

Ekmeğin devrimi

Yılda 37 milyar ekmeğin üretiliyor, 35 milyarını tüketiyoruz. Günde 6 milyon, yılda 2 milyarını çöpe atıyoruz. Başbakan Erdoğan'ın "Artık beyaz undan ekmeğin döneminin kapattırıyor" açıklamasının ardından Yeni Un Tebliği kabul edildi. Artık ekmeğin daha sağlıklı olacak ve israfın önüne geçilecek

Mesude
Erşan

mersan@huyruyet.com.tr



Soframızın başta, yemeğin katığı ekmeğin. Yalnızca o mu? Bir undan, biraz tuzdan ibaret mi? Elbette hayır, her şairin şiirinde, her ideolojinin sloganında yer edinmiş kendine. Bertolt Brecht adaletiyle öyle tarif etmiş mesela: Halkın ekmeğidir adalet/ bakarsınız bol olur bu ekmeğin/ bakarsınız kat/bakarsınız doyum olmaz tadına/ bakarsınız berbat./ Azaldı mı ekmeğin, başlar açlık/ bozuldu mu tadı, başlar hoşnutsuzluk boy atmaya.

Üstat Vedat Türkali de "Ekmeğin özgürlük de barışın gülleridir" demiş. Şimdi o barışın güllünlüğün sağlığı için düşmeye basıldı işte. Başbakan Erdoğan bizzat ilgilendi. "Artık beyaz undan ekmeğin döneminin kapattırıyor. Buğdayın orijinalinden üretilen un, kepekli un dediğimiz neyse, ekmeğimizi bundan üretelim. Zira gıda, vitamin orada. Neymiş, beyaz un parlakmış. Buna aldannayacağız. Batı bunu anladı, bizi geçmiş durumda. İnşallah biz de bu açığı süratle kapatacağız" dedi.

İSRAFI DA ÖNLEYECEK

Başbakan Erdoğan'ın talimatından sonra arkası çorap söküğü gibi geldi. Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı elini hızlı tuttu. Yeni Un Tebliği çıkana kadar hem un fabrikaları hem de fırınlarda un ve ekmeğin enzimle kimyasal katkı maddeleri katılıyordu. Artık sayısı 17'yi bulan kimyasallar hiçbir aşamada un ve ekmeğe eklenmeyecek. Bazı enzimler (hamur iyileştirici) un fabrikalarında katılacak. Fırınlarda unlarla ekmeğin yaparken sadece maya, tuz ve su koyacak. Tebliğin getirdiği önemli değişikliklerden biri de undaki kepek miktarını arttırması. Ekmeğin çabuk bozulmasına yol açan kötü buğdayın kullanılmasını da yasakladı.



Ekmeğin tüketiminin yararları

- ▶ İştah kontrolü sağlar
- ▶ Sindirim sisteminin konforunu artırır
- ▶ İdeal kilo yönetimine destek olur
- ▶ Diyetlerde geri dönüşümsüz kilo verir
- ▶ Beyne tokluk sinyalinin hızlı iletimini sağlar
- ▶ Yaşlanmayı geciktirir
- ▶ Bağışıklığı kuvvetlendirir
- ▶ Stres yönetimine destek olur
- ▶ Antioksidan kaynağıdır
- ▶ Metabolizmayı hızlandırır

Toprak Mahsulleri Ofisi'nin araştırmasına göre Türkiye'de yılda 37 milyar adet ekmeğin üretiliyor, 35 milyarını tüketiliyor. Günde 6 milyon adet, yılda 2 milyar adet ekmeğin yani 1.5 milyar lira çöpe gidiyor. 17 Ocak'ta başlatılan ekmeğin israfını önleme kampanyası için çıkarılan Başbakanlık Genelgesi sağlıklı ekmeğin üretimini de garantiledi.

Türkiye Un Sanayicileri Federasyonu (TUSAF) Başkanı Erhan Özmen, "Son iki düzenlemeyle ekmeğin hem kalitesi düzeldi hem de sağlıklı. Ekmeğin daha geç bayatlayacak. Ama içine katılan kimyasallar nedeniyle değil, buğdayın kalitesinden ötürü" diyor. Yeni düzenleme kapkara bir ekmeğin getirmeyecek. Ama bembeyaz ekmeğin değil. İçine bakınca posa yani lif göreceksiniz. Kepek miktarını yükseltildiği 15'e yakın mineral ve vitamin açısından zenginleşmesi de demek. Böylece ekmeğin

yerken, yaşamız için önemli bulunan pek çok maddeyi de alabileceğiz. Sadece sağlıklı değil, daha lezzetli olacak" diyor.

DİYETİŞYENLER NE DİYOR?

Beslenme Eğitimi ve Araştırma Vakfı'nın (BESVAK) kurucusu ve başkanı olan efsanevi beslenme uzmanı Prof. Dr. Ayşe Baysal da kampanyalara destek veriyor. Bazı uzmanların (Canan Karatay) ekmeğin yemeyi yasaklamasını anlamsız bulduğunu savunan Prof. Dr. Baysal, "Özü ve kepeğini kaybetmemiş undan yapılan ekmeğin şıvanlatılmaz. Ekmeğin ihtiyaç duyduğumuz başta B vitaminleri olmak üzere pek çok mineral ve vitamin zengindir. Yeni un tebliğinin de kaliteli ekmeğin üretimine olumsuz etki yapacağını düşünüyorum" diyor. Çok sayıda işlemden geçirilen ve iyice

saflaştırılan undan üretilen beyaz ekmeğin şıvanlatılmaz.

Baysal, "Beyaz ekmeğin yemeyin. Ama şıvanlıktan sadece ekmeğin de sorumlu tutamayız. Hareketsiz yaşam, bütün gün televizyon karşısında oturmak, şekerli içecekleri bol bol tüketmek asıl şıvanlık faktörleri" diye uyarıyor.

Türkiye Beslenme Araştırması sonucuna göre günde ortalama kişi başına 220-300 gram kadar ekmeğin tüketiliyor. Temel besin olan ekmeğin, B grubu vitaminleri ve E vitamini büyük bir kısmını karşılıyor. Uzman Diyetisyen Selahattin Dönmez, "Genelde beyaz ekmeğin yeniyor. Besleyici değeri yüksek tam buğday ekmeğine geçişle yeni bir dönemin başlayacağını düşünüyorum" diyor.

Diyetisyen Elvan Odabaşı Kanar'a göre, tam buğday, kepek, yulaf, çavdar, çok tahıllı tercih etmek lazım: "Glisemik endeksi düşük, diyet lif oranı yüksek olduğu için zayıflama diyetlerinde tahıl grubundan bulgur ve tam buğday ekmeği bulundurulması yararlı. Doya doya zayıflar!"

Uzman diyetisyen Dilara Koçak, "Buğday ve diğer tahılların sahip olduğu besin değerlerini tam olarak koruyan ve taşıyan, üretiminden tüketiciye ulaşana kadar tüm aşamalarda en yüksek hijyen standardına sahip uygun fiyatlı ekmeğin sağlıklı ekmeğidir" görüşünde.

İçinde neler var?

Besin değeri	Tam buğday	Beyaz buğday
Enerji (kcal)	339	364
Posa (g)	12.2	2.7
Kalsiyum (mg)	3.4	15
Demir (mg)	3.9	1.2
Magnezyum (mg)	138	22
Fosfor (mg)	346	1.8
Potasyum (mg)	405	1.7
Çinko (mg)	2.9	0.7
Selenyum (mg)	70.7	33.9
Tiamin (mg)	0.45	0.12
B6 vitamini (mg)	0.34	0.04
Folik asit (µg)	44	26
E vitamini (mg)	0.82	0.06