



Unutulmak Üzere Olan Geleneksel Tatlımız: UĞUT

Hasan Tangüler^{1,*}, Hasan Eleroğlu², Emir Ayşe Özer³, Nursel Develi Işıklı⁴

¹Niğde Üniversitesi, Gıda Mühendisliği Bölümü, 51240, Kampüs/Niğde, Türkiye

²Cumhuriyet Üniversitesi, Şarkışla Aşık Veysel MYO, 58400, Şarkışla/Sivas, Türkiye

³Mustafa Kemal Üniversitesi, Gıda Mühendisliği Bölümü, 31001, Antakya/Hatay, Türkiye

⁴Cumhuriyet Üniversitesi, Gıda Mühendisliği Bölümü, 58140, Kampüs/Sivas, Türkiye

MAKALE BİLGİSİ

Geliş 21 Nisan 2015
Kabul 05 Mayıs 2015
Çevrimiçi baskı, ISSN: 2148-127X

Anahtar Kelimeler:

Uğut
Buğday çimi
Marmelat
Tatlı
Geleneksel ürün

ÖZET

Uğut (buğday çimi marmelatı/tatlısı), ülkemizin çeşitli yörelerinde üretilen ve tüketilen unutulmak üzere olan geleneksel gıdalarımızdandır. Buğday çimi suyu, un ve suyun kaynatılmasından oluşur. Buğday çiminde aminoasitler, protein, lif, vitaminler, mineraller ve enzimler bulunmaktadır. Bu zengin içeriğinden dolayı antioksidan, antikanserojen, yaşlanma karşıtı, laksatif, diüretik ve antibakteriyel etkilerinin olduğu söylenmektedir. Ayrıca bileşimine giren undan dolayı da iyi bir karbonhidrat kaynağıdır. Bu derlemede Uğut'un bileşimi ve üretim yöntemleri ele alınmıştır.

* Sorumlu Yazar:

E-mail: htanguler@nigde.edu.tr

Turkish Journal Of Agriculture - Food Science And Technology, 3(7): 604-609, 2015

Our Traditional Dessert which is to be Forgotten: UĞUT

ARTICLE INFO

Article history:

Received 21 April 2015
Accepted 05 May 2015
Available online, ISSN: 2148-127X

Keywords:

Uğut
Wheatgrass
Marmalade
Dessert
Traditional product

ABSTRACT

Uğut (wheatgrass marmalade / dessert) is a traditional Turkish food which is almost to be forgotten. It is produced in various regions of Turkey by boiling the mixture of wheatgrass juice, flour and water. The wheatgrass contains amino acids, protein, fiber, vitamins, minerals, and enzyme. It is reported that the wheatgrass has antioxidant, anticancer, anti-aging, laxative, diuretic and antibacterial effects due to its rich composition. Uğut is also a good source of carbohydrate because of its flour contents. In this article, the composition and production methods of Uğut were discussed.

* Corresponding Author:

E-mail: htanguler@nigde.edu.tr

Giriş

İnsan yaşamının dengeli bir şekilde sürdürülmesini sağlayan gıdalar, kökenleri ve işlenme biçimleri değişik, çeşitli ürünlerden oluşur (Canbas ve Fenercioglu, 1984). Bu ürünler arasında fazlaca yer tutan tahıl ve tahıl ürünleri, çok büyük bir hızla artan dünya nüfusunun beslenmesinde eski çağlardan bu yana kullanılan temel gıda hammaddelerinin başında gelir. Ekonomik olması yanında besleyici özelliği yönünden de önemlidir (Tangüler ve Erten, 2009). Beslenmede önemli bir yeri olan tahıllar, insan metabolizması için gerekli olan enerjinin büyük bir kısmının sağlandığı temel gıda maddesidir. Ayrıca özellikle tiamin olmak üzere bazı B grubu vitaminleri ile mineral ve protein gereksiniminin karşılanmasında da önemlidir. Tahıllar, yüksek karbonhidrat içeriğiyle dünya ülkelerinin çoğunda diyetle alınan enerjinin önemli bir bölümünü sağlamaktadır (Özer ve ark., 2009).

Tahıl terimi “Gramineae” familyasının tohumları olan buğday, mısır, çavdar, çeltik, arpa, yulaf, kuşyemi, darı ve tritikale gibi tanelerin tümünü ifade etmek için kullanılır (Altan, 1986). Bunlardan buğday (*Triticum aestivum*, ekmeklik buğday), Dünyada tarımı yapılan ilk bitkilerden ve tek yıllık otsu bitki cinsi olup, Poaceae familyasının bir türüdür (Rana ve ark. 2011; Singh ve ark., 2012; Durairaj ve ark., 2014). MÖ 5000 yıllarında Türkiye'nin kuzeyi ile Kafkasya'nın güneybatısında ortaya çıkarak Mısır ve Mezopotamya aracılığıyla Avrupa ve Asya'ya yayılmıştır (Tay, 2014). MÖ 7000-8000 yıllarında Batı Asya'da yetiştirilmeye başlanmış olup, zamanla Asya'nın orta bölgelerine, Güney Avrupa'ya yayıldığı, keşiflerden sonra Avustralya ve Amerika kıtalarına da ulaştığı bildirilmiştir (Diraman, 2004; Dizlek, 2010).

Pek çok toplumun sahip olduğu farklı beslenme alışkanlıkları ve çok yönlü kullanım olanağına sahip olması nedeni ile buğday, tüm tahıllar içerisinde önemli bir yer tutar. Özellikle un, irmik, nişasta, bulgur, ekmek, makarna, kek, bisküvi ve kurabiye gibi pek çok yarı mamul ve/ya mamul ürüne işlendiği gibi (Dizlek, 2010), çimlendirilerek Uğut adı verilen tatlı üretiminde de çok eski zamanlardan beri kullanılmaktadır (Tay, 2014).

Uğut Tarihi

Uğut, Türklerin Orta Asya'da yaşadıkları zamanlardan beri tükettikleri geleneksel gıdalardan biridir. Orta Asya'dan göçle Anadolu'ya gelmiştir. Türk coğrafyasında başta Nevruz olmak üzere geleneksel törenlerde başyapıt olarak yer alır. Türk boylarında sıkça üretilen, temelinde buğday olan ve çimlenmiş buğdayın uzun süre kaynatılmasıyla elde edilen, hiçbir tatlandırıcı kullanılmadan yapılan bir tatlı türüdür (Eleroğlu ve ark., 2012). Tadı ve lezzeti buğday çimi ve tam buğday ununun kombinasyonundan gelir (Amiryousefi ve Razavi, 2013).

Divanü Lûgat-it-Türk'te de adı geçen Uğut (Aras, 2012), farklı ülkelerde olduğu kadar, ülkemizde de farklı yörelerde farklı isimlerle anılmaktadır. Örneğin, Azerbaycan ve Özbekistan'da Sümelek (Durdıyeva, 1996), Kırgızistan'da yine Sümelek veya Sümölök (Erdem, 1999), Afganistan'da Sümenek (Ziyayi, 2004), İran'da Samanu (Amiryousefi ve Razavi, 2013), Türkiye'de Sakarya'da Uhut, Çorum'da Puğut/Puut/Puvut

(Gösterir, 2009; Aras, 2012) olarak bilinir. Samanak, Sumalak, Sumalyak veya Sümölöt olarak da adlandırılır (Anonim, 2014a).

Semeni ismi buğday çimi olarak kullanıldığı gibi, tatlının ismi olarak da kullanılmaktadır (Durdıyeva, 1996). Günümüzde özellikle bahar aylarında yapılmakta olan sümelek, özü ve yapılışı bakımından Uğut'la benzer özellikler taşımaktadır (Ziyayi, 2004; Tay, 2014). Halk arasında yaygın olan inanışa göre su ve melek kelimelerinin birleşik halidir (Erdem, 1999). Öte yandan, yukarıda belirtilen isimler yanında Semene'de denilen Uğut, buğdayın çimlendirilmesi ve çimlenmiş buğdayın kaynatılması ile üretilmektedir. Güney Kırgızistan, Azerbaycan ve Özbekistan gibi kardeş Türk halklarının örf ve adetlerinde yer aldığı, geleneksel bir yemek olduğu, baharın gelişi ve tabiatın yeniden canlanmasını ifade eden Nevruz bayramında belli evlerde kaynatıldığı bildirilmektedir (Durdıyeva, 1996; Erdem, 1999). Uğut, Nevruz kutlamalarının esasını oluşturmakta, kimi aileler yanında, resmi kurumlardan bazıları tarafından da pişirildiği bildirilmektedir (Ziyayi, 2004). Özellikle birbirine komşu ailelerin bir araya gelmesi ile üretilen ve yapımı en az bir gün süren Uğut, yeni yılın bereketli olması dileğiyle halka ikram edilir (Tay, 2014).

Türk dünyası veya yakın coğrafyada, Nevruz bayramı öncesinde bolluk-bereket sembolü olarak Nevruz günü yemeği/tatlısı (semeni, sümelek, sumalak) yapılmak üzere evlerde ve tören alanlarında masalara konulan küçük kaplar içinde semeni yani çimlendirilmiş buğday bulunmaktadır (Ayyılmaz, 2009). Özellikle Azerbaycan'da Nevruz bayramı öncesinde iki sebepten dolayı buğday çimlendirilmektedir. Birincisi, bayram günü sofrayı süslemek, ikincisi ise Uğut tatlısı yapmaktır (Baştürk ve ark., 2014).

Uğut tatlısı, Sivas/Altınayla (Eski adı: Tonus) ve Sakarya'nın geçmişten günümüze gelen geleneksel tatlıları arasındadır (Kayıpmaz ve Kayıpmaz, 1988; Tay, 2014). Türkler içeceklerini sadece hayvan ürünlerinden değil, tarım ürünlerinden de imal etmişlerdir. Bu içeceklerin başında “Uğut” ve “Begni” gelmektedir. Uğut sadece buğdaydan, begni de buğday, darı ve arpa gibi tarımsal ürünlerden elde edilmektedir (Duvarcı, 2002).

Ülkemizde Sivas, Çorum, Iğdır, Samsun ve Sakarya yörelerinde son 30-40 yıla kadar yapımının uzun ve yorucu olmasından dolayı Nevruz gibi özel günlerde hazırlanmasına karşın (Anonim, 2014b; Baştürk ve ark., 2014), piyasadan çok çeşitli pekmezlerin rahatlıkla temin edilebilmesi gibi nedenlerle yapımı giderek azalmıştır (Çoşkun, 2012).

Uğut, Büyükinesu köyünde (Çorum, Sungurlu) düğün tatlısı olarak, ilin bazı yerlerinde de ezilmiş, ıslatılmış buğdayın unla karıştırılması ile üretilen bir çeşit helva olarak tüketilmektedir (Gösterir, 2009; Aras, 2012). Türklerin unutulmuş tatlılarından birisi olan ve geçmişte özellikle şekerin bulunmadığı dönemlerde halk tarafından yokluk yemeklerinden biri olan Uğut, insanlar tarafından beğenilerek yenilen bir tatlı çeşididir (Eleroğlu ve ark., 2012; Anonim, 2014b; Aras, 2012). Bu tatlının insanı bıkırtmayan çok lezzetli bir tadı vardır (Anonim, 2014b).

Uğut Üretiminde Kullanılan Maddeler

Buğday Unu

Ülkemizde tahıl ve tahıl ürünleri, gıda tüketiminde ilk sırayı almaktadır (Baysal, 2012). Toplumların sahip oldukları beslenme alışkanlıkları ve çok yönlü kullanım olanağına sahip olması ile tahıllar içerisinde önemli bir yer tutan buğday; un, irmik, nişasta, bulgur, ekmekek, makarna, kek, bisküvi ve kurabiye gibi pek çok yarı mamul ve/ya mamul ürün olarak tüketilmektedir. Buğday tanesi kimyasal olarak; karbonhidratlar (%65-75), proteinler (%7-18), su (%8-14), lipitler (%1-3), mineral maddeler (%1-2) ve vitaminler (B grubu) ile enzimlerden oluşur (Elgün ve Ertugay 2002; Dizlek 2010).

Buğday tanesinin kimyasal bileşenlerini, su (bağlı ve serbest su), karbonhidratlar (Nişasta, selüloz, şekerler, pentazonlar, hemiselüloz ve dekstrinler), azotlu maddeler (proteinler ve aminoasitler), lipitler (tri-di- ve monogliseridler, yağ asitleri ve diğer bileşik ve türev lipidler), mineral maddeler (majör, minör ve iz mineraller), vitaminler (B kompleksi, vitamin A ve vitamin E) ve enzimler (amilazlar, proteazlar, lipaz, lipoksidad, fitaz, katalaz, peroksidad, glikozoksidad ve polifenoloksidad) oluşturur (Elgün ve Ertugay, 2002).

Besleyici değer açısından, buğday öğütülme durumuna göre enerji ve besin ögesi değerlerinde bazı kayıplar olmaktadır. Düşük randımanlı unlar, yüksek randımanlı unlarla karşılaştırıldığında işleme sırasında kayıplar olmaktadır. Mesela kalsiyum, çinko, demir, magnezyum, niasin, B₁, B₂, B₆ vitaminlerinin miktarları tam buğday unlarında daha yüksektir. Tahıl tanesini incelediğimiz zaman endosperm dediğimiz kısım tahılın enerji deposu olup, buğdayın % 83'ünü kapsamaktadır. Ruşeym denilen kısım protein lipit, vitamin ve mineraller açısından oldukça zengindir. Kepek kısmı ise posayı oluşturmakta olup, vitamin ve mineral yönünden oldukça zengindir (Şanlıer, 2012).

Buğday Çimi

Buğday çimi, insanların yaşamında gerekli olan besinlerin çoğunu içerdiği için etkili ve ucuz bir kaynak olup, sağlık üzerine önemli etkilere sahiptir (Ashish ve ark., 2012). Çimlenme, tahılların besin değeri ve fonksiyonel özellikleri açısından değerli bir faaliyettir. Tahıl tanelerinin çimlenmesi, enzimatik aktivite sonucu karbonhidratlar, lipidler ve proteinlerin parçalanmasına

neden olur. Sonuç olarak, serbest aminoasitler, yağ asitleri, şeker, vitamin ve minerallerde bir artış, buna karşılık, besleyici olmayan maddelerin içeriğinde azalma meydana gelir (Ranave ark., 2011; Amiryousefi ve Razavi, 2013).

Buğdayın çimlendirilmesi sonucu elde edilen buğday çimi, binlerce yıldır bilinmekte ve bitkisel ilaç olarak kullanılmaktadır. Ancak, buğday çimi veya buğday çimi suyunun kullanımı ve sağlık üzerine olumlu etkileri ile ilgili araştırma ve tartışmalar ilk olarak 1930 yıllarda Charles F. Schnabel tarafından başlatılmış (Durairaj ve ark., 2014) ve son 15-20 yıldır yoğunluk kazanmıştır (Tay, 2014). Schnabel'in çalışmaları ile beraber batı dünyasında tüketimi başlamıştır. Öte yandan, bilim adamları çeşitli yemlere farklı oranlarda ilave etmişler ve yüksek oranda buğday çimi içeren karışımlarla beslenen tavukların daha iyi geliştiğini, daha sağlıklı olduğunu ve diğer tavuklardan %150 daha kaliteli yumurta ürettiklerini belirlemişlerdir (Kaynak). Daha sonraları diğer hayvanlarla yapılan çalışmalarda da benzer sonuçlar alınmıştır. Buğday çimi, buğdayın genç hali olup (Singh ve ark., 2012), buğdayın su içerisinde 7-10 gün süreyle bekletilerek filizlenmesi sonucu elde edilen koyu yeşil renkte ve ince yapraklı bir bitki olup semeni ismiyle anılmaktadır. Yeşillik ve bereketi temsil etmektedir (Tay, 2014). Buğday çimi, nüfusu ve sağlık sorunları her geçen gün artan Dünyamızda sağlıklı yaşam için önemli ek besin maddelerinden biri haline gelmektedir (Singh ve ark., 2012; Ashish ve ark. 2012). Özellikle Asya, ABD ve bazı Avrupa ülkelerinde buğday çimi ve buğday çimi bazı ürünler, insan sağlığı üzerine sınırlı sayıda bilimsel çalışma olmasına rağmen sağlık için destek gıda (buğday çimi özsu, toz veya ekstraktlar) veya ilaç (tablet) olarak kullanılmaktadır (Şekil 1) (Kulkarni ve ark., 2006; Ashish ve ark. 2012).

Buğday çimlerinin besleyici değeri, brokoli ve ıspanak gibi yeşil renkli sebzelerden yüksektir (Rana ve ark. 2011). Hatta 15 birim buğday çiminin içerdiği besin değerinin 350 birim yeşil sebzelere eşit olduğu bildirilmiştir (Ashish ve ark., 2012). Buğday çiminde yüksek miktarda klorofil, vitaminler, mineraller, aminoasit ve enzimler bulunur (Lai, 1979; Mujoriya ve Bodla, 2011; Kulkarni ve ark., 2006; Rana ve ark., 2011). Bulunan başlıca bileşenler Tablo 1'de verilmiştir.



Şekil 1 Buğday çimi, buğday çimi suyu ve buğday çimi tabletleri (Rana ve ark. 2011)

Tablo 1 Buğday çiminde bulunan başlıca kimyasal bileşenler*

Kimyasal bileşenler	
Vitaminler	A, B (B1, B2, B3, B5, B6, B8 ve B12), C, E ve K
Mineraller	Sülfür, sodyum, alüminyum, bakır, kalsiyum, iyot, fosfor, magnezyum, potasyum, selenyum, demir, çinko, bor ve molibden
Enzimler	Proteaz, amilaz, lipaz, sitokrom oksidaz, transhidrogenaz
Aminoasitler	Aspartik asit, treonin, asparagin, glutamin, prolin, glisin, arginin, alanin, valin, metiyonin, izolösin, lösin, tirozin, fenilalanin, lizin, histidin, triptofan ve serin
Biyoflavonoidler	Apigenin, agropiren, kuerçetin, indol ve luteonin

*(Lai, 1979; Rana ve ark. 2011; Singh ve ark., 2012)

