

Zehra Güvendi Gümüşhane'de 'Sumak'ı Kefetti



Gümüşhane Olay Gazetesi haberi – 16.06.2022

Emekli Devlet Memuru Zehra Güvendi 4 yıldır Sumak retiliyor.

Bütün dünya da insanların kullandığı önemli baharatlardan biri olan sumak baharatının ağacını ve meyvesini keşfeden emekli Devlet Memuru Zehra Güvendi dört yıldır sumak toplayıp, çevresine ve ailesine yardımcı oluyor.







Sumak (*Rhus*), çalı görünümünde bir bitki olup, tabiatta çalı formunda ormanlarda

yetişiyor. Sumak bitkisinin meyvesi küre biçiminde, kırmızımsı, ekşi lezzette oluyor. Uygun yöntemlerle kurutulduktan sonra, öğütülüp baharat olarak kullanılıyor.

Ülkemizde Doğu Anadolu Bölgesi dışında her yerde yetişen sumak ağacının Gümüşhane'de yetiştiği bilinmiyordu.

Zehra Güvendi, kendi köyü olan Kürtün Taşlıca köyünde Gaziantep'li bir komşusunun tarifi ve göstermesi ile köy ormanlarında dört yıl önce sumak ağacını tanıyıp, sumak meyveleri toplayıp işlemeye başlamış.

SUMAğI NASIL TANIDINIZ?

Sorularımızı cevaplandıran Zehra Güvendi şunları anlattı:

"Sumak ağacını tanımam Gaziantep'li bir komşum sayesinde oldu... Kym olan Kürtün Taşlıca köyünde bana sumağı tanıtıp, nasıl toplanıp yapıldığını gösterdi. Beraber toplayıp yaptık... 3 – 4 yıldır ormanlarımızdan sumak topluyor ve meyvesini işliyorum."

SAğLIK İÇİN ÇOK ÖNEMLİ

"Sumağın, pandemi döneminde faydalı olduğuna dair haberler sosyal medyada yazılınca sumağa karşı ilgim daha da arttı. Tanıdıklarım ve arkadaşlarıma yollamaya başladım... Bu sayede dağdan taştan severek topladığım sumaklar yiyenlere şifa bana da hem meşgale hem de bir şeyler üretebilmenin mutluluğunu veriyor."

"Piyasada çeşitli fiyatlara sumak satılıyor. Ben, isteyenlere gönderiyorum. Sumak toplamak ve hazırlama hazırlamak için geçirdiğim zaman ve emekten dolayı bir küçük emek karşılığını alıyorum."

ORMANLARIMIZDA BOL MİKTARDA VAR

"Sumak meyvesi sıcak bölgelerde Ağustos ayında toplanıyor. Kürtün'de ise ancak Eylül ayında topluyoruz. Meyvelerini topladıktan sonra bir hafta kurummasını bekliyoruz. Daha sonra da ğtyoruz. Kuşburnu gibi ormanlarımızda bol miktarda var. Ama, bir başka meyve ile karıştırılmaması için öncelikle bu işi bilen ve sumağı tanıyanlardan mutlaka yardım almak gerekir. Sumak ağacını bahçeye dikmek istedim ama başarılı olamadım. Bu işi Adana'da yapanların olduğunu duydum. Çok karlı bir iç. İnşallah Gümüşhane'de de bu işi yetkiler vatandaşlara yol gösterip bir kazanç kapısı açarlar."

YETKİLİLERE AğRI

"Gümüşhane kuşburnusu gibi Gümüşhane sumağının da Türkiye'nin en kaliteli sumağı olduğu kanaatindeyim. Yetkililer bir an önce bu konuya el atarak Gmşhanemize yeni bir sektör, yeni bir gelir kapısı amaldırlar." **Haber – Abuzer Yapar**

YULA
MİMARLIK & MÜHENDİSLİK

- ✓ MİMARİ PROJE UYGULAMA
- ✓ 3D GÖRSELLEŞTİRME
- ✓ PLAN-PROJE
- ✓ İÇ DEKORASYON
- ✓ STATİK PROJESİ
- ✓ AKILLI EV OTOMASYONU
- ✓ KÖY ELEKTRİK PROJELERİ
- ✓ TADİLAT PROJELERİ

Elif İŞİK CANLI
Ömer Faruk CANLI - 0536 508 12 28
Sefacan CANLI - 0505 152 16 89

yulamimarlik29@gmail.com



GÜMÜŞHANE OLAY GAZETESİ

C- Sayı : 2298 16 HAZİRAN 2022 PERŞEMBE Fiyatı : 1 TL

Emekli Devlet Memuru Zehra Güvendi 4 yıldır Sumak Ürettiyor GÜMÜŞHANE'DE 'SUMAK'I KEŞFETTİ

Bütün dünyada insanların kullandığı önemli baharatlardan biri olan sumak baharatının ocağını ve meyvesini keşfeden emekli Devlet Memuru Zehra Güvendi dört yıldır sumak topluyor. çevresine ve ailesine yardımcı oluyor.



Sumak (Rhus), çalı görünümünde bir bitki olup, tabiiatta çalı formunda ormanlarda yetişiyor. Sumak bitkisinin meyvesi küre biçiminde, kırmızımsı, ekşi lezzetli oluyor. Uygun yöntemlerle kurutulduktan sonra, öğütülüp baharat olarak kullanılıyor. Ülkemizde Doğu Anadolu Bölgesi dışında her yerde yetişen sumak ağacının Gümüşhane'de yetiştiği bilinmiyordu. Zehra Güvendi, kendi köyü olan Kürtün Taşlıca köyünde Gaziantepli bir komşusunun tarifi ve göstermesi ile köy ormanlarında dört yıl önce sumak ağacını tanıyıp, sumak meyveleri toplayıp işlemeye başlamış.

SUMAKI NASIL TANIDINIZ?

Sorularımızı cevaplandıran Zehra Güvendi şunları anlattı: "Sumak ağacını tam anlamıyla Gaziantepli bir komşu sayesinde öğüdüm. Köyüm olan Kürtün Taşlıca köyünde bana sumak tanıyıp, nasıl toplanıp yapıldığını gösterdi. Beraber toplayıp yaptık. 3 - 4 yıldır ormanlarımızdan sumak topluyor ve meyvesini işliyorum."

SAĞLIK İÇİN ÇOK ÖNEMLİ

Sumakın, pandemiden önce faydalı olduğuna dair haberler sosyal medyada yazınca sumakla karşı ilgim daha da arttı. Tanımlıklarına ve arkadaşlarıma yollamaya başladım... Bu sayede dağdan taştan sevecek topladığımız sumaklar yemeleri şifa bana da hem meşale hem de bir şeyler üretelimden mutluluğumu veriyor." "Piyasada çeşitli fiyatlara sumak satılıyor. Ben, isteyenlere gönderiyorum. Sumak toplamak ve hazırlama hazırlamak için geçirdiğim zaman ve emekten dolayı bir küçük emek karşılığını alıyorum." »STHaber: Abuser YAPAR



MHP Lideri Bahçeli'den Osman Ağa Kanun Teklifi

• MHP Genel Başkanı Devlet Bahçeli'nin Milli Mücadele kahramanı Topal Osman Ağa'nın itibarını hükümetin tade edilmesi amacıyla TBMM Başkanlığına kanun teklifi vermesi, inemektir. Gümüşhane'de sevilmektedir. »7DA

Bahçecik Barajında Su Seviyesi 28 Metreye Ulaştı



• Gümüşhane il merkezimin 2050 yılınca kadar içme suyu ihtiyacını karşılayacak olan ve 26 Nisan 2022 tarihinde su tutulmaya başlanan Bahçecik Barajında su seviyesi 28 metreye ulaştı. »7DE



Afrikalık Öğrencilerden Ders ve Horan

• Gümüşhane'deki Afrikalık öğrenciler yeni kuyularla horan oyardı. »7DE

GÜMÜŞHANE OFF-ROAD FESTİVALİ'NİN YANKILARI SÜRÜYOR



• Gümüşhane tarihinde ilk kez yapılmasına rağmen hem rekor katılan hem sorunsuz organizasyon hem de hatıra parkurda geçirmiş hafta sonu yapılan Gümüşhane Off-Road Festivali'nin yankıları sürüyor. 4 bin kişi heyecan ve adrenalin doruğunda ulaştığı unutulmaz bir gün yaşadı. »7DE

SUMAK NEDİR?

Ülkemiz topraklarında yetişen ve birçok hastalığa karşı koruma sağlayan çok değerli bitkisel besinler mevcuttur. Bunlardan bir tanesi de sumaktır. Özellikle doğu ve güneydoğu bölgelerinde yemek yapımında sıklıkla kullanılan sumak, lezzetli olduğu kadar faydalı da bir besindir. Sumak ağacında yetişen sumak bitkisi tane şeklinde veya toz halinde, yemekler ve salataların yanında ya da çay şeklinde tüketilebilmektedir. Günlük beslenme düzenine bu faydalı besinin eklenmesi, sağlığın korunması açısından önerilmektedir.

