Şeker Otu (Stevia Rebaudiana)

Kendi kendine yeten, dışa kapalı bir yaşamda, ev/çiftlik ortamında üretemeyeceğimiz gıda ürünlerini düşünelim. İlk aklımıza gelen şeker oluyor. Günlük hayatımızda sık kullandığımız şekeri ev/çiftlik ortamında elde etmek mümkün olabilir mi? Yaptığımız araştırmalarda şeker pancarından ev/çiftlik ortamında şeker üretmenin mümkün olmadığını görüyoruz. (Şeker pancarından ev/çiftlik ortamında şeker üretmenin yolunu bilen var ise öğrenmek isteriz.) Şeker kamışından şeker üretmek aklımıza geldi ama şeker kamışı tarımının Türkiye koşullarında ekonomik olmayacağını çeşitli kaynaklardan okuduk. Şekeri üretemediğimize göre alternatifleri ne olabilir? Rahmetli babaannem İkinci Dünya Savaşı sırasında çayı pekmez ile içtiklerini anlatırdı. Pekmezi şekere alternatif olarak birçok gıdada kullanabiliriz. Bunun için damak tadımızı biraz değiştirmek yeterli olacak. Aklımıza gelen ikinci alternatif meyve şurupları. Birçok mevyeden şurup yapar, kullanır, farklı tatlar üretebiliriz.
DİYE düşünüp, şeker konusunu kendimizce kapatmıştık.

Şekeri ev/çiftlik ortamında nasıl üretebiliriz sorusu geçen ay ekoköy grubunda görüşülmeye başlandı. Yukarıda düşündüğümüz çözümlere benzer fikirler üretildi.
Veee sonra, Alternatif Yaşam Planlaması yazarları olarak ilk defa duyduğumuz bir bitki hakkında bilgi geldi.



Şeker Otu (Stevia Rebaudiana). İnternet üzerinde şeker otu ile ilgili araştırma yapınca Agaclar.net/forum sayfalarında bu konunun detaylı olarak tartışıldığını gördük. Forumda verilen linklerden şeker otu ve kullanımı hakkında ilk bilgiyi ve fide fiyatını öğrendik.

Bulmuştuk. Ev/çiftlik ortamında şeker üretebilecektik. Mine Flora'yı arayıp şeker otu hakkında bilgi aldım. Bir şeker otu fidanı dikerek uzun süre (bir fidanın ömrü ne kadar sormadığımı şimdi fark ediyorum) yaprak almak mümkün. Eğer toplamazsanız bitki sonbaharda yapraklarını döküyor ve ilk baharda yeniden yaprak veriyor. Türkiye'nin istenilen yerine torbalı fideleri gönderiyorlar. Kargo sırasında fidelerin hasar görmemesi için özel kutulama yaptıklarını ve sorunsuz olarak kargo ile taşınabildiğini belirtiler.

Şeker otunun yaprakları taze olarak tüketilmesi istendiğinde, yeşil yapraklar her türlü sıcak içeceğin içine atılarak tatlandırıcı olarak kullanılabilir. Kurutularak tüketilmek istendiğinde ise, koparılan yapraklar karanlık ve rutubetsiz bir yerde kurutulur. Ardından kuru yapraklar öğütülerek toz haline getirilir. Bir yemek kaşığı kuru stevia yaprağı, bir bardak toz şekere eşdeğer tattadır.

İnternet üzerinde yabancı kaynaklarda Stevia Rebaudiana olarak araştırma yaptık. 204.000 sonuç bulduk. Kanada Tarım ve Tarımsal Gıda sitesinde çok detaylı bilgi bulunmakta. Bu sitedeki yazıda 112 adet kaynak verilmiş olması şeker otu konusunda ne kadar çok çalışma yapıldığını gösteriyor. Şeker otunu ticari bir ürün haline getirerek, şeker gibi satışını yapan bir sitenin SSS bölümünde şeker otu hakkında kafamıza takılan soruların cevaplarını bulduk. Soru/cevapları özetlersek:

- Şeker Otu ile bir çok yemek, tatlı, pasta pişirilebilmekte. Şeker Otu 300 C üzerine kadar ısıya dayanabilmekte.
- Birçok araştırma yapılmasına rağmen her hangi bir yan etkisine rastlanmamış.
- Şeker Otunun başlıca üreticileri Paraguay, Brezilya, Japonya ve Çin.
- Kurutulmuş haldeki şeker otu yaprakları normal şekerden 10-15 kat daha tatlı. İşlenerek toz haline getirilmiş şeker otu normal şekerden 200-300 kat daha tatlı.
- Şeker otu, yapay tatlandırıcıların kullanıldığı diyetlerde, yapay tatlandırıcıların yerine kullanılabilmekte.
- Şeker otunun kalorisi yok.
- Şeker otu kan şekerini arttırmıyor.
- Şeker otunu şeker hastaları kullanabilir mi sorusunu,

hastaların uzman kişilerin/doktorların gözetiminde olmaları kaydı ile kullanabileceğini, doktorunuzun şeker otu kullanımına izin vermemesi durumunda, neden izin vermediklerini destekleyen araştırmalar hakkında size bilgi vermesini kibarca rica etmenizi isteyerek cevaplıyorlar.
- Tamamlanan iki araştırma sonucuna göre şeker otu dişlere zarar vermiyor.

Gelelim bu sayfada bizim için en önemli soru ve cevabına:
- Şeker otundan kendi başıma öz üretmem mümkün mü?
- Evet. Taze veya kurutulmuş şeker otu yapraklarını kullanarak bir öz üretebilirsiniz. Bir miktar (ne kadar belirtilmemiş) şeker otu yaprağını veya kurutulan yapraklardan elde edilen tozu, brandy veya viski gibi bir alkol içinde 24 saat bekletin. Yaprakları süzdükten sonra alkolu kaliteli su ile seyreltin. Elde ettiğiniz sıvıyı kısık ateşte kaynamasına izin vermeden ısıtın. Isınma ile alkol buharlaşarak sıvıdan uzaklaşacaktır. Şeker otu özü, kaliteli bir su ile de hazırlanabilir fakat şeker alkolde daha çok çözülecektir. İstenirse şurup kıvamına gelinceye kadar kaynatma yapılabilir.

Alternatif Yaşam Planlaması yazarları olarak önümüzdeki ilkbahar birkaç kök şeker otu ekimi yaparak deneme üretimi yapmayı planlıyoruz.

FAİK MURAT

http://alternatifyasam.blogspot.com/