

Her mutfakta bulunan baharat

Автор(и): проф. д-р Стойка Машева, ИЗК "Марица" Пловдив; проф. д-р Винелина Янкова, ИЗК "Марица" в
Пловдив

Дата: 14.06.2021 *Брой:* 6/2021



Biber, iyi besin değeri, diyetetik ve lezzet özellikleri nedeniyle değer verilen önemli bir sebze mahsulüdür. Bunlar, içerdiği şekerler, asitler, mineral tuzları, vitaminler ve pektin maddeleri ile belirlenir. Kırmızı biber meyvelerinin, P vitamini aktivitesine sahip olan ve özellikle yüksek tansiyon durumlarında ve yara iyileşmesinde oldukça etkili olan 300 ila 450 mg rutin içerdiği tespit edilmiştir.

Biber, Solanaceae (*Solanaceae*) familyasına aittir. Bizim iklim koşullarımızda tek yıllık bir bitki iken, tropikal bölge ülkelerinde çok yıllık bir tür olarak gelişir. Sıcak seven bir sebze mahsulü olarak sınıflandırılır. Bunun için en iyi öncül bitkiler, Fabaceae (*Fabaceae*) ve Cucurbitaceae (*Cucurbitaceae*) familyalarından gelen sebzelerdir. Biber, kendisinden sonra yetiştirilmeyi, aynı familyadan olan domates ve patlıcan mahsullerinden sonra

yetiştirilmeyi de tolere etmez. Ülkemizde aşağıdaki üretim yönleri belirlenmiştir: **biberin erken tarla üretimi, biberin orta-erken tarla üretimi ve öğütme için kırmızı biber üretimi.**

Masamızda biber kadar sık görünen başka bir sebze neredeyse yoktur. Hazırlanma şekilleri çok ve çeşitlidir, böylece menümüzde neredeyse yıl boyunca bulunabilir. Tüm formlarda tüketilir – tazesinden konserve ve dondurulmuş, kurutulmuş ve ince toz haline getirilmiş kadar.

Farklı renk, boyut ve şekillerde onlarca çeşit vardır. Bazıları sadece süs amaçlı yetiştirilir ve onları çoğunlukla çiçekçilerde görürüz. Hepsi başlangıçta yeşildir, ancak sadece bazıları olgunlaştıktan sonra bu rengi korur. Geri kalanı değişir ve sarı, beyaz, turuncu, kırmızı, mor olur. Özellikle öğütme için kırmızı biber amaçlı yetiştirilen çeşitler vardır.

Kırmızı biber, Bulgar mutfağındaki en sevilen ve yaygın kullanılan *baharatlardan* biridir. Birçok insan onu sıradan bir mutfak baharatı olarak görür, ancak sağlığa inanılmaz faydalı olduğu ortaya çıkar. Soğuk algınlığı, fazla kilo, yüksek kolesterol ve trigliseritler, yüksek kan şekeri, anemi ve diğerleriyle mücadelede yardımcı olur. Ülkemizde kırmızı biber eklenmeyen neredeyse hiçbir yemek veya *geleneksel güveç* yoktur. Bu baharatın verdiği tada özgü olan, onu sebze yemeklerini, tavuk, domuz ve sığır etini, hatta balığı tatlandırmak için son derece uygun kılan hafif tatlı nüansıdır. Son yıllarda tütsülenmiş kırmızı biber çok popüler hale gelmiştir ve yemeklere eşsiz bir tat katar.

Baharatın tarihi hakkında çok fazla detay bilinmemekle birlikte, kullanıma ilk giren **tatlı kırmızı biber** olmuştur. Avrupa'ya kırmızı biber Doğu'dan değil, Portekiz'den getirilmiştir. Portakalların ve ince şarabın ülkesine kırmızı biber, 16. yüzyılda, Portekizli karavellerin baharatı Meksika'dan getirdiği zaman gelmiştir. Tadı özellikleri hemen yüksek takdir görmüş ve karabiber fiyatına ulaşan son derece pahalı bir baharattı. Daha sonra Macar bilim adamı Albert Szent-Györgyi, öğütülmüş kırmızı biberi analiz ederken içinde yüksek miktarda C vitamini bulmuştur. Bu keşif ona 1937'de Nobel Ödülü'nü kazandırmıştır.

Öğütme için kırmızı biber üretiminde kullanılan özel çeşitler vardır. Bunlar, kolayca kuruyan daha ince bir meyve kabuğu ile karakterize edilir. ASTA birimleriyle ölçülen daha yüksek renklendirici madde içeriğine sahiptirler. Bulgar Devlet Standardı, kırmızı biberin beş kalite sınıfını öngörür. Plovdiv'deki Maritsa Sebze Mahsulleri Araştırma Enstitüsü'ndeki ıslah programlarının amacı, 200'den fazla ASTA birimi pigment içeriğine sahip öğütme için kırmızı biber çeşitleri yaratmak ve bunları depo koşullarında bir yıla kadar saklamaktır. Fesleğen, zencefil, kekik, tarçın, karabiber, kimyon, sarımsak ve soğan ile iyi uyum sağlar.