Sumak; sumak ağacı olarak da adlandırılan Rhus bitkisinin meyvelerinden elde edilen bir tür baharattır. Meyveleri kırmızı renkte ve küresel biçimde olan bu bitki ekşi bir lezzete sahiptir. Sumak ağacı olarak da tanımlanan bitki çalı görünümündedir. Ağacından toplandıktan sonra uygun teknikler yardımıyla kurutulmuş sumak, genellikle tuz ile karıştırılıp toz haline getirilir ve baharat şeklinde kullanılır. Fakat doğu ve güneydoğu illeri başta olmak üzere bazı kültürlerde yemeklere ekşi lezzet vermesi açısından tane sumak sıcak suda bekletilerek elde edilen ekşi tattaki su yemeklerde kullanılmaktadır. Kokuyu azaltıcı etkisi nedeniyle soğan salatalarında çok yaygın olarak kullanılan sumak, her türlü salatada ve bazı yemeklerin, mezelerin içerisinde sıklıkla yer

alır. Yemeklere kendine özgü hoş bir lezzet vermesinin yanı sıra sumak, sağlık açısından da oldukça faydalı bir baharattır. Antiinflatuar ve antioksidan etkileri başta olmak üzere sağlık üzerinde oluşturduğu birçok olumlu etki nedeniyle sağlıklı beslenme düzeninin bir parçası olması gereken besin türlerinden bir tanesidir. Ülkemizde ve Orta Doğu'da yaygın olarak bilinen ve kullanılan bir baharat türü olan sumak, batı kültüründe çok fazla bilinmemesine karşın bilimsel araştırmalar sonucunda tespit edilen faydaları sonucunda yavaş yavaş kullanılmaya başlanmıştır.

Sumağın Faydaları Nelerdir?

Sumak faydaları saymakla bitmeyen oldukça değerli bir bitkidir. Bunun en önemli nedenlerinden bir tanesi çok güçlü bir antioksidan özellik göstermesidir. İkinci bir olumlu yönü ise vitamin ve mineral içeriğinin yüksek olmasıdır. İşte sumağın insan sağlığı üzerindeki faydaları:

• Önemli Bir Antioksidandır

Sumak, antioksidan özellikleriyle yıllardır bilinen ve yaygın olarak kullanılan birçok baharat türünden çok daha güçlü bir antioksidandır. Bu sayede vücutta dolaşan serbest radikalleri indirger ve oksidatif stres düzeyini düşürür. Yol açtığı bu olumlu etki sayesinde hücrelerin kanserleşmesini önleyerek tüm kanser türlerine karşı koruyucu etki sağlar. Ayrıca antioksidan etkisi sayesinde kalp ve damar hastalıkları başta olmak üzere birçok kronik hastalık türüne yakalanma olasılığını da önemli ölçüde düşürür.

• Antiinflatuar Özelliğe Sahiptir

Antiinflatuar özelliğe sahip olan sumak, grip ve soğuk algınlıkları başta olmak üzere vücutta görülebilen enfeksiyon hastalıklarıyla savaşma gücünü arttırır. Ateşin düşürülmesine yardımcı olur ve enfeksiyon hastalıklarının daha hafif şekilde atlatılmasını sağlar. Bağışıklık sistemini güçlendiren C vitamininin sumakta bol miktarda bulunması da bu mücadeleyi destekler. Aynı zamanda sumak, çeşitli hastalıklar nedeniyle oluşan ağrıların azaltılmasında da oldukça etkilidir.

• Kan Şekerini Düzenler

Yapılan bazı bilimsel araştırmalar, düzenli sumak tüketiminin kronik hastalıkların birçoğuna karşı koruma sağladığı veya tedaviyi desteklediğini göstermektedir. Bunlardan bir tanesi de diyabet (şeker) hastalığıdır. Bilimsel araştırmalara bakıldığında sumağın kan şekeri regülasyonunun sağlanmasına yardımcı olduğu, ayrıca kan kolesterol düzeylerinin düşürülmesine destek olarak tip 2 diyabet hastalığının yol açtığı sorunların azaltılmasını desteklediği görülmektedir. Tip 2 diyabet hastalarında görülen birçok komplikasyon, kan şekeri seviyesinin uzun süre boyunca yüksek seyretmesine bağlı olarak gelişir. Dolayısıyla mevcut tedaviye ek olarak sumak tüketiminin kan şekerini düzenleyici etkisi ile tüm bu komplikasyonları en aza indirebilmek mümkün hale gelir.

• Enfeksiyonlara Karşı Korur

Sumağın antifungal ve antibakteriyel etki göstererek enfeksiyon hastalıklarının giderilmesine katkı sağladığı bilimsel çalışmalarla desteklenmiştir. Yaygın görülen enfeksiyon hastalıklarına yol açan Salmonella Typhimurium ve Aspergillus Flavus gibi mikroorganizmaların yol açtığı enfeksiyonların hafifletilmesine ve bu enfeksiyonlar nedeniyle oluşan komplikasyonların giderilmesine yardımcı olduğu bilinmektedir. Buna ek olarak solunum yollarında, özellikle de boğaz bölgesinde oluşan enfeksiyon hastalıklarında sumağın çay şeklinde tüketimi de

hastalığın yol açtığı boğaz ağrısı, öksürük gibi olumsuzlukları önlemeye yardımcıdır.

