

Dünyanın yeni trendi:
BAKLİYAT

Geniş bir üye yapısı bulunan, 50'nin üzerinde ülkenin üye olduğu Dünya Bakliyat Konfederasyonu'nun (Global Pulse Confederation CICILS) önderliğinde Birleşmiş Milletler (BM) tarafından 2016'nın Dünya Bakliyat Yılı ilan edilmesiyle dikkatler bakliyat ürünlerine çevrildi.

Dünya genelinde 6 Ocak'ta başlayan bakliyat yılı kutlamaları kapsamında 30 ülkede 141 etkinlik düzenlenirken, 21 milyon sosyal medyada gösterimi yapıldı ve bugüne kadar 274 milyon kişi tarafından izlendi. Yıl sonuna kadar ise Dünya Bakliyat Yılı ile ilgili toplamda 300 den fazla etkinlik gerçekleştirilecek. Her yıl farklı bir ülkede düzenlenen GPC konferansı ise bu yıl Türkiye'de yapılacak. Bu sene özellikle 'Dünya Bakliyat Yılı' vurgusuyla organize edilen ve 50'nin üzerinde ülkeden yaklaşık 600 katılımcı ile gerçekleştirilen konferansta, bakliyat ürünleri her yönüyle irdelendi.

Bakliyatın dünya rakamlarına bakıldığında, dünyada toplam 60 milyon tonun üzerinde kuru fasulye, nohut, mercimek gibi bakliyat ürünlerinin üretimi yapılıyor. En fazla yetiştirilen bakliyat ise 22.5 milyon ton ile kuru fasulye. Bunu 14 milyon ton ile nohut, 11 milyon tonla bezelye ve 6 milyon ton ile mercimek takip ediyor. Ülkeler itibariyle baktığımızda ise, üretimdeki yaklaşık yüzde 25'lik pay ile Hindistan ilk sırayı alıyor. Hindistan'ı sırasıyla Kanada, Myanmar ve Çin takip ediyor. Türkiye'nin dünya bakliyat üretimindeki yeri ise yıllara göre 8 ila 10'uncu sıralar arasında değişiyor.

Dünya genelinde üretilen bakliyatın yaklaşık yüzde 85'i ülkelerin iç talebini karşılamaya yönelik. Geriye kalan yüzde 15'lik kısım ise dünya ticaretine dahil oluyor. En büyük ihracatçı ülke Kanada olurken, Kanada'yı Avustralya ve Myanmar izliyor. İthalatçı ülkeler sıralamasına bakıldığında ise ilk sırayı Hindistan alırken, ardından, Çin, AB ülkeleri ve Bangladeş geliyor.

En büyük üretici Hindistan

Dünya ülkeleri artık genel olarak bir veya iki tür bakliyat ürünü üzerinde ihtisaslaşma yoluna gitti. Kuru fasulye üretimi Asya ve Amerika, nohut Asya, Afrika ve Amerika, mercimek üretimi ise Amerika ve Asya ülkelerinde yoğunlaşmış durumda. Dünyanın en büyük bakliyat tüketicisi ise Hindistan. Kuru fasulyede Brezilya, Myanmar ve Çin'in önde gelen üreticiler olduğu görülüyor. Nohut ağırlıklı olarak Asya kıtasında üretilen bir diğer bakliyat ürünü. Nohut üretiminde Hindistan, Türkiye, Pakistan ve Avustralya önde gelen ülkeler arasında yer alıyor. Kuru fasulye ve nohudun ardından dünyada en fazla üretilen bakliyat çeşidi bezelye. Dünya bezelye üretiminde en büyük pay 4.7 milyon tonla Amerika kıtasına ait. Amerika'yı 3 milyon tonla Avrupa, 2.3 milyon tonla Asya, 752 bin tonla Afrika takip ediyor. Önde gelen bezelye üreticisi ülkeler ise Kanada, Rusya ve Amerika Birleşik Devletleri. Mercimekte üretim lideri

ise Kanada. Kanada'yı Hindistan, Türkiye ve ABD takip ediyor. Bakla üretiminin ise yüzde 82'si Okyanusya'da gerçekleştiriliyor.

Kullanım alanı genişliyor

Dünya Bakliyat Konfederasyonu, hükümetlere yeni tarım araştırma programlarında bakliyat üretimini arttırmaya ve hükümetlere beslenme ve gıda güvenlik stratejilerinde öncelik verilmesi çağrısında bulunuyor. Bakliyat üretiminin artması ile buğday, mısır, pirinç gibi birkaç çeşide bağlı gıda sistemine güvenen global gıda sisteminin risklerinin azaltılması ve yeni yatırım olanakları yaratılması hedefleniyor. Bakliyatın dünya genelinde kullanım alanları da genişliyor. Amerika ve Kanada'da üretici firmalarla görüşülerek kraker, sosis gibi gıdalara bezelye ve diğer bakliyattan elde edilen protein katılarak daha sağlıklı hale getirilmesi gibi çalışmalar yapılıyor.

GPC'nin 100 milyar dolarlık hacmi var

Dünya Bakliyat Konfederasyonu (GPC) olarak da bilinen IPTIC'in (International Pulse Trade and Industry Confederation) genel merkezi Dubai, Birleşik Arap Emirlikleri'nde bulunuyor. Kar amacı gütmeyen bir oluşum olan GPC'nin, 100 milyar dolarlık bir hacmi var. Bakliyat endüstrisindeki tek global konfederasyon olan GPC'nin 18 ulusal birlik ve 600'ün üzerinde özel sektörden üyesi bulunuyor. Konfederasyon; dünyada 50'nin üzerinde farklı ülkenin bakliyat sektöründe faaliyet gösteren üretici, yetiştirici, araştırmacı, tedarikçi, ithalat-ihracatçı, devlet kurumları vb. gibi çok uluslu farklı organları bünyesinde barındırıyor. GPC sektörde şeffaflık ve sürdürülebilirlik için çalışarak, global gıda güvenilirliği, sağlık ve beslenmenin iyileştirilmesi konularında da katkı sağlıyor.

Bakliyatın beslenmedeki önemi

Türk mutfağının içerisinde vazgeçilmez gıda maddeleri arasında her zaman yer bulan bakliyat ve bakliyat çeşitleri ; son zamanlarda, dünyanın bir çok ülkesinde sağlık ve gıda ile ilgili beslenme uzmanları tarafından yapılan çalışmalarla ; bakliyatın, hem beslenmemiz hem de vücut sağlığımız açısından “ne kadar önemli ve gerekli bir besin gurubu” olduğunu bir kez daha ortaya koymuştur.

İçerisinde ihtiva ettiği lif bakımından son derece zengin bir yapısı olan bakliyatın, bağırsak hareketlerini düzenlediği, tokluk hissi verdiği için rahat bir mide düzeni ile de zayıflama diyetlerinde kullanılması gerektiği ifade ediliyor.

Yavaş sindirildikleri için kan şekerini yükselterek enerji sağlayan bakliyatın, koroner kalp hastalıkları ve damar sertliğine sebebiyet veren kolesterolü içermediğini, lif içerikleri yüksek olduğu için de bağırsak hareketlerini düzenleyip, kalın bağırsak ve

mide kanserlerini, kabızlığı ve mide tembelliğini önlediğini belirten uzmanlar, "Tokluk hissi sağladıklarından zayıflama diyetlerinde de kullanılabilir."

Sindirim sisteminin ve damarların süpürgesi: Kuru baklagiller posadan ve proteinden oldukça zengindir. Kalp rahatsızlıkları, diyabet, obezite ve kanserle savaşır. Sürekli enerji vererek çok yavaş hazmedilirler ve bu nedenle "kan şekerinde iniş çıkış" yaşamak istemeyenler için ideal besinlerdir. Kolesterolü düşürür, antioksidanlar ve vitaminlerle yüklüdür

Beslenmemizdeki posa eksikliğini giderir: En çok tükettiğimiz ve kültürümüze özgü kuru baklagiller, fasulye, nohut, barbunya ve mercimektir. Amerikan Gastroenteroloji Kurumu'nun "besinlerle alınan posa ve kolon kanseri" hakkında yayınladığı makale, "mevcut verilere dayanılarak yapılan mantıklı tavsiyenin" günde 30 ile 35 gr. lif tüketimi olduğunu ifade etmektedir. Oysa günlük tükettiğimiz posa miktarı çoğu zaman maalesef 15 gramı geçemiyor. Dolayısıyla yeterince posa tüketmediğimiz gerçeği ile karşı karşıyayız.

Kuru baklagiller önemli birer posa deposudur. Başka hiçbir neden olmasa dahi, sırf bu sebepten tabağımızda yer almalı. Örneğin bir kase pişmiş kuru baklagil 11 gr. (barbunya) ile 17 gr. (adzuki) arasında değişen miktarda posa sağlar ki bu neredeyse almamız gereken günlük miktarın yarısıdır.

Kan kolesterolünü düşürürler: Kuru baklagiller posadan zengin olmalarının yanında daha pek çok faydası olan önemli besinlerdir. Özellikle kan damarlarındaki kolesterolü bir süpürge misali temizledikleri yapılan çalışmalarla kanıtlanmıştır. Kentucky Üniversitesi'nde beslenme uzmanı olan Patti Bazel Weil'e göre, her gün yenilen bir kase pişmiş kuru fasulye altı hafta kadar kısa bir süre içinde kolesterolünüzü yüzde 10'a kadar düşürebilir. Aslında üniversitede yürütülen bu çalışmada, sadece üç hafta boyunca her gün yenilen bir kase kuru fasulyenin erkek deneklerdeki kolesterolü yüzde 19 gibi yüksek bir oranda düşürdüğü ortaya konulmuştur. Bu rakamlar önemsenmeyecek kadar yüksek bence.

Kan şekerini dengeler: Kuru baklagillerdeki posa içeriği ve miktarı diyabet ve kan şekeri sorunu yaşayanlar açısından önemli derecede dengeleyici bir unsurdur. Kuru baklagillerdeki çözünebilir posa glikozun emilim hızını etkiler. 1970'lere kadar giden çok sayıda araştırma, beslenme tarzındaki yüksek posa oranının hiperglisemi (yüksek kan şekeri) azalttığını göstermiştir.

Çözünür posa hazmedilirken parçalanır, yüksek kolesterolle ilintili bazı maddeleri tutan bir jel yaratır. Çözünür posa aynı zamanda midenin boşalmasını geciktirip şekerin kana karışmasını yavaşlatarak kan şekerinin kontrolüne de yardımcı olur.

Mercimek gibi yüksek lifli besinlerin glisemik yükü işte bu yüzden bu kadar düşüktür. Posa besinlerin hazmedilmelerini yavaşlatır, dolayısıyla düşük posa içeren bir yemeğin ardından, bir saat kadar sonra kendinizi tekrar aç hissetmenize yol açan kan şekeri ve insülindeki ani değişimlerin görülmesini engeller. Kan şekeri ve insülindeki bu değişimler diyabete ve çok zor kilo vermeye sebep olabilir. Lif oranı yüksek yiyeceklerden oluşan beslenme tarzları diyabet hastası olsun ya da olmasın, herkes için her zaman iyi bir "glikoz kontrolü" ve kilo yönetimi becerisi sağlar. Yüksek lif oranı olan beslenme tarzlarının kanser ve kalp rahatsızlıklarını azalttığı da kanıtlanmıştır.

Kansere yakalanma riskini azaltır: Nurses' Health Study 2'deki besin anketi sonuçları incelendiğinde araştırmacılar, daha çok fasulye ve mercimek tüketen kadınların göğüs kanserine yakalanma sıklığının önemli oranda düştüğünü fark etmişlerdir. Haftada iki kez ya da daha fazla fasulye ve mercimek yemek kanser oluşumunu yüzde 24 oranında azaltmıştır.

Kanser karşıtı özelliklerin bir kısmının posadan, önemli bir kısmının ise fasulyede yer alan diğer bileşkelere kaynaklandığı bildirilmiştir. Fasulyede bulunan fitokimyasallardan diosgenin, kanser hücrelerinin bölünmelerini engellemekte ve saponin, proteaz inhibitörü, fitik asit gibi fitokimyasallar da hücreleri kansere yol açabilecek türden bozulmalara karşı korumaktadır.

