deyərək 3-5 nəfəri doyuracaq qədər doldurulan nimçələr... Sonra bədəninə zülm edən biz yazıqlar bir qazlı içki ilə daha da rahatlanmağa ümid etdiyimiz halda həzmsizliyimizə xidmət etdiyimizin fərqi

varmırıq. Boşqabda qoyduqlarımızla israfın hesabını da buraya əlavə etsək, zəhmətsiz bir süfrənin qiymətini siz düşünün.

Peyğəmbərimizin -səllallahu əleyhi və səlləm- yemə-içməyə dair tövsiyələrini yenidən gözdən keçirməli və sünneyə uyğun yaşamağa səy göstərməliyik. Bütün yazdıqlarımıza əslində bu hədisi-şərif nə gözəl xülasə verir:

*“İnsan övladı mədəsindən daha zərərli bir qab doldurmayıb. İnsan övladına belini dikəldəcək bir neçə loğma kifayətdir. Mütləq yeyilməsi lazım gəlsə, üçdə birini yeməyə, üçdə birini suya, üçdə birini də nəfəs alıb verməyə saxlamalıdır”* (Tirmizi, Zöhd, 47; İbn Macə, Ətimə, 50).





## RAMAZANDA İFTAR VƏ SAHUR SÜFRƏLƏRİ

**O**n bir ayın sultanı olan Ramazani-Şərif hamımız üçün birillik maddi-mənəvi çirklərdən arınma zamanıdır. Bu ayda yeni bir həyat nizam-intizamı içində oluruq. Orucula başlayan yarımgünlük aclıq, sonra iftar və sahurla davam edən qidalanma tərzi alışqanlıığımız olub. Bədənimizdəki həzm, tənəffüs və sinir sistemi dincəlmə prosesinə girir. Oruc əsnasında toksinlərdən arınma, hüceyrələrin baxımı və yenilənmə prosesi reallaşır.

Bununla birlikdə bu yeni qidalanma formasında aclığın təsiri ilə edilən səhvlər bir sıra xəstəliklərin baş qaldırmasına səbəb ola bilər. Orucu sağlam şəkildə tutmaq üçün nələrə fikir verməli olduğumuzu bilməyə məcburuq.

### **Sahura mütləq qalxmaq lazımdır**

Sahur insanı oruca hazırlayan ən mühüm yemək vaxtıdır. Yuxuya təslim olaraq ya da onu bəhanə edərək sahurunu ötürməmək lazımdır. Əziz Peyğəmbərimiz -səllallahu əleyhi və səlləm- də bu barədə: *“Sahur yeməyini yeyin, çünki sahurda bolluq-bərəkət vardır”*, – buyurmuşdur (Buxari, Savm, 20).

Başqa bir hədisi-şərifdə: *“Bizim orucumuz ilə Əhli-Kitabın orucu arasındakı ən önəmli fərq sahur yeməyidir”* (Müslim, Siyam, 46) buyuraraq sahurun fərqiyyə qətiyyə cəlb edib.

Sadəcə iftarda yeyilən yeməklərlə oruc tutulduqda acılıq dövrü daha da uzanır və qanda şəkərin aşağı düşməsinə səbəb olur. Şəkərin normal şəkildə, eyni səviyyədə qalması üçün sahura mütləq qalxmaq lazımdır.

Sahurda çox yemək yerinə daha yavaş həzm olunan və daha uzun müddət toxluq hissi yaradan proteinli və lifli qidalar üstün tutulmalıdır. Bu qidalar bütöv taxıl məhsulları, süd məhsulları, yumurta, tərəvəz və meyvələrdir. Lifli qidalar Ramazanda çox rast gəlinən qəbizlik probleminin də qarşısını alır. Ağ undan bişirilmiş xəmir yeməkləri, şirniyyat və şəkərlə hazırlanmış yeməklər isə insulinin ifrazına səbəb olaraq tez acmaya səbəb olmaqla yanaşı qəbizlik də yaradır.

Xurma iftarda olduğu kimi sahurda da mütləq ən vacib, ən lazımlı qidamız olmalıdır. Tərkibində bol miqdarda protein, vitamin, mineral, karbohidrat, yağ və lif olan xurma bədənin gümrah olmasını təmin edir. Ölçülü şəkildə yeyilən xurma qandakı şəkəri yüksəltməməklə yanaşı susuzluğu da artırmaz. Bu xüsusiyyətlər meyvələrdən üzüm üçün də keçərlidir.

Cəmiyyətimizdə geniş yayılmış vərdislərdən biri də yeməyi gecə yatmadan öncə yemək yaxud gecə qalxıb sadəcə su içərək yatmaqdır ki, bu da yanlıştır. Çünki bu şəkildə qidalanma təxminən 12 saat çəkən açlığı 19-20 saata çıxarır. Bu vəziyyətdə əzələ zəifliyi yaranır, maddələr mübadiləsi yavaşlayır. Əlamətləri isə gündəlik hərəkətlərin yavaşlaması, yatmaq istəyi, baş ağrısı, halsızlıqdır. Bu şəkildə oruc tutan şəxslər gün ərzində tez-tez yorulur və halsız, taqətsiz bir gün keçirirlər. Bu səbəblə əhəmiyyət dərəcəsi çox yüksək olan sahur vaxtını ötürməmək ən doğrusudur.

Sahurda bunlar yeyilə bilər:

Su, xurma, kəpəkli buğda çörəyi, ilıq şorba, evdə çalınmış qatıq, salat, kompot, açıq çay, yaşıl çay, süd, suda bişmiş yumurta, pendir, tərəvəz salata, fındıq, qoz yaxud badam, bir saftalı ya da 4-5 ədəd qara alça (susuzluğu yatırdığı üçün) yaxud başqa meyvələr...

Çay, mineral su, meyvə şirəsi, qazlı içkilər, kola və sair bədənin su ehtiyacını ödəyə bilmir. Buna görə mütləq sahurda, yatmadan öncə, oyanınca, iftar sonrası yatana qədər su içməyi unutmamaq lazımdır.

### **İftar yeməyi**

İftar vaxtında da ilk nümunəmiz, əlbəttə, Peyğəmbərimiz -səllallahu əleyhi və səlləm- olmalıdır. Peyğəmbərimizin -səllallahu əleyhi və səlləm- belə buyurduğu rəvayət edilmişdir: *“Sizdən biriniz orucunu açacağı zaman xurma ilə açsın. Çünki xurmada bərəkət vardır. Əgər xurma tapa bilməsə, su ilə açsın. Çünki su təmizləyicidir”* (İbn Macə, Siyam, 24; Əbu Davud, Savm, 21).

Həzrəti Ənəs -radiyallahu anı- belə nağıl edir: *“Rəsulullah -səllallahu əleyhi və səlləm- axşam namazını qılmazdan öncə bir neçə dənə təzə xurma ilə orucunu açardı. Əgər təzə xurma olmazdısa, xurma qurusu ilə açardı. Xurma qurusu tapa bilmədikdə bir neçə qurtum su içərdi”* (Əbu Davud, Savm, 22, (2556); Tirmizi, Savm, 10).

Hər zaman və hər yerdə xurma olmaya bilər, bəlkə su da olmaya bilər. Çünki dünyanın hər tərəfində oruc tutan insanlar ola biləcəyi kimi, hər ölkənin və bölgənin də özünə görə şəraiti var. Buna görə orucu başqa bir yolla açmaq da sünnədə yer tutur. Bu mövzunu da Peyğəmbərimiz belə açıqlayır: *“Dörd şeyi edən şəxs orucu olduqca rahat tuta bilər: İf-*

*tarı su ilə açmaq, sahurı ötürməmək, günorta istirahətini tərk etməmək, gözəl ətir vurmaq...*” (Ramuzul-Əhadis, 957-ci hədis).

Uzun müddət susuz və ac buraxılan mədənin iftar vaxtı girincə ağzına kimi doldurulması həzm sistemini inanılmaz dərəcədə korlayır. Bir də ki, 20 dəqiqə belə çəkmədən yeyib-içməyi bitirən şəxs doyduğunu anlaya bilməz. Ümumiyyətlə, Ramazan süfrələrində yeməklərin çeşidləri mütləq azaldılmalı, qazlı içkilər, kola və buna bənzər içkilər əsla olmamalıdır.

Kiçik bir başlanğıcla iftar açılmalıdır. Bu, xurma, su, quru meyvə, zeytun, qoz, badam ola bilər. Sonra dərhal axşam namazına keçilməlidir.

Evdə bişirilmiş ilıq bir şorbadan bir kasa içilə bilər. İfrat isti yeməklər boş olan mədəni narahat edir və qaz yığılmasına səbəb olur. Bu səbəb ilə yeməyin ilıq olmasına fikir verilməlidir. Şorbanın həm maye ehtiyacını ödəməsi, həm tərkibində müəyyən qida ünsürlərini daşması, həm də doyurucu olması mühümdür. Üstəlik, həzmə də yaxşı təsir edir.

Əsas yemək olaraq ətli tərəvəz yeməyi, quru paxla yeməyi və qızartma istisna olmaqla digər üsullarla bişirilən ət, toyuq və balıq yeməkləri nəzərdə tutula bilər. Plov yaxud makaron həftədə iki dəfə, maksimum üç dəfə yeyilə bilər. Bu da kəpəkli düyü, makaron və bulğur kimi qidalardan seçilsə daha sağlam qidalanma olar. Yeməyin yanında mütləq 1-2 dilim çörək olmalıdır. Unudulmamalıdır ki, ən düzgün karbohidrat mənbəyi taxıl çörəkləridir. Bunlar bədəni daha uzun müddət tox tutur. Yeməklərin yanında hər axşam bir çay qaşığı zeytun yağı qatılmış salat hazırlanmalıdır. Salatı yeməyin zamanı yoxdur, yeməyin ilk anlarından etibarən qəbul edilə bilər. Çiy tərəvəzin tərkibində bol lif olur, toxluq yaradır.



Yağlı yeməklər, xəmir yeməkləri, qızartmalar, qovurmalar kimi xörəklərdən və kolbasa, sosiska, basdırma kimi hazır dükan məhsullarından uzaq durulmalıdır. Ağ çörək, mürəbbə və paxlava kimi qidalar, şirin çay, çəltik olmayan ağ düyünün plovu, kartof qızartması kimi yeməklər həm oruclu şəxsi çox tez acdırır, həm də sağlamlıq baxımından faydalı deyil. Üstəlik, bu cür yeməklərlə qidalanmaq Ramazanda mədə-bağirsaq xəstəliyinə də səbəb olur.





## ORUC VƏ SAĞLAMLIĞIMIZ

“**D**etoks da bir növ orucdur. Mütəxəssisdən 21 günlük oruc tutmaq tövsiyəsi aldım. Mənə də su orucunu məsləhət gördü” kimi sözlər ortalıqda çox söylənməyə başladı.

TV və radio proqramlarında, qəzetlərin sağlamlıqla bağlı guşələrində detoks və pəhrizlərlə bağlı məlumatlar tez-tez təkrar edilir. Bu mövzulara xalqımızın çox rəğbət göstərməsi ilə yanaşı “**oruc**” sözü həqiqi mənasından fərqli mənada işlədilməyə başlandı. Gün ərzində ya ac qalıb ya da bir stəkan meyvə suyu ilə axşamı gözləmək kimi müəyyən müddətlərdə edilənlərə “**oruc**” deyilməsi ilə birlikdə bir məfhum qarışıqlığı meydana gəldi.

İslamiyyətin beş şərtindən biri olan, sayılı günlərdə fərz qılınan, fəziləti və əsl qayəsi daimi bir ibadət şüuru içində nəfslə mübarizə aparmaq, yemək, içmək və şəhvətdən uzaq qalmaq mənalarına gələn orucun bu kimi sağlamlıq məfhumlarına gətirilməsinə, doğrusu, çox mənasız bir şey kimi baxıram.

Oruc öz-özlüyündə çox mühüm əsaslara malik olan, pozulması (iftar) və başlanması (imsak) təfərrüatlı şərtləri tələb edən, insanı mənfi düşüncə və hərəkətlərdən arındıraraq mənəvi inkişafını sürətləndirən bir ibadətdir. Əlbəttə, oruc maddi-mənəvi bir dərman olaraq bədən üçün sayılmayacaq qədər çox faydanı da ehtiva edir. Təbii ki, qaydasına uyğun olaraq tutulduqda və iftar edildikdə orqanizm üçün bir yenilənmədir. Lakin orucun sadəcə bu faydasını düşünərək onu

arıqlamaq, detoks etmə üsulu kimi görmək olduqca səhv yanaşmadır.

Orucun bədənə faydaları digər xüsusiyyətlərinin yanında sadəcə bir tərəfidir. Biz indi pəhriz və detoksun nə mənaya gəldiyini, orucun bu məfhumlarla bağlı bölməsindən bəhs edərək məlumatlarımızı yeniləyək.

### **Pəhriz nədir?**

İnsanların sağlamlıqlarını, sağlamlıqlarının davamlılığını qorumaq üçün ehtiyac duyduqları qidalanma metodu, nizamı və vərdişlərinə deyilir. Üstəlik, artıq çəki sağlamlığı təhdid etdiyindən, bunu düzəltməyə yönəlmiş qidalanma metoduna da “pəhriz” adı verilir. Hər insanın fiziki, bioloji, psixoloji quruluşuna və həyat tərzinə görə pəhriz formaları da dəyişir.

### **Detoks nədir?**

Bədənimizə müxtəlif yollarla (hava, su və s.) girən və tullantı maddə kimi çölə atılmağı gözləyən zərərli toksinlərdən xilas olmaqdır. Detoksula birlikdə müəyyən müddətlərdə söylənən pəhrizlərə əməl edilərək həzm sistemi yolu ilə bədəndəki tullantı maddələrin çıxması təmin edilir. Hər kəsin şəxsi xüsusiyyəti, ehtiyacları, həyat təzi və sairə görə müxtəlif formalarda və miqdarlarda detoksa ehtiyacı vardır.

### **Orucun fərqi**

Ramazan gəlincə ümumi olaraq üç yemək vaxtından ibarət olan qidalanma nizamı iki yemək vaxtına düşür. Bir az erkən olsa da səhər yeməyinin yerini sahur, axşam yeməyinin yerini də iftar tutur. Oruc tutulan ilk həftədə baş ağrısı, halsızlıq, istəksizlik kimi mənfiliklər yaşana bilər. Lakin əvvəlki aylarda müəyyən günlərdə oruc tutaraq Ramazana hazırlıq günlərində bu çətinliklər çox da rast gəlinmir. Deməli,

Rəcəb və Şaban aylarındakı oruc eyni zamanda Ramazana hazırlıq vəzifəsini daşıyır. Bu haqda Peyğəmbərimiz -səllallahu əleyhi və səlləm- buyurub: *“Allahım, Rəcəb və Şabanı bizə bərəkətli eylə və bizi Ramazana qovuşdur!”* Bu eyni zamanda Rəbbimizin bizə bədənlərimizi oruca hazırlama baxımından ayrı bir payı olur.

Oruclu olmadığımız günlərdə hüceyrələr gün ərzində müntəzəm olaraq yeyilən qidaların həzmi və orqanlara paylanması ilə məşğul olur. Maddələr mübadiləsinin fəaliyyəti əsnasında çölə çıxma yolunu tapa bilməyən bir çox tullantı maddə bədəndə toplanır. Bu maddələr yediyimiz hər cür qidanın maddələr mübadiləsindən sonrakı tullantıları, nəfəs və su ilə bədənə girən digər yad maddələrdir. Ancaq gün ərzində insan yeyib-ıçməyi buraxarsa, hüceyrələr bu tullantılarla məşğul olmağa güclə vaxt tapacaq. Bax oruc bədəndə yığılmış bu toksinlərin, tullantı maddələrin təmizlənməsində yaxşı bir fürsət qazanılması deməkdir.

Yaxşı bəs hüceyrələr bu təmizlənmə işini necə görür? Bədənə gün boyunca qida girməyincə, hüceyrələr içlərində yığılıb qalmış tullantıları yenidən geriye, qana göndərir. Bu tullantılar qan yolu ilə qaraciyər, böyrəklər, dəri və ağciyərlərə paylanılaraq bədəndən atılır. Bunun nəticəsində də iy gələn nəfəs, kəskin çoxulu tər, tünd rəngli sidik və iyli nəcislə qarşılaşılır. Oruclu ikən bəzi bədən ağrıları, halsızlıq, yorğunluq, istəksizlik kimi əlamətlər eyni zamanda qandakı bu toksinlərin atılmasının nəticəsidir. Yəni faydalı fəaliyyətdir.

Oruca başlayarkən xüsusilə həzm sistemi bir növ 30 günlük, yəni birillik istirahətə qədəm basır. Bədənin bir növ baxımına başlanılır. Bədənimizin fəaliyyətində 500-dən çox vəzifəsi olan qaraciyərimiz də ümumən yenilənir.

Lakin bunun təmin edilməsi üçün digər mühüm məsələ də iftar və sahurda düzgün, yəni sağlam qidalanmaqdır. Əgər iftar yeməyində isti pıdələr, həzmi ağır, yağlı yeməklər, qızartmalar, qovurmalar, süni qidalar, şərbətli xəmir şirniyyatları, kola və turş içkilər olarsa, bu dincəlməyə başlamış orqanları inanılmaz dərəcədə yorar. Eyni şəkildə sahur yeməyində də ağ undan yağlı xəmir xörəkləri və həzmi ağır olan qidalarla əməlli-başlı dolan mədə hələ bir üstəlik, yeməkdən sonra yuxuya gedərsə, mədədə yanma, qastrit, qaz kimi xəstəliklər yaranar, ertəsi günün orucuna bu kimi problemlərlə başlanılmış olar. Qısa desək, oruc tutmaq qədər iftar və sahurda düzgün və sağlam qidalanmaq da əhəmiyyətlidir.

### **Ramazanda iftar yeməyi necə olmalıdır?**

Uzun yay günlərində oruc tutan müsəlman ən çox suyun dəyərini anlayır, vaxt tamam olan kimi dərhal suya yönəlir. Su orucu açmaq üçün ən mükəmməl qida olsa da, onu doyanadək çox içmək doğru deyil. Su içərkən bir neçə qurtumla kifayətlənməli, lazım gələrsə su içmə işi yemək aralarına saxlanılmalıdır. Hətta süfrədə kompot, ayran kimi içkilərin olması maye ehtiyacının ödənilməsi üçün yaxşı seçimdir. Ancaq şirin içkilərdə ifrata varmamağa fikir verilməlidir.

İftarda lifli və sellülozal qidalar daim ilk növbədə seçilənlər arasında olmalıdır. Başlanğıc üçün çox isti və çox soyuq olmayan bir şorba beyinə doyum hissi verir ki, bu da faydalıdır. Ardınca ətli yaxud ətsiz tərəvəz yeməyi, arasında qatıq, salat yeyilə bilər. Ən əsas mədəni ağzına kimi doldurmadan, süfrə arxasından doymadan qalxmaqdır. Həzmi ağır, yağlı qidalar, qızartmalar, qovurmalar, acı bibərlər, ədviyyatlı yeməklər, hazır yeməklər həm mədə-bağırsaq problemlərini artırır, həm də gecə maddələr mübadiləsinin sürəti azaldığı

üçün bədəndə yağa çevrilir. Ən yaxşısı çox yağlı, çox duzlu, olduqca şəkərli xörəklərdən uzaq durmaqdır.

Oruclu ikən, ya da sonra edilən şikayətlər (mədə yanmaları, qazlar və s.) orucla bağlı deyil, orucun necə açılması ilə bağlıdır. İftarda tələsmədən, loğmalar yaxşıca çeynənərək yeyilməli, həzmin ağızda başladığı unudulmamalıdır. Yemək əsnasında çox danışmaq hava udmağa, bu da mədədə qaz toplanmasına səbəb olur.

İftarda yeməkdən özümüzü saxlaya bilmədiyimiz qidalardan biri də, heç şübhəsiz, xəmindən hazırlanan ləzzətli şirniyyatlardır. Bunları ya ifrata varmadan yeməli, ya sonraya saxlamalı, ya da südlü yüngül xörəklər üstün tutulmalıdır. İftardan sonra bəzən başgicəllənmələr ola bilər. Bunun səbəblərindən birinin rafinə edilmiş ağ şəkər tozu olduğu təsbit edilmişdir. Rafinə edilmiş şəkər tozu qandakı şəkəri qəfildən yüksəldərək insulin ifrazını artırır. İnsulin də qandakı şəkəri aşağı salaraq baş gicəllənməsinə səbəb olur.

İftarda içilə biləcək ən gözəl içki təzə zəncəfilə bal və limon suyu əlavə edilərək hazırlanan çaydır. Bu həm rahatlandırıcı, həm də həzmi asanlaşdırıcıdır. Normal qara çay yaxud qəhvə iftardan bir saat sonra, çox istənilərsə yarım saat sonra içilməlidir.

Bütün bu danışılanlar Peyğəmbərimizin -səllallahu əleyhi və səlləm- yemə-içmə barədə tövsiyələrinə uyğundur. Hətta normal həyatda bunları vərdişə çevirsək, oruc tutarkən sağlamlıq problemləri ilə qarşılaşmarıq.

### **Sahur yeməyi necə olmalıdır?**

Peyğəmbərimiz -səllallahu əleyhi və səlləm- buyurub: *“Sahurda bərəkət vardır, səhər yeməyini gecikdirin”*.

Bu tövsiyələrə əməl etsək həm sünnetə əməl etmiş, həm də sağlamlığımızı qorumuş olarıq. Yay aylarında isti və uzun günlərdə oruc tutulduğu üçün bədəndə maye ehtiyacı daha çox olacaq. Su ehtiyacını ödəmək üçün iftar və sahur arasında meyvə, tərəvəz və qatıq kimi qidalar yeyilməlidir. Su iftardan bir neçə saat sonra təravih aralarında bol-bol içilə bilər.

Təəssüf ki, sahurda qara çayı daha az içməyimiz lazım gəlir. Çünki çay sidikqovucu olduğu üçün maye itkisini artırır. Üstəlik, çayın tərkibindəki “tanin” maddəsi qəbizliyə səbəb olaraq nəcisin ifrazı mexanizmini daha da tənbelləşdirir. Sahurda mədə-bağırsaq mexanizmində uzun müddət qalacaq, tez həzm olunmayan, lifli qidalar üstün tutulmalıdır. Üstəlik, mineral və vitamin baxımından zəngin qidalar ən uyğun olanlardır. Ümumi olaraq kəpəkli buğda çörəyi və məhsulları, süd, pendir, qatıq, yumurta, bal, zeytun kimi səhər yeməkləri, pomidor, xiyar kimi tərəvəzlər, badam, qoz, banan kimi çərəz və meyvələr sadalana bilər.

Sahurda ağ düyüdən bişirilmiş yağlı bir plov yeyib üstündən də bir stəkan şirin kompot içmək çox da ağıllı bir iş deyildir. Çünki bunlardakı rafinə karbohidratlar (şəkər və düyü) qısa müddətdə həzm edildiyi üçün tez acdırır. Üstəlik, qandakı şəkəri sürətlə yüksəldib sonra da sürətlə düşürür. Yəni sahurda sucuqlu, basdırmalı pıdələr, yağlı xəmir yeməkləri, yağlı, ədviyyatlı küftələrdən gözü doyanadək yemək həm həzm sistemini çox yorar, həm də tez korlayar. Ac qalmaq qorxusu ilə sahurda nə qədər çox yesək, bir o qədər çox tez acacağımızı da bilmək lazımdır. Bu səbəblə gün ərzindəki ehtiyacı ödəyəcək qidalardan ibarət olan sahur yeməyi daha ağılabatandır. Əgər vaxt çox daralıbsa bir porsiya qatıq, bal və bir az kətan toxumu qarışığını kəpəkli buğda çörəyi ilə yeyə bilərsiniz. Yaxud eyni qidalardan hazırlanmış “müsli” yaxşı bir sahur yeməyidir.

Bəzi insanlar sahura qalxmaq yerinə gecə yeyib yatmağa üstünlük verirlər. Belə bir vərdis olduqca yanlışdır və tövsiyə edilmir. Heç iřtahımız olmasa da sahura qalxıb su, süd, mey- və řirəsi və sairə içərək bu vaxtda oyanmağa vərdis etməliyik.





## ORUCU AÇDIĞIMIZ ÜÇ NEMƏT

### **Su/Zəməzəm, xurma, zeytun**

Xüsusilə su/Zəməzəm və xurma Peyğəmbərimizin -səllallahu əleyhi və səlləm- orucunu açdığı qidalar olaraq tanınır.

### **Su/Zəməzəm**

Zəməzəm PH dərəcəsi 10 olan çox qələvi bir içkidir. PH bir həlledicinin turş və ya əsas olduğunu göstərən bir ölçü vahididir (PH=7 neytral, PH 7-dən kiçikdirsə turş, PH 7-dən böyükdürsə əsas həlledici mənasına gəlir).

İcməli suyun ideali PH dərəcəsi 7,30-7,70-dir. Bu aralıqda olan su da, Zəməzəm də orucu açmaq üçün uyğun bir mayedir. Çünki bunlar bədəni turş maddələrdən təmizləyərək qələvi hala gəlməsini təmin edir. Beləcə yeməyə çox yaxşı başlanğıc edilərək münasib bir mühit təmin edilmiş olur.

### **Xurma**

Xurma şəkər xəstələrinin belə rahatlıqla yeyə bildikləri bir qidadır. Xurmadakı şəkər bədəndə asanlıqla parçalanan və istifadə edilən bir şəkərdir. Xüsusilə dəmir, kalsium, maqnezium, kalium, fol turşusu və B qrupu vitaminləri kimi bir çox faydalı maddələri bir yerə toplayan xurma çox az meyvədə rast gəlinən proteini özündə ehtiva edir. Xurmanın oruculuqda tez-tez rast gəlinən qəbizliyin də ən yaxşı dərmanı

olduđu məlumdur. Xurma ilə bədənə gərəkli olan ən vacib maddələri bir anda qəbul edərək iftara yaxřı bařlanmış olur.

### **Zeytun**

Bədənə gərəkli olan əsas yađların qəbul edilməsi dođru qidalanmanın əsas řrtlrindndir. n yararlı doymamıř yađları znd ehtiva edən zeytun zəngin bir qida mənbəyi olaraq iftarların bař tacıdır. Kalsium, maqnezium, kalium və fosfor kimi mühüm minerallar, A, E, D, K vitaminləri ilə birlikdə yaxřı bir enerji mənbəyi olan zeytunla iftara bařlamaq olduqca faydalıdır. Zeytun həzmi asanlařdırma xsusiyti ilə də həzm sistemn kömək olur.

Bu Ramazanda yediklerimiz ruh və bədənimizə řfa mənbəyi olmasını, bizə ruh və bədən dincliyi qazandırmasını, Rəbbimizin rızasını qazanmađımızda bizə kömək olmasını Allah-Təaladan niyaz edir, bizi hələ neçə belə ramazanlara sađamlıq v afiyt içində qovuřdurmasını diləyirəm.



## BAYRAM VƏ KONFET

“**R**amazan bayramında qonaqlara nə verməli” sualı verilsə, ilk ağla gələn “konfet” olur.

Hətta yaxınlaşan bayram belə hamımıza konfetləri, şokoladları və şirniyyatları xatırladır... Bayramlarda rəng-bərəng, növbənöv konfetlərlə uşaqları sevindirərkən sanki öz uşaqlığımızı gedirik. Hər nə qədər 20-25 ildir konfetlərin yerini şokoladlar alsada, xoruz formalı konfetlərin, almalı konfetlərin yeri hələ də başqadır.

Hələ o “**akidə**” deyilən sorma konfetlər bir başqa idi. İllər boyunca darçınlisi, küncütlüsü, portağallısı, fındıqlısı bankalardakı möhtəşəm görünüşləriylə vitrinləri bəzəyib. Osmanlılarda yeniçərilərlə padşahın arasındakı bağlılıq öhdəliyini bildirən və şərəf mərasimlərində paylanıldığı üçün “akidə” adını alan bu konfetin yemək mədəniyyətimizdə ayrı bir yeri var.

Şəkər tozu ilk dəfə e.ə. 510-cu ildə farsların Hindistanı işğal etməsi ilə “arısız bal verən qamış” deyilən şəkər qamışının ortaya çıxarılması ilə əldə edilmişdir. Romalılar və yunanıstanlılar şəkər tozuna “hind duzu” və ya “Asiya balı” adını veriblər. İlk dəfə şəkər tozu ticarəti edən və şəkər tozu istehsalı üçün zavod yaradanlar isə ərəblər olmuşdur.

Şəkər tozu səlib yürüşlərindən sonra Qərbi Avropaya da yayılmışdır. Avropada elə qiymətlənmişdir ki, 1309-cu ildə Londonda 1 kilo şəkər tozunun qiyməti 1 funt 2 şilling

olaraq qeyd edilib. Bu da o dövrün bir fəhləsinin maaşına bərabər idi. İlk illərdə şəkər qamışından əldə edilən şəkər tozu sonralar şəkər çuğundurundan da əldə edilməyə başlanmışdır. Avropalılar şəkər çuğundurundan şəkər tozu istehsal etməyə başlayınca, daha ucuz şəkər istehsal edib daha çox qazanmaq üçün 19-cu əsrin əvvəllərində **“fabrik şəkər tozu”** istehsalına keçdilər. O zamandan etibarən şəkər tozu rafinələşdirildiği üçün zəhərə çevrilməyə başladı.

Ölkəmizdə isə şəkər tozu fabrikinin tarixi 100 il belə deyil. Uşakda 1923-cü ildə qurulan şəkər fabriki ilə Türkiyədə şəkər tozu sənayesi başlayıb. Osmanlı dövründə bal, doşab və meyvə şirələri **“dadverici”** olaraq əsrlər boyunca istifadə edilmişdir.

Şəkər tozu quruluşu etibarilə karbon, hidrogen və oksigen molekullarından formalaşır. Şokoladlı tortdakı şəkər növü ilə almadakı şəkər eyni deyildir. Tortdakı ağ şəkərdən bədənin istifadə edə bilməsi üçün mütləq qlükozaya çevrilməsi lazım gəlir. Tortdakı şəkər süfrə şəkəri dediyimiz **“saxaroza”**dır. Qidalanma baxımından bu şəkər sadəcə enerji verir. Halbuki almadakı şəkər təbii olduğu üçün birbaşa istifadə edilir. Eyni zamanda bədənə faydalı vitamin və minerallar da verir.

Süfrə şəkəri heç bir qida dəyəri olmadığından **“boş enerji mənbəyi”** adlandırılır. Kartof, düyü, çörək, xəmir xörəkləri, şirniyyatlar və s. karbohidratlar da həzm olunduqdan sonra şəkərə çevrilirlər. Lakin bunlar həm enerji verir, həm də protein, vitamin, mineral və lif kimi mühüm qidalandırıcı ünsürlərlə təmin edir. Bu karbohidratlar ağır həzm edilən nişastalı qidalar olduğundan bir neçə saatda qana qarışırlar. Bədəndə ən tez həzm edilən və bir neçə dəqiqədə qana qarışan təbii şəkərlərdir. Bal, bəkməz və meyvələrin təmiz şirələri kimi...

Bunlardan ən başda gələn baldır. Bal əvvəlcədən həzm olunmuş bir qida olduğundan ani enerji ehtiyacını ödəməkdə bənzərsiz bir qidadır. Uzun məsafəyə üzən üzgüçülərə bal şərbəti içirilməsinin səbəbi budur. Bal dərhal enerji verməsi ilə yanaşı protein, ferment və bir çox mineral maddənin də mənbəyidir.

Bədənin müəyyən ölçüdə şəkərə ehtiyacı var. Ən yaxşısı bədənimizin istifadə edəcəyi enerji qədər şəkər almağımızdır. Əgər sərf edilən enerjiden daha artıq yemək bədənə girərsə, hələ bir üstəlik, eyni yemək vaxtında protein, şəkər, karbohidrat, meyvə və səbzə qarışığı birlikdə yeyilərsə, bədənin insulina qarşı həssaslığı azalar. Bunun nəticəsində hüceyrələrin insulina qarşı müqaviməti başlayır və qanda xeyli miqdarda şəkər toplanır.

Halbuki insulinin vəzifəsi qandakı şəkəri, maddələr mübadiləsini sabit və bərabər saxlamaqdır. Buna görə dükan-bazarların vitrinlərində gördüyümüz hər iştah açan dadlı şirniyyatı və şəkərli yeməkləri almamalıyıq. Əgər nəfsimizi saxlaya bilməyib mütləq dad və ləzzət almaq istəyiriksə, yeməyin miqdarını azaltmaq və daha çox enerji sərf etmək şərti ilə yeməliyik. Yediyimiz çörək belə həzm olunduqda şəkərə çevrildiyi üçün əslində bədənin **“ağ süfrə şəkəri”**nə ehtiyacı yoxdur.

Əcdadlarımızdan miras qalan paxlavaları, hər bölgənin özünə məxsus olan şirniyyatları müəyyən ölçüdə yeyək, ancaq onlar qədər hərəkətli, çalışqan və enerji sərf edən bir fərd olaq. Maşına minmək yerinə piyada gəzməyi, liftə minmək yerinə pilləkənlə qalxmağı üstün tutaq. Kompüterin arxasında əyləşib arada yeyərək saatlarca hərəkətsiz oturmaq.

Bu məqamda İstanbul U. Cərrahpaşa tibb fakültəsinin müəllimi **prof. dr. Aytən Altıntaşın** mövzumuzla bağlı verdiyi bəzi məlumatları əhəmiyyətinə görə ümumiləşdirərək diqqətinizə çatdırmaq istəyirəm.

### **Əcdadlarımız keçmişdə şəkəri necə istehsal edib istehlak edirdilər?**

Əcdadlarımız əsrlər boyunca xurma, üzüm, alma və armud kimi bol şəkərli meyvələrin suyunu sıxaraq “şəkər” kimi istifadə ediblər. Bəzən də meyvələrdən əldə etdikləri suyu qaynadıb doşab hazırlayaraq şəkər ehtiyaclarını ödəyiblər. Bu, əsrlərdir dünyanın hər yerində var olan bir ənənədir... Xülasə, meyvələr, bal və bəkməz insanların “**təbii şəkər**” kimi tanıdıqları, bədənlərinə tamamilə uyğun gələn və faydalı qidalardır.

### **Təbiət “təbii şəkər”i harada saxlayır və bizə necə təqdim edir?**

Şəkər qamışı və ya şəkər çuğundurundan əldə edilən kristal şəkərin içində “**saxaroza**” deyilən bir maddə vardır. Meyvələrdə təkcə “**fruktoza**” olduğu halda, balın içində həm fruktoza, həm qlükoza, saxaroza, həm də maltoza vardır. Yeni balda bütün şəkərlər “**təbii**” olaraq mövcuddur...

Bütün şəkərli bitkilər fotosintez ilə torpaqdan aldıkları su və mineralları öz içində sintezləyərək şəkərə çevirir. Məsələn, alma torpaqdan su və mineral alır, günəşdən aldığı şüalarla öz fabrikində təbii kimyası ilə şəkər emal edir. Emal etdiyi bu şəkər insanla ahəng içindədir... İnsan da təbiətin bir parçasıdır, meyvələr də... Torpaqdan əldə edilən hər şey təbiətin bir parçasıdır... Arılar da təbiətin bir parçasıdır... Onların çiçəklərdən emal etdiyi bal da. Qısa desək, təbiətdə var olan təbii qidaların hamısı insan təbiətinə uyğundur. Bu qidalarda

olan maddələrin insan bədəni üçün mühüm faydaları vardır. Ancaq təbiətdən gələn təbii qidalar kənardan müdaxilə ilə başqa bir şəkllə salınsa, bax o zaman insana zəhər təsiri göstərməyə başlayır.

Bax insan üçün həyati əhəmiyyət daşıyan şəkər də kənardan müdaxilələrlə zəhərə çevrildi. Bu məqamda şəkər qamışının tarixinə baxdıqda hər şey daha aydın şəkildə ortaya çıxır.

### **Təbii kristal şəkər dünyaya necə yayıldı?**

Şəkərin dünyaya tanıtılması İslam mədəniyyətinin vasitəçiliyi ilə baş tutmuşdur. 8-ci əsrdən 14-cü əsrə qədər dünyanın ən böyük mədəniyyəti Orta Şərqdəki İslam mədəniyyəti olmuşdur. Bütün Orta Şərq, Afrika və Anadolu torpaqlarını əhatə edən İslam mədəniyyətində şəkərin çox mühüm bir yeri var. Hindistanda kəşf edilərək istehsalına başlanılan şəkər İslam alimləri tərəfindən Anadolu və Əndəlüs torpaqlarına gətirildi, emalatxanalar quruldu və silsilə şəkildə şəkər istehsalına başlandı.

İslam alimlərinin şəkərə bu qədər əhəmiyyət verməsinin çox mühüm bir səbəbi vardır. İslam dünyasında həkimlər üçün bir nömrəli maddə şəkərdir. İslam alimləri şəkəri kəşf etdikdən sonra əhəmiyyətini də ortaya çıxarmışlar. O dövrdə bütün dərmanlar bal və ya şəkər ilə hazırlanmışdır. Osmanlı həkimləri də dərman düzəldilməsində şəkərə çox əhəmiyyət veriblər. Bunun səbəbi təbii şəkərin bitkilərdəki aktiv maddənin sürətlə qana qarışmasını təmin etməsidir.

Diaskoriddən etibarən dərman düzəldilməsində şərab, sirkə və qurutma üsulundan istifadə edilmişdir. İslam alimləri isə dərmanı məcun və ya şərbət ilə hazırlayaraq bütün dünyaya bu mədəniyyəti yayıblar. **“Nəbzə görə şərbət**

**vermək**” ifadəsi də buradan gəlir. Həkim xəstənin nəbzinə baxar, xəstəliyi təşhis edər və ona uyğun şərbət verərək xəstəni müalicə edərdi. Bunu hind tibbində də tətbiq edirdilər. Hazırda Tibet tibbində hələ də tətbiq edilir. Tibet tibbinin mənbəyi isə İbn Sinadır.

İnsanın nəbzi ilə xəstəliyinin nə olduğu və bədənin hasarında olduğunu təsbit etmək mümkündür. Qadının hamilə olub-olmadığı, uşağın cinsiyyəti, xəstənin ölüb-ölməyəcəyi belə nəbzə baxılaraq təsbit edilirdi. Ancaq həkimlər ölüb-ölməyəcəyini xəstəyə əsla söyləməz, “Allahdandır, Allah bilir” deyərdilər.

### **Avropa şəkəri necə tanıdı?**

Yuyunmayan, çul kimi paltarlar geyinən, taxta boşqablarda yemək yeyən qaranlıq dövrün insanları Əndəlüsdəki İslam mədəniyyəti və 12-ci əsrdə edilən səlib yürüşləri ilə gül kimi tərtemiz, rəngli ipək paltarlar geyinən, yuyunan, şüşə kasalarda şərbət içən insanlarla qarşılaşdılar.

### **Təbii şəkər necə rafinə edilmiş şəkər oldu?**

İslam dünyasındakı şəkər istehsalı ilə bağlı bilgiler 14-cü əsrin əvvəllərində venesiyalıların yolu ilə Avropaya keçdi. Səlib yürüşləri zamanı gördükləri şəkəri bugünkü çamadan ticarəti anlayışı ilə Venesiya üzərindən Avropaya satdılar. O dövrdə şəkər qızıl qədər qiymətli idi. Avropa şəkər qamışını kəşf etdi, amma böyük bir problem vardı, ağartma işi...

Avropalılar ağartma işini kömür və ya heyvan sümüyü vasitəsilə ediblər. İstehsalı daha da sürətləndirmək və daha çox məhsul almaq üçün illər keçdikcə sintetik ağardıcılardan istifadə etməyə başladılar. Türkiyənin ən böyük şəkər fabriklərindən biri də bundan bir neçə il əvvələ qədər odun kömü-



ründən istifadə etdiyi halda, bu gün şəkəri sintetik rozin ilə ağardır!

Xülasə, daha tez və daha çox məhsul almaq üçün **“ən ucuz şəkildə və ən çox necə istehsal edə bilərim”** düşüncəsi ilə şəkər çuğunduru zavoda girdiyi andan etibarən üzərində daha çox işlənilir və kimyəvi qatqı maddələri artıqca rafinə edilmiş şəkər süfrələrin **“şirin zəhəri”** oldu. Bugünkü şəkər istehsalı texnologiyaları o saf, təmiz şəkər çuğundurunu zərərli hala gətirdi və hər keçən gün daha da pisləşdi. İşin içinə süni kimyəvi maddələr girdikdən sonra hər nə qədər buxarlandırır kimyəvi maddələri ayırdıqlarını desələr də, həmin kimyəvi maddə istehsal əsnasında şəkərin içinə nüfuz edir və yeyən insanın da içinə nüfuz etmiş olur!

Üstəlik, daha çox şəkər çuğunduru əldə etmək üçün bitkinin torpaqda inkişafı zamanı süni gübrə işlədilir. Əvvəllər kiçik ölçülü olan çuğundurlar bu gün əvvəlkindən 5-10 dəfə böyükdür... Şəkər çuğunduru zavoda girdikdən sonra yuyulub parçalanır və şəkər emalına başlanılır. Torpaqdakı bütün zərərli kimyəvi maddələr çuğundur vasitəsilə şəkərə nüfuz edir, şəkər rafinə edilib ağardılarkən başqa kimyəvi maddələri qəbul edir və bütün bu zərərli kimyəvi maddələr şəkər vasitəsilə insanın bədəninə daxil olur. Rafinə edilmiş şəkərdəki zərər belə yaranır! Bu gün süfrələrimizə girən rafinə edilmiş şəkər tozu belə ikən, qəndin içinə yapışdırıcılar əlavə edilir və vəziyyət daha da vahiməli hala gəlir.

Şəkər çuğunduru qoyun gübrəsi ilə təbii şəkildə istehsal edilsə, şəkər istehsalı da köhnə ənənəvi üsullarla edilsə zərəri olmaz.

### **Qlükoza necə istehsal edilir? Qlükoza nə üçün insan sağlamlığı baxımından təhlükəlidir?**

Qlükoza qorxunc bir maddədir! Nişastanın kimyəvi maddələrlə parçalanmasından əldə edilən bu məhsul xüsusilə qan üçün çox təhlükəlidir. Çünki olduğu kimi qana qarışır. Təbii şəkər insulin ilə parçalanaraq qana keçdiyi halda, qlükoza birbaşa qana qarışdığı üçün çox zərərli. Qlükoza qəhvəyi və bal konsistensiyasına malik bir maddə olduğu üçün ucuz balların çoxuna təəssüf ki, qlükoza qatılır. Bal alarkən çox diqqətli olmaq lazımdır.

### **Fruktoza həqiqətənmi meyvədən əldə edilir?**

**Fruktoza** meyvələrdəki şəkərə verilən addır. Təbii yolla, yəni meyvədən və düzgün dozada qəbul edildikdə zərəri yoxdur. Ancaq bazarda satılan və hazır qidalarda istifadə edilən fruktoza kimyəvi yolla əldə edilir. Təəssüf ki, mənbəyi meyvə deyil, qarğıdalıdır! Meyvələrdə həm fruktoza, həm qlükoza, həm də saxaroza var. Bunların içindən fruktozanı ayırmaq həm çox çətin, həm də çox bahalıdır. İnsan təbiətinə zidd olduğu üçün şəkər zəhər oldu.

### **İnsan bədənini nə üçün təbii şəkərə ehtiyac duyur? Nizamlı və müntəzəm şəkildə təbii şəkər yeməyən bir şəxsin bədənində nə kimi pozuntular ortaya çıxa bilər?**

Qədim tibbə görə, təbii şəkər qaraciyər üçün çox əhəmiyyətlidir. Şəkər olmasa qaraciyər sintez edə bilməz və ölər! Üstəlik, beynin çalışması üçün də yenə təbii şəkərə ehtiyac var. Əlbəttə, burada qədim tibbə görə hazırlanmış, tamamilə insan bədəninə uyğun olan təbii şəkərdən söz gedir. Rafinə edilmiş şəkərin insan təbiətinə uyğun olmadığı və orqanları-

mız bu şəkəri tanımadığı üçün bədənimizdə zəhər təsiri ilə böyük pozuntulara səbəb olduğunu bir daha xatırladıq.

### **İnsanlar sağlam şəkəri necə qəbul edə bilirlər?**

Xalis olduğuna inandıqları bal və doşabı rahatlıqla istifadə edə bilirlər. Meyvə və meyvə qurularını yeyə bilirlər. Mürəbbə bişirilməsində konsentrasiya edilmiş meyvə suyundan faydalana bilirlər. Rafinə edilmiş şəkəri tövsiyə etmirik, amma şəkəri mütləq işlətmək lazımdırsa, şəkər çuğundurundan istifadə edilə bilər. Süni dadvericilər, qarğıdalı şirəsi və tərkibində qlükoza olan bütün məhsullardan uzaq dursunlar. Fabrik mürəbbələri, biskvit və şəkərdən hazırlanmış məhsullar, hazır şirniyyat və paxlavalər çox risklidir...

### **Ənənəvi qidalarımızdan biri olan mürəbbənin əsas ünsürlərindən biri "şəkər"dir... Bəs evdə mürəbbə bişirmək istəyənlərə nə tövsiyə edərsiniz?**

Görünüşə əhəmiyyət vermirlərsə, keçmişdə əcdadlarımızın da etdiyi kimi doşabdan istifadə etmələri sağlamlıq baxımından ən münasibidir. Üstəlik, mürəbbə bişiriləcək meyvənin növünə görə alma, üzüm kimi meyvə sularının konsentratı da ola bilər. Rafinə şəkəri işlətmələrini məsləhət görmürük, amma çox az miqdarda və şəkər çuğunduru olmaq şərti ilə seçimi yenə onların öhdəsinə buraxırıq. (ətraflı məlumat üçün baxın: [http://www.iyibilgi.com/haber.php?haber\\_id=162869](http://www.iyibilgi.com/haber.php?haber_id=162869))

Bütün bədənimizin ruhumuzla birlikdə bayram edə bilməsi üçün bir aydır dincələn maddələr mübadiləsini bir anda ağır şirniyyatlarla korlamayaq. Gözəl bayram keçirməyinizi diləyirəm.



## QİDALARIN SAXLANMA ÜSULLARI

**Q**idaların normal hava şəraitində xarab olmasının səbəbi bu mühitdə olan bakteriyaların daha sürətlə çoxalmaları və fəaliyyətlərini davam etdirmələridir. Qida texnologiyasında qidaları mühafizə etməyin bir çox yolu var. Bunlardan bəziləri isidərək, qurudaraq, soyuqda və ya donduraraq mühafizə etməkdir. Turşu qoymaq da bir saxlama üsuludur. Bu üsulları qısaca belə açıqlaya bilərik.

### **İsidərək mühafizə etmək**

İsidərək mühafizə etmək metodunda ən çox istifadə edilən üsul **pasterizasiya** və **sterilizasiya**dır. Adətən südlərin, meyvə sularının, digər süd məhsullarının və sairin qutularında bu terminlərə tez-tez rast gəlinir.

Pasterizasiya 100 dərəcədən aşağı istiliyin tətbiqinə deyilir.

Sterilizasiya isə qidaların 100 dərəcədən yuxarı istilikdə isidilməsidir.

Hər iki metodda da məqsəd hələ heç çoxalmadan qidaların içindəki mikroorqanizmləri (bakteriyaları) dərhal öldürməkdir. Bu üsullardan hansının qidaya tətbiq ediləcəyini qidalardakı turşuluğun vəziyyəti müəyyənləşdirir. Turşuluğu çox olan qidalarda mikroorqanizmlərin hərərətə müqaviməti azdır. Buna görə turşuluğu çox olan qidalar pasterizasiya edilirsə, turşuluğu az olan qidalar sterilizə edilir. Amma südə bu

metodların ikisi də tətbiq edilir. Çünki süddə əsas məqsəd mühafizə etməkdən daha çox vərəm mikrobusunun öldürülməsidir.

### **Konservləşdirərək saxlamaq**

Xüsusilə yayın sonunda qidaların qısa saxlanması üçün həm fabriklərdə, həm də evlərdə konservlər hazırlanır. Konserv öz mövsümündə yetişən meyvə və tərəvəzlər üçün sağlam və qənaətcil bir yol olmaqla bərabər həyatı da asanlaşdırır. Lakin xüsusilə evdə düzəldilən konservlərdə bakteriyaların fəaliyyəti baxımından bəzi risklər vardır. Bu risklərin ən mühümü yüksək istilikdə ölməyən bakteriyalardır.

**“C. botulinum”** adlı bakteriya konserv edilən qidalar qaynadılarkən belə yüksək hərərətə davamlı olduğu üçün canlı qalır. Münasib şəraitdə də inkişaf etməyə davam edir. Əgər konservlər hazırlandıqdan sonra sərin və quru yerdə deyil, isti yerdə saxlanılırsa, **“botulin”** deyilən zəhərli maddə yaranır. Bu konservlər kənardan xarab olubmuş kimi görünmədiyi üçün aldadıcı ola bilər. Buna görə yeyən şəxslərdə zəhərlənmə əlamətləri görünə bilər. Məsələn, halsızlıq, yorğunluq, ağızda quruluq, udma və çətinliklə danışmaq kimi sinir sistemi pozğunluqları baş qaldıra bilər. Tibbi müdaxilə edilməzsə iflic ya da ölümlə nəticələnə bilər. Bakteriyaların digər fəaliyyətləri qutulardakı şişkinlikdən və ya bankalardan xarab olmanın hiss edilməsi ilə anlaşıla bilər.

C. botulinum bakteriyası turş mühitdə törəyir. Bu baxımdan turş qidalar daha çox ev şəraitində düzəldilir və daha təhlükəsiz olur. Bunun müqabilində badımcan, kələm, kərəviz kimi tərəvəzlərin turşluğu aşağı olduğundan, evdə konservləşdirilməsi tövsiyə edilmir.

### **Konserv hazırlayarkən nələrə diqqət yetirilməlidir?**

- Banka və qapaqları təmiz olmalı, hər il yeni qapaq istifadə edilməlidir.

- Bankalara əvvəlcə duzlu su tökülməli, sonra qaynadılmış məhsullar yerləşdirilməlidir.

- Qaynadılma uzun müddət və yetərinə olmalıdır.

- Bankalar nə ifrat dərəcədə doldurulmalı, nə də boşluq buraxılmalıdır.

- Qaynadıldıqdan sonra sərin bir yerdə sürətlə soyudularaq üzərinə istehsal tarixi yazılmalıdır.

- Bankalar sərin və qaranlıq yerdə saxlanılmalıdır.

### **Soyuqda mühafizə etmək**

Bu mühafizə metodu soyuducuda ideal dərəcədə edilir. -2 (mənfi iki) ilə +4 (müsbət 4) dərəcədə edilən soyutma bunun üçün yetərlidir. Bu temperaturda hüceyrə suyu ən yüksək donma nöqtəsinə qədər soyudulur.

Soyuducuda saxlamaq ən geniş yayılmış metod olmasına rəğmən soyuducu ilə birlikdə ya da ayrı olaraq buzluq bölmələri də xüsusilə 1985-1990-cı illərdən bəri olduqca geniş yayılıb. Beləcə məhsullar həm daha sağlam, həm də vaxta qənaət edilərək saxlanmış olur.

Yaxşı bəs qidaların istər hazırlanması, istərsə də saxlanma müddətləri haqqında nə qədər məlumata sahibik? Başqa sözlə desək, soyuducularımızı düzgün şəkildə işlədirikmi?

### **Bu da soyuducunu işlədərkən yadımızda saxlamalı olduğumuz praktik məlumatlar**

- Soyuducunun gün boyunca qapağı tez-tez açılmamalı, hər şey üçün ayrı-ayrı açılmamalı, bir dəfə açıldıqda alınacaqlar alınmalı, qoyulacaq qidalar qoyulmalıdır.

- Soyuducu elektrikle işləyən məişət cihazlarına və ya qızdırıcıya yaxın yerə qoyulmamalıdır.

- Qutusu açılmış olan kolbasa, sosiska və s. hazır dükan məhsulları soyuducuda 3 günə qədər saxlanılmalıdır. Əgər soyuducuda hələ uzun müddət saxlanılacaqsa, streç sellofanla yaxşıca sarınmalıdır. Bu cür sarınan məhsullar soyuducuda 6 aya qədər saxlanıla bilər.

- Süd məhsulları açıldıqdan sonra ən çoxu iki gün ərzində istifadə edilməlidir. Əgər qapağı açılmayıbsa son istifadə tarixinə qədər saxlanıla bilər.

- Çiy ət və ət məhsulları 2-3 gündən sonra pozulmağa başlayır. Buna görə qısa müddətdə istifadə edilməlidir. Bişirilmiş olanlar yaxud buzuqda olanlar bir az daha uzun müddət davam gətirə bilər.

- Məhsullar soyuducuda ağzı qapalı halda şüşə yaxud çini qablarda saxlanılmalıdır. Şüşə və çini qablar qidanın dad, rəng və qoxu dəyişikliklərini də ən aza endirir.

- Məhsullar buzuqda dondurulmazdan əvvəl hissələrə ayrılaraq münasib qablarda yaxud buzuğun sellofanlarında saxlanıla bilər. Bunun üçün ağzı dar bankalar münasib deyil.

- Soyuducunun temperaturu ən çoxu +4 dərəcə olmalıdır. Daha az olması isə seçimə görədir.

- Tez xarab ola bilən məhsullar (ət, toyuq, balıq, süd və süd məhsulları) bişdikdən sonra ən gec iki saat sonra 25 dərəcəyə qədər soyudulmalı və dərhal soyuducuya qoyulmalıdır.

- Xörəklər soyuması üçün otaq temperaturunda uzun müddət saxlanılmamalıdır.

- Artıq qalan yeməklər 2-3 gün soyuducuda saxlanıla bilər. İsitmək lazım gəldikdə yeyiləcək qədər isidilməlidir. Çünki yeməklər bişdikdən sonra ancaq bir dəfə isidilməli və yeyilməlidir. Bir dəfə isidildikdən sonra artıq qalan yeməklər yeyilməməlidir.

### **Donduraraq mühafizə etmə metodu**

Texnologiya inkişaf etdikcə dadılmə hissimiz də dəyişir. Belə ki, media vasitəsilə reklamlarda qarşımıza hər an asan yaşamağın şərtləri bir-bir təqdim edilir. Əlbəttə ki, bunlardan ən çox rast gəldiyimiz də mətbəxə girən rahatlıqdır... Bu rahatlıqdan ilk vaxtlar xüsusilə işləyən xanımlar faydalanırdısa, artıq bir çoxları dolmadan plovadək həftəlik yeməklərini dondurucuya qoymağı seçir.

Bunda xörəkləri və digər qidaları xarab olmadan dərin-dən dondurub saxlama xüsusiyyətlərinə sahib **“deep freeze”**, yəni **“dərin dondurucu”**lu soyuducuların 1990-cı illərdən sonra geniş şəkildə istifadə edilməsinin mühüm bir rolu var.

Donduraraq saxlama metodu qidaların təzəliyini mühafizə edərək keyfiyyət və xüsusiyyətlərini ən yaxşı şəkildə qoruma tərzidir. Lakin bunun üçün dondurmada əvvəlki proseslərdə, dondurma və açma kimi mərhələlərdə qaydaya uyğun davranılmalıdır.



Beləcə məhsulların otaq temperaturunda yaranan biokimyəvi və mikrobioloji dəyişikliklərinin qarşısı alınaraq onların təzəliyinə ən yaxın bir şəkildə qorunmaları təmin edilmiş olur. Beləliklə, hər cinsdən olan ət, meyvə və tərəvəzlər, bişmiş yeməklər uzun müddət saxlanıla bilər.

Donduraraq saxlama sayəsində qidaların xüsusiyyətləri və ləzzətlərində mühüm dəyişikliklər olmur. Amma damaq zövqünə olduqca əhəmiyyət verənlər baxımından desək, təzəcə bişmiş yeməklə dondurucudan çıxarılıb isidilmiş yemək arasında çox böyük fərq var.

Öz mövsümündə bol və ucuz olan meyvə və tərəvəzlər daha çox miqdarda alınaraq dondurucuların buzlığına qoyularsa, iqtisadi baxımdan qazanlı olar.

Eyni zamanda yemək bişirmə asanlıığı təmin edilərək əlavə vaxt da qazanılmış olur. Digər tərəfdən, marketlərdən dondurulmuş məhsul almağın elə bir avantajı da yoxdur. Çünki qida texnologiyasında dondurulmuş məhsulların qiyməti yüksək, paketlənmiş olanlar isə ən çoxu dörd nəfərlik olduğundan, evlərdəki dərin donduran buzuqlar qənaət baxımından daha münasibdir. Üstəlik, dondurulmuş məhsulların marketlərə gətirilənə qədərki mərhələlərində açılıb yenidən dondurulması ya da aşağı temperaturda qalması kimi halların olması ehtimalı mövcuddur. Bu vəziyyət qidanın pozulmağa başlamasının ilk əlamətidir.

### **Qidalar buzuğa qoyulmazdan öncə görüləcək işlər**

Bu işləri ümumi olaraq “ilk iş, dondurma və əritmə” şəklində sıralaya bilərik.

İlk növbədə dondurulacaq meyvə və tərəvəzlər zədələnməmiş, təzə və keyfiyyətli olmalıdır. Meyvə və tərəvəzlərin

ən yaxşılari seçilərək təmiz bir şəraitdə yuyulmalıdır. Onların içindən qaynadılması vacib olanlara **“şok qaynatma”** üsulu tətbiq edilməlidir. Sonra soyuq suya qoyulmalıdır. Beləcə tərəvəzlərin rənglərinin korlanmaması və bakteriyaların öldürülməsi təmin edilmiş olur.

**“Şok qaynatma”** hər tərəvəzə tətbiq edilmir. Qaynadılacaq tərəvəzlərdən doğranmış kələm 1.5, badımcan 4, təzə lobya 2-3, soğan və ispanaq 2, qabaq 1, yerkökü 3-5, bibər və kərəvəzin hər biri 3 dəqiqə qaynadılır.

Göy soğan, soğan, acı bibər və dolmalığı bibər təmizlənilib yuyulur, qurulandıqdan sonra qaynadılmadan sellofanlara qoyularaq dondurula bilər.

Qaynadılan tərəvəzlərin də suları yaxşıca süzülməli, kağız dəsmallarla qurudulmalıdır. Beləcə sellofanda yığıla biləcək buzlu su kristalları tərəvəzin keyfiyyətini korlamamış olur. İstər tərəvəzlər, istərsə də ət və digər qidalar bir dəfəlik bişiriləcək porsiyalar şəklində ayrıca sellofanlara qoyulmalıdır.

Paket kimi alüminium sellofan yerinə plastik torba və streç istifadə edilməlidir. Sellofanlara qoyularkən hava, iy, nəm keçirməməsinə diqqət yetirməli və üzərinə tarixi yazılmalıdır.

Meyvələrin isə zədəsiz, keyfiyyətliləri seçilməli, yuyulmalı, çəyirdəkləri çıxarılmalı, qabıqları soyulmalı və doğranmalıdır. Saxlama qablarında bir az yer qalacaq şəkildə yerləşdirilməlidir. Çünki meyvələr genişlənir, çiyələk, giləs kimi bəzi meyvələr isə birbaşa dondurula bilər. Meyvələr əsla qaynadılmamalıdır!

İzah edilən məsələlərə diqqət yetirildikdən sonra plastik torbalara və qablara qoyulan meyvə və tərəvəzlər -18 ya da -21 dərəcədə soyuducunun buzluğuna qoyulur.

Dondurulma ilə mühitdəki su tutulub mikrobioloji fəaliyyət dayandırılrsa da, ferment fəaliyyəti davam edəcəyi üçün vitamin və mineral itkiləri də olur.

Qida mühəndisi Akif Kundakçının verdiyi məlumata görə, dondurulan yaşıl tərəvəzlərin rənglərində açılma müşahidə edilir. Məsələn, təzə lobya -12 dərəcədə bir il saxlanılırsa, B vitamininin hamısı parçalanır. Əgər -18 dərəcədə saxlanılırsa C vitamininin 10 faizi itir. Balıq ətini -18 dərəcədə 9 ay saxlayınca E vitamininin 50 faizini itirir.

### **Dondurulmuş məhsullarla bağlı bilinməsi lazım gələn digər məsələləri belə sıralaya bilərik:**

1. Dondurulmuş məhsulların buzu açıldıqdan sonra əsla yenidən soyuducunun buzluğuna qoyulmamalıdır.

2. Tərəvəzlər bişirilməkdə olan yeməyə buzu açılmadan tökülməlidir. Əgər buzu əridilərək bişirilərsə, keyfiyyətini itirər və qida dəyəri yox olur.

3. Donmuş tərəvəzlərin bişmə müddəti təzə tərəvəzlərə nisbətən 3 dəfə daha azdır.

4. Ət və ət məhsullarının buzunu əridərək eynilə təzə əti bişirmiş kimi bişirmək lazımdır. Lakin əridilmə işi soyuducuda -4 dərəcədə olmalıdır.

5. Dondurulacaq yeməklərə həddindən artıq ədviyyat qatılmamalıdır. Çünki ədviyyatın dadı dondurulduqdan sonra daha da kəskinləşir.

6. Qızardılmış qidaları dondurmamaq lazımdır. Çünki rezin kimi olur.

Düzgün şəkildə dondurularsa mal əti, qoyun, toyuq ətliəri 6-12 ay, dana əti 4-14 ay, balıq əti 2-8 ay, meyvə-tərəvəzlər isə 6-24 ay arasında yaxşı saxlanıla bilər.

Elektriklər kəsilincə soyuducunun buzluğu açılmamalıdır. Əgər içi doludursa iki günə yaxın sıfır dərəcədə, az doludursa 24 saat sıfır dərəcədə qidalar xarab olmadan qala bilər. Az dolu olduqda soyuducunun buzluğu buz torbaları ilə doldurularaq qidaların daha uzun müddət keyfiyyəti korlanmadan qalması təmin edilə bilər.

Hər nə qədər dəyişən dünya bu məhsulları istifadə etməyi zəruri etsə də, sağlamlıq baxımından ən yaxşısı meyvə və tərəvəzləri öz mövsümündə və təzə-təzə istifadə etməkdir.

Bizim öhdəmizə düşən qiymətli bədənimizə girəcək hər qidaya diqqət göstərməkdir. Belə ki, bazarlıq etdiyimiz yerdən yeməyi bişirərkən etdiyimiz təfəkkür və çəkdiyimiz bəsmələyə qədər hər şey bədənimizə də, ruhumuza da sirayət edir.

Təzə, təbii, təmiz və hamısından əhəmiyyətli halal qida ilə bədən əmanətini bəsləməyi Rəbbim cümləmizə nəsib etsin! Amin.



## QURBAN ƏTLƏRİNİN SAXLANMASI VƏ İSTİFADƏ EDİLMƏSİ

**İ**ldə bir dəfə Allahın müəyyənləşdirdiyi mübarək Zilhiccə ayında Rəbbimizə bir hədiyyədir qurban... Həzrət İbrahim-dən -əleyhissəlam- üzü bəri gələn bu vacib işi icra edərkən, görəsən, məsuliyyət daşdıqlarımızı *diqqətlə* yerinə yetirə bilirikmi?

Biz atasının Həzrət İsmayılı -əleyhissəlam- yuyundurub, xınalayıb bəzəyərək Rəbbinə qurban etməyə apardığı kimi, yoxsa durğun və halsız, öskürən və asqıran, gözləri, dərisi və tükləri parlaq və canlı olmayan, göz, ağız və burnundan maye axan bir heyvanı, şəriətə görə qurban olsa da, “bu da olar!” deyərəkmi boğazlayırıq?

Bu saydığımız qüsurları olan heyvanların dini baxımdan qurban edilməsinə izin verilsə belə tövsiyə edilmir. Sağlamlıq baxımından isə həkimlərin fikrincə münasib deyil. İxlaslı bir müsəlman olaraq qurban hədiyyələrimizi gücümüzə və Rəbbimizin şəninə yaraşacaq şəkildə seçməliyik.

### **Qurban ətlərinin “yetişməsi” və mühafizəsi**

Qurban ətləri parçalanaraq mümkündürsə ayrı-ayrı təmiz qablara qoyulmalıdır. Günəş görməyən yerdə və 14-15 dərəcədə hava alması təmin edilərək saxlanılmalıdır. Kəsim temperaturunun otaq hərərinə düşməsi gözlənilməlidir, yəni heyvan kəsildikdən sonra ətlər 5-6 saatdan artıq saxlanılmamalıdır. Daha sonra isə dərhal soyuducuya qoyulmalıdır.

Kəsəmdən sonra tətə ətdə gürünən ilk dəyişiklik ölüm sərtliyidir. Bu dəyişiklik kəsəmdən sonra mühitin temperaturundan asılı olaraq adətən ilk 15 dəqiqə içində başlayır və bütün əzələlər gərilərək oynaqlar bükülməz hala gəlir.

Ölüm sərtliyi halında ət tətə olmasına rəğmən özünəməxsus rezin dadında, quru və qoxusuzdur. Belə ətlər yumşaq olmur və bişirildikdə ləzzətli olmur. Ətin bir sıra fermentativ reaksiyalar keçirərək sərtliyinin aradan qaldırılması və istehlakçının arzu etdiyi kimi yumşaq, xoşagələn qoxu və ləzzəti qazanması **“yətışməsi”** kimi ifadə edilir.

Ətlər hələ kəsım temperaturunda ikən soyuducuya və ya 10 dərəcədən aşağı temperaturda saxlanılırsa, **“soyuqdan gərilmə”** deyilən hadisə baş verir. Nizamsız gərilmələrə görə ət tamamilə özünə gələ bilmə dövrü keçirə bilmədiyindən sərtləşir və ləzzəti yox olur.

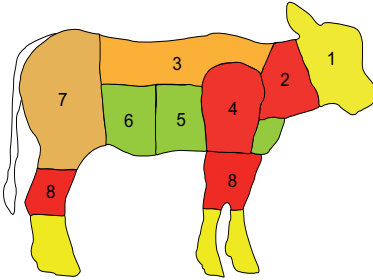
Kəsım temperaturunda ikən soyuducuya yığılan ətlərin altda qalan hissələrinin hərərəti dərhal düşməyəcəyi üçün bəzi qüsurlar əmələ gələ bilər. Bu səbəblə ətin hava almayan hissələrində çox qısa müddətdə (2-ci gün) xarab olma və iylənmə, hətta yaşllaşma belə gürünür. Bu hissələrin bişirildikdən sonra keçəcəyi qənaətinə gələrək yeyilməsi düzgün deyildir. Ən yaxşısı o hissələrin kəsilib atılmasıdır.

Qurbanlıq ətinin davam gətirmə müddəti kəsımın keyfiyyəti və ət parçalarının böyüklüyünə görə dəyişməklə bərabər normal soyuducu şəraitində (-4 dərəcə) 4-5 gündür. Bu müddət çəkilmiş ətdə adətən üç gün olur. Əgər daha uzun müddət saxlamaq istənilirsə, ətlər soyuducuda -18 dərəcədə mühafizə edilməlidir. Buzluqda mühafizə ediləcək ətlər ayır-ayrı torbalara birdəfəlik istifadəyə yetəcək qədər qoyulmalı, xüsusilə qiymələnmiş ətlər torbalara yastı vəziyyətdə yerləşdirilməlidir.

Aşağıdakı sxem və şəkillərdə iribuynuzlu və xırdabuynuzlu qurbanlıq heyvanların müəyyən hissələrindən nə şəkildə yararlanılacağı göstərilmişdir.

## ƏT NÖVLƏRİ VƏ YERLƏRİ

### Dana



Qızartmalıq



Buğlamalıq



Yüngül qızartmalıq

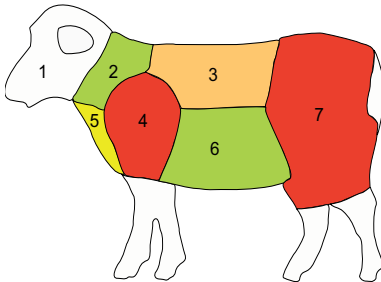


Həm qızartmalıq  
Həm də buğlamalıq

Dananın hissələrə ayrılması və bişirilmə növü haqqında tövsiyələr.

1. Baş
2. Ənsə
3. Bel
4. Çiyin-kürək
5. Döş
6. Qabırğa
7. Bud
8. Ayaq

### Qoyun



Qızartmalıq



Buğlamalıq



Yüngül qızartmalıq



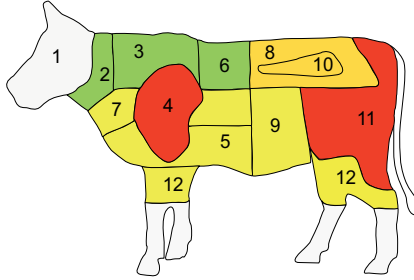
Həm qızartmalıq  
Həm də buğlamalıq

Qoyunun hissələrə ayrılması və bişirilmə növü haqqında tövsiyələr.

1. Baş
2. Boyun
3. Bel
4. Çiyin
5. Döş
6. Qabırğa
7. Bud

### Mal əti

Mal ətinin parçalara ayrılması və bu hissələrin bişirmə növü haqqında tövsiyələr



1. Baş
2. Boyun
3. Çiyin
4. Bel
5. Döş
6. Kürək, qabırğa
7. Yastı qabırğa
8. Rosbif  
(qızartmalığ mal əti)
9. Böyür
10. Flet
11. Bud
12. Ayaq

Qızartmalığ

Buğlamalıq

Yüngül qızartmalığ

Həm qızartmalığ  
Həm də buğlamalıq





## QURBAN BAYRAMINDA SAĞLAMLIĞIMIZI QURBAN ETMƏYƏK

**B**ayram uşaqlar üçün xərcliklər, konfetlər, şokoladlar deməkdir. Qurban kəsilməsi onların çox da dərk etməyəcəyi, hətta kədərlənə biləcəkləri bir şey olsa da, başa düşə biləcəkləri bir dillə izah edildikdə Allahın bu əmrinin yerinə yetirilməsinin nə dərəcədə əhəmiyyətli olduğunu zaman keçdikcə daha yaxşı qavrayacaqlar.

Bəs Qurban bayramı bizim üçün nə deməkdir?

Nə üçün bayram edirik?

Qurban bayramında Həzrət İbrahim -əleyhissəlam- ilə Həzrət İsmayılın -əleyhissəlam- yaşadıklarını əslində məşq edirik... Belə ki, onların göstərdiyi təslimiyyəti xatırlayırıq; milyonlarca qurbanlıq Allahın adı ilə kəsilir və Allah deyən qullara paylanılır. Bütün mömin qardaş-bacılarımızla birlikdə bu ata-oğul mübarək peyğəmbərlərimizin göstərmiş olduğu ali qulluğu yad edərək bayramlaşırıq. Bir-birimizə bu zirvə qulluq nümunəsindən paylar almaq üçün dualar edirik.

Digər tərəfdən, bayramlar eyni süfrə arxasında dostlarımız və qardaş-bacılarımızla yeyib-içərək xoş söhbətlər etdiyimiz anlardır. Həm hazırlayan, həm də hazırlanan şəxsi xoşbəxt edən bu bənzərsiz yeməklərin baş tacı qurban ətləridir. “Şəfa olsun”, “Allah qəbul etsin” kimi niyyətlərlə oturduğumuz bu məclislərdə yeyərkən ifrata varmaq mümkün deyil.

Müasir dövrün qidalanma elmində ağır bir yeməkdən sonra infarkt keçirmə riskinin artacağı məlum bir reallıqdır. Şirniyyatların və ətin çox yeyildiyi bu günlərdə ürək-damar xəstələri, diabet, hipertoniya, mədə-bağırsaq xəstəlikləri olanlar və artıq çəkiddən əziyyət çəkənlər qidalanmalarına xüsusilə diqqət göstərməlidirlər.

Ətlər adətən həzmi çətin qidalar olmaqla yanaşı, yeni kəsilmiş heyvanların ətlərinin həzmi daha da çətinləşir. Çünki yeni kəsilən heyvan ətindəki sərtlik (riqor mortis) bişirmə zamanı belə çətinlik yaradır. Bu səbəblə qurban ətlərinin dərhal deyil, soyuducuda bir gün saxlanıldıqdan sonra bişirilməsi daha düzgündür.

Yetkin bir şəxs üçün gündəlik ət ehtiyacı 90-120 qramdır. Bu da üç-dörd kotlet böyüklüyündə qırmızı ət deməkdir. Qurban bayramında ənənəyə çevrilən qovurmalar, hələ bir üstəlik quyruq yağı ya da kərə yağı qatılırsa, böyük təhlükə yaradır.

Qurban ətinin ifrat dərəcədə yeyilməsi qaz toplanmasına səbəb olur. Belə ki, qaz sancısı ilə gərilən mədə ürək və sinəni sıxışdıracağı üçün sol döş ağrıları və ürək ritminin pozulması hallarına rast gəlinir. Bəziləri çoxlu ət yedikdən sonra həzm problemi yaşayınca mədələrini sodalı su içərək rahatladacaqlarını düşünürlər. Sodalı və mineral suyun həzmi asanlaşdıran təsirləri vardır. Di gəl ki, sodalı su ilə mineral su arasındakı fərqi yaxşı bilmək lazımdır. Mineral su minerallarla zəngin olduğu üçün sodalı suya nisbətən daha yaxşı bir içkidir. Xüsusilə ürək və yüksək təzyiqli xəstələri sodalı su yerinə mineral su içməlidirlər. Sodalı suyun tərkibi mineral və duz ilə zəngin olduğu üçün təzyiqli yüksəltmə riski olduğu unudulmamalıdır. Üstəlik sodalı su qazlı içki olduğundan gəyirməyə səbəb olur. Qeyri-sağlam bişirmə üsulları ilə (qı-

zartma kimi) bişirilən və tez-tez yeyilən qırmızı ət bağırsağ və mədə xərçənginə əlverişli mühit yaradır. Hətta əzələ yağlarında və sidik turşusunda artım ola bilər. Bişirmə üçün köz, qaynatma və sobada bişirmə üsulları ən yaxşılarıdır.

**Bayramda yemək-içmək məsələsində bunlara fikir verilməlidir:**

**1-** Günə münasib bir səhər yeməyi ilə başlanmalıdır.

**2-** Qovurma və qızartma kimi yağlı ətlərdən bir az uzaq durmağa çalışmaq lazımdır.

**3-** Ətlər mütləq az miqdarda taxıllarla – bulğur, qəhvəyi düyü, çörək kimi qidalarla birlikdə yeyilməlidir.

**4-** Ətlər tərəvəzlərlə birlikdə yeyilməlidir. Xüsusilə C vitamini baxımından zəngin, yaşıl yarpaqlı tərəvəzlər birinci seçim olmalıdır. Bol limonlu çoban salata yaxşı bir seçimdir. Çünki C vitamini ətə olan dəmirin bədən tərəfindən sorulmasını artıracağından ətəki dəmirdən daha çox yararlanılmasını təmin edir.

**5-** Ətlərlə birlikdə turş və qazlı içkilər yerinə qatıq, ayran və doğramacı seçmək yaxşı olar.

**6-** Kabab, şişə taxılmış quzu ət, qabırğa kimi ətler yavaş və vaxtında bişirilməli, təzə nanə, cəfəri kimi göyərtilərlə birlikdə yeməyə çalışılmalıdır.

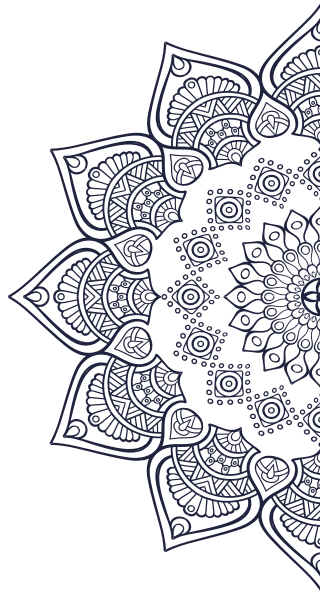
**7-** Qurbanlıq heyvanların baş və ayaqlarının xolesterol və yağı çox olduğu üçün az miqdarda yeyilməsinə, hətta ürək-damar xəstələrinə heç yedirilməməsinə çalışılmalıdır.

**8-** Xüsusilə şirniyyat və şəkərli yeməklərdən yeyərkən ifrata varılmamalıdır.

**9-** Hətta bunlara alternativ olaraq qonaqlarımıza quru meyvələr, qoz, fırdıq kimi çərəzlər təklif edilməlidir.

**10-** Gündə 8-10 stəkana yaxın su içilməlidir.

II BÖLMƏ  
XÖRƏKLƏRİMİZ  
VƏ  
İÇKİLƏRİMİZ







## HAZIR QIDA YERİNƏ ƏL ƏMƏYİ, SEVGİ YEMƏYİ

Cəmiyyətimizdə müasirləşmənin “**komfort və rahatlıq**” adı altında təqdim etdikləri mətbəximizə də girərək kiçikli-böyüklü hamımızın mədəni dəyərlərini alıb aparır. Xüsusilə xanımlar mətbəxlərin asanlaşması, elektron cihazların da imdada yetişməsi ilə özlərinə evdən kənarda işlər tapmağa başladılar. Gənc qızlar ev xanımlığı kimi evdə öyrənəcək bir şeyin olmadığını görəncə, ali məktəb və karyera qurmaq dərdinə düşdülər. Bu da cəmiyyətin təməl daşları olan ana və atalığa namizədlərin bu ülvi vəzifəni lazımınca yerinə yetirmələrinə əngəl olmağa başladı.

Yeni nəsil həm yemək-içmək qaydalarından uzaqlaşmağa başladı, həm də get-gedə hazır qidaların əsirinə çevrilməyə başladı. Uşaqlıqdan bəri bu qidaların dadına alışmaları təbii və ekoloji təmiz məhsulların dadına yad olmalarına səbəb olur. Təəssüf ki, bu mövzuda uşaqlardan çox valideynlərin hesaba çəkilmələri lazımdır. Bir evdə ana-ata qazlı sular olmadan süfrə arxasına keçmirsə, çipsi olmadan televizora baxmırsa uşaqlar da, əlbəttə, bunların mübtəlası olacaqlar. Kiçik qızının pudinq hazırlaması ilə öyünən, hazır şorbani suya qatan ananın uşaqlarını hazır qidalardan uzaq tutması, təbii ki, mümkün deyildir. Xüsusilə uşaqlardakı ifrat hərəkətlik, söz dinləməmə, allergiya və immun sisteminin zəifliyi kimi problemlər bir çoxumuzun şikayətinə çevrilməyə başladı.

Bax bu şikayətlərin səbəblərinin böyük bir qisminin hazır qidalardan irəli gəldiyini mütəxəssislər tez-tez səsləndirirlər. Mövzunun daha əhəmiyyətli tərəfi halallığı şübhəli olan hazır qidaların yeyilməsi, içilməsidir... Bunun üçün anaların mətbəxlərdə karyeraya başlamalarını və hazır qidaları evdə hazırlamalarını, qatqı maddəsi olaraq da zikr və sevgi qatmalarını tövsiyə edirik...

Bu yazını bu yaxınlarda Kocaelidə “**halal qida**” mövzusunda verdiyimiz bir seminardan ilhamlanaraq və bir az da tələb olduğu üçün qələmə aldım. Bacılarımızın seminarda olduqca izdihamlı şəkildə iştirak etməsi və maraqla izləmələri bizi çox sevindirdi. Ardınca gələn suallardan bir çoxlarının analıq vəzifələrini mətbəxlərdə layiqincə yerinə yetirməyə səy göstərdiyini sübut edirdi. Bu vəsilə ilə hazır qida olaraq marketlərdən alınan məhsullar yerinə evdə hazırlaya biləcəyimiz bəzi qidaların reseptini vermək istədik. Bəlkə beləcə həm yetkinləşər, həm də uşaqlara tərkibində qatqı maddəsi, qida boyası və kimyəvi maddələr olmayan, daha sağlam qidaları əldə etmə yolunu açmış olarıq.

Daha da əhəmiyyətli halal olduqlarına şübhə etdiyimiz qidalardan uzaqlaşaraq, bədən və ruh dünyası sağlam, qəlbi hüzurlü, ibadətləri xüsuslu və duaları məqbul fərdlərə çevrilirik.

### **Evdə toyuq və ət bulyonu hazırlanması**

**Toyuq bulyonu:** Ət dükanından bütöv bir toyuq ya da sümüklü toyuq əti alınır. Qazana su və duz əlavə edilərək toyuq yaxşıca bişirilir. İstəyə uyğun olaraq cəfəri, yaşıl bibər, yerkökü, kərəviz, soğan kimi səbzələrdən də bir az qatıla bilər. Beləcə daha xoş ətri olur. Bişirilmə işi bitdikdən sonra toyuq suyu başqa bir qaba süzülür. Soyuyan toyuq suyu marketlərdə satılan buz selofanlarına müəyyən miqdarda qoyulduqdan sonra buzluğa qoyulur. Ehtiyac olduqca şorba-



lara ləzzət verməsi və qida dəyərini artırması üçün çıxarılıb işlədilə bilər.

**Ət bulyonu hazırlanması:** Ət bulyonunun hazırlanmasında da yeganə fərq toyuq yerinə sümüklü qırmızı ətin işlədilməsidir. Yuxarıdakıları eyni şəkildə təkrar edərək ət bulyonu hazırlaya bilərik. Beləcə hazır ət və toyuq bulyonları yerinə öz hazırladıqlarımızı işlədə bilərik.

**Qeyd:** İstər ət, istərsə də toyuğu qaynadarkən başlanğıcda qazana tökülən su soyuq olarsa ətdəki qidalandırıcı maddələr qaynamadan sonra yeməyin suyuna keçir. Əgər qaynama suyu olaraq qaynar su işlədilərsə, ətdəki qidalandırıcı maddələr ətdə qalır, suya keçməmiş olur.

### **Evdə qatıq hazırlanması**

Evdə qatıq hazırlanması üçün gündəlik pastemizə olunmuş süd işlədilə bilər. Əgər yaxın bir fermadan təzə çiy süd almaq imkanı varsa, bu südü 7-10 dəqiqə çömçə ilə qarışdıraraq qaynatmaq lazım gəlir.

Çalınacaq qaba süd tökülərək qapağı açıq halda soyudulur. Təqribən 39-40 dərəcəyədək soyuyan süd hər kiloqrama bir dolu çay qaşığı qatıq qatılaraq bir neçə dəfə qarışdırılır. Qapağı örtülərək üzəri qalın bir örtü ilə örtülür. 4-6 saat sonra qapağını açıqda qatılaşdığını gördüyümüz qatığı soyuducuya yerləşdirə bilərik.

### **Meyvəli yoğurt hazırlanması**

4 stəkan qatıq, 3 xörək qaşığı bal, 1 stəkan doğranmış çiyələk, 3 xörək qaşığı şəkər tozu istifadə edilir.

Çiyələklər xırda-xırda doğranaraq üzərinə şəkər tozu səpilir. Vam odda qaynadılaraq marmelad halına gətirilir. İliqləşdikdən sonra bal əlavə edilir. Bir qabda yaxşıca çırpılan

qatığa çiyələk marmeladı əlavə edilərək kiçik, göz oxşayan kasalarda süfrəyə verilir. Meyvəli yoğurt üçün ərik, şaftalı, banan, vişnə marmeladı da istifadə edilə bilər. Ancaq meyvəli yoğurtdan bir yaşa qədər körpələr yeyəcəksə, bal əlavə edilməməlidir.

### **Evdə şəkərli krem (krem şanti) hazırlanması**

**Ərzaqlar:** Bir qutu qaymaq, beş qaşığı pudra şəkəri

**Hazırlanması:** Qaymağı otaq temperaturunda 20 dəqiqə saxlayağ. Ağzı geniş bir qabda qaymaqla beş qaşığı pudra şəkərini əl mikseri ilə çırpmaq. İstədiyiniz yerdə istifadə edə bilərsiniz.

### **Şirniyyatçı kremi**

**Ərzaqlar:** Üç stəkan süd, iki stəkan şəkər tozu, bir stəkan un, iki ədəd yumurta sarısı, iki çay qaşığı buğda nişastasası, iki yemək qaşığı kərə yağı, vanil ya da rəndələnmiş limon qabığı.

**Hazırlanması:** Kərə yağı və vanil istisna olmaqla digər ərzaqlar bir qazanda yaxşıca qarışdırılır. Ocağın üstünə qoyularaq vam odda müntəzəm qarışdırılaraq qabarcıqlar yaranana qədər bişirilir. Kərə yağı və vanil əlavə edilərək qarışdırmağa davam edilir. Əldə edilən krem həm tortun içində, həm də çölündə işlədilə bilər.

### **Kakaolu tort kremi**

**Ərzaqlar:** Üç stəkan süd, iki stəkan şəkər tozu, bir xörək qaşığı un, iki xörək qaşığı kakao, iki çay qaşığı buğda nişastasası, iki ədəd yumurta sarısı, iki yemək qaşığı kərə yağı.

**Hazırlanması:** Kərə yağı istisna olmaqla ərzaqlar kiçik bir qazana qoyulur. Orta temperaturda sürəkli qarışdırılaraq bişirilir. Qarışıq qaynamağa başlayınca (qabarcıqlar çıxınca) kərə yağı əlavə edilərək əriyənə qədər qarışdırılır və ocağın altı söndürülür. Qarışıq ılıqlaşana qədər arabir qarışdırılaraq qabıq bağlamamasına çalışılır.

Bu reseptləri təcrübədən keçirsəniz hər cür kremli tortları özünüz bişirərək sevdiklərinizlə birlikdə könül rahatlığı ilə yeyəcəyinizi düşünürəm. Vaxt ayırub zəhmət çəkərək əldə edilən hər şeyin daha qiymətli olduğunu görəcəksiniz. Digər tərəfdən, bu işə ilk növbədə doğru niyyət üçün vaxt ayırmağınız da, əlbəttə, Allahın razılığını qazandıracaq.



## ƏTLİ VƏ ƏTSİZ ÇİY KÖFTƏLƏRİMİZ

Çiy köftə ənənəvi mətbəx mədəniyyətimizdə əməyi olan ən dadlı xörəklərimizdən birini təşkil edir. Keçmiş, rəvayətlərə görə, Həzrət İbrahim peyğəmbərə qədər gedib çıxan və Urfa ilə bütövləşmiş olan çiy köftəmiz ölkəmizin mühüm yemək simvollarından birinə çevrilmişdir. Bu baxımdan çiy köftənin hazırlanmasında istifadə olunan məhsullar olduqca önəmlidir. Çiy köftənin əsasını “Urfa ev istiotu” ilə Urfanın turş pomidorlarından düzəldilən “Urfa ev tomatı”dır. Bu iki ərzaq çiy köftənin ən vacib, “olmazsa olmaz” deyilən ünsürləridir. Üstəlik, istifadə ediləcək bulğur da sərt və təzə Urfa çiy köftə bulğuru olmalıdır.

Hazırlanmasına keçməzdən öncə çiy köftənin ortaya çıxması ilə bağlı diqqəti çəkən bu üç fərqli rəvayətə yer verə bilərik:

1- Həzrət İbrahim -əleyhissəlam- o vaxtlar “Komagenə” deyilən indiki Urfa vilayətində yaşayıb. Həzrət İbrahim o dövrün kralı Nəmrudun bütələrini qıraraq Allahın varlığına inanmağa dəvət edincə Nəmrud qəzəblənmiş və Həzrət İbrahimin oda atılmasını əmr etmişdi. Beləliklə, böyük bir ocaq qalanması üçün ətrafdakı bütün odunlar toplandı. Nəmrud evlərdə od yandıрмаğı da qadağan etmişdi. Camaat od yandırmadan necə yemək bişiriləcəyini düşünürdü. Bax elə bu günlərdə bir ovçu ovladığı ceyranı evə gətirərək xanımına bununla xörək bişirməsini tapşırırdı. Qadın evdə odun olmadığını dedi. Ətraflarında toplanacaq bir odun belə qalmamışdı.

Ovçu uşaqlarının ac qalmaması üçün xanımından bir çarə tapmasını istədi. Bundan sonra qadın ceyranın budundan yağsız ət çıxararaq bir daş üzərində bu əti başqa bir daş ilə döyərək əzməyə başladı. Sonra əzilmiş əti bulğur, bibər və duz ilə qarışdıraraq yoğurdu. Beləcə o ləziz və dadına doymulmayan “çiy köftə” meydana gəldi.

2- Nəmrud Həzrət İbrahimə və ona inananlara zülm etdiyi dövrdə Həzrət İbrahim Allaha iman edən möminlərin zərər görməməsi üçün möminlərə sürülərini götürüb dağlara getmələrini əmr etdi. Möminlərə asan saxlanılan və qida dəyəri yüksək olan bulğuru özləri ilə götürmələrini tövsiyə etdi. Sürüləri ilə dağa çıxan möminlər yerlərinin bilinməməsi üçün heç ocaq qalamamışdılar. Kəsdikləri heyvanları isə əsrlərdən bəri davam edən üsullara uyğun olaraq qaya duzu içində qurutdular. Məlum olduğu kimi, bu şəkildə qurudulan ət uzun müddət saxlanıla bilər. Bu ətleri taxta toxmaqlarla döyərək içindəki yağ və sinirləri ayırdılar. Hazırladıqları quru ətə Həzrət İbrahimin tövsiyəsinə uyğun olaraq təbiətdəki beş ədva və bulğur ilə yoğuraraq hazırkı dövrümüzdə bizə məlum olan çiy köftəni hazırladılar.

3- Nəmrud və ona tabe olanlar azgınlıq və Allaha üsyan içində yaşamaqda idilər. Bir gün Nəmrud bir yuxu gördü. Bir rəvayətə görə, yuxusunda göy üzündə bir nurun parladığını, Günəşin, Ayın və ulduzların bu nurun işığında yox olduğunu gördü. Digər bir rəvayətə görə isə yuxusunda bir şəxsin gəlib onu taxtından qaldırıb yerə vurduğunu gördü. Münəccimlərə gördüyü yuxunu danışib yozmalarını istədi. Onlar yuxunu: “Yeni bir peyğəmbər və din gələcək, sənin səltənətini təməlindən yıxacaq! Buna görə tədbir görməlisən!” – deyərək yozdular. Nəmrud bu işin tədbirinin asan olduğunu deyib: “Bundan sonra kimsə uşaq sahibi olmayacaq. Xanımlardan uzaq duru-

lacaq. Doğulan uşaqlar oğlandırsa öldürüləcək, qızdırsa sağ buraxılacaq!” – əmrini verdi.

Bu şəkildə 100 min günahsız körpənin öldürüldüyü nəğil edilir. Həmin vaxtlarda Həzrət İbrahimin anası hamilə idi. Atası Azər vəziyyətdən xəbərdar olduğu üçün xanımının doğumu yaxınlaşınca onu gizləncə uzaqda yerləşən bir mağaraya apardı. Orada yerinin bəlli olmaması üçün od yandırmadan özü ilə götürdüyü ərzaqların qarışığı ilə hazırda bizə məlum olan çiy köftəni hazırladı və yeməyə olan ehtiyacını ödədi.

Rəvayətlər müxtəlifdir... Ancaq ortağ nöqtələri, zənnimcə, çiy köftənin keçmiş haqqında məlumat verməyə yetir.

### **Çiy köftənin hazırlanması**

#### **Ərzaqlar**

5 stəkan bulğur, 500 qram mümkündürsə əllə döyülmüş və ya iki dəfə çəkilməmiş 100% yağsız, sinirsiz quzu əti, 7 yemək qaşığı qırmızı acı bibər tozu, bir çay qaşığı duz, bir az qara bibər, bir baş soğan, 7-9 ədəd göy soğan, 3 diş sarımsaq, bir dəstə cəfəri, iki çay qaşığı tomat, bir ədəd təzə sıxılmış limon.

#### **Hazırlanması**

Çiy köftənin xüsusi olaraq hazırlanmış qalaylı mis qablarında düzəldilməsi və su yerinə buz işlədilməsi xüsusilə tövsiyə edilir. Yuxarıda bildirilən göy soğan və cəfəri yuyulub nazik şəkildə doğranır və daha sonra qarışdırılması üçün gözlənilir.

Daha sonra xüsusi olaraq düzəldilmiş mis çiy köftə ləyəninə istəyə görə duz, acı bibər tozu, qara bibər, tomat, ət, bir ədəd qoz (kiçildərək), doğranmış baş soğan və sarımsaq tökülərək yavaş-yavaş və yaxşıca qarışdırılır. Xeyli qarışdırdıqdan sonra çiy köftəlik bulğur yavaş-yavaş qarışdırılan qarışığa

əlavə edilərək yoğrulmağa başlanır. Yoğrulma işi əsnasında çox az su (üç dolu yemək qaşığı, yayda buz) ilə yavaş-yavaş üstündən basaraq yumşalana qədər yoğrulur. Bu əsnada bir çay qaşığı xalis zeytun yağı tökülməsi tövsiyə edilir. Yoğrulan çiy köftəyə artıq su yerinə sıxılan təzə limon əlavə edilir. Çiy köftə xəmirə çevrilmədən və bulğur azca diri halda ikən yoğrulma işi tamamlanır.

Ardınca əvvəlcədən doğranıb hazırlanmış cəfəri ilə göy soğan əlavə edilərək yaxşıca qarışdırılır. Qarışdırma işi bitdikdən sonra süfrəyə verilməyə hazır hala gəlir.

### **Çiy köftə yeməyin qaydası**

Çiy köftə çörəksiz yeyilir. Əgər çörəklə yemək çox arzu edilərsə, mütləq nazik lavaşla yeyilməlidir. Çiy köftə kahının içinə qoyulmalı, üzərinə təzə nanə əlavə edilərək, limon da sıxılaraq ağıza alınmalıdır. Ardınca dərhal turp yeyilməli, içki olaraq mütləq ayran üstün tutulmalıdır.

### **Ətsiz çiy köftə**

Ölkəmizdə ilk şöbələri 1990-cı illərin sonunda açılan çiy köftə salonları qısa zamanda xalqın təqdirini qazanınca, saylarını sürətlə artırmağa başladı. Lakin münasib olmayan şəraitdə hazırlanan çiy köftələrdə mikroorqanizmlərin asanlıqla törəməsi sağlamlığı təhdid etməyə başladı.

2000-ci illərdə İzmirdə çiy köftəyə donuz əti qarışdırılması xəbəri çıxınca satışlar daha da azaldı. İstehsalçılar artıq başqa çarələr axtarmağa başladılar. Çiy köftəyə ət yerinə qoz, fıstıq kimi əlavələr edilərək “*ətsiz çiy köftə*” sınıandı. Son dərəcə bəyənən bu yeni yemək xeyli müştəri topladı. Beləcə ətsiz çiy köftəyə növbənöv firmalar sərmayə qoymağa başladı. Hətta ölkə xaricində də dönərdən sonra ən çox mağazası olan qidaya çevrildi.

Təəssüf ki, zaman keçdikcə ətsiz çiy köftədə də saxta-  
karlıqlar edilməyə başlandı. Artıq hər küçə və tinin başında  
yerini alan çiy köftəçilər zəhər saçan şəraitlərdə işləyərək çox  
ucuz qiymətə satmağa başladılar. Maya dəyərini aşağı salmaq  
üçün çiy köftənin tərkibini dəyişdirdilər və öz bildikləri kimi  
kartof, un, yarma, fındıq kimi maddələr qataraq istehlakçını  
yanılmağa başladılar. Bu vəziyyət işini layiqincə görə mütəs-  
sisələrə də təsir etdi. Buradan yola çıxaraq çiy köftənin Türk  
Qida Məcəlləsinə daxil olması üçün işlərə başlandı.

Çalışmalar nəticəsində 2013-cü ildən sonra aparılan  
bütün ictimai təftişlərdə nümunələr alınmağa başlandı. La-  
boratoriya şəraitində bunların analizi aparıldı. Bu analiz nə-  
ticəsində qatqı maddəsinin təsbit edildiyi təqdirdə ciddi məb-  
ləğdə pul cəzası tətbiq edilməsi istiqamətində qərar verildi.  
Bu nizamlaşma ilə gizli saxta istehsalat zərbə vurulmaqla yana-  
şı, ən mühüm məsələ olan insan sağlamlığı ilə bağlı riskləri  
zərərsizləşdirmə yolunda böyük bir məsafə qət edildi.

### **Ətsiz çiy köftə üçün ərzaqlar**

Dörd stəkan (200 ml) nazik bulğur, iki ədəd baş soğan,  
iki diş sarımsaq, üç yemək qaşığı pomidor tomatı, dörd  
yemək qaşığı bibər tomatı, üç yemək qaşığı pul bibər, bir  
çay qaşığı bibər tozu, bir qaşığı yarım qırmızı acı bibər, göy  
soğan, cəfəri.

### **Ətsiz çiy köftənin hazırlanması**

Bulğuru, pomidor və bibər tomatlarını və ədəvaları yo-  
ğurmaq üçün geniş bir qaba tökək. Soğanı və ya sarımsağı  
rəndələyib və ya blenderdən keçirib püre halına gətirək və ge-  
niş qabdakı digər ərzaqlara əlavə edək. Üzərlərinə iki yemək  
qaşığı maye yağ da töküb çiy köftəni yoğurmağa başlayaq.



Bulğuru digər ərzaqlarla bütövləşənə qədər yoğuraq. Sonra yoğurduğumuz çiy köftənin üzərinə azca su töküb (əlimizi isladaraq da edə bilərik) çiy köftə istədiyimiz dadı və rəngi alana qədər yoğuraq. Quruduqca azca su tökək. Çiy köftənin yumşaldığını əlimizlə hiss etdikdən sonra azca ağızımıza alıb dadına baxaq. Damaq zövqümüzə görə dadını müəyyənləşdirək.

Ən sonda cəfəri və təzə soğanı çiy köftəyə əlavə edərək birlikdə bir daha yoğuraq. Yoğurma işi bitdikdən sonra əlimizlə hissələr qoparaq və sıxaraq çiy köftəyə şəkil verək. Göyərtilər və limon dilimləri ilə bəzəyərək nimçəyə qoya və süfrəyə gətirə bilərik.

Çiy köftə üç-dörd ədəd yeyildikdə çox yaxşı bir ara yeməyi alternativini ola bilər. Ancaq halal qida sertifikatına sahib, gigiyena baxımından təmiz və səliqəli şəraitdə hazırlanmış və satışı çıxarılmış çiy köftələrə üstünlük verilməlidir. Üstəlik lavaşların da sağlam istehsal sertifikatı olmalıdır. Göyərtilər hər nə qədər yuyulmuş olsa da, yenidən yuyulmadan yeyilməməlidir.