- **Diüretik Etkiye Sahiptir**

Sumak güçlü bir diüretiktir. Bunun anlamı vücutta idrar söktürücü etki göstermesidir. Yol açtığı bu etki sayesinde sumak, idrar yolu enfeksiyonlarından korunmaya yardımcı olurken yüksek tansiyonun düşürülmesini sağlar. Aynı zamanda vücutta biriken toksik maddelerin atılımını destekleyen sumak, bu faydalarından yararlanılmak adına düzenli olarak tüketilmelidir.

- **Koroner Arter Hastalıklarına Karşı Korur**

Yüksek kolesterol ve trigliserid seviyeleri, kolesterolün damar duvarlarında birikerek aterom plakları oluşturmaya neden olur. Bu durum koroner arter hastalıklarına ve uzun vadede kalp krizine yol açan en önemli nedenlerden bir tanesidir. Sumak, kandaki kolesterol ve trigliserid düzeylerini azaltmaya destek olarak koroner arter hastalıklarından korunmaya yardımcı olur. Aynı zamanda damar sağlığını olumlu etkilemesi ve kan dolaşımını düzenlemesi gibi nedenlerle de kardiyovasküler hastalıklardan korunmada oldukça etkilidir.

- **Kadın Sağlığı Açısından Önemlidir**

Yapılan bilimsel çalışmalara bakıldığında sumak tüketiminin kadınlarda adet sancılarını azalttığı görülmüştür. Özellikle dismenore olarak adlandırılan soruna sahip ve ağrılı adet gören kadınlarda sumak tüketiminin bu olumsuzlukları gidermeye yardımcı olduğu bilinmektedir. Bu sorunu yaşayan kadınlar adet dönemlerinde sumağı bir baharat şeklinde yemeklerle birlikte, yoğurtla karıştırarak veya sumak çayı şeklinde hazırlayarak tüketmeyi tercih edebilirler. Ek olarak emziren annelerde sumak tüketiminin anne sütünü arttırıcı etki gösterdiği de bilinmektedir. Fakat her ihtimale karşın emziren annelerin sumak tüketimi konusunda hekimlerine danışmalarında fayda vardır.

Sumak Nasıl Tüketilir?

Sumak ülkemizde tüketimi oldukça yaygın olan bir baharat türüdür. Kullanım alanı genellikle salatalardır. Bunun yanı sıra bamyaya yemeği veya ekşili dolmalarda ekşi tadı vermesi amacıyla sumak suyu kullanılabilir. Yukarıda sayılan faydaları nedeniyle sumağı bol miktarda tüketmek isteyen kişiler için bir diğer tüketim yöntemi ise sumak çayıdır. Özellikle kronik faranjit, boğaz ağrısı, balgam veya kuru öksürük gibi şikayetleri olan bireyler için sumak çayı oldukça faydalı bir bitkisel destekleyici tedavi seçeneği oluşturur. Sumak çayı yapımı için ambalajlı şekilde veya güvenilir aktarlardan alınmış olan sumak baharatının bir tatlı kaşığı kadarlık miktarı, bir çay bardağı suyun içerisine koyularak cezvede kaynatılabilir. Beş dakika kadar kaynadıktan sonra tüketilmeye hazır hale gelir. Tüm bunların yanı sıra bütün bitkilerde olduğu gibi sumağın da fazlası birtakım yan etkileri beraberinde getirebilir. Özellikle kronik hastalıkları olan, sürekli olarak ilaç kullanan kişilerde düzenli sumak tüketimine başlamadan önce mutlaka hekime danışılmalıdır. Ayrıca hamileler ve emziren anneler de bir besin takviyesi şeklinde günlük olarak sumak tüketimine başlamadan önce hekimlerine danışmalıdırlar.

Sağlıklı bireylerin yemeklerinde ve salatalarında sumak kullanmasında herhangi bir sakınca yoktur. Bir hastalığı bulunan veya ilaç kullanan kişiler de hekimlerinin herhangi bir sakınca görmemesi halinde bu bitkiyi tüketmeye başlayabilir. Eğer siz de sumağın yukarıda belirtilen faydalarından yararlanmak istiyorsanız günlük beslenme planınız içerisinde sumağa yer verebilir, sağlıklı bir yaşam sürebilirsiniz.

KAYNAK: <https://www.medicalpark.com.tr>