Laboratuvar incelenmelerinde, saponinlerin kanser hücrelerinin çoğalmasını engellediği ve tümörlerin büyümesini yavaşlattığı; fitik asitin de tümörlerin ilerlemesini yavaşlattığı saptanmıştır. Amerika Kanser Araştırma Enstitüsü'nün internet sitesindeki incelemelerinden birine göre, yüksek oranda fasulye tüketen erkeklerde prostat kanseri riski az miktarda tüketenlere kıyasla yüzde 38 daha düşüktür.

Kuru fasulye-barbunya: Kuru fasulye ve barbunya antioksidanlarla yüklüdür. Amerika'nın yiyecekleri antioksidan kapasitelerini göz önüne alarak yaptığı listeye göre, teste tabi tutulan herhangi bir yiyecek dikkate alındığında, kuru fasulye ve barbunya en yüksek antioksidan kapasiteye sahiptir. Aslında ilk dörtte yer alan yiyeceklerden ilk ikisi kuru fasulye ve barbunyadır. Birçok fasulye türünde kalp sağlığı açısından ciddi faydaları olan folik asit mevcuttur. Fasulyede aynı zaman da magnezyum, demir, çinko, potasyum, ve özellikle kırmızı barbunyada önemli bir enzim artıran mineral olan molibden vardır.

Fasulye ve barbunya aynı zamanda iyi bir protein kaynağıdır. Ticari amaçlı hayvanlardan elde edilen çoğu protein kaynağının tam aksine herhangi bir steroid, hormon ya da antibiyotik de içermez.

Bezelye

Bezelye Kuru fasulye gibi, günlük bitkisel protein ihtiyacını karşılamada istifade edilecek bakliyelerden birisidir. Yüksek derecede protein ve nişasta içerir. Bu nedenle bezelye komple bir gıdadır. Bedenen ve zihnen çalışanlara çok faydalıdır. Hem enerji verir hem de proteini ile kasların gelişmesini ve tamirini sağlar. Günlük miktar 1 çay bardağını geçmemeli. Yanında çiğ salata, soğan, turşu bulunması çok faydalıdır.

Mercimek: Mercimekler olgunlaşır olgunlaşmaz kurutulup öyle satılır. Renkleri sarıdan kırmızımsı turuncuya ve yeşile kadar değişen en az elli mercimek türü vardır. Mercimeği fasulyeden ayıran özellik sülfür içermeyiştir ki dolayısıyla bağırsakta gaza neden olmaz. Fasulyenin sebep olduğu rahatsızlıkları yaşamadan yüksek miktarda posa almak isteyen herkes mercimeği tercih etmelidir.

Bir kase mercimekte oldukça iyi sayılabilecek miktarda protein (18 gr. kadar) mevcuttur. Mercimek aynı zamanda mükemmel bir folat kaynağıdır ve en azından yedi minerale ev sahipliği yapar. Bir kasesinde günlük demir ihtiyacının 37'si ve büyümek, yenilenmek, yara iyileşmesi, tüm metabolik faaliyetler için kaçınılmaz olan önemli mineral olan manganezden günlük alınması gereken miktarın yüzde 49'u vardır.

Nohut kalbin dostudur, kolon kanserini önler: Nohut en eski mahsullerden ve dünyadaki en popüler bakliyalardan biridir. Nohut gibi bakliyalardan yüksek miktarda tüketmek kronik kalp rahatsızlığı riskini azaltabilir. Yaklaşık 10.000 kadın ve erkek üzerinde yapılan büyük bir araştırmada, haftada dört ya da daha fazla öğün bakliyat tüketenlerin bir öğünden daha az tüketenlere kıyasla koroner kalp rahatsızlığı riskinin yüzde yirmi iki ve kardiyovasküler rahatsızlık yaşama riskininse yüzde 11 oranında azaldığı kanıtlanmıştır. Sağlık üzerindeki bu faydası diğer sağlık alışkanlıklarından bağımsızdır. Yüksek posa içeren diyetleri inceleyen araştırmaların neredeyse tümünde (ki bazılarında oldukça çarpıcı bir şekilde) bu diyetin sağlık açısından bazı faydaları keşfedilmiştir. Avrupa Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC) sonuçları, yüksek oranda posa tüketen Avrupalılar'ın kolon kanserine yakalanma riskinin en az tüketenlere kıyasla neredeyse yüzde 40 daha düşük olduğunu göstermiştir.