## TURŞUMUZU ÖZÜMÜZ QOYAQ

**Y**axşı qoyulmuş bir turşunu yeməkdən aldığımız ləzzətə deyiləcək söz ola bilməz. Amma turşunu “tutdurmaq” da elə asan bir iş deyil. Çox vaxt nənəmizin, ya da filankəs xalanın qoyduğu turşunun ləzzətini heç bir turşudan ala bilmirik. Dəfələrcə reseptini alsaq da, heç cürə o istədiyimiz dadda olan turşu alınmır. Əslində bu işin əsası su, duz, sirkə və limonun müəyyən nisbətdə qarışdırılması və turş mühitin yaradılmasındadır. Lakin burada ən mühüm vəzifə gözlə görə bilmədiyimiz bakteriyaların öhdəsinə düşür. Lap qatıq və pendirdə olduğu kimi turşuda da o gözəl dad və ləzzəti təmin edən Rəbbimizin bizim xidmətimizə verdiyi bakteriyalardır.

Turşu müəyyən baxımdan türk mətbəxinin ən qədim ənənəvi qış ləzzətlərindəndir. İnsanların qida maddələrini uzun müddət saxlaya bilmək və bu məhsullardan gələcək aylarda faydalana bilmək üçün inkişaf etdirdikləri saxlama üsulu sayılır.

Qida texnologiyasında turşuya “*meyvə və tərəvəzlərin sirkə və ya duzlu su içindəki süd turşusu fermentasiyası ilə sulandırılmış sirkə turşusu içində yaranan məhsul*” kimi tərif verilir.

Meyvə və tərəvəzlərin süd turşusu fermentasiyası ilə dayanıqlı hala gətirilməsi növbənöv üstünlüklərə sahib olan tətbiq üsuludur. İlk növbədə tərəvəz və meyvələr fermentasi-

ya tamamlandıqdan sonra ləzzət və quruluş baxımından xoşagələn xüsusiyyət qazanır. Yaranan süd turşusu sayəsində məhsulun xarab olmasının qarşısı alınmış olur. Tərkibindəki vitamin və minerallar qorunaraq həzmi çətin olan maddələr asan həzm olunan hala gəlir, üstəlik xəstəlik yarıdan mikroorqanizmlərin inkişafına da mane olur. Bundan başqa, payızda məhsulun bol və ucuz olduğu dövrlərdə alınıb turşu qoyulması ilə iqtisadi baxımdan qazanc da təmin edilir. Buna əlavə olaraq havanın nə çox isti, nə də çox soyuq olması da bakteriyaların yaşaya və çoxala bildiyi temperatur aralığına uyğunluq göstərir. “Süd turşusu bakteriyaları” adı verilən bu bakteriyaların müəyyən temperatur aralıqlarında yaşaya bilməsinin səbəbi fermentlərdir. Fermentlər protein quruluşlu olduqlarından vəzifələrini ancaq müəyyən temperaturlarda həyata keçirə bilirlər. Bu səbəbdən hələ isti olan payız aylarında hazırlanan turşular yetişmədən xarab ola bilər.

### **Ev turşusu**

Market rəflərində növbənöv turşuları görər-görməz ağızımız sulanır və dərhal almaq istəyirik. Təptəzə, dipdiri görünüşləri ilə diqqətimizi elə çəkirlər ki, özümüzü saxlaya bilməyib aldıqda, təəssüf ki, ev turşusunun ləzzətini ala bilmirik. “Yaxşı bəs bunlar niyə ev turşusunun yerini tutmur” – deyə soruşa bilərsiniz. Səbəbləri belə sıralana bilər:

1. Turşu istehsal edən müəssisələrdə turşluğu təmin etmək üçün sirkə yerinə kimyəvi maddələr işlədilir. Bunlar aseptik, sitrik və salisilik turşularıdır. Sirkə bu turşulara nisbətən daha bahalı olduğu üçün maya dəyərini artıracağından istehsalçıların işinə yaramır.

2. Sənaye tipli turşuda sarımsaq çox az olur və ya heç istifadə olunmur. Bu da həm qiyməti, həm də hazırlanma

çətinliyi səbəbilə və ya işin maya dəyərini artırdığına görə istənilmir.

3. Bu turşularda su filtrləri ilə təmizlənməmiş sulardan istifadə edilir.

4. Turşulara ləzzəti artırən göyərti, ədviyyat və s. əlavə edilmir.

5. Mağaza rəflərindəki ömrünü uzatmaq üçün kimyəvi maddələr qatılır.

### **Turşu qoyulması üçün lazımi ərzaqlar**

**Turşu qabı:** Turşu suyunda turşluq olduğu üçün kimyəvi reaksiyaya girə bilməyəcək ən ideal qab şüşə bankalardır. Plastik qablar çox asanlıqla kimyəvi reaksiyaya girir. Buna görə istifadəsi məsləhət görülmür. Turşu hazırlayarkən 1,5 kiloluq tərəvəz üçün 2,5 kiloluq banka yetərlidir.

**Su:** Turşu suyu üçün təmiz içməli su işlədilməlidir. Kran-dan axan suyu işlətmək istəyirsinizsə, heç olmasa yaxşıca qaynadıb bir gün saxlamalısınız. Bəzi turşularda su yerinə pomidor suyu da işlədilə bilər. Kələm, xiyar, bibər turşusu qoyarkən içinə su yerinə rəndələnmiş pomidor qatıldıqda ayrı bir ləzzəti olur.

**Duz:** Turşularda adətən qaya duzu işlədilir. Qaya duzu çətinliklə əridiyindən əvvəlcədən suya qatılıb yaxşıca əriməsi təmin edilməlidir. Duzun miqdarını müəyyənləşdirmək üçün bir litr suda bir çay stəkanından bir az artıq qaya duzu əridilir. Duz əriyincə içinə bir yumurta salınaraq yumurtanın suyun səthində durub-durmamasına baxılır. Yumurta suyun səthində ya da səthə yaxın yerdə üzürsə, deməli, duzun miqdarı düzgündür. Əgər yumurta qabın dibində üzürsə, suya az-az

duz əlavə edilərək suyun duzu müəyyən edilir. Beləcə bir litrə töküləcək duzun miqdarı müəyyənləşdirilmiş olur.

**Sirkə:** Turşularda üstünlük keyfiyyətli həqiqi üzüm sirkəsinə verilir. Sirkə dadını sevməyənlər eyni miqdarda limon suyu, bir az da limon duzu ilə də turşu qoya bilərlər. Amma sirkəli turşunun ləzzətini verməz. Qara dənizin məşhur lobyə turşusu kimi sirkəsiz turşular da vardır. Sirkənin ölçüsü birlitrlilik bankalara yarım stəkandan bir az artıq sirkə şəklində olmalıdır. Turşu yetişdikcə sirkənin kəskin dadında yumşalma olacağı üçün turşu qoyulduqdan dərhal sonra dadına baxılaraq əməlli-başlı turş olmasına fikir verilməlidir.

**Sarımsaq:** Sarımsaq hər turşu növünün əvəzolunmaz ərzağıdır. Sarımsağın antibiotik xüsusiyyətli olması turşunun xarab olmadan yetişməsinə kömək edir. Çox vaxt sarımsağın bol miqdarda olması turşunu gözəlləşdirir və ləzzətini artırır.

**Tərəvəzlər:** Tərəvəzlər möhkəm və təzə olmalı, kal və ya yetişib boşalmış olmamalıdır. Xiyarlar kiçik, sərt və diri olmalıdır. Badımcanlar tumsuz, xırda, parlaq və qara rəngli olmalıdır. Pomidorlar yarı kal və ya yarı yetişmiş olmalıdır.

**Digər ərzaqlar:** Cəfəri və sarımsaq mütləq qatılmalıdır. Bununla yanaşı, dəfnə yarpağı, kərəviz, 4-5 mixək, bir neçə qara bibər toxumu, xardal toxumu, nanə, ən üstə də üzüm yarpağı qoymaq və ya üzüm tumurcuğu qoymaq turşuya xoş ətir verib gözəlləşdirir. Üstəlik, acı sevənlər kiçik acı bibərlərdən qata bilər. İstənilərsə qırmızı kələmlərlə turşunun rəngi dəyişdirilə bilər. Noxud turşu qoyularkən bankanın dibinə atılır və turşunun tez mayalanmasını təmin etməklə yanaşı turşuluğunu da artırır. Sonra bir az bal ya da şəkər turşu suyunun turş olmasına kömək edir.

**Gigiyena:** Gigiyena saęlam təmizlik və ya mikroorqanizmlərdən arındıran təmizlik deməkdir. Yaxşı turřu qoymaęın yolu gigiyena qaydalarına əməl etməklə bařlayır. Bankanızda n  qədər az mikroorqanizm olarsa, turřunuz bir o qədər uęurlu alınacaq. Kifl nm , bulanma kimi turřu problemlərinin hamısı turřuda törəyən mikroorqanizmlərdən irəli gəlir. G yertini yumaq  c n iřl tdiyiniz qabları, s zgecl ri, k fgirl ri, doęrama taxtasını, masanı, bıcaqları və s.-ni diqqətlə yumaq lazımdır. T r v zl rd n qabıęı soyulmayanlar yuyulub suda saxlanmalı v  təkrar-təkrar yuyulmalıdır. Xüsusilə xiyar v  lobyə çox toz-torpaqlı olur.

**Tərəvəzlərin hazırlanması:** Lobyə, kələm v  yařıl bi-b rl ri qaynamaqda olan suya bir ne e d qiql iy  atıb  ıxarıdıqdan sonra bankaya qoymaq lazımdır. Yerk k , xiyar, pomidor, g l kələm və s. Çiy qoyulur. Qırmızı k l ml r isə kəsildikdən sonra duz v  ř k rl  ovulur, sonra suyu atılır.

Tərəvəzləri  ng liniz  hansı böyüklükdə gəlməsini istəyirsinizsə o böyüklükdə doęrayın. Əgər bütün olaraq atacaqsınızsa  c-beř yerindən  ng ll  d lm lisiniz. Sarımsaqları da soyduqdan sonra doęrasanız və ya  zs niz yaxşı olar.

Turřu hazırlanmasına dəstəmaz alaraq  z -bəsmələ ilə bařlayıb, gözəl niyy tl rl  birlikdə sevgimizi, ıxlasımızı qatsaq ř faya v  bərəkətə vəsilə olar. İndi turřumuzu hazırlamaęa bařlaya bilərik.

**Bankaya doldurma:**  vv lc  hər bir litrlik qab  c n 5-10 quru noxudu qabın dibinə atın. Turřunun duzlu suyunu v  sirkəsini tərəvəzləri bankaya doldurmazdan əvvəl t km lisiniz. Beləcə aralarında hava qalma ehtimalını  n aza endirmiş olarsınız. Su və sirkəni bankalara paylařdırmazdan əvvəl doęranmış g y rtil ri, sarımsaęı v   dviyyatı, eyni zamanda limon duzu, ř k r və s. istəyə görə əlavə etmək istədiyiniz

digər ərzaqları da suya qarışdırın, daha sonra bu suyu bankaların arasında bölüşdürün. Ən axırda da bütün tərəvəzləri bankalara yerləşdirin. Tərəvəzləri bankanın ağzının iki barmaq altına gələnə qədər basaraq bankanı doldurun. Ən üstə də yenə doğranmış cəfəri və sarımsaqların hərəsindən bir tutam qoyun. Turşunun hava almaması üçün ən üstə bir üzüm çubuğunu və ya qaynadılmamış bir uzun təzə lobyanı yay kimi bükərək qoya bilərsiniz. Sonra lobyaya yayını örtəcək qədər bir az sirkə və duz əlavə edin və bankanın ağzını bağlayın. Əgər lobyaya qatmamısınızsa ən axırda bir az maye yağ tökərək bankanın qapağını örtə bilərsiniz.

**Turşunu saxlamaq:** Turşunuza daxil olan tərəvəz və ədviyyatı bankalara doldurduqdan sonra mütləq sərin və qaranlıq bir yerdə ən azı 15-20 gün saxlayın. Bir qayda olaraq, turşunun qapağı bu yetişmə müddətində açılmır, amma çox qısa müddətə açıb üzərindən bir qaşığı götürərək duzunu və sirkəsini yoxlaya bilərsiniz. Kələm turşusu qoymusunuzsa, bir neçə gündən bir açıb içini təmiz bir qaşığı ilə qarışdıraraq yığılan qazını almalısınız. Turşunuzu açdıqdan sonra yeməyə başladıqda turşunun suyunun tərəvəzlərdən aşağıda qalmamasına çalışın. Turşularınızın tərəvəzləri azaldıqda ya da bitdikdə suyu hələ də korlanmayıbsa yenidən istifadə edə bilərsiniz. Bu suya əlavə ediləcək tərəvəzlər tezliklə turşuya çevrilir.

### **Turşunun faydaları**

Xüsusilə bu faydalar təbii olaraq fermentləşdirilmiş və həqiqi sirkə istifadə edilmiş turşular üçün birinci dərəcədə keçərlidir.

Sadəcə iştahaaçıcı özəlliyə sahib olduğunu demək turşuya edilmiş bir haqsızlıqdır. Turşunun bütünlüklə təbii şəfa mənbəyi olması bu gün ən çox danışılanlar arasındadır.

Mütəxəssislər soğan, sarımsaq, kələm, gül kələm, brokoli, badımcın, ənginar, alma, armud, yumurta, gilə, heyvə kimi həm ölkəmizdə yetişdirilən, həm də idxal edilən tərəvəz və meyvələrdən emal edilən turşunun hər növünün sağlamlıq baxımından çox mühüm funksiyalara sahib olduğunu deyirlər. Ümumi olaraq turşunun sağlamlığa verdiyi faydaları belə sıralaya bilərik:

- Turşu təbii bir lif mənbəyidir. Meyvə və tərəvəzlər lif baxımından zəngin olduğundan bunlardan hazırlanan turşularla da bədənin lifə olan ehtiyacı ödənilir.

- Həzmi asanlaşdırır. Turşulardan az miqdarda belə yemək bağırsaqdakı faydalı bakteriyaların sayını artırır. Həzmi yaxşılaşdıran bu faydalı bakteriyalar immun sistemini gücləndirməklə yanaşı, B və K vitaminlərinin sintezində də mühüm rol oynayır. Buna əlavə olaraq reflü və qəbizlik kimi geniş yayılmış həzm sistemi xəstəliklərinə də yaxşı təsir edən qidalar arasında turşu ön plana çıxır.

- Vitamin və mineral mənbəyidir. Turşu və turşu suyunda bol miqdarda maqnezium, dəmir, kalium, kalsium, sink kimi minerallar və elementlər mövcuddur.

- Zehni geriləməni gecikdirir. Xalq arasında xərifləmə, zehni geriləmə kimi də tanınan Alzheimer xəstəliyini bitkilərlə sağaltmanın yollarından biri də turşu yeməkdir. Turşunun “olmazsa olmaz” dediyimiz ünsürlərindən olan sarımsaqda olan bir sıra flavonoidlər zehni geriləmənin qarşısını alır.

- Təzyiqli salır. Turşunun mayalanması prosesində yaranan süd turşusu təzyiqli salır və qan dövrənini təşviq edərək damaraçıcı təsir göstərir. Buna əlavə olaraq şəkər xəstələri (diabətli) üçün də faydalı bir qida maddəsi kimi də tanınır.



- Ürək-damar xəstəlikləri riskini azaldır. Turşunun ən mühüm mənbəyi olan sirkədəki pektin ürək dostu olan bir fermentdir.

Bütün bunlara rəğmən xüsusilə mədə problemləri olanlar turşunu həkim nəzarəti altında yeməlidir. Üstəlik, duzuna görə də xüsusilə təzyiqli xəstələri diqqətli olmalıdırlar. Hər şeydə olduğu kimi, turşunu da ifrata varmadan ölçülü miqdarda yeyərək arzu edilən fayda təmin edilməlidir. Əks halda turşunun ifrat dərəcədə yeyilməsi susuzluq hissi yarada bilər, görmə pozğunluqları və osteoporoza səbəb ola bilər.



## SAĞLAM QİDALANMAQ ÜÇÜN HƏM UCUZ, HƏM DƏ TƏBİİ QIDA: BULĞUR

**M**ilandakı EXPO sərgisində iştirak edən Dilara Koçak 2016-cı ili “Beynəlxalq Paxlalılar ili” kimi müəyyən-ləşdirən BMT-nin səlahiyyətli şəxslərinə: “Sağlam zənginliyi dünyaya tanıdaq, bulğur ili elan edək!” – deyərək çağırış etdi.

Bu xəbəri oxuduqda yaxşısı budur ki, biz də bu ay Ana-dolumuzun bənzərsiz ləzzəti olan, türklərimizə belə girmiş olan bulğurdan həm yazaq, həm də qaynadaq.

Bulğur haqqında deyiləcək o qədər söz var ki... Məlum olan ən qədim taxıl növü olmasından tutmuş yüksək qida dəyərinə, ən ucuz qida olmasına, illərdir süfrələrimizin baş tacı olmasına qədər... Hər nə qədər düyü onun yaxşı bir rəqi-bi olsa da, sağlam qidalanmağı vərdişə çevirənlər üçün onun yeri əsla doldurula bilməz.

Bulğurun əsas maddəsi olan buğdanın tarixçəsinə baxıl-dıqda onun e. ə. 7800-cü ildən bəri əkilib-biçilən ən qədim kənd təsərrüfatı məhsullarından biri olduğu məlumdur. Belə ki, buğda illər boyu Anadolu ilə bütövləşmiş ən əsas taxıl növüdür.

Ölkəmizdə hələ də Şərqi Anadolu, Cənub-Şərqi Anado-lu, Mərkəzi Anadolu və Ağ dəniz bölgəsində geniş şəkildə yetişdirilməkdədir.

Buğdanın əkilməyə başlanması ilə yanaşı, ondan əldə edilən ən vacib məhsulların başında un və bulğur gəlir. Dün-

yada üzərində işlənən ilk qida maddələrindən biri olan bulğur monqol imperatoru Çingiz xanın səfərlərində ordu ərzaqları arasında yer tutmuşdur.

Çox qədim dövrlərdən bəri türk xalqı tərəfindən sevilən bulğur Anadolu türk mətbəxində zəngin yemək növünə sahibdir.

Bulğur xarici ədəbiyyatda da “bulğur” adı ilə yer tutur. Çiy köftə, turş köftə, içli köftə, qısır və s. bir çox yeməyin əsas ərzağı bulğurdur. Elə təkcə Malatyada bulğur və ətin istifadə olunması ilə 70 növ köftə hazırlandığı deyilir. Ölkəmizdə Birinci Dünya müharibəsi əsnasında ordunun ehtiyacını ödəmək üçün Karamanda qurulan fabriklə ilk dəfə bulğurun fabrikdə istehsalının bünövrəsi qoyulmuşdur. Bu tarixdən etibarən bulğur istehsal edən fabriklərin sayı hər keçən gün artmışdır. Hazırda Türkiyədə 500-ə yaxın bulğur fabriki olduğu məlumdur.

Hazırkı dövrümüzdə bulğurun daşdığı dəyərli xüsusiyyətlərin kəşf edilməsi ilə artan dünya əhalisinin bulğura olan maraq və tələbi çoxalmışdır. Dünyanın ən böyük bulğur tədarükçüsü olan Türkiyə ixracatda ilk sıralardadır.

### **Bulğurun əldə edilməsi**

Bulğur adətən sərt buğdanın təmizləmə, islatma, bişirmə, qurutma, qabıqlarının asanlıqla soyulması məqsədi ilə rütubətinin tənzimlənməsi, qabığının soyulması, qırılması və ələnməsi prosesləri nəticəsində əldə edilən bir məhsuldur.

Bulğurun növləri istifadə şəklinə görə iki cürdür: **1) köftəlik bulğur; 2) plovluq bulğur.** Plovluq bulğurlar da dənələrinin iriliyinə görə iri, orta və incə olmaqla üç yerə bö-

lünür. Köftəlik bulğurlar isə iki yerə ayrılır: köftəlik iri bulğur və köftəlik nazik bulğur. (TS 12953, 2003: 3; TS 2284, 2003: 1)

Bulğur əvvəllər kənd yerlərində çox əziyyətlə hazırlanırdı. Belə ki, buğdanın içindəki daş, torpaq və s. çıxarıldıqdan sonra yuyulur. Sonra böyük qazanlarda suyu tamamilə çəkilənə qədər bişirilir. Sonra geniş, təmiz örtülərin üzərinə sərilərək günəşdə yaxşıca qurudulur. Buğdalar qurudulduqdan sonra havan daşına qoyularaq ağac toxmaqlarla döyülür. Bundan sonra kəpəyinin bir qismi ayrılan buğdaya “**yarma**” (döymə) deyilir. Sonra buğda əllə çəkilən iki daş arasında (əl dəyirmanında) qırılır və kəpəyi sovrularaq ələnilir. Ələnən bulğur “ələk üstü” və ya “ələk altı” olaraq iki yerə ayrılırdı.

Bu çətin üsulların yerini hazırda xüsusi qırma-üyütmə maşınlarının olduğu fabriklər tutub. Bu fabriklərdə buğdadan bulğur əldə edilməsi səkkiz mərhələdə həyata keçirilir: 1. Təmizləmə və yuma. 2. İslatma. 3. Bişirmə. 4. Qurutma. 5. Ələmə. 6. Qabıq soyma. 7. Qırma və ikinci ələmə. 8. Qablaşdırma və saxlama.

Bulğur adətən bərk buğdadan hazırlanır. Bu buğda tapılmadığı təqdirdə çörəklik buğdalar da bulğur hazırlanmasında işlədilə bilər. Ancaq buğdanın sərt çörəklik buğda olması və ağ rəngli olması vacibdir.

Bulğurun əsas problemlərindən biri bulğurun istehsalı üçün saf məhsulun tapılmamasıdır. Buğda istehsalçıların sertifikatlı toxum işlətməmələri səbəbilə toxumluqlar adətən çörəklik buğdalar ilə qarışıq olur, bu da məhsulda öz əksini göstərir. Qarışıq məhsuldan hazırlanan bulğurda sərt dənə, qırmızı dənə kimi qarışıqlar var, bu da bulğurun keyfiyyətinin və qiymətinin düşməsinə səbəb olur. Son illərdə istehlakçının tələbləri istiqamətində sarı bulğur əldə etmə cəhdləri sürət-

lənib. Bu proses mexaniki saraltma işlərinin dövrəyə girməsinə səbəb olub.

Mexaniki saraltmanın aparılması istehsalçı və istehlakçı üçün bəzi itkilərə səbəb olur. Sarı rəngin hər vəziyyətdə bulğur üçün yaxşı bir xüsusiyyət olduğu, ancaq bulğurun məhsuldarlığı baxımından bunun düzgün olmadığı ifadə edilmişdir. Sarı rəngli bulğur əldə edə bilmək üçün buğdaya uzun müddətli və yüksək nəmişlikdə hərarət verilərək daş dəyirmanlarda çevrilir. Qabıq soyma mərhələsində qabıq normal bulğurdan daha çox soyulur və rəng maddəsi bulğurdan uzaqlaşdırılır. Bu da istehsalçı baxımından məhsuldarlığın 80-85 faizdən 70-72 faizə düşməsinə, həddən artıq enerji sərfinə, işçilərə verilən əməkhaqqının artmasına, əlavə maşın və avadanlıq məsrəfinə səbəb olur. İstehlakçı baxımından qədərindən artıq qabıq soyulması ilə qidanın sorulmasını təmin edən və bağırsağ xərçənginin qarşısını alan sellülozanın miqdarının azalmasına, kəpəkdə olan mineralların uzaqlaşması səbəbi ilə qida dəyərinin azalmasına yol açır. Parlatma əsnasında ifrat mexaniki enerjiyə görə isinmə artır, vitaminlər korlanır və bunun nəticəsində rəngi açıq sarıya çevrilir. Bulğurun özünəməxsus dadı da bu saraltma işi əsnasında itir.

İstehsal əsnasında təmizlənən, bişirilən, qurudulan, qırılaraq qruplara ayrılan bulğur bişmə suyunda əriyən vitaminlər (xüsusilə B vitamini) və digər qida maddələrini yenidən dənənin içərisinə hopduraraq qidalandırıcı dəyərini itirmir. Üstəlik, qaynatma əsnasında karbohidratlar və proteinlər istiliyin təsiri ilə adi formalara çevrilərək insan bədənində daha tez həzm edilə bilən şəkllə çevrilir. Nişastası istilik, qaynama və soyuma nəticəsində jeleyə çevrilərək quruluşunu qoruyur, mürəkkəb karbohidratlar sadə quruluşluları yaradır. Bunun nəticəsində bulğurun həzmi əvvəlcədən gerçəkləşdirilmiş olur.

1992-ci ildə Amerika Elm Mərkəzi tərəfindən aparılan bir araşdırmada qida tablosunda bulğur 69 xal ilə birinci nömrəni alıb. Onu buğda, arpa, qəhvəyi düyü, makaron və yulaf izləyib.

Eyni araşdırmada bulğur lif baxımından arpa və yulafdan sonra üçüncü yerə çıxmış və makaron ilə buğdanı arxada qoymuşdur. Bulğurun tərkibindəki karbohidrat buğdaya yaxındır. Düyü, un və makarondan azdır. Tərkibindəki protein və kalsium isə bəhs edilən məhsullardan çox, niasin isə düyüdə və undan çox, buğda ilə eynidir.

**Bulğurun yuxarıdakı qida üstünlükləri ilə yanaşı daha bir çox avantajları da vardır. Bunları belə sıralaya bilərik:**

1. Bişirmə və qurutma proseslərinə görə kif yaratmaz, böcək və sürfə törəməz.

2. Bişirmə və qurutma prosesləri ferment və mikroorqanizmləri təsirsizləşdirir.

3. Buğdanın sahib olduğu mineral və vitaminlər bişirmə əsnasında dənə tərəfindən (sorulan su ilə birlikdə) tutulduğu üçün yox olmur.

4. Embrion qismi ayrılmadığından və buradakı qida maddələri bişirmə əsnasında dənələrin içinə keçdiyindən çörək və makarona nisbətən qida dəyəri daha yüksəkdir.

5. Bişirmə və qurutma nəticəsində dükan rəflərindəki ömrü daha uzundur.

6. Tərkibində xolesterol yoxdur və doymamış yağa sahib olduğundan sağlam qidalanma baxımından önəmlidir.

7. Makaron və çörəyə nisbətən ucuzdur və hazırlanması asandır.

8. Radiasiyanı özünə hopdurmur, isti və rütubətli yerlərdə saxlanıldıqda keyfiyyətini itirmir.

9. Tərkibindəki fol turşusuna görə uşaq və hamilə qadınlar üçün çox faydalı və vacib bir qida maddəsidir. Uşaqların beyninin inkişafında çox mühüm bir təsirə malikdir.

10. Taxıl məhsullarında dezavantaj olan və bəzi qidaların sorulmasına mane olan fitik turşusu bişirmə və qurutma proseslərindən sonra bulğurda mövcud olmur.

11. Yüksək mineral və sellülozaya görə qidanın sorulmasını sürətləndirir, qəbizliyin qarşısını alır və bağırsaq xərçənginə mane olmaqda mühüm təsirə malikdir.

Bulğurda nəmliliyin az olması, istehsalı əsnasında tətbiq edilən ön bişirmə prosesi ilə buğdadakı nişastanın jelatinləşməsi və qurutmadan sonra sərtləşməsi bulğurun həm asanlıqla bişməsinə, həm də xarab olmadan uzun müddət qalmasını təmin edir. Buna rəğmən kənd yerlərinə nisbətən şəhərlərdə istehlakının azalması, müxtəlif yeməklərdə işlədilsə də, bulğurun yerini makaron və düyünün tutması müşahidə edilir.

Dövrümüzdə bulğur plovunuun toylarda ancaq iqtisadi vəziyyəti yaxşı olmayan şəxslər tərəfindən verilə biləcəyi, qonağa bulğur plovunun verilməsinə ayıb kimi baxıldığı, bunun yerinə düyü plovunun verilməsinin vacibliyi düşünülür. Bu çox səhv düşüncədir. Tamamilə bulğuru tanımaqdan irəli gəlir. Bulğurun qida dəyəri və istifadə edildiyi sahələr baxımından düyüyə görə bir çox üstünlüyü var.

Bulğurun düyü və makarondan lif və B vitaminləri baxımından mühüm üstünlükləri var. Üstəlik enerji dəyəri də düyü və makarona nisbətən aşağı olan bulğur arıqlamaq istəyənlər üçün tərtib edilən pəhrizlərə daha çox salınmağa başlanmışdır.

Ege Universitetinin mhendislik fakültəsi qıda mhendisliyi bölməsində aparılan bir arařdırmaya görə, bulğur dyye nisbətən 4 qat kalsium, 4 qat dəmir, 2 qat artıq proteine malikdir. Arařdırmada bəlli olub ki, yüz qram düyü v bulğur ilk növbədə enerji baxımından müqayisə edildikdə bulğur insan bədəninə 350, düyü isə 360 kalori enerji verir. Protein baxımından müqayisə etdikdə bulğurda 12,5 qram, dyd isə 6,7 qram protein olduđu mřahid edilib. Dyd 10 milliqram kalsium vardırsa, bulğurda 40 milliqram kalsium mövcuddur. Dyd 0,9 milliqram dəmir, 0,08 milliqram B1 vitamini, 0,03 milliqram B2 vitamini, 1,6 milliqram niasin, bulğurda isə 3,5 milliqram dəmir, 0,04 milliqram B1 vitamini, 0,04 milliqram B2 vitamini v 4,3 milliqram da niasin var.

Nəticədə onu deyək ki, bulğurla hazırlanan trk mətbəxinin zəngin yemək mədəniyyətinə sahib çıxmaq lazımdır. Toy yaxud bayramlarda biřiriln keřkeyin, Ařura günündə hazırlanan ařurnin, uřaq ilk diřini ıxardıqda biřiriln diř hdiyyinin əsas ərzağı buğdadır. Xüsusilə Mərkəzi Anadoluda toylarda buğda ya da bulğurdan biřiriln řorba yaxud yeməklər ilk yerlərdə yer tutur. Bu səbəbdən buğda v buğdadan əldə edilən məhsullardan biřiriln yeməklərin xalqımızın əsas qidalarının bařında gəldiyi unudulmamalıdır. Toy, bayram kimi xüsusi günlərdə hazırlanan yeməklərdə istifadə edilməsinə davam edilməlidir. Beləcə bulğurun ıoxluq teřkil etdiyi menyuların gələcək nəsillərə ıatdırılması v dünyaya tanıtılması ın mühüm addım atılmıř olar.





## SÜDƏ QARIŞAN BİR CÜT BAKTERİYANIN İNSANA BƏXŞ ETDİYİ QIDA: QATIQ

**“Lactobacillus bulgaricus”** və **“streptococcus thermophilus”** adlı iki bakteriyanın süd içində kimyəvi reaksiyalar nəticəsində müəyyən bir mühitdə və müddətdə çoxalması ilə hamımızın zövqlə yedikimiz və adına **“qatıq”** dediyimiz bir qida meydana gəlir.

Öz mətbəximizin məhsulu və milli bir qida mənbəyimiz olan qatıq təqribən 1000 illik keçmişə sahibdir. İlk olaraq nə zaman və necə hazırlandığı haqqında dəqiq bir məlumat yoxdur. Bəzi elm adamlarına görə, qatıq süd sağılan qablara heyvan nəcisi düşməsi ilə meydana gəlmiş ola biləcəyi kimi, qoyun qarnına tökülən südün qatığa çevrilmiş olması da ehtimal edilir.

Milyonlarca insanın dolanışq mənbəyi olan, milyonlarca insanın da mühüm bir qida maddəsi sayılan, türklərin isə milli yeməklərindən biri olan qatığın, bir rəvayətə görə, ilk dəfə qarışqa yumurtasından mayalandığı, digər bir rəvayətə görə isə mələklər tərəfindən Həzrət İbrahimə öyrədilərək çalındığı deyilmişdir.

1900-cü illərdə pastərizə edilərək əczaxanalarda dərman kimi satılan qatığın türklərin daimi məskunlaşmazdan əvvəl qidaları daha asan daşıyıb saxlaya bilmək üçün inkişaf etdirdikləri metodlar sayəsində ortaya çıxdığı ifadə edilir.

TBMM Kənd Təsərrüfatı Komissiyasının üzvü və Ör-Koop idarə heyətinin sədri Ahmet Ertürk və komandası tərəfindən aparılan araşdırma nəticəsində **“yoğurt”** (qatıq) sözü-nün Kaşğarlı Mahmud tərəfindən də Divanü Lüğati-t Türkdə işləndiyi təsbit edilmişdir.

Burada **“Qatığın əhvalatı və tarixəsi”** başlığı ilə verilən açıqlamada bu ifadələrə yer verilmişdir:

*“Bu gün qatığın necə hazırlandığını hər kəs az-çox bilir. Südün qatığa çevirilməsi üçün köhnə qatıq maya vəzifəsini daşıyır. Bəs insanlar südü necə qatığa çevirdi? Yəni qatıqsız qatıq necə hazırlandı? Milli qidamız olan qatığın ilk dəfə necə hazırlandığına dair yetərli və dəqiq məlumat olmamaqla yanaşı, köçəri həyatı yaşayan əcdadlarımızın qatıq çalınmasında işlətdiyi təbii mayalar qarışqa yumurtaları imiş. Daşların altında yerləşən kiçik və ağ sar şəkili təzə qarışqa yumurtalarını əzib isidilən südə qatıblar. Beləcə süd qarışqa yumurtalarındakı kimyəvi maddələrin köməyi ilə mayalanaraq qatığa çevirilib.*

*Başqa bir rəvayətə görə, süddən qatıq alınmasını Həzrət İbrahimə mələklər öyrətmişdir. Və bu, sirr şəklində uzun müddət atadan oğula keçmişdir. Qədim türk dilində **“yoğurt”** sözü 8-ci əsrin mətnlərində yer aldığı halda, Kaşğarlı Mahmud tərəfindən 11-ci əsrdə yazılan Divani-lüğətü-t Türk və Yusuf Has Hacibin *“Qutadqu bilik”*(Səadət gətirən elm) adlı əsərlərində bugünkü mənada **“yoğurt”** (qatıq) sözü işlədilmişdir. Osmanlı İmperiyası dövründə saray mətbəxinin ən vacib qida mənbəyi olan qatıq Qanuni Sultan Süleyman tərəfindən Fransa krallarından I Franseu qızdırmalı ishala tutulduqda krala dərman kimi göndərilmişdir.*

*Bakteriyaları öldürücü bir xüsusiyyətə sahib olduğu üçün qatıq I Franseunu qısa müddətdə yaxşılaşdırıb. Avropada 1800-cü illərdə tanınmağa başlayan milli qidamız olan qatıq*

*Amerikada təqribən 70-80 il əvvəl tanınmışdır. 1900-cü illərin əvvəlində isə dərman kimi qəbul edilmiş və bir müddət apteklərdə satılmışdır”.*

Aparılan bir araşdırmaya görə, Kütahyanın Tavşanlı rayonunda yaşayan köçəri ailənin ağsaqqallarından biri olan Himmət Benli Ağanın ilk qatıqla bağlı açıqlaması belədir: *“Mənim nənəm xıdırəlləz səhəri namaz qılmaq üçün qalxar, dəstəmaz alar, sonra da yarpaqların üzərindəki şəhi qaşığı ilə toplayar, ilıq südə qatardı. Qazanı ilıq bir yerə qoyub üstünü də basdırardı, axşama yaxın bir də baxardıq ki, süd qatılaşaraq qatıq olub. Bax mayanın sirri budur”.*

*(...) “Keçmişdəkilər həmin mayadan çörək də bişirərdilər... Bu maya təkcə xıdırəlləz vaxtı üç gün tutar, başqa vaxt tutmazdı”.*

“Bilim və texnik” (Elm və texnika) jurnalında dərc edilən bir başqa araşdırmaya görə, tədqiqatçı Oktay İncəyə sual verirlər: *“Əlimizdə qatıq çalmaq üçün köhnə qatıq olmayınca nə etməliyik?”* O isə bu cavabı verir: *“Bu sualların cavabları araşdırıldıqda köçəri kimi yaşayan əcdadlarımızın qarışqa yumurtasından qatıq hazırladığına dair məlumatlar əldə edildi. Bundan sonra ilk qatığın qarışqa yumurtasındanmı, qarışqa torpağındanmı ya da normal torpaqdanmı mayalandığını sübut etmək üçün araşdırmalar apardıq”.* Sonra işini bu şəkildə təsvir edir: *“Köhnə qatıqdan başqa təbii mayaların südü qatığa çevrilməsində işə yarayıb-yaramayacağı və əgər təbii mayalardan qatıq çalınarsa, hansı keyfiyyətdə olacağını araşdırdıq. Araşdırmamızda təcrübə olaraq südə ev şəraitində fərqli nisbətdə standart (ticari) qatıq və təbii mayalar (normal torpaq, qarışqa yuvasının çıxışındakı torpaq və qarışqa yumurtası) əlavə eləyib, əldə edilən qatıqların və bunlarla hazır-*

lanan qatıqların bəzi fiziki və kimyəvi xüsusiyyətlərini beş gün müddətlə araşdırdıq”.

Oktay İncə araşdırmasının nəticələri məsələsində isə bu açıqlamanı verir:

“Təbii mayalar ehtiva etdikləri müxtəlif mikroorqanizmlər və bəzi kimyəvi maddələrin (qarışqa turşusu və törəmələri və s.) südü ferment etmə xüsusiyyətləri ilə südün qatığa çevrilməsini təmin edir. Araşdırmamızda təcrübədən keçirilən qatıqların hər bir nəslinin zamandan asılı olaraq PH dəyərində azalma olduğu müəyyən edildi. Təbii mayalarla əldə edilən qatığın qatıqların 2, 3 və 4-cü nəsillərində ölçülən PH dəyərinin standart qatıq PH-ı ilə eyni səviyyələrdə olduğu müəyyən edildi. Qatıqların fiziki görünüşü baxımından təbii mayalarla əldə edilən qatıqların 3 və 4-cü nəsillərində demək olar ki, heç serum ayrılması müşahidə edilmədiyi halda, ev qatığında az da olsa serum ayrılması oldu. Dadına baxma testi nəticəsində tərkibinə görə ən yaxşı qatıq qarışqa torpağı ilə mayalanan qatıq oldu. Görünüş baxımından qarışqa torpağı və qarışqa yumurtası müsbət nəticələr verməklə yanaşı, ləzzətinə görə də ən yaxşı qatığı qarışqa torpağı ilə edilən mayalanmadan əldə etdik.

Nəticə olaraq, təbii mayalar işlədilərək qatıq çalınması işi uğurlu alındı və qarışqa torpağı ilə mayalanan qatıq mütəxəssislər və istehlakçılar tərəfindən də ən yaxşı qatıq seçildi. Əgər bir gün evinizdə qatıq çalmaq üçün maya tapmasanız, çölə çıxıb qarışqanın ələdiyi torpaq tərəciyindən bir az götürməyiniz yetərlidir. Unutmayaq ki, bu qatığı yemək üçün üç gün gözləməliyik. Tədqiqatlarımızın sonrakı mərhələlərində əldə edilən qatıqların mikrobioloji analizləri və qida keyfiyyətini də araşdıracağıq” (“Bilim ve Teknik”, yanvar 2006-cı il, səh 458, s. 34).

Allahın saysız nemətlərindən sadəcə biri olan qatığın incə ilahi qanunlar nəticəsində mayalanmasında belə nə dərin hikmətlər var! Bu haqda düşünmək lazımdır. Ziya Paşa nə gözəl ifadə edib:

*Sübhanə mən təhayyəra fi sunihil-uqul*  
*Sübhanə mən bi-qudrətihi yacizul-fuhul!*

(Sənəti ilə ağılların heyrətə düşdüyü, qüdrəti ilə alimlərin əczə düşar olduğu (Allahın) hər cür əskik və nöqsan sifətlərdən tənzih edirəm!)

### **Uzun və sağlam yaşamaq üçün qatıq**

Qatıq süd şəkərinin maya dediyimiz süd turşusu bakteriyaları ilə reaksiyası nəticəsində meydana gələn süd məhsuludur.

Qida maddələri qaydalarına görə, qatıq ən azı 90 dərəcədə isidilib sonra mayalanma dərəcəsinə qədər soyudulmuş südün qatıq mayası qatılaraq süd turşusu mayalanması yolu ilə əldə edilən süd məhsuludur.

Əslində südün meydana gəlmə şəkli çox mürəkkəbdir. Süd turşusu bakteriyaları süd içində həm həyat mühiti qazanmış, həm də mayalanma prosesi içində çoxalırlar. Hər yaradılışa bir səbəb verən uca Allah bu bakteriyalara vəzifə verərək bizim üçün ləziz bir qida olan qatığı əmələ gətirir.

Hazırkı dövrdə bir çox millət qatığın ilk dəfə onların tərəfindən istehsal edildiyini irəli sürərək bu qidانی sahiblənilir. Yoğurt əsl türk sözüdür. Bu səbəblə Orta Asiya türkləri tərəfindən ortaya çıxarıldığı qəbul edilib. Tarix boyunca müxtəlif dillərdə yoğurt bu adlarla ifadə edilmişdir: Mast, yoghurt, sü-tül koyu, yaeoete, yogi, yoğurt.

Qatıq Avropada ancaq 16-cı əsrdən sonra, Amerikada isə cəmiyi yüz il əvvəl tanınıb.

### Qatığın tərkibi

İstifadə edilən xammal və işləmə texnikasına görə qatıqların tərkibi ilə bağlı məlumatlar fərqlilik göstərir. Ümumi olaraq bir kiloqram qatığın tərkibində olan maddələr qram olaraq belədir:

<b>Tərkibi</b>	<b>Miqdarı (q)</b>
Quru maddə	140-200
Su	800-860
Yağ	20-80
Protein	40-80
Süd şəkəri	20-50
Mineral maddə	8-12

Tam yağlı qatığın tərkibində ən azı 3,8% süd yağı olmalıdır. Yağlı qatıqda ən azı 3% süd yağı olmalıdır. Yarımlı yağlı qatıq isə ən azı 1-1.5% süd yağına sahib olmalıdır. Yağsız qatıqda ən çoxu 0,5% süd yağı olmalıdır.

### Qatığın çeşidləri

1- Silivri tipli qatıq: Qatılığı yüksək və qaymaq təbəqəsi qalın olan qatıq tipidir.

2- Torba və ya süzmə qatıq: Qaymaq təbəqəsi alınan qatığın qalan qisminin parça torbalara tökülərək süzülməsi üçün bir yerdən asılması yolu ilə əldə edilir. Hətta bu torbaların üzərinə ağırlıq qoyularaq yaxşıca süzülməsi üçün şərait yaradılır. Beləcə qatı hala gələn qatıq daha uzun müddət saxlanıla bilər.

3- Qurud: Düzəldilməsində yağsız süd və ya ayrandan istifadə olunur. Torbalara tökülüb süzüləndən sonra qatıq kiçik topalar şəklində günəşdə qurudulur. 15 və ya 16 kiloqram qatıqdan bir kiloqram qurud əldə edilir.

4- Probiotik qatıqlar: Probiotik mayaların qatığa əlavə edilməsi ilə əldə edilir. Bu qatıqlara qatılan probiotik maddələrin qəbizlik, ishal, ürək xəstəlikləri, şəkər, sümük ərimesi, qarınqululuq, qalın bağırsağ xərçəngi kimi müxtəlif xəstəliklərə yaxşı təsir etdiyi, immun sistemini gücləndirdiyi bəllidir.

5- Ətirli qatıqlar: Qatığın turş dadını azaltmaq və ya yeni bir dad vermək üçün bəzi ətir və ya meyvələr qarışdırılaraq hazırlanan qatıqlardır.

Qatıq tərkibindəki maddələrin çeşidi və immun sistemine təsirinə görə müxtəlif xəstəliklərin qarşısının alınmasında mühüm bir təsirə malikdir. Hər yaş qrupundan olan insanların heç çəkinmədən yeyə biləcəyi möcüzəvi bir qidadır. Belə ki, özündə dəmir və mis mineralı istisna olmaqla bədən üçün vacib olan digər maddələrin demək olar ki, hamısını ehtiva edir. Eyni zamanda bunların asanlıqla həzm ediləcəyi şəkildə olduğu üçün faydalıdır. İçindəki süd turşusu və süd şəkəri süd tozlarının və buradakı kirəcin bağırsaqlarda asanlıqla yararlanıla biləcək hala gəlməsinə kömək edir.

Qatıq hazırlanması əsnasında istiyə dözə bilməyən B və C kimi vitaminlər azalsa da, mayadakı mikroorqanizmlər xüsusilə B qrupu vitaminlərini çoxaldır.

Qatıq sağlam insanlar üçün olduğu qədər xüsusən mədə-bağırsağ xəstəliklərindən əziyyət çəkənlər üçün də çox faydalıdır. Mədələri zəif olan bəzi şəxslər süd içə bilmirlər, amma asanlıqla həzm edə biləcəkləri üçün qatıq yeyə bilirlər. Çünki qatıq mədəyə daxil olduğu zaman süd kimi laxtalan-

mır, əvvəlcədən laxtalanaraq həzmə hazır hala gəlmiş olur. Bir araşdırmaya görə, süd üç saatda həzm edilir.

### **Qatıq haqqında bilməli olduğumuz digər məqamlar**

Zərərli bakteriyaların törəməsini dayandıraraq bağırsaqların nizamlı şəkildə çalışmasını təmin edir.

Həzm sisteminin sağlam çalışmasına təsiri var, mədə xəstəliklərinin qarşısını alır.

Şəkər xəstələri üçün yararlı bir qidadır. Qandakı şəkəri nizamlayıcı təsiri var. Qaymağı alınmış və mütləq turşumamış qatıq üstün tutulmalıdır.

Bağırsaq nizamsızlıqlarının düzəlməsinə, xüsusilə uşaq və böyüklərdə qarşılaşılan ishallerin müalicəsinə kömək edir.

Bağırsaqlarda olan zərərli və təhlükəli mikrobların çoxalmalarına və hətta yaşamalarına mane olur.

Xərçəng riskini azaldır, xüsusilə bağırsaq xərçənginə qarşı qoruyucu təsiri var.

Bədəndəki xolesterolun miqdarının azalmasına kömək edir, LDL (aşağı sıxlıqlı proteinlər) xolesterolu azaldır.

Qandakı turşu-qələvi tarazlığını sağlam vəziyyətə gətirir.

Süd və süd məhsullarını yedikdən sonra laktozaya dözümsüzlük səbəbi ilə bağırsaqlarda qaz problemi yaşayan şəxslərdə laktozanın parçalanması səbəbi ilə qaz yaranmasını azaldır.

Bağırsaqları təmizlədiyi, zərərli bakteriyaların qarşısını alaraq ishal yaranmasını əngəllədiyi üçün qida zəhərlənmələrinə qarşı qoruyucu vəzifəsini daşıyır.

Bağırsaqlarda B vitamininin bol miqdarda olmasını təmin edir.



Rahatladıcı təsiri var. Bu səbəbdən yaxşı və ideal bir yuxu üçün ideal qidadır.

Kalsiumun daha çox sorulmasını və immun sisteminin gücləndirilməsini təmin edir.

Antibiotik qəbul edənlər dərmanın təsiri ilə zərər görə biləcək faydalı bakteriyaların qorunması məqsədi ilə qatıq yeməlidirlər.

Mədəsi çox həssas olanlar ilə on iki barmaq bağırsağı xorası olanlara mənfi təsir edə bilər. Bu vəziyyətdə ehtiyatla yeyilməlidir.

Qatıq üstəlik “inulin” adı ilə tanınan aşağı həzm sistemindeki sağlamlığı inkişaf etdirən bakteriyaların törəmələrini və canlı qalmalarını təmin edən prebiotik maddəyə sahibdir. Qatıq kimi ferment süd məhsullarının istehsalında istifadə edilən ənənəvi süd turşusu bakteriyaları mədə-bağırsaq sisteminə canlı qala bilməz (“Bilim və Teknik” jurnalı, 447-ci sayı, fevral 2005).

### **Uzun və sağlam yaşamaq üçün çoxlu qatıq yeyin**

Qafqazdakı insanların 100-110 yaşına qədər yaşadıklarını təsbit edən elm adamları onların uzunömürlü olmalarının səbəbini belə sıralayırlar: Möhkəm və düzgün ailə həyatına sahib olmaları, açıq havada və sakit, gərginlikdən uzaq şəkildə yaşamaları və bol-bol qatıq yemələri!

### **Gözəllik qidası qatıq**

Bağırsaqları işlətdiyi üçün qatığa gözəllik qidası da deyilir. Çünki dərinin canlılığı və gözəlliyi bağırsaqların nizamlı bir şəkildə fəaliyyət göstərməsindən asılıdır. Qatıq tərkibindəki süd mayalarının zənginliyi sayəsində qəbizlik və kolitdən əziyyət çəkənlərin dostudur. Yeniyetmələrdə çıxan sızanaq-

ların aradan qaldırılması üçün qatığın yeməkdən yarım saat əvvəl bir az su əlavə edilərək yeyilməsi tövsiyə edilir.

### **Xəstəliklərə qarşı immunitetinizi qatıq yeyərək artırma bilərsiniz**

Qatıq bədənimizin immun sistemini gücləndirən əla bir qidadır. Bu müsbət təsirdən faydalanmaq üçün uşaqların gündə 200 qram, böyüklərin 500 qram qatıq yeməsi yetərlidir.

