



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

EKMEĞİN TARİHÇESİ

Ekmek, insan eliyle oluşturulan en eski gıda maddelerinden biridir. Tarihinin 30 bin yıl öncesine dayandığı tahmin edilmektedir. En eski ekmekler, tahıl ve su kullanılarak yapılmıştır. İlk ekilen ve üretilen tahılların arpa ve buğday olması, erken dönem ekmeklerin bu tahıllardan elde edildiği görüşünü desteklemektedir. Söz konusu ilk ekmekler; kabarmayan, yassı ekmekler olarak ortaya çıkmıştır. Bu ilk ekmeklerin torunları arasında, bugün yediğimiz lavaşlar, Meksika tortillası ve Hint mutfağında nan olarak adlandırılan ekmekler sayılabilir.

Mayalı ekmeğin de yine tarih öncesi çağlarda bulunduğu düşünülür, ancak mayalı ekmekle 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 kabardığının 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 sourdough 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 nadir olarak 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 dönüştü.

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 makinesi ile insanlığın günlük hayatına girmiştir.

