

Besvak'ın 2013 yılı bilimsel etkinliği

“Yalçın kayalıkların, çağıldayan suların,
Ermenek burcundadır, yarı düş,
yarı masal.
Kalbinde şölenni var, en asil duyguların,
Bir bilim abidesi, hocamız Ayşe Baysal.” Feyzi Halıcı

Besvak, 1975 yılından beri ekonomik gücü az olan öğrencilere burs vermek amacıyla Prof. Dr. Ayşe Baysal'ın önderliğinde faaliyetlerini sürdüren Türkiye Diyetisyenler Derneği'nin, 2002 yılında Beslenme Eğitimi ve Araştırma Vakfı'na dönüştürülmesi ile kurulan, beslenme konusundaki tek vakıftır.

Besvak, çeşitli yararlı amaçları dışında, halkımızı doğru beslenme konusunda bilinçlendirmek gibi bir amacı da yüklenmiştir. Bu nedenle, her yıl bir konuyu ele alan bilimsel etkinlikler düzenlemektedir. Bu yıl, Türkiye Un Sanayicileri Federasyonu (Tusaf) ve Doymun Ekmek'le birlikte “Diyette Sağlıklı Ekmek Yemek” konusunda Ankara ve İstanbul'da iki program gerçekleştirmiştir.

İstanbul'daki programda konuşan Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanı Mehdi Eker, ekmeğin beslenmedeki önemine vurgu yaparak ve Türk mutfagında tiritlerin çokluktan bahsetti ve yirmi çeşitten oluşan bir ekmeğe yiyebilecekler kitabı yayımladıklarından söz etti.

Prof. Dr. Ayşe Baysal tam buğday unuyla yapılan ekmeğin sağlığa olumlu etkilerine değinerek, tam buğday unuyla yapılan ve tuz oranı azaltılan ekmeğin şişmanlatmadığını, diyabetten koruduğunu, kalp damar hastalıklarını engelleyici rol oynayabileceğini anlattı.

Uzman diyetisyen Selahattin Dönmez, popüler medyada ekmeği sofradan kaldırmak gibi yanlış bilgiler verildiğinden bahisle, bu durumun böbrek, kalp, damar ve kanser hastalıklarını tetikleyebileceği üzerinde durdu. Prof. Dr. Türkan Kutluay Merdol, ekmeğin kimyasal özellikleri ve oluşumu hakkında bilgi verirken, diyetisyen Dilara Koçak Türkiye'deki tüketimi, Dr. Elvan Odabaşı Kınar çocukluk, hamilelik, yaşlılık gibi özel durumlarda kullanımı ile ilgili bilgiler verdi.

Medyada son günlerde ekmeğin yenilmesi konusundaki çeşitli görüşler ve kafa karışıklıkları da böylece ortadan kalkmış oldu.

Ekmeğin, Türklere ana yiyecek maddesidir. Yemek ve çeşitli yiyecekler ekmeğe katılır. Derya Baykal'ın programında bol yağ yumurta kınılmasını ve tereyağının istenildiği kadar yenilmesini tavsiye eden tıp doktoru uzmana, ekmeğe tereyağını nasıl yiyelim sorusu yöneltildiğinde ‘turpa sürerek’ cevabını verdi. Başka programlarda da bazı diyetisyenlerin ‘pilavı zeytinyağıyla yapın’ önerisine şahit oldum. Doğrusu şaşırımdım, zeytinyağlı pilav olsa olsa bazı ilavelerle zeytinyağlı dolma içi olabilir...

Yemekçileri kimse işin içine karıştırmıyor, ama bir de ağız tadı diye bir şey vardır. Uzmanlar, diyetisyenler insanlara tavsiyelerde bulunurken alışkanlıklar da göz önünde bulundurulmalıdır; ve insan yediği yemekten zevk duymalıdır. Her zaman söylediğim gibi kalori ihtiyacı bilinip onun üzerine çıkmadan dört besin grubundan yeterince alınırsa sorun olmaz. Ağız tadına sahip hiçbir kişi, bir hastalık durumu söz konusu değilse tereyağı sürülmüş turpu ya da zeytinyağlı pilavı ye-

mez. Her zaman söylediğim gibi yemeklerimizi asıllarına uygun lezzette pişirip, tadını alarak, kalori ihtiyacımıza uygun kadarını yemeli; yanındaki salata ile doyma yoluna gitmeliyiz. Şüphesiz aşırı yağ ve şekerden kaçınmalıyız. Ancak, arada bir Nadir Güllüoğlu Bey'in üzerinde kaymakla sunduğu enfes baklavasından bir dilim yemekten daha zevkli ne olabilir. Her şey “Az” yenilirse sağlıklıdır. Peygamber Efendimiz “Sofradan doymadan kalkınız” öğütünde bulunmuştur. Her insan gerektiği kadar kendisinin doktoru, diyetisyeni olmalıdır. İnsanları beslenme konusunda eğitir, bilinçlendirirsek şişman bireylerden kurtuluruz. Her zaman söylerim, ilkokuldan başlayarak çocuklara yaşa uygun beslenme eğitimi verilmelidir. Kantinlerde zararlı yiyecekleri yasaklamak vb. eğitim kadar yararlı olamaz. Tanıdığım bazı bilinçli ailelerin bu konuda evlerde eğitimden geçirdikleri ilkokulda okuyan çocukları, kantinlerden gazlı içecekler yerine ayran ve süt istemeye başlamışlar; öyle ki öğretmenleri velilerle bir araya geldiklerinde kendilerini tebrik ediyorlarmış, nasıl böyle yetiştirdiniz diye... Nasıl olacak, tabii ki eğitimle...

Dileyelim, Allah, Besvak'ın kurucusu ve başkanı sevgili Prof. Dr. Ayşe Baysal hocamıza başarılı faaliyetlerini yürütmek için sağlık ve afiyetler versin. Vakıf elli kadar öğrenciye verdiği bursu daha da artırsın. Bu arada isteyenler Vakıfbank Çayyolu Şubesi'ne yardımda bulunabilirler. (İban Numarası: TR 9800 0150 0158 0072 9332 2642.)

Sevgili okuyucularım bu hafta Konya'dan bir et tiridi yapalım. Ağız tadı ve mutlulukla kalın. n.halici@zaman.com.tr



ET TİRİDİ

MALZEMELER:

4 kişilik

Pişirme Süresi: 40-50 dakika

½ kg kemikli koyun eti

4 Su bardağı su

1 çay kaşığı tuz

3 tandır ekmeği (kuşbaşı doğranmış)

4 baş soğan (ince halka doğranmış)

1 tatlı kaşığı tuz

1 tatlı kaşığı sumak

1 su bardağı maydanoz (kıyılmış)

YAPILIŞI:

Eti yıka, ateşe koy. Kaynamaya başlayınca üzerine biriken köpüğü kevgirle al, kapak ört, etler dağılıncaya kadar pişir. Tuz at, beş dakika sonra ateşten al. Ekmekleri tabağa koy. Soğanı tuzla iki dakika beklet, avuçla ov, yıka, iyice sık, ekmeklerin üzerine yay, sumak serp. Ilınan etlerin kemiklerini ayır, etleri dit, ekmeklerin üzerine gezdir; maydanozu üzerine serp, sofraya al.

Tadıyla
tuzuyla



Nevin Halıcı

Yemekçileri kimse işin içine karıştırmıyor, ama bir de ağız tadı diye bir şey vardır. Uzmanlar, diyetisyenler insanlara tavsiyelerde bulunurken alışkanlıklar da göz önünde bulundurulmalıdır; ve insan yediği yemekten zevk duymalıdır.