### **Ev qatığımı yoxsa hazır qatıqımı?**

Hər nə qədər market soyuducularında müxtəlif markalarda və qablarda bol-bol qatıq tapmaq imkanımız olsa da, dadının qatığa bənzədiyini demək olduqca çətindir. Qutularında heç bir qatıq maddəsi olmadığı yazılsa da, istənilən cür qatıq istehsal etmək üçün bir sıra üsullar tətbiq edilməklə maddi qazanc artırılarkən, təəssüf ki, insan sağlamlığı nəzərə alınmır. Hər qidada olduğu kimi qatığın da hazır olanından mümkün olduğu qədər qaçmaq lazımdır. Evdə qatıq çalması vərdişə çevirsək, bu işin heç də çətin olmadığını görmüş olarıq.

### **Bu da sizin üçün praktik ev qatığının hazırlanması qaydası:**

Mümkündürsə etibarlı bir fermadan alınmış inək südü hər zaman ilk seçiminiz olmalıdır. Əgər hazır süd işlədəcəyiksə gündəlik pastemizə edilmiş südün üstün tutmalıyıq. Aldığımız süd pastemizə deyilsə geniş bir qabda qaynamağa başladıqdan sonra bir çömçə yaxud taxta qaşıqla qarışdıraraq ən azı 5-10 dəqiqə qaynatmalıyıq.

Sonra bu südü qatıq çalacağımız şüşə ya da başqa bir qaba tökməliyik. Ətrafını bir dəsmal ilə bürüyərək soyumasını gözləyirik.

Qaymaqsız qatıq çalmağ üçün qaymağı alındıqdan sonra mayalama işinə keçilməlidir. Südün mayalama istiliyinə (40 dərəcəyə) gəldiyini anlamağın ən praktik yolu təmiz olan çəçələ barmağımızı südün içinə batırmaqdır. Əgər barmağımız südün istiliyinə dözə bilirsə, deməli, süd mayalama istiliyinə çatıb.

Hər bir litr süd üçün bir xörək qaşığı qatıq yetərlidir. Qatıq mayası soyuducudan ya əvvəlcədən çıxarılmalı, ya da bir az südə qatılaraq qaba tökülməlidir. Südə maya qatıldıqdan sonra bir dəfə qarışdırmaq bakteriyaların hər yerdə eyni nisbətdə çoxalmalarını təmin etmək üçün gərəklidir.

Mayalama işi bitdikdən sonra qapağı örtülən qabın üzəri qalın bir örtü ilə örtülməlidir. Təqribən 5-6 saat sonra örtüsü açılan südün qatığa çevrildiyi görünəcəkdir. Bir müddət otaq temperaturunda saxlandıqdan sonra soyuducuda ən azı 6-7 saat saxlanılır. Bundan sonra istifadə edilə bilər. Əgər daha turşməzə dadda olan bir qatıq istənilirsə, mayalama müddəti uzadıla bilər. Üstəlik daha qatı qatıq əldə etmək üçün qatığı çaldığımız qabın üzərinə qabın qapağının yerinə üzərinə bir süzgəc qoyulub üzəri bir örtü ilə örtülməlidir.

Qatıq çalındıqdan sonra soyuducuda nə qədər uzun müddət saxlanılırsa, bir o qədər qatı və dadlı olar.

Əlbəttə, hər işimizdə olduğu kimi ləziz bir qatıq çalarkən də bəsmələmizi dilimizdən əskik etməməli və dəstəmazlı olmağa səy göstərməliyik.



## CANLI ENERJİ ANBARI: YUMURTA

**D**ünyanın hər yerində rahatlıqla istehsal edilə bilən və fərqli şəkillərdə asanlıqla bişirilə bilən ləzzətli bir qidamız var, bəlkə də ağla gələn ilk yeməyimiz... Tarixi bəşəriyyətin tarixi qədər qədim, həm doyurucu, həm də çox bəsləyici... Rəbbimizin xüsusi qutusu ilə insanlara bəxş etdiyi bu nemət yumurtadan başqası deyil. Ana südü bir körpə üçün hər cür qida maddələrini özündə ehtiva etdiyi kimi, yumurta da bu baxımdan insanın ikinci qidası kimi tanınır. Çünki yumurta dövləndikdən sonra yeni bir canlı meydana gətirəcəyindən, insan üçün hər cür qida maddəsini özündə ehtiva edir. Lakin yumurtanın illərcə yüksək xolesterola sahib olduğu deyilmiş, o bütün pəhrizlərdən uzaq tutulmuş, qorxaraq yeyilmişdir.

Təəssüf ki, 30-40 ildən bəri ağır bir cinayətdən şübhələnilənlər kimi təqsirkar masasında oturdulmuş bu qida anbarından artıq üzr istənilməyə başlanmışdır. Elmi Toyuqçuluq Dərnəyi Türkiyə şöbəsinin təşkil etdiyi “**Tanınan yumurtanın tanınmayan cəhətləri**” simpoziumunda (İstanbul, 27 noyabr 2008) iştirak edən ürək və damar cərrahı prof. dr. Bingür Sönmez illərcə tortun üzərinə çəkilən yumurtanı belə yedirmədiyi xəstələrindən üzr istədi. Professor Sönmez:

- Yumurtadakı xolesteroldan qorxmağa ehtiyac yoxdur! – dedi.

Kənd təsərrüfatı və kənd işləri naziri Mehdi Eker də:

- Yumurtanın nüfuzunun geri qaytarılmasını hörmətlə qarşılayırıq, – deyərək sözlərinə başladıqdan sonra Türkiyədə yumurta istehlakının Avropa ölkələrinə görə çox geridə olduğunu və bunun hər gün bir yumurta ilə artırılmalı olduğunu vurğuladı.

Bu ifadələr elmin zaman keçdikcə dəyişikliyə məruz qaldığı və yanıla biləcəyi hökmünü bir daha ortaya qoymuş olur. Əslində “yumurtadakı xolesteroldan qorxmayaq” açıqlaması xolesterol və ürək-damar xəstələrinin bol-bol yumurta yeməsi mənasına gəlmir. Bu ifadələr sağlam və normal insanlar üçün yumurtadan bir zərər gəlməyəcəyini bildirir.

Məlum olduğu kimi, yumurta **“yumurta ilə törəyən bir çox quşların məhsulu”**dur. Əlbəttə, bunların içərisində dövrümüzdə ən çox istehlak edilən toyuq yumurtası olduğu üçün buradakı mövzumuz da xüsusilə **“toyuq yumurtası”**-dir. Ən kiçik toyuq yumurtası 45 qram, ən iri olanı isə 70 qram kimi təsbit edilmişdir. Marketlərdə də iri, orta və kiçik olmaqla fərqli şəkildə satışa çıxarılır.

Yumurtaya quruluşu etibarilə bəzi filosoflar tərəfindən dünyanın simvolu kimi baxılmışdır. Yəni yumurtanın çölündəki qabığının yer kürəsini və torpağı, ağının suları, sarısının odu və sonundakı boşluğun da havanı təmsil etdiyini deyiblər.

QIDA ELEMENTİ	B Ü - TÖV	AĞ	SARI
<b>Enerji (kkal)</b>	75	17	59
<b>Protein (q)</b>	6,25	3,52	2,78
<b>Cəmi yağ (q)</b>	5,01	0	5,12
<b>Cəmi karbohidrat (q)</b>	0,6	0,3	0,3
<b>Yağ turşuları (q)</b>	4,33	0	4,33

<b>Doymuş yağlar (q)</b>	1,55	0	1,55
<b>Monoen doymamış yağlar (q)</b>	1,91	0	1,91
<b>Polien doymamış yağlar (q)</b>	0,68	0	0,68
<b>Xolesterol (mq)</b>	213	0	213
<b>Tiamin (mq)</b>	0,031	0,002	0,028
<b>Riboflavin (mq)</b>	0,254	0,151	0,103
<b>Niasin (mq)</b>	0,036	0,031	0,005
<b>B<sub>6</sub> vitamini (mq)</b>	0,070	0,001	0,0069
<b>Folat (mcg)</b>	23,5	1,0	22,5
<b>Vitamin B12 (mcg)</b>	0,50	0,07	0,43
<b>Vitamin A (IU)</b>	317,5	0	317
<b>Vitamin E (mq)</b>	0,70	0	0,70
<b>Vitamin D (IU)</b>	24,5	0	24,5
<b>Kolin (mq)</b>	215,1	0,42	214,6
<b>Biotin (mcg)</b>	9,98	2,34	7,58
<b>Kalsium Ca (mq)</b>	25	2	23
<b>Dəmir Fe (mg)</b>	0,72	0,01	0,59
<b>Maqnezium Mg (mg)</b>	5	4	1
<b>Mis Cu (mg)</b>	0,007	0,002	0,004
<b>Yod I (mg)</b>	0,024	0,001	0,0022
<b>Sink Zn (mg)</b>	0,55	0	0,52
<b>Natrium Na (mg)</b>	63	55	7
<b>Manqan Mn (mg)</b>	0,012	0,001	0,0012

Cədvəldə də görüldüyü kimi, yumurta olduqca zəngin qida maddələrinə sahibdir. Xüsusilə gündəlik almalı olduğumuz protein, vitamin və mineralların böyük bir qismini yumurta yeyərək əldə edə bilərik. Həm də çox ucuz və asan-

lıqla. Yumurtanın tərkibindəki protein, xolesterol, vitamin və minerallar açıqlandıqda bu xüsusi qida anbarının əhəmiyyətini daha yaxşı anlayacağımızı düşünürəm.

**Yumurta və protein:** Yumurtadakı protein insan bədənində sintezləşdirilməyən/ birləşdirilməyən və mütləq kənardan alınmalı olan bir qidadır. Heyvan mənşəli proteinlər içində ən keyfiyyətli olanı da yumurtadakı proteindir. Bu proteinin demək olar ki, hamısı həzm edilərək bədən tərəfindən istifadə edilir. Yumurtadakı proteinin bioloji faydası 93,7% ikən, bu nisbət süddə 84,5%, balıqda 76%, mal ətində 74%dir. Qısa desək, bir canlı üçün gərəkli olan hər şey yumurtada mövcuddur. **Çünki yumurta canlı enerji anbarı olan yeganə qidadır.** Yəni ət, süd kimi protein anbarları ölü enerji mənbələri olduğu halda, yumurta canlı enerjini özündə ehtiva edən yeganə protein qidasıdır. Bu onun münasib şəraitdə dövləndikdən sonra yeni bir canlı meydana gətirməsindən irəli gəlir. Bu mövzuda dr. Ender Saraç **“yumurta günü”** çıxışında gənclik və gözəlliyini davam etdirmək istəyənlərə əla təsiri olan **“omlet”** reseptini verir. Adına **“gənclik omleti”** deyərək həftədə üç dəfə yeyildikdə gənc və canlı qalmanın mümkün olduğunu deyir. Gənclik omleti üç yumurta ağı, bir yumurta sarısı, bibər və cəfəridən hazırlanır.

Yumurta böyüklərdən daha artıq uşaqlarda daha çox əhəmiyyətlidir. Xüsusilə beş yaşadək uşaqların protein alması beynin inkişafı üçün çox əhəmiyyətlidir. Əslində beyin onsuz da proteindir. Uşaqlar beş yaşadək gərəkli proteinlə bəslənməyib sonrakı yaşlarda bol protein alsalar da, beynin inkişafındakı ləngiməni bərpa edə bilməzlər.

**Yumurtadakı vitamin və minerallar:** Cədvəldə də görüldüyü kimi, yumurta A, D, E, B6, B12 kimi vitaminlərə sahibdir. Yumurta sarısı bizi D vitamini ilə təmin edən bir neçə qida maddəsindən biridir. Xüsusilə uşaqlarda D vitamini

ni əksikliyindən irəli gələn sümük pozğunluqlarına rast gəlir. A və B6 vitamini antioksidant xüsusiyyətləri sayəsində xərçəngə qarşı qoruyucu olmaları ilə yanaşı yaşlanmanı da gecikdirir.

Tərkibində B12 vitamini və fol turşusu olan yumurta bu xüsusiyyəti sayəsində xərçəngə qarşı qoruyucudur. Müntəzəm olaraq yumurta yeyən qadınlarda döş xərçənginə tutulma riski də azdır. Yumurta sink mənbəyi kimi immun sistemini qüvvətləndirmə baxımından olduqca əhəmiyyətlidir. Yumurta hemoqlobinin yaranmasında rol alan dəmir mineralının bədənə daxil olmasını artırır. Yumurta sarısındakı “lutein” və “zexantin” kimi antioksidantların xüsusilə yaşlıların gözlərində rast gəlinən katarakta riskini azaltdığı müşahidə edilmişdir. Yumurtada olan kolin maddəsinin beynin sinir keçiriciliyini artıraraq yaddaş zəifliyinə əngəl olduğu məlumdur.

**Yumurta və yağ:** Yumurta tərkibində ən az miqdarda yağ olan qidalardan biridir. Yumurtadakı doymuş yağ turşusunun miqdarı az olduğu üçün arıqlama pəhrizlərinə daxil edilir. İTÜ qida mühəndisliyi bölməsinin müəllimi prof. dr. Hikmet Boyacıoğlunun verdiyi məlumatlara görə, ABŞ-da bir universitetin araşdırmasında yumurtanın yeni bir faydası olduğu ortaya çıxarılmışdır. Araşdırmaya görə, səhər yeməyində yumurta yemək bədən yağının azalmasında faydalıdır. Yumurtadakı lösin maddəsinin yağsız əzələ kütləsinin qorunmasına kömək etməklə yanaşı, bədən yağının əridilməsində də mühüm rolu vardır. İri bir yumurtada sadəcə 4,5 qram yağ vardır. Bunun 1,5 qramı doymuş yağ, qalanı doymamış yağ turşularıdır. Belə bir yumurta 71-75 kkal enerji verir.

**Yumurta və xolesterol.** Xolesterol “insanlar və heyvanlarda bədəndə sintez olunan yağa bənzər bir maddədir”. Xolesterol sinir liflərinin izolyasiyası, hüceyrə divarındakı bütövlüyün təmin edilməsi, D vitamininin sintezi, müxtəlif



hormonların həzm ifrazının yaranması üçün çox gərəklidir. Amma qandakı xolesterolun səviyyəsinin normadan yüksək olması da arzu edilən hal deyil. Son araşdırmalar xolesterolun yüksəkliyinin genetik faktorlar, qidalanma tərzindən, xüsusilə qidalarla alınan doymuş yağın miqdarının çoxluğundan irəli gəldiyini təsbit etmişdir. Yumurta sarısı xolesterol baxımından zəngindir, lakin yumurtadakı doymuş yağ turşuları daha az olduğu üçün qandakı pis xolesterolu azaldıcı, yaxşı xolesterolu çoxaldıcı təsiri göstərir. Hətta yumurtadakı xolesterolun miqdarı bədənin gündəlik xolesterol ehtiyacını ödəyəcək miqdardadır.

“Avropa qidalanma jurnalı”nda aparılan araşdırmalarda qarınqululuqdan əziyyət çəkən xəstələrin gündəlik yeməklərində iki ədəd yumurta yedikdə onlar kimi qarınqulu olan və arıqlamağa çalışanlara nisbətən daha çox çəki verdikləri və xolesterol səviyyələrinin də daha az olduğu təsbit edilmişdir (<http://www.7gunsaglik.com/gunde-iki-yumurta-zaayiflatiyor.html>). Bu səbəbdən az yağlı pəhrizə əhəmiyyət verən hər kəsin gündə suda bişmiş bir yumurta yeməsinin ziyanı yoxdur.

Harvard Universitetinin apardığı araşdırmada 80 min qadın, 38 min kişi gündə ən azı bir yumurta yeyiblər. Nəticədə xolesterol səviyyələrində artıma rast gəlinməmişdir. Bu araşdırmada qandakı xolesterol səviyyəsinə qidalarda olan xolesterolun çox da təsir göstərmədiyi, doymuş yağ faizi yüksək olan qidaların istehlakına diqqət göstərilməli olduğu qənaətinə gəlinmişdir.

### **Yumurtanın təzəliyi necə bilinir?**

1. Yumurtanı günəşə doğru tutub yumurtadakı hava boşluğuna baxaq. Boşluq böyükdürsə yumurta boyatdır, kiçikdirsə təzədir.

2. Yumurtanı duzlu su (10% duzlu su) ilə dolu bir qaba qoyaq. Yumurta qabın dibinə çökərsə təzə, suyun ortasında dırsa çox da boyat deyil, suyun üzərində dalğalanırsa boyatdır. Boyat yumurta olduqca böyük zərərlərə səbəb olduğu üçün qətiyyənlə yeyilməməlidir. Bununla yanaşı, toyuğun altından yenice götürülmüş yumurtanın da dərhal yeyilməsi əvəzinə bir neçə gün saxlamaq daha ağılabatandır.

Yumurta soyuducuda saxlanılmalıdır. Belə ki, soyuducuda bir həftə saxlanılmış yumurta otaq temperaturunda bir gün saxlanılmış yumurtadan daha təzədir. Buna görə işlədəcəyimiz sayda yumurtanı soyuducudan çıxarmalıyıq. Yumurtanı soyuducuya qoyarkən yumadan qoymaq daha uzun müddət təzəliyini qorumasına kömək edər. Xüsusilə qabığındakı hava qabarcıqlarından güclü qoxuları sorma xüsusiyyəti olduğu üçün ağır qoxulu qidaların yanında saxlanmamalıdır. Yumurtanı çiyməkdə yemək çox da tövsiyə edilmir. Çünki həm həzmi çox çətindir, həm də mikroorqanizmə yoluxma riski var. Salmonella infeksiyaları ən çox rast gəlinənlər arasındadır.

### **Soyutma yumurta necə hazırlanır?**

Yumurta suda qaynamağa başladıqdan sonra dördüncü dəqiqədə ağı, on birinci dəqiqədə sarısı qatılışır. Əgər bu müddət uzanarsa, yumurta sarısında yaşıl bir halqa əmələ gəlir. Bu yaşıl halqanın yaranmasının bir səbəbi də yumurtanın təzə olmamasıdır.

Yumurta suda qaynayarkən iç tərəflərə çırpılaraq qabığında çatlar əmələ gəlir və ağı çölə çıxır. Bunun qarşısını almaq üçün suya salmazdan əvvəl yumurtanın ucunu iynə ilə dəlmək yetərli olacaq.



## LİMONDAN ÇOX C VİTAMİNİNƏ SAHİB OLAN GÖZƏL MEYVƏ: ÇİYƏLƏK

**X**oş ətəri və qırmızı rəngli meyvəsi ilə gülçiçəyikimilər fəsiləsində yer alan bir bitkidir. Baharın müjdəçisi olan bu gülərüzlü meyvənin tanınan iyirmidən çox növü var. Çiyələk çox sevilən bir meyvədir... Ətri, rəngi, dadı, toxuması ilə bir çoxlarının ən çox sevdiyi meyvələrdəndir. Hətta rəvayətə görə:

“Bir meyvə olsaydınız hansı meyvə olardınız” – deyə soruşulduqda qadın respondentlərin böyük əksəriyyəti cavab verib:

“Çiyələk...”

Asanlıqla yetişdirildiyindən qida sənayesinə uyğun bir meyvədir. Çiyələkdən mürəbbə, marmelad, kompot, dondurma və tort hazırlanmasında istifadə edilir. Meyvələri torpağın üzərində olduğundan yeməzdən öncə yaxşıca yuyulmalıdır. Təzə şəkildə istifadə edilməklə yanaşı soyuducunun buzluğunda bir ilə yaxın saxlanıla bilər. Buzluqda saxlanma qaydası belədir: təzə yetişmiş çiyələklər buzlu suda yaxşıca yuyulur. Saplağı çıxarılır. Bir neçə dəfə kağız dəsmal ilə qurulanır. Havası alınmış buzluğun qabında mühafizə edilir. Soyuducuda isə yuyulmadan və saplağı çıxarılmadan ağzı qapalı şəkildə 2-4 gün təzəliyini qoruyur.

Çiyələyin qida dəyəri: bir qab (250 mq) təzə çiyələkdə:

<b>QİDALAR</b>	<b>VAHİD</b>	<b>DÖYƏR</b>
Kalori	kkal	48
Protein	q	1
Yağ	q	0,6
Karbohidrat	q	11
Dəmir	mq	0,6
Natrium	mq	2
Kalsium	mq	22
Fosfat	mq	30
A vitamini	iu	42
B6 vitamini	mkq	92
C vitamini	mq	90
Kalium	mq	262

Cədvəldən də məlum olduğu kimi, çiyələkdə limondan çox C vitamini var. Bu halı ilə çiyələk bədənimiz üçün yaxşı C vitamini mənbəyidir. Soyuqlama vaxtı müqaviməti artırması üçün bol-bol yeyilməlidir. Tərkibində dəmir və fosforun çox olması da çiyələk üçün mühüm bir xüsusiyyətdir. Buna görə qansızlıqdan əziyyət çəkənlərin çiyələk yeməsi düzgün seçimdir. Kalorisinin az olması səbəbi ilə artıq çəkili olanlar şəkər əlavə etmədən tez-tez yeyə bilərlər. Bu eyni zamanda şəkər xəstələri üçün də sevindiricidir.

Qısa desək, çiyələk hər yaşda yeyilə biləcək meyvədir. Çünki çiyələyin ən vacib xüsusiyyəti bağırsağ yumşaldıcı və sidikqovucu olmasıdır. Beləcə çiyələk qəbizliyi aradan qaldırır və sidik kisəsi kanallarını təmizləyir. Çiyələyin daha sürətlə və yaxşı həzm edilməsi, eyni zamanda daha faydalı olması

üçün yeməkdən sonra deyil, ac ikən yeyilməsi tövsiyə edilir. Hətta səhər yeməyindən əvvəl yeyilməsi daha münasibdir.

Çiyələyin ən əhəmiyyətli xüsusiyyətlərindən biri də bədənə toplanan toksinləri təmizləyərək zəhərli maddələri çölə atmasıdır. Beləliklə qanı təmizləyir və axıcılığını artırır. Çiyələk gözə qüvvət verməklə yanaşı, ağız qoxusunu da aradan qaldırır. Tərkibindəki pektin xolesterolun azalmasını təmin edir. Çoxlu çiyələk yeyənlərdə parlaq və canlı bir dəri əmələ gəlir.

Mütəxəssislərin fikrincə, çiyələyin digər faydaları belədir: İmmuniteti gücləndirir. Uşaq iflici ilə ağız və dəri yaralarını yaradan bəzi viruslara öldürücü təsir göstərir. Dəridəki sızanaq və ləkələri aradan qaldırır. Tərkibində ellagik turşusu olduğu üçün xərçəngə qarşı qoruyucu və xərçəngə yoluxmuş insanlarda xəstəliyin inkişafının qarşısını almaq kimi xüsusiyyətləri var. Sidikqovucu xüsusiyyəti ilə yanaşı, gut xəstəliyindəki ağrıları azaldıcı təsirə malikdir. Əsəb sistemini gücləndirir, bağırsaq qurdlarını tökür və qızdırmanı salır.

### **Çiyələk maskası**

Əlli qrama yaxın çiyələk az miqdarda süd ilə qarışdırılıb əldə edilən krem üzə çəkilir və 15 dəqiqə sonra üz təmizlənilir. Bu formul nəticəsində dərinin parlaq və canlı bir rəngə qovuşması təmin edilmiş olur. Buna **“çiyələk maskası”** adı verilir.

### **Çiyələklə müalicə**

Gündə 200-500 qram çiyələk yeyilərək bağırsaq yumşaldıcı və ödqovucu xüsusiyyətindən faydalanıla bilər. Bu müalicə günlərcə davam etdirilərək həzm sisteminin rahatlaşması təmin edilir. Əgər axşam yatmadan əvvəl yeyilərsə,

ertəsi gün səhər sidik kisəsi tamamən boşalmış və bağırsaqlar təmizlənmiş olar.

Xeyli miqdarda çiyələk yeyən bəzi şəxslərdə zaman keçdikcə qurdeşən xəstəliyinə təsadüf edilə bilər. Bu vəziyyət orqanizmin zəhərli maddələri sürətlə çölə atması ilə yanaşı dəridə sızanaqlar yaradır. Ancaq bu gəlib keçicidir, allergiya deyildir.

Revmatizm xəstəlikləri və arteriosklerozu şəfali bitkilərlə müalicə edən mütəxəssis fransız M. Messeque belə bir müalicə üsulunu tövsiyə edir:

“Bir litr suya on çimdik çiyələk kökü və qurudulmuş çiyələk yarpağı tökərək zəif odda beş-altı dəqiqə, ağız qapalı şəkildə qaynadın. Ocağı söndürün, qabı ocağın üstündə on dəqiqə də saxlayın. Sonra süzün. Yemək vaxtına yaxın olmayan saatlarda olmaq şərti ilə gündə iki dəfə için. Bu müalicəvi içki revmatizm xəstəlikləri və damar sərtliyinə (arterioskleroz) son dərəcə faydalıdır”.

### **Bu da sizin və uşaqlarınız üçün ləzzətli bir içki!**

**Ərzaqlar:** 500 qram çiyələk, 1,5 stəkan şəkər tozu (istəyə görə artırıla bilər), 5 stəkan su.

**Hazırlanma qaydası:** Bir qazana şəkər və su tökülərək qaynadılır. Əvvəlcədən təmizlənilib yuyulmuş çiyələklər qaynayan suya tökülür və 3-5 dəqiqə qaynadılır. Soyudulduqdan sonra suyu bir az artırılaraq ya kasalarda meyvəsi ilə kompot şəklində, ya da içki şəklində süfrəyə verilir.



## ÜZÜM ÇƏYİRDƏYİ DEYİB KEÇMƏYİN

Üzüm dünyada ən çox yeyilən meyvələrdən biridir. Üzümün tərkibindəki maddələrə baxıldıqda onun “**bitki suyu**” adlandırıldığını əvvəlki yazılarımızda bildirmişdik. Artan araşdırmalar üzümün sadəcə özünün deyil, çəyirdəyinin, saplağının, cecəsinin də çox böyük bioloji faydaları olduğunu ortaya çıxarmışdır. Bu vəziyyət bizə Allahın kainatda heç bir şeyi boş yerə yaratmadığı həqiqətini xatırladır. Üstəlik, ölkəmizdə üzümün 1200 növünün yetişməsi şükür etməyimiz və dəyərləndirməli olduğumuz böyük bir sərmayənin olduğunu göstərir.

Adətən üzümü yeyərkən çəyirdəkləri xoşumuza gəlmir və çəyirdəksiz olanlarını seçirik. Halbuki o istəmədiyimiz üzüm çəyirdəyi 60 ildir xüsusən üzüm bağlarının çoxluğu ilə tanınan Fransada güclü təsirə malik bir nemət kimi istifadə edilir. Üzüm çəyirdəyinin möcüzəvi faydaları 1947-ci ildə Bordeaux Universitetindən təqaüdə çıxan tibb professoru, fransız kimyaçı Jack Masquelier tərəfindən kəşf edilib. Çəyirdək ilk olaraq hamiləliyinə görə ifrat ödəmi olan fakültənin dekanının həyat yoldaşına dekan tərəfindən verilib. Qadının ifrat ödəmə görə şişən ayaqlarının iki gündə şişkinliyi çəkilərək ağrıları azalıb. Bundan sonra 1950-ci ildə üzüm çəyirdəyi “**resivit**” adlandırılan və Fransada satılan ilk damarqoruyucu dərman kimi istifadə edilmişdir.

### **Üzüm çəyirdəyinin məlum olan faydaları**

**Üzüm çəyirdəyi damarlar üçün son dərəcə faydalıdır.** Bədənimiz ən incə kapilyar damarlardan ən geniş arterial damarlara qədər böyük bir qan dövranına sahibdir. Bu damarların hər toxumaya nizamlı olaraq qan axışını təmin etməsi və oksigeni daşması lazım gəlir. Zaman keçdikcə qan damarlarının zəifləməsi, incəlməsi və yaşlanması ürək əzələlərinə mənfi təsir edərək xəstəliklərə səbəb olur.

1995-ci ildə İtaliyada aparılan bir araşdırmada 150 milliqramlıq üzüm çəyirdəyinin ağrı, yanma, gicildəmə hissi və arterial damarların şişkinliyini azaltmaqda geniş olaraq istifadə edilən əczaçılıq dərmanından daha sürətli təsir etməsi və daha uzun müddət təsirli olduğu təsbit edilmişdir. 1985-ci ildə Fransada 92 xəstə üzərində aparılan elmi təcrübə 28 gün boyunca 300 milliqram üzüm çəyirdəyi yeməyin ağrını, gicildəmə hissini, gecə vaxtı ayaqda olan damar çəkilmələrini və şişkinliyi 50 faiz azaltıldığını ortaya çıxarıb. Qısa desək, damar sərtliyinin qarşısını almaqda, infarkt riskini azaltmaqda, hipertonyada, kapilyar damarlarda qan dövranını asanlaşdırmaqda üzüm çəyirdəyi mütləq istifadə edilməlidir.

**Üzüm çəyirdəyi güclü antioksidant və xərçəngi önleyicidir.** Bədənimizdə öz içində yaranan kimyəvi reaksiyalar və kənardan alınan çirkli hava, siqaret və spirtli içki qəbulu nəticəsində sərbəst radikallar (oksidləşdiricilər) meydana gəlir. Bunların xərçəng yaratmağa qədər gedib çıxan bir çox zərərləri var. Bax üzüm çəyirdəyindəki antioksidantlar sayəsində bu radikallar təsirsiz hala gətirilir. Belə ki, üzüm çəyirdəyindəki antioksidant təsir E vitaminindən 50 qat, C vitaminindən isə 20 qat daha güclüdür.

**Üzüm çəyirdəyinin gözə faydası.** Üzüm çəyirdəyi gözdəki qan ləkələrinin aradan qaldırılmasına və gecələr



parlaq işıqların səbəb olduğu göz qamaşmasının sağlmasına kömək edir. Xüsusilə kompüter qarşısında oturanların məruz qaldığı göz gərginliyinə yaxşı təsir etdiyi və miyopiyadakı retinanın funksiyasını bərpa etdiyi müşahidə edilmişdir.

### **Üzüm çəyirdəyinin yaşlanmanı gecikdirici təsiri.**

Üzüm çəyirdəyi damarları yenilədiyindən yaşlanmanı gecikdirici təsiri var. Bağ toxumasını gücləndirdiyi üçün dərinin daha möhkəm və elastik quruluşa malik olmasını təmin edir. Dəridəki sallanmaların qarşısını aldığı üçün gənc görünüşü təmin edir. Yaşlılıq ləkələrinin müalicəsində də təsirlidir. Üstəlik sədəf və eqzema xəstələrinə də tövsiyə edilir.

### **Üzüm çəyirdəyinin babasil və varikoz xəstələrinə də yaxşı təsir etdiyi təsbit edilib.**

### **Üzüm çəyirdəyi necə istifadə edilir?**

Üzüm çəyirdəyi təzə şəkildə yeyilməklə yanaşı bir neçə şəkildə də istifadə edilə bilər.

**Üzüm çəyirdəyi həbi.** Gündəlik olaraq 100-200 milliqram üzüm çəyirdəyi kapsulu tövsiyə edilir.

**Üzüm çəyirdəyi tozu.** Bir çay qaşığı üzüm çəyirdəyi tozu bal yaxud qatıqla qarışdırılıb yeyilə bilər. Açıq halda satılan üyüdülmüş üzüm çəyirdəyini istifadə etməkdən çəkinmək lazımdır. Hava ilə təmas etməsi üzüm çəyirdəyi tozunun sterilizə özəlliyini itirməsinə səbəb ola bilər.

**Üzüm qurusu çəyirdəyi.** Gündə bir ovuc üzüm qurusu yeyilməklə də üzüm çəyirdəyi qəbul edilə bilər.

Üzüm çəyirdəyinin bundan başqa kosmetika sahəsində istifadə şəkilləri də vardır. Üzüm çəyirdəyi kremi, şampun, sabun kimi...

### Üzüm çayırdəyi və cecəsi ilə bağlı son xəbər

Erciyes Universitetindən türk alimləri qida maddələrində istifadə edilən kimyəvi qoruyucuların yerini üzüm cecəsinin tuta biləcəyini ortaya çıxardı. ABŞ-ın nüfuzlu qəzetlərindən “Newyork times” türk alimlərinin üzüm cecəsinin insan sağlamlığına faydalı ola biləcəyini göstərən araşdırmalarına geniş yer verib.

Erciyes Universiteti mühəndislik fakültəsi qida mühəndisliyi bölməsində işləyən dr. Osman Sağdıç üzüm cecəsi şirəsinin bakteriyalara qarşı təbii bir silah olduğunu deyib. Araşdırmanın nəticələrinə görə, üzümün şirəsi yeməklərin xarab olmasına yol açan ya da “**salmonella**” kimi qida maddələrində rast gəlinən 14 növ bakteriyanın törəyib artmasına mane olur. Türk alimləri dünyada külli miqdarda olan, ancaq heyvan yemi kimi dəyərləndirilən üzüm cecəsinin təbii və ucuz başa gələn qatqı maddəsi olaraq qidalarda işlədilər biləcəyini ifadə ediblər.

Dr. Osman Sağdıç: “Xalq arasında geniş yayılan üzüm çayırdəyinin çox faydalı olmasına inamın elmi əsaslarını müəyyənləşdirmək üçün aparılan araşdırmanı əldə əsas tutaraq sirkə və doşab düzəldildikdən sonra tullantı halına gələn üzüm cecəsinin şirəsinə çıxardıq. Bu şirənin qidalarda korlanmaya yol açan bakteriyalara qarşı qoruyucu olduğunu kəşf etdik. Ən başda üzüm çayırdəyində olan fenol maddəsi olmaqla, şirənin qoruyucu xüsusiyyəti olduğunu sübut etdik. Beləcə üzüm cecəsinin qidaların qorunması üçün işlədilən nitrat, nitrit, benzoik turşusu və sorbatlar kimi kimyəvi maddələrin əvəzinə istifadə edilə biləcəyini ortaya qoyduq. Qoruyucu kimyəvi maddələr bahalı olduğu üçün onun yerinə tamamilə təbii üzüm cecəsi işlədilməsi iqtisadi qazanc gətirəcək!”



## GÖZƏL YAY QİDASI: DONDURMA

**İ**sti yay günlərində bir qab dondurmanın yerini tutan bir qida varmı? Dondurma vacib bir qidadır... O, dadlı və şirin qida olmaqla yanaşı, eyni zamanda əla bir ikinci yeməyi belə ola bilər.

Tarixə nəzər salınca çinlilər, misirlilər və ərəblərin qar, buz və baldan ibarət olan dondurmalar hazırladıqları məlum olur. Lakin o dondurma ilk dəfə 1565-ci ildə Florensiya-da (İtaliya) bir sarayda düzəldilmişdir. Bu faydalı qidaya, bu əsil-nəcəbetli soyuq gözələ **“buzlar kraliçası”** da deyiblər.

Dondurma daha sonra 1846-cı ildə Amerikada əllə işləyən makinalarda düzəldilməyə başlanıb. Texnologiya inkişaf etdikdən sonra qablaşdırılmış dondurma istehsal edən fabriklər qurulub. Hər nə qədər gigiyena baxımından qablaşdırılmış dondurmalar tövsiyə edilsə belə, təzə süddən qaydasına uyğun olaraq sağlamlığa fikir verilən kустar emalatxanalarda düzəldilən dondurmalar ilk seçimimiz olmalıdır!

Bir də dondurma alarkən **“həqiqi dondurma”** almalıyıq. Ucuzluğa qaçıb soyudulmuş nişastalı kremləri dondurma adı ilə almayın. Üstəlik, qarşımıza çıxan hər dondurma satılan açıq yerlərdən dondurma yemək səhvinə yol verməyək.

Dondurma süd, yumurta və şəkərlə hazırlana bildiyi kimi, səhləb işlədilərək düzəldilənləri də var. Çeşidinə görə

meyvə, quru meyvə və şokolad qatılır. Yaxşı dondurmanın içində kiçik buz dənəcikləri olmamalıdır.

### **Dondurmanın faydaları**

Dondurmanın yüz qramı 100-250 kalorilik enerji verir. Gündəlik protein ehtiyacının da 10 faizini ödəyir. Ən az kalori verən dondurma limonlu dondurmadır. Təzə südlü dondurma mədə xorası və ya qastrit xəstəlikləri üçün ideal təbii dərmandır. Belə ki, mədə turşuluğunu dərhal aradan qaldırır. Dondurma yeyərkən onunla birlikdə su və ya meyvə suyu içmək də faydalıdır. İştahsız uşaqlar üçün dondurma həm iştah açıcı, həm də qidalandırıcıdır.

### **Dondurma mövzusunun bir xəbərdarlıq ilə bitirək:**

Dondurma yeyərkən ağır-ağır, ağızımızda əridərək yeməliyik. Çünki damaq və diş sinirlərinin qəfildən soyuması boğaz ağrısından baş ağrısına qədər gedib çıxan xəstəliklərə yol açır. Dondurma yedikdən sonra ağızımızı mütləq yaxalamalıyıq!

### **Gözəl yay yeməyi!**

Bu günlərdə “dondurma” adı ilə bazara çıxarılan bir çox məhsulun sadəcə adı dondurma, tərkibi isə buzlu qidadır...

Yeni dondurma sənayesi şəkər yerinə süni dadlandırıcılar, təbii səhləb yerinə süni səhləb, süd yerinə su və süd tozu, meyvə yerinə süni meyvə boyası qataraq dondurmanı dondurma olmaqdan çıxardı. Bu qidalandırıcı və sərinlədici şirin qida 2000-ci illərdə nəhəng bir sənayeyə çevrilərkən, bu sahə son illərin mühüm bir probleminə çevrildi.

21-ci əsrin istehlak köləsi vəziyyətinə gətirilən insanı halal və sağlam qidalar yerinə ləzzətli, reklamı və qutusu ön plana çıxarılan yeməklərlə bəslənəcək hala gəldi.

Türk Qida Məcəlləsində “Dondurma haqqında məlumat” və “yeyilə bilən buzlu məhsullar haqqında məlumat” adı altında iki təsnif mövcuddur.

Bazarda satılan, dondurma adı ilə alınan bir çox məhsul əslində yeyilə bilən buzlu qidalardır. İstehsalçılar məhsullarının dondurma olmadığını gizləmək üçün buzlu qida mənasına gələn “Ice cream” kimi əcnəbi ifadələri böyük hərflərlə, “Yeyilə bilən buzlu qida” kimi ifadələri də kiçik hərflərlə yazır. Bunların qiymətinin ucuz olması isə alıcını daha çox cəlb edir.

Digər bir mövzu isə illərdir süd, səhləb və şəkər qarışığından ibarət dondurmaya daha həcmli olmasını təmin etmək məqsədilə E441, yeni jelatin qatılaraq halallığı da şübhə altına salınır.

Dondurma Dövlət Planlaşdırma Təşkilatı sinifləndirməsinə görə, süd məhsulu qidalar kateqoriyasında yer tutur. Çünki dondurma süd məhsullarının (süd, süd tozu, qaymaq kimi), çeşni maddələrinin (şəkər, kakao, meyvə konsentratı və püresi, fındıq kimi), həcmartırıcı maddələrin (ərzaq məhsullarının təsnifləndirilməsində yer alanlarının) qarışdırılması, homogenləşdirilməsi və pasterezə edilərək soyudulub qutularda dondurulması nəticəsində əldə edilir.

Yeyilə bilən buzlu məhsullar Türk Qida Məcəlləsində bazara çıxarılmasına və tərkibinə görə **“su buzu”**, **“meyvəli buz”**, **“sorbe”**, **“südlü buz”**, **“bitki yağı südlü buz”** kimi ayrılışdır. Bunları qısaca belə açıqlaya bilərik:

**1- Su buzu.** Buz qarışıqları haqqında ümumi reseptə uyğun gələn, meyvə və ya ətir maddələri ehtiva edən, quru maddəsi ağırlıqca ən azı 12 faiz olan buz qarışıqları.

**2- Meyvəli buz.** Buz qarışıqları haqqında ümumi reseptə uyğun gələn, quru maddəsi ağırlıqca ən azı 12 faiz olan və ağırlıqca ən azı 15 faiz olan meyvə tərkibli buz qarışıqları.

**3- Sorbe.** Buz qarışıqları haqqında ümumi reseptə uyğun gələn, quru maddəsi ağırlıq baxımından ən azı 12 faiz olan və ağırlıqca ən azı 25 faiz meyvəsi olan buz qarışıqları.

**4- Südlü buz.** Südlü buz məhsulları haqqında ümumi reseptə uyğun gələn, tərkibində ağırlıqca ən azı 2,5% süd yağı və ən azı 6% yağsız quru süd maddəsi olan, süd mənşəli olmayan protein və yağ ehtiva etməyən südlü buz məhsulları.

**5- Bitki yağlı südlü buz.** Südlü buz məhsulları haqqında ümumi reseptə uyğun gələn, bitki yağı və ya süd yağı və ya yumurta yağını ağırlıq baxımından ən azı 5% nisbətində ehtiva edən və tərkibində süd proteinindən başqa protein olmayan və süd proteini çəki baxımından ən azı 2,2% olan südlü buz məhsulları kimi təsnif edilir.

### **Yeyilə bilən buz məhsulları ilə bizim bildiyimiz dondurma arasındakı fərqlər**

Bu iki məhsul arasındakı ən mühüm fərq başlanğıcda hamının asanlıqla başa düşəcəyi kimi qiymət fərqidir. Bir dondurma üç lira kimi ucuz qiymətə alınmayacağına görə üç lirəyə alacağınız sadəcə buzlu məhsuldur.

Aralarındakı digər fərqlər:

- Tam yağlı bir dondurma çəkiyə ən azı 40% toplam quru maddə ehtiva etdiyi halda, buzlu məhsulların çəkiyə ən azı cəmi 12% quru maddəsi olur.

- Tam yağlı bir dondurmada süd yağının miqdarı çəkicə ən azı 12%, buzlu məhsullarda isə bu nisbət 0-2,5%-dir.

- Tam yağlı dondurmada yağsız quru süd maddəsi çəkicə ən azı 10%, buzlu məhsullarda bu faiz 0-6%-dir.

Qidalandırıcı dəyərlərinə baxılacaq olsa, dondurmanın həqiqi elementi **süddür**. Süd həyat üçün lazım gələn bütün qida elementlərini özündə ehtiva edən və bu xüsusiyyətlərinə görə də son dərəcə faydalı bir qida maddəsidir. Bu xüsusiyyətinə görə uşaqlar, yaşlılar və xəstələr kimi həssas orqanizmə sahib şəxslər baxımından daha da əhəmiyyət qazanır. Yeyilə bilən buzlu məhsulun hər halda yeganə yaxşı cəhəti insana müəyyən müddətə sərinlik hissini verə bilməsidir.

Bütün dünyada adı tanınan iki dondurma şəhəri var. Biri İtaliyanın Roması, digəri Türkiyənin Maraşlı...

“Roma dondurması”nın bir çox dünya ölkəsi tərəfindən təqlid edilməsinə rəğmən, Maraş dondurması təqlid edilə bilmir.

Çünki 300 illik bir keçmişə sahib olan Maraş dondurmasının ləzzətinin kökü Anadolu torpaqlarından gəlir.

Maraşlı bir cənnət kimi əhatə edən Ahır dağının coğrafiyasına xas kəklikotu, kəvən, sünbül kimi çiçəklərlə bəslənən keçilərin bənzərsiz dad və ətirə sahib südləri və yabanı orkide çiçəklərinin yumru köklərindən əldə edilən möcüzəvi səhləb Maraş dondurmasını təqlidolunmaz bir ləzzət və dada gətirir. Bu gün Maraşın bu şəraitdə istehsalla məşğul olan, dünya dondurma sektorunun ən son texnologiyası ilə təchiz olunmuş, saatda beş ton dondurma istehsal edən 2000 kvadratmetrlik soyuq hava anbarlarında qorunan ən böyük dondurma istehsalçısı qısaca MADO adı ilə tanınan Yaşar D. və Qida Maddələri Anonim Şirkətidir.

Dondurmaya xırtıldaayan ləzzət verən çörəkli qab ilk dəfə 1904-cü ildə Missuri Luisdə təşkil edilən Dünya Sərgisində ortaya çıxmışdır.

Texnologiyanın olmadığı keçmiş zamanlarda – yeni soyuducular və dərin dondurucular ixtira edilməzdən əvvəl – buz buz zirzəmilərində və qar ocaqlarında müəyyən bir formul ilə suyun içinə duz qatılması ilə əldə edilirdi. Duzun içində olan və suya qatıldıqda buz əldə edilən “**amonia qazı**” əslində soyutma texnologiyasının ilk addımı kimi tarixə düşmüşdür. Bugünkü dondurma maşınlarını isə ilk dəfə 1939-cu ildə Tortoni adlı bir italyan ixtira etmişdir. Bu gün hələ də “Tortoni-nin maşınları” istifadə edilir.

### **Dondurmanın tərkibi və qida dəyəri**

Bildiyimiz kimi, hər qida maddəsindən insanın gündəlik ehtiyacını bütünlüklə və düzgün bir şəkildə ödəməsi gözlənilə bilməz. Dondurma isə bu məsələdə müəyyən bir üstünlüyə sahibdir. Sütün qida dəyərlərini süddən daha sıx şəkildə ehtiva edən, faydalı və qidalandırıcı bir qida maddəsidir.

100 qram dondurmada orta nisbətlə:

135 mq kalsium,

115 mq fosfor,

100 mq natrium,

160 mq kalium,

0,1 mq dəmir,

130 mq A vitamini,

0,21 mq E vitamini,

0,25 mq B2 vitamini,

0,13 mq niasin vardır.



**Dondurma və südün başlıca elementləri**

<b>Qida maddələri</b>	<b>Dondurma (%)</b>	<b>Süd (%)</b>
Süd yağı (çəşidə görə)	4-10	3,5
Süd tozu (yağsız)	10	8,5
Şəkər (qlükoza siropu)	18	-
Tamamlayıcılar	1	-
Cəmi qatı qida maddəsi	34-39	12

	<b>Dondurma (100 qr)</b>	<b>Süd (100qr)</b>
Həcm (cc)	200	100
Karbohidrat (qr)	21,5	4,7
Yağ (qr)	6,6	3,5
Protein (qr)	3,6	3,2
Enerji (kkal)	166	64,5

Cədvəldən də məlum olduğu kimi, son dərəcə qidalandırıcı bir qida olan dondurmanın 100 qramında meyvəli, qaymaqlı, şokoladlı olmasına görə 100-250 kalori vardır. Kalorisi ən az olan dondurma limonlu olandır. Uşaqlar və yaşlılar üçün əla bir qida olmasına rəğmən, artıq çəkili olan şəxslərin uzaq durmalı olduğu bir qidadır.

Gündəlik protein ehtiyacının 10%-ni 100 qr qaymaqlı dondurma ilə ödəyə bilərik. Təzə süd ilə hazırlanmış dondurma mədə xorası və ya gastritli xəstələr üçün ideal bir qidadır. Çünki mədə turşuluğunu dərhal aradan qaldırır.

Dondurmanı ağır-ağır, ağızda əridərək yemək daha münasibdir. Tələm-tələsik yeyilməsi ağız və dişlərin zərər görməsinə səbəb olur. Hətta mədə həzm şirəsinin ifrazının qismən qarşısını ala bilər. Son olaraq dondurma yedikdən sonra ağız yaxalamağı da yadımızda saxlamalıyıq.



## MEYVƏLƏRİN ƏN İRİSİ OLAN QARPIZ NEMƏTİ

**M**ərhəmətlilərin ən mərhəmətlisi olan Rəbbimiz bütün nemətlərini ehtiyacımıza görə ən doğru zamanda və ən lazımlı şəkildə yaratmışdır. O qara torpaqdan rəngarəng görünüşdə və müxtəlif dadlarda bizə bəxş edilən qidalar və onların verilmə tərzinə bir baxın! Hamısı bir-birindən fərqli və möhtəşəm...

Məsələn, bilmirəm heç meyvələrin o çox maraqlı təbii qutularına fikir vermişinizmi? Kimisi içi çölundən görünən, parlaq və şəffaf... Üzüm və giləs kimi... Kimisi cüt qutulu... Sanki qalın qoruyucu bir karton və sonra da daxili bölmələr... Portağal, limon və qreyfurt da olduğu kimi... Kimisi sürpriz qutulu... Heç görməsək nar qutusunda yüzlərcə paketlənmiş dənəcik çıxacağına təxmin edə bilmərik. Qarpızın çox maraqlı bir qutusu var. Rəng və dad baxımından içi ilə çölü çox fərqlidir... Çölü nə qədər yaşlıdırsa, içi bir o qədər qırmızıdır...

İstilərin başladığı bu günlərdə ən ləzzətli, ən təbii yol ilə susuzluğumuzu aradan qaldırmaq və sərinləmək üçün heç birimizin qarpıza yox deyəcəyini düşünmürəm. Hətta gözəl bir çöl gəzintisinin dadlı və sulu bir qarpızla mükəmməlləşməsinə heç şübhəmiz yoxdur. Belədirsə həm az kalorili, həm sərinlədici, həm də qidalandırıcı xüsusiyyətlərinə görə ən ideal qidalardan biri olan qarpızdan bir az bəhs etməyə dəyər...

Latinca adı “Citrullus Vulgaris” olan qarpız balqabaqkimilərdəndir. Ana vətəni Afrikanın tropik bölgələridir. Misirdəki qədim qalıqlardakı divar rəsmlərində qarpız çəkilmişdir. Daha sonra ticarət gəmiləri ilə Ağ dəniz sahilindəki ölkələrə yayılmışdır.

Bu gün dünyada təqribən 500 növ qarpız yetişdirilir. Bunlar qarpızın qabıq və çeyirdəklərinin formasına, rənginə və ağırlığına görə fərqlilik göstərir. Qarpız il ərzində may ayından sentyabra qədər bazara çıxarılsa da, xüsusilə iyulun ortasından avqustun sonuna qədər ən ucuz və bol miqdarda yeyilir.

