

TÜ (STANBUL TEKNİK ÜNİVERSİTESİ)

Tarih Aralığı: 01.12.2015 - 01.12.2015

Haber Sayısı: 1

Ç NDEK LER

No	Yayın Tarihi	Yayın Adı	Haber Ba lı ı	Sayfa No
1	01.12.2015	DÜNYA GIDA	MERC MEK 2016'DA KÜLLER NDEN DO UYOR	40



bakliyat, baharat, kuruyemiş

yeni proje



Mercimek 2016'da küllerinden doğuyor



Nur Coşkun Istanbuluğlu
nurcoskun@net-iletisim.com

**Geleneksel gıdalar
dönüşebildikçe
kullanımda kalıyor**

Yeni bir yıl, yeni izler bırakacak yine hayatımızda... Geçmiş yıldan alabildiği-miz dersler kazançlarımız olacak. Kayıplarımız ise gelecekteki kazançlarımızın temeli olacak belki. Yaşadıklarımızdan ders almasak da şansın yüzümüze

güldüğü ölçüde hayata karşı özgüveni-miz sağlamlaşacak belki de. Geleceğe umutla bakabildiğimiz sürece hep güzel anılar kalacak hafızalarımızda...

Güzel anılar biriktirebilmek için güzel bir hayatın kapsamı ve kriterleri kişiye göre değişkenlik gösterse de, genelde akıl ve beden sağlığı şartı herkesin listesi-nin en başında yer alıyor.

Sağlıklı beslenmenin paha biçilmez önemiyle ilgili farkındalık, moda olarak ya da sahiden, bir şekilde, her geçen yıl yükseliyor. Öte yandan büyük kentlerde



yaşayanlar başta olmak üzere konforlu yaşamın her türlü teknolojik nimetlerinden az ya da çok yararlanabilen şehir insanı, hızla aydınlanma yaşıyor ve doğal yaşamdan uzaklaşıyor. İtiraf etmeliyiz ki teknolojinin çevremizde oluşturduğu konforun dayanılmaz cazibesi hepimizi büyülüyor. Bu konforun gıda ile ilgili olanlarının sadece bir kaçını şöyle bir düşünelim; işyerinizden verdiğiniz komutla, siz eve gelene kadar ısınan fırında, göz açıp kapayıncaya kadar hızla pişebilen leziz yemekler, muhteşem soslu atıştırmalıklar, iki dakikada hazırlanabilen baştan çıkarcı lezzetteki tatlılar o kadar pratik ve damak tadına uygunlar ki, onlarla beslenmekten mutluluk duyuyoruz. Bu ürünlerin sağlıklı olanlarını tükettiğimiz sürece mutluluk dozumuzun artmasında da sakınca yok. Yeter ki bilinçli ve dengeli tüketelim. Hem artık pek çok kimse-nin, bu işi hobi edinmiş olanların dışında, yemek hazırlığı için mutfakta uzun saatler geçirecek kadar sabrı da yok. Yakın zamanda ülkemizde yapılan bir üniversite araştırması gösteriyor ki, araştırmaya katılan 1600 gençten hiçbiri 25 yaşına kadar bakliyat pişirmemiş. Bunun en caydırıcı sebebi işin uzun sürmesidir. Galiba her yeni kuşakta doğal ile yapayı ayırt etme duyarlılığı da gittikçe azalıyor. Geleneksel gıdalar dönüşüm yaşayabildiği ölçüde kullanımda kalabiliyor.

Mercimeğin ikinci baharı

Gıdada modern dünyanın yenilikçi ürünleri hızını kesmeden gelişimini sürdürürken, Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Organizasyonu (FAO), tarafından 2016 yılı "Uluslararası Bakliyat Yılı" olarak ilan edildi.

Buna paralel olarak geçtiğimiz günlerde ülkemizde bakliyatın diyetdeki önemi konusunda farkındalık çalışmalarının yürütüleceği "Bakliyat İle Sağlıklı Beslenme, Sağlıklı Hayat Platformu" Projesi kamuoyuna duyuruldu. Bu proje, İstan-

Geleneksel gıdalar
dönüşebildikçe
kullanımda kalıyor.



bul Kalkınma Ajansı "2015 Mali Destek Programı" kapsamında destekleniyor. Yürütücülüğünü PAKDER (Tarım ürünleri Hububat Bakliyat İşleme ve Paketleme Sanayicileri Derneği)'in yaptığı projede, İstanbul Teknik Üniversitesi (İTÜ) ve Yıldız Teknik Üniversitesi (YTÜ) Gıda Mühendisliği Bölümleri ortak olarak yer alıyor.

Bitkisel protein ve karbonhidrat açısından oldukça zengin olan bakliyatın geleneksel yöntemlerle ya da yenilikçi alternatiflerle tüketilmesinin dengeli beslenmedeki öneminden yola çıkan bu proje; mercimek, nohut, bezelye, fasulye, bakla ve börülce gibi bakliyatın sofralarda alışlagelmiş tüketimlerinin dışında da tüketimleri için farkındalık yaratmayı hedefliyor. Proje kapsamında bakliyat tüketim alışkanlığı yeşil mercimekli hamburger, nohutlu çips gibi yeni katma değerli ürünlerle yaygınlaştırılacak. Bakliyatın tüketimi, uzman ellerin gözetiminde, yenilikçi yöntemlerle veya endüstride kullanım yoluyla katma değerli lezzetlere dönüştürülerek teşvik edilecek.

Araştırmalar gösteriyor ki; mercimek, nohut, bezelye, fasulye, bakla ve börülceyi içeren baklagiller, içerdikleri yüksek protein, vitamin, mineral ve diyet lifi deposu olarak sağlıklı beslenme için önem taşıyan gıdaların başında geliyor. Bakliyatlar dünyada iki milyardan fazla insanın diyetinde de önemli yer tutuyor. Günümüzde bakliyat tüketimi kanser oluşumu, tip-2 diyabet ve obeziteye karşı korunma sağlarken, mide bağırsak sistemi ve kalp damar sağlığı ile de ilişkilendiriliyor.

Artık hız ve konfor, tüketiciciyi bazen sağlığı göz ardı edebilme pahasına etkiliyor. Bunu dikkate alabilen gıda üreticileri, pratik ama sağlıklı ürün geliştirebilme kültüründe başarıya koşuyor.

Eski yıldan uzaklaşırken, yeni başarılar, sevinçli olaylar, mutlu heyecanların ağır bastığı, hayal kırıklıklarının, üzüntülerin mümkünse uğramadığı yeni bir yıl olması dileğiyle...