

BULUT HAFİFLİĞİNDE, AĞIZDA ERİYEN BEZE

Prof.Dr.Oğuz ÖZYARAL Mikrobiyolog, Koruyucu Sağlık Uzmanı, Antalya Belek Üniversitesi, Rektör Yardımcısı

1. BULUT HAFİFLİĞİNDE BİR LEZZET: BEZENİN ZARİF DÜNYASI

Bazı tatlılar vardır ki, sadece lezzetleriyle değil, görünüşleriyle de bir sanat eseri gibi hayranlık uyandırır. İşte beze de tam olarak böyle bir tatlıdır: Hafif, ktır ve neredeyse bulut gibi bir dokuya sahip. İlk lokmada ağızda eriyen bu zarif tatlı, sadeliğiyle büyülerken, mutfak sanatlarının en incelikli dokunuşlarından biri olmayı başarır.



Fransa'dan İsviçre'ye, İtalya'dan dünyanın dört bir yanına yayılan beze, mutfak kültüründe yalnızca bir tatlı değil, aynı zamanda ustalık göstergesi olarak da kabul edilir.

Hem tek başına hem de pastaların ve tatlıların süsü olarak kullanılan beze, hafifliği ve estetik görünümüyle her sofraya zarafet katar.

Bu yazıda, bezenin kökeninden yapılışına, çeşitlerinden gastronomideki yerine kadar tatlı dünyasındaki eşsiz yolculuğuna çıkacağız. 🍰 ✨



2.BEZE: KÖKENİ, YAPILIŞI, ÇEŞİTLERİ VE GASTRONOMİK ÖNEMİ

2.1. Bezenin Kökeni

Beze (meringue), 17. yüzyılda ortaya çıkan ve Avrupa'da özellikle Fransız, İsviçre ve İtalyan mutfaklarında yaygınlaşan hafif ve gevrek bir tatlıdır.

Kökeni tam olarak bilinmemekle birlikte, bezenin İsviçre'de Gasparini adında bir pastacı tarafından yapıldığına dair söylentiler vardır.

Fransız mutfağında beze, Marie-Antoine Carême gibi ünlü şeflerin elinde rafine edilerek klasik bir tatlı unsuru haline gelmiştir.



2.2. Bezenin İçeriği ve Yapımı

Beze, temel olarak yumurta akı ve şekerin çırpılmasıyla yapılan, hafif, havadar ve kırıtır bir tatlıdır. Tarife bazen nişasta, limon suyu ya da sirke gibi stabilizatörler eklenerek kıvamı korunur. Üç temel beze türü vardır:

- **Fransız Beze:** En yaygın türüdür. Yumurta akı ve toz şeker iyice çırpıldıktan sonra düşük sıcaklıkta fırınlanır.
- **İsviçre Beze:** Yumurta akı ve şeker benmari yöntemiyle ısıtılıp çırpılır, daha parlak ve daha yoğun bir kıvam kazanır.
- **İtalyan Beze:** Sıcak şeker şurubu, çırpılmış yumurta akına eklenerek yapılır. Genellikle pastacılıkta krema dolgularında ve süslemelerde kullanılır.



2.3. Beze Çeşitleri ve Benzer Formlar

Beze, farklı pişirme teknikleri ve sunumlarla çeşitlenir:

- **Klasik Beze:** Tek başına tüketilen sade veya aromalı küçük tatlılar.
- **Pavlova:** Dışı kırıtır, içi yumuşak büyük bir beze tabanı üzerine krema ve meyveler eklenerek yapılan Avustralya ve Yeni Zelanda'ya özgü bir tatlı.
- **Macaron:** İki beze diskinin arasında krema dolgululu Fransız tatlısı.
- **Mont Blanc:** Beze tabanı üzerine kestane püresi ve krema eklenerek yapılan bir Fransız tatlısı.
- **Dacquoise:** Fındık veya badem unuyla hazırlanan ve genellikle kremayla katmanlandırılan bir beze türü.

Bezenin benzer formdaki diğer tatlılarla ortak noktaları vardır:

- **Marshmallow:** Yine yumurta akı içeren ancak jelatinle yapılan bir tatlıdır.
- **Pastanelerdeki Kremalı Beze:** Bazı pastanelerde içine krema eklenerek servis edilen büyük bezeler de popülerdir.



2.4. Besin Değeri ve Sağlık Açısından Değerlendirme

Beze, düşük kalorili olmasına rağmen yüksek oranda rafine şeker içerir. **100 gram beze yaklaşık olarak:**

- **Protein:** 2-3 gram
- **Karbonhidrat:** 80-85 gram
- **Yağ:** 0 gram
- **Şeker:** 75-80 gram
- **Kalori:** 300-350 kcal



Bezenin sağlığa etkileri:

✔ **Glütensizdir**, bu yüzden çölyak hastaları için uygundur.

⚠ **Yüksek şeker içeriği** nedeniyle diyabet hastaları için sakıncalıdır.

⚠ **Protein kaynağı olsa da düşük besin değeri vardır**, dolayısıyla dengeli bir diyet için yeterli değildir.

✔ **Hafif ve yağsızdır**, ancak aşırı tüketimi kan şekerini hızlı yükseltebilir.

2.5. Beze Nasıl Tüketilir?

- ❖ *Tek başına atıştırılabilir olarak tüketilebilir.*
- ❖ *Dondurma, çikolata veya krema ile kombinlenebilir.*
- ❖ *Pastalar ve tatlılar için süsleme olarak kullanılabilir.*
- ❖ *Kahve veya çayın yanında hafif bir tatlı alternatifi olarak sunulabilir.*



2.6. Gastrokültür Açısından Bezenin Yeri

Beze, sadece bir tatlı değil, aynı zamanda pastacılığın incelikle işlenmiş zarif bir dokunuşudur. Fransa, İsviçre ve İtalya gibi ülkelerde yüzyıllardır mutfak sanatının ayrılmaz bir parçası olarak kabul edilmiştir. Hafifliği ve narin dokusuyla hem görsel hem de lezzet açısından tatlılara eşsiz bir karakter kazandırır.

- ❖ 🍰 Fransız mutfağında, beze, tek başına bir tatlı olarak veya Pavlova gibi özel tariflerin temel bileşeni olarak kullanılır.
- ❖ CH İsviçre pastacılığında, İsviçre usulü beze teknikleri, pastalar ve kremlarla birleştirilerek yoğun bir kıvam ve rafine bir tat sunar.
- ❖ IT İtalyan mutfağında, beze genellikle tatlıların üzerinde süsleme olarak kullanılır, tiramisu gibi kremalı tatlılarla harika bir kontrast oluşturur.
- ❖ Hafifliği, şekerin kristalize dokusuyla buluştuğunda ağızda eriyen bir şölen sunan beze, tatlı dünyasında adeta bir "bulut" gibi süzülür. Her ne kadar besin değeri açısından çok zengin olmasa da gastronomik açıdan sunduğu sanatsal ve estetik değer sayesinde mutfakların vazgeçilmezleri arasında yer almaya devam etmektedir.