

**Ekmek Deyip Geçmeyin !**

# YENİ EKMEKLERE DOĞRU

İrina JURAVSKAYA

**H**er milletde olduğu gibi Ruslar da ekmeğe karşı eskiden beri bir çeşit saygı duyarlar. Değerli konuklar ekmeğe ve tuzla ağırlanır. Ekmek tüketilmesi azalmaya devam etmektedir (1913'de 200 kg., 1965'de 156 kg. ve 1975'de 120 kg.); buna karşın et, tereyağ, yumurta, sebze ve meyva tüketimi gitgide artıyor. Fakat günümüzün ekmeği eski ekmeklere göre insana yararlı maddeler bakımından çok daha zenginleştirilmiş bir ekmektir.

Teknik ilerlemeler insanların kaslarını kullanmalarını gitgide daha azaltarak hayatı baştan sona değiştirdi.

Ekmeğin çok fazla un ve birazcık protein ihtiva eden geleneksel bileşimi ağır beden işleri yapanların enerji gereksinmelerini karşılamak içindi. İnsanlar ekmeğe yemeye alışır ... ve göbek salarlar. Aslında iyi olan birşey tehlikeli bir şekil alır.

İnsanın bugün yeni bir ekmeğe ihtiyacı vardır; bu yeni ekmekte % 5 - 7'den çok daha fazla protein ve daha az un bulunmalıdır. O aynı zamanda aminoasitler, tuzlar ve metaller de ihtiva etmelidir.

Aminoasitlerin katılması, tahıldaki ana protein'in daha iyi sindirilmesine ve vücutta sentez edilmesine yardım etmektedir. Aminoasit katılmış ekmeğin besleyici değeri çok artmaktadır.

Ekmeğin vücudun ihtiyacı olan protein'in üçte birini sağlar. Bu bir tavan mıdır? Hayır. Hamura yağ alınmış süt katılırsa ekmeğin protein miktarı çok artar. Sovyetler Birliğinde bugün için yağsız sütle hazırlanmış 15 kadar ekmeğin çeşidi vardır.

Ekmeğin besleyici değeri bir başka şekilde de artırılabilir: soya fasulyesi unu, balık unu veya deniz lâhanası unu katarak. Ekmek hamuruna yıllardır hayvan proteinleri katılmaktadır.

Günde yüzlerce ton ekmeğin çıkarılan otomatik dev fabrikalarda pişirme süresi durmadan azalmaktadır. Acaba bu ekmeğin kalitesini etkilemez mi? Etkiler. Ekmeğin iştah açan kokusu ve altın sarısı kabuğu belli bir süre pişirilmesi sonunda oluşan maddelere bağlıdır. Pişirme zamanı kısaltılırsa bu maddeler yeteri kadar oluşmaz.

Bilim adamları ekmeğin yapımında enzimler kullanıldığını tavsiye ettiler: ekmeğin tadını ve görünüşünü daha güzelleştirmek için 1 ton hamura 20 gram enzim katılması yetmektedir (kabuğu daha pıskın, içi daha beyaz olmaktadır); ayrıca enzim katılması hamurun kabarması için geçen zamanı kısaltmakta ve bayatlamayı 6 - 7 saat geciktirmektedir.

Bugün 700 çeşide yakın ekmeğin yapılmakta ve dükkânlar senede 33 milyon ton ekmeğe satmaktadır. Alıcıyı memnun etmek zordur, herkesin zevki başka; ekmeğin dediğin yumuşak olmalı, iyi kabarmış olmalı v.s.

Ekmeğin endüstrisi her yaşdaki insanın ve diyet tabii olanların ihtiyaçlarını karşılamaktadır: tuzsuz ekmeğin, şeker hastaları için ekmeğin v.s. Kafkas ötesinde, Orta Asya'da ve diğer yörelerde ulusal gelenek ve zevklere göre çok çeşitli ekmeğin yapılmaktadır.

Moskova dükkânlarında yıllardır satılan bir ekmeğin tadı ve besleyici oluşu ile hemen bütün şehrin kalbini kazanmıştır. Bu ekmeğin doğduğu Moskova'daki 8 No'lu ekmeğin fabrikasının şefi Aleksandra Marsakova "bu herşeye yarıyan bir ekmektir" diyor. Bu ekmeğin eşit miktarlarda buğday unu ile çavdar ununa şeker katılması ile yapılır. Yemekte veya kahvaltıda kullanılabilir. Kara ekmeğin gibi hafifçe ekşi (asit) bir tad bırakmaz. Bu ekmeğin bulanlara SSCB Ekonomik Başarılar Sergisi madalyaları verilmiştir.

Klavdiya Doroşkina'nın Orel'de yarattığı "Orlovski" ekmeği de çok satılmaktadır. O 25 yıl bir ekmeğin fabrikasında çalıştıktan sonra benzeri görülmemiş bir ekmeğin yapmayı hayal ederdi: lezzetli, yavaş bayatlayan, kolay sindirilen bir ekmeğin; önce uzun süre laboratuvarda çalıştı, sonra üretime geçildi. Orlovski ekmeğinde çavdar ve buğday unu dikkatle belli bir oranda karıştırılmakta, fakat şeker yerine şeker tortusu (melâs) katılmaktadır ki bu ekmeğe çokolata rengini ve özel kokusunu verir.

SPOUTNIK'den

Çeviren: Dr. Selçuk ALSAN