Nohut gereğinden çok yemeyi engeller: Nohut gibi yüksek posa oranı içeren besinler genelde daha uzun süre çiğnemeyi gerektirip vücudumuza artık aç olmadığınız gerçeğini algılaması için zaman tanır, dolayısıyla da gereğinden fazla yemezsiniz. Yüksek posalı bir beslenme şekli sizi daha uzun bir süre tok da tutabilir. Yüksek posalı besinler midenizde daha düşük kalori karşılığında çok daha fazla yer kaplarlar ki bu Pennsylvania State Üniversitesi'nden Dr. Barbara Rolls tarafından kilo yönetimi amacıyla yapılan bir araştırmayla kanıtlanmıştır.

Soya

Sağlıklı yaşamak isteyen herkes mutlaka soya tüketmelidir.

Soya; çok kuvvetli (etin 2 misli) proteine sahip bir gıdadır. Bol B vitamin ve mineral vardır. Hem nişastasız ve hem de yüzde 30'dan fazla yağı ile çok kuvvetli enerji verir. Adalelerin, sinirlerin, kemiklerin gelişmesini sağlar. Sahip olduğu ve nadir yiyeceklerde bulunan lesitin maddesi ile beyin çalışmasını artırır. Hazmı kolaydır. Çok kuvvetli olduğu için günde 25 gram yeterlidir. Yemeklerde, çorba ve garnitür olarak yenilir. Salata, soğan, turşu ile yenilmelidir. Guatrı olanlar veya olmaktan korkanlar yememelidir.

Sorunlar

- Üretim istenilen düzeyde ve yeterli değildir. Beslenme alışkanlıklarımızın değişmesi sonucu, yeni nesil bakliyatı unutmaya noktasına gelmiştir. Sağlıklı ve dengeli beslenmede önemli bir besin kaynağı olan bakliyatın hem üretimi hem tüketilmesi özendirilmelidir.

- *Tanıtıcı ve özendirici politikaları destekleyen projeler desteklenmelidir. Özellikle son yıllarda yapılan tanıtım çalışmaları bu konuda yeterli olmamakla birlikte önemli gelişmeler sağlamıştır.*

- İyi tarım uygulamaları ve organik tarım içinde bakliyat ürünleri yetiştiriciliği yaygınlaştırılmalı ve maliyetleri azaltıcı çalışmalara destek verilmelidir.

- *Bakliyatın sağlık açısından önemi yeni nesillere anlatılmalı bu konuda okullar düzeyinde yaygın bir tanıtım programı uygulanmalıdır.*

- Baklagillerde sertifikalı tohum üretimi ve kullanımını yaygınlaştırılmalıdır.

- *İşletme büyüklüğünden kaynaklanan yapısal sorunların çözümüne yönelik olarak arazi toplulaştırılması çalışmalarının hızlandırılması, toplulaştırma çalışmaları tamamlanan arazilerin miras yoluyla bölünmesinin önlenmesi.*

- Toprak verimliliğinin artırılması ve korunması yönünden önemli katkılar sağlayan baklagillerin ekim nöbetine mutlaka alınmasının teşvik edilmesi.

Sonuç olarak;

Türkiye için bakliyat sektörü stratejik bir sektördür. Bu nedenle bu sektörün sevk ve idaresi, bölge ve ülke sınırların ötesinde küresel bir vizyonla ele alınmalıdır. Kendine yeterliliği geliştirilecek, üretim ve tüketim artıracak politikalar ile sektörü uluslar arası alanda tedarikçi konumuna getirme hedefine ulaştırılmalıdır.