

Beyaz ekmek masada zengin duruyordu

Insanlık tarihi kadar eski bir serüveni olan ekmek, insanlığın ortak tüketim ve besin maddelerinin başında yer alır. Ekmek, Anadolu insanı için de vazgeçilmezdir; sofralarının en temel gıda maddesidir. Yıllardır söylediğimiz, yazdığımız bu konu nihayet bir devlet politikası haline geldi. Sn. Başbakanımızın beyaz ekmekle ilgili yapmış olduğu açıklamaya çok çok önemli. Hatta benim için iktidarda kaldığı 10 yıllık süre içerisinde yaptığı en büyük işlerden biri diyebilirim. Başbakan Erdoğan, iki hafta önce Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı'nun düzenlediği "ekmek israfını önleme kampanyası" başlangıç toplantısında, beyaz ekmeğin sofralardan kaldırılması gerektiğini vurgulamıştı.

Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı'nun kepekli ekmeğin tüketiminin yaygınlaştırılması için çalışma başlattığı kaydedildi.

Beyaz ekmek Türk toplumuna yapılmış en büyük kötülüklerden biri. Belki komplo teorisi gibi bile gelebilir, bilinçli olarak, Türk toplumunu hastalıklı ve sağlıksız bir nesil olarak yetiştirmesi için yapılan bir sistem olduğunu dahi düşünüyorum. Bu düşüncemin bir kısmı bazı yazılı kaynaklara göre de doğrulanıyor:

Türkiye 1948 yılında Marshall yardımı ile endüstriyel beyaz un ve beyaz ekmekle tanışmıştır. Marshall yardımı; II.

Dünya savaşı sonrasında 1947 yılında belirlenen ve 1948 ile 1951 yılları arasında yürürlüğe giren ABD kaynaklı bir ekonomik yardım paketidir. Bu yardım paketinin içerisinde başlıca besin kaynakları yer almıştır. Bunların içinde beyaz un da vardır.

BUĞDAYIN SERÜVENİ

Buğday yakın zamana kadar köylerde su değirmenlerinde, iki büyük taşın arasında ezilerek una çevrilirdi. Kepeğinden ayrılmadan ve hiçbir katkı maddesi eklenmeden elde edilen gerçek una ayrıca ek bir isim verilmezdi.

Buğdayın asıl besleyici kısımları ayrıştırılarak geri kalanlarla yapılan **beyaz ekmek topluma bir zenginlik göstergesi olarak sunuldu.** Sağlıklı tam unla yapılan geleneksel ekmeklerimizi terk edip, zengin gösteriyor diye beyaz ekmek yemeye başladık, **sağlığımızdan olduk.**



Bu unlardan güzelim köy ekmekleri olan, lavaş, tandır, odun ekmekleri yapıldı. Bunların yerine içeriğinde zararlı maddeler olan beyaz ekmek "çarşı ekmeği" diye köylerde bile maalesef satılmaya başladı.

Buğday endosperm, rüşeym ve kepekten oluşur. Endosperm buğdayın yüzde 80 kadarını oluşturan bölümdür. Protein ve karbonhidrat içerir. Bu bölüm lif ve vitamin miktarının en az olduğu bölümdür ki, bugün ki 'iyi un' diye satılmaktadır. Toplumun karnını doyurduğu halde gizli açlık çekmesinin nedeni; buğdayın kepek ve rüşeym bölümlerinin ayrıştırılmasıdır. Buğdayın çimlenmesini sağlayan tohum bölümü olan 'rüşeym'; vitamin ve mineral bakımından buğdayın en zengin bölümüdür. Unun raf ömrünü kısalttığı gerekçesi ile bu değerli bölüm nedense

undan ayrıştırılır. Buğdayın en dışında bulunan 'kepek' kısmı ise buğdayın koruyucu kısmıdır. Demir, çinko, lif ve vitamin bakımından çok zengindir.

İLK ROMALILAR YAPTI

M.Ö. 150 senelerinde Romalı fırıncılar, buğdaydan beyaz endosperm kısmı haricini eleyerek elde ettikleri unla ilk beyaz ekmeği yaparlar. Romalılar bu beyaz ekmeğe hayran kalırlar. Hâlbuki bu beyaz ekmek, eskiden bolca bulunan besin maddelerinin önemli bir kısmını ihtiva etmiyordu. Beyazlatma işlemi sayesinde yapılan beyaz ekmek M.S. 1000 yıllarına kadar Romalılardan başka kimse tarafından rağbet görmedi.

ZENGİNLİK GÖSTERGESİ

Tirmizi'nin tefsirinde un dan şöyle söz ediliyor: "*Cahiliye devrinde kişi zengin ise beyaz un tüccarı geldiği vakit, o un dan satın alır, böylece zenginliğini izhar ederdi.*" Eldedi bu verler de gösteriyor ki; beyaz ekmek pahalı olması nedeniyle bir zenginlik göstergesi olarak rağbet görüyordu. Kasaba ve köylerde yaşayan fakir halk bu ekmeğe pahalı oluşundan dolayı ulaşamamışlardı. F. Mehlika Mısırlıoğlu bu durumu şöyle anlatıyor: "Zenginler ve mühim kişiler, beyaz ekmek yedikçe alt tabakalarda da beyaz ekmeğe rağbet arttı. Zengin görünme çabası da beyaz ekmeğin yaygınlaşmasını kolaylaştırdı." Böylece beyaz ekmek hastalığı tüm toplumu sardı.

PEYGAMBERİMİZ DE YEMEZDİ

Ümmü Eyyem (r.a.) *bir unu eleyip ondan Aleyhissalatu vesselam için ekmek yapmıştır. Rasûlullah (sav): "Bu nedir?" diye sormuş, Ümmü Eymen ise "Bu bizim diyarda yaptığımız bir yiyecektir. Ben ondan sizin için bir ekmek yapmak arzu ettim" deyince Aleyhissalatu vesselam: "Şu eleyip ayırdığın kepeği una geri kat, sonra yoğur ve ekmek yap" buyurmuştur. Bu rivayetten Peygamber Efendimiz (SAV) 'in de beyaz un dan sakındığını anlıyoruz.* Hz. Ömer (ra) döneminde ise un eleklerinin yasaklandığı rivayet edilir.