



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KARAKILÇIK BUĞDAYI

<https://www.sabah.com.tr>

Dünyanın giderek kalabalıklaşması ile teknolojinin ve bilimin de desteği ile insanoğlunun temel besini olan buğdayın genetiği değiştirilmeye başlandı. Bunun amacı buğdaydan alınan verimi artırmak ve buğdayı hava ve su gibi koşullardan daha az etkilenir hale getirmektir. Yani amaç yüksek verimli bir ürün ortaya çıkarmaktır. Çok miktarda ürünü, ucuza mal etmektir. Bu uğurda buğdayın doğal yapısı bozuldu ve niteliğinden, lezzetinden, faydalarından, besleyiciliğinden çok fazla ödün verilmiş oldu. Karakilçık buğdayı, tamamen Anadolu'dan çıkmış bir tür buğdaydır. Yüzyıllar öncesinde bile topraklarımızda ekilip biçilmiştir.

Karakılçık buğdayının dış kabuğu yeni nesil GDO'lu buğdaylara göre daha serttir, bu kabuk yeni nesil buğday öğütme makinalarında öğütülememektedir. Karakilçık buğdayı öğütmek için yalnızca eski usul su değirmenleri ya da taş değirmen kullanılır. Genetiği değiştirilmemiş, 14 kromozomlu DNA'ya sahip karakilçık buğdayı ve bu buğdaydan hazırlanan karakilçık tam buğday unu kıymeti bilinmesi gereken, çoğaltılması gereken, elinden gelen herkesin ekip biçmesi ve gelecek nesillere de aktarması gereken ürünlerdir. Yeni nesil GDO'lu buğdaylar insan sağlığını tehdit etmektedir. Bu buğdaylar çoğu kişi için alerjendir, çok ciddi sağlık sorunları ile ilişkili oldukları bilinmektedir. Evrimleşen canlılarda olduğu gibi tohumlarda zamanla evrim geçirmiştir ve şartlara uyum sağlayabilenler günümüze ulaşmıştır. Karakilçık buğdayı da bu şartlara uyum sağlayabilen, sindirim sisteminin tanıdığı atalık bir buğday cinsidir. Besin değeri çok yüksek olan bu buğday cinsi hem potasyum hem de fosfor açısından çok zengindir. A, E, K, C vitaminleri, demir, lif ve protein oranı da oldukça yüksektir.

Buğday başaklarındaki siyah renkli kılçıklardan dolayı 'Karakılçık' olarak adlandırılan bu buğday türü diğer buğday türlerine göre daha sert ve zor öğütülür biçimde olması sebebiyle kıymetlidir. Karakilçık buğdayı atalık olarak tabir edilen ve yüzlerce yıllık evrimsel süreçte günümüze kadar gelebilen buğday türü olarak kabul edilmektedir. Çağdaş insan biyolojisine uyumlu besin değerlerini muhafaza eden karakilçık buğdayı, düzenli ve ölçülü tüketimde insan vücuduna fayda sağlar. Karakilçık buğdayı bir avuç insanın girişimiyle üretimi ve tüketimi yaygınlaştırılan bir buğday türüdür. Neredeyse yok olma tehlikesiyle karşı karşıya olan Karakilçık buğdayına, endüstriyel buğday ve un üretimi gerçekleştirilen bölgelerden ziyade organik tarım sahalarında yer verilir. Nitekim, kıymeti de buradan kaynaklanır. Çoğu beyaz un öğütme merkezlerinde GDO'lu (Genetiği değiştirilmiş organizmalar) üretim söz konusudur. Artan nüfusla birlikte talebi her geçen gün artan besin ihtiyacı, nitelikli ve dengeli beslenmenin önünde hala en büyük engel olarak duruyor. Karakilçık buğdayının çok daha kıvamlı ve yoğun kokusu bulunmakla beraber damakta çok daha lezzetli bir tat bırakmaktadır. Ekşi mayalı ekmeklerde, çorbalarda ve envai çeşit hamur işinde kullanılabilen Karakilçık buğdayı, Türk damak zevkine ziyadesiyle uygundur. Karakilçık buğdayı ile yapılan yemeklerde ya da hamur işlerinde yapay bir müdahale olmadığı için ani kilo alımı ya da hazım zorluğu gibi bir durum meydana gelmemektedir. Yüzlerce yıl boyunca Anadolu'da üretimi gerçekleştirilen atalık Karakilçık buğdayından elde edilen tam buğday unu, GDO'lu beyaz un ile kıyaslanamayacak ölçüde faydalı ve katkısız bir lezzettir.

Karakılçık gibi yerli buğdayların besin değerleri oldukça yüksektir. İçerdiği gluten miktarı beyaz una göre oldukça düşüktür. Hazımsızlık yapmaz, besleyici bir undur. Besin değeri çok yüksek olan bu buğday cinsi hem potasyum hem de fosfor açısından çok zengindir.

