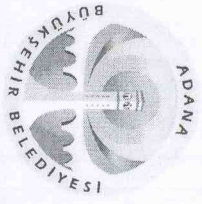


TÜBİTAK



ASO

Anavarza Bal



ADANA
TİCARET ODASI

POLEN
FOOD

ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
GIDA MÜHENDİSLİĞİ BÖLÜMÜ
MEZUNLARI

nüd
Nispetiye Çukurova Akademi



baser
www.baser.com.tr

ABP

SIGMA-ALDRICH™
INTERLAB
Türkiye tek yetkili distribütörü



ALIMENT
FARMASİYON

AKOLUK



4. GELENEKSEL GIDALAR SEMPOZYUMU

Çukurova Üniversitesi Mithat Özsan Amfisi

17-19 Nisan 2014, Adana

4. GELENEKSEL GIDALAR SEMPOZ

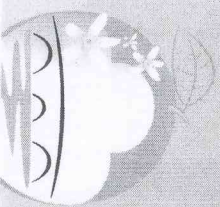
Çukurova Üniversitesi Mithat Özsan A

17-19 Nisan 2014, Adana

BİLDİRİ KİTABI



T.C.
GIDA TARIM VE HAYVANCILIK
BAKANLIĞI



GELENEKSEL
GIDALAR
SEMPOZYUMU

17-19 Nisan 2014
ADANA

TÜRK DÜNYASI NEVRUZ TATLISI: SEMENİ HELVASI

**Ayhan BASTÜRK¹, Bayram YURT², Bengi HAKGÜDER TAZE³, Mustafa ÇAVUŞ⁴,
Menekşe BULUT⁵**

¹Yrd. Doç. Dr., Iğdır Ün. Müh. Fak. Gıda Müh. Böl. 0(476)2279444 ayhan.basturk@igdir.edu.tr

²Yrd. Doç. Dr., Iğdır Ün. Müh. Fak. Gıda Müh. Böl.

³Ar. Gör., Iğdır Ün. Müh. Fak. Gıda Müh. Böl.

⁴Ar. Gör., Iğdır Ün. Müh. Fak. Gıda Müh. Böl.

⁵Öğr. Gör., Iğdır Ün. Müh. Fak. Gıda Müh. Böl.

ÖZET

Orta Asya'dan Anadolu'ya kadar olan coğrafyalarda nevruz kutlamalarında nevruz sofralarının en önemli süsü semeni, tatlısı ise semeni helvasıdır. Semeni, kap içinde süs için yetiştirilen buğday anlamına gelmektedir. Yeşillik ve bereketi temsil etmektedir. Bu bakımdan aynı adı taşıyan helva bir nevi kutsi mahiyet taşır. Sümelek, sumalak, surhu ve suhan gibi isimlerle anılan semeni helvası; semeni, un ve su kullanılarak üretilir. Hiçbir tatlandırıcı kullanılmadan yapılan bu tatlının yapılması uzun sürdüğü ve yorucu olduğu için özel günlerde yapılır. Semeni helvasını başka tatlılardan farklı kılan bir özelliği organik olması ve sadece doğal ürünlerden hazırlanmasıdır. Yabancı maddelerden ayıklanıp temizlenen buğday, su içerisinde çimlenmeye bırakılır. Çimlenen buğdayların köke yakın beyaz renkli saçak ve filizleri alınarak blenderdan geçirilir ve preslenerek suyu alınır. Elde edilen buğday özsuyuna az miktar su ve çok katı olmayacak şekilde un ilave edilerek taş kazanda iyice karıştırılarak bulamaç haline getirilir. Sonra odun ocağı üzerinde kaynayıncaya kadar karıştırılır. Semeni piştikten sonra açık kahverengini alır. Semeni helvasını demlemek için kazan kapağının kenarları hamurla kapatılır. 8 saat sonra tam kıvamını ve demini almış olan semeni helvası kâselere konarak servise sunulur.

Yapılan çalışmalar bu helvanın yapımında kullanılan buğday çimi (semeni)'nin antioksidan bileşenler, mineral, vitamin ve esansiyel amino asit içeriği açısından zengin olması nedeniyle, birçok hastalığa karşı koruyucu özellik göstereceğine işaret etmektedir.