### **Qarpızın qida dəyəri**

Qarpızın 93-95 faizini su təşkil etdiyi üçün bədənin suya olan ehtiyacını ödəməkdə bir nömrəli meyvədir. Bununla yanaşı, qidalandırma dəyəri yüksək və kalorisi ən az meyvələrdəndir.

Qarpızın yeyilə bilən 100 qramında 26 kkal enerji olduğu nəzərə alınarsa, arıqlama pəhrizləri və şəkər xəstəliyinin qidalanma proqramına salınmaması qarpıza qarşı bir haqsızlıq mənasına gəlir. Tərkibində yağ və xolesterol olmayan qarpızda yeganə diqqət yetiriləcək məsələ miqdarı və müəyyən fasilələrlə qəbuludur. Bir dəfəyə ifrat miqdarda yeyilmədiyi müddətcə hər hansı bir problem yaratmayacağı deyilə bilər.

Qarpızın tərkibində A, C və B vitamini ilə kalium, kalsium və dəmir mineralı var. Orta boyda bir qarpız dilimi ilə gündəlik C vitamininə olan ehtiyacımızın 70-75%-ni ödəyə bilərik. Məlum olduğu kimi, C vitamini antioksidant xüsusiyyəti olan bir vitamindir. Bu xüsusiyyətinə görə də xərçəngə qarşı qoruyucu təsiri vardır.

Qarpız ən yaxşı antioksidantlardan sayılan “beta-karotin” və “likopen”i də özündə ehtiva etməklə bədənin xərçəngə qarşı qoruyucu təsirini qat-qat artırır.

Böyrəyin funksiyalarını nizamlayaraq, artıq olan üreinin bədəndən atılmasını təmin edir. Eyni zamanda böyrək daşı və qumunun təmizlənməsində də sidikqovucu xüsusiyyətinə görə kömək göstərir.

Tərkibində yüksək miqdarda kalium olduğu üçün ürəyin funksiyalarını tənzimləyir. Temperaturdan asılı olaraq yüksələn qan təzyiqini tarazlayır. Hipertoniya xəstələrin ara yemək vaxtlarında qarpızı seçmələri təzyiqin yüksəlməsinin qarşısını almağa kömək edəcək.

Tərkibində lifin xeyli miqdarda olması bağırsağ hərəkətlərinin tənzimlənməsini təmin edir və bağırsağ xərçənginə qarşı qoruyucu təsir göstərir.

Qarpız immun sistemini gücləndirərək xəstəliklərə qarşı müqaviməti artırır. Tərkibində yüksək məbləğdə su olan qarpız dərini qidalandırır və nəm ehtiyacını ödəməyə kömək edir.

### **Qarpız çəyirdəyi yeyilirmi?**

Mütəxəssislər qarpızın acqarına yaxud yemək aralarında çəyirdəkləri ilə birlikdə yeyilməsini tövsiyə edir. Qarpızın bu şəkildə yeyilməsi böyrəklərdən ürəyə qədər bir çox orqana fayda verir.

Qarpız çəyirdəyinin içindəki “cucurbocitrin” adlı maddə qan təzyiqini salmağa kömək edir. Xüsusilə yüksək qan təzyiqi olan xəstələr üçün əvəzolunmaz qidadır. Bundan əlavə, yaxşı sidikqovucudur, sidik kanallarını təmizləyir. Bütün bu xüsusiyyətləri sayəsində böyrəyin funksiyalarını tənzimləyir.

Lakin qarpızı çəyirdəkləri ilə birlikdə və çəyirdəkləri dişimizlə qırıb əzərək yeməliyik. Çəyirdəklər qırıldıqda faydası daha da artır.

Qarpız çəyirdəyinin mədəni ağrıtması haqqında səhv fikirlər yayılıb. Həddən artıq yeyilmədiyi təqdirdə qarpız çəyirdəyinin mədəyə heç bir zərəri yoxdur. Üstəlik qarpızın içindəki likopen maddəsi də ürəyi infarktdan qoruyur.

Qarpız çəyirdəyini udmağın apendisit problemlərinə səbəb olub-olmayacağı çox soruşulur. Qarpız çəyirdəyinin mütləq çeynənməsi lazım gəlir. Çeynənməyib həddindən artıq udulan qarpız çəyirdəkləri çox kiçik bir ehtimal da olsa apendisitdə tıxanmaya yol açə bilər. Ancaq bu çox nadir rast gəlinən bir vəziyyətdir və təşvişə düşməyə gərək yoxdur.

Qarpız çəyirdəyinin daha bir maraqlı xüsusiyyəti var. Dövrümüzdə atılan qarpız çəyirdəklərinin (və onun yağının) üzərində işlədikdən sonra biodizel kimi yanacaq istehsal edilir və dizel minik vasitələrində normal mazutdan fərqlənmədən işlədilir.

### **Qarpız seçərkən nələrə diqqət yetirməliyik?**

Qarpız seçmək xüsusi ustalıq tələb edən bir sahədir. Hərçənd bilən-bilməyən hər kəs qarpız alarkən ona bir neçə şapalaq atmaqdan özünü saxlaya bilmir. Amma əslində nə etdiyinin heç özü də fərqiə varmır.

Görülən iş doğrudur. Yəni qarpız seçməyin ən incə məqamlarından biri vurduğunuz zaman eşitdiyiniz səsdır. Qarpızın səsi sanki toxunsan partlayacaqmış kimi olmalıdır. Bunun nə mənaya gəldiyi asanlıqla izah edilə bilməz. Belə bir qarpızı kəsməyə başladığınız an özünəməxsus səsi ilə partlayır. Bu, yaxşı bir qarpız seçdiyinizi göstərir.

Şirin, sulu və yetişmiş bir qarpız seçmək üçün bir neçə nüansa da fikir verməliyik. Qabığının rəngi parlaq deyil, bulanıq olmalıdır və dırnağınızla yüngülcə qazıdıqda yaşıl hissəsi asanlıqla çıxmalıdır. Forması simmetrik olmalıdır. Torpağa oturan hissəsinin rəngi açıq sarı olmalı, ağ və ya yaşıl olmalıdır. Dəymiş qarpız otaq temperaturunda saxlanılmalıdır. Ancaq çox uzun müddət deyil. Soyuducuda bir həftəyə yaxın saxlanıla bilər. Əgər dərhal kəsiləcək qarpız alacaqsınızsa, içinin rənginin parlaq qırmızı, çəyirdəklərinin də tünd qəhvəyi yaxud qara rəngdə olmasına fikir verin. Çox ağ çəyirdək qarpızın dəymədən dərildiyini göstərir.

Hormonlu qarpızlarda isə qarpızların çəyirdək yerləri boşdur və yeyildikdə nişasta iyi hiss edilir. Nuş olsun.



## XURMA BİBİ

**H**arada oxuduğumu bilmirəm, amma yaxşı yadımdadır; oxuduğuma görə, cansız varlıqların ən üstünü mərcandır. Çünki bir bitki kimi davranıb üzərində olduğu qayadan yapışır. Bitkilərin ən üstünü isə xurmadır. Çünki canlı varlıqlar kimi dişisi və erkəyi var və döllənərək meyvə verir. Heyvanların ən üstünü də atdır. Çünki insanlar kimi rəngarəng yuxular görür.

Buradan məlum olur ki, Rəbbimizin “mükərrəm” (şan və şərəf sahibi) yaratdığı insana bənzədikcə digər məxluqatın da üstünlüyü artır. Həqiqətən xurmanın da insana bənzəyən cəhətlərinin olduğu və bu xüsusiyyəti ilə üstün bir qida vəsfi daşdığı məlum olur.

### **Xurmanın insana bənzərliyi**

İmam Rabbani “Məktubat” adlı əsərinin 162-ci məktubunda xurma haqqında bu məlumatları verir:

*“Xurma ağacının adı ərəb dilində “nahl”dır. Nahl ələkdə qalan və ya ələnən mənasına gəlir. Rəvayətə görə, Allah-Təala Həzrət Adəmi yaradacağı zaman mələklərə Adəmin torpağını bir ələyə tökmələrini əmr edir. Onlar da töküb ələyirlər. Bu torpağın saf və incə olanından Adəm -əleyhissəlam-, ələyin üzərində qalan hissəsindən də xurma yaradılır. Bu səbəblə xurma bizim bibimiz sayılır”.*

Peyğəmbərimiz -səllallahu əleyhi və səlləm- də bir hədisi-şərifində:

“*Bibiniz olan nahlayə (xurmayə) hörmət göstərin*” – buyurmuşdur (Əbu Yala əl-Mevsili, Müsnəd, 1, 353; Əbu Nuaym, Hilyətül-Övliya, VI, 123).

Bibimiz olan xurma atamız olan Adəmin artıq qalan palçığından, yəni eyni elementlərdən yaradıldığı üçün insanın təbiətinə ən yaxın və ən uyğun meyvədir. Xurmanın meyvəsi kimi ağacı da dəyərli və bərəkətli olduğundan uca Allahın istiqamətləndirməsi ilə Həzrət Məryəm oğlu Həzrət İsanı -əleyhissəlam- silkələdiyi ağacdən tökülən təzə xurmaları yedikdən sonra həmin ağacın altında doğmuşdur.

İnsanın həyatını davam etdirməsi üçün su, sağlamlığını qoruması üçün də günəş nə qədər gərəklidirsə, xurma üçün də su və günəş o qədər vacibdir. Çünki xurma ağacının kökü susuz, gövdəsi də günəşsiz qala bilməz. Günəş görməyən və bol su ilə bəslənməyən xurma böyüyə bilməz. Xurma ağacının gövdəsindəki liflər insandakı tük və saçları xatırladır. Qadınların saçı necə uzun və yatımlıdırsa, dişləri xurma ağaclarının da budaqları o cür uzun və yatımlıdır. Kişilərin saçları necə qısa və dikdirsə, erkəklərin xurma ağaclarının budaqları da o cür yuxarıya doğru dik-dikdir.

Bu bənzərliklə bağlı İbn Ömər -radiyallahu anhüma- belə bir rəvayət edir:

“Peyğəmbərimizin -səllallahu əleyhi və səlləm- yanında oturarkən xurma ağacının toxumu (cummar) gətirildi. Rəsulullah -səllallahu əleyhi və səlləm- belə bir sual verdi:

- *Ağaqlardan bir ağac eynilə müsəlmana bənzəyir, yarpağını tökməz. Mənə deyə bilərsinizmi, o hansı ağacdır?*

Orada olanlar bir-bir çöl ağaclarını saydılar, mənim ağılıma xurma gəldi. Demək niyyətinə düşdüm, amma baxdım ki, mən oradakıların ən kiçiyiyəm, susdum. Peyğəmbərimiz buyurdu:



- *O ağac xurmadır* (Buxari, Elm, 4; Müslim, Sıfatül-Qiyamə, 63).

Dediyimiz kimi, xurma ağacının həm dişisi, həm də erkəyi vardır və sadəcə diş ağacları meyvə verir. İnsana bənzəyən ən maraqlı özəlliyi isə bu ağacın çəyirdəkdən yetişməməsi və lap insan kimi bala verməsidir. Üstəlik, insan kimi çox nazlı və həssas olan xurma ağacının baxımı da ayrıca bir diqqət tələb edir.

Xurmada döllənmə qış mövsümündən sonra meydana gəlir. Erkək xurma ağacından alınan toxumlar bir yerdə qurudulur. Bu arada diş xurma ağacının başında bir yarıq açılmağa başlayır. Bu yarığa müəyyən ölçüdə “tal” deyilən qurudulmuş toxumlar qoyulur və üzəri zərər görməyəcəyi tərzdə sarılır. Beləcə döllənmə baş tutmuş olur. Sonra yeni zoğ cücərməyə başlayır və bu zoğ kəsilərək diş ağacın yaxınlığında əkilir. Yəni bala zoğ anasının yanında, onun görə biləcəyi bir yerə əkilir. Yeterincə böyüdükdən sonra anasının yanından götürülərək başqa bir yerə əkilir.

Yeni doğulan körpə necə anasına ehtiyac duyursa, xurma ağacının balası da diş ağacın yanında olmaq istəyir. Yeni bala anasının görə biləcəyi yerdə əkilməzsə ölər, ana da küsər və meyvə verməz. Ağacın balalama sayı orta nisbətə təqribən bir insanın balalama sayı qədərdir. Xurma ağaclarının meyvə verdiyi ən məhsuldar dövrü insanın kimi 15-40 yaşları arasındadır.

Xurma ağacının ömrü təqribi bir insan ömrü olan 60-70 il qədərdir. Xurma ağacının gövdəsindən aldığı sərt zərbələr onun ölümünə səbəb olur. Bu da xurma ağacının qəlbinin onun gövdəsində olduğu fikrini yaradır.

### **Xurma haqqındakı hədisi-şəriflərdən**

Xurmada yağ, protein, vitamin, minerallar kimi insan orqanizmi üçün lazım olan hər şey vardır. Bu da xurma və insan bənzərliyinin başqa bir sübutudur. Xurma elə bir xüsusi qidadır ki, bir insan sadəcə su və xurma ilə illərcə həyatını davam etdirə bilər.

Belə ki, əshabi-kiram Həzrət Aişə anamızdan soruşur:

- Evinizdə nə yeyər, nə içərdiniz? – Həzrət Aişə -radiyalahu anhə- də cavab verir:

- *Evimizdə bəzən ocaq yanmayalı iki-üç ay olardı. Biz də su və xurma ilə yaşayardıq.*

Peyğəmbərimizin -səllallahu əleyhi və səlləm-: “*Evində xurma olmayanlar acdır*”, sözlərini də xatırladır (Müslim, Əsrinə, 253; Tirmizi, Ətimə, 17).

Peyğəmbərimizin -səllallahu əleyhi və səlləm- xurma ilə bağlı daha bir çox tövsiyələri vardır. Bunlardan bəzilərinə belə sadalaya bilərik:

“*Kim xurmanı sevərsə, Allah da onu sevər*” (Təbəri, Mucəmul-Kəbir, XIII, 69; Mucəmul-Əvsat, 1, 58).

“*Xurmanı səhərlər acqarına yeyin. Çünki o qurdları (mikrobları) öldürür*” (Deyləmi, Firdevs, III, 242; Ali əl-Muttaki, Kənzul-Ummal, X, 26).

“*Ən xeyirli (faydalı) xurmanız Bəni xurmasıdır. Çünki o, bütün xəstəlikləri aradan qaldırır və onda xəstəlik yaradıcı bir şey (zərərli mikrob) yoxdur*” (Hakim, Müstədrək, IV, 226, 227; Təbəri, Mucəmul-Əvsat, VII, 247).

Bəni uzun və tünd sarı rəngli, əcvə isə yumru və qara rənglidir. Əcvə və bəni xurmalarının faydalı olması ilə ya-

naşı, Mədinəyi-Münəvvərədə yetişən bütün xurmalar şəfa mənbəyidir.

“*Əcvə xurması cənnət meyvələrindəndir*” (Tirmizi, Tibb, 22; İbn Macə, Tibb, 8; Əbu Nuaym, ət-Tibbun-Nəbəvi, II, 727).

“*Kim hər səhər yeddi dənə əcvə xurması yeyərsə, o gün ona zəhər və cadu zərər verməz*” (Buxari, Ətimə, 43; Müslim, Əşribə, 154).

“*Kim acqarına yeddi dənə Mədinə xurmasından yeyərsə, o gün o kimsəyə zəhər və cadu kimi şeylər zərər verməz. Əgər axşam yeyərsə səhərə qədər zəhər və cadu kimi bir şey ona zərər verməz*” (Əhməd b. Hənbəl, Müsnəd, 1, 169; Beyhəqi, Sünən, IX, 580).

Həzrət Ənəs rəvayət edir:

Rəsulullah -səllallahu əleyhi və səlləm- bir səfərə çıxmışdı. Ümmü Süleym də bu səfərdə iştirak etmişdi. Rəsulullah -səllallahu əleyhi və səlləm- səfərdən döndükdə Mədinəyə gecə girməzdi. Mədinəyə yaxınlaşdıqda Ümmü Süleymi doğum sancıları tutdu. Bu səbəblə Əbu Talha onun yanında qaldı, Allah Rəsulu -səllallahu əleyhi və səlləm- yoluna davam etdi. Əbu Talha belə deməyə başladı:

- Rəbbim, sən çox yaxşı bilirsən ki, mən Rəsulun ilə birlikdə Mədinədən çıxmağıma, onunla birlikdə Mədinəyə girməyə son dərəcə şad oluram. Lakin bu dəfə bildiyin səbəbə görə ilişib qaldım.

Bu sözdən sonra Ümmü Süleym:

- Əbu Talha, indi artıq sancım qalmadı. Sən get, – dedi.

Biz yolumuza davam etdik. Mədinəyə çatdıqda Ümmü Süleymi yenə doğum sancısı tutdu və bir oğlan uşağı doğdu. Ümmü Süleym mənə:

- Ənəs, bu uşağı sən səhər vaxtı Rəsulullahın -səllallahu əleyhi və səlləm- yanına aparmadan kimsə əmizdirməsin, – dedi.

Səhər tezdən mən uşağı götürüb Rəsulullahın -səllallahu əleyhi və səlləm- yanına apardım. Məni görəncə:

- *Hər halda Ümmü Süleym uşağı dünyaya gətirdi!* – buyurdu. “Bəli, ya Rəsulullah” deyib uşağı qucağına verdim. Rəsulullah -səllallahu əleyhi və səlləm- Mədinəyə xas olan əcvə xurmasından bir dənə istədi. Onu ağzında yaxşıca çeynəyib sonra bir azını körpənin ağzına çəkdi. Körpə yalamağa başladı. Bundan sonra Rəsulullah -səllallahu əleyhi və səlləm- :

- *Mədinəlilərin xurma sevgisinə bir baxın!* – buyurdu. Körpənin üzünü oxşadı və ona Abdullah adını verdi (Müslim, Fədəilüs-Səhabə, 107; Beyhəqi, Sünən, IV, 109).

### **Faydaları**

Xurmanın ürək və damar xəstəliklərindən qorunmada olduqca təsirli rol oynadığı və xərçəngə qarşı qoruyucu olduğu sübut edilib. Şəkərin nisbətini tənzimləyən yeganə meyvədir. Üstəlik, şəkər xəstələri tərkibində şəkər az olduğu üçün “suqi” adlı xurmanı könül rahatlığı ilə yeyə bilirlər.

Xurma üzərində mikrobun olmadığı yeganə meyvə sayılır. Bronxit, öskürək və soyuqlamaya yaxşı təsir edir. “Ürək dostu” kimi tanınan almada daha çox mis və sink olduğu halda, xurmada natrium, kalium, maqnezium, kalsium və dəmir iki qat daha artıq yer tutur. Müntəzəm olaraq yeyildikdə isə ürək və damaraçıcı xüsusiyyətə sahib olduğu müşahidə edilir. Xurma bədənin və zehnin inkişafına kömək edir. Kökəlmək üçün xurma və acurun birlikdə yeyilməsi Peyğəmbərimizin -səllallahu əleyhi və səlləm- tövsiyəsidir.

Protein, yağ və karbohidratı (üçünü bir arada) özündə ehtiva edən yeganə meyvədir. Bədənin yaşlanma əlamətlərini azaldır. Xurma dərinə bəsləyir, hamiləlik və günəş ləkələrini yox edir. Tərkibindəki dəmir sayəsində qansızlığa yaxşı təsir edir. Həm B1, həm də B2 vitaminlərinə sahib olduğu üçün qaraciyəri qüvvətləndirir, sinir sisteminə yaxşı təsir edir. Tərkibindəki bol miqdarda fosfor və kalsium sümük xəstəliklərindən qorunmağa kömək edir. Xurma çəyirdəyinin üyüdülərək qəhvə kimi içilməsi zəhin açıcı, dinclik gətirici bir təsir göstərir.

**Xurma göz sinirlərini qüvvətləndirir.** Ancaq ağır göz xəstəlikləri olanlar daha az yeməlidir. Xurmanın qulaq uğultusu, eşitmənin itirilməsi kimi xəstəliklərdə də faydası var. Eyni zamanda xurma bel ağrılarına yaxşı təsir edir, sidik kanalları və böyrək iltihabına da şəfa verir. Xurma suyu böyrək daşlarının düşməsinə təmin edir.

### **Həzrət Məryəmin zahılıq yeməyi**

Xurmanın daha bir xüsusiyyəti də hamiləlik dövründə yaxşı bir qidalandırıcı olması və doğumu asanlaşdırmasıdır. Bətnin gərilməsinə səbəb olan və doğumu asanlaşdıran oksitosin hormonu xurmada bol miqdarda mövcuddur. Qurani-Kərimdə də Həzrət Məryəmə doğumdan əvvəl xurma yeməsinin tövsiyə edildiyi ifadə edilir.

**“Doğum sancısı onu bir xurma ağacının gövdəsinə (söykənməyə) sövq etdi. Məryəm dedi: “Kaş mən bundan əvvəl ölüb tamamilə unudulaydım!” Aşağı tərəfindən (İsa və ya Cəbrail) ona belə səslandı: “Kədərlənmə! Rəbbin sənənin (ayağının) altında bir su arxı yaratmışdır. Xurma ağacının gövdəsini özünə tərəf silkələ ki, üstünə yetişmiş təzə xurmalar tökülsün. (Bunlardan) ye, iç. Gözün aydın olsun!” (Məryəm, 23-26)**

Peyğəmbərimiz -səllallahu əleyhi və səlləm- də bir hədisi-şərifində doğumdan sonra zahılıq dövründə xurma yeməyin əhəmiyyətindən bəhs etmişdir.

*“Qadınlarınıza zahılıq (nifas) dövründə xurma yedirin. Kim zahılıq dövründə xurma yeyərsə, onun uşağı həlim (mülayim xasiyyətli, ağıllı və təmkinli) olar. Çünki xurma Həzrət Məryəmin zahılıq dövründəki yeməyi idi. Həzrət Məryəm anamıza Allah-Təala quru bir xurma ağacından möcüzəvi şəkildə təzə xurma bəxş etmişdi. Əgər (zahı üçün) xurmadan daha yaxşı bir qida olsaydı, Allah-Təala onu Həzrət Məryəmə bəxş edərdi”* (Əbu Nuaym, Tıbbun-Nəbəvi, II, 727; Fəttani, Təzkirətül-Mövzuat, 1, 152).

Xurmanın hamiləlikdə və doğum əsnasındakı bəzi faydaları belə sıralanır:

Yüksək miqdarda qlükoza və nişastaya malikdir, bu da hamilə qadına güc verir. Təzə xurmada uşaqlıq əzələlərini qüvvətləndirən və doğumu asanlaşdıran bir maddə vardır. Xurmada maqnezium, kalium kimi sinir sistemini rahatladan və yorğunluğu aradan qaldıran, eyni zamanda doğumdan sonra əzələləri dincəldən elementlər vardır.

Stressi aradan qaldıran, ağrı və sancını azaldan, yuxu və rahatlıq gətirən maddələrə sahibdir. Tərkibində bol miqdarda kalsium var. Bu da doğumdan sonrakı qanamanı dayandırmağa yarayan mühüm bir maddədir. Xurmadakı vitaminlər doğum əsnasında itirilən enerjini yenidən toplamaqda mühüm rol oynayır. Doğumdan sonra anada südün bol gəlməsini təmin edən kalium kimi bəzi maddələr də vardır.



## MÜSBƏT VƏ MƏNFİ CƏHƏTLƏRİ İLƏ KEFİR İÇKİSİ

**K**efir süddəki bütün qida maddələrini ehtiva edən, azca turşməzə dadı olan, köpüklü ayrana bənzəyən, sərirlədicisi və iştahaçıcı bir içkidir. Kefir etil spirti və süd turşusu fermentasiyalarının (mayalanmasının) bir yerdə yaratdığı mayalanmış süd məhsuludur.

Vətəni Qafqaz olan kefir ilk dəfə türklər tərəfindən hazırlanmış və bütün dünyaya yayılmışdır. Türkiyədə isə ilk dəfə 2004-cü il oktyabrın 1-dən etibarən marketlərdə satışa çıxarılmışdır. Qafqaz dillərində kefirə “mükəmməl hesab edildi” deyilir, bəzi dillərdə isə “sağlamlıq və xoşbəxtlik içkisi” və ya “gənclik iksiri” şəklində tərif verilir. Kefirə ərəb dilində “kef” deyildiyi bildirilir.

Kefir gül kələmə bənzəyən, ağ yaxud sarımtıl rəngli noxud böyüklüyündə dənələrdən ibarətdir. Bu dənələr kələ-kötür partladılmış qarğıdalı dənələrini də xatırladır. Kefir B1, B12 və K vitaminləri ilə yanaşı, aşağıdakı cədvəldəki tərkibdədir.

Su	88-89%
Süd turşusu	0.8-0.9%
Etil spirti	0.6-1.1%
Süd şəkəri/laktoza	1.7-2.7%
Kazein	2.5-2.9%

Minerallar	0.6-0.8%
Albumin	0.1-0.3%
Yağ	2.8-3.3%

Cədvəldəki etil spirtinin nisbəti kefirin mayalanma müddətinə görə dəyişiklik göstərir. Yəni mayalanma müddəti uzandıqca, etil spirtinin miqdarı artır, dadında da fərqliliklər ortaya çıxır. Bunu belə açıqlaya bilərik:

Mayalanma müddəti:

12-14 saatdırsa şirin,

24 saatdırsa orta,

48 saatdırsa sərt,

60-72 saatdırsa çox sərt bir dad əmələ gəlir.

### **Kefirin faydaları**

Qafqazda su yerinə belə içilib bol-bol istifadə edilən kefir yüksək qida dəyərinə sahibdir. Qafqazda insan ömrünün 110-130 ilə qədər yüksəlməsi, üstəlik vərəm, xərcəng və həzm pozğunluğu kimi xəstəliklərə çox da rast gəlinməməsi kefirin istifadəsinin geniş şəkildə yayılması ilə əlaqədardır. Həzminin asanlıqı səbəbi ilə bir yaşlı körpələrə belə dadızdırılan kefir yaşlıların da, gənclərin də ən ideal içkisi sayılır.

Kefir infeksiya xəstəliklərinə qarşı müqaviməti artırır. Sərinlədici olması və xoş ətri ilə yorğunluğu aradan qaldırır. Stressi azaldır, sakitləşdiricidir və xolesterolu aşağı düşürür. Həzm sistemini gücləndirir, yuxusuzluğu və sinirlə bağlı depressiyanı aradan qaldırır. Damarların sərtləşməsinin və əzələlərin gərilməsinin qarşısını alır. Yüksək təzyiqli nizamlaşdıraraq tarazlayır. Qan pozğunluqlarını aradan qaldırır və qanı təmizləyir. Qaraciyər və astma xəstəliklərini sağaldır. Dərini gözəlləşdirir və parlaqlıq verir. Ekzema və buna bənzər



dəri xəstəliklərinə yaxşı təsir edir. Yara və yanıqların sürətlə sağalmasını təmin edir. Sidik yolu iltihablarını müalicə edir. Mədə və bağırsaq xəstəliklərinə müsbət təsir göstərir. Öd kisəsi və böyrək xəstəliklərinə fayda verir. Sağlam pəhriz üçün mühümdür. Yağsız süd ilə mayalanarsa, kökəlməyin qarşısını alır. Sümükləri möhkəmləndirir və hüceyrələrin yenilənməsini təmin edir. QİÇS və xərcəng xəstəliklərinin inkişafını ləngidir.

### **Evdə kefir necə hazırlanır?**

Kefir bazarlarda hazır şəkildə satılmaqla yanaşı, evdə də asanlıqla hazırlana bilər. Qaynadılmış və otaq temperaturuna qədər soyudulmuş süd ilə yanaşı pasteurizə edilmiş süd də istifadə edilə bilər.

Qısaca desək kefir bu şəkildə hazırlanır:

25 dərəcəlik temperaturdakı bir litr süd bir bankaya boşaldılır. 20-40 qram (bir xörək qaşığı) kefir dənəsi südə qatılır. Təmiz bir qaşıqla qarışdırılaraq bankanın ağzı kəpik örtülür. Bu şəkildə mayalanan süd təqribən 20 dərəcəyə yaxın və işıq düşməyən bir yerdə 12-24 saat saxlanılır. Sonra süd kefirə çevrilməyə plastik bir süzgəcdən keçirilir. Süzgəcdəki kefir dənələri seçilərək toplanılır, sonrakı kefir hazırlanmasında işlədilir. Kefir hazır olduqdan sonra dərhal da içilə bilər, soyuducuda saxlanılaraq 1-2 gün içində də istifadə edilə bilər.

Sağlamlıq baxımından kefirin ən uyğun içilmə zamanı səhərlər açqarına ya da axşam yatmadan öncədir. Kefir dənəcikləri bir daha istifadə ediləcəksə, təmiz suyun içinə qoyulub soyuducuda saxlanıla bilər.

Bu məqamda qatıq və kefirin quruluşlarının bir-birinə çox bənzədiyini ifadə etməliyik. Buna görə bədənə verdikləri faydalar da, demək olar ki, eynidir. Lakin kefirə əlavə olaraq

bəzi faydalı bakteriya və maya növləri vardır. Bu mikroorqanizmlər sayəsində kefir bağırsaqlarda tam olaraq parçalanmamış qidaların həzm olunmasına kömək edərək qida dəyərini itirməsinin qarşısını alır və bağırsaqların müqavimətini gücləndirir. Kefirin qatığa nisbətən dənəcikləri daha nazik olduğu üçün həzmi daha asandır.

Kefir içində etil spirti (0.6-1.1) olduğu və durduqca bu spirtin faizinin artması səbəbi ilə (bir ildə 4%-ə qədər artır. Bu faiz isə şərabdəki spirt ilə eynidir) bəziləri tərəfindən haram qəbul edilmişdir.

Dəyanət İşləri Başqanlığı ilə Hayrettin Karaman, Vecdi Akyüz və Hamdi Döndürənin bəyanlarından kefirin haram olmadığı məlum olur. Ancaq “Türkiyə qəzeti”ndən Mehmet Ali Demirtaş və Qida və Ehtiyac Maddələrinə Nəzarətmə və Sertifikatlaşdırma təşkilatının (GİMDES) sədri Faruk Köse tərkibində spirt olduğu üçün kefirin haram olduğunu iddia edirlər.

Bu vəziyyətdə işin içinə bir az “**şübha**” girir və seçim istehlakçının öhdəsinə düşür. Biz isə sadəcə bu hədisi-şərifini xatırlatmaqla kifayətlənmək istəyirik:

*“Halal bəlli, haram bəllidir. Lakin aralarında bir sıra **şüb-həli şeylər** vardır ki, bunların halalmı, harammı olduğunu çox adam bilmir. Şüb-həli şeylərdən çəkinən kimsə dinini də, namusunu da qorumuş olur. Hər kim bu şüb-həli şeylərə yaxınlaşarsa harama girə bilər. Yasaq bir yerin/qoruğun ətrafında davarlarını otladan bir çoban kimi çox keçməz heyvanları içəriyə girə bilər. Ehtiyatlı olun! Hər padşahın özünə məxsus bir qoruğu vardır. Ehtiyatlı olun! Allahın yer üzündəki qoruğu da haram qıldığı şeylərdir. Bilin ki, bədəndə bir ət parçası vardır. O gözəl olursa, bütün bədən gözəl olur, o korlanmış olursa, bütün bədən korlanır. Bax o ət parçası qəlbdir” (Buxari, İman, 39).*



## ŞƏFA MƏNBƏYİ RAHATLADICI İÇKİLƏRİMİZ

Suya olan ehtiyacımızı ödəyəcək və böyrəklərin müntəzəm şəkildə düzgün çalışmasını təmin edəcək kompotları, şərbətləri yenidən xatırlamaq, şübhəsiz ki, yerində olacaq. Lakin yeni nəslin çox da tanımadığı bu içki mədəniyyətini gündəmə gətirmək hər zaman əhəmiyyət daşıyır. Hətta bu şəkildə mədəniyyətimizi yaşatmaq hamımızın vəzifəsidir.

Son iyirmi-otuz ildir ətirli, turş, meyvəli içkilərin, xüsusilə kola kimi qazlı içkilərin sürətlə yayılması yeni nəslin saf meyvə şirələrinin dadından xəbərsiz, quru və təzə meyvə kompotlarının olmadığı süfrələrdə böyüməsinə səbəb oldu. Hər cür yığıncaq, ziyafət və toy məclislərində, iftar süfrələrində masanın baş tərəfinə kola və digər qazlı içkilərin qoyulması bunların dəyərini bir qat da artırdı. Məktəblərdə, iş yerlərində susayanların əllərindən düşməyən, tikinti yerlərindəki işçilərin, tarladakı kəndlilərin günorta yeməklərindən əskik etmədikləri bu içkilər, təəssüf ki, yemək vaxtlarının əvəzlənməsinə çevrildi.

Qazlı su və kolalı içkilərin kapitalist şirkətlərin əllərində böyük reklam kampaniyaları ilə ölkəmizdə və bütün dünyada sürətlə yayılmasına kədərlənmək çarə deyil. Bunun üçün sağlamlıq düşüncəyə sahib olan hər fərdin nə edilə biləcəyi barədə başını yorması lazımdır. Heç olmasa uşaqlarımızı bu içkilərə alışdırmamaq naminə ilk növbədə özümüzü bunlardan uzaq

tutmağımız, alternativ içkiləri evlərimizdə hazırlayıb geniş yaymağımız lazım gəlir.

Əslində o qədər çox çeşid, fərqli dad və ətirə malik faydalı və ləzzətli içkilərimiz var ki. Osmanlı mətbəxi bunun ən böyük mənbəyidir. Təəssüf ki, keçmişlə əlaqələrimizin qoparılması cəhdləri yemək mədəniyyətimizdə də özünü göstərmişdir. Son dərəcə zəngin olan bu mədəniyyətin get-gedə yox olmaması üçün xanımlarımızın mətbəxə daha ciddi yanaşmaları və bir sıra zəhmətə könül xoşluğu ilə qatlaşması lazımdır. Beləcə, uşaqlarına və yaxınlarına təklif edəcəkləri çoxnövli alternativ içkilərimizlə onları konsentrat meyvə şirələrindən, kola və qazlı suya olan güclü bağlılıqdan uzaqlandıрмаğı bacara bilərlər.

### **Şərbətlər**

Bunlar Osmanlı saray mətbəxində də, xalq süfrələrində də əskik olmayan içkidir. Şərbətlər hər evdə hər zaman qəfil gələn qonağa təklif edilməli olan ən vacib içkidir. Dinimizin həm yeməklər, həm də içkilər üzərində müəyyənləşdirici olması və spirti qəti şəkildə haram şeylərə daxil etməsi səbəbi ilə İslam dünyasının içki mədəniyyəti birbaşa meyvə şirələri və şərbət üzərində cəmləşmişdir. Meyvə şirəsinin istehlakı bütün dünyada əməl edilən bir vərdəşdir. Lakin şərbət Şərqi Ağ dəniz, Orta Şərq və Orta Asiya coğrafiyalarında İslam cəmiyyətləri tərəfindən ortaya çıxarılmış və inkişaf etdirilmişdir.

**Şərbət.** Ərəb dilində “içdi” mənasına gələn “**şə-ri-bə**” felindən törədilmiş bir məsdər olub “içki” deməkdir. Şərbətin əsas düzəldilmə texnikası olan “şurup” (sirop) ərəb dilindən olduğu kimi türk dilinə keçmişdir. Ərəb dilində bu söz “şərbət” və “şəkərli içki” mənasına gəlir. Anadoluya yaxın olan

Ərəb coğrafiyası hələ də şərbət sözünü osmanlıların keçmişdə işlətdiyi şəkli ilə istifadə edir.

Osmanlı dövründə ingilis səyyah və səfirlərin (elçilərin) şərbətlə tanışlığı bu məhsulu dünyaya yayan Osmanlılar sayəsində olmuşdur. İçkini və şərbət (sherbet) sözünü birbaşa öz dillərinə daxil etmişdilər. Məşhur yemək tarixçisi Alan Davidson Osmanlı-Bizans-Venesiya münasibətləri dövründə şərbətin italyan mətbəxinə “sorbetto” adı ilə girdiyini bildirib.

### **Çiçək şərbətləri**

Topqarı sarayında sonradan əlavə edilən “halvan mətbəxi” bir növ şirniyyat, sirop və şərbət laboratoriyası kimi işlədilmişdir. Sarayın ən sevilən şərbətləri çiçəklərdən, xüsusilə gül, zanbaq, bənövşə, nərgiz, yasəmən, məhəbbət, iyde və lotus çiçəklərindən hazırlanmışdır. Xüsusilə şirin suda yetişən və çox məhdud miqdarda olan lotus çiçəyindən hazırlanan şərbət ağıllara durğunluq verəcək bir resept ilə və nadir hallarda hazırlanmışdır.

## **BƏZİ ŞƏRBƏTLƏRİN HAZIRLANMA QAYDALARI**

### **Çiyələk və ya qara tut şərbəti**

**Ərzaq:** 500 qram çiyələk və ya qara tut, bir litr su, 130 qram şəkər tozu (100 faiz çuğundur şəkəri).

**Hazırlanması:** Çiyələk və ya qara tutlar təmizləndikdən sonra axşamdan şəkər ilə qarışdırılıb səhərə qədər soyuducuda saxlanılır. Qazana tökülüb suyu əlavə edilir və vam odda bişirilir. Beş dəqiqə qaynadıqdan sonra ocağın altı keçirilərək soyudulur. Sonra süzgəc ilə süzülüb soyuq halda süfrəyə verilir.

### **Qızılgül řərbəti**

**Ərzaq:** 500 qram gül yarpağı, 130 qram řəkər (100% çuğundur řəkəri), bir litr su.

**Hazırlanması:** Gül yarpaqları ilə řəkər ovulur. Rəngi və ətrinin bir-birinə qarışması üçün 2-3 saat saxlanılır. Suyu əlavə edilib vəm odda qaynadılır. Qaynadıqdan üç dəqiqə sonra ocağın üzərindən götürülərək soyudulur. Süzüldükdən sonra soyuq řəkildə süfrəyə verilir.

### **Moruq řərbəti**

**Ərzaq:** 500 qram moruq, 130 qram řəkər tozu (100% çuğundur řəkəri), bir ədəd çubuq darçın, bir litr su.

**Hazırlanması:** Moruqlar yuyulub təmizləndikdən sonra řəkərlə qarışdırılıb 2-3 saat saxlanılır. Su və çubuq darçın əlavə edilib vəm odda qaynadılır. Qaynara düşəndən sonra beş dəqiqə də qaynadıb ocağın üzərindən götürülür. Süzgəclə süzüldükdən sonra soyuq řəkildə süfrəyə verilir. Süfrəyə verilərkən řərbətin içərisinə təzə moruq dənələri qatıla bilər.

### **Zoğal řərbəti**

**Ərzaq:** 500 qram zoğal, 300 qram řəkər tozu (100% çuğundur řəkəri), iki qaşiq limon suyu, bir litr su.

**Hazırlanması:** Zoğallar yuyulur və suyun yarısı qazana tökülüb qaynadılır. Qaynadılmış zoğallar süzgəcdə əzilərək suyu çıxarılır. Suyun qalan yarısı ilə řəkər tozu qaynadılır. Qaynayınca zoğal suyu əlavə edilib bir buğum birlikdə qaynadılır. Limon suyu əlavə edilib ocağın üzərindən götürülür və soyudulur. Soyuq řəkildə süfrəyə verilir.



## UZUN YAŞAMAĞIN RESEPTİ: MEYVƏ ŞİRƏSİ

**A**llah-Təala bəndələri üçün hər mövsümdə ayrı-ayrı rəng, dad, ətir, şəkil və ləzzətdə meyvələr bəxş edir. Belə ki, hər il orqanizminizin ehtiyacına görə növbəsi çatan meyvələr ağac və tarlalarda yerlərini tutur. Biz də meyvələri ya olduqları kimi yeyərək ya da şirələrini içərək faydalanırıq. Meyvə şirəsi sağlam və münasib şəkildə hazırlanarsa, istənilən meyvənin olmadığı dövrdə daha ucuz əldə edilə bilər. Bu yazımızda meyvə şirələrinin bir çox cəhətindən bəhs etməyə çalışacağıq.

### **Meyvə şirəsi ilə bağlı bəzi reseptlər**

Meyvə təzə olaraq ya da soyuqda saxlanılaraq mühafizə edilən, möhkəm, korlanmamış, münasib dərəcədə yetişmiş olan xammallardır. Meyvələrin ümumi olaraq elementlərində bu maddələr var:

1. Meyvə şəkəri olaraq qlükoza, fruktoza, saxaroza.
2. Təbii turşular: limon turşusu, alma turşusu, tartarik turşusu.
3. Azotlu maddələr.
4. Fenolik maddələrdən taninlər.
5. Vitaminlər: C və B qrupu.
6. Minerallar: kalium, kalsium və maqnezium.
7. Ətirli maddələr.

**Meyvə püresi:** Qabıqlı və ya soyulmuş meyvələrin yeyilən hissələrinin suyu ayrılmadan əzilmiş hala gətirilməsi ilə əldə edilən, mayalanmamış, amma mayalana bilən məhsullardır.

**Meyvə řirəsi:** 1. Meyvədən əldə edilən meyvə řirəsi. Meyvədən mexaniki yolla əldə edilən, o meyvənin dad, ətir və rənginə sahib mayalanmamış, lakin mayalana bilən məhsuldur. 2. Konsentratdan əldə edilən meyvə řirəsi. Əvvəlcə meyvə řirəsi konsentratına tərif verməliyik. Meyvə řirəsi konsentratı meyvə řirəsindəki təbii suyun müəyyən qisminin fiziki yol ilə ayrılması ilə əldə edilir. Bu əsnada az da olsa vitamin və ətir itkisi olur.

**Konsentratdan meyvə řirəsi** də konsentrata meyvə řirəsinin xüsusiyyətlərinə çox da təsir etməyəcək nisbətdə, münasib ətirli maddələrin və içməli suyun qatılması ilə əldə edilir.

**Meyvə nektarı.** Meyvə püresi və ya meyvə řirəsi konsentratına müəyyən ölçüdə su və řəkər qatılması ilə əldə edilən mayalanmamış məhsuldur. Turşu faizi aşağı olan meyvə pürelərinə limitə uyğun turşu da qatıla bilər.

**Meyvəli içki, meyvə řərbəti.** Meyvə řirəsi meyvə püresi yaxud konsentratına su, řəkər, turşu və izin verilən qatqı maddələrinin qatılması ilə əldə edilir. Tərkibindəki meyvənin faizi 3-25%-ə qədərdir.

**Meyvə siropu.** Meyvə řirəsi, meyvə püresi ya da konsentratına müəyyənləşdirilən miqdarda řəkər qatılaraq əldə edilən və briks dərəcəsi ən azı 60 olan məhsuldur.

**Briks dərəcəsi.** Refraktometr cihazı ilə təyin edilən, içki-dəki həll olunan qatı maddələrin çəkiləcə faiz nisbətini göstərir.



**Kokteyl meyvə şirəsi.** Birdən çox meyvə şirəsi və meyvə nektarının öz qrupu içində bir-biriləri ilə qarışdırılması ilə əldə edilən məhsuldur.

### Əslində hansı içkidə nə qədər meyvə var?

ADI	MEYVƏ
Meyvə şirəsi	100%
Meyvə nektarı	25-99%
Meyvəli içki	10-24%
Ətirli içki	0-9%
İçki tozu	0%

### Türkiyədə meyvə şirəsi istehsalına ümumi baxış

Artan texnoloji inkişafı yanaşı meyvə şirəsi istehsalında da əllə sıxma üsulu yerini yeni bir istehsal texnologiyasına verib. Ölkəmizdə meyvə şirəsi texnologiyasının inkişaf yolu bəzi dövrlərdə sürətlənsə də, bəzi dövrlərdə enişlər müşahidə edilib. Bu eniş-çıxışlar meyvə şirəsinin keyfiyyət baxımından təqlidə çox meyvilli olmasından irəli gəlir.

Türkiyədə 1960-cı illərdə meyvə şirəsi fabrikləri yox idi. O dövrdə və ondan əvvəlki dövrlərdə uşaqlar evlərində analarının təzə meyvə və quru meyvələrdən hazırladığı kompotları içirdilər. 1964-cü ildən etibarən 14 fərqli çeşiddə meyvə şirəsi istehsal edən fabriklər quruldu. Bu yeniliklər xüsusilə uşaqların və gənclərin işinə yaradı. Meyvə şirələri 90-cı illərdən etibarən birlitlik karton qutularda bazara çıxarılaraq ailə içkisi olmağa başladı. Bu illər “antioksidant” termininin də tibbi ədəbiyyata girmə dövrü oldu. Media sayəsində bu termin çox eşidilməyə başlayınca, sadəcə şəkər, su, turşu və bəzi kimyəvi maddələrdən ibarət ətirli içkilər də meyvə şirəsi kimi tanındılmağa başlandı. Ucuz alındığı üçün məktəbli uşaqların

yemək çantalarını doldurdu. İşin əslindən məlumatsız istehlakçılar antioksidant tərkibli meyvə şirəsi zənn etdikləri ətirli içkilərə yönələrək, meyvə şirəsi istehsalçılarının satışlarının azalmasına da səbəb oldular. Bu yanlış istehlakın önünə keçmək üçün Meyvə Şirəsi Sənayesi Dərnəyi (MEYED) televiziya ekranlarından vətəndaşları yanıdan reklamları nisbətən yığışdırmağı bacardı. Təəssüf ki, artan firmaların saylarına paralel olaraq bu gün hələ də xüsusilə gənc nəsil meyvə şirəsi dadında ətirli içkiləri üstün tutur. Bu da özü ilə birlikdə qısa yaxud uzun müddətə adını belə bilmədiyimiz yeni xəstəliklərə qapı açır.

Meyvə şirələri “şəffaf meyvə şirələri”, “bulanıq meyvə şirələri” və “nektarlar” olaraq üç qrupa ayrılır. Bütün meyvə şirələrindən nektar düzəldilə bilir. Lakin ölkəmizdə nektar daha çox pomidor, ərik və şaftalıdan; şəffaf meyvə şirələri də vişnə, üzüm, alma və nardan hazırlanır. Şəffaf meyvə şirələrində durultma işi aparıldığı halda, bulanıq meyvə şirələrində durultma aparılmır. Bunlar duruldulunca yavanlaşır. Ölkəmizdə bu tipli meyvə şirələri sitrus meyvələrindən hazırlanır. Nektarlar isə meyvənin ətli hissəsinin əzilməsi ilə əldə edilən püreyə su, şəkər və təbii turşuların qatılması ilə əldə edilir. Bunların özlərinə xas dadları var. Daha çox çiyələk, ərik, şaftalı, alça, zoğal və armud kimi meyvələrdən hazırlanır.

### **Meyvə şirəsinin faydaları**

Mütəxəssislər orqanizmi möhkəmləndirmək üçün bol miqdarda A, C və E vitamini ilə müxtəlif antioksidantlar ehtiva edən meyvə şirələri içilməsini təklif edir. Yaxşı bəs hansı meyvə şirəsi nəyə faydalıdır?

**Portağal suyu.** İmmun sistemini gücləndirərək soyuqlama və qripə qarşı güclü müdafiəni yaradır. Tərkibindəki C vitamini və fol turşusu sayəsində öskürəyi azaldır. Üstəlik,

tərkibindəki bioflavin adlı antioksidant sayəsində kapilyar damarları gücləndirərək ürəyin zərər görməsinin qarşısını alır. Tərkibində olan kalium da təzyiğin tarazlanmasına kömək edir, eyni zamanda dərinə gözəlləşdirir.

**Nar suyu.** Xolesterol və şəkəri tarazlayaraq ürəyin sağlamlığını qoruyur. Xərçəng hüceyrələrinin inkişafının qarşısını alır. Bundan başqa, ishalı kəsməkdə, bağırsaqların parazitlərdən təmizlənməsində də təsirlidir. Nar şirəsinin sidikqovucu və qanyaradıcı xüsusiyyəti də vardır.

**Vişnə şirəsi.** Qızdırmalı xəstəliklərə qarşı güclü bir silah olan vişnədə A vitamini və kalium var. Qandakı turşuluğu da təmizləyən vişnə şirəsi bədəndə yığılan artıq suyun çölə atılmasını, mədə və qaraciyərin nizamlı çalışmasını da təmin edir. Üstəlik, sidikqovucu xüsusiyyəti də var.

**Ərik suyu.** Tərkibindəki A, E və B3 vitaminləri, kalsium, maqnezium, kalium və fosfor sayəsində immun sistemini gücləndirib qan yaradılmasına kömək edir, sinirləri rahatlandır. Tərkibindəki kalsium və maqneziumla da sümük ərimeyinin qarşısını alır. İçindəki beta-karotin ağciyər xərçənginin, ürək xəstəliklərinin və kataraktın yaranmasına mane olur.

**Alma şirəsi.** Alma immun sistemini gücləndirici xüsusiyyəti olan B3 və E vitamini, kalium və bol miqdarda pektinə sahibdir. Qandakı şəkəri tənzimləyən alma şirəsi baş ağrısını da azaldır. Üstəlik, böyrəklərin təmizlənməsini və xolesterolun aşağı salınmasını təmin edir. Bundan başqa, revmatizm, mədə və podaqra xəstəliklərinə qarşı müalicəvi dərman təsiri göstərir. Ağciyər xərçənginə tutulma riskini azaldır, təzyiğin yüksəlməsinin qarşısını alır.

