



## Beyaz ekmeğin tartışması

**Beyaz** ekmeğin sağlığa zararlı olduğunu yeni keşfettik.

Şimdi "suçlu" aranıyor. Kimine göre suçlu fırıncılar, kimine göre suçlu fırıncılara beyaz un satan değirmenciler.

Ne o, ne bu. Suçlu beyaz ekmeğin talep eden halktır. Eğer halk beyaz ekmeğin talep etmese, ne değirmenci beyaz un üretir, ne fırıncı beyaz ekmeğin satar.

Bütün sorunun kökeninde fakirlik var. Yeni kuşaklar bilmez, Türk halkı 1940'larda Savaş Dönemi'nde ekmeğin bulamadı. Kalitesiz buğdaydan yapılan ekmeğin fakirlik sembolü, beyaz francala ise zenginlik işareti idi.

İmkânı olan francala yedi. Derken beyaz ekmeğin köylere kadar yayıldı.

Halkımız günde 100 gr. ile 800 gr. arasında (ortalama kişi başı 350 - 400 gr.) ekmeğin tüketiyor. (Türk Silahlı Kuvvetleri'nde kişi başı günlük ekmeğin tüketimi 900 grama kadar çıkıyor.)

Halkımız günlük enerji ihtiyacının yüzde 40'ını ekmeğin sağlıyor.

**HALKIN "BEYAZ EKMEK MERAKI" NEDENİYLE KENTTE VE KIRSAL KESİMDE EKMEKLER BEYAZ UN DAN YAPILYOR.**

Son yıllarda yayılan ve "fast - food" denilen "ayaküstü" beslenme alışkanlığı nedeniyle ekmeğin önemi daha da arttı.

Halkın "beyaz ekmeğin merakı" nedeniyle kentte ve kırsal kesimde ekmeğin beyaz undan yapılıyor. Beyaz un üretmek için değirmende, buğday tanesinin içinden (1) Buğday özü ruşeym ile (2) Kaba ve ince kepek ayrılıyor. Ayrılarak bir yana konulan bu buğday özü ile kaba ve ince kepekte, (1) E vitamini, (2) Omega 3 ve 6, (3) Protein, (4) Karbonhidrat, (5) Zengin vitamin ve mineraller ve (6) Lif var.

Halkımız "beyazın da beyazın" aradığından fırıncılarımız da unun "beyazının da beyazını" satın alıyor.

Bu talep karşısında değirmencilerimiz unun beyaz olmasını önleyen, buğdayın kepeğini ve de daha önemlisi ruşeymi (embriyo'yu kökçük kalkançık'ı) ayırarak buğdayın sadece "dolgu kısmı" olan gövdesini öğütüyor.

Böylece buğdayın "E vitamini başta olmak üzere diğer vitaminleri karbonhidrat ve protein değerleri, mineralleri kalsiyumu, fosforu, magnezyumu, demiri, çinkosu ruşeym ve kepek olarak değirmende kalıyor. Halkımızın "beyazın da beyazı" ekmeğine, içinde hiçbir vitamin, mineral, protein değeri olmayan un giriyor.

Sadece o kadar olsa iyi. Beyazın da beyazı arayanları mutlu etmek için bazı değirmenler una son anda beyazlatıcı kimyevi madde katıyor.

Korkunç bir gerçek şu: Değirmenlerimizin çoğunun yeni makineleri bu talebe dönük makineler. Buğdayı öğütürken ruşeymi ve kabuğu (kepeği) çıkaran makineler. Buğdayı olduğu gibi üretebilecek makine sayısı azaldı.