

BAHARATTA GİZLİ TEHLİKE: TAHŞİŞ, KİRLİLİK VE SAĞLIĞIMIZA ETKİLERİ

Prof.Dr.Oğuz ÖZYARAL, MBA, Mikrobiyolog, Koruyucu Sağlık Uzmanı

1. Tahşiş Nedir? Baharatlarda Neden Yapılır?

Tahşiş, bir ürünün içine başka maddeler katılarak niteliğinin düşürülmesi veya tamamen taklit edilmesi anlamına gelir. Baharatlarda tahşiş genellikle ekonomik kazanç amacıyla yapılır. Örneğin, değeri yüksek olan safrana mısır püskülü veya kadife çiçeği karıştırılarak maliyet düşürülür.

Karabiberin içine taş tozu, pul biberin içine boyalı tuğla tozu gibi maddeler eklenebilir. Bu sahte katkılar hem kaliteyi düşürür hem de insan sağlığına ciddi zararlar verebilir. En tehlikeli örneklerden biri, zerdeçala sarı rengi artırmak için katılan kurşun kromattır. Görünüşte lezzetli ve doğal sanılan bir baharat, aslında sağlığı tehdit eden bir karışıma dönüşebilir.



2. Mikrobiyolojik Kirlilik: Gözle Görünmeyen Tehlike

Baharatlar, özellikle kurutulmuş ve öğütülmüş oldukları için mikrobiyolojik kirliliğe açık ürünlerdir. Uygun olmayan üretim ortamları, nemli ve sıcak depolama koşulları, bakteri ve küf oluşumuna zemin hazırlar.

Özellikle Salmonella ve E. coli gibi patojen bakteriler, kontamine olmuş baharatlar yoluyla vücuda girdiğinde mide bulantısı, ishal ve gıda zehirlenmelerine yol açabilir. Baharatların düşük su içeriği, bu organizmaların uzun süre canlı kalmasına neden olur. Toz formda oldukları için bir anda yemeğe yayılır ve fark edilmeden tüketilebilir. Hijyenik koşullarda işlenmeyen baharatlar, görünmeyen ama oldukça tehlikeli bir mikrop yuvasına dönüşebilir.

3. Kimyasal Kalıntılar: Pestisitler, Ağır Metaller ve Boyalar

Tarımda yoğun şekilde kullanılan pestisitlerin izleri, yeterince temizlenmeden kurutulan bitki parçalarında kalabilir.

Bu kalıntılar zamanla baharatın içine işler ve tüketiciye ulaşır. Özellikle ağır metaller—kurşun, arsenik, cıva gibi—bazı durumlarda bilinçli olarak eklenir. Örneğin zerdeçalın sarısını parlak göstermek için kurşun kromat gibi toksik maddeler kullanılır.

Ayrıca, bazı işletmeler doğal renk yetersizliğini kapatmak amacıyla tekstil boyları gibi sağlıksız kimyasallara yönelir.

Rengi fazla parlak veya olağandışı olan baharatlar bu konuda şüphe uyandırmalıdır. Bu maddeler vücutta birikerek toksik etkilere yol açabilir.

4. Sağlığımıza Etkileri: Görünenden Çok Daha Derin

Tahşişli ya da kirli baharatlar, yalnızca sindirim sistemini etkilemekle kalmaz; uzun vadede karaciğer ve böbrek fonksiyonlarını da bozar. Kurşun gibi ağır metaller sinir sisteminde tahribata yol açabilir, hatta gelişim çağındaki çocuklarda zekâ geriliğine neden olabilir.

Kimyasal boyalar ise alerjik reaksiyonlardan kansere kadar birçok hastalığın tetikleyicisi olabilir. Mikrobiyolojik açıdan kirli baharatlar, bağışıklığı baskılayarak vücudu enfeksiyonlara açık hâle getirir.

Kısacası, her gün az miktarda kullanılan bu maddeler, zamanla vücutta birikir ve görünmeyen ancak derin izler bırakır. Sağlıklı bir hayat için, baharat seçiminde bilinçli olmak şarttır.



5. Güvenli Baharat Kullanımı İçin Ne Yapmalı?

Tüketici olarak öncelikle açıkta satılan ve etiketsiz ürünlerden uzak durmak gerekir. Güvenilir markaların, paketlenmiş ve üzerlerinde üretim ile son kullanma tarihi bulunan baharatları tercih edilmelidir.

Tarım ve Orman Bakanlığı'nın düzenli olarak yayımladığı tağşiş listeleri kontrol edilerek denetimden geçmemiş firmalardan uzak durulmalıdır. Baharatlar evde serin, kuru ve ışık almayan yerlerde saklanmalı; cam kavanozlar kullanılmalıdır. Mümkünse bazı baharatlar evde hazırlanabilir. Örneğin, kuru biberi rondodan geçirerek kendi pul biberinizi elde etmek, güvenli ve doğal bir alternatiftir. Kısacası, lezzetin yanında güvenliğe de yatırım yapılmalıdır.

Toplumsal Farkındalık İçin Neler Yapabiliriz?

1. Eğitim ve Bilinçlendirme Kampanyaları:

Halk eğitim merkezlerinde veya yerel belediyelerde, baharatlarda tahşiş ve kirlilik hakkında bilgilendirme seminerleri düzenlenmeli.

2. Etiket Okuma Alışkanlığı Kazandırmak:

Tüketicilere ürün etiketlerini okuma, içerik kontrolü yapma ve üretim yerlerini sorgulama bilinci kazandırılmalı.

3. Okullarda Gıda Güvenliği Eğitimi:

İlkokuldan itibaren öğrencilere, sağlıklı gıda seçimi konusunda farkındalık oluşturacak müfredata dayalı dersler verilmesi teşvik edilmeli.

4. Gıda Denetimlerinin Arttırılması:

Tarım ve Orman Bakanlığı'nın denetimleri daha sık ve şeffaf şekilde yapılmalı, sonuçlar kamuoyuna açıkça duyurulmalı.

5. Gönüllü Tüketici Platformları Kurulmalı:

Tüketicilerin şikayetlerini doğrudan paylaşabileceği dijital platformlar yaygınlaştırılmalı.

6. Yerel Üreticiye Destek:

Kooperatifler ve küçük üreticiler, doğal ve katkısız baharat üretimi konusunda teşvik edilmeli ve desteklenmeli.

7. Medya Desteği:

Televizyon, radyo ve sosyal medya aracılığıyla kamu spotları hazırlanmalı. "Gerçek Baharatı Seç!" gibi kısa, akılda kalıcı mesajlar yaygınlaştırılmalı.

8. Laboratuvar Destekli Mobil Uygulamalar:

Tüketicilerin aldıkları ürünleri QR kod ile sorgulayabileceği, içeriği doğrulayan sistemler geliştirilerek yaygınlaştırılmalı.

Sonuç: Lezzet Kadar Güven de Tercih Meselesi

Baharatlar yalnızca yemeklerimize tat katmaz; kültürümüzün, tarihimizin ve geleneksel mutfağımızın da vazgeçilmez bir parçasıdır. Ancak bu renkli ve aromatik dünya, dikkat edilmediğinde sağlığımız için bir tehdide dönüşebilir. Tahşiş edilmiş, mikrobiyolojik veya kimyasal olarak kirlenmiş baharatlar, görünmez birer sağlık düşmanıdır. Her bireyin bilinçli bir tüketiciye dönüşmesi, yalnızca kendi sağlığını değil, toplumun genel sağlık düzeyini de yükseltir. Güvenli gıdaya ulaşmak bir lüks değil, temel bir haktır. Bu hakkı korumak için daha çok sorgulamalı, daha bilinçli tercihler yapmalı ve birlikte hareket etmeliyiz. Çünkü gerçek lezzet, ancak güvenle taçlanır.