**Şaftalı şirəsi.** Şaftalı tərkibindəki A, B3 və C vitaminləri, fol turşusu, beta karotin və kalium ilə qripə qarşı bədənin

müdafiə mexanizmini gücləndirir. Antioksidant xüsusiyyəti ilə zəhərli maddələrin bədənə verəcəyi zərəri azaldır. Sınır sisteminə müsbət təsir edir və yuxusuzluğu aradan qaldırır. Böyrəklərin və öd kisəsinin nizamlı çalışmasını təmin edir.

**Üzüm şirəsi.** Bol miqdarda A və C vitamini, müxtəlif minerallar və dəmir ilə kaliuma malikdir. Antioksidant xüsusiyyətli olduğu üçün dərinin yaşlanmasını gecikdirir. Qanyaradıcı xüsusiyyəti ilə yanaşı revmatizm ağrılarına yaxşı təsir edib ürək sistemini tənzimləyir, bədənin və zehnin yorğunluğunu aradan qaldırır.

### **Meyvə şirəsi ilə bağlı bilməli olduqlarımız**

İsti yay günlərinin sərinlədici içkiləri deyincə yadımıza dərhal meyvə şirələri düşür. Qonaqlarımıza təklif etdiyimiz, xəstəyə baş çəkdikdə ilk düşündüyümüz meyvə şirələri artıq süfrələrimizin ən vacib içkisinə çevrilib. Süd və ayrına istəksiz olan bəzi şagirdlərin yemək çantasından mütləq bir meyvə şirəsi çıxır. Bazarda çoxnövlü qutularda, istənilən miqdarda və bir çox fərqli markalarda istehsal edilən meyvə sularının istehsal texnologiyası haqqında məlumatlanmaq istəyəcəyinizi düşünürəm. Beləcə, daha düzgün seçim etmək və dəqiq qərarlar vermə fürsətini qazanmış olacağıq.

Meyvə şirəsi istehsal texnologiyası texniki adları ilə qısaca **“Seçmə”, “Yuma”, “Təsnipləmə”, “Saplağını ayırma”, “Çəyirdəyini çıxarma”, “Meyvənin parçalanması”, “Meyvənin isidilməsi”, “Presləmə”, “Durultma”, “Filtrasiya”, “Pasterizasiya”** şəklində qisimlərə ayrılır.

Göründüyü kimi, meyvələr fabrikələrdə kimisi fiziki, kimisi də kimyəvi olan bu texnoloji proseslərdən keçərək istehlakçıya təqdim edilir. Türkiyədə bir neçə firma istisna olmaqla, demək olar ki, bütün müəssisələr meyvələrdən ilk növbədə

“konsentrat meyvə” istehsal edib daha sonra meyvə şirəsi emalına keçir. Çünki meyvələrin istehsal və toplanması zamanları fərqli olduğundan hər mövsüm bütün meyvələr hazır olmur. Meyvə şirəsinə olan tələbatı ilboyu ödəmək və iqtisadi baxımdan daha sərfəli emalat edib alışı artırmaq üçün meyvə şirəsi istehsalında konsentratlardan tez-tez istifadə olunur.

### **Meyvələrdən necə konsentrat istehsal edilir?**

Meyvələr sıxıldıqdan sonra əvvəlcə meyvə şirəsi ya da meyvə püresi əldə edilir. Ardından meyvə şirəsi yaxud meyvə püresindəki su qida dəyərini mümkün olduğu qədər qoruyaraq buxarlaşdırılır.

Evaporator deyilən cihazlarla aparılan bu proseslə keyfiyyət mümkün olduğu qədər qorunmağa çalışılır. Müəyyən nisbətdə suyu uzaqlaşdırılan qatı həcmdəki bu meyvə tərkibinə “konsentrat” deyilir.

Sonra bu konsentratlar 95-105 dərəcədə, 30-60 saniyə isidilərək aseptik (sağlamlığa zərərli mikroorqanizmlərdən arındırılmış) qutularda münasib temperaturda saxlanılır.

### **Yaxşı bəs meyvə şirələri qutularında “100% meyvə şirəsi” adlandırılmasına rəğmən tərkibi haqqında məlumatlarda niyə su, şəkər və s. əlavə edildiyi yazılır?**

Bu, ilk növbədə meyvə şirəsinin meyvə konsentratından əldə edildiyinin bir göstəricisidir. Konsentrat meyvələrdən meyvə şirəsi istehsal edilərkən əvvəlcədən buxarlandırılmış suyun yenidən eyni nisbətdə əlavə edilməsi lazım gəlir. Beləcə meyvənin təbii xüsusiyyətləri mümkün olduğu qədər qorunaraq içilməyə uyğun hala gətirilir. Dadının da təbiiliyini dəyişdirmədən tarazlanması üçün Türk Qida Məcəlləsinə

uyğun miqdarda şəkər, qlükoza ya da fruktoza əlavə edilməsi lazım gəlir.

### **Meyvə şirəsi qablaşdırıldıqdan sonra saxlanma müddəti nə qədərdir?**

Meyvə şirələri normal şəraitdə qablaşdırıldıqdan sonra ən azı 12 ay içilə biləcək keyfiyyətdə olur. Bu müddətə “saxlanma müddəti” deyilir. Bu məqsədlə doldurulma tarixindən sonrakı 12-ci ay meyvə şirələrinin qutusunda son istifadə müddəti kimi yazılır. Yeni meyvə şirəsi qapağı açılmadığı təqdirdə 12 ay boyunca keyfiyyətini qoruyur. Açıldıqdan sonra otaq temperaturunda ən çoxu iki gün, soyuducuda isə 5-7 gün keyfiyyətini itirmədən qala bilir.

### **Meyvə şirəsi istehsalında qatqı maddələri işlədilir-mi?**

Dünya və Türk Qida Məcəlləsinə görə, meyvə şirələrinə dadlandırıcı, rəngləndirici və turşuluğu tənzimləyici kimi qatqı maddələrinin müəyyənləşdirilmiş nisbətdə qatılmasına izin verilmişdir. **Bunlar kanserojen maddələr deyil.** Təəssüf ki, xalq arasında E330 kodlu qatqı maddəsinin təhlükəli olduğu xəbərləri yayılmışdır. Halbuki E 330 sitrik asitdir. Digər adı ilə desək, limon turşusudur. Toksikoloji araşdırmalar bu maddənin zərərli olmadığını göstərir. Bu nəticə JESFA-nın (dünyada qida qatqı maddələrinin toksikoloji çalışmaları nizamlanmasını, həyata keçirilməsini və nəticələrinin dəyərləndirilməsini aparan yeganə qurum) araşdırmaları ilə əldə edilmişdir. Üstəlik, meyvə şirəsinin istehsal mərhələsində jelatin istifadə edilir. Bu da durultma mərhələsində meyvə şirəsinə bulanıqlıq verən ünsürlərin çökdürülməsi üçün gərəkdir. Adətən on faizlik jelatin məhlulu yetərli olur.

### **Meyvə şirələrində alkoqol mövcuddurmu?**

Bu sualın cavabını verməzdən öncə sərxoşedici xüsusiyyətə sahib olan alkoqolun **“etil spirti”** olduğu bildirilməlidir. Etil spirtinin başqa bir adı da **“etanol”**dur. Meyvə və tərəvəzlərdə yetişdikcə yaranan fermentasiya əsnasında kənar məhsul olaraq müəyyən nisbətdə yüksək oktanlı alkoqollar törəyir. **Bunlar sərxoşedici xüsusiyyətə malik alkoqol deyil.**

Ancaq budağından qoparıldıqdan sonra münasib olmayan şəraitdə saxlanılan meyvələrdə fermentlərin də dövrəyə girməsi ilə “etil spirtinə çevrilmə” başlaya bilər. Alkoqolsuz içkilərdə olan etil spirtinin iki əsas mənbəyi var:

1. İstehsal prosesinə cəlb edilən meyvənin özü, konsentrasiyası.
2. Meyvə şirəsi istehsalı əsnasında həlledici məhlul olaraq etil spirtinin işlədilməsi.

Bu vəziyyət Türk Qida Məcəlləsi tənzimləməsinin 98-24 sayılı təsnifinin 5-k maddəsində “Alkoqolsuz içkilərdə etil spirti miqdarının ən çoxu 5.0 q/l (yəni bir litrdə 5 qram etil spirti) ola biləcəyi” bildirilir. Hətta yaxın zamanlarda kənd təsərrüfatı naziri bu nisbətin 3 q/l olaraq dəyişdirildiyini açıqlayıb.

Meyvə şirəsi istehsal texnologiyasında durultma, şəffaflaşdırma proseslərində də proses köməkçisi olaraq bəzi qatqı maddələrinin həll olunmalarını təmin etmək, axıcılığı artırmaq üçün “etil spirti” işlədilir. Xüsusilə alkoqolsuz qazlı içkilərdə ən çox istifadə olunan ara məhlul “etil spirti”dir. Qazlı içkilərdə dad və ətir verici uçucu yağlar da işlədilir. Bunlar yağlardan olub suda həll olunmur. Bunları həll etmək üçün ən çox istifadə edilən və ən ucuz olan məhlul etil spirtidir

(əslində etil spirti yerinə propilen qlikol işlədilər bilər. Lakin bu maddə çox bahalı olduğundan istehsalçıların işinə yaramır).

Ötən aylarda Gebze şəhərindəki TÜBİTAK Mərmərə Araşdırma Mərkəzində bazara çıxarılan 10 ayrı-ayrı qazlı içki markasında (FFJ Modifiye Rebelin metodu, 1983) etil spirti analizi aparılmış, hamısında fərqli nisbətlərdə etil spirti təsbit edilmişdir. Belə görünür ki, etil spirti şübhəsinə və sağlamlığa zərərli olduğuna görə bazardakı meyvə şirələrindən, xüsusilə də turş içkilərdən hamılıqla uzaq durmalıyıq.

### **“Çörəkdə və qatıqda da alkoqol var” sözü doğrudurmu?**

Çörəyin mayalanmasında fermentasiya meydana gəlir və “etil spirti” ortaya çıxır. Ancaq çörək 150-200 dərəcə sobalarda bişərkən bu alkoqol uçar. Çünki etil spirtinin buxarlanma temperaturu 78 °C-dir.

Qatığın mayalanma əsnasındakı fermentasiya da süd turşusu fermentasiyasıdır. Laktat süd turşusuna çevrilir, bu səbəblə də alkoqol şübhəsi ortadan qalxır.

Bütün bunlardan sonra ən yaxşı çarə, heç şübhəsiz, evdə hazırlanan hoşaf və kompotlar, meyvə siroplarıdır. Bu işdə xüsusilə anaların öhdəsinə mühüm vəzifə düşür.

Gələcəyimiz olan balalarımıza öz məhsullarımızı nə qədər ləzzətli və cəlbedici hala gətirməyə çalışsaq, o dərəcədə əvəzini görürük. Gəlin hamılıqla təbii qida və içkilərlə bəslənən, təbiiliyi korlanmayan nəsillər böyüdək...





## HOŞAF VƏ KOMPOTLAR

**H**oşaf əslində quru meyvələrlə hazırlanan bir şərbət növüdür. Yeni şərbətin dənəli və daha şəkərli olanıdır. Hoşaf sözünün əsli “hoş-ab” yəni xoş su deməkdir. Əsas ərzağı şəkər, su və quru meyvələrdir.

Kompot isə sulu və təzə meyvələrdən hazırlanan hoşafa deyilir. Yemək mədəniyyətimizdə süfrələrimizdən heç əskik olmayan hoşaf və kompotlar yemək aralarında da, yemək bitincə də içilən dadlı, ləzzətli içkilərdir. Yayda soyuq halda sərinlədəcək, qışda isti halda isidəcək şəkildə hazırlanır.

Mükəmməl Osmanlı ziyafəti hər zaman hoşaf ilə bitirdi. Daha doğrusu, hər ziyafətin sonunda qəhvədən əvvəl hoşaf verilərdi. Süfrəyə iki qaşığı qoyulardı, bunlardan biri ilə şorbə, digəri ilə də susuzluğu aradan qaldırmaq üçün şərbət və hoşaf içilərdi. Bu rəngarəng içkilər şüşədən olan sürəhilərdə, büllur kasa və stəkanlarda parlaq görünüşləri ilə iştah açacaq şəkildə süfrəyə verilərdi.

Bir bunları, bir də hazırkı dövrümüzdə süfrələrə gələndə qədər hansısa anbardan çıxan, neçənci əldən marketə gəlib satın alınan adi plastik qabları ilə və üzərindəki bəsit qiymət reklamı ilə masamızda boy göstərən turş, kolalı içkiləri düşünək! Niyə özümüzü aldadırıq?! Əsla susuzluğumuzu yatırmayan, daha çox susadan, zərərli süni dadlandırıcılara görə kalori verən, diabet, piylənmə və xərçəng yaradan təsirləri ilə mütəxəssislərin izin vermədiyi bu süni içkilərə xalq arasında

həzmi asanlaşdırıcı kimi rəğbətlə yanaşılır. Halbuki təbii mineral sular istisna olmaqla digər sodalı, turş və kolalı içkilərin şişkinliyi və həzmsizliyi artırmaqdan başqa bir rolu yoxdur.

Hoşaf və kompotların əsas maddəsi meyvələr və bitkilər olduğundan qidalanmada son dərəcə faydalıdır. Meyvələr adətən qidalanmada su, vitamin, mineral maddələr və karbohidrat mənbəyi olaraq əhəmiyyət daşıyır. Bu səbəbdən xammalı meyvə olan bu içkilər, xüsusilə C vitamini olmaqla digər vitaminləri də özündə ehtiva edir. Minerallardan isə dəmir, sink, mis, natrium, kalium, fosfor və maqneziuma sahibdir. Meyvələr daşdıqları karbohidratlardan xüsusilə sellüloza və liflər sayəsində həzmə kömək edir, bağırsaqların sağlamlığında da mühüm rol oynayır. Əslində bunlardan başqa hər növ hoşaf, kompot və şərbət bədənimizin suya olan ehtiyacını ödəyən əla içkilərdir.

### **Kompot və hoşafların süfrəyə verilməsi üçün hazırlanması**

Kompot və hoşaflar kasalarda süfrəyə verilir. Çini, keramika, ayaqlı və ayaqsız şüşə kasalar işlədilə bilər. Sulu olduğu üçün yanına qaşığı da qoyulur. Mütləq soyuq şəkildə süfrəyə verilir. İçinə buz atılaraq soyudulmamalıdır. Çünki dadı korrana bilər. Soyuducuda ağzı qapalı şəkildə soyudula bilər. Süfrəyə verilməzdən əvvəl badam, qoz, antep fıstığı, təzə nanə yarpaqları ilə bəzədilir.

### **Bəzi kompot reseptləri**

Kompot hazırlanarkən ilk növbədə bunlara fikir verilməlidir:

1. Çiyələk, alça, üzüm kimi kiçik meyvələr dənə şəklində istifadə edilə bilər.

2. Alma, şaftalı, portağal kimi böyük meyvələr isə parçalanaraq dilimlərə ayrılır.

3. Şəkər və su dadı istədiyimiz hala gələne qədər qaynadılır.

4. İstifadə edilən təzə meyvələr qaynayan şəkərli suya əlavə edilir.

5. Meyvələr yumşalınca qazan ocağın üzərindən götürülür.

### **Böyürtkən kompotu**

**Ərzaqlar:** (4 nəfərlik) 200 qram böyürtkən, yarım kiloqram şəkər, beş stəkan su.

**Hazırlanması:** Su qaynadıqdan sonra şəkəri əlavə edin, bir dəqiqə vaxt odda qaynadın. Ocağın altını keçirin, isti şəkərli suyun içinə böyürtkənləri əlavə edin, on dəqiqə saxladıqdan sonra süfrəyə verin.

### **Çiyələk kompotu**

**Ərzaqlar:** (4 nəfərlik) 200 qram çiyələk, yarım kiloqram şəkər, beş stəkan su.

**Hazırlanması:** Su qaynadıqdan sonra şəkəri əlavə edin, 10 dəqiqə vaxt odda qaynadın. Ocağın altını keçirin, isti şəkərli suyun içinə çiyələkləri əlavə edin, on dəqiqə saxladıqdan sonra süfrəyə verin.

### **Ərik kompotu**

**Ərzaqlar:** Şəkərlə suyu qarışdırın. Ərikləri yuyub bütöv şəkildə çeyirdəkləri ilə birlikdə şəkərli suyun içinə atıb 20 dəqiqə vaxt odda qaynadın. Daha sonra qazanın qapağını kəp örtüb soyudun. Soyuduqdan sonra süfrəyə verin.

### **Şaftalı kompotu**

**Ərzaqlar:** (4 nəfərlik) iki şaftalı, yarım kiloqram şəkər, beş stəkan su.

**Hazırlanması:** Şaftalıları soyub dilimləyin. Şəkərlə suyu qarışdırın, on dəqiqə qaynadın, şaftalıları əlavə etdikdən sonra 20 dəqiqə vam odda qaynadın. Qazanın qapağını kip örtün, soyuduqdan sonra süfrəyə verin.

### **Heyva kompotu**

**Ərzaqlar:** (4 nəfərlik) iki heyva, yarım kiloqram şəkər, dörd stəkan su, 2-3 mixək.

**Hazırlanması:** Heyvaların qabıqlarını soyun, ikiyə bölüb çəyirdəklərini çıxararaq istədiyiniz şəkildə doğrayın. Suyu qaynadıb şəkəri əlavə edin. Bir dəqiqə qaynadıqdan sonra heyva çəyirdəklərini və mixəyi, on dəqiqə qaynadıqdan sonra da heyvaları və qabıqlarını əlavə edin. Vam odda 25 dəqiqə qaynadın. Heyvalar bişdikdən sonra qazanın qapağını kip örtüb soyudun.

### **Alma kompotu**

**Ərzaqlar:** (4 nəfərlik) iki alma, yarım kiloqram şəkər, beş stəkan su.

**Hazırlanması:** Almaların qabıqlarını soyun, çəyirdəklərini çıxarın. Dilimləyin. Suyu qaynadın, şəkəri əlavə edin. Bir dəqiqə qaynatdıqdan sonra almaları əlavə edin. 20 dəqiqə vam odda qaynatdıqdan sonra soyuyana qədər qazanın qapağını açmayın. Kasalara tökərək süfrəyə verin.

### **Vişnə kompotu**

**Ərzaqlar:** (4 nəfərlik) 200 qram vişnə, yarım kiloqram şəkər, beş stəkan su.

**Hazırlanması:** Su qaynadıqdan sonra şəkəri tökün, bir dəqiqə qaynadın, vişnələri əlavə etdikdən sonra 20 dəqiqə vaxtda qaynadın. Soyuduqdan sonra qazanın qapağını açın, kasalarda süfrəyə verin.

### **Bəzi hoşaf reseptləri**

Hoşaf hazırlanarkən ilk növbədə bunlara fikir verilməlidir:

1. Quru meyvələr əvvəlcədən isladılaraq qabardılır. Lazım gələrsə bir az qaynadılır.
2. Meyvələr yumşalana qədər qaynadılır.
3. Meyvələr yumşaldıqdan sonra şəkər əlavə edilərək birlikdə qaynadılır.
4. Mixək, darçın çubuğu, vanil çubuğu və ya meyvə suyu ilə ləzzəti artırıla bilər.
5. Dadı və istənilən şəkli alıb-almaması yoxlanılır.
6. Ocağın üzərindən götürülür və soyuq halda süfrəyə verilir.

### **Ərik qurusu hoşafı**

**Ərzaqlar:** 500 qram ərik qurusu, iki litr su (8 stəkan su), 325 qram şəkər tozu.

### **Hazırlanması iki mərhələdə həyata keçirilir:**

*Birinci mərhələ:* Ərikləri yuyub soyuq suda iki saat saxlayın və süzün. Bir qazana töküb üzərinə suyu əlavə edin və beş dəqiqə qaynadın.

*İkinci mərhələ:* Şəkərini qatıb qarışdıraraq üç dəqiqə də qaynadıb qazanı ocağın üzərindən götürün. Soyuduqdan sonra bir az soyuducuda saxlayıb süfrəyə verin.

### **Kişmiş hoşafı**

**Örzaqlar:** 500 qram kişmiş, iki litr su (8 stəkan), 325 qram şəkər tozu (bir stəkan).

### **Bunun hazırlanması da iki mərhələdə həyata keçirilir:**

*Birinci mərhələ:* Kişmişləri yuyub soyuq suda şişənə qədər saxlayın və süzün. Bir qazana töküüb üzərinə suyu əlavə edin və beş dəqiqə qaynadın.

*İkinci mərhələ:* Şəkərini qatıb qarışdıraraq üç dəqiqə də qaynadıb qazanı ocağın üzərindən götürün. Soyuduqdan sonra bir az soyuducuda saxlayıb süfrəyə verilir.

### **Nəticə**

Hazırkı dövrdə hazır içkilərin müasirlik kimi qəbul edilməsi, bunun müqabilində hoşaf və şərbətlərin nostalgiya kimi xatırlanması bir çox sahədə önə çıxan cılızlaşmanın, təəssüf ki, içkilərimizə qədər təsirini göstərdiyini ortaya çıxarır. Yazımızı **“Şərbət və hoşaf”** adlı kitabın müəllifi Elif Alyanın kitabından kiçik bir iqtibasla sona çatdırırıq.

*“Bu bir etirazdır. Ənənə ilə bəslənən, içindən həyatlar axan bir ölkə vətəndaşının süfrəsində gördüyü kola şüşələrinə üsyanıdır bu kitab... Kiminsə evinə getdikdə (heç kim inciməsin) üzərində qiyməti yazılan bir şüşədən, hər kəs üçün hazırlanmış, məni özünəməxsusluqdan çıxaran və dəyərsiz hiss etdirən, içində nə olduğunu belə bilmədiyim (sirr imiş) o şeyi içmək istəmirəm. Mən getdiyim yerlərdə su içmək istəyirəm. İncə, incədən incə bir mədəniyyətimiz var... Nəhəng bir mədəniyyət içində üyüdülə-üyüdülə incələn, rüzgara ad verən bir cəmiyyətlik biz...”*



## ALMA DEYİB KEÇMƏYİN!

**B**öyük meyvə bağlarını gəzib görənimiz az ola bilər, amma bazarlar, meyvə dükənləri və marketlərdə səliqəylə düzölmüş, rəngarəng meyvə və tərəvəzləri görməyənımız yoxdur. Belə ki, yayda qış meyvələrinin, qışda isə yay meyvələrinin olduđu piştaxtalara belə rast gəlinir. Düşünəcək olarsaq, Həzrət Məryəm -əleyhissəlam- anamıza Rəbbimizin bəxş etdiyi meyvələrin əslində bizə də dükən-bazarlarda təklif edildiyini görərik. Ən əhəmiyyətli min bir növdə olan bu nemətlərin kainat süfrəsində bizim üçün hazırlandığını düşünüb fərfinə varmaqdır. Hətta bunları bir aptek kimi hazırlayan Rəbbimiz müxtəlif xəstəliklərdə istifadə etmək üçün əmrimizə vermişdir. Yətər ki, istifadə etməyi bilək.

Çəyirdəyinə nəhəng kimya fabriklərinin on dəfə kiçildilən şifrələri yerləşdirilmiş şəfa mənbəyi olan meyvələrdən biri də almadır. Almanın tərkibində bol miqdarda vitamin, təbii turşu və mineral maddələr var. Zəngin qida maddələrinə sahib olması səbəbi ilə qidalandırıcı, bu qida maddələrinin əksəriyyətinin şəfali təsiri səbəbi ilə də bəzi xəstəlikləri müalicəedici xüsusiyyətə sahibdir.

Orta ölçülü bir alma 81 kilokalorilik bir enerjiyə sahibdir. Bu almada bunlar mövcuddur: Su – 84.1%, karbohidrat – 2.1%, lif – 2.8%, yağ – 0.5%, protein – 0.3%, kalium – 159 mq, natrium – 2 mq, C vitamini – 8 mq, kalsium – 10 mq, dəmir – 0.25 mq və digərləri: A, E, B1, B2, B3, B12 vitaminləri, fol turşusu, bor, silikon.

### **Qansızlıq xəstələrinə müjdə!**

Tərkibindəki xüsusi meyvə şəkəri ilə birbaşa qaraciyər hüceyrələrini qorumaqla yanaşı, meyvə turşuları da qaraciyərdəki kimyəvi fəaliyyətlərdə təməl daşı rolunu oynayır. Almada olan +2 valentli dəmir qansızlıq xəstələri üçün dərman kimi verilir. Hətta dəmiri +2 valentli saxlamaq çox çətin olduğundan üstəlik C vitamini də verilir. Almanın kökləri vasitəsi ilə torpaqdan aldığı Fe yodunu azaldaraq +2 valentli Fe halına gətirməsi özü bir möcüzədir.

Belə bir fəaliyyət, şübhəsiz, insanın faydasınadır. Üstəlik, +3 valentli dəmiri +2 valentli dəmir halına gətirib azaltmaq qeyri-adi dərəcədə çətin bir kimyəvi işdir və bir almada olan iki valentli dəmir bir insanın gündəlik dəmir ehtiyacı qədərdir. Alma tərkibindəki bikarbonat ionları sayəsində həzmi asanlaşdırən yeganə meyvədir. Almada suda əriyən vitaminlərin hamısı mövcuddur. Yüksək miqdardakı C vitamini bir insanın gündəlik C vitamini ehtiyacını ödəyəcək qədərdir.

### **Almanın bağırsaqları nizamlayıcı təsiri**

Almanın ətli hissəsində olan “pektin” maddəsi bağırsaqların içərisində süngər vəzifəsini daşıyır. Bu maddə bağırsaq suyunu və zəhərli bağırsaq məhsullarını sorur və sürətli bir şəkildə ağızdan azaldır. Beləcə kolik sancılarını yox edir.

Alma kimi bir çox meyvənin həzm olunmayan sellülozalı cecə qismində olan pektin maddəsi bədənimizdəki xolesteroldan əmələ gələn öd turşusunu bağlayır. Nə qədər çox öd turşusu pektin vasitəsilə yox edilirsə, o qədər çox xolesterol qandan çəkilərək öd turşusuna çevrilir. Beləcə qandakı zərərli ola biləcək xolesterol azaldığından, ürək-damar xəstəliklərinə qarşı bədənimiz qorunmuş olur.



Beş il əvvələ qədər pektinlərin olduğu kimi ifrazatla çölə atıldıkları düşünülürdü. Halbuki pektinlərin rolu saymaqla bitməz. Molekulları ionlar (mis, maqnezium, kalsium), su və kiçik təbii molekulardan əmələ gəlir. Beləcə bizi mineralla təmin edib, bağırsağımızda qısa zamanda həzm olunmayan dənəcikləri kiçildərək mayalayan floranın keyfiyyətini dəyişdirirlər. Pektinlərin bu cür təsirləri sadəcə bir neçə ildən bəri məlum olsa da, çox mühüm hesab edilir.

Almanın tərkibindəki tanin turşusu isə bağırsaqdakı bəzi bakteriyaların inkişafının qarşısını alır və bu bakteriyalardan irəli gələn ishalı ortadan qaldırır.

### **Alma necə yeyilməlidir?**

Alma sadəcə çiy olaraq deyil, bişmiş və qızarmış olaraq da yeyilir. Lakin ən düzgünü çiy yeməkdir. Alma heç vaxt soyuq və tələsik yeyilməməlidir. Əks təqdirdə mədə və qaraciyər ağrılarına səbəb ola bilər. Bunun üçün alma otaq temperaturunda, ılıqlaşmış halda yeyilməlidir.

Alma mütləq qabıqlı halda yeyilməlidir. Allah-Təala -cəllə cəlalüh- meyvə, tərəvəz və s. məhsulların atmosfer ilə təmasda olan zahiri səthlərini xəstəliktörədic mikroblardan qorumaq üçün müxtəlif kimyəvi maddələrlə təchiz etmişdir. Bu qismi soyub atsaq, o meyvənin şəfali təsirindən və qida dəyərinədən tam şəkildə faydalana bilmərik. Məsələn, alma qabığına C vitamininin miqdarı ətli hissəsinə nisbətən altı qat daha çoxdur. Bir başqa ifadə ilə desək, qabığı soyulmamış bir almadan aldığımız C vitaminini qabığı soyulmuş altı almadan ala bilərik. Almanın qabığını soyma ehtiyacı daha çox üzərinə bulaşmış kənd təsərrüfatı dərmanının qalığından irəli gəlir. Bu qalıq ılıq su ilə yuyulub təmiz bir dəsmal ilə silinərək aradan qaldırıla bilər. Hətta atalar sözümdə: “*Armudu soy ye, almanı say ye!*” – deyilmişdir.

### **Alma pəhrizi**

Çox sağlam bir insanın belə heç olmasa ayda bir dəfə tətbiq edə biləcəyi bağırsaq pəhrizi:

Səhər yeməyində yarısı limon suyu, digəri alma suyu olmaqla bir stəkan içilir. Hazırlanan su ilıq olmalı və udum-udum içilməlidir. Günortadan əvvəl bir və ya iki alma qabıqlı halda yeyilməlidir. Günorta vaxtı alma qabıqlarından hazırlanmış çay içilir və iki çay qaşığı bal yeyilir. Bundan bir-iki saat sonra üç-dörd alma qabıqlı şəkildə yeyilir. Günortadan sonra saat 13.00-15.00 radələrində bir stəkan təzə alma suyu içilir. Bunun ardınca bir boşqab isti alma marmeladı iki-üç çay qaşığı bal ilə qarışdırılaraq yeyilir.

### **Almanın faydaları**

Prof. Ahmet Güncan almanın faydalarına çox gözəl xülasə verib:

Alma qan dövranı və ürək-damar xəstəliklərinə qarşı çox müalicəvi təsir göstərir. Alma dəmir, fosfat və natrium bikarbonat ehtiva etdiyi üçün sinirləri qüvvətləndirici və qanyaradıcı xüsusiyyətə malikdir. Yüksək qızdırma və iltihablı xəstəliklərə qarşı alma bu şəkildə istifadə edilməlidir:

Bir stəkan suya 5-10 qram alma qabığı tökülür və yüngülcə qaynadılır. Bu şəkildə hazırlanan çaydan gündə bir neçə dəfə içilir. Sinirləri rahatlatmaq və ruhi gərginliyi aradan qaldırmaq üçün alma qabıqları soyulmadan kiçik hissələrə bölünür və yarım litr qaynar suya tökülür. Bir saat içində saxladıqdan sonra 2-3 çay qaşığı bal əlavə edilir və qurtum-qurtum içilir. İçindəki alma dilimləri isə yeyilir.

Qrip, öskürək, səsin tutulması, yuxusuzluq və yüksək xolesterola qarşı orta böyüklükdə üç ədəd alma doğranır və

bir litr suda bişirilir, süzülür, hər yeməkdən sonra bir stəkan içilir. Böyrək və sidik daşlarını salmaq məqsədi ilə bir dolu stəkan təzə alma və ya alma qurusu qabığı bir litr suda on dəqiqə qaynadılır və süzülür. Hər səhər bu sudan isidilərək bir stəkan içilir. Beləcə sancı yüngülləşib azalır və daş daha asanlıqla düşür. Xanımların əksəriyyətinin problemi olan üz-dəki sızanaqları yox etmək məqsədi ilə almanın qabığı soyulmadan suyu çıxarılır və bir pambığa batırılaraq təmizlənmiş sızanaqların üzərinə çəkilir. Bu proses gündə bir neçə dəfə təkrarlanmalıdır. Nəticədə sızanaqlar yavaş-yavaş yox olur.

Bütün revmatizm və qaraciyər xəstəliklərinə qarşı xüsusilə erkən yaşlanmanı önləmək üçün həkimin nizamlayacağı bir alma pəhrizi tətbiq edilməlidir. Ekzemanın müalicəsi üçün bol miqdarda alma yeyərək qanın təmizlənməsi təmin edilməlidir. Bağırsaq parazitlərini tökmək üçün acqarına alma çeyirdəyi udmaq lazımdır. Üstəlik, bunun üçün təzə alma suyuna bir az zəfəran qataraq içilməlidir.

Alma nəfəs darlığını aradan qaldırır, ürək döyüntülərini nizamlayır, qanı çoxaldır. Səsin gözəlləşməsi üçün qızarmış alma isti-isti bala qarışdırılaraq yeyilir. Müğənnilərin bir qismi səhər erkəndən bu şəkildə hazırlanmış ballı alma yeyirlər. Yanıqların müalicəsində şirin alma işlədilər bilər. Çibənlərin yetişməsi üçün təzə alma yarpaqları toplanır, yaxşıca əzilir və çibənin üzərinə qoyulur. Qanda şəkərin düşməsinə qarşı şirin alma suyu içilməlidir. Turş alma isə daha çox soyuqlamadan irəli gələn mədə pozğunluqlarına qarşı yeyilir.

Bütün bunlardan aydın olur ki, alma qida dəyəri yüksək olduğu qədər xəstəlikləri müalicə etmə gücü də mükəmməl olan bir meyvədir. Biz burada xəstəlikləri müalicə etmə xüsusiyyətlərinin ancaq bir qisminə yer verə bildik. Üstəlik, bildirmək lazımdır ki, bitkilərin müalicə məqsədilə istifadəsi tibbi müalicə üsullarının tərk edilməsinə səbəb olmamalıdır.



## SİMİT, İSTİ SİMİT!

**İ**stanbulda olub simit yeməyəne rast gəlmədim. Günün hər vaxtında uşağın, gəncin, yaşlının, kasıbın, varlının yeməyidir simit... Yəni hər yaşdan insanın yediyi nadir qidalardan biridir. Ölkəmizdə hamburger, pizza və s. “fast food”ların sürətinə yetişməsə də, bizim ilk yerli “fast food”umuz simitimizdir. Əslində turistlər də simitdən nəсібini alıblar. Hətta dadına doymayıb ölkəsinə aparənlər da az deyil. Belə ki, oxuduğum bir xəbərdə deyilir ki, dünyanın ən varlı adamlarından biri Bodruma gəlib, limandakı çay bağçasında oturub çayla ləzzətli simit yeyib, yaxtasına geri qayıdarkən də bir torba dolusu simit aparmağı unutmayıb. Görənlər də:

- Vay, bu kişi də qarnını simitlə doyurur! – deməkdən özlərini saxlaya bilməyiblər.

### **Simitin qısa tarixçəsi**

Tarixçəsinə baxıldıqda simitin Qanuni Sultan Süleyman dövrünə gedib çıxan saray yeməyi olduğu ortaya çıxır. Danışıldığına görə, Qanuni dövründə vəzir olan Şəmsi Paşa bir gün saray mətbəxini təftiş edərkən işləyən xanımların birinin torbasında qovrulmuş küncüt görür. Qadınların bunları yediyini öyrənir. Sonra saray təbiblərindən küncütün fayda və zərərələrini araşdırmalarını istəyir. Faydalarını öyrəncə mətbəxdə yoğrulən xəmirin bir qismi ilə bugünkü simiti bishirir və yeddi gün boyunca yeyərək dadını yoxlayır. Ardınca da padşahın hüzuruna çıxaraq yeni yeməyi ona təqdim edir.

Qanuni Sultan Süleyman da ona isti-isti gətirilən bu yeməyi çox xoşlayır. Beləcə ilk dəfə padşahın əmri ilə sarayda simit bişirilməyə başlanır.

### Ölkəmizdə simit

Ölkəmizdə 2000-ci illərə gələnə qədər “küçə simitçiləri” güclü şəkildə iş başında idi. Hətta bələdiyyələr arabaçılara şüşə qəfəsləri olanlara küçədə simit satmağa izin verirdi. 2002-ci ildə ərzincanlı bir iş adamı və ortaqlarının qurduğu simit sarayı ilə birlikdə simitdə bir yenilik meydana gəldi. Bu təşəbbüscülərin TÜBİTAK ilə əlaqəli şəkildə apardığı fəaliyyət nəticəsində simitə yeni bir standart gətirildi. Bu anda ölkə daxilində və xaricində cəmi 204 mağaza ilə xidmət göstərən Simit Sarayı Türkiyədən bir dünya markası çıxarmağı qarşısına hədəf qoyub... Simitin Anadolu insanların şəxsiyyətini əks etdirən bir məhsul olduğunu, dözümlülüyü, fədakarlığı və paylaşmanı təmsil etdiyini bildiren Simit Sarayı İdarə Heyəti sədri istər ölkə daxilində, istərsə də ölkə xaricində məhsullarının bu qədər sevilməsində Anadolu mədəniyyətinin çox böyük əməyi olduğunu deyir.

### Simitin hazırlanması

Türkiyə xaricində heç bir ölkədə istehsal edilməyən simit küncüt, un, maya və bəkməzdən hazırlanır. Üç fərqli bişirilmə üsulu vardır.

**1. Daban simiti.** Sobaya eyni çörək kimi kürək vasitəsi ilə qoyulur.

**2. Tava simiti.** Tavada bişirilir.

**3. Qazan simiti.** Az küncütlü və parlaq görünüşlüdür.

Simitin rəngindəki və ləzzətindəki fərq “bəkməzləmə” deyilən mərhələnin fərqli şəkildə tətbiq edilməsindən irəli

gəlir. “Bəkməzləmə” prosesi İstanbulda “soyuq” şəkildə, Ankara, İzmir, Bursa və digər bir çox şəhərlərdə isə adətən “isti” şəkildə aparılır. İsti bəkməzləmənin xüsusiyyəti isə budur ki, bəkməz və su təqribən eyni nisbətdə qarışdırılıb bir qabın içində qaynadılır. Halqa halına gətirilib bağlanan simitlər əvvəlcə bu qaynar bəkməzli su içində bir müddət bişirilir və dərhal da küncütə bulanıb sobaya qoyulur.

Simit hazırlamaq üçün ilk növbədə una su, maya və duz qatılaraq çox böyük miqdarda xəmiri yoğurduqdan sonra mayalanması üçün bir müddət saxlamaq lazım gəlir. Bu müddət mühitin temperaturuna görə 30-45 dəqiqə arasındadır.

Mayalanmış xəmindən iki hissə qoparıb kündələyərək iki upuzun zolaq əldə edilir. Bu zolaqlara “**fitil**” adı verilir. Sonra bu iki fitil bir-birlərinə hörülüb halqa halına gətirilir və iki ucu əl ilə basılaraq birləşdirilir. Buna “**bağlamaq**” adı verilir. Ardınca bəkməzləmə işinə keçilir.

**İsti bəkməzləmə.** Bəkməz və su təqribi olaraq 1/1 nisbətində qarışdırılıb bir qabın içində qaynadılır. Halqa halına gətirilib bağlanmış olan simitlər əvvəlcə bu qaynar bəkməzli su içində bir müddət bişirilir və dərhal da küncütə bulanıb sobaya qoyulur. Sobanın temperaturu 325-350 dərəcə Selsi arasında olmalıdır. Bu temperaturda olan sobada rəngi qəhvəyi olanadək bişirilir.

**Soyuq bəkməzləmə.** Bu metodda simitlər əvvəlcədən bişirilmir. Adətən eyni – 1/1 nisbətində su və bəkməz qarışığı olan soyuq mayeyə bir-birinə bağlanmış olan simitlər batırılıb çıxarılır və ardınca da küncütlənib tavaya düzülür. Tavada qısa müddət saxlanılaraq yenidən qabarmaları üçün gözlənilir. Bu müddətin sonunda da tam halqa şəkli verilərək yenə eyni temperaturdakı sobaya qoyulur. Bu simitlər təbii ki, daha çox qabarırlar.

İki cür bəkməz işlədilir. Birincisində bizə məlum olan təbii üzüm bəkməzi su ilə qarışdırılır. İkinci cür bəkməz isə şəkər tozunun yandırılaraq karamelləşdirilməsi nəticəsində əldə edilən maddəyə su əlavə edib batırma mayesi əmələ gətirilir.

Əslində simitçilər bəkməz xərcindən qurtulmaq üçün şəkər, qəhvəyi boya və sudan təşkil olunmuş yeni bir məhsulu, yeni tanıdığımız şəkərli suyu simitin üzərinə çəkərək yeni bir icad ortaya çıxarmışlar. Beləcə şəkərli-boyalı suyu daha çox gəlir əldə etmək üçün “simit bəkməzi” adlandıraraq istifadə edirlər. Sağlamlığa son dərəcə zərərli olan bu qarışıq üçün ən adi şəkərə boya qatılaraq əldə edilən şəkərli su isidilərək yandırılır. Halbuki əvvəllər “simit bəkməzi” ifadəsi keyfiyyəti çox da yüksək olmayan əsl bəkməzlər haqqında işlədirdi.

Təəssüf ki, ağızımızın ləzzəti naminə simitlə də sağlamlığımızı təhlükəyə atırıq. Çünki yüksək temperaturda şəkərin yanması və ardınca da bu mayeyə xəmirin batırılıb yenə 300 dərəcədən yüksək temperaturda bişirilməsi nəticəsində ortaya əcaib bir məhsul çıxır. Əlbəttə, bu zərərli proseslər xərcəngin də ilk xəbərçiləri olur. Əslində simit bu şəkildə öz məsumluğunu və faydasını itirir.

Bir simit təqribən 40 qram olmasına rəğmən 250 ilə 300 kalori arası dəyişən enerji miqdarına sahibdir. Bir simit dörd dilim çörəyə bərabərdir.

Yaxşı bəs biz nə edək, simit yeməyəkmi? Xeyr, yeyək, amma heç olmasa vərdişimizin dərəcəsinə görə həftəlik və ya aylıq olaraq yediklərimizin sayına fikir verək. Xüsusilə yemək aralarında mütləq nə isə yeməyə ehtiyacımız varsa, simit yerinə meyvə və ya meyvə qurusu yeməyi üstün tutaq.



## QIŞA HAZIRSINIZMI?

**A**rtıq o parlaq günəşli yay günləri yerini payızın sərinliklərinə verdi. Ölkəmizdə dörd mövsümün də yaşanılması Rəbbimizin bizə ayrı bir lütfüdür... Təbiət payızdan sonra sanki ölüm səssizliyinə qədəm basır. Baharın torpağın üzərində dirilməsi, o canlılıq sona çatır, onun yerini hüznlü, səssiz və yarıçılpaq payız mənzərəsi tutur.

İnsanlarda qışı qarşılama hissi yaya dedikləri “xoş gəldin” qədər həyəcan hissi oyandırmır. Əslində hər mövsümün bambaşqa gözəllikləri var. Payızda sərin, şəffaf havada gəzintinin, açıq havada istidən halsızlaşmadan sərbəst gəzməyin yeri başqadır. Yarpaqlardakı rəng dəyişikliyinə heyranlıqla seyr etməyin, yerdə toplaşan xəzəlləri gördükcə fikrə gətməyin də çox fərqli bir həzzi vardır. Hələ bir üstəlik payız yağışlarından sonra göy üzünün ətrini içinə çəkmək, havada artan neqativ ionlar sayəsində ruhumuzu qidalandıran mənəvi dinclik hissini yaşamağın verdiyi zövqə söz ola bilməz.

Mövsümlərin dəyişməsi ilə yanaşı kainat süfrəsindən bizə bəxş edilən nemətlər də dəyişir. Xüsusilə təbiətlə iç-içə yaşayan kənd adamlarının soyuq və qaranlıq qış günləri üçün xoş qayğıları başlayır. Bu, bəsmələ ilə açılıb-bağlanan taxıl anbarlarını doldurmaq üçün uzun bir iş saatıdır. Mayın sonundan oktyabrın sonuna qədər yetişən növbənöv qidaların qurudulması, qovrulması, duzlanması, duzlu suya qoyulması, əzilməsi, mürəbbə, bəkməz, soyma, tomat hazırlanması və s. kimi hamısı xüsusi ustalıq tələb edən, qaydaları olan zəhmətli



işlərdir. Amma bir qış boyunca sənaye qidalarından uzaq, sadəcə qışa aid meyvə və tərəvəzlərlə davam etdirilən qidalanma mədəniyyəti onlara çox şeylər qazandırır. Ən azından gələcək baharda dövrün xəstəliklərindən olan “bahar yorğunluğu sindromu”na rast gəlinmir.

Halbuki şəhərlilə mövsümlərə görə qidalanma vərdişindən son dərəcə uzaq yaşayır. Çünki inkişaf edən texnologiya və sənaye qidalarının istehsalı nəticəsində bütöv il ərzində hər cür qidadan tapmaq artıq çox asandır. Qışın ortasında pomidor, xiyar, üzüm, qarpız və s. görmək artıq kimsəni təəccübləndirmir. Belə ki, yeni nəsil qış və yaya aid meyvə-tərəvəzləri bir-birindən ayıra bilməyəcək vəziyyətə düşüb. Analar texnologiyanın rahatlığına, yemək hazırlamağın asanlığına alışınca, bu alışqanlığı tərk edə bilmirlər. Hələ bir üstəlik marketlərdə hər cür konserv və dondurulmuş məhsullara rast gəlinəcə, meyvə və tərəvəzlər də qışda çox da bahalı olmayınca, şəhərli qadınların kefinə söz olmur. Lakin bu rahatlığın əvəzini ən qiymətli nemətimiz ödəyir: **Sağlamlığımız!**

Belə ki, bu alışqanlıq oynaq və əzələ xəstəliklərinə, dövrün yeni sindromlarına, ən əhəmiyyətli də psixoloji problemlərə səbəb olur. Bu nəticələrlə qarşılaşmamaq üçün nə etməli olduğumuz haqqında beynimizi yormalı, qısamüddətli zəhmətlərdən və yorğunluqlardan qaçmamalıyıq.

### **Qış üçün hazırlıqlarda diqqət yetiriləcək məsələlər**

Evlərdə qış yeməkləri olaraq ən geniş şəkildə tomat, konserv, mürəbbə və turşu hazırlanır. Üstəlik, mövsümündə alınan meyvə və tərəvəzlərin dondurulması işləri də bunlar arasındadır. Ancaq bu işlər qaydalarına uyğun şəkildə görülməlidir. Əks halda sağlamlıq baxımından faydadan çox zərər gətirə bilər. Diqqət yetiriləcək məsələləri yenidən xatırlamağın gərəkli olduğunu düşünürəm.

**1-** Konservlər üçün işlədiləcək bankalar yaxşı yuyulmalı və metal qapaqlar hər il yenilənməlidir.

Konserv üçün tərəvəzlər çox uzun müddət qaynadılmamalıdır. Əvvəlcədən qaynadılmış sudan istifadə edilməlidir.

Bankalara əvvəlcə duzlu su, sonra qaynar suya salınıb çıxarılmış məhsullar yerləşdirilməlidir.

Bankalarda nə artıq boşluq buraxılmalı, nə də həddindən artıq doldurulmalıdır.

Bankalar sərin və qaranlıq şəraitdə saxlanmalıdır. Konservlər yüksək temperaturda qaldıqda “**botulin**” adlı bir zəhər əmələ gəlir. Bu toksin qaynama temperaturunda belə canlı qalan “**Clostridium botulinum**” adlı bakteriya və təkhüceyrəliyərin çoxalması nəticəsində yaranır. Bu bakteriya turş mühitdə törəyə bilmədiyindən konserv hazırlanarkən turş qidalar seçilməlidir. Kələm, badımcan, gül kələm, kərəviz kimi turş olmayan tərəvəzlər evdə konserv hazırlanmasında tövsiyə edilməyənlər sırasındadır.

**2-** Tarhana günəş altında qurudulduqda başda B2 vitamini olmaqla, bir çox qida maddəsi itkisi yaranmış olur. Bunun üçün tarhananın kölgədə və ya üzərinə nazik bir örtü salınaraq qurudulması lazım gəlir.

**3-** Mürəbbə, turşu, tomat və s. hansı məhsul hazırlanırsa hazırlansın şüşə qablar işlədilməlidir. Şüşə qab əldə etmək mümkün olmadıqda Kənd Təsərrüfatı Nazirliyinin təsdiqlədiyi plastik qablardan istifadə edilməlidir. Bu qablar birdəfəlik istifadə üçün nəzərdə tutulduğuna görə məhsul bitdikdən sonra ikinci dəfə işlədilməməlidir.

**4-** Soyuducunun buzluğunda saxlama da ən çox tətbiq edilən üsullardandır. Dondurma prosesi mikrobları öldür-

məz. Sadəcə törəmələrini dayandırır. Dondurulan məhsullar zədələnmiş, yumşalmış olmamalıdır. Ən təzə və keyfiyyətli məhsullar yaxşıca yuyulduqdan sonra yeyiləcək porsiyalarda paketləşdirilərək dondurulur. Bəzi tərəvəzlər qaynadılaraq saxlanılır. Bu proses tərəvəzlərin ferment fəaliyyətlərini dayandırmaq üçün həyata keçirilir. Tərəvəzləri qaynar suya töküüb qaynatmaq lazımdır. 3-4 dəqiqə qaynadılıb dərhal soyudulmalıdır. Əsla isti və ya ilıq şəkildə buzluğa qoyulmamalıdır. Qaynatma, soyutma, qablaşdırma və yerləşdirmə nə qədər qısa müddətdə olarsa, məhsulun keyfiyyəti bir o qədər çox qorunmuş olar.

Dondurulan tərəvəzlər bişiriləcəkləri zaman buzlu şəkildə qazana qoyulmalıdır. Tərəvəzlər bişirilməzdən əvvəl əridilməməlidir.

**5-** Pomidorları bankada saxlama metodu: Pomidorlar qabıqları soyularaq rəndədən keçirilir (qaynar suya salaraq pomidorların qabıqlarını asanlıqla soya bilərsiniz). Rəndələnmiş pomidorlar qazana yağ tökülmədən bişirilir. Suyu çəkilməyə ocağın üzərindən götürüb qaynar halda şüşə bankalara doldurulur. Vaxt itirmədən bankaların qapaqları bağlanıb ağzı üstə qoyulur. Bu şəkildə ən azı bir gün saxlanılır. Bir qış boyunca sərin, qaranlıq bir yerdə saxlaya bilərsiniz. Hər cür şorba, sous və yeməklərdə istifadə edə bilərsiniz.

### **Evdə mayonez hazırlanması**

Bir ədəd təzə yumurta sarısı, bir xörək qaşığı üzüm sirkəsi, yarım limon suyu, bir çay qaşığı duz, bir stəkan zeytun yağı, bir stəkandan bir barmaq az su, iki xörək qaşığı buğda nişastası və bir az yağ mikser ilə qarışdırılır.

Digər tərəfdə nişasta soyuq su ilə qarışdırılaraq qatı muhalləbi şəkildə bişirilir. Sonra nişasta mikserlə qarışdırılma-

ğa davam edilən yağlı yumurtaya əlavə edilərək yaxşıca qarışdırılır. Əldəki yağdan bir az töküüb qarışdırarkən açılması üçün də bir az sirkə və limon suyu, sonra bir az yağ, sonra yenə az-az sirkə və limon suyu şəklində əlavə edilərək mikserlə qarışdırılmağa davam edilir. İstədiyimiz şəkli alıb-almadığını bilmək üçün mayonezin üzərində bir bıçaqla xətt çəkirik. Əgər tamamilə ayrılır və anidən birləşmirsə, deməli, tələb olunan qatılıqdadır (tündləşdirmək və qatılaşıdırmaq üçün yağ əlavə edilir, əksi üçün sirkə və limon suyu qatmaq lazımdır).

### **Evdə ketçup hazırlanması**

Altı dənə böyük pomidor, bir çay fincanı limon suyu (sirkə), 1-2 dənə mixək, bir orta ölçülü soğan, iki ədəd qırmızı bibər və iki ədəd yaşıl bibər (pomidor və bibər tomatı da işlənilə bilər), bir çay qaşığı şəkər, duz, nişasta.

Qazanda iri-iri doğranmış pomidorlar, soğan, bibərlər, duz, mixək yaxşıca bişirilir. Dəmir süzgəcdən keçirilir. Yəni ocaqda vaxt odada qaynadılır və qatılaşması təmin edilir. Limon suyu, şəkər əlavə edilərək bir buğum qaynadılır. İstədiyimiz şəklə gəlməsi üçün başqa qabda su qatılıb hazır saxlanılan nişasta əlavə edilərək qaynatmağa davam edilir. Nişasta əlavə etmə miqdarı ketçupın istədiyimiz dad və şəkildə olub-olmamasına baxılaraq tənzimlənməlidir. Qaynatma işi bir neçə dəqiqə qarışdıraraq görülməlidir. Bankaya qoyub soyudulduqdan sonra soyuducuda saxlanılmalıdır.

İstər mayonez, istərsə də ketçupda qatılığın tənzimlənməsi mühümdür. Tez-tez edərək və nişastanın da köməyi ilə daha gözəl nəticələr əldə edilir. Ailənizin sevdiyi dad və ətirdə, fərqli ləzzətlərə sahib ketçuplar hazırlaya bilərsiniz.



## SUCUQ, AMMA HANSI SUCUQ?

Ət və ət məhsulları insanın qidalanmasında heç bir mübahisəsiz mühüm yerə sahibdir. Keyfiyyətli heyvani protein üçün ətler ilk ağla gələn qidalardır. İllər boyu insan qurban edilən heyvanların ətleri ilə bəslənib. Kəsilən heyvanların ətlərinin korlanmadan yeyilməsi mümkün olmayınca, bir sıra ət saxlama üsulları kəşf edilmişdir. Bunlar arasında duzlama, qurutma, hisəvermə və fermentasiya tez-tez istifadə edilən üsullardır.

Sucuq bu üsullardan “ferment ət məhsulları” sinfinə girir. Tanıdığımız türk tipli sucuqda ədviyyat və sarımsaq ilə ətdə fermentasiya təmin edilmiş olur. Münasib şəraitdə qurutma prosesinə keçilərək yerinə görə **“tam quru”**, **“yarı quru”** və **“az quru”** olmaqla üç fərqli sucuq hazırlanmış olur.

**“Tam quru”** sucuqda su nisbəti 30-35%, **“yarı quru”** sucuqda 40-50%, az quru sucuqda da 50%-dən çox su olur. Yəni sucuq ət, yağ və ədviyyat qarışığının içərisində meydana gələn kimyəvi reaksiyalarla fərqli ləzzətdə və daha uzun istifadə müddətinə sahib olan məhsula çevrilir.

Türk Qida Məcəlləsinin ət məhsulları haqqında bildirişində ənənəvi “türk sucuğu”na belə tərif verilir:

İribuynuzlu və kiçikbuynuzlu heyvan ətlərinin ətçəkən maşınında çəkilib duz və ədviyyat ilə qarışdırıldıqdan sonra təbii və ya uyğun süni qılıflara doldurularaq müəyyən şəraitdə fermentasiya və qurutma işləri tətbiq edilərək nəmliyi

40% və daha aşağı olan, kəsik səthi mozaik görünüşlü, isti-liyə məruz qoyulmamış ferment ət məhsuludur. Ənənəvi türk sucuğu tam quru sucuq qrupuna daxildir. Aşağıdakı cədvəldə sucuğun nə qədər yüksək kaloriyə sahib bir məhsul olduğu görünür.

Basdırma	100 qr	250 kalori
Sosiska	100 qr	295 kalori
Kolbasa	100 qr	446 kalori
Sucuq	100 qr	452 kalori

Bu cədvələ əsaslanaraq deyilə biləcək çox şey var. Ən mühümü də mütləq ət məhsulu olan tost yaxud sendviç yeyib bədənimizə zərər verməməkdir. Əvvəlcə almaq istədiyimiz protein üçün o sucuğa və ya kolbasaya hansı ətini hansı miqdarda qatıldığına bir fikir verək. Gəlin acliğımızı bir-iki dilim çörək ya da meyvə, bunlar olmasa quru meyvələrlə aradan qaldıraq.

### **Türkiyənin qaysaq bağlamayan yarası**

Türkiyədə 27.000 qida sənayesi müəssisəsi vardır. Bunlardan 10.000 müəssisə, təəssüf ki, təftiş edilmir. Çünki bunların sadəcə 17.000-i Kənd Təsərrüfatı və Kənd İşləri Nazirliyinin qida reyestrində qeydiyyatdadır... Bu, işin hər nə qədər rəsmi miqyası olsa da, qida müəssisələrini işlədənlər yetərli əxlaqa sahib olmadıqları müddətcə bu işin təftişlə belə həll edilməsi mümkün deyil. Doğru ilə yalanın bərabər olduğuna inanən və vərdişlərini bu sahədə davam etdirən müəssisə sahibi nə dərəcədə sağlam qida istehsal edə bilər?!

Son zamanlarda bazarda satılan 2-3 lirəlik sucuq və kolbasa məhsullarına qarşı “diqqətli olun” xəbərdarlığı edilir. Xammalı qırmızı və ya ağ ət olan kolbasa, sosiska və sucuq-

lara toyuq içalatı və ya baş-ayağı qatılır, yaxud bol miqdarda soya, ədviyyatla qarışdıraraq sucuq hazırlanır. Bu da yetmir, xarab olmuş və son istifadə tarixi keçmiş sucuqlar yenidən istehsal qazanlarına tökülüb, sarımsaq və ədviyyatla qarışdırılaraq yenidən işlənir və satışa çıxarılır. Bundan başqa, gizli yerlərdə saxta istehsalçılar fabrik sucuq, sosiska və kolbasa məhsullarını istehsal edərkən “nitrat”dan istifadəni artıraraq məhsulun istifadə tarixini daha da uzadırlar. Əslində bu məhsullara mində beş nisbətində nitrat qatılması qida tənzimlənməsinə uyğundur. Lakin bu miqdarı keçməsi önəmli sağlamlıq problemlərini, ən çox da böyrək problemlərini özü ilə birlikdə gətirir.

İşin daha da vahiməli tərəfi bu məhsullarda donuz ətinin də çıxması barədə xəbərlərin olmasıdır... Bu da işin əsla bağışlanmayan və həll edilməsi lazım gələn birinci maddəsidir.

### **Markalı sucuqlarda baxın nələr çıxdı!**

“100% dana əti” iddiası ilə bazarda yer tutan məhsullara təbii olaraq istehlakçılar güvənə bilmir və çarəni məşhur markalı məhsullara yönəlməkdə görür. Ancaq aparılan son araşdırmalar markalı məhsullarda da böyük problemlər olduğunu ortaya çıxardı.

Fatih Universiteti tərəfindən ət məhsulları ilə bağlı mübahisələrə son verəcək “DNT analizi” metodu ilə yeni elmi araşdırma aparıldı. İstanbuldakı 25 ayrı markaya aid 93 fərqli üzərində işlənmiş ət nümunəsinin analiz edildiyi araşdırmada təəccüblü nəticələr əldə edildi. Analiz edilən məhsulların 35.1%-də tərkibində olmaması lazım gələn quş ətlərinin DNT-lərinə rast gəldi. Məşhur markalı və markasız bir çox məhsulu əhatə edən araşdırmanın nəticələrinə görə, kolbasadan sucuğa, sosiskadan vətçinaya qədər bir çox işlənmiş ət məhsulu və çiy ət məhsulunda etiket məlumatlarının əksinə

emal vaxtı saxtakarlıqlar edilir. Araşdırma nəticəsində bir çox markanın “100 faiz dana əti” kimi təqdim etdiyi işlənmiş ətlərin tərkibində əslində böyük ölçüdə toyuq və hinduşka kimi quş ətlərinin işlədildiyi sübut edildi.

Fatih Universiteti biologiya fakültəsinin bir il davam edən araşdırmasının nəticəsində elmi olaraq sübut edilən işlənmiş ətlərdəki saxtakarlıq bir çox sualı da özü ilə gətirdi. Fatih Universiteti genetikə və biomühəndislik fakültəsinin müəllimi yardımçı dosent dr. Mustafa Fatih Abasıyanıqın rəhbərliyi ilə araşdırmaçı Ergün Şakaların apardığı araşdırma keçdiyimiz günlərdə sona çatdırıldı. Alimlər araşdırmadan əvvəl müqayisə apara bilmək üçün mal əti, toyuq, donuz və hinduşkaya aid ətlərin DNT-lərini çıxardı. Pozitiv yoxlama olaraq istifadə edilən bu DNT nümunələri ilə bazardan ticari şəkildə satın alınan 93 məhsulun üç fərqli metod ilə müqayisəsi aparıldı. Məhsulları dünyanın ən etibarlı analiz metodu ilə araşdırdıqlarını bildirən araşdırmaçı Ergün Şakalar nəticələri gördükləri vaxt çox təəccübləndiklərini dedi.

İnsanlara “100 faiz dana əti” deyərək məhsul satan şirkətlərin ciddi bir cinayət işlədiklərinə diqqət çəkən Şakalar apardığı araşdırmanı bu şəkildə izah etdi:

“Birinci metodda çoxlu polimer zəncirvarı çoxaltma reaksiyasını (M-PCR) tətbiq etdik. Nəticədə çiy və işlənmiş qırmızı ətlərin 35 faizində quş ətlərinin olduğu ortaya çıxdı. Beləcə ət məhsullarının üzərindəki etikətdə bildirilməyən quş növlərinin varlığını sübut etmiş olduq”.

Abasıyanıq və Şakaların apardığı ilk təcrübə nəticəsində qarşılarına bunların qəsdən yoxsa bilmədən edildiyi barədə sual çıxmışdı. Yəni həm toyuq, həm də ət məhsulu hazırlayan bir firma, görəsən, yanlışlıqla bu məhsulları qarışdırmış ola bilərdimi? Bu ehtimalı da hesaba qataraq fərqli bir DNT



analiz metodu ilə nümunələrin DNT-lərinin tam miqdarını ölçdüklerini bildiren Şakalar:

“Araşdırmanın ikinci mərhələsində dünyada yeni bir texniki üsul olan QRT-PCR metodu ilə nümunələrimizdəki DNT miqdarını tam şəkildə ölçdük. Birinci metoda nəzərən daha da həssas məlumatlar ortaya qoyan bu araşdırmamız üstəlik Türkiyə qida sahəsində də bir ilk idi”, – deyə açıqladı.

Ət istehsalçılarının müəssisələrində ağ və qırmızı ət kimi fərqli qida məhsullarını nə qədər ayrı və gigiyenik şəraitlərdə hazırladıqlarını da ikinci metod ilə ortaya çıxardıqlarını ifadə edən Şakalar bunları dedi:

*“İkinci metodda 93 fərqli nümunə üzərində aparılmış birinci araşdırmamızda şübhə edilən 9 işlənmiş ət nümunəsinin tərkibinin faizləri ikinci metodla araşdırıldı. Əldə edilən DNT miqdarlarına görə mal və qoyun kimi cütdırnaqlı heyvanların ət faizlərinin yanlış olduğu ortaya çıxdı. Analiz edilən 9 nümunənin içərisində mal, qoyun kimi heyvanların DNT-lərinin yerinə mühüm ölçülərdə əsas element olaraq toyuq, hinduşka kimi quşların DNT-lərinin olduğu ortaya çıxdı.*

*Araşdırmamızın üçüncü və son qisminə isə MRT-PCR metodu (çoxlu həqiqi zamanlı zəncirvari çoxaltma reaksiyası) inkişaf etdirildi. Bu üsul ilə ilk metoda nisbətən daha həssas olaraq birdən çox növə aid DNT-nin eyni reaksiyada çoxaldılması təmin edildi. Beləcə məsələn, sucuğun içərisində olan ət qarışığının hansı heyvanlara aid olduğunu rahatlıqla görə bildik”* (baxın: <http://www/gidacilar.net/hileli-sucuklaradikkat-t1760.html>).

Bütün bunlardan sonra aşağıda verəcəyimiz təfərrüatlı reseptlə bazarlardakı qarmaqarışıqlıqlardan qurtularaq öz sucuqlarınızı özünüz hazırlaya bilərsiniz.

**Evdə ənənəvi sucuq hazırlanması****Ərzaqlar:**

- 8 kq dana əti
- 2 kq iç yağ
- 100 qr acı bibər tozu
- 125 qr şirin bibər tozu
- 50 qr yenibahar<sup>3</sup>
- 50 qr qara bibər
- 200 qr cirə
- 200 qr sarımsaq
- 200 qr duz

10 metr qurudulmuş sucuqluq bağırsağ (ərzaqlar 10 kq etə görə verilmiş olub hazırlanacaq miqdara bağlı olaraq nisbətləri azaldılıb çoxaldıla bilər).

Dəmir toru və bıçağı çıxarılmış, sucuq qıfı taxılmış qollu, ellə çevrilə bilən etçəkən maşın, dəqiq tərəzi.

**Hazırlanması**

Sucuqda ətin hər yerindən istifadə etmək mümkündür, ancaq qabırğa kimi olduqca dəyərli hissələri işlətsəniz səhvə yol vermiş olarsınız. Sizə tövsiyəm malın döş ətinin işlədilməsidir, amma başqa hər hansı bir yeri də ola bilər.

Burada ən vacib məqam əti və ətin içərisindəki yağları ayıraraq bu iki kütləni ayrı-ayrı tərəzidə ölçməkdir... Sucuğun içərisində ən azı 20%, ən çoxu 40% yağ olmalıdır.

Əldə edilən yağ et, ədviyyat və narın duz ilə yaxşıca döyülmüş sarımsaq geniş bir polad qazana tökülərək və əlcək geyinilərək yaxşıca yoğrulur. Yoğurma işinin texnik ifadəsi

---

3. Yenibahar – acı bibər tozu növlərindən biridir.

“kürləmə”dir (qarışdırma). Burada məqsəd ətə əlavə edilən ədviyyat və sarımsağın ətə bütün nöqtələrinə homogen şəkildə qarışdırılmasıdır. Sucuq hazırlanmasının ən yorucu və olduqca həlledici məqamı budur.

Bu qarışıq ərzaqlar ağzı açıq halda mayalanması üçün 24 saatlığına soyuducunun ən aşağı rəfinə və ya ağzı yüngülcə dəlinmiş streç sellofanla bağlanılaraq yağış, günəş və quşların dəymədiyi bir balkona qoyulur.

Ədviyyat məsələsində hər kəsin öz resepti ola bilər və elə sucuqların fərqli ləzzətdə olmasının səbəbi də budur. Sucuğa keşniş, zəncəfil, darçın, mixək kimi bir çox ədviyyat qatıla bilər. Verdiyimiz reseptdəki ərzaqların miqdarı artırılıb çoxaldıla bilər. Acı yeməyi sevnələr daha çox acı bibər qata bilər. Burada ən əsası duz, acı bibər və sarımsağın müəyyən bir miqdardan aşağı qatılmamasıdır. Əks təqdirdə sucuğun saxlanma müddəti azalacaqdır.

Bu 24 saatlıq müddət mayalanma müddətidir və ya digər bir ifadə ilə fermentasiya müddətidir. Fermentasiya edilməyən sucuqların həm dadı yaxşı olmayacaq, həm də saxlama müddəti az olacaq. Fermentasiya müddəti arzuya görə uzadıla bilər, amma 48 saatdan çox olmamalıdır.

Fermentasiya prosesi bitdikdən sonra hazırlanan qarışıqdan kiçik bir hissə tavada qızardılır, əgər dadı yaxşıdırsa sucuğun xammalı yaxşı alınıb. Əgər ağız dadımıza uyğun deyilsə, əksik olduğu düşünülmə ərzaq əlavə edilir və yaxşı qarışdırıldıqdan sonra yenə 6-12 saat saxlanılır.

Bu prosesdən sonra bağırsaqlardan istifadənin zamanı gəlir. Əslində gigiyena baxımından bağırsaqların içərisində yağ qalmamalıdır. Ancaq bu keyfiyyətdə bağırsağı bazarda tapmaq mümkün deyildir. Bu səbəblə böyük firmalar daha gigiyenik olan süni bağırsaq işlədirlər. Bir metod olaraq bu

bağırsaqlar isti sirkəli suda iki saat saxlanıldıqdan sonra ayrı bir qabdakı isti sirkəli sudan keçirilmək şərti ilə işlədilər.

Doldurma prosesinə gəlincə, əldə edilən ərzaqlar tamamlanıqda ağzı qıflı ətəkən maşına doldurularaq qıfıdan qiymə çıxana qədər əllə fırladılaraq havası alınır. Əl ilə çəkilən ətəkən maşını tapmasanız (bazarda 40-80 TL arası qiymətə satılır, üstəlik metaldan hazırlanmış sucuq qıflarını manqal və s. satılan yerlərdə tapa bilərsiniz) elektrik ətəkən maşını da istifadə edə bilərsiniz. Ancaq bu zaman hava boşluğu qalmamasına diqqət yetirilməlidir. Bir tərəfdən maşının qolu çevrilərək ərzaqlar bağırsağa doldurularkən, digər əlimizlə bağırsağı qıfa doğru itələyərək sucuğun yaxşı-yaxşı dolması təmin edilir. Bu təzyiqli yaxşı tənzimləyərək bağırsağı partlatmamağa və boşluq buraxmamağa fikir verməliyik. Doldurulma uğurlu alınınca bağırsaq əslində avtomatik olaraq kanqal<sup>4</sup> formasını alır.

Kanqallar tamamlandıqdan sonra havalı və qətiyyəyən günəş görməyən bir yerə ip bağlayaraq asılır. Havanın vəziyyətindən asılı olaraq 5-7 gün içində kanqallar artıq suyunu itirərək rəngi qəhvəyiyə çevrilir və yeyiləcək hala gəlir. Daha sonra əskiyə bükərək soyuducuda və ya açıq havada saxlaya bilərsiniz. Ancaq getdikcə daha çox quruyacaq. Balkonda saxlamaq istəyirsinizsə quşların hücumundan qorumaq üçün bir sistem qurmağı unutmayın. Üstəlik, hazırladığınız kanqalları ilk üç gün sirkəli suya batıraraq çıxararaq bağırsağın üzərində yarana biləcək bakteriyaların bir az da olmasını almış olarsınız.

Qurban ətinin bir qismini sucuq hazırlayaraq dəyərləndirə bilər, qış mövsümündə səhər yeməklərinizi ev və əl işi olan sucuqlarınızla bəzəyə bilərsiniz. Nuş olsun!

4. Kanqal – məftil, kəndir kimi uzun və bükülə bilən şeylərin sarılması ilə əldə edilən formaya deyilir.



## BOZA İÇİLƏ BİLƏRMİ?

Səssiz və soyuq qış gecələrində “bozaaa”, “boooza” çağırışlarını hamınız eşitmisiniz. Üsküdarın dar küçələrində əlində bidonu ilə gur, amma bir az da kədərli bir “booozaa” səsi əks-səda verir. Birdən keçmiş İstanbul xatirələri gözü-nüzdə canlanır.

A.Raqıp Akyavaş keçmiş İstanbul yazılarında boza və bozaçıları baxın necə təsvir edir:

*“İstanbulda qışın müjdəçiləri tahin halvaçıları ilə bozaçıları idi. Gecə azanı oxunan kimi halvaçılar gözdən itər, onların yerini bozaçıları işğal edərdilər. Arnavutlukun Prizren və ya Qora qəzasından gələn milli paltarlı bozaçıları korlanmamış alban ləhcəsi ilə gur səslə “buzaaa”, xam buzaaa!” deyər küçə-küçə gəzib gecələrimizin səssizliyini pozardılar”.*

Fars dilində “**darı**” mənasına gələn “buza” kəlməsindən törəmiş olan boza 13-cü əsrdən sonra dilimizdə yer tutmuşdur. Osmanlı Cahan dövlətində təxminən 16-cı əsrin ikinci yarısına qədər dövlətin təşviq və himayəsini görmüş, qeydiyyata salınmış, vergisi alınmışdır. Hətta bozaçıları səfər vaxtında istilik və toxluq verən bozaları ilə Osmanlı ordusunu gücləndirirdilər.

17-ci əsrə dair mühüm məlumatlar verən məşhur səyyahımız Övliya Çələbi də boza və bozaçılardan uzun-uzadı bəhs edir. İstanbul kiçik tacirləri bəhsində bu kiçik tacir qrupunun

300 dükən və 1005 nəfərə sahib olduğunu yazaraq sözüne davam edir:

*“Ayasofya bazarında, At meydanının başında, Kadirqa li-manında, Aksarayda və daha bir çox məlum yerlərdə boza satılırdı. Ağ, üstü qaymaqlı bozadan içən şəxs canlanır, on çömçə içilsə yenə sərxoşluq verməz, çünki içinə Quşadası bəkməzi və üzərinə darçın, mixək, zəncəfil və hind qozu səpilir”.*

Dövlət bozanı himayə və təşviq etdiyi halda qəfildən bu vəziyyət dəyişir. Bozaxanalar bağlanmağa, boza içənlər təqib edilməyə başlanır. Bunun səbəbi bozanın caiz olub-olmadığı barədəki şübhədir. Çünki keçmiş İstanbulda bozaların satıldığı və içildiyi yer olan **“bozaxana”** sözü çox vaxt meyxana ilə eyni yaxud yaxın mənalı söz kimi işlədilmişdir. Hətta bu vəziyyət boza ilə bağlı ifadələrdə belə əksini tapmışdır: **“Meyxanaçıdan şahidinin kim olduğunu soruşmuş-lar, bozaçını göstərib”, “Meyxanaçıya zəmin bozaçıdır”** ifadələri o dövrün məhsulu olmuşdur.

1877-1878-ci illər Osmanlı-Rusiya müharibəsindən əvvəl və sonra yaşanan köçlərlə bozaçılıq İstanbulda yenidən canlanır. 1870-ci illərin əvvəlində bu gün Kosovonun ikinci böyük şəhəri olan Prizrendən İstanbula Sadıq adlı bir gənc gəlir və məhəllə aralarında səyyar bozaçılıq etməyə başlayır. Daha sonra 1876-cı ildə Vəfa rayonunda bir dükən açaraq bugünkü sevilən tünd və yüngülcə turş dada malik ləzzətli Vəfa bozasını hazırlayır. Bu bozaları da taxta qablar yerinə mərmər küplərdə saxlamağa başlayır. Beləcə mərmər küpün soyuq saxlama xüsusiyyəti sayəsində həm bozanın turşumasının qarşısı alınır, həm də bakteriya və pis iy yaranmasının qarşısı alınmış olur.

Sonralar Vəfa bozaları o qədər bəyənilir ki, adından da məlum olduğu kimi markaya çevrilir. Qış mövsümündə İs-

tanbulun ən ucqar rayonlarında, dalanlarında, hər guşəsində boza satılmağa başlanır.

### **Boza necə hazırlanır?**

Boza darı, bulğur kimi taxıllardan əldə edilən qış günlərinə məxsus bir içkidir. Üstəlik, qarğıdalı, çovdar, yulaf, buğda, qarabaşaq, düyü kimi taxıllardan da hazırlana bilər. Ancaq yaxşı və keyfiyyətli bozada mütləq darı işlədilir. İstifadə edilən taxıl məhsulları ilk növbədə əzilib qabıqlarından təmizlənir. Sonra su ilə qaynadılaraq jelatin hala gətirilərək sterilizə edilir. Bu qarışığa şəkər ilə mayalama məqsədi ilə çörək mayası qatılaraq 15-25 dərəcə Selsidə 24 saat saxlanılır. Sonra tünd, şirin və turş dadın qarışığı olan bir ləzzətdə, köpüklü-şəkərli bir içki olan boza meydana gəlmiş olur. Qatılan mayalar şəkəri parçalayaraq müəyyən qədər alkoqol törətdiyi halda, süd turşusu olan bakteriyalar laktik turşusu əmələ gətirir. Bir günlük bozada 0.3-0.5% alkoqol olur. Boza qışda hazırlanılır. Yayda bozadakı mikroorqanizmlərin törəməsi sürətlənib bozanı turşudur və alkoqolun miqdarını 1%-dən də artıq edir. Bu səbəblə ticari bozalar pasterezə edilib soyuq bir şəkildə bazara çıxarılır. Bu soyuq zəncir qırılmadığı müddətcə alkoqolun miqdarında mühüm bir dəyişiklik olmaz.

### **Bozada alkoqol varmı?**

“Hazırkı bozada alkoqol varmı? İçmək halaldırımı?” şəklində suallar verilərək müzakirələr aparılır. Bunun üçün bozanın istehsal mərhələlərindəki alkoqol təşəkkülünü bilmək lazımdır.

Bozanın əldə edilməsində ən mühüm rolu mayalar üzərinə götürür. Maya şəkəri parçalayaraq alkoqol törədir. Yəni mayalanma nəticəsində baş verən fermentasiya ilə etil spir-

tinin miqdarı mühitin temperaturu və saxlama prosesindən asılı olaraq artır. Əgər ilk hazırlandığı gündən şüşələrdə +4 dərəcədə mühafizə edilərsə, alkoqolun nisbəti 0.8%-i keçmir.

Əslində bu proses çörək, kefir, pivə və şərab istehsalında da baş verir. Qatıq və meyvələrin öz içlərində də alkoqol yaranır. Bunları da belə açıqlaya bilərik:

Çörək bişirilməsi üçün una qatılan maya undakı nişastaya təsir edir və bir növ şəkər olan qlükozaya çevirir. Sonra da qlükozanı alkoqol və karbon qazına ayırır. Yaranan karbon qazı mayalanan xəmir içində kiçik şarlar şəklində səpələnərək xəmirin qabarmasını təmin edir. Çörəkdəki fermentasiya prosesi alkoqol törədən bir prosesdir; ancaq 150-200 dərəcə Selsidə isidilmiş sobada buxarlanma temperaturu 78 dərəcə Selsi olan alkoqol buxarlanaraq çölə çıxır. Yəni çörəyin bişmə temperaturunda alkoqol buxarlanmış olur.

Digər tərəfdən qatıqda meydana gələn fermentasiya alkoqol verən deyil, laktozanı süd turşusuna çevirən süd turşusu fermentasiyasıdır və bir zərəri yoxdur. Yetişmiş meyvələrdə isə etil spirti deyil, yüksək oktanlı ətirli alkoqollar yaranır ki, bunlar sərxoşedici xüsusiyyətə sahib alkoqollar deyil. Ancaq dərildikdən sonra münasib olmayan hava şəraitində saxlanılsa, fermentlər etil spirtini yaratma prosesinə başlaya bilər.

*Bozaya gəlincə, bozada fermentasiya nəticəsində alkoqol ortaya çıxır, eyni şəkildə pivədə də fermentasiya ilə öz içində alkoqol yaranır, bu vəziyyətdə bozanın da pivə kimi içilməsinin halal olmayacağı fətvası verilə bilər.*

Digər bir fikrə görə, boza sərxoşluq vermə vəziyyətinə görə dəyərləndirilir. Buna görə öz içində alkoqol törədən qidaların yeyilməsi yaxud içilməsi sərxoş etmədiyi müddətdə halal qəbul edilir.



Nəticə olaraq bu məsələ ilə bağlı şəxsi fikrim soruşulacaq olarsa, bu cür fərqli fikirlərin irəli sürülməsi belə onu “şübhəli” vəziyyətinə salır. Məlum olduğu kimi, şübhəlilərdən mümkün olduğu qədər uzaq durmaq lazımdır. Amma yenə də içən haram işləməklə ittiham edilməyəcəyi kimi, içməyən də bu məsələyə qarşı həssaslığına görə təqdir edilməlidir.



## ŞABALID KABABI, YEYİLMƏSİ SAVAB

Şabalid uşaqlığımızda ən sevdiyimiz qidalardan idi... İsti sobanın qarşısında onun bişərkən çıxardığı çıtırtı səsini belə eşitmək adama xüsusi zövq verirdi. Böyüklərimiz ailə üzvlərini bir yerə yığmaq üçün mü, yoxsa şabalid ləzzəti yaşıatmaq üçün mü bişirirdi, anlamazdım. Amma bu gün axşam yeməyində belə bir yerə yığılımadığını gördükcə bunu daha yaxşı başa düşürəm. Görəsən, evlərimiz hələ də sobalı olsaydı, hamiləliklə bu əyləncəyə davam edərdikmi? Ürəyi istəyən axşam evə gələrkən tindəki səyyar satıcıdan beş-altı dənə alıb yeyərdimi? Bilmirəm.

### Şabalid ağacları

Sabunağacıkimilər fəsiləsindən olub 500 ilə qədər uzun ömür sürən şabalid ağacları 25-30 metrə çatan boyları ilə ən görkəmli ağaclardandır. Dünyanın yaşayan ən qədim şabalid ağacının İtaliyada Etna dağı yaxınlığındakı Acireale şəhərinin sərhədində yerləşdiyi və təqribən dörd min yaşında olduğu deyilir. Şabalid ağacının 16 müxtəlif növünün olmasına baxmayaraq ən tanınan növləri Amerikan şabalıdı, Çin şabalıdı, Yapon şabalıdı və Anadolu şabalıdır.

Ölkəmiz şabalid istehsalında Çin, Cənubi Koreya və İtaliyadan sonra dördüncü sırada yer tutur. Türkiyədə yetişən yeganə növ olan "Anadolu şabalıdı" (*Castanea Sativa*) Şimali Anadolu sahillərindən Mərmərə bölgəsinin mərkəzinə və Egey qədər yayılır. Qara dənizin Ereğli bölgəsindən başla-

yan və Sinopa qədər uzanan sahil zolağında yetişən kiçik meyvəli şabalıd isə “quzu şabalıdı” kimi tanınır.

Şabalıd ağacının taxtası yaxşı cilalandığından mebel sənayesində, odunu sərt və davamlı olduğu üçün bina tikintisində istifadə edilir. Bursa Cumalıkızık kəndinin evləri şabalıd ağacından tikildiyi üçün 200 ildir hələ də yaşanılaacaq vəziyyətdədir. Bu səbəblə Ağa xan Memarlıq mükafatı ötən illərdə Cumalıkızık kəndinə verilmişdir.

Şabalıd ağacı suda elə də asanlıqla çürümədiyi, çürüməyə qarşı davamlı olması səbəbi ilə də gəmiqayırmada, elektrik dirəklərinin düzəldilməsində, digər bina işlərində, dəmir yolu relslərinin döşənməsində istifadə edilir. Üstəlik, şabalıd ağacının yarpaq və çiçəklərindən də dərman və kosmetika sənayesində də faydalanılır.

Ölkəmizdə şabalıd təbiətdə adətən meşəlik ərazilərdə təbii şəraitdə yetişdirilir, kənd təsərrüfatı dərmanları, süni gübrə işlədilmir, tamamilə ekoloji təmiz məhsul kimi yetişdirilir.

Türkiyəmizdə Bursa deyilincə ilk ağla gələnlərdən biri də Bursa şabalıdıdır. Hətta “*Bursanın kestanəsi / Okka çeker beş tanesi!*” (Bursanın şabalıdı görünüşündən heç gözləmədiyiniz şəkildə ağır gələr) deyimi xalq arasında geniş yayılmış bir məsələ çevrilib. Bursadakı şabalıdlar Osmanlı dövründə hamının rahatlıqla yeyə bilməsi üçün xalqa bəxş edilib. Bununla bağlı belə bir rəvayət də var:

Dövrün padşahı Topxanada indi Kavaklı camisi kimi tanınan camini tikdiribmiş. Bir nəfər də camının önünə bir çinar ağacı əkib. Çınarı görən padşah çox razı qalıb.

- Bunu kim əkibsə çağırın gəlsin! – deyib.

Gətirdikləri kişi çəliyinin köməyi ilə ayaq üstə güclə duran bir qoca imiş. Padşah:

- Baba, indi çəliyini göyə at və yerə düşənə qədər mən-dən nə istəyirsən dilə! – deyib.

Yaşlı kişi çəliyini havaya ataraq qışqırıb:

- Bursa şabalıdları xalqa bəxşiş edilsin.

Bax o gündən sonra Bursa şabalıdları hər kəsin istifadəsinə verilib. Əvvəllər Bursada yaşayanlar şabalıd mövsümündə istədiyi ağacdan şabalıd toplayırmış. Hətta işsiz-gücsüz insanlar şabalıd toplayaraq dolanışıqlarını təmin edirlərmiş.

### **Şabalıdın qidalanmada yeri**

Şabalıd doyurucu xüsusiyyəti ilə yanaşı insanların faydalanmasına xidmət göstərən bir çox qida elementinə də sahibdir. Soyuq qış aylarında yaxşı enerji mənbəyi olmaqla yanaşı sevilərək yeyilən ləzzətli bir qidadır. Bəndələrinə bənzərsiz mərhəmət göstərən Rəbbimizin dəyişən mövsümlərə görə növbə-növ nemətlər lütf etdiyini yenidən düşünək.

Yeri gəlmişkən, şabalıdın qida dəyəri haqqında məlumat verək. Məsələn, 100 qram təzə şabalıdın qida dəyəri belədir: Kalori (kkal): 160, karbohidrat (qr): 34, şəkər (qr): 9.6, protein (qr): 3.2, yağ (qr): 1.8, kalium (mq): 500, maqnezium (mq): 35, natrium (mq): 9.

Keyfiyyətli təzə şabalıd başda nişasta və saxaroza olmaqla yanaşı protein, keyfiyyətli lifli maddələr, az miqdarda yağ, müxtəlif mineral maddələr, B1, B2 və C vitaminlərini ehtiva edir. Tərkibindəki yüksək miqdarda vitamin sayəsində immuniteti qüvvətləndirən bir təsirə malikdir. Şabalıd az miqdarda yağa malik olmasına rəğmənlə, yağ turşularından linoleik və linolenik turşularını 30% nisbətində ehtiva edir.

Bu iki yağ turşusu böyükldə ürək xəstəliklərinin qarşısının alınmasına, uşaqlarda da retinanın inkişafına təsir edir. Şabalıdın tərkibində omeqa 3 və omeqa 6 yağları da var. Şabalıd qırmızı qan hüceyrələrinin yaranması üçün gərəkli olan fol turşusu baxımından da çox zəngindir. Eyni zamanda ən çox lifə sahib quru meyvələrdən biridir. Tərkibindəki lif onu qlisemik indeksi az olan qidaya çevirir. Bu da qandakı şəkərin sürətlə deyil, yavaş şəkildə yüksəlməsini təmin edir. Şabalıdın mineral maddə baxımından da zəngin bir meyvə olduğu məlumdur. Xüsusilə də kaliumun faizi çox yüksəkdir. Yəni 100 qram şabalıd gündəlik qəbul edilməli olan kaliumun 15-20%-ni ödəyir. Kaliumun sinir sisteminin funksiyalarının yerinə yetirilməsində, əzələlərin, xüsusilə ürək əzələlərinin çalışmasında təsirli olduğu bildirilir. Şabalıdda xolesterol olmadığından ürək və damar xəstəlikləri olan şəxslərin güvənlə yeyə biləcəkləri bir qidadır. Üç iri yaxud altı kiçik şabalıd bir dilim çörək qədər enerji verir. İçində bol nişasta olduğundan karbohidrata sahib olduğu da nəzərdən qaçırılmamalıdır. Bu səbəblə şəkər xəstələri qandakı şəkəri tənzimləmək və tarazlığı qorumaq üçün gündə 5-6 dənə şabalıddan çoxunu yeməməli, ara yeməyi kimi yeyilməlidir.

Şabalıdda buğda qlüteninin olmaması qlütenə qarşı allergiyası olanların rahatlıqla yeyə biləcəyi bir qida olmasını təmin edir. Mütəxəssislər inək südündəki laktozanın uşaqlara allergik təsiri səbəbi ilə şabalıd ununun şorba və bəzi şirniyyatlarda istifadə edilə biləcəyini deyirlər.

Şabalıd üstəlik zehni yorğunluğa, öyrənmə və yaddaş qabiliyyətinin güclənməsinə, hətta Alzheimer xəstəliyinə də müsbət təsir göstərir. Şabalıdın qan dövranını tənzimləməsi, qaraciyər yorğunluğunu azaltması, qansızlığa yaxşı təsir etməsi və varikozun yaranmasının qarşısını alması araşdırmalarda yer tutan məlumatlar sırasındadır. İshalın müalicəsində

də olduqca təsirlidir. Alternativ tibb sahəsində şabalıd yarpaqları boğaz ağrısının müalicəsində dezinfeksiyaedici kimi işlədilir. Qabıqlarının qaynadılması ilə əldə edilən çay da qızdırmasalıcı və sinirləri sakitləşdirici kimi istifadə edilir.

### **Şabalıd alarkən diqqətli olun**

Hər şabalıd ağacı şabalıdlarının böyüklüyü, dadı və qabığının soyulması baxımından müxtəliflik göstərir. Şabalıd seçərkən rənginin gözəl olmasına və sərtliyinə diqqət yetirilməlidir. Digərlərindən daha tünd və pis iyli olan şabalıdlar çox vaxt xarab olur. İç qabığının nə qədər asanlıqla soyulmasına fikir vermək lazımdır. Hətta şabalıd dadına baxılaraq alınmalıdır. Dadlıdır mı? İç qabığının narahatedici dadı varmı? Baxılmalıdır... Çox qıvrımlı (iç qabığı şabalıdın alt hissəsinə girmiş) və iç qabığının dadı acı olan şabalıdlar alınmamalıdır.

**At şabalıdı.** Əlbəttə, bir də at şabalıdı var. Ağaclardan asanlıqla toplanılan at şabalıdı yeyilməz, zəhərlidir. At şabalıdını paltar şəkafınıza qoyaraq paltarlarınızı və yun mallarınızı güvədən qoruya bilərsiniz. Yeni naftalini əvəz edən təbii bir vasitədir. Damarları daraldıcı xüsusiyyəti olan at şabalıdı kosmetika və dərman sənayesində də istifadə edilir. Varikoz, hemorroy, dəri ləkələri və dəri qırıqlarına qarşı da təsirli olduğu bildirilir.

### **“Şabalıd şirniyyatı” resepti**

Şabalıd şirniyyatını özümüz hazırlayaraq dostlarımızı qonaq edə bilərik. Hazırlamaq üçün bir kilo şabalıd, bir kilo şəkər tozu, üç stəkan su, istəyə görə çubuq vanilin şabalıd şəkəri üçün yetərlidir.

**Hazırlanması:** Şabalıdın üst qabıqlarını soyub isti suda vaxt odna on dəqiqə qaynadırıq. Bu iç qabıqlarını daha asan

soymağımızı təmin edir. İç qabıqlarını da soyduqdan sonra şəkər tozu ilə suyu qaynadıb soyulmuş şabalıdları içinə atır, vaxt odda şabalıdlar yumşalana qədər bişiririk. Ocağın üstündən götürməzdən əvvəl vanilin əlavə edərək şərbətin içində iki gün saxlayıb sonra süfrəyə veririk. Nuş olsun.



## SİRKƏ NƏ GÖZƏL YAVANLIQDIR!

**S**irkə deyincə adətən salatlarda və turşu hazırlanmasında istifadə edilən, iyindən çox da xoşlanmadığımız bir qida növü aqlımıza gəlir. Üstəlik, çirkli qabları parlatmağa yaradığını və ağcaqanadın dişlək izlərini və ağrı-acısını aradan qaldırdığını da nənələrimizdən eşitmişik. Əgər sirkə haqqında sadəcə bunları bilir və onu sadəcə salat sousu üçün istifadə edirsinizsə, çox şey itirirsiniz. Çünki sirkənin faydaları bu qədərə məhdudlaşmır. Onun hər dərddə dərman olan xüsusiyyətlərini və evinizin təbii əczaxanasında mühüm bir yerə sahib olduğunu öyrəndikdə çox təəccüblənəcəksiniz.

Sirkə bundan on min il əvvəl babillilər tərəfindən kəşf edilib. Tibbə dair böyük əsərlər verən İbn Sina sirkənin sağaldıcı və qoruyucu həkimlikdəki əhəmiyyətindən xüsusilə bəhs edib. Üstəlik, tibbin atası kimi tanınan Hippokrat da sirkəni güclü bir iksir, mikroblarla savaşıqan, təbii şəkildə əmələ gələn antibiotik və antiseptik kimi görmüşdür.

Gəlib keçmiş təbiblərin ən böyüyü və ən şərəfli Peyğəmbərimiz -səllallahu əleyhi və səlləm- də sirkəyə dair təriflə dolu ifadələr işlətmişdir. Sirkənin ondan əvvəlki peyğəmbərlərin yavanlığı olduğu, sirkə olan evə kasıblığın girə bilməyəcəyi ilə bağlı hədisi-şəriflərinin olduğu məlumdur. Məkkənin fəthində sevimli Peyğəmbərimiz -səllallahu əleyhi və səlləm- əmisi Əbu Talibin qızı Ümmü Haninin evini şərəfləndirmişdi.

- *Evdə yeməyə bir şey varmı? – deyə soruşub.*



Ümmü Hani xəcalətli bir səsle cavab verir:

- Xeyr, ya Rəsulallah! Qurumuş çörək qırıntıları, duz və bir az da sirkə var. Mən də bunları sənə ikram etməyə utarıram.

Ömrü-səadəti boyunca önünə qoyulan heç bir yeməyə həqarətlə baxmayan və bəyənmədiyini deməyən Allah Rəsulu -səllallahu əleyhi və səlləm- :

- *Gətir onları!* – deyərək o quru çörəkləri suyun içinə doğrayıb, bir az duz qatdıqdan sonra üzərinə sirkə də töküüb.

Bu sadə yeməyi nuşcanlıqla yeyən Peyğəmbər -əleyhis-səlam- Rəbbinə həmd etdikdən sonra belə buyurub:

- *Ey Ümmü Hani! Sirkə nə gözəl yavanlıqdır! Sirkəsi olan bir ev yavanlıqdan məhrum sayılmaz.*

### **Sirkə nədir, necə hazırlanır?**

Hər şirin meyvədən sirkə hazırlana bilər. Amma ən çox istifadə edilənlər alma və üzumdür. Əslində sirkəni əmələ gətirənlər gözlə görə bilmədiyimiz bakteriyalardır. Bu bakteriyalara Rəbbimiz fermentlərlə birlikdə bir fermentasiya mexanizmi yükləyərək şirin olan hər meyvəni sirkəyə çevirmə qabiliyyəti verir.

Sirkə minerallar, vitaminlər və amin turşularının sıx qarışığıdır. Daha geniş bir ifadə ilə desək, alma sirkəsinin tərkibi kalsium, flor, kalium, maqnezium, natrium, fosfor, silisium, A vitamini, Beta-karotin, B1, B2 və B6 vitaminləri, C vitamini, sirkə turşuları, meyvə turşuları, pektin, təbii ətirli maddələrdir. Bir çoxumuz sirkədəki turşunu digər turşularla qarışdırırıq. Turşular adətən yandıran və dağlayan mayelər kimi tanınır. Təmizlik dərmanı və laboratoriya turşusu haqqında düzgün olan bu məlumatlar alma sirkəsindəki turşu üçün keçərli de-

yl. Bədənimizin maddələr mübadiləsi üçün bu meyvə turşuları (malik turşusu, piruvik turşusu, limon turşusu) enerji və təməli təmin edir. Bağırsaqlarda sorulan bu turşular hüceyrələrdə yandırılır və ya digər maddələrə çevrilir. Göründüyü kimi, alma sirkəsi bədənimizi içindən və çölündən müalicə edə biləcəyimiz qeyri-adi və təbii bir dərman və ən sağlam mayelərdən biridir.

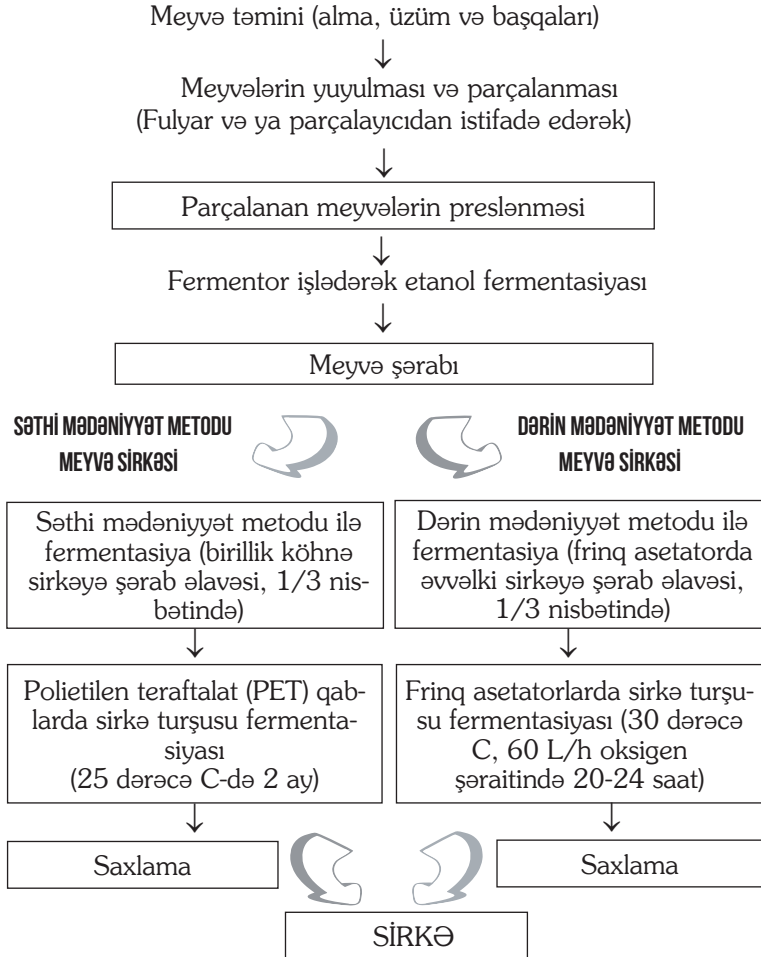
Həqiqi alma sirkəsi bütöv halda olan meyvələrdən hazırlanır. Buna meyvənin ləziz ətli hissəsi ilə bir çox qiymətli maddələri ehtiva edən qabığı və çəyirdək yuvası da daxildir. Dərman, süni gübrə, hormon və s. istifadə etmədən yetişdirilən almalardan hazırlanan sirkə ən keyfiyyətli sirkədir.

Dibində cecəsi olan bulanıq görünən bir şüşə sirkə ilk anda xoşagəlməz təsir yarada bilər, ancaq əsas faydalı maddələr təbii haldakı bu bulanıq sirkədə qala bilər. Sirkə istənilsə filtrləmə və buxarlaştırma yolu ilə şəffaflaşdırılır. Amma bu proseslərdə bir çox vitamin, mineral və element yox olur. Yüksək hərarətdə çoxsaylı bioloji maddələr itir. Bu səbəblə daim təbii halda bulanıq olan alma sirkəsini seçmək lazım gəlir. Yüngülcə çalxaladıqdan sonra üzərində köpük əmələ gəlir və ya dibində qatı cecəsi varsa, bu, sirkənin keyfiyyətli olduğunun əlamətidir. Əgər hazır sirkə alacağınızsa etikətdə **“pastərizə edilməmiş”, “filtrlənməmiş”, “ənənəvi üsullarla hazırlanmış”, “ənənəvi yollarla fermentləşdirilmiş”** kimi açar ifadələrin yer almasına da diqqət yetirməliyik.

