

# Yeşil Teknik

Cenk Durmuşkahya  
cdkaha@hotmail.com

## Buğday ve Bulgur

Buğday (*Triticum sativum*), Türk kültürünün ve Mezopotamya uygarlıklarının en önemli öğelerinden biri. Binlerce yıl önce kültüre alınan bu bitki olmasaydı belki de insan uygarlığı bu şekilde gelişemeyeydi. Günümüzden binlerce yıl öncesinde bir kısmı ülkemizin sınırları içerisine de giren ve Bereketli Hilal adı verilen Mezopotamya topraklarında kültüre alınan buğday besleyici özelliği bakımından diğer türlere göre çok daha üstün bir bitki. Bugün yediğimiz buğdaysa insanlar tarafından geliştirilmiş bir ırk. Buğdaygiller (Poaceae) ailesinden olan ve *Triticum* adıyla bilinen bitkinin en önemli özelliği, tohumlarının besleyici olması. Ancak bu bitkinin iki tane dezavantajı vardı. Bunlardan birincisi saplarının uzun olması, ikincisi de olgunlaşan tohumların başaklardan çabuk dökülmesiydi. Uzun saplı bitkilerin sakıncası, rüzgarlı günlerde eğilip kırılmaları sonucunda tanelerinin düşmesiydi. Bu nedenle yerleşik düzene geçen atalarımızın ilk dönemlerde yetiştirmeye başladıkları buğdayları hasat etmeleri çok güç oluyordu ve istenilen verim alınamıyordu. Bu sorun karşısında atalarımız kısa saplı ve taneleri dökülmeden buğdayları aramaya başladılar.

Uzun arayışlar sonunda buğdaya benzeyen, ancak normal buğdaylara göre daha kısa ve başakları daha sert olan bir yabani bitki (*Aegilops*) keşfettiler. Buğdayla aynı aileden olan bu yabani bitki, buğdayın sahip olmadığı olumlu özelliklere sahipti; ama taneleri yeteri kadar besleyici değildi. İşte bu noktada günümüzden yaklaşık 12.000 yıl önce atalarımız bu iki bitkiyi çaprazlayarak kısa boylu ve başakları sert, taneleri dökülmeden bir melez buğday ırkını ortaya çıkardılar. Böylece genetik mühendisliğinin ilk tohumları atılmış oldu.

Bugün yediğimiz buğdayın tarihçesi kısaca böyle. O tarihlerden sonra buğday üzerinde yapılan çok değişik çalışmalar sonucunda çok verimli ve besleyici değeri daha yüksek buğday ırkları elde edildi. Buğdayın bulunması ve yetiştirilmesi çok önemliydi. Eğer atalarımız bu bitkiyi bulup kültüre almasalardı bugün belki de kentler yerine akarsu kenarlarında yaşıyor ve hâlâ taş devrini sürdürüyor olabilirdik. Buna bağlı olarak, ilk uygarlıkların Mezopotamya'da ortaya çıkışları da bir rastlantı olmayıp, belirli ölçüde buğdaya bağlı olarak gelişti.

Buğdayın bulunuşu ve yetiştirilmesi dışındaki önemli bir nokta da, bu bitkinin kullanılması ve muhafaza edilmesiydi. Daha yayımladığımız Küll ve Ekmek (Bilim ve Teknik, Şubat 2006) yazısında buğdaydan nasıl un elde edildiği ve ondan na-

sıl ekme yapıldığından söz etmiştik. Şimdiki konumuzsa Anadolu'nun kültürel zenginliklerden biri olan bulgurun nasıl yapıldığı.

Bulgur, Arapça "burğul" sözcüğünden geliyor. Farsça'da "pligouri" olarak bilinen bulgur, benzer şekilde "plegouri" olarak Eski Yunanca'ya geçiyor. Eski Yunanca'da vurma, ezme anlamına gelen "plege" kökünden türetilen bu isim ezilmiş, dövülmüş, kırılmış demek. Zaman içinde de "pulgur", "pilgur" ve "bulgur" haline dönüşerek dilimize giriyor.



Bulgur, buğdayı korumanın ve kullanmanın en güzel yollarından biri. Çünkü buğdayı işlemeden yemek haline getirmek biraz zor. Bu nedenle buğdayın çeşitli şekillerde işlenmesi gerekiyor. Bulgurun yapılması da oldukça kolay bir yeşil tekniğe dayanıyor.

İyi bir bulgur elde etmede buğdayın kalitesi ve türü çok önemli. Örneğin, un yapılacak buğdayların yumuşak olması yeğlenirken makarna yapımında orta sert buğdaylar, bulgur yapımında durum adı verilen sert buğdaylar kullanılıyor. Eğer bulgur yumuşak buğdaydan yapılırsa, pişirirken lapalaşabiliyor.

Günümüzde bulgur yapımında evlerde ve fabrikalarda izlenen yöntem, binlerce yıl öncesinin yöntemlerinden fazla farklı değil. Buna göre bulgur yapılacak buğday seçilerek çöplerinden temizlendikten sonra bir kaç kez yıkıyor. Yıkandıktan sonra buğday suyla dolu büyük bir kazana koyuluyor ve şişmesi bekleniyor. Bu işlemin nedeni, buğdayın içinde yer alan nişasta tanelerinin suyu emerek şişmelerini ve pişme sırasında jellatlenmeyi sağlamak. Yeterince su çeken buğday 1-2 saat kaynatılarak pişiriliyor. Bu aşama bulgur-

un kalitesini etkileyen en önemli basamak. Eğer buğday gerektiğinden az ya da fazla pişerse kalitesi düşüyor. Ayrıca bu pişirme aşamasıyla buğday, sterilize edilmiş oluyor ve uzun süre bozulmadan saklanabiliyor. Bu aşamada dikkat edilecek püf noktası buğdayın çok kuvvetli ateşte pişirilmemesi. Eğer buğday çok kuvvetli ateşte pişirilirse taneler dağılarak içeriğindeki nişasta dışarı çıkabiliyor. Buğdayın tam olarak piştiği, iç kısmındaki beyazlığı kalmamış olmasından anlaşılıyor. Kazanda hiç su kalmaması da önemli. Pişme sonunda su artmış olması, bulgurun besin değerinin önemli ölçüde azaldığı anlamına gelir.

Bundan sonraki aşama, kurutma. Bu aşamada pişen buğdaylar güneşte kurutularak içeriğindeki nemin azalması sağlanıyor. Nemi azaltılmış buğday taneleri uzun süre bozulmadan kalabiliyorlar. Kurutma için düz bir yere örtü seriliyor ve pişmiş buğdaylar 1-1,5 cm kalınlığında olmak üzere örtünün üