

SUSAM

Susam tohumu insanoğlunun bildiği en eski tohumlardan biridir. Hiç kimse susam tohumlarının kökenini kesin olarak bilmese de, Eski Mısırlıların bu tohumdan un elde ettikleri ve bu undan ekmek yaptıkları gerçeğini kabul etmektedirler. Susam tohumlarının, ilk defa yemeklere bir çeşni, tat vermek için katıldığına ve yağı çıkarılabilen ilk bitki olduğuna inanılır.

TARİHÇESİ

Türkçe'deki "susam" kelimesi, İngilizce'deki karşılığıyla "sesame", Arapça'daki "simsim", Afro-asia dil kökündeki "semsem" ve daha eski Antik Mısırlılar dönemindeki adıyla "semsent" kelimelerinin izlerini taşır. Asya mitolojilerinden gelen susam tohumunun kullanımı ile ilgili kaydedilmiş en eski belgelerde Tanrının dünyayı yaratmadan bir gece önce susam şarabından içtiğine inanılır. Sesamum indicum (indicum=Hindistan) batı Hindistan'da doğal olarak yetişen bir susam cinsidir. Susam tohumlarının kullanımı milattan önce 3000 yıllarına dek gitmektedir. 5000 yıldan fazla bir süredir, Çinliler susam yağını sadece aydınlanmak amaçlı olarak yakmakla kalmayıp, aynı zamanda mürekkep blokları içerisinde kurum yaparak, bir çeşit mürekkep elde etmek amacıyla da kullanmışlardır. Romalılar, susamı toplayıp geniş bir zeminde kimyon ile karıştırarak bu karışımdan bir çeşit ekmek yaparlardı. Afrikalı köleler susam tohumlarını Amerika'ya getirdiler, bu tohumlara benne tohumları demektedirler. Şu anda özellikle Amerika ve Meksika yöresinde bu tohumlar halen "benne tohumları" adıyla bilinmektedir. Bu tohumlar küçük, inci beyazı rengindedirler. Kısa bir süre sonra özellikle Güney Amerika bölgesinde, yemeklerin ayrılmaz bir parçası haline gelen susam tohumlarını, günümüzde Orta Amerika bölgesinden, Asya ve Kuzey Afrika bölgelerine kadar her yerde bulmak mümkündür. Çağlar boyunca, susam tohumları yiyecek ve yağ kaynağı oldular. Susam tohumları halen yakın ve uzak doğu yemeklerinde kullanılan yağın temel kaynağı konumundadır. Diğer şekerleme ürünlerinin yanı sıra, susam tohumlarının büyük bir kısmı helva ve tahin üretimi için de kullanılmaktadır.

DİLDEKİ KULLANIMI

Muhtemelen , susamın geçtiği en yaygın kullanılış biçimi Bin bir gece masallarında geçen hikayede Ali Babanın hazine dolu mağaranın kapısını açmak için kullandığı "açıl susam açıl" dır. Susam, Arabistan'da oldukça yaygın ve çok bilinen bir haldeyken bu kelimenin bu kadar yaygın bir konumda olduğu için çabucak unutulacağı sanılabilirdi. Başka bir açıklama olarak, susamın yetiştirme esnasında gösterdiği aşamalar göz önüne alınırsa, bir şeyin tez sürede ve kolayca oluvmesi amacıyla kullanılan bir deyim olmuştur. Zira bahar ayında susam tohumlarını saran kabuk birden açılır ve tohumlar birden çevreye saçılırlar.

ÇEŞİTLERİ

Diğer yıllık bitkiler 2-4 fit uzunlukta kalmalarına rağmen, yıllık olan bu bitki 7 fit uzunluğa dek yetişmektedir. Çiçekleri beyazdan lavanta pembe renge değin değişebilmektedir. Küçük tohumlar olgunlaştığı zaman, olgun ve yenebilir susam tohumlarını içerisinde saklayan kabuk pat diye açılır. Bu olay tohumların saçılmasına neden olduğu için, kabuklar genelde tam olgunlaşmadan önce ve elle toplanır. Bu yöntem antik çağlardan beri değişmemiştir. Susam tohumlarının kabuğu genelde çıkarılır, zira kabuk içinde bulunan % 2/3 'lük okzalik asit, kalsiyum absorpsiyonunu keser ve tohuma hafif acılık katar. Susam tohumlarının hasadı için en uygun mevsim Eylül ile Nisan arasındadır bu dönem, yeni mahsulün harmanlanması içinde müsait bir zamandır. Susam çiçeklerinden hazırlanan bir kolonya vardır. Susam yağı çıkarmak için preslenen tohumlardan arta kalan posa (yağlı kek) protein açısından oldukça zengindir. Bu posa büyükbaş hayvancılığında mükemmel bir yem olarak kullanıla gelmektedir. Tohum rengi çeşitliliği bitkinin cinsine bağlı olarak değişmektedir. Bunlar arasında koyu kahve, kırmızı, sarı, ve yaygın olarak da grimsi fildişi rengi bulunmaktadır. Koyu tohumların daha revaçta oldukları söylenirse de, bu tohumların boyalı olup olmadığı kontrol edilmelidir.

SUSAM TOHUMLARININ İŞLENMESİ

Susam tohumları hasat edildikten sonra, temizlenir ve dışlarında bulunan kabuklarından ayrılırlar. Kabuktan ayırma işleminin ilk adımı temizlemedir. Tohumlar ilk önce içlerindeki yabancı maddeleri uzaklaştırmak amacıyla havalı ayırıcı makine içerisinden geçirilirler. Daha sonraki aşama , su ve sürtünme kombinasyonu yardımıyla tohumları kabuklarından ayırma amacının gerçekleşmesi işlemidir. Tohumlar bir kez kabuklarından ayrıldıktan sonra, elektronik renk ayırıcı makinelere aktarılırlar. Burada tohumlar renklerine göre, istenmeyen renklerdeki tohumlardan mükemmel bir şekilde ayrılırlar.

AYIKLAMA VE DEPOLAMA

Susam tohumları fındığa benzer, hafif tatlı bir aromaya sahiptir. Bu özellikleri tohumların kızartılması ile artırılabilir. Marketlerdeki baharat reyonunda küçük paketler halinde satışa sunulduğu gibi Ortadoğu pazarlarındaki şekliyle, büyük miktarlarda da satılabilmektedir. Yüksek miktarlarda yağ içermeleri nedeniyle, tohumlar çabucak bozulma eğilimindedirler. En iyi yöntem, az miktarlarda satın almak ve hemen kullanmaktır. Herhangi bir dondurulma işlemine tabi tutulmayan tohumlar soğuk bir ortamda, mümkünse hava geçirmeyen bir konteynırla transfer edilmeli, kuru bir yerde 3 ay, soğuk depolarda 6 ay, dondurulmuş halde ise bir yıla kadar bozulmadan kalabilir. Susam yağı, diğer bir yandan, oldukça karalı bir yağ olup sıcak iklimlerde bile kolay kolay acılaşmaz ve bozulmaz. Susam tohumlarından fındık benzeri aroma elde etmek için, tohumlar pişirme tavalara serilir ve 350 F (derecede) fırınlarda 15-20 dakika devamlı karıştırılarak kızartılır

SAĞLIK SAATİ

Susam tohumları, mükemmel düzeyde bir besin değerine sahiptirler. Yüksek ve eşsiz protein kompozisyonları içermeleri sebebiyle hemen hemen "kusursuz gıda" tanımına yakındırlar.

Susam tohumları, çok fazla miktarda magnezyum içerirler, bu ise sinirlerin dayanıklı olmasına yardımcı olur. Ayrıca, dışkı yumuşatıcı olarak kullanılır. Kolesterol içermemelerine rağmen, içerdiği yağın %50 si doymamış bir haldedir. Yağ tüketimi her ihtimale karşı abartılı olmamalıdır.

İlginçtir ki, tatlandırılacak yiyecek maddesine, susamdan çok az miktarda yağ gitmektedir. Yarım bardak susam tohumunun içerdiği kalsiyum bir bardak sütte bulunan kalsiyum miktarının 3 katıdır. Bir takım bilimsel çalışmalar göstermiştir ki, sadece susam tohumları içerisinde bulunan lignan türevi bir madde olan "sesamin" antioksidan bir etkiye sahip olup, kolesterolün absorbe edilmesini ve dolayısıyla karaciğerde kolesterol üretimini engellemesi açısından dikkat çekicidir. Susam tohumları aynı zamanda vitamin A,E ve protein açısından da zengindirler. Susam tohumları metionin ve triptofan gibi amino asitleri de içerirler; bu amino asitler diğer bitkisel yağlarda bulunmayan ve karaciğer ve böbrekler için son derece önemli olan, ayrıca B vitamini komplekslerinin yeterli derecede kullanılmasına yardımcı olan amino asitlerdir. Eski insanlar her gün çiğnenen ve yutulan bir yemek kaşığı susam tohumunun kadınlardaki regl döngüsünü düzenlediğini çok ciddi bir şekilde tavsiye ederler.

Sonuç olarak denilebilir ki, susam tohumları kalsiyum, potasyum, fosfor, vitamin B ve demir açısından son derece zengin, neredeyse kusursuz denecek seviyede besleyici özelliklere sahip mükemmel bir üründür.

SUSAM TOHURLARI VE ÜRÜNLER

1. Doğal susam tohumu :

Kızartılmış doğal susam tohumu Doğal susam tohumları pek çok yemekte, salatalarda ve soslarda kullanılan besleyici bir katkı maddesidir. Yemeklere, fındık tadı benzeri bir tat katar ve pek çok değerli amino asit ve B vitamini içerir. Kolesterol kullanımı düşük veya yasak olan diyetlerde kullanılabilir. Doğal susam tohumu kavrulduğu zaman, o fındıgımsı tat daha da belirgin hale gelir.

Kavrulmuş susam tohumunun o fındık benzeri tadı susam tohumu ile kaplı gıda mamulleri yapan üreticiler için oldukça çekicidir. Ekmek, galeta, pastalar, çikolata ve dondurma kavrulmuş susam tohumu için vazgeçilmez ürünlerdir.

2. Su yardımlı kabuğu ayrılmış susam tohumu :

Suda kabuğu ayıklanmış susam tohumları; en iyi şekilde beyazlatılmış susam tohumlarından elde edilir. Bu tohumlar, kabuğundan ayrılmış, temiz susam tohumları arasından seçilir. Tohumlar daha sonra iki kez yıkamaya verilir ve susamın tohumu içerisindeki besleyici özelliklerin kaybolmaması için özel bir kurutma işleminden geçirilir. Aynı zamanda bu susam tohumları pişirildikten sonra da beyaz kalacak şekilde olur. Bu tohumlar özellikle hamburger ekmeği üzerinde sıklıkla kullanılır. Özellikle hamburger ekmeğinin üst kısmında bolca kullanılır ve pişirildikten sonrada beyaz kalma özelliğine sahiptir.

3. Mekanik olarak kabuğu ayrılmış susam tohumu

4. Kızartılmış mekanik olarak kabuğu ayrılmış susam tohumu

SUSAM YAĞI

- 1 Ham susam yağı
- 2 Rafine edilmiş susam yağı
- 3 Ekstra susam yağı
- 4 Kızartılmış susam yağı : Susam yağı sadece çok saf susam

tohumlarının soğuk pres ve iki kez filtre edilmesi yardımıyla elde edilen ve çok hafif olan bir yağdır. Diğer bitkisel yağlar arasında, içerdiği besleyici öğeleri ve özgün aroması susam yağının en iyi kalite de olmasını sağlar. İlk elden elde edilen ham susam yağı, çoğunlukla yağ sanayiinde olduğu gibi, farklı yağlarla (ay çiçek, soya, palmiye ve diğerleri) harmanlanması sonucunda rafine edilmiş, ağartılmış, kokusu giderilmiş ve soğuklanmış bir halde marketlerde bulunur. Ancak asıl makbul olan susam yağı çok saf (%100 susamdan ve katışıksız) olarak elde edilenidir.

TAHİN

Tahin hafif macunsu kıvamıyla, hemen hemen tüm Yakın ve Uzakdoğu marketlerinde bulunabilen bir üründür. Fakat evde imal etmekte mümkündür. İşte tahinin tarifi: 2 yemek kaşığı susam tohumu 1/2 çay kaşığı susam yağı 1/4 çay kaşığı tuz 1/4 bardak ılık su Susam tohumlarını içerisinde parçacık kalmayana dek iyice blendırdan geçirin. Daha sonra, susam yağı, tuz ve yavaş yavaş suyu, karıştırırken içerisine katın. Tüm bunlardan sonra, macun kıvamını buluncaya dek iyice karıştırın. Sonuçta yarım bardak tahin elde edeceksiniz.