

Önce ekmekler bozuldu!

Dünyada en çok ekmeği tüketen ülke Türkiye. Buna rağmen yeni çıkan in tebliğiyle ne kadar ilgiliz? Ekmeklerimizin içi boşaltılıyor mu?



Refika Birgül

birgul@hurriyet.com.tr

REFIKA'NIN MUTFAĞI

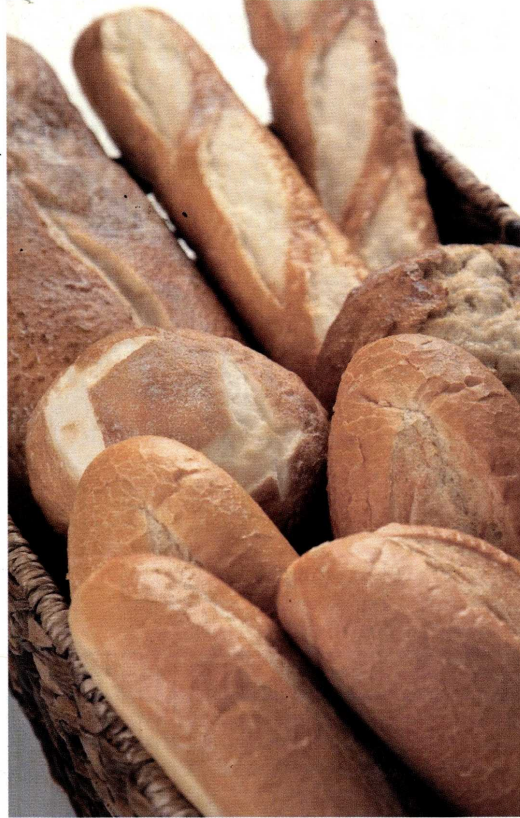
Son zamanlarda hemen hemen her gazetenin sayfalarında ve köşelerinde ekmeğe ilgili bir şeyler okuyoruz. Bilgiler hep parça parça. Biz dünya nüfusunun %1'ini oluşturuyorken ekmeğin %5.5'ini tüketiyoruz. Beslenme yönünden de günlük enerjimizin %40 ila %50'sini ekmekten alıyoruz. Bu kadar temel bir konuyu dört boyutuyla işlemek istedik.

"Önce ekmekler bozuldu, sonra her şey..." diye başlar Oktay Akbal'ın ilk kitabı. Kitap, ekmeklerin değişmesi ile başlayan Marshall yardımlı süreçte şehirde olan bitenleri anlatır. "Çünkü yeryüzünde savaş vardı. İnsanlar sebebi bilmeden ölüyor, öldürüyorlardı." diye

devam eder. "Hayal kurmak artık geçmişte kalmıştı" der ve savaşın ilk önce hayalleri yok ettiğini, aşkın yalan olduğunu, artık olmadığını söyler.

"Yerini kötü düşünceler, çirkin duygular aldı" der. "Ve Ah, o ekmeğin bozulması; insanların mayası muhakkak ki ekmeğindir. İyi beslenen ekmeğe, dünyanın en çok ekmeğini tüketen ülke olarak bizlerde belirli değişiklikler elbette yapmaktadır. Son zamanlarda ekmeğin üzerinde yapılan değişiklik aslen çok önemli. Süregelen zaman içerisinde bir nevi ekmeğimizle oynamıştır ancak on yıllardır kimsenin cesaret edemediği değişiklikler yapılmaya başlanmaktadır. Yıllardır yapılan yanlış düzeltmek adına, bu değişikliğin bir tarafından tutmamız gerekiyor.

Bir de unutmamalı ki dünyayı doyuran üç tahıl vardır. Bunlardan ilki Yeni Dünya tahılı olan mısır. İkincisi ise Asya, Çin ve Hindistan'ı doyuran, olmazsa olmaz öğe pirinç. Üçüncüsü ise beşiği ve doğduğu toprakları bizim memleketimiz Anadolu olan buğday.



4 Değişiklikler ile ilgili problemler nasıl çözülür?

Rüşeyme ne olacak: Bu tasarıda kimse rüşeymden bahsetmemekte. Oysa buğdayın cücüğü diyebileceğimiz küçük ama çok etkili olan rüşeym ekmeğin asıl kalitesini değiştirir. Tez zamanda tasarıya eklenmesi, hatta gerçek tam buğday ununa da adım adım geçilmesi gerekir.

Yasaklayarak değil beyaz ekmeğe sigara gibi davranarak çözüm: Başbakan haklı olarak bu konudaki kararlılığını gösterebilmek için artık diğer çeşit ekmeğe olmayacak anlamına gelen açıklamalar yaptı. Bu kimine ters gelse de ciddi bir kararlılık olmadan tekelleşme çözülmeyecektir. Demokratik bir ülke için beyaz ekmeği sigara statüsüne koyarak, yani sağlığa zarar veren lüks tüketim malzemesi gibi davranarak net bir duruşla beraber, her seçeneğin piyasada kalması da sağlanabilir. Beyaz ekmeğe yurtdışındaki gibi 3-4 misli pahalı olursa zaten iş, akarak yolu bulacaktır. Hatta buradan gelecek ek vergi kazancı da bu dava için çalışma ve denetimlere ayrılabilir.

Uncuların altyapı değişikliğini bir plana oturtmaları gerekmektedir: Şu an un işleme makineleri ne yazık ki tamamen beyaz un, kepek ve rüşeymi ayırarak çalışmaktadır. Oysa eski değirmenlerde hepsi bir arada işlenmekteydi. Araştırmaların sonucu gösteriyor ki, ayrılıp tekrar birleştirme yöntemi kesinlikle aynı etkiyi vermemekte. Uncuları bu konuda yönlendirmek ve denetlemek, önümüzdeki 1 yıl boyunca rotasyonlu müfettiş bulundurma zorunluluğu gibi uygulamalarla değişimin sistematik yapılması sağlanabilir.

1 Buğdayın anatomisi: Neresinden ne çıkar?

Temel olarak ekmeğe, maya, tuz, un ve su kullanılarak yapılır. Tadım, bir parça mayası ama büyük ölçüde de unun cinsi belirler. İşte bu unu elde ettiğimiz tahıl, kepek, rüşeym ve endosperm (unsu öz) denen üç ana bölümden meydana gelir. Tahıl tanesinin dış kabuğu olan kepek %14.5'lik bir bölümünü oluşturur. Ağırlıksızdır, B vitamini ve bol lif içerir.

Rüşeym ise tahılın embriyosudur ve %2.5 gibi ufak bir orana sahiptir. Aynı yumurtanın sarısı gibi tahılın en besleyici yeridir. Vitaminler özellikle E vitamini, mineral, protein ve faydalı yağlar içerir. %83'lük büyük paya sahip

olan endosperm, embriyonun enerji kaynağıdır. Börek, pasta, kurabiye gibi hamur işleri yaparken kullandığımız beyaz unlar buğdayın bu kısmından elde edilir.

Bu bembeyaz un dan yapılan ekmeğin ilk anda çok daha lezzetli gelir. Fakat şekerimizi hızla yakarak çıkarır ve sonrasında hızla acıkırız. Oysa tam buğdaydaki kepek ve rüşeym metabolizmamızı çok daha iyi çalıştırır. Glisemik endeksi daha düşük olduğundan şekeri yavaş yükseltir daha uzun tok tutar ve şeker hastalığını tetikleyici bir etkisi olmaz. Bu bakımdan tam buğdaya geçiş bizim milli hedefimiz olmalı.

2 Ekmek ne zaman, niye değişti?

1948 Marshall yardımıyla gelen fırın makineleri ekmeğin yapım sürecini kısaltmakla birlikte beyaz ekmeğe geçişe sebep oldu. Aslında ekmekler arasında lüks kategorisine alabileceğimiz bu ekmeği biz bugünün cep telefonlarına duyduğumuz heyecanla sevdik. DP'nin vaadi sonucu, tohumluk buğday ithal edilmiş, üretimde 'arı beyaz buğday'a dönülmüştür. Beyaz ekmeğin yemek bir nevi sınıf atlamak

sayılmıştır. Halen beyaz ekmeğin daha ucuz, kepek veya çavdar ekmeği daha pahalıdır. İşin özünde bu ters bir durumdur, arz-talep dengesini altüst etmiştir.

Karadeniz'de mısır ekmeği, kimi yerde çavdar, kimi yerde tam buğday yenirken ve bir ekmeğin pisirilir bütün hafta yenilirken, her gün fırından çıkmış taze ekmeğin almak haliyle inanılmaz cazip gelmiş.

3 Yeni tasar neyi öngörüyor?

► Türkiye'de yaklaşık 22 bin fırın var. Günlük 82 milyon ekmeğin üretiliyor.

► Unun üretimi esasında oluşan hatalar nedeniyle 1.5 milyon ekmeği çöpe atıyoruz.

► Günlük 10-15 milyon dolayında ekmeği çöpe attığımız öngörülmüyor.

► Ortalama yıllık standart ekmeğin harcamamız 18 milyar TL yani 10,2 milyar dolar.

► Diğer ekmeğin çeşitlerini de ekleyecek olursak yıllık tüketim 12 milyar dolar civarında.

► Ekmekle ilgili yayımlanan tebliğ kepek oranını artırıp,

tuz miktarını azaltmayı öngörmekte. Böylelikle ekmeğin sindirim süresi artacak, alınan tuz oranı azalacak.

Tuzu azalan ekmeğin tadı da azalacağından, aşırı tüketim engellenecektir. Ancak unculara buna hazır olmadığından tebliğin gerçekleşmesi için bir adım daha gerekiyordu.

Temmuz 2012'de yayımlanan ekmeğin tebliğinden sonra Ocak 2013'te de unla ilgili taslak sunuldu ve onay sürecine girdi. Unların içeriği belirtildiği şekilde dönüştürülecek. Fırıncıya da bu ayrılan un ve tuz miktarını azaltarak pişirmek düşecek.