

Sofraların Baş Tacı Ekme



Sabah, öğle, akşam hemen her öğünde soframızdaki yemeklerin çeşidi ne olursa olsun vazgeçemediğimiz bir yiyecek var: ekme. Ekmeğin çeşitli türleri var; beyaz ekme, kepekli ekme, çavdar ekmeği, lavaş vb. İster beyaz, ister kepekli olsun ekme yalnızca yiyecek değil, yaşamımızda yer alan bir kültür nesnesidir aynı zamanda. Nasıl olmasın ki, insanla birlikte yüzyıllardır var olmuş, insanın damak zevkine göre değişiklikler göstermiştir. Atasözlerine, deyimlere bile konu olmuştur: Ekmeğini taştan çıkarmak,



ekmek aslanın ağzında, ekme kavgası, ekmeğiyle oynamak...

Ekmeğin ilk olarak ne zaman ve nerede yapıldığı kesin olarak bilinmiyor bugün. Bilinense ilk ekmeğin milattan çok önce yapılmış olması. O günden bugüne dek de sofraların en aranan besini oldu ekme. Eskiden ekme her ailenin kendi pişirdiği bir yiyecekti. En yakındaki değirmene götürülen buğday, çavdar gibi tahıllar burada ağır değirmen taşının yardımıyla öğütülür ve un haline getirilirdi. Una dönüşen tahıllar sonra bir elekten geçirilerek ayrılır, kepek olarak adlandırılan kabuk kalıntıları undan ayrılırdı. Rüzgâr, ya da akarsuların enerjisiyle çalışan bu değirmenler yüzyıllarca varlıklarını sürdürdü. Günümüzde öğütme işini, eski zaman değirmenlerinin yerine un fabrikaları yapıyor artık. Değirmencinin işiye buğday tanelerini gittikçe daha ince öğüten sıra sıra dizilmiş oluklu, silindir biçimindeki öğütme makineleri devraldı çoktan.

Ekmeğin yapılış şekli değişse de, ekme yapmak için kullanılan malzeme fazlaca değişmemiştir. Uzun süre başta kırsal kesimde olmak üzere evlerde gerçekleştirilmisti ekme üretimi. Bunun için 100 birim un, 60 birim su, 2 birim tuz ve 1 birim mayanın karıştırılmasıyla ekme hamuru elde edilmişti. Bu şekilde elde edilen hamur, dinlenmeye ve mayalanmaya bırakılır; sonra da fırında pişirilirdi. Pişirme işlemi ekmeğin hem içine hem de kabuğuna özelliklerini verir. Pişirme sayesinde ekme hamurunun midemizde kolay sindirilmesini sağlarız. Çiğ hamurun sindirimi zor olduğundan karın ağrıları yapabilir.

100 gramlık bir ekmeğin kalori değeri 240 kcal



(kilokalori)'dir. Günümüzde ekmek, fırınlarda ve ekmek fabrikalarında yapılıyor. İster fabrikada yapılsın isterse fırınlarda üretilsin, bellibaşlı üretim süreçleri değişmez. Hamurun hazırlanması, ekmek teknesi içinde yoğrulması, mayalanma, hamurun küçük parçalara bölünmesi bu sürecin bölümleridir. Küçük parçalara bölünen hamurlar, üretilen ekmeğin cinsine göre biçimlendirilir ve son olarak da pişirilir.

Dünyada sayılamayacak kadar çok ekmek çeşidi vardır. Bununla birlikte bunları iki temel grupta toplamak mümkün: mayalı ekmekler ve mayasız ekmekler. Birçok ülkede üretilen yufka ekmeği buğday ya da mısır unundan yapılan mayalanmamış bir hamurdan hazırlanır. Eskiden kızgın taşların üzerinde ya da özel bir tandırın duvarlarında pişirilen bu ekmekler günümüzde de demir saclar üzerinde pişirilir. Hintlilerin şapatileri, Meksikalıların tortillaları gibi bunlar da mayasız yufka ekmekleridir. Mayasız ekmekler ince ve



mayalanmayı hızlandıran mayalardır. Sözgelimi 1930'lu yıllarda fırıncılar ekmek yapımı için 1 hafta boyunca bekletilmiş mayalı ekmek hamuru kullanırlardı. Bugünse mayalanma birkaç saatte tamamlanır. Ekmek

üretiminde yaşanan bir başka önemli gelişme de, un, su, tuz, maya gibi maddelerin mekanik hamur tekneleri sayesinde kolayca ve daha kısa sürede karıştırılabiliyor olmasıdır.



hafifir, az pişmiş olarak yenir. Mayalı ekmekler, gerek biçimleri, gerekse ekmeğe eklenen temel katkı maddelerinin sağladığı lezzetler açısından daha çok çeşitlidir. Cevizli ekmek, tahinli ekmek, Almanların "Berliner" dediği ortası marmelatlı ekmek, ramazan aylarında yenmesi gelenekselleşen ramazan pideleri ilk akla gelen örneklerdir.

Ekmek üretimi yüzyıllardır insanların uğraştığı bir meslek olsa da, ekmek pek az değişikliğe uğramıştır. Ekmekte yaşanan en önemli gelişmeler daha kaliteli un elde etmek ve üretimin makineleşmesidir. Ekmek yapımında kullanılan beyaz un % 65-72 oranında nişasta, % 14-16 oranında su, % 8-12 oranında glüten, % 1,2-1,4 yağ, az miktarda mineral ve vitamin içerir. Ekmek üretiminde, daha beyaz un kadar önemli bir başka madde de

Fırıncı hamuru yoğurduktan sonra önce tartma/bölme aygıtına, sonra değişik ekmeklere biçimini veren biçimlendirme aygıtına, ardından da mayalanma odasına ve pişirme işleminin gerçekleştirildiği fırına yerleştirilir. Bu işlemlerin sonunda ekmek pişmiştir, yenmeye hazırdır artık. Özellikle dumani tüten, taze, çıtır çıtır ekmeği yemenin tadına doyum olmaz...

Gökhan Tok

