



TEVFİK GÜNGÖR / OLAYLARIN İÇİNDEN

## Beyaz Ekmek 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 ekmek talep eden halktır. Eğer halk beyaz ekmek talep etmese, ne değirmenci beyaz un üretir, ne fırıncı beyaz ekmek satar.

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

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

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

Halkımız günlük enerji ihtiyacının yüzde 40'ını ekmekten sağlıyor.

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

Halkın "beyaz ekmek merakı" nedeniyle kentte ve kırsal kesimde ekmekler 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 beyazını" 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 kalkancık'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 arayışındakileri 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.