



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

EKMEK

Betil Kuru

Ekmek, çeşitli tahıl unundan yapılmış hamurun ateşte, sac üzerinde, tandırda, fırında veya tepside pişirilmesiyle hazırlanan yiyecektir ve insan gıdalarının başında gelmektedir, içeriği, şekil ve tekniği değişikliğe uğrasa da, bugün dünyanın her yerinde bilinmekte, üretilmekte ve tüketilmektedir. Ekmek, hemen hemen tüm insanlığın ortak yiyecek türüdür.

Temel besin maddeleri arasında başı çeken ekmek, iyi bir enerji kaynağı olması nedeniyle günümüzde önemli bir yere sahiptir. Ekmeğin yeri hem sofralarımızda hem de dinimizde çok büyük ve önemlidir, işte sofralarımızın ve dinimizin en temel besin maddesi ekmek hakkında bilmedikleriniz...

TARİHTE EKMEK

Ekmeğin tarihi, medeniyetlerin tarihi kadar eskidir. Ekmek, insanoğlunun bilinen en eski ve önemli gıda maddesidir. Genel kabule göre, ilk insanlar su ile ıslatılmış ve kendi haline bırakılmış buğday kırmada gözeneklerin meydana geldiğini görmüşler ve gözenekli kütleyi sıcak taşlar üzerinde pişirdikleri zaman tat ve lezzetinin iyi olduğunu anlamışlar.

Yapılan araştırmalardan elde edilen bilgiye göre MÖ. 4000 yıllarında Babilliler özel fırınlarda ekmek pişirmeyi biliyorlardı. Yine MÖ. 4300 yıllarında değirmencilik ve fırıncılık sanatının icra edildiği, yapılan kazılarla elde edilen bulgulardan anlaşılmaktadır.

MÖ. 2600 yıllarında ise Eski Mısırlılar, buğday unu ve su karışımından elde edilen hamura maya kattıklarında ekmeğin daha yumuşak, daha kabarık olduğunu farkına vardılar. Mısır'dan Roma'ya ve ardından Batı Avrupa'ya yayılan mayalı ekmek, zamanla bütün dünyada sofralarda yerini aldı.

Mikroorganizmaların ve mayanın aktif olarak bilinmesinden (19. yüzyıl) sonra ekmek üretimi sanayi dalı haline geldi. Yeryüzünde en fazla ekmek tüketen toplumların başında Türkiye gelmektedir. Yurdumuzda yaygın olarak buğday unundan ve mayalanmış hamurdan üretilen ekmek tüketilmektedir. Ancak kısıtlı da olsa bölgelere göre mısır, yulaf, çavdar ve benzeri tahıllardan da ekmek üretilmektedir. Ekmek, bir emek ürünü, alın teri simgesi ve Allah'ın kullarına nimeti olarak bütün dinlerde övülmüş ve kutsal sayılmıştır. Dinimizde ekmek çok değer verilen gıdaların başında gelmektedir ve özel bir yeri vardır. Ekmeğin özel bir yer tuttuğu kültürlerde fırıncılık da önemli bir yer tutmaktadır. Bizim inancımıza göre, Cebrail (as) Âdem (as)'e unu öğütterek ekmek yapmayı öğretmiştir. Bu nedenle de fırıncılar Adem (as)'ı "PİR" olarak kabul ederler.

EKMEK NASIL YAPILIR?

Ekmek, buğday unu (mısır, çavdar ve arpa gibi tahılların unlarıyla da ekmek yapılabilir.) maya, katkı maddesi, tuz ve suyun belli oranlarda karıştırılıp yoğrulması ve hamurun belli bir süre mayalandıktan sonra pişirilmesi ile elde edilen temel bir gıda maddesidir. Karbonhidrat ve protein kaynağı olan ekmek, özellikle tahıla dayalı bir beslenmenin yaygın olduğu ülkemizde, beslenme açısından büyük öneme sahiptir. Türkiye'de, insanların gündelik hayatlarında tükettikleri enerjinin yüzde 66'sı tahıllardan karşılanmakta, bu oranın yüzde 56'lık kısmı ise yalnız başına ekmekten karşılanmaktadır. Ülkemizde, kişi başına günde ortalama 450 gram ekmek tüketilmektedir. Ekmeğin yapımında başlıca üç işlem yer alır. Yoğurma, mayalama ve pişirme... Yoğurma, unu hamura çevirir. Mayalama, hamuru ekşitip kabartır, pişirme ise ekmek haline getirir. Un, su, tuz ve maya bir kazan veya teknede birbirine karıştırılarak yoğrulur, una su karışınca erimeyen kısımlar (glikoz, tuz vb.) dışında erimeyen kısımlar (glüten, nişasta) su emerek şişer. Tuz, ekmeğin lezzetini azaltır. Yoğurma, eskiden teknelerde elle ve ayakla yapılırdı. Şimdi köylerde ve küçük kasabalarda gene böyle olmakla beraber şehirlerde makineyle yoğrulmaktadır. Yoğurma işlemi sırasında hamura bir miktar maya katılır. Sıcak bir yere konan hamurun içindeki mayalar şekerlerle karışınca alkol ve karbon gazı oluşur. Gaz kabarcıkları hamuru kabartır; kabarcıklar arada bir patlar, gaz salıverir. Ekşime teknede başlar, hamur parçalara ayrılıncaya kadar sürer. Elverişli büyüklükte parçalara ayrılan hamur, istenilen şekil verilerek fırına atılır ve pişirilir. Fırınlarda ortalama sıcaklık derecesi 250°C'dir, fakat su oranı yüksek olduğu için ekmeğin sıcaklığı 100°C'yi aşmaz. Fırında, mayalı hamurun içindeki alkol, karbon gazı ve suyun bir kısmı çıkar, ekmek hafifleyerek gevşek ve gözenekli bir yapı kazanır. Ekmeğin kalitesi, kullanılan una ve pişirme süresine bağlıdır.

EKMEK NİÇİN BAYATLAR?

Ekmek, depolanması sırasında bazı değişimlere maruz kalır. Bu değişimler bayatlama olarak adlandırılır. Bayatlama; ekmek piştikten sonra oluşan ve organizmaların neden olduğu değişimlerin dışında kalan diğer değişimlerin tümü olarak tanımlanmıştır. Ekmek durdukça kendiliğinden değişikliğe uğrayarak sertleşir ve bayatlar. Bayatlama sadece su kaybından değil, ekmekteki maddelerin de değişikliğe uğramasından ileri gelir. Bayatlayan ekmeğin fiziksel özelliklerinde tat ve koku değişimi, sertliğin artması, ufalanmanın artması, ekmek içindeki su oranının azalması gibi bazı değişiklikler meydana gelir. Ekmek fırından çıktığında taze iken % 2-5 oranında su içeren kabuğu kurudur. Bu koşullarda ekmek kabuğu gevrek bir yapıda olup tüketicinin istediği özelliklere sahiptir. Ancak depolanma süresi ile birlikte ekmeğin iç kısmındaki su kabuğa doğru yayılır ve kabuk,

gevrekliğini veya çıtırılığını kaybederek kırılğan olmayan yumuşak bir yapı kazanır. Bu konuda gösterilen yoğun çabalara ve elde edilen gelişmelere rağmen, ekme hâlâ bozulabilir bir gıda maddesi olup, raf ömrünün uzatılması muhtemelen ekme sanayinin karşılaştığı en güç ve bugüne kadar tamamen çözümlenmemiş problemdir.

İYİ EKMEK NASIL OLUR?

Ülkemizde oldukça fazla tüketilen ekmeği alırken bazı özellikleri göz önünde bulundurmanız gerekir. Bir ekmeğin iyi olup olmadığını anlamak oldukça kolaydır, iyi ekmeğin üst kabuğu kızarmış, alt kabuğu ise düz ve açık renktedir. Ekme kabuğunun üstünde kabarcıklar ve şişlikler bulunmamalıdır. Bütün yüzeyin görünümü aynı olmalı ve kabuğunun kesinlikle yanmamış olması gerekmektedir. Çünkü ekmeğin üstünün yanık olması, fazla ısıya maruz kalıp çok çabuk kızardığını, içinin ise hamur kaldığını gösterir. Ayrıca tadının ekşi ve yapısının esnek olması gerekir.



Fotoğraf "yemek aşkı" tarafından gönderildi. 27.10.2016