



PROF. DR. SELİM ÇETİNER

Sabancı Üniversitesi
selim.cetiner@tematik.com.tr

Organik ürünler daha lezzetli ve besleyici mi?

Bilimsel araştırmalara göre sebze ve meyvelerin “organik” olması lezzetli ve sağlıklı olacağı anlamına gelmiyor. Genetik yapı ve yetiştirilme şekli her meyve ve sebzenin içerdiği besin maddelerinin oranını etkiliyor. Önemli olan ise, sağlıklı beslenmek için yeteri kadar sebze ve meyve tüketmek.

Son iki yazımda özetle “Organik ürünlerin insanların düşlediği gibi doğanın bağrında herhangi bir kimyasal madde kullanılmadan yetiştirilmiş olmadığını; organik ürünlerin Türkiye gibi dünyanın her yerinde belirli kanton ve yönetmeliklerce uygun görülen organik veya inorganik kimyasallar kullanılarak yetiştirilip pazarlanan ürünler olduğunu; organik yetiştiricilikte yaygın olarak kullanılan hayvansal gübrelere daha fazla ölümlü sonuçlanan sağlık risklerini de beraberinde getirdiğini” anlatmaya çalıştım.

Organik ürünlerle ilgili genel algı ya da yanılgılardan biri de bu ürünlerin daha lezzetli ve daha besleyici olduğu yönünde. Bununla beraber, şimdiye kadar yapılan bilimsel çalışmalar, organik ürünlerin daha lezzetli ve daha besleyici olduğunu kanıtlayamadı.

Lezzeti etkileyen faktörler

“Nerede o eski Osmanlı çilekleri?” muhabbeti yapan dostlarınız mutlaka vardır. Hatta sizler de yediğiniz sebze ve meyvelerde eski tadı ve lezzeti bulamadığınızdan muzdarip olabilirsiniz. Bu konuda pek de haksız sayılmazsınız. Ancak, burada sadece üreticileri suçlamak, her şeyi hormonlu, gübreli veya son zamanların moda tabiriyle GDO’lu diye küçümsemek konuyu açıklamaya yetmez. Öncelikle, bizi büyük kentlere çeken koşulları ve bunun sonucunda tüketim alışkanlıklarımızda ortaya çıkan değişiklikleri de sorgulamamız gerekiyor.

Toprak yapısı, sulama durumu, gübreleme, gece-gündüz sıcaklık farkı, güneşlenme durumu gibi unsurlar meyve ya da sebzenin kuru madde içeriğini, yani şeker ve benzeri maddelerin yoğunluğunu artırarak ve aroma maddelerinin düzeyini etkileyerek lezzetin iyileşmesine katkıda bulunuyor.



Benim yaş grubumdakilerin iyi hatırlayabileceği üzere, kışın ne domates, ne salatalık ne de “Osmanlı çileği” olurdu. Kışlık meyve ve sebzeler kışın, yazlık meyve ve sebzeler de yazın yenirdi. Dahası Şili’den elma, Orta Amerika’dan muz filan da gelmezdi.

Meyve ve sebzelerdeki lezzet unsurlarının başında çeşit özelliği, yani genetik yapı gelir. Örneğin, Amasya elmasının aromasını ve lezzetini, organik olsun veya olmasın “Granny Smith” elmasında bulamazsınız. Keza benekli Anamur muzunun lezzeti de “Chiquita” muzundan farklı. Bir de buna sera yetiştiriciliğini eklerseniz, ki buna biz tüketicilerin her mevsim sebze ve meyve talebi neden oldu, eski lezzetleri bulmak gittikçe hayal olur. Lezzet açısından genetik yapı yani çeşit özelliğinin yanında yetiştirme koşulları da çok önemli. Örneğin, toprak yapısı, sulama durumu, gübreleme, gece-gündüz sıcaklık farkı, güneşlenme durumu gibi unsurlar meyve ya da sebzenin kuru madde içeriğini yani şeker ve benzeri maddelerin yoğunluğunu artırarak ve aroma maddelerinin düzeyini etkileyerek lezzetin iyileşmesine katkıda bulunuyor.

Nitekim, az sayıda da olsa yapılan çalışmalar, organik ürünler ile klasik ürünler arasında bariz bir fark olmadığını, saptanan farklılıkların yetiştirme koşulları, mevsimi ve hasattan tüketime kadar geçen süreyle doğrudan ilişkili olduğunu gösteriyor. Örneğin, bir araştırmada, organik tüketicilerin yüzde 43'ü organik ürünleri daha lezzetli buldukları için tercih ettiklerini bildirdikleri halde, yapılan "kör tadım" testleri, aynı kişilerin bu iki ürün grubu arasındaki lezzet farkını pek de hissedemediklerini gösterdi.

Bitkiler kendilerini ve insanları koruyor

Dilerseniz şimdi de sağlıklı beslenme konusunda kısa bir hatırlatma yapalım. Normal insan metabolizması, serbest radikaller adı verilen bazı aktif kimyasal moleküller üretir. Şimdiye kadar yapılan bilimsel çalışmalar ışığında yaygın kanı, bu moleküllerin DNA üzerinde hasar yaparak kanser oluşumuna yol açtığı. Serbest radikaller aynı zamanda "kötü kolesterolü" de okside edip kanda plakalar oluşturduğundan, kalp-damar hastalıkları açısından da önemli olumsuzluklara yol açıyor. C vitamini (askorbik asit), A vitamini, beta-karoten, likopen, polifenoller gibi "antioksidanlar", serbest radikalleri etkisizleştirdikleri için sağlık açısından büyük önem taşıyor. Bu nedenle de söz konusu antioksidan içeriği yüksek olan özellikle taze meyve ve sebzelerin günde 3-5 porsiyon tüketimi tüm beslenme uzmanlarınca tavsiye ediliyor. Tekrar vurgulamakta yarar var; organik olsun veya olmasın her gün taze sebze ve meyve tüketmek sağlıklı yaşam için oldukça önemli; bunları şu veya bu şekilde vitamin hapları şeklinde almak ne kadar yararlı? Bu hâlâ tartışma konusu.

Bitkiler yukarıda bahsettiğimiz antioksidanları ve polifenolleri bizzat kendi sağlıkları ve kendilerine saldıran "börtü-böceğe" (böcek, bakteri, mantar) ve diğer canlılara karşı savunmak ya da aşırı çevre koşullarında meydana gelen tahribatı onarmak için üretir. Bu itibarla, bitki büyüme ve gelişmesi için gerekli besin maddeleri ile gübrelenip sulanan; hastalık ve zararlılara karşı ilaçlanan konvansiyonel ürünlerin bu bünyesel savunma mekanizmalarına gerek duymadıkları da söylenebilir.

Besin maddelerinde farklılıklar var

Bununla beraber, organik üreticisi lobilerin organik ürünlerin daha besleyici olduğu savı ve bunların basın-yayın organlarında geniş yer bulmaları irdelenmeye değer. Charles Benbrook ve arkadaşlarının "Organic Center" tarafından yayımlanan "Organik Beslenmenin Üstünlüğü" başlıklı raporunda, bitkisel organik gıdaların konvansiyonel ürünlere göre daha üstün olduğunu bildiriliyor. Ancak, rapor incelendiğinde ve rapor hazırlanırken kullanılan çalışmalar ayrıntılı olarak ele alındığında bu iddiaların pek de geçerli olmadığı görülebilir. Bunlar arasında en göze çarpanlar şu şekilde özetlenebilir: "Organic Center" raporuna göre, organik ürünler (meyve-sebze) konvansiyonel ürünlere göre yüzde 25 daha besleyici bulundu. Ancak, raporu yazarların, daha raporun başında belirttikleri kriterlere pek uymadıkları, örneğin hakemli dergilerde yayımlanan bazı bilimsel makalelerdeki sonuçları dikkate almadıkları halde,

yayımlanmamış ön sonuçları değerlendirmeye aldıkları görülüyor. Bu kriterler tam olarak göz önünde tutularak Dr. Rosen tarafından yapılan çalışmada ise organik gıdaların konvansiyonel gıdalara göre yüzde 2 daha az besin maddesi içerdiği hesaplandı. Genelde bazı maddeler organik ürünlerde yüksek iken, azot ve protein içeriği ile C vitamini gibi önemli besin maddelerinin konvansiyonel ürünlerde daha yüksek bulunduğu görüldü.

"Organic Center" raporundan kısa bir süre sonra İngiltere'deki ulusal gıda güvenliği otoritesi "Gıda Standartları Ajansı" tarafından hazırlatılan bir raporda 1958-2008 yılları arasında yayımlanmış tüm bilimsel araştırma raporları ve makaleler incelenerek, toplam 3 bin 558 karşılaştırma ele alınmış ve organik gıdalar ile konvansiyonel gıdalar arasında genelde kayda değer bir farklılık olmadığı sonucuna varıldı. Örneğin, C vitamini, beta-karoten ve kalsiyum dâhil 15 besin maddesi açısından önemli bir fark görülmedi. Bununla beraber, konvansiyonel ürünlerin azot ve protein içeriği yüksek bulunurken, organik ürünlerde fosfor ve asitlilik yüksek bulundu. Et, süt ve yumurta gibi ürünlerde bazı farklılıklar olmakla beraber, bunların önemli düzeyde olmadıkları saptandı. Tabii bu rapora ilk tepki de beklendiği üzere "Soil Association"dan geldi ve sözcü Carlo Leifert, bu sonuçlara katılmadıklarını açıkladı. İşin en enteresan tarafı, Carlo Leifert AB kaynaklarından 18 milyon Euro sağlanarak yürütülen "Quality-Low Input Food" projesinin koordinatörlerinden birisi. Sonuçlar incelendiğinde de, AB ülkelerinden birçok kuruluş ve araştırmacının bu projede yer aldığı, harcanan 18 milyon Euro'ya rağmen organik ürünlerin konvansiyonel ürünlerden daha besleyici olduğunun bilimsel olarak kanıtlanmadığı görülüyor. Hatta mutlu inekler ülkesi İsviçre'de organik ve konvansiyonel süt inekleri üzerinde yapılan karşılaştırmada ise başta E vitamini olmak üzere bazı önemli besin maddesi içerikleri açısından çayır-merada yayılarak beslenmenin daha önemli olduğu ortaya çıktı. Yani, E vitamini içeriği organik olmayan inek sütünde de organik inek sütü kadar yüksek bulunurken, kış aylarında ahırda kuru otla beslenen hayvanlardan alınan süt örneklerinde E vitamini içeriğinin her iki grupta da düşük olduğu görüldü.

Özetle, organik ürünlerin daha lezzetli ve besleyici olduğuna dair algıların bilimsel dayanağı bulunmuyor. Yalnızca, tüketicilerin sağlıklı bir beslenme için organik olsun ya da olmasın günde 3-5 porsiyon taze meyve ve sebze tüketmeye özen göstermeleri gerekiyor. ■

