

KIZILCIK KİREZİ VE ŞURUB KÜLTÜRÜ

Sarı saçaklar boy verince, günler Temmuz'dan Ağustosa dönünce, yorgun öküzlerin çektiği "gem" in üstünde durmak zorlaşır. Gem'in altındaki çakmak taşları ekin saplarını "malama" haline getirinceye kadar, harman sürmeye devam ederdik. Bu iş günlerce devam ederdi. Harmanlar "göl yeli"nde savrulur, namli namli kırmızı buğdaylar "cec" edilir; sonrasında evlere taşınırdı. Yeni mahsul buğdaylar ambara konulmadan unluk, bulgurluk ve tarhanalıklar ayrılırdı. Bu günler değişik 'tat' ve aromalı kızılıkların toplama mevsimidir. Ağaçların dibine bir 'çul' ya da 'bez' serilir. Sopayla ya da sallayarak kızılıklar yere düşürülür. Bezin dışında düşenler elle toplanır. Bu işlem birkaç ağaçta aynen tekrarlanır. Toplanan kirazlar eve getirilir. Ayıklanır, temizlenir, seçilir, iri olanları ise, güneşte kurutulmak için ayrılır.

Geride kalan ürünler birkaç gün bekletilir ve olgunlaşması beklenir. Biraz daha olgunlaşmış kirazlar küpeli kazan ve / veya kazanlara konularak üzerine belli ölçüde su ilave edilir ve odun ateşinde yavaş yavaş pişirilir. Pişme işlemi tamamlanınca soğumaya bırakılır. Pişmiş kirezler el yakmayacak sıcaklığa gelince, pamuklu bezden yapılmış torbalara konur. Tahtaların üzerine elle sıkılarak suyu geniş bir kablara alınır. Bu işlem kazandaki kiraz bitinceye kadar devam eder.

Posalar atılır elde edilen kiraz suyu tekrar küpeli kazana konur ve odun ateşinde tekrar kaynatılmaya başlar. Bu kaynatma, buharlaştırma işlemidir. Kirez suyunun içindeki su buharlaştıkça kıvamı da koyulaşmaya başlar. Koyulaşmaya başlayan kirez artık şurub haline gelmiştir. Soğumaya bırakılır. Soğuduktan sonra da cam şişelere konulur. Şişenin ağzı mızır koçanından yapılan mantarvari kapaklarla kapatılıp temiz besle sarılır. Güneş almayan serin yerde muhafaza edilir. Kirez şurubu çıkarma işlemi önemli bir kış hazırlığıdır. Havalarda soğumaya başladığında şişelerden alınan kiraz şurubu su ile seyreltilir ve şeker ilave edilerek yemeklerin yanında içecek olarak ikram edilir.

Kirazın ekşiliği içindeki asitten kaynaklanmaktadır. Kiraz, 'Antibiyotik' özelliği gösteren bir meyvedir. Bu nedenle mikrop öldürücülüğü ile hastalıklara karşı koruyucu özelliği vardır. Daha az ekşi olan ve yumuşak kirazlara " Memili Kiraz" denir.

Kızılık sopası kızılık ağacının dayanıklılığını tanımlar.

"Kan tükürsek kızılık şurubu içtik" deriz gibi bir deyim yaygın olarak kullanılır.

KIZILCIK ŞURUBUNUN ÖZELLİKLERİ

Her derde deva kızılcık meyvesi Kızılcık, sonbaharın habercisi olan bir meyvedir. Eylül ve ekim aylarında meyvelerini verir, havalar iyice soğuduğunda ise sessizce yapraklarını dökerek tohumu çekilir. Karadeniz'de ve İstanbul'un Karadeniz'e yakın yamaçlarında kızılcık bol miktarda yetişir. Ağustos sonunda açan çiçekleri sarı, meyvesi ise koyu kırmızı renktedir. Tadı ekşi ve mayhoştur. Yararları saymakla bitmez! Meyvesi, yaprağı, ağacının kökü, gövdesi, kabuğu tümüyle şifalıdır. Bu köşeye neden konu olduğunu soracak olursanız, kızılcık en önde gelen anti-aging gıdalardan biri olduğu için, dikkatinizi çekmek istedim.

- **Antioksidan etkisi:** Kızılcıkta bol miktarda flavanoid (izoflavon), karotinoid ve müthiş bir antioksidan olan melatonin bulunur.