### **Sirkə hazırlanması üsulları**

Dünyada fərqli xammal və texnologiyalar istifadə edilərək müxtəlif sirkə növləri istehsal edilir. Ənənəvi sirkə istehsalı üçün “səthi mədəniyyət (yavaş) üsulu”, sənaye sirkəsinin istehsalı üçün isə “dərini mədəniyyət (sürətli) sirkə istehsalı metodu” üstün tutulur. Sirkə istehsalında istifadə edilən digər

üsul “generator metodu” kimi tanınır. Generator metodu çatışmazlıqları baxımından üstün tutulmur. Səthi və dərin mədəniyyət sirkə istehsalı üsullarının sxemi aşağıda verilmişdir.



Yuxarıda sağ tərəfdə sürətli metoddla bir gündə əldə edilən sirkənin sxemi verilmişdir. Sirkə turşusu və qoruyucu kimyəvi qatqı maddələri ilə 24 saatda istehsal edilən bu məmulat sirkə adı ilə satılır və həm kəskin iyi, həm də yandırıcı dadı ilə istifadə edənlərdə xoşagəlməz hiss yaradır. Hətta bir çox insan həqiqi sirkənin dadını belə bilmir. Buna görə hazır sirkənin insan sağlamlığına faydadən çox zərəri ola bilər!

### **Sirkənin faydaları**

#### **Bir udumu bir çox dərdə dərman**

25 ildən bəri sağlam və keyfiyyətli həyat barəsində kitablar yazan dr. Marie-France Müller ölkəmizdə keçirdiyi mətbuat konfransında təbii üsullarla istehsal edilən sirkənin ehtiva etdiyi ferment və minerallar sayəsində immun sistemini gücləndirdiyini, beləcə insan sağlamlığının dostu və köməkçisi olduğunu deyərək əlavə edib: “Sənaye sirkəsi bir neçə saat içində və şüalarla sterilizə edilərək istehsal edilir. Qeyri-təbii mühitdə istehsal edilən sirkə heç bir işə yaramır. Prosesləri sürətləndirilmiş sirkə problemləri, məsələn, mədə xəstəliklərinə təkən verə bilər. Heç vaxt saf sirkəni su qatılmadan istifadə etməyin, həmişə bir az su qataraq qəbul edin. Sirkə ilə müalicə olunmazdan öncə həkiminizlə məsləhətləşməyinizdə fayda vardır”.

Müller sirkə haqqındakı məlumatları dünyanın müxtəlif yerlərində sirkə işlədən insanlardan, xalq təbabətindən və alternativ tibb üzrə araşdırmalardan öyrəndiyini və sadəcə özünün təcrübədən keçirib gördüyü şeyləri kitabında yazdığını dedi.

Müllerin **“Gənclik və sağlamlıq iksiri sirkə”** adlı kitabından faydalanaraq sirkə ilə bağlı bəzi məlumatları paylaşaq:

Təbii alma sirkəsinin ən təsirli istifadə tərzii çiçək balı ilə qarışdırılaraq gerçəkləşdirilir. Bunun üçün bir stəkan su, bir dolu çay qaşığı alma sirkəsi, bir dolu çay qaşığı çiçək balı götürülür. Hamısı yaxşıca qarışdırılır və səhərlər acqarına kiçik udumlarla içilir. Sürəkli istifadə sayəsində ilk növbədə bədənin immun sistemini güclənəcək və sizi bir çox xəstəlikdən qoruya biləcək. Bu enerji kokteyli üstəlik sizə canlılıq və güc qazandıracaq və ahıl yaşlara qədər sağlam və xoşbəxt yaşamağınızda xeyli əməyi olacaq.

**Xolesterola qarşı sirkə:** Müller alma sirkəsinin qidaların və mayələrin bağırsaqda sorulmasını yavaşladan, suda həll olan bir lif olan pektin baxımından zəngin olduğunu və pektinin həzm sistemində yavaşca irəliləyərkən bağırsaqlara yapışaraq xolesterolun sorulmasına mane olduğunu bildirir. Əgər xolesterolunuz yüksəkdirsə, yeməklərdən öncə müntəzəm şəkildə ballı alma sirkəsi içməyə davam edərək xolesterolunuzu normallaşdırma bilərsiniz. Hətta sirkəni meyvə ya da tərəvəz suyu ilə qarışdıraraq da içə bilərsiniz”.

**Anemiya:** Sirkə anemiyaya faydalı olan dəmir, B12 vitamini və fol turşusunu bədənin asanlıqla sora biləcəyi bir formada ehtiva edir. Gündə bir dəfə ilıq ballı suya bir çay qaşığı alma sirkəsi qatıb içməyiniz yetərlidir.

**Astma və tənəffüs orqanları xəstəlikləri:** Hamısında bal (təbii, işlənməmiş və isidilməmiş olmalıdır) və alma sirkəsi qarışığı yaxşı nəticə verir. Buğda balı daha təsirlidir. Bir çay sirkə bir çay bal ilə qarışdırılıb ilıq suya əlavə edilir, gündə üç-dörd dəfə içilir. Bir dəsmal və ya tülbənd sirkəyə batırılıb biləklərin iç tərəfinə yerləşdirilərək bir lent ilə bağlanılır.

**Qızdırma:** Bir ölçü sirkəni beş ölçü su ilə qarışdırın. Bu qarışığı kompres etmək və bürümək üçün istifadə edin. Bu sirkəli su yüksək temperaturun içində yanan şəxsi rahatlat-

maqla yanaşı, bədəndəki toksinlərin dəri yolu ilə atılmasını təmin edəcəkdir.

**Ayaq sağlamlığı:** Ayaqlarınızı sirkə vannası ilə rahatladın! Bir ləyənin içini biləklərinizə qədər soyuq su ilə doldurun. İçinə bir stəkan alma sirkəsi ilə bir çimdik işlənmemiş dəniz duzu əlavə edin. Bir neçə dəqiqə boyunca ayaqlarınızı suyun içində hərəkət etdirin.

**Varikoz:** Ayaqlarınızı alma sirkəsi hopdurulmuş bir əski ilə sarıyaraq yuxarı qaldırıb dincəldin. Bu əsnada böyük bir su qabının içində bir yemək qaşığı alma sirkəsi qarışdırılmış ilıq suyu için. Yorğunluğunuzu da alması üçün bu suyun içinə bir yemək qaşığı bal əlavə edin. Rahatlamamı dərhal hiss edəcəksiniz, gözlə görünəcək bir yaxşılaşma da bir neçə həftə içində gələcəkdir. Bunu gündə bir və ya iki dəfə yarım saatlıq müddətlərlə tətbiq edin.

**Döyənək.** Gecə boyunca alma sirkəsi hopdurulmuş yarım dilim boyat çörəyi problemlı yerin üzərinə qoyun. Səhərə kimi izi belə qalmayacaq! Eyni şəkildə içində soğan saxlanmış sirkə də həmin işi görür.

**Baş ağrısı:** Bir püskürdücü sprey şüşəsinə su və alma sirkəsi qarışığını tökün. Qarışığı ətrafınıza püskürdüüb qoxlayın. Alnınızı və gicgahlarınızı sirkə ilə masaj edin. Kağız torbanın dibini sirkə ilə isladıb aşpaz papağı kimi başınıza keçirib 30-60 dəqiqə arası saxlayın. Ya da 50 qram döyülmüş rozmarin ilə yarım litr alma sirkəsini qarışdırıb üç həftə boyunca saxlayaraq “rozmarin sirkəsi” hazırlayın. Bunu bir tas qaynayan suya bir yemək qaşığı damladaraq qoxlayın.

**Boğaz ağrısı:** Stəkanın dördüdə biri qədər bal, dördüdə biri qədər alma sirkəsi hazırlayın. Bu qarışıqdan hər dörd saatdan bir 1 yemək qaşığı için.

**Qarqara etmək üçün:** Yarım tas sirkəni bir tas suya qarışdırın. Qarışığa bir çimdik qara bibər tozu ilə bir çimdik rafinə edilməmiş dəniz duzu əlavə edin. Qarışığı isidib qarqara üçün hazır hala gətirin.

**Diş sağlamlığı:** Diş əti problemləri və ağız yaraları üçün iki yemək qaşığı sirkəni bir stəkan ilıq suya əlavə edib ağzınızı bu qarışıqla çalxalayın. Əgər dişiniz ağrıyarsa bir az sirkə ilə bir çimdik qırmızı bibər tozunu isidin. Bunu ağzınızda bir neçə dəqiqə saxlayın. Təsirini artırmaq üçün ilıq sirkəli əski ilə yanağınızın çölündən kompres edin.

**Göz iltihablanması:** Gözlərdəki iltihablanmalar və göz çevrəsindəki problemlər bir ölçü alma sirkəsi ilə dörd ölçü su qarışdırılaraq müalicə edilə bilər. Bir çay qaşığı sirkəni əlavə etdiyiniz bir stəkan qaynayıb soyumuş su ilə göz vannası edə bilərsiniz. Müntəzəm şəkildə alma sirkəsi qəbulu eyni zamanda yaşlılıqla bağlı yaranan katarakt riskini də azaldır. Sirkədəki beta-karotin burada açar rolunu oynayır. Bu təsiri artırmaq üçün sirkə yerləyən suyu ilə birlikdə içilməlidir.

**Böcək sancması:** Böcək və digər növ zəhərlərə qarşı sirkə mükəmməl məlhəmdir. Heyvan zəhərlərini də təsirsiz hala gətirir. Zərər gören yerə gül sirkəsi çəkin. Əgər gül sirkəniz yoxdursa alma sirkəsi də eyni işi görür.

Yuxusuzluq probleminiz varsa, yatmadan əvvəl bir neçə qurtum ballı sirkə suyu için (bir litr suya üç çay qaşığı sirkə və 125 qram bal da ola bilər). Üstəlik, yaddaşı gücləndirmək, detoks etmək və arıqlamaq üçün yeməklərdən əvvəl müntəzəm olaraq su qatılmış alma sirkəsi için (daha geniş məlumat üçün baxın: Marie-France Müller. *“Gənclik və sağlamlıq iksiri sirkə”* adlı əsəri).

**Sirkənin dəri problemlərinə qarşı faydaları:** Qədim tibdə sirkə dəri problemlərində “başucu” dərmanı kimi işlədilib. O dövrdə pambıq və ya yun sirkəyə batırıldıqdan sonra xəstə bölgənin üzərinə qoyularaq dəri problemləri müalicə edilib. Qədim həkimlər göyermə və şişmə kimi problemlərdə, xüsusilə şiş və ödem olan yerlərdə şişmənin qarşısını alan və aradan qaldıran sirkənin yaxşı bir şəfa mənbəyi olduğunu deyiblər. Sirkənin qanayan yaralarda həm qanamanı saxlayan, həm də iltihabquruducu xüsusiyyəti vardır. Böcək və arı sancmasında da dişlənən bölgəyə dərhal sirkə çəkilib. Varsa qaşınıntı aradan qaldırır. Yanıqların üzəri dərhal sirkəli əski ilə sarılır. Bitlənməyə də sirkənin müsbət təsiri var.

**Sirkənin saçlarda istifadəsi:** Saçların daha parlaq bir görünüşə qovuşması, kəpək probleminin ortadan qaldırılması üçün alma sirkəsi imdadımıza çatır. Həftədə bir dəfə tətbiq ediləcək alma sirkəsi ilə müalicə ilk istifadədən etibarən fərqi hiss etdirir. Saçlar yüngülcə isladıldıqdan sonra alma sirkəsi saç dirlərinə və uclarına bol-bol çəkilib. Sonra saçı isti dəsmalla bağlayıb bir saat gözlədikdən sonra yaxşıca yuyulub durulanır. Üstəlik, saç durulama suyu üçün bir litr suya bir stəkanın üçdə biri qədər alma sirkəsi əlavə edilərək daha parlaq saçlara qovuşmaq olar.

**Xüsusilə salatlarda istifadəsi:** Sirkə tərəvəzlərdə və göyertilərdə olan insan sağlamlığına zərərli bakteriyaları öldürdüyü və üzərindəki kimyəvi tullantıları təmizləmə xüsusiyyətinə sahib olduğu üçün mütləq istifadə edilməlidir. Ancaq “təbii”, yəni “həqiqi sirkə” kimi tərif verdikimiz sirkə bu xüsusiyyətdə olduğu üçün tərəvəzləri təmizləyərkən də mümkünə təbii mayalanan (fermentasiya) sirkə üstün tutulmalıdır. Kimyəvi sirkə turşusu ilə hazırlanan sirkələr heç vaxt və heç bir yerdə həqiqi sirkənin təsirini göstərməz.



### **Evdə sirkə hazırlanması**

**Ərzaqlar:** Beşlitrlik banka, bankanın üçdə ikisini dolduracaq miqdarda şirin alma, içməli su yaxud qaynadılıb otaq temperaturuna gəlmiş su, sirkə mayası ya da beş yemək qaşığı bal.

**Hazırlanması:** Almaları dörd yerə bölüb çəyirdəklərini çıxarın. Bankanın üçdə ikisini dolduracaq şəkildə yerləşdirin. Üstünü bir az boşluq qalacaq şəkildə su ilə doldurun. Sirkə mayası ya da üç xörək qaşığı bal töküb taxta qaşıqla qarışdırın. Bankanın ağzını təmiz bir tülbəndlə örtüb bağlayın. Ya da üzərini böyük bir əski ilə örtüb ağzına rezin keçirərək sərin və gün düşməyən yerdə iki aya yaxın saxlayın. İlk 15-20 gün ərzində sirkəni 2-3 gündən bir qarışdırma bilərsiniz. Bu, mayalanmanın sürətini artıracaq.

İki ayın sonunda sirkə milçəkləri yaranmağa və sirkə iyi gəlməyə başlayacaq. Sirkə milçəkləri hər dəfə yaranmaya bilər, bu sirkənizin alınmadığı mənasına gəlməz. İkinci ayın sonunda sirkənizi süzün və alma cecələrini atın. Bankanı yumadan sirkəni yenidən bankaya boşaldın. İki yemək qaşığı bal əlavə edib ağzını yenidən tülbəndlə örtüb bağlayın. Keçmişdə nənələrimiz baldan başqa bir neçə noxud, bir parça çörək və bir az xörək duzu qatarlarmış. Sirkənizi bir müddət saxlayın. Arada yoxlayın, kəskinləşibse deməli hazırdır.

Sirkə nə qədər uzun müddət saxlanılırsa, bir o qədər yaxşı olar. Bu mərhələdə sirkənin üzərində meduzaya bənzəyən ağ bir təbəqə yaranacaq. Buna sirkə mayası deyirik. Sirkə mayasını növbəti sirkələrinizdə maya kimi istifadə edə bilərsiniz.



## CƏNNƏT İÇKİSİ ZƏNCƏFİL

**A**na vətəni Hindistan və Malayziya olan zəncəfil 150 sm-ə qədər uzana bilən, yarpaqları mizrağa bənzəyən sivri uclu və darçın ətirli bir bitkidir. Zəncəfil xüsusilə Asiya, Çin, Hindistan və Ərəbistanda daha çox istifadə edilən və hər növ “bitki ilə” şəfalanmada işlədilən bitki növüdür. Hindistan dünyanın ən böyük zəncəfil istehsalçısıdır. Ən keyfiyyətli zəncəfil Hindistanda yetişdirilən “**Kəlküttə zəncəfil**”dir.

Qurani-Kərimdə adı çəkilən yeganə ədviyyat növü də zəncəfildir. İnsan surəsinin 17-18-ci ayələrində Allah-Təala zəncəfil ilə bağlı belə buyurur:

**“Orada onlara zəncəfil qatılmış** (cənnət içkisi ilə dolu) **badə içiriləcəkdir.** (Bu zəncəfil) **oradakı Səlsəbil adlanan bir çeşmədəndir”.**

Əbu Nuaym “Tibbi-Nəbəvi” adlı əsərində Əbu Said əl-Xudrinin -radiyallahu anh- zəncəfil ilə bağlı bu sözlünü nəql edir.

*“Peyğəmbərimizə yunan kralı zəncəfil küpü hədiyyə etmişdi. Allahın Elçisi -səllallahu əleyhi və səlləm- o küpdən hər kəsə bir az pay vermiş, mənə də bir az yedirmişdi”.*

Zəncəfil əsrlərdən bəri yaxşı bir qida və dərman kimi güvənilərək işlədilmişdir. Bu bitkinin xüsusilə soyuqlamada mükəmməl təsirə malik olması bütün dünyada tanınmasına səbəb olmuşdur.

### **Faydaları**

Zəncəfilin şəfa mənbəyi olmasının ən mühüm səbəblərindən biri uçucu yağlarının olması və tərkibindəki fenol birləşmələridir. Üstəlik, sahib olduğu nişasta, kalsium, B və C qrupu vitaminləri də zəncəfilin əhəmiyyətini artırır. Zəncəfil içindəki bir maddə ilə revmatizm xəstəliklərindəki ağrını azaldıcı və sağalmanı sürətləndirici bir rol oynayır. Bu səbəblə çinlilər əsrlərdir revmatizmi zəncəfil ilə müalicə edir. Bal və toz zəncəfil qarışığından hazırlanan məcun gündə üç dəfə qəbul edilərsə bel, ayaq ağrıları və revmatizmə yaxşı təsir edir.

Zəncəfil eyni zamanda təbii bir aspirindir, qanı sulandırır, damarları açır, qatılaşmanın qarşısını alır. Antiseptik təsiri sayəsində mədə və bağırsaq infeksiyalarına və hətta qida zəhərlənmələrinə qarşı istifadə edilir. Üstəlik, iştahı açır və qəbizliyə yaxşı təsir edir. Zəncəfilin doğumdan sonra ananın əmizdirmə dövründə ana südünü artırıcı və immun sistemini gücləndirici təsiri vardır. Xüsusilə öskürək, qrip, soyuqlama və başqa tənəffüs yolları xəstəliklərində isidici və sakitləşdirici təsiri məlumdur.

### **Zəncəfilin sübut edilmiş digər faydaları belə sıralana bilər:**

1- Zəncəfil əməliyyatdan sonra müşahidə edilən qusma və ürəkbulanmasına yaxşı təsir edir. Dəniz və minik vasitələrinin tutmasında ortaya çıxan ürəkbulanma və qusmanın qarşısını almaqla yanaşı, hamiləliklə bağlı ürəkbulanma və qusmanın azalmasını təmin edir.

2- Diabətdə qandakı şəkərin tarazlaşdırılmasında təsiri var.

3- Arıqlamaq üçün aparılan müalicədə qandakı şəkəri tənzimləyir, tox tutur və maddələr mübadiləsinin yavaşlamasını əngəlləməsi sayəsində rahatlıqla arıqlamanı təmin edir.

4- Yuxarı tənəffüs orqanlarının infeksiyalarında və soyuqdəymədə ən sürətli şəfa mənbəyidir.

5- Xolesterolu düşürücü və qanın qatılaşmasını əngəlləyici xüsusiyyəti vardır.

6- Beynin işləməsini və gücünü artıraraq əzbərləməni asanlaşdırır.

7- Ağız iyini gözəlləşdirir.

8- Bağırsaqlarda toplanan və atılmayan qazların asanlıqla çıxarılmasını təmin edir.

9- Baş ağrılarını aradan qaldırmaq xüsusiyyəti var.

10- Bədəni isidir və tərləmə yaradır.

### **Xərçəngin müalicəsində təsiri**

Amerika Klinik Onkologiya Dərnəyinin (ASCO) sədrliyini edən və Çikaqo Universiteti qan xərçəngi mütəxəssislərindən dr. Riçard Şilski bu mövzuya dair məlumatın verildiyi ASCO yığıncağındakı açıqlamasında zəncəfilin minlərcə ildir mədə xəstəliklərində istifadə edildiyini xatırladaraq xərçəng xəstələrinin ağrılarını azaltmaq üçün nə edə biləcəklərini daim araşdırdıqlarını, araşdırmalarında da müalicə prosesində az dozada istifadə edilən zəncəfilin çox yaxşı nəticə verdiyini vurğulayıb.

Araşdırmalarda zəncəfil tozunun suda əridilərək xərçəngli bölgəyə çəkildiyi, zəncəfilin xərçəngli hüceyrəni öldürdüyü və xərçəngli hüceyrələrin kemoterapiyaya qarşı müqavimətinin qarşısını aldığı müşahidə edilib.

Nyu York Roçester Universitetində kemoterapiya edilən və ürəkbulanmaya qarşı standart dərman verilən 514 xərcəng xəstəsindən bir qisminə dərman, bir qisminə isə zəncəfil tozu verilmiş, zəncəfil tozu verilən xəstələrin hamısında ürəkbulanmanın azaldığı təsbit edilib.

ABŞ-dakı Miçiqan Universitetində aparılan silsilə araşdırmalar zəncəfilin yaxın gələcəkdə xərcəngin müalicəsində daha sıx istifadə edilə biləcəyini ortaya çıxarıb. ABŞ-dan olan mütəxəssislər üstelik zəncəfilin yumurtalıq xərcəngində istifadə edilə biləcəyini bildiriblər.

### **Zəncəfil necə istifadə edilir?**

Nəqliyyat vasitəsi tutmalarında yola çıxmazdan 30 dəqiqə əvvəl ağıza alınan bir qram zəncəfil tozu tutma və ürəkbulanmanın qarşısını alır. Əməliyyatdan sonrakı aylımlarda 0.5 qram ilə 2 qram arası zəncəfil və 100 ml isti su ilə hazırlanan içki olduqca faydalı nəticələr verir.

Hamiləlikdə qəbul edilən gündəlik 1 qram zəncəfil tozu ürəkbulanmaya yaxşı təsir edir. Zəncəfilin soyuqdəymədə istifadə edildiyini daha əvvəl demişdik. Bir fincan qaynar su və ya başqa bir bitki çayının içinə bir az bal qatıb, ardınca iki dilim təzə zəncəfil əlavə edib bir müddət saxladıqdan sonra bu qarışığı içsək, soyuqdəyməni qısa müddətdə aradan qaldırmış olarıq.

Bir çay qaşığı zəncəfil tozu bir çay qaşığı bala qatılıb məcun hazırlanaraq yeyildiyi zaman adamın içini isidərək bronxlarını açır və təmizləyir, bəlğəm gətirir, öskürəyi kəsir.

Zəncəfil yaxşı qoruyucu və ən yaxşı antioksidantdır. Bir stəkan isti suya yarım çay qaşığı zəncəfil tozu qatın. Bir qaşığı süzmə bal və ya bir qaşığı bəkməz əlavə edərək bu qarışığı hər

səhər və axşam bir stəkan için. Bu, qripin qarşısını almaqla yanaşı bir çox xəstəliyin gəlməsinə də mane olar.

### **Vacib qeyd!**

Zəncəfil hər nə qədər möcüzəvi bir bitki olsa da, iki yaşadək uşaqlara qətiyyən verilməməlidir.

20-25 kiloqrama qədər olan uşaqlar böyüklərə veriləcək dozanın üçdə biri qəderini qəbul edə bilərlər.

70 kiloqram ağırlığında olan bir şəxs yetkin insan kimi qəbul edilir. Yetkinlər də gündəlik dörd qramdan artıq zəncəfil qəbul etməməlidirlər.

Gündəlik 4 qramdan artıq dozalar yayılmış sinə ağrısı şikayəti doğurur.

Bütün canlı və cansız varlıqları insanın xidmətinə verən Allah-Təala zəncəfildə də bizim üçün şəfa olacaq ünsürlər yaratmışdır. Adətən ədviyyat kimi işlədilən zəncəfili alıb istifadə edəcəyimiz zaman Rəbbimizin bizə şəfa mənbəyi olaraq bəxş etdiyi bu bitkini təfəkkür etməli, bu nemətlərə görə daim Ona şükür etməliyik.



## QOZ BEYİNƏ YAXŞI TƏSİR EDİR

**B**u mövsüm qoz yeməyin əsl vaxtıdır. Sentyabr, oktyabr, noyabr ayları qoz yığımının ən geniş yayıldığı vaxtlardır. Buna görə piştaxtalarda təzə qozlar alıcılarını gözləyir. Təzə qoz yemək çox gözəldir, amma əllərimizdə yaratdığı ləkələri çıxarmaq da çətindir... Amma yenə də iki-üç dəqiqə sirkəli suda saxlayıb ovmaq işimizi asanlaşdırır.

Qoz Allahın bizə bəxş etdiyi çox qiymətli çərəzlərdəndir. Bu möcüzəvi quru meyvəni tanıyan hər kəs onun açıqca beynimizin kiçik bir modeli olduğunu deyər. Son illərdə araşdırmaçılar da qoz ilə beynin fiziki bənzərliyi arasında çox baş yorurlar. Qozun beyinlə olan fiziki bənzərliyindən başqa, qozdakı qida maddələri ilə beynin ehtiyacı olan vitaminlərin bənzərliyi də olduqca diqqətçəkicidir. Xüsusilə meyvələr içində **“gümüş ionu”**na sahib olan yeganə meyvə qozdur. Digər tərəfdən bu gümüş ionuna ehtiyac duyan yeganə orqan da beyindir. Belə ki, qoz sanki beyinə “sağlam çalışmaq istəyirsənsə məni ye” deyərək dəvət edir.

Budağından qopardığımız bir qozu çölündən içinə doğru gözdən keçirdikdə yaşıl qabığı ilə başın dərisinə, sərt qabığı ilə qafa tasına, içindəki pərdəsi ilə beyin qişasına, əsl meyvəsi ilə də beyinə bənzədiyinə şahid oluruq.

Bu da qoz və beynin ortaq cəhətləri: qoz iki bərabər və simmetrik hissədən ibarətdir. Beyin isə sağ və sol yarım-kürələrdən... Qoz sərt və qoruyucu bir qabıq ilə əhatələnib,

beyin isə sərt və qoruyucu bir qafatası ilə. Qoz da, beyin də qıvrımlarla əhatələnib.

Qoz təqribən 67-68 faiz faydalı yağa malikdir, beyin isə təqribən 67-68 faiz “struktur yağ”a sahibdir.

Beyin funksiyalarını davam etdirə bilmək üçün qidalarda olan faydalı yağlara ehtiyac duyur. Qoz yağı da beynimiz üçün çox faydalıdır. Orqanizmin özünün yarada bilmədiyi omeqa-3 yağları da qozda yüksək miqdarda vardır. Omeqa-3 yağ turşusu qidalar arasında az rast gəlinən bir yağ turşusu növüdür. Tanınan ən yaxşı iki mənbəyi balıq və qozdur. Üstəlik, beyin enerji üçün istifadə etdiyi qlükozadan sonra ikinci maddə omeqa-3 yağlarıdır. Omeqa-3 yağları fındıq, fıstıq və badamda da var, amma qoz faiz baxımından birinci sıradadır.

Qozun bir başqa ayırdedici xüsusiyyəti isə omeqa-3 yağları və alfadinoleik turşusunu (ALA) birlikdə ehtiva etməsidir ki, bu da qozu balıq istisna olmaqla bu gərəkli yağları ehtiva edən çox az sayda qida mənbəyindən birinə çevirir.

Ən faydalı on qida siyahısında yer tutan qoz şirniyyatlarımızın əvəzolunmazlarından. Xüsusilə Ağ dəniz pəhrizində rast gəlinməsinə rəğmən, kiçikdən böyüyədək hər kəsin yeməli olduğu qida mənbəyidir.

Dünyada və Türkiyədə on ildir aparılan klinik və elmi işlərin nəticələrinə əsaslanılaraq hazırlanan hesabatda qozun faydaları ilə bağlı bunlar qeyd edilmişdir.

### **Qozun ümumi faydaları**

Gündə üç-beş dənə (30-45 qram) yeyilməsi tövsiyə edilən qozun faydalarını bu şəkildə sıralaya bilərik:



Qozda yüksək faizdə olan omeqa-3 yağ turşuları ürək xəstəliklərini, diabeti, insultu, yüksək qan təzyiqini və klinik depressiyanı azaldır.

Qoz yemək qandakı xolesterolun səviyyəsini aşağı salır, ürək döyüntülərindəki nizamsızlığın qarşısını alır. Qoz damarlarda daha az qatılma xüsusiyyəti olan qan tipinin törəməsinə və yaxşı xolesterol faizinin pis xolesterolun faizinə nisbətən artmasına kömək edir. Xolesterolun damarları tıxama mərhələsində mühüm bir addım olan şişkinlik və qızarıqlığı da azalda bilir.

Qoz hamısı ürək xəstəlikləri ilə mübarizədə təsirli olan yağ turşuları, bəsləyici qidalar, bioaktiv birləşmələr, fistosterol və fol turşusunu xeyli miqdarda ehtiva edir.

Qozdakı larginin adlı maddə qan damarlarının iç tərəfinin hamar və düzgün olmamasını təmin edərək qan-damar sisteminin rahatlamasını təmin edir. Qozdakı fitosteroller qalın bağırsaq, döş və prostat xərçəngi kimi xərçəng növlərindən qorunmanı təmin edir, immün sistemini gücləndirir.

Qozdakı yağ profili olan fitosteroller və maqnezium ödəşinin yaranmasının qarşısını alır. Beyinə bənzəyən qoz qavrama və anlamı inkişaf etdirir. Asiya ölkələrində qoz hələ də beyin qidası kimi qəbul edilir. Bu ölkələrdə tələbələr imtahanlardan öncə qoz yeyərək ballarını yüksəldə biləcəklərinə inanırlar. Omeqa-3 yağ faizi aşağı olan uşaqlarda daha yüksək hiperaktiv olma xüsusiyyəti, daha çox öyrənmə və davranış pozğunluqları, daha artıq nadinclik və yuxu pozğunluğu müşahidə edilmişdir. Qoz sakitləşdirici, rahatladıcı və sinir sistemi xəstəliklərini önleyici təsiri ilə bu cür problemlərin qarşısını ala bilir.

Protein, lif, yağ turşuları, vitaminlər və minerallar baxımından zəngin olan qozun faydaları arasında böyümə, inki-

şaf etmə və yenilənmədə də təsiri nəzərə çarpır. Bu təsirlər tərkibindəki manqan və sinkdən irəli gəlir.

Qoz omeqa-3, omeqa-6, A, B və E vitaminləri ilə lif baxımından zəngin olması ilə yanaşı, beyin üçün vacib olan gümüş ionlarını da ehtiva edir. Antibakterial xüsusiyyəti olan gümüş ionları beynin sağlamlığının keşiyində durur.

Qozdakı melatonin beyin vəzisi tərəfindən ifraz olunan melatoninin insan bədəninin istifadəyə hazır formasını ehtiva edir. Melatonin gecə işləyən və zaman fərqi görə yuxu nizamı yaşayan şəxslərdə yuxu pozğunluqlarını ortadan qaldıra bilir və ən azından azalda bilir. Qozun antioksidant xüsusiyyətinə görə ürək-damar və sinir sisteminə zərər verən “*parkinson*” və “*alzheimer*” kimi çox güclü xəstəliklərin inkişafını ertələyə və ya azalda biləcəyi irəli sürülür. Qoz antioksidant müdafiədə əhəmiyyətli olan bir sıra fermentlərdə zəruri kimyəvi birləşmələr olaraq vəzifə daşıyan manqan və mis özündə ehtiva edir (daha geniş məlumat üçün baxın: Qozun faydaları nələrdir? [www.noktavirgul.com](http://www.noktavirgul.com)).

Üstəlik, xolesterolun aşağı salınması və baş ağrılarından qurtulmaq üçün əvvəlcədən qabığı qırılmış qozları bir stəkan ilıq suda 6-7 saat saxlayın. Stəkandakı suyun rənginin dəyişdiyini və hətta sıxlığının artdığını görəcəksiniz. Daha sonra bu suyu için. Bu müalicə üsulunu bir həftə tətbiq edib bir həftə buraxın, təqribən 3-5 həftədə artıq bədəndəki ağırlığın və baş ağrılarının əməlli-başlı azaldığını görəcəksiniz.



## QƏHVƏNİZ NECƏ OLSUN?

**Q**əhvə mədəniyyətimizdə mühüm bir yerə sahibdir. Günün ilk – səhər yeməyinə kahvaltı (kahve altı) deyilməsi də səhərlər qəhvədən öncə yeyilən yemək olması ilə əlaqədardır. Çay becərilməyə başlanmadığı üçün Osmanlı mədəniyyətində qəhvə milli içki idi. O zamanlar yeməkdən sonra böyüklərə:

- Qəhvəniz necə olsun? – deyər soruşular, onlar da seçimlərini sadə, az şəkərli, orta ya da şəkərli olaraq dilə gətirərdilər.

Yeməkdən dərhal sonra çay içmək kimi bir adət yox idi. Bu gün bir yeməkxanada yemək yediyiniz zaman ofisiant:

- Əvvəlcə çay yoxsa qəhvə istəyirsiniz? – deyər soruşur.

Siz də yeməyin üstündən çay sifariş verməyə qərribə bir şey kimi baxmırsınız, qəhvələrin arasından türk qəhvəsi, nes-kafe, filtr qəhvə, espresso, kappuçino, hətta kafeinli-kafeinsiz kimi variantlardan birini seçə bilərsiniz.

Qəhvə Həbəşistanda (Efiopiya) kəşf edilmiş, əvvəlcə yemək olaraq, daha sonralar da meyvələri qaynadılaraq və suyu tibbi məqsədlərlə üzərində işlənərək istifadə edilib. 15-ci əsrin əvvəllərində Yəməndə də tanınan qəhvə elə həmin əsrin sonlarına doğru o coğrafiyada geniş şəkildə istifadə edilib. 16-cı əsrin əvvəllərində Məkkə və Qahirəyə aparılan qəhvə 1554-cü ildə İstanbula gətirilib. Qəhvə İstanbul yolu ilə 17-ci əsrin ortalarından etibarən mühüm Avropa mərkəzlərinə gətirilib.

Qəhvənin kəşfi ilə bağlı məşhur bir rəvayət vardır: Yəmənin hündür yaylalarında yaşayan **Kaldi** adlı bir çoban keçilərinin bir ağacın qırmızı meyvələrindən yedikdən sonra dincleşdiyini, daha canlı hala gəldiyinin fərqinə varır. Çoban daha sonra o meyvələrdən özü də yeyir. Meyvələr bir az şirindir, çölə çıxan toxumları isə qalın və ləzzətli bir maye ilə əhatə olunub. Bu meyvələrdən ailəsinə və ətrafındakılara da verib dadmalarını istəyir. Yeyənlərdə hərəkətlilik, canlılıq və yuxuculuğun azalması müşahidə edilir.

Zaman keçdikcə bu meyvə ərəbcə “canlandırıcı, dincleşdirən” mənalarına gələn “kahveh” sözü ilə adlandırılmış və içki kimi istifadə edilməyə başlanmışdır. Qəhvə içmə vərdisi ilk olaraq yəmənli sufilər arasında başlayaraq canlandırıcı təsiri səbəbi ilə səhər vaxtını dua və ibadətlə keçirən abidlərin, mədrəsə tələbələrini zaman keçdikcə əl çəkə bilmədiyi içkiyə çevrilib.

Türklərin qəhvə ilə tanışlığı Qanuni Sultan Süleyman dövründə olmuşdur. O dövrdə Yəmənin başçısı olan Özdəmir Paşa tərəfindən İstanbula gətirilmiş, türklərin özlərinə xas bişirmə üsuluna görə də “**türk qəhvəsi**” adını almışdır.

19-cu əsrin sonlarına qədər türk qəhvəsi çiy çəyirdək kimi satılmış, evlərdəki qəhvə tavalarında qovrulduqdan sonra əl dəyirmanında çəkilərək içilmişdir. Bu vəziyyət 1871-ci ildə Mehmet Əfəndi kimi tanınan bir şəxsin çiy qəhvəni qovurub üyüdərek müştərilərinə satmağa başlamasına qədər davam etmişdir.

### **Türk qəhvəsinin hazırlanması**

Yaxşı qəhvə hazırlamaq üçün suyun xloruz və soyuq olması lazımdır. Qəhvə həvəskarları qəhvənin manqalda kömürlə qalanmış ocağın külündə 15-20 dəqiqə bişirilməsinin

vacibliyi barədə həmfikirdirlər. Dibi qalın mis qəhvəyə soyuq suya salınan qəhvə bir neçə dəfə qarışdırılaraq ocağın üzərinə qoyulur və çox qarışdırılmaz. Hər fincan üçün iki çay qaşığı şəkər əlavə edilir. Köpükləndicə ocaqdan götürülən qəhvənin ilk köpüyü fincanlara paylaşdırılır və yenidən ocağın üzərinə qoyulur. Qalan qəhvə bir buğum da bişirilir və fincanlara boşaldılır. Türk qəhvəsinin ən mühüm xüsusiyyətlərindən biri bol köpüklü olmasıdır. Yumşaq və məxməri köpüyü sayəsində qəhvənin dadı damaqda uzun müddət qalır. Üstəlik, bir neçə dəqiqə şəkli korlanmadan qala bilən bu ləziz köpük qəhvənin bir müddət isti qalması üçün örtü vəzifəsini daşıyır.

Qəhvəni sadə içmək türk qəhvəsinin əsl dadını almaq istəyən qəhvə həvəskarlarının ortağ nöqtələrindən biridir. Qəhvə ilə birlikdə verilən su əvvəlcədən ağızda qalmış dadların getməsi, sadəcə qəhvənin dadının alınması üçündür. Üstəlik, qəhvənin yanında su verilməsinin başqa bir səbəbi isə Osmanlı xalqının nəcib və anlayışlı düşüncəyə malik olmasının bir əlamətidir. Ev sahibi qəhvəni su ilə birlikdə süfrəyə gətirərkən qonaq sinidən suyu əvvəlcə götürüb içərsə, onun ac olduğu məlum olur, dərhal süfrə açılmış. Hazırkı dövrdə unudulan bu mədəni dəyərlər göstərir ki, böyüklerimiz qonağa çox dəyər verən müdrik şəxsiyyətlər idi.

Bəzi yerlərdə qonaqlara qəhvədən əvvəl lokum və ya başqa bir meyvə şirniyyatı təklif edilirdi. Onun dadı keçmədən acı qəhvə verildirdi. Qəhvə bayramlarda qulpsuz fincanın özünə uyğun bir fincan nəlbəkisinə qoyulması ilə, digər günlərdə isə adi qulplu fincan və nəlbəkilərdə təklif edilirdi. Bəzən qəhvəyə fərqli bir dad qazandırmaq üçün qəhvənin içinə içməli su, ağ kəhrəba və ya kardamon qatılırdı.

Osmanlı saray və hərəmxanalarında isə qonaqlara bir mərasimlə qəhvə verilərdi. Əvvəlcə süfrəyə gümüş şirniyyat dəsti ilə mürəbbə gətirilərdi. Ardınca üç gənc qız qəhvəni təqdim etməyə başlayardı. Qəhvə verilərəkən masaya xüsusi yuvarlaq süfrə salınardı. Atlas və ya məxmərdən hazırlanan bu örtü sap, parlaq, metal, hətta inci və almaz işləməli olur. Qəhvə dəsti və masa örtüsünün zənginliyi ailənin imkanlılığının miqyasını əks etdirirdi. İçində qəhvə fincanı və nəlbəkilər olan sinini daşıyan qız masa örtüsünü kənardan iki əli ilə önlük kimi qarşısında tutar, ikinci qız süfrə dəstini daşıyırdı. Üçüncü qız sinidən çini fincanı götürür, güyümdən qəhvəni doldurur, fincanı qızılı, gümüşü və ya çini nəlbəkiyə qoyur, nəlbəkinin ayağından iki barmağı ilə tutaraq bir-bir qonaqlara verərdi (mənbə: Safiyə Ünüvar. Saray xatirələrim, səh. 106).

Uzun zamandan bəri çox xüsusi yeri olan türk qəhvəsi qovurma, üyütmə, bişirmə və süfrəyə verilmə üsulları ilə birlikdə əmək, diqqət və təmizlik istəyən bir içkidir. Keçmişdə bizim torpaqlarımızda içilən bu tək növlü qəhvənin, təəssüf ki, bir çox rəqibi peyda oldu. Ən əhəmiyyətli də yeni nəsillərin bu ləzzətdən məhrum qalmaları və qəhvə deyilincə ağıllarına ancaq isti suya tökülən, dərhal hazırlanan içkilərin gəlməsidir. Gənc nəslin bu vəziyyətdə olmasına rəğmən, onları yetişdirən biz böyükklər də işin asanına qaçaraq öz qəhvəmizə sahib çıxma bilmirik. Yeni üyüdülmüş qəhvə ilə xoş ətirli qəhvə bişirmək varkən, bu prosesi bir neçə saniyəyə sığdıraraq daha sürətlə qəhvə hazırlamağın xoşbəxtliyini yaşayıyıq. Halbuki süni bir kimya bombardmanına tutulduğumuzdan xəbərimiz belə yoxdur! Görəsən, bu qəhvə qutularının arxasında ki xırda şriftli, çətinliklə oxunan yazıları hansımız oxuyuruq?

Bu da hazır şəkildə satılan bir fincan türk qəhvəsinin kimya laboratoriyasına çevrilmiş halı:

İçindəkilər başlığı altında yazılanlar: qovrulmuş və narın üyüdülmüş qəhvə, həll ola bilən qəhvə, ağardıcı qlükoza siropu, hidrogenləşdirilmiş bitki yağı, stabilizatorlar (E340, E452), süd proteini, topalanmanın qarşısını alan maddə (E341), emulqatorlar (E471, E472c), rəngləndirici (E160a), qabardıcı (natrium karbonat). Daha çox üstün tutulan “üçü bir yerdə” olan qəhvələrdə də bu vəziyyət süd tozu əlavə edilərək daha da artırılır.

Bu tərkiblə gözdən keçirdikdə sadəcə sağlamlıq baxımından deyil, halal olub-olmaması baxımından da qəhvə kremi istehlak etməməliyik. Burada iki vəziyyət vardır:

Birincisi, marqarin, yəni hidrogenləşdirilmiş bitki yağı... Bir məhsulu seçməmək üçün tərkibində bunların olması yetərlidir. Təbii ki, mənbəyi əmin bir şəkildə lazımlı yerlərdən sənədləri ilə açıqlanıb bildirilmədikcə...

İkincisi, içindəki emulqatorlara gələcək olsa, emulqatorlar yağların kimyəvi proseslər nəticəsində esterlərinin ya da turşularının yaradılması ilə əldə edilir. Bu yağların mənşəyi də etikətdə bildirilmədiyi üçün bu məhsul və bu cür emulqatorları ehtiva edən digər hazır məhsullar “şübhəli” sayılır.

Süd tozu mövzusunda isə dünyada xüsusilə ötən 1-2 ildə nə qalmaqallar yaşandığını eşitməyən qalmayıb. Körpə yeməklərinə qatılan süd tozunun tərkibindəkilərə görə bir çox körpə həyatını itirdi və ya şikəst oldu. Bu anda da bu vəziyyətin nə qədər düzəldildiyini bilmirik. Bundan başqa, süd tozu yenə mənşəyi bildirilməmiş şəkildə yağ turşusu, yağ turşusu kimyəvi birləşmələri və başqa yağlardan əldə edilən emulqatorları ehtiva etdiyi müddətdə dini məsələlər baxımından etibarlı deyildir.

Etiketində “klassik” sözü olanlar, məsələn, neskafe kimi, istehsal edilərkən qəhvə çeyirdəkləri yandırılmış. Yandırılaraq istehsal edilmiş qidaları qəbul etməyin kanserogenliyini və sağlamlığa zərərlerini hamımız bilirik. Klassik qəhvələrin bu qüsurları var ikən, “qold” tipli qəhvələrin istehsal texnologiyası fərqli olub yandırılmadığı üçün nisbətən daha etibarlıdır. Yəni etiketində “qold” sözü olan qəhvələr (cafe crown gold kimi) rahatlıqla istehlak edilə bilər.

### **Türk qəhvəsinin fayda və zərərləri**

Mütəxəssislər xüsusilə filtrdən keçirilmiş qəhvələrin çox içilməsinin sağlamlığa zərərli olduğu məsələsində yekdildirlər. Halbuki türk qəhvəsinin (qədərində içildiyi təqdirdə) sağlamlığı təhdid edəcək zərərli xüsusiyyəti yoxdur. Sadəcə suyu içilərək tortası fincanın dibində qaldığından türk qəhvəsindən alınan kafeinin miqdarı azdır. Bir fincan qəhvədəki 50 milliqram kafein qısa müddətdə bədəndən xaric edilir. Bu baxımdan türk qəhvəsi fincanı ideal ölçülərə sahibdir. Yetərli dozada içilən qəhvə zehnin açılmasına, baş ağrıların azalmasına, həzmin asanlaşmasına vəsilə olur. Üstəlik, oyandırıcı, təskinedici və dincəldicidir.

Yaşıl qəhvə dənələrində tanin, uçucu yağ, maye yağ və 0.8-2.5 nisbətində kafein alkoloiti var. Kafeinə görə qəhvənin beyin və ürəyin fəaliyyətini canlandırıcı, sidikqovucu təsirləri vardır. Bu səbəblə qovrulmuş qəhvədən hazırlanan sulu hələdicilər yuxuculuğu aradan qaldıran, ürəyi qüvvətləndirən, həzmedici və alkaloid zəhərlənmələrində antidot kimi istifadə edilir. Qəhvə Alzheimer xəstəliyinə qarşı tədbir kimi istifadə edilir. Hamiləlikdə ilk səkkiz ay qəhvə içilməməsi yaxşı olar. Mədə xorası xəstəliyində ilk qadağalardan biri də qəhvədir.



### **Hazır qəhvə və türk qəhvəsi arasındakı fərqlər**

Hazır qəhvə hər nə qədər adında qəhvə sözü olsa da qəhvə sayılır. Hazır qəhvə qəhvə çəyirdəklərinin işlənməsi ilə əldə edilmiş qəhvəli içkidir. Filtr qəhvə, french press, espresso və türk qəhvəsi isə əsl mənada qəhvə çəyirdəyindən dəmlənir və buna görə də “qəhvə” adlandırılır. Hazır qəhvə kimi üzərində işlənmiş süni bir məhsul olmadığından daha təbiidir.

Türk qəhvəsi daha çox arabika növlü qəhvə çəyirdəyinin çəkilməsi ilə hazırlanır. Arabikada kafeinin miqdarı azdır, keyfiyyətli bir qəhvə növüdür. Üstəlik, fincanın dibində qalan tortası içilmədiyindən daha sağlam qida sayılır. Türk qəhvəsini hazırlamaq bir az zəhmətli olsa da yeni çıxan elektrik qəhvədəmləyicilərlə bu iş daha da asanlaşıb.

Hazır qəhvənin dükanlardakı ömrü uzun, hazırlanması sürətli və praktikdir. Amma işlənmiş bir məhsul olduğu üçün təbii olduğu deyilə bilməz. Adətən çox aşağı keyfiyyətli qəhvə çəyirdəklərinin birləşməsindən hazırlandığı üçün də tərkibində kafeinin faizi yüksəkdir.



## MÜNDƏRİCAT

Ön söz .....5

### I BÖLMƏ

#### **BİZİM MƏTBƏXİMİZ, BİZİM MƏDƏNİYYƏTİMİZ**

Təbii qidalara dönüş .....	11
Halal və təmiz qida .....	17
Halal qida haqqında .....	22
Səhər yeməyinə başdansıvdu yanaşmayaq.....	25
Yetərli və düzgün qidalanma .....	28
Qidalanmanın insan şəxsiyyətinə təsiri .....	34
Köhnə torpaq .....	37
Yaddaşı gücləndirən qidalar .....	41
Qidalanmada doğru hesab edilən yanlışlar .....	45
Trofologiya yaxud bir növ yeməklə kifayətlənmək .....	49
Acmadan yeməyin, doymadan süfrədən qalxın! .....	54
Dayan, düşün, sonra ye!.....	60
Yemə və içmədə növbəyə diqqət yetirilməlidir .....	65
Ramazanda iftar və sahur süfrələri.....	69

Oruc və sağlamlığımız .....	74
Orucu açdığımız üç nemət .....	81
Bayram və konfet .....	83
Qidaların saxlanma üsulları .....	92
Qurban ətlərinin saxlanması və istifadə edilməsi.....	101
Qurban bayramında sağlamlığımızı qurban etməyəək ...	105

## II BÖLMƏ

### **XÖRƏKLƏRİMİZ VƏ İÇKİLƏRİMİZ**

Hazır qida yerinə əl əməyi, sevgi yeməyi .....	111
Ətli və ətsiz çiy köftələrimiz .....	116
Turşumuzu özümüz qoyaq .....	122
Sağlam qidalanmaq üçün həm ucuz, həm də təbii qida: Bulğur .....	130
Südə qarışan bir cüt bakteriyanın insana bəxş etdiyi qida: Qatıq.....	137
Canlı enerji anbarı: Yumurta .....	148
Limondan çox C vitamininə sahib olan gözəl meyvə: Çiyələk.....	155
Üzüm çəyirdəyi deyib keçməyin .....	159
Gözəl yay qidası: Dondurma .....	163
Meyvələrin ən irisi olan qarpız neməti.....	170
Xurma bibi.....	175
Müsbət və mənfi cəhətləri ilə kefir içkisi .....	183

Şəfa mənbəyi rahatladıcı içkilərimiz .....	187
Uzun yaşamağın resepti meyvə şirəsi .....	191
Hoşaf və kompotlar .....	201
Alma deyib keçməyin! .....	207
Simit, isti simit! .....	212
Qışa hazırsınızmı? .....	216
Sucuq, amma hansı sucuq? .....	221
Boza içilə bilərmi? .....	229
Şabalıd kababı, yeyilməsi savab .....	234
Sirkə nə gözəl yeməkdir! .....	240
Cənnət içkisi zəncəfil .....	250
Qoz beyinə yaxşı təsir edir .....	255
Qəhvəniz necə olsun? .....	259
Mündəricat .....	266

