



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## EKMEĞİN TARİHİ

Ekmeğin ilk kez bağımsız olarak üretilebilmesine milattan önce 3 bin 500 yılında Mısır'da rastlanmıştır. Hatta o dönemlerde kabilelerin kaldığı mağaralarda duvarlara, kadınların taşlarla ekinleri ezerek ekme yapma aşamaları da resmedilmiştir. Yapılan ilk ekmeklerin çağlar boyunca oldukça lezzetli olmasının yanında tek dezavantajı, içerisine herhangi bir maya konulmadığından çok sert yapıda olmalarıdır.

Ekmeğin, insan eli tarafından yaratılan en eski gıda maddelerinden biridir. Tarihinin 30 bin yıl öncesine dayandığı tahmin ediliyor. En eski ekmekler, tahıl ve su kullanılarak yapılmıştır. İlk ekilen ve üretilen tahılların arpa ve buğdaydır. Bu ilk ekmeklerin benzerleri, bugün yediğimiz lavaşlar, Meksika tortillası ve Hint mutfağında nan olarak adlandırılan ekmekler sayılabilir.

Mayalı ekmeğin de yine tarih öncesi çağlarda bulunduğu düşünülür, ancak mayalı ekmeğe ilgili ilk kesin kanıtlar Mısır'da ortaya çıkmıştır. Burada da yine, arpa ve buğdaydan yapılmış ekmeklerin kullanıldığı, yassı ekmeğin yaygın olduğuna yönelik kanıtlar vardır. Mayalı ekmeğin ise tesadüfen, bekleyen ekmeğin hamurunun kabardığını gözlenmesi sonucu keşfedildiğine inanılır.

Mayalanma tekniğinin keşfedilmesinin ardından insanlar, aynı süreci her gün tekrarlamak yerine, bir gün önceki hamurdan bir parça ayırıp saklama ve bu parçayı ertesi günkü ekmeği mayalamak için kullanma yöntemini bulmuştur ve bu yöntem, günümüzde de kullanılan ekşi maya tekniğinin başlangıcı olmuştur.

Tahılları öğütme tekniğinin ilk hali ise Romalılar tarafından icat edilmiştir. Bu teknikte tahıllar, iki taşın arasında ezilerek öğütülmüştür. 18. yüzyılda ise İsviçreli bir değirmenci, öğütme mekanizmasını basitleştiren bir yöntem ile beyaz unun büyük miktarlarda üretilmesini sağlayacak bir sistem geliştirmiştir.

Ancak söz konusu yöntem geliştirilmeden önce, yüzyıllar boyu, beyaz ekmeğin oldukça nadirdir ve zenginler tarafından tüketilmiştir. Bu yıllarda tam tahıllı ekmekler ise, fakir kesimin besin kaynağı olmuştur. Ancak bu durum günümüzde tersine dönmüş, beyaz ekmeğin uzun süre tercih edilse de, 20. yüzyılda, besin değerlerinin yüksekliği nedeniyle tam tahıllı ekmeğe dönüş yaşanmıştır.

Modern dünya gelişirken, ekmeğin yapımı da endüstrileşmiş ve en önemli buluşlardan biri olarak kabul edilen dilimlenmiş ekmeğin, 1912'de Amerikalı mucit ve mühendis Otto Frederick Rohwedder tarafından geliştirilen bir ekmeğin dilimleme makinası ile insanlığın günlük hayatına girmiştir.

Ekmeğin, uzun süre yüksek yağ ve kalori oranına sahip olduğuna inanıldığı için, özellikle düşük kalorili diyetlerde uzak durulan bir gıda olarak kalmıştır. Ancak daha sonra, üzerine tereyağı gibi yüksek kalorili yağlar sürülerek hazırlanmadığı sürece, düşük yağ oranına sahip, karbonhidratlar açısından zengin bir besin maddesi olduğu görüşü kabul görmüştür.