Buğday çimi ekstraktındaki aktif bileşenlerin biri olan klorofil, karsinojenlerin metabolik aktivasyonunu inhibe eder (Kulkarni ve ark., 2006). Öte yandan, buğday çiminin oksidatif DNA hasarını önleyici etkisi yanında, çeşitli hastalıklara yol açabilen süperoksit radikallerinin baskılanmasında da etkilidir (Falcioni ve ark., 2002). Bununla beraber, yapılan çeşitli araştırmalarda buğday çimi ve/ya buğday çimi suyunun sindirim problemleri, astım, hipertansiyon, talasemi, diyabet, parkinson, ülser, bronşit, egzema ve kanser gibi çeşitli hastalıklarda destek tedavisi olarak tavsiye edilmektedir (Singh ve ark., 2012; Ashish ve ark. 2012; Durairaj ve ark., 2014). Özellikle bağışıklık sistemini güçlendirdiği ve kanser hücrelerinin yayılmasını baskılayarak kanser hastalarının yaşam süresini uzattığına inanılmaktadır (Durairaj ve ark., 2014). Aydos ve ark. (2011) ise buğday çimi ekstraktı üzerine yaptıkları çalışmada, ekstraktın antioksidatif etkiye sahip olduğunu ve lösemi hücrelerini inhibe edebildiğini öne sürmüşlerdir. Rana ve ark. (2011) ise buğday çiminin sücuttan toksinlerin uzaklaştırılması, kan şekerinin dengelenmesi, diş çürümelerinin önlenmesi, sağlıklı saç bakımı ve yüksek kan basıncı seviyelerinin azaltılmasında etkili olduğunu bildirmişlerdir. Durairaj ve ark. (2014) gerçekleştirdikleri çalışmada, buğday çimi ekstraktının özellikle gama sitosterol, skualen, kariyofilen ve amirins başta olmak üzere alkaloidler, flavonoidler, saponin, tanenler, kumarin, fenoller, alkaloidler ve terpenoidler gibi biyoaktif bileşiklerce zengin olduğunu bulmuşlardır.

Yukarıda pek çok faydası belirtilen buğday çimini, insanlar sağlık problemleri yaşamaya başladıklarında tüketiklerinden kullanımı çok yaygın değildir. Ayrıca, iyi kalitede buğday çimi elde etmenin zorluğu, tat, aroma ve renk gibi düşük duyuşsal karakterler ve kısa raf ömrü gibi faktörler yanında yüksek fiyat ve pazarlama da tüketiciler tarafından geniş anlamda kabulünde etkilidir. Örneğin, Hindistan'da buğday çimi ve ürünlerini satan çok az yer bulunmakta ve bunlarda çok yüksek fiyata bu ürünleri satmaktadır (Ashish ve ark., 2012).

Olası alerjik reaksiyonlar dışında herhangi bir zararlı madde içermeyen buğday çimi (Rana ve ark., 2011), direk tüketilebileceği gibi, suyu çıkarılarak da tüketilebilir. Ancak, suyunun çıkarılarak tüketilmesi ile daha iyi sonuçların alınabileceği bildirilmiştir. Uğut tatlısı da, buğday çiminin ezilerek suyunun çıkarılması ve un ilave edilerek kaynatılmasıyla elde edilen fonksiyonel bir üründür (Amiryousefi ve Razavi, 2013; Tay, 2014).

Farklı Yöntemlerle Uğut Üretimi

Uğut tatlısının üretim tekniği genellikle her ülkede veya bölgede aynı olmakla beraber, geleneklere ve alışkanlıklara göre üretimde küçük bazı farklılıklar olabilir. Ülkemizde dahi Uğut'un üretim tekniğinde,

yöresel farklılıklara rastlanmaktadır; ancak ülkemizde birbirine genel anlamda benzeyen 3 yöntem vardır.

Birinci yöntem, Sivas ve Sakarya illerine özgü bir yöntemdir. Bu yöntemde Uğut yapılırken tabanından çiviyle 15-20 yerinden delinen 18 litrelik teneke, yarısına kadar, yabancı maddelerden ayıklanmış ve temizlenmiş buğdayla doldurulur. Güneş ışığı almayan, loş bir yere ıslatılarak bırakılır (Anonim, 2014b; Eleroğlu ve ark., 2012). Buğday çimi gelişimi için en uygun sıcaklık ve nispi nem aralığı 18-26°C ve %40-50'dir (Ashish ve ark., 2012). Buğdaylara iki günde bir ıslatma işlemi gerçekleştirilir. Her ıslatmadan önce buğday alt üst edilerek iyice karıştırılır. Zamanla buğday çimlenir ve çimlendikçe teneke dolmaya başlar. Çimlenme ilerledikçe buğday topaklanmaya başlar. Buğdayın topaklanmaya başlamasıyla birlikte, ufalanır ve bez üzerine serilir. Ufalanarak birbirinden ayrılan buğday yeniden tenekeye alınıp, ıslatılmaya devam edilir. Bu işlem 15 gün kadar sürer. Bu zaman zarfında buğday tanelerinin saçak kökleri ve filizleri 4-5 cm kadar uzar. Köke yakın olan saçak kökleri ile filizleri zamanla beyazlaşır. Ancak, saçak kökleri ve filizleri yeşillenirse, Uğut acımtırak bir tat'a sahip olur. Bu nedenle yeşerme başlamadan, olgunlaşan çimler bir tokmak veya yuvarlak bir taş ile dövülerek ezilir ve buğday çimi özsu alınır. Elde edilen bu buğday çimi özsuyna, az miktar su ilave edilerek iyice karışmaları sağlanır. Elde edilen karışım, büyük bir kap/kazan içerisine alınır ve odun ateşinde kaynatmaya devam edilir. Kaynayınca kadar karıştırılır. Kaynamaya başlayınca çok katı olmayacak biçimde yani bulamaç kıvamına getirilene kadar un ilave edilir ve karıştırmaya devam edilir. Tahılsı yapıyı önlemek için homojen karıştırma yapılmalıdır. Kaynatma işlemi, sıvı halde bulunan bu karışımın koyulaşmasına ve yapışkanlığına hal almasına kadar devam eder. Bu safhadan sonra artık kıvamını almaya başlamıştır. Bu anda yani kıvamını alan Uğut'ta renk koyu kahverengidir. Bu andan itibaren Uğut, 15 dakika daha ateşte tutulur ve sürenin ardından, ateşten indirilerek soğumaya bırakılır. Soğuduktan sonra kavanozlara doldurulup, kahvaltılarda ekmeğe sürülerek veya tatlı olarak tüketilir (Anonim, 2014b).

İkinci yöntem, daha çok Çorum ilinde ve çevre ilçelerde kullanılan bir yöntemdir. Bu yöntemde buğday, ayıklanıp uygun şekilde dizilmiş karanlık ve nemli bir ortamdaki tahtalar üzerine serilir. Zaman zaman buğday ısıtılarak nemli kalması sağlanır ve çimlenmesi için 15 gün bekletilir. Buğdaylar bir karış kadar çimlenince ağaç tokmaklarla ezilerek buğday çimi özsu çıkarılır. Suyu alınan buğday yeniden suya batırılıp çıkarılarak bu işlem birkaç kez tekrarlanır. Ardından ezilerek suyu çıkarılan buğdaylardan elde edilen posa ve buğday çimi özsu ayrılır. Buğday çimi özsu çok az un ilave edilerek

kaynatılır ve gerekirse üzerine çok az miktarda su eklenir. Kaynatma sırasında ürünün kıvamı reçel ve hatta pekmez koyuluğuna gelene kadar kaynatmaya devam edilir. Bu haliyle tüketileceği gibi servis sırasında üzerine pekmez dökülerek de tüketilebilmektedir (Aras, 2012).

Üçüncü yöntem daha çok İğdir ve çevresinde kullanılan bir yöntemdir. Buğdaylar temizlendikten sonra, ıslatılır ve keten torbalara konularak bu torbalarda en az 3 gün bekletilir. Kök vermeye başlayan buğdaylar, yayvan tepsilere döşenir. Bu işlemde buğdaylar üst üste geldiğinde yaklaşık 4 cm olacak şekilde yerleştirilir. İlk 4 günde buğdaylar yaklaşık 4 cm uzar ve üst kısımları yeşerirken alt kısımları beyaz kalır. Üretimde bu beyaz kısımlar kullanılarak blenderda öğütülür ve tül içinde sıkılarak suyu alınır. Posalardan çıkarılan su, beyaz süt renginde olur. Buna buğdayın şiresi (şerbeti) de denir. Ardından buğdayın şiresi taş kazana dökülür, kazanların altı yakılır ve sürekli karıştırılır. Bir müddet karıştırma işlemi takiben, kazana un ilave edilerek bulamaç haline getirilir ve karıştırmaya devam edilir. Yaklaşık 14 saatlik pişirmeyi takiben, bulamaç açık kahverengi bir renge dönüşür. Tatlının demlenmesi için kazan kapağının kenarları hamur ile sıvanarak en az 8 saat bekletilir. Bu sürenin sonunda kıvamını ve demini almış halde servis edilebilir (Baştürk ve ark., 2014).

Sadece doğal ürünlerden hazırlanması, Uğut tatlısını diğer tatlılardan farklı kılan en önemli özelliktir (Baştürk ve ark., 2014). Üretimde sağlık üzerine birçok yararlı etkileri olan buğday çimi kullanılması nedeniyle Uğut tatlısının da sağlık üzerine birçok yararlı etkisi olabilir. Uğut tatlısının sağlık üzerine etkisi ile ilgili yapılmış herhangi bir araştırmaya rastlanılamamış olmakla beraber, İran'da üretilen Samanu'nun hazımsızlık, bacak ağrısı,

sinir, uykusuzluk, hafıza kaybı, iyileşmeyen yaralar, kabızlık, romatizmal artrit gibi sağlık problemlerinde kullanılabilecek bir gıda olabileceği bildirilmiştir. Öte yandan, Uğut'un bileşiminde %31,89-61,59 nem, %0,50-0,87 kül, %0,09-0,33 yağ, %5,29-8,20 protein, %31,92-59,52 karbonhidrat bulunmaktadır (Amiryousefi ve Razavi, 2013). Şekil 2'de Uğut tatlısı ile ilgili görseller verilmiştir.

Sonuç ve Öneriler

Geleneksel gıdalarımızın değerlendirilmesi aynı zamanda kültür ve geleneklerimizin zenginliğini de değerlendirmek demektir. Geleneksel gıdalarımızın tamamının doğal kaynaklı olması ve özellikle son yıllarda tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de doğal ürünlere duyulan yoğun talepler bu ürünler üzerine geniş kapsamlı araştırmaların yapılmasını zorunlu hale getirmiştir.

Buğdayın çimlenmesiyle elde edilen Uğut, ülkemizin bazı yörelerinde geleneksel olarak üretilmekte ve tüketilmektedir. Fakat Türkiye geneline baktığımızda çok bilinen ve duyulan bir ürünümüz değildir. Hatta unutulmak üzere olan geleneksel gıdalarımızdandır. Ancak, üretiminde son yıllarda besin değeri ve sağlık üzerine olumlu etkileri nedeniyle önemi artan buğday çiminin kullanılması, bu ürünümüzün değerini ve önemini daha da arttırmaktadır. Öte yandan, bileşiminde bulunan karbonhidratlardan dolayı iyi bir enerji kaynağı olabileceği düşünülmektedir. Bundan dolayı çocuklar, sporcular, ağır işte çalışanlar gibi enerji ihtiyacı fazla olan bireylere enerji değeri yüksek fakat besleyici değeri olmayan yenilebilen veya içilebilen gıdalar yerine alternatif olarak önerilebilir.



Çimlenmiş buğday



Çimlenmiş buğdayın kök gelişimi



Yapımı tamamlanmış Uğut tatlısı



Satışa hazırlanmış Uğut tatlısı

Şekil 2 Uğut tatlısı ile ilgili görseller

Kaynaklar

- Altan A. 1986. Tahıl İşleme Teknolojisi. Ç.Ü. Ziraat Fakültesi Ofset Atölyesi, Adana, 107 s.
- Amiryousefi MR, Razavi SMA. 2013. Viscous flow behavior, microstructure and physicochemical characteristics of a sweet paste functional dessert (Samanu) made from germinated wheat, Journal of Food Process Engineering, 36: 385-396.
- Anonim, 2014a. <http://tr.wikipedia.org/wiki/Samanu> (14.11.2014).
- Anonim, 2014b. Mengensofularda Unutulmuş Geleneklerimiz Uğut Buğday Pekmezi Yapımı, <http://www.pasababa.com/default.asp?islem=Sayfa&id=37>, Son Erişim:22.11.2014.
- Aras AN. 2012. Çorumun lezzet dünyası: Sahibinden tarifler, bölüm: tatlılar, İçinde: Çorum mutfağına güzelleme. Metro Kültür Yayınları, Ed. N. Aras, ss. 375-376.
- Ashish S, Shilpa K, Singh RR, Sanjay K, Rajendran N. 2012. Wheatgrass: An alternative household nutritional food security. International Research Journal of Pharmacy, 3(7): 246-250.
- Aydos OS, Avcı A, Özkan T, Karadağ A, Gürleyik E, Altınok B, Sunguroğlu A. 2011. Antiproliferative, apoptic and antioxidant activities of wheatgrass (*Triticum aestivum* L.) extract on CML (K562) cell line. Turkish Journal of Medical Sciences, 41(4): 657-663.
- Ayyılmaz S. 2009. Relationship between holiday called maslenitsa and nevrus. The Journal of International Social Research, 2(7): 29-52.
- Baştürk A, Yurt B, Taze BH, Çavuş M, Bulut M. 2014. Türk dünyasında Nevruz tatlısı: Semeni helvası. 4. Geleneksel Gıdalar Sempozyumu, 17-19 Nisan 2014, Adana, 873-876.
- Baysal A. 2012. Beslenme. Hatiboğlu Yayınevi, 560 s, ISBN: 9757527732.
- Canbas A, Fenercioglu H. 1984. Şalgam suyu üzerine bir araştırma. Gıda, 9: 279-286.
- Çoşkun H. 2012. Sivas'ın Altınayla ilçesinde evlenme ile ilgili örf, adet ve inançlar. Erciyes Aylık Fikir ve Sanat Dergisi, 37(436): 15-24.
- Drıraman H. 2004. Ekmeklik buğdaylarda bazı böcek (Süne Kimil) enzimlerinin oluşturduğu zararın mekanizması ve biyokimyası. Akademik Gıda Dergisi, 2(12): 27-32.
- Dizlek H. 2010. Süne zararına uğramış ekmeklik buğdayların bazı niteliklerinin incelenmesi ve iyileştirilmesi olanakları üzerine bir araştırma. Doktora Tezi, Gıda Mühendisliği Anabilim Dalı, Adana, 252 s.
- Durairaj V, Hoda M, Shakya G, Babu SPP, Rajagopalan R. 2014. Phytochemical screening and analysis of antioxidant properties of aqueous extract of wheatgrass. Asian Pacific Journal of Tropical Medicine, 7(1): 398-404.
- Durdiyeva A. 1996. Türkmen Moncugattıları, Bilig-1, 1: 82-91.
- Duvarcı A. 2002. Türklerde Yiyecek İçecek Kültürü, Türkler Ansiklopedisi, Yeni Türkiye Yayınları, 4: 230-239.
- Eleroğlu H, Işikli ND, Tangüler H. 2012. Orta Asya'dan Anadolu'ya Yokluğun Tadi: Uğut. III. Geleneksel Gıdalar Sempozyumu, 10-12 Mayıs, Konya, ss. 49.
- Elgün A, Ertugay Z. 2002. Tahıl İşleme Teknolojisi. Atatürk Üniversitesi Yayınları No:718 Erzurum, 407 s.
- Erdem M. 1999. Kırgızistan' da Nevruz Kutlamaları. Dini Araştırmalar, 2(4): 169-176.
- Falcioni G, Fedeli D, Tiano L, Calzuola I, Mancinelli L, Marsili V, Gianfranceschi G. 2002. Antioxidant activity of wheat sprouts extracts in vitro: Inhibition of DNA oxidative damage. Journal of Food Science, 67(8): 2918-22.
- Gösterir İ. 2009. Örnekli-Tanlıklı Çorum ağız sözlüğü. Çorum Belediyesi Kültür Yayınları. Çorum, 274 s.
- Kayıpmaz F, Kayıpmaz N. 1988. Sivas Tonus halı seccadeleri. Türk Etnografya Dergisi, 18: 5-58.
- Kulkarni SD, Tilak JC, Acharya R, Rajurkar NS, Devasagayam TPA, Reddy AVR. 2006. Evaluation of the antioxidant activity of wheatgrass (*Triticum aestivum* L.) as a function of growth under different conditions. Phytotherapy Research, 20: 218-227.
- Lai CN. 1979. Chlorophyll; The active factor in wheat sprout extracts inhibiting the metabolic activation of carcinogens in vitro. Nutrition and Cancer, 1(3): 19-21.
- Mujoriya R, Bodla BR. 2011. A study on wheatgrass and its nutritional value. Food Science and Quality Management, 2: 1-9.
- Özer EA, Erginkaya Z, Özer MS. 2009. Nohut Mayalı Ekmeğin Yapılışı ve Fermantasyonunda Rol Alan Mikroorganizmalar II. Geleneksel Gıdalar Sempozyumu 27-29 Mayıs, Van, ss. 47-51.
- Rana S, Kamboj JK, Gandhi V. 2011. Living life the natural way – Wheatgrass and Health. Functional Foods in Health and Disease, 1(11): 444-456.
- Singh N, Verma P, Pandey BR. 2012. Therapeutic potential of organic triticum aestivum linn. (Wheat Grass) in prevention and treatment of chronic diseases: An overview. International Journal of Pharmaceutical Sciences and Drug Research, 4(1): 10-14.
- Şanlıer N. 2012. Tam tahıl ürünleri ve sağlık üzerine etkileri. Tam Buğday Ekmeği Yayınlaştırma Sempozyumu, ss. 48-54, Ankara.
- Tangüler H, Erten H. 2009. Boza Fermantasyonu ve Fermantasyonda Etkili Olan Mikroorganizmalar. II. Geleneksel Gıdalar Sempozyumu, 27-29 Mayıs, Van, ss. 645-649.
- Tay S. 2014. Buğday çimi marmelatı: Uhut. 4. Geleneksel Gıdalar Sempozyumu, 17-19 Nisan 2014, Adana, ss. 868-872.
- Ziyayi N. 2004. Afganistan Türklerinin dini, inanç ve yasayıları (Kuzey Afganistan Örneği), Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Isparta, 131 s.