

Üzüm Hakkında

M.Ö 5000 yıllarına kadar dayanan bir tarihe sahip olan üzüm en fazla çeşide sahip meyve türlerindedir. 15.300 civarı çeşidinin bulunduğu bilinmektedir. Anavatanı Anadolu olan üzümün Türkiye'de 50-60 çeşidinin ticareti yapılmaktadır.

Üzüm, yüksek şeker içeriğinden dolayı, kalori değeri yüksek bir besin maddesidir. Ayrıca mineral maddelerden kalsiyum, potasyum, sodyum ve demir yönünden zengin olduğu gibi bazı vitaminler (A, B1, B2, Niacin ve C vitaminleri) yönünden de önemli bir kaynak olarak kabul edilmektedir. Ancak üzümün beslenme değerini oluşturan maddelerin niteliği ve miktarı, taze veya işleme sonucunda dönüştüğü mamul ürüne bağlı olarak değişmektedir. Yaş üzüm ile karşılaştırıldıklarında, kuru üzüm ve pekmez, daha az su içerdiklerinden daha yüksek kalorili, demir ve kalsiyum mineralleri bakımından daha zengindirler. Kurutma ve üzüm suyuna işleme sırasında, özellikle A ve C vitaminlerinde önemli kayıplar meydana gelmektedir. Verilen besin değerleri ile ilişkili olarak üzüm, bazı karaciğer hastalıkları ile kansızlığın tedavisinde etkilidir. Yüksek tansiyonu kontrol altında tutar. Ayrıca içerdığı meyve asitleri ve lifli yapısı ile mideye zarar vermeden böbrek ve barsak sisteminin çalışmasını düzenler, kanın temizlenmesine yardımcı olur. Yüksek kalori içeriğine karşın, çok düşük miktarlarda yağ ve protein içerdüğinden ideal bir diyet besinidir.

Üzümün Tarihçesi

M.Ö 5000 yıllarına kadar dayanan bir tarihe sahip olan üzüm en fazla çeşide sahip meyve türlerindedir. 15.300 civarı çeşidinin bulunduğu bilinmektedir. Anavatanı Anadolu olan üzümün Türkiye'de 50-60 çeşidinin ticareti yapılmaktadır.

Anadolu, asmanın anavatanı olarak bilinen bölgeler içerisinde yer alan, hem çeşit zenginliğine, hem de geniş bağ alanlarına ve üzüm üretimine sahip dünya üzerindeki önemli bağcılık merkezlerinden birisidir. Asma ise; üzüm verimi bakımından ekonomik, çeşit zenginliği ile de genetik materyal açısından yurdumuzun önemli bir bitkisidir.

Dünyada üzüm yetiştiriciliği genel olarak, kuzey yarım kürede 20-52, güney yarım kürede ise 20-40 enlem dereceleri arasında yayılmış bulunmaktadır. Sıcaklık, bağcılığın kuzeye doğru yayılmasını önleyen en önemli faktördür. Dünya üzüm üretiminin yarısından fazlası (yaklaşık üçte ikisi) Avrupa Kıtasında gerçekleştirilmektedir. Başlıca üretici ülkeler İtalya, Fransa, ABD, İspanya, Türkiye, Bağımsız Devletler Topluluğu ve Portekiz'dir. Türkiye, 535 bin hektar bağ alanı ve ortalama 3,6 milyon ton üzüm üretimiyle Dünya'nın 5. büyük üzüm üreticisi konumunda bulunmaktadır.

Dünyada üretilen üzümlerin her yıl yaklaşık 700-850 bin ton arasındaki bir miktarı kurutulmuş olarak değerlendirilmektedir. A.B.D, Türkiye, İran, Yunanistan, Güney Afrika, Şili ve Avustralya dünyanın en önemli çekirdeksiz kuru üzüm üreticisi ülkelerdir. Türkiye'nin Dünya ticaretine konu olan ve ihracatta en fazla öneme sahip kuru üzümler, çekirdeksiz ve özellikle "Sultani" tip kuru üzümlerdir. Ülkemizin sultani veya diğer bir adıyla sultaniye çekirdeksiz

üzümü dünyaca tanınmaktadır. Sultaniye tipi çekirdeksiz kuru üzüm, 18 yy. sonlarında yuvarlak çekirdeksiz kuru üzümün ıslah edilmiş çeşididir. Nefaset yönüyle sultan sofralarını süslemesi nedeniyle sultanlara layık görüldüğünden sultaniye adını almıştır.

Türkiye, son derece eski ve köklü bir bağcılık kültürüne sahip bir bölge üzerindedir ve çekirdeksiz kuru üzüm üretimi, Ege bölgesinde özellikle Manisa, Turgutlu, Salihli, Akhisar, Menemen, Kemalpaşa, Çal ve Çivril'de yoğunlaşmıştır.

Üzümüm Faydaları

100 gr. taze üzümün besin değerleri şunlardır:

- ✓ 69 kalori
- ✓ 1,3 gr. protein
- ✓ 15,7-20 gr. karbonhidrat
- ✓ 0 kolesterol
- ✓ 1 gr. yağ
- ✓ 0,6 gr. lif
- ✓ 12 mgr. fosfor
- ✓ 16 mgr. kalsiyum
- ✓ 0,4 mgr. demir
- ✓ 3 mgr. sodyum
- ✓ 158 mgr. potasyum
- ✓ 13 mgr. magnezyum
- ✓ 100 IU A vitamini
- ✓ 0,05 mgr. B1 vitamini
- ✓ 0,03 mgr. B 2 vitamini
- ✓ 0.3 mgr. B3 vitamini
- ✓ 0,08 mgr. B6 vitamini
- ✓ 5.6 mcgr. folik asit
- ✓ 4 mgr. C vitamini
- ✓ 0,7 mgr. E vitamini

Yukarıdaki ortalama değerlerin çok geniş ürün yelpazesi olan üzüm çeşitlerine göre farklılık göstermesi doğaldır.

Yukarıda sayılan besin değerlerinin yanı sıra üzümün sağlığımıza yararları;

- ✓ Üzüm, geleneksel inanışlara göre midevidir; sindirim sorunu olanlara iyi gelir.
- ✓ İçerdiği tanen ve diğer maddelerle bazı virüs ve bakterilerle savaşır, onları yok eder.
- ✓ Üzüm, diş çürümelerini engeller.
- ✓ İçerdiği yüksek orandaki bazı maddelerle bedenine kansere yakalanması rizikosunu azaltır.
- ✓ Son zamanlarda yapılan bazı bilimsel araştırma sonuçlarında, üzüm çekirdeğinin sağlığa pek çok yararı olduğu ileri sürülmüştür.