Modern mutfakta geniş bir baharat çeşitliliği kullanılır. Bunlar, kullanıma hazırlanmış keskin karışımlar, bireysel ürünler veya onların parçaları olabilir. Parlak baharatlar vardır. Acı baharatlar vardır. Lezzet zenginliği, keskin bir his ve birçok faydalı özelliği birleştiren gıda katkı maddeleri vardır. Öğütülmüş kırmızı biber tam da bu tür baharatlar arasında sınıflandırılabilir. "Ateş tanrısı" ve "kırmızı altın" olarak adlandırılır ve çok sayıda tarifte yer alır – çorbalar, soslar, sebze ve et yemekleri.

Kırmızı biber, kurutulmuş kırmızı biberlerin öğütülmesi veya ezilmesiyle elde edilen toz veya küçük pul şeklinde bir baharattır. En geleneksel tatlandırıcılar olan – tuz ve şeker ile birlikte, dünya çapında mutfaktaki en yaygın baharattır. Yemeklere, ısıtılma sırasında tamamen açığa çıkan karakteristik hafif tatlı aromasını verir. Bu işlem kısa ve ılımlı olmalıdır, çünkü yüksek sıcaklıkta içindeki şekerler yanar ve tadı acılaştır.

Kırmızı biber, tadına göre iki tiptir – acı ve tatlı.

Acı kırmızı biber (acı biber, kırmızı biber), olgun acı biberlerden hazırlanır ve yemekleri ve sosları acılı yapmak için kullanılır. **Acı biberler alkaloid kapsaisin içerir.** Bu, kan şekeri seviyeleriyle ilgili genleri etkileyen ve onu parçalayan enzimleri bloke eden güçlü bir doğal bileşiktir. İnsülin toleransını iyileştirebilir. Kötü huylu oluşumları, kalp krizlerini, ülserleri ve diğer gastrointestinal hastalıkları önlemeye yardımcı olduğu kanıtlanmıştır.

Tatlı kırmızı biber, tatlı kırmızı biberlerden elde edilir ve yemeklere hafif tatlı bir tat verir. En yaygın baharatlardan biridir. Yemekleri hoş bir turuncudan terakota-kırmızı renge boyar. Bazen çeşitli ürünlerin üzerine serpmek için kullanılır, ancak o zaman aroması tamamen açığa çıkmaz ve elde edilen etki tadından çok estetiklidir.

Geleneksel Bulgar anlayışında kırmızı biber biraz daha karmaşıktır ve hazırlanma yöntemine bağlıdır. Şimdi tatlı kırmızı biber dediğimiz şeye eski Bulgarlar tarafından "hafif" biber denirdi. Mutlaka ince toz haline getirilir. Hafif biber geleneksel olarak esas olarak ayın ekmeği, ekmek, peynir, salatalar üzerine serpmek için kullanılırdı. Günümüzde en sık sözde "tatlı" biber kullanılmaktadır.

Acı öğütülmüş biber üç tipe ayrılır:

- **hafif acı kırmızı** – hafif ile acının karışımı, ayrıca toz haline getirilmiş. Geçmişte bu, Bulgarların geleneksel kırmızı biberiydi, yiyecekleri tatlandırmak için kullanılırdı;
- **acı kırmızı** – toz haline getirilmiş veya ezilmiş (daha kaba pullara öğütülmüş) olabilir. Bu tip, Kuzey Amerika kırmızı biberine benzer kabul edilir.
- **çok acı kırmızı** – neredeyse her zaman sadece ezilmiş ve ince öğütülmemiş. Şiddetli acı tip, Meksika ve Güney Amerika acı biberine benzer kabul edilir.

Kırmızı biberin insan vücudu için faydaları çoktur. Acı kırmızı biber mükemmel bir A vitamini kaynağıdır. Aynı zamanda iyi bir B6 vitamini, C vitamini, K vitamini, manganez ve diyet lifi kaynağıdır. Acı kırmızı biber metabolik süreçleri geliştirir ve balgamın atılmasını hızlandırır. Acı tadı belirleyen kapsaisin güçlü bir ağrı kesici olduğu ve bağışıklık sistemini güçlendirmeye yardımcı olduğu bilinmektedir.

Biber, vücuda ek ısı sağlama, kan dolaşımını iyileştirme ve onu vücudun daha uzak bölgelerine iletmeyi kolaylaştırma özelliğine sahiptir. Çok lif açısından zengin ve faydalı mineraller içerdiğinden, her türlü kilo verme diyeti için uygun bir baharattır.

Soğuk algınlığı ve grip sırasında vücudun **C vitaminine** olan ihtiyacı artar ve kırmızı biber bu değerli antioksidanı sağlamak için mükemmel bir yoldur. Medipol Üniversite Hastanesi'nden Dr. Serhat Koran'a göre, 1 gr öğütülmüş kırmızı biber, 4 limonun suyundan daha fazla C vitamini içerir. Hastalık sırasında faydalıdır çünkü iştah açıcı özelliklere sahiptir. İştah kaybı, hastalık sırasında önemli bir sorundur, çünkü vücudun sorunla daha hızlı başa çıkmasına yardımcı olan önemli besinleri alması gerekir.