

EKMEK DEVRİMİ

Mesude ERŞAN

mersan@hurniyet.com.tr



Yılda 37 milyar ekmek üretiyor, 35 milyarım tüketiyoruz. Günde 6 milyon, yılda 2 milyarım çöpe atıyoruz. Başbakan Erdoğan'ın "Artık beyaz undan ekmek dönemini kapatıyoruz" açıklamasının ardından Yeni Un Tebliği kabul edildi. Artık ekmekler daha sağlıklı olacak ve israfın önüne geçilecek.

Ekmek Tüketiminin Yaraları

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

Soframızın baş tacı, yememizin katı ekmek. Yalnızca o mu? Bir undan, biraz tuzdan ibaret mi? Elbette hayır, her airin iirinde, her ideolojinin sloganında yer edinmi kendine. Bertolt Brecht adaleti öyle tarif etmiş mesela: Halkın ekme idir adalet/ bakarsınız bol olur bu ekmek/ bakarsınız kıt/bakarsınız doyum olmaz tadına/ bakarsınız berbat./ Azaldı mı ekmek, balar açlık/ bozuldu mu tadı, balar houtsuzluk boy atmaya.

Üstat Vedat Türkali de "Ekmek de özgürlük de barın gülleridir" demiş.

İmdi o barın gülünün sa lı ı için dümeye basıldı i te. Bakan Erdoğan bizzat ilgilendi. "Artık beyaz undan ekmek dönemini kapatıyoruz. Bu dayın orijinalinden üretilen un, kepekli un dedi imiz neyse, ekme imizi bundan üretelim. Zira gıda, vitamin orada.

Neymiş, beyaz un parlakmış. Buna aldanmayacağız. Batı bunu anladı, bizi geçmişimizde. n allah biz de bu açığı süratle kapataca ız" dedi.

SRAFI DA ÖNLEYECEK

Bakan 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 ekme e enzimle kimyasal katkı i,- maddeleri katılıyordu. Artık sayısı 17'yi t bulan kimyasallar hiçbir amada una ve ekme e eklenmeyecek. Bazı enzimler (hamur iyile tirici) un fabrikalarında kullanılacak. Fırınlarda bu unlarla ekmek yaparken sadece maya, tuz ve su koyacak. Tebliğin getirdi i önemli de i ikliklerden biri de undaki kepek miktarını arttırması. Ekme in çabuk bozulmasına yol açan kötü bu dayın kullanılmasını da yasakladı.

Toprak Mahsulleri Ofisi'nin ara tırmasına göre Türkiye'de yılda 37 milyar adet ekmek üretiliyor, 35 milyarını tüketiliyor. Günde 6 milyon adet, yılda 2 milyar adet ekmek yani 1,5 milyar lira o çöpe gidiyor. 17 Ocak'ta balarlatılan ekmek israfını önleme kampanyası için çıkarılan Bakanlık Genelgesi sağlıklı ekmek' üretimini de garantiledi.

Türkiye Un Sanayicileri Federasyonu (TUSAJF) Bakan Erhan Özmen, "Son iki düzenlemeyle ekme in hem kalitesi düzeldi hem de sağlıklı. Ekmek daha geç bayatlayacak.

Ama içine katılan kimyasallar nedeniyle de il, bu dayın kalitesinden ötürü" diyor. Yeni düzenleme kapkara bir ekmek getirmeyecek.

Ama bembeyaz ekmek de il. ine bakınca posa yani lif göreceksiniz.

Kepek miktarının yükseltilmesi 15'e yakn mineral ve vitamin açısından zenginle mesi de demek. Böylece ekmek yerken, ya amımız için önemi bulunan pek çok maddeyi de alabilece iz. Sadece sa lıklı de il, daha lezzetli olacak" diyor.

D YET SYENLER NE D YOR?

Beslenme E itimi ve Ara tırma Vakfı'nın (BESVAK) kurucusu ve ba kam olan efsanevi beslenme uzmanı Prof. Dr. Ay e Baysal da kampanyalara destek veriyor. Bazı uzmanların (Canan Karatay) ekmek yemeyi yasaklamasını anlamsız buldu unu savunan Prof. Dr. Baysal, "z ve kepe ini kaybetmemi undan yapılan ekmek i manlatmaz. Ekmek ihtiyaç duydumuz ba ta B vitaminleri olmak üzere pek çok mineral ve vitaminden zengindir. Yeni un tebli inin de kaliteli ekmek üretimine olumsuz etki yapaca m d nyorum" diyor.

Çok sayıda i lemden geçirilen ve iyice safla tırılan undan üretilen beyaz ekmekse i manlatıcı.

Baysal, "Beyaz ekmek yemeyin. Ama i manlıktan sadece ekme i de sorumlu tutamayız. Hareketsiz ya am, bütün gün televizyon kar ısında oturmak, ekerli içecekleri bol bol tüketmek asıl i manlık faktörleri" diye uyarıyor.

Türkiye Beslenme Ara tırması sonucuna göre günde ortalama ki i ba ına 220-300 gram kadar ekmek tüketiliyor. Temel besin olan ekmek, B grubu vitaminleri ve E vitaminin büyük bir kısmını kar ılıyor.

Uzman Diyetisyen Selahattin Dönmez,

"Genelde beyaz ekmek yeniyor. Besleyici de eri yüksek tam bu day ekme ine geçi le yeni bir dönemin ba layaca m d nyorum" diyor.

Diyetisyen Elvan Odaba ı Kanar'a göre, tam bu day, kepek, yulaf, avdar, çok tahıllı tercih etmek lazım: "Glisemik endeksi d k, diyet lif oram yüksek oldu u için zayıflama diyetlerinde tahıl grubundan bulgur ve tam bu day ekme i bulundurulması yararlı. Doya doya zayıflatır!"

Uzman diyetisyen Dilara Koçak,

"Bu day ve di er tahılların sahip oldu u besin de erlerini tam olarak koruyan ve ta ıyan, üretiminden tüketicie ula ana kadar tüm a amalarda en yüksek hijyen standardına sahip uygun fiyatlı ekmek sa lıklı ekmektir" gr nde.

Besin de eri	Tam bu day	Beyaz bu day
Enerji (kkal)	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 vitamin (mg)	0.34	0.04
Folik asit (ug)	44	26
E vitamini (mg)	0.82	0.06