- **Flavonoidler (İzoflavonlar):** Tüm narenciyelerde, üzüm çekirdeğinde, kırmızı şarapta, yeşil çayda, elmada, soya fasulyesinde ve soğanda bulunan övmekle bitiremediğimiz en önemli madde flavonoid'dir. Şu an bilinen 4000 çeşit flavonoid var. Bunlar vücut direncini artırır, hastalıklardan korunmamızı ve onlarla baş etmemizi sağlarlar. Vücudumuzdaki iltihaplanmayı önleyen, alerjileri azaltan, kan damarlarını güçlendiren muhteşem antioksidanlardır. Ateşli hastalıklarda ve menapozdaki ateş basmalarında çok rahatlatırlar.
- **Karotinoidler:** Kırmızı, turuncu, sarı meyvelerin ve koyu yeşil sebzelerin yararları ve canlı renkleri karotinoidlerden gelir. Bildiğimiz en ünlü karotinoid domatesteki likopendir. Günümüzde keşfedilmiş olan 600 çeşit karotinoid var. Bunların hepsi antioksidan etkileriyle tanınırlar. Bağışıklık sistemini güçlendirirler, hastalıklarla savaşırlar, retinayı koruyarak görüşümüzün berrak olmasını sağlarlar. Kalp hastalıklarını, prostat ve akciğer kanserlerini önlerler.
- **Kızılçık zengin bir melatonin kaynağıdır:** Beynimizde bulunan epifiz bezi, hava karardıktan sonra melatonin adı verilen bir hormon salgılar. Yaşam ritmimizi ve uykumuzu bu hormona borçluyuz. Uyku beyni dinlendirir, güçlendirir, hücre yenilenmesini sağlar, bağışıklık sistemini, oksidasyonu onarır ve tüm yaşam kalitesini yükseltir. Öte yandan önemli hormonların salgılanmasına yardımcı olur. Bir çok bilim adamı melatonini en önemli anti-oksidan olarak tanımlarlar. Melatonin takviyesi günümüzdeki temel anti aging tedavilerinden birisi olmuştur. Bu hormonun doktor kontrolünde kullanımı, bağışıklık sistemini ve yaşam kalitesini etkili bir şekilde yükseltir. Melatonin ilaçlarının birçoğu kızılçıktan yapılır. Uyku sorunlarınız varsa, gece yatmadan önce bir bardak kızılçık suyu içmenizi tavsiye ederim.
- **İbni Sina'nın yara ve yanık ilacı:** Kızılçık kanın pıhtılaşmasını artırır. Çiğden hazırlanmış kızılçık suyu veya kaynatarak yapılan kızılçık şerbeti, kan pıhtılaşmasını

düzenler. Özellikle şeker hastaları için yararlıdır. Ünlü hekim İbni Sina, yaraları yıkamak için kızılcık suyu; yarayanık merhemi yapmak için ağacın kökünü kullanırmış.

- **Ateş düşürücü ve ishale karşı:** Kızılcık kabuğu ateş düşürücü ve güçlü bir ishal kesicidir. 1 yemek kaşığı dolusu taze veya kuru kızılcık ile 1 fincan soğuk suyu 5 dakika kaynatın. 15 dakika demledikten sonra süzgeçten geçirin ve sonra ishale karşı ilaç olarak kullanın. 60 gr kızılcık ağacı kabuğunu 1 litre su ile kaynatarak, ateşli hastalıkların tedavisinde kullanabilirsiniz. Eskiler bu karışımı özellikle sıtmaya karşı hazırlarlarmış.
- **İdrar yolu enfeksiyonları ve böbrek taşlarına karşı doğal destek:** Özellikle bayanlar sık sık sistit ve idrar yolu enfeksiyonu geçirirler. Kızılcık bu sorunların tedavisine yardımcı olur. İdrar enfeksiyonlarının çoğuna e-coli adı verilen bir bakteri neden olur. Kızılcıkta bulunan benzoik asit bakterilerin çoğalmasını engeller ve vücudumuzdan atılmasını kolaylaştırır. Kızılcık suyu, şerbeti veya kompostosu idrarımızdaki asit miktarını arttırır. Böylece böbrek taşlarının (özellikle kalsiyum taşları) tedavisinde kullanılır. Bu arada idrardaki ağır kokuları da giderir.
- **Gece işemeleri:** Gece işeme sorunu olan çocuklara kızılcık yapraklarından bir ilaç hazırlayabilirsiniz. 30 gr. kızılcık yaprağını, 1 litre su ile kaynatıp, 1/3 kadarını buharlaşınca kadar ateşte tutun. Süzgeçten geçirip, soğuyunca cam bir şişeye doldurun. Geceleri yatmadan önce çocuğunuza bu çaydan bir fincan içirin.