Bu çalışmada semeni helvasının geleneksel üretimi, yöresel sunum şekli ve fonksiyonel özellikleri ortaya konulmuştur. Araştırmanın, tarihçesi çok eski olan, kaybolmaya yüz tutmuş semeni helvasının örf ve adetlerimizi korumak ve yaşatmak adına genç kuşaklara aktarılması açısından yararlı olacağı düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: Semeni helvası, nevruz, semeni

1. GİRİŞ

Nevruz, Türk toplulukları arasında binlerce yıldan beri bilinen, baharın gelişi ve tabiatın yeniden canlanmasını ifade eden geleneksel bir kutlamadır. Orta Asya'dan Anadolu'ya kadar yeniden canlanmasını ifade eden geleneksel bir kutlamadır. Orta Asya'dan Anadolu'ya kadar olan coğrafyalarda nevruz kutlamalarında nevruz sofralarının en önemli süsü semeni, tatlısı ise semeni helvasıdır. Küçük kaplar içinde çimlendirilmiş buğday olan Semeni, Türk dünyasında Nevruz günü bolluk ve bereket sembolü olarak, tören alanlarında masaları süslemektedir [1]. Sümelek, sumalak, surhu, suhan, uğut ve puğut gibi isimlerle anılan semeni helvası ise nevruz sofralarının baş tatlısıdır. Her evde baharın işareti olan yeşilliği görmek için semeni mutlaka yeşillendirilir [2].

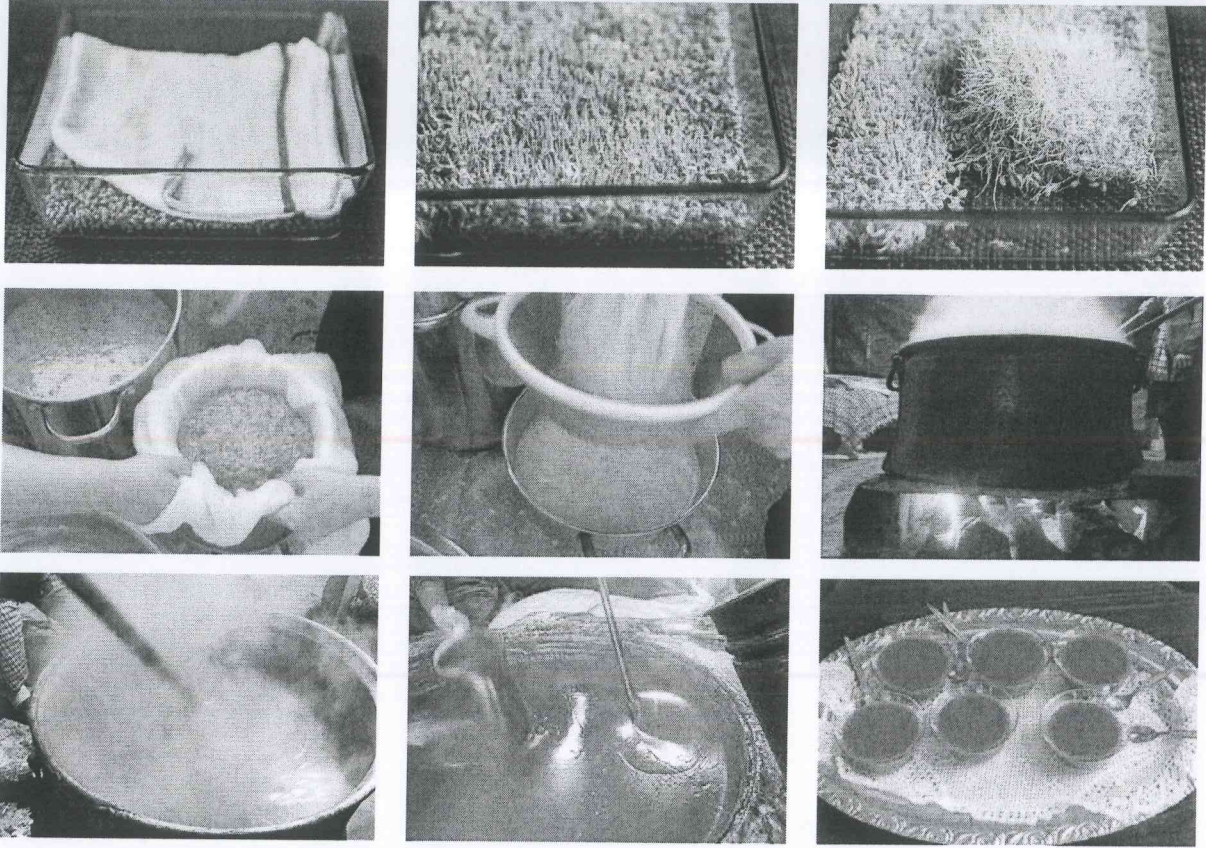
Prof Dr. Abdulhaluk Çay, semeniye ve semeni helvasını şöyle tanımlar; "Semeni, kap içinde süs için yetiştirilen buğday anlamına gelmektedir. Yeşillik ve bereketi temsil etmektedir. Bu bakımdan aynı adı taşıyan helva bir nevi kutsi mahiyet taşır. Bayram için tepsilerde yeşertilen buğdayların dipleri ezilerek suyu çıkarılır. Bu su kaynatılmak suretiyle pekmez kıvamına getirilir. [3]. Semeni helvası, Anadolu'da Sivas yöresinde Uğut tatlısı, Çorum yöresinde ise puut veya puvut adlarıyla bilinmektedir [4].

Azerbaycan halkı, Nevruz bayramı öncesinde iki sebepten dolayı buğday filizlendirirler. Birinci sebep, bayram günü sofrayı süslemek, ikincisi de semeni yapmaktır [5]. Türkmenistan'da da Semeni Nevruz Bayramı'nın özel yemeğidir. Bir gün önceden pişirmeye başlanan semeni, komşulara ve gelenlere ikram edilir [6]. Özbekistan'da Nevruz Bayramı'nın özel yemeği olan "Sümelek" hazırlanır. Ev ve iş yerlerinin en nadide yerine "Semeni" konulur. Nevruz sofrasının ortasına büyük bir ekmek ve etrafına boyanmış yumurtalar ile içinde yeşil yaprakların bulunduğu su kabı konur [7].

2.YAPILIŞI

Buğdayı temizledikten sonra ıslatılarak keten torbada 3 gün bekletilir. Hafiften kök veren buğdaylar yayvan tepsilere 4 cm kalınlığında döşenir. İlk dört günde buğdaylar 4 cm uzayarak üst kısımları yeşerir, kök kısımları ise beyaz kalır. Semeni helvası için buğdayın beyaz kökü kullanılır. Bu kökler blenderda öğütülür ve tül içinde sıkılarak suyu alınır. Posalardan çıkan su beyaz süt renginde olur (Resim 1).Orta Asya'da buna buğdayın şiresi (şerbeti) denir.Buğdayın şiresi taş kazana dökülür ve sürekli karıştırılır. Daha sonra üzerine un ilave edilerek karıştırılır. Bulamaç kıvamına getirilir. Odun ateşinde kaynayıncaya kadar sürekli karıştırılır. Yaklaşık 14 saat piştikten sonra açık kahverengini alır. Semeni helvasını demlemek için kazan

kapağının kenarları hamur ile sıvanır. 8 saat sonra tam kıvamını ve demini almış olan semeni helvası kâselere konarak servis edilir [8].



Resim 1. Semeni helvası yapım aşamaları.

3. GELENEKSEL SUNUMU

Nevruz bayramında 21 mart günü semeni helvası kâselerle komşulara dağıtılır. Semeni helvası alan kişi helvayı getiren kişiyi asla boş göndermez. Boşaltılan kâseye şeker, tatlı v.s. koyar, öyle iade eder. Nevruz da yapılan semeni helvası bereketi simgeler. O yüzden helvayı alan kişi “evimize bereket geldi ve bu bereket boş çıkmasın” diye kâseyi boş yollamaz. Bu anane insanların birbirleriyle paylaşımını pekiştirir [8].

4. FONKSİYONEL ÖZELLİKLERİ

Semeni helvasının temel hammaddesi olan buğday çimi ve ekstraktının içerdiği bileşenler açısından iyi bir antioksidan, antikanserojen, immün sistemi (bağışıklık) güçlendirici ve kansere karşı koruyucu etkileri olduğuna ilişkin haberler ve veriler internet ortamında ve medyada yer almaya başlamıştır.

Buğday tohumunun çimlenme periyodunda C ve E vitamin β -karoten, ferulik asit ve vanilik asit konsantasyonunun yükseldiği, ve aynı zamanda klorofil içeriğiyle kanserojen madde

aktivasyonunu inhibe ettiği belirtilmiştir [9]. Falcioni ve ark. (2002) buğday çiminin oksidatif DNA hasarını inhibe edici etkisinin olduğunu rapor etmişlerdir [10]. Aydos ve ark., (2010) yaptıkları çalışmada, buğday çimi ekstraktının antioksidan aktiviteye sahip olduğunu, lösemi hücrelerini inhibe ettiğini tespit etmiş ve kronik myeloid lösemi tedavisinde kullanılabileceğini öne sürmüşlerdir [11].

5.SONUÇ

Türk coğrafyasında farklı isimlerde anılan, tarihçesi çok eski olan, kaybolmaya yüz tutmuş semeni helvasının tanıtılması, örf ve adetlerimizi korumak ve yaşatmak adına genç kuşaklara aktarılması açısından yararlı olacaktır. Ayrıca yapımında temel hammadde olarak kullanılan buğday çiminin bileşimi, sağlık üzerine olumlu etkileri üzerine daha fazla araştırmalar yapılmalı ve sağlık açısından bünyesinde birçok faydalı bileşeni barındıran semeni ile yeni ürünlerin geliştirilmesi düşünülmelidir.

KAYNAKLAR

- 1-Ayyılmaz, S., 2009, Relationship Between Holiday Called Maslenitsya And Nevruz, The Journal of International Social Research, Volume 2/7 Spring
- 2-Adıgüzel, S., 2003. Azerbaycan'da Nevruz Kutlamaları. "Türk Dünyasında Nevruz Kutlamaları" paneli. Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- 3-Çay, Abdulhaluk M.(1993). Türk Ergenekon Bayramı Nevruz, Türk Kültürünü Araştırma Enstitüsü Yayınları, Ankara.
- 4-Eleroğlu, H., Işıklı, N.D., Tangüler, H., 2012. Orta Asya'dan Anadolu'ya Yokluğun Tadı: Uğut. 3. Geleneksel Gıdalar Sempozyumu, 49, Konya.
- 5-Arnaut, Tudora, (2000), Gagauz Folklor Türlerinde İlkyaz Yortusu, Türk Dünyasında Nevruz, III. Uluslar Arası Bilgi Şöleni Bildirileri. AKMB Yay., 2000 Ankara.
- 6-Durdiyeva, Amangül, (2000), Türkmen Halk Edebiyatında Nevruz İzleri, Türk Dünyasında Nevruz, III. Uluslar Arası Bilgi Şöleni Bildirileri. AKMB Yay., Ankara.
- 7-Askarov, Akhmatali, (1995), Özbekistan'da Nevruz Tekrar Halkın Bayramı Oldu, Türk Kültüründe Nevruz Uluslar Arası Bilgi Şöleni Bildirileri, AKM Yay., Ankara.
- 8-Turan Meryem (ev hanımı), Kurtkan Gülsüm (ev hanımı), "özel görüşme" 2014. Melekli Beldesi/IĞDIR
- 9-Lai CN., 1979. Chlorophyll: the active factor in wheat sprout extracts inhibiting the metabolic activation of carcinogens in vitro. Nutr Cancer, 1: 19-21.
- 10-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. J Food Sci. 67: 2918-22.
- 11-Aydos, O.,S., Avcı, A., Özkan, T., Karadağ, A., Gürleyik, E., Altınok, B., Sunguroğlu, A., 2011. Antiproliferative, apoptotic and antioxidant activities of wheatgrass (*Triticum aestivum* L.) extract on CML (K562) cell line. Turk J Med Sci. 41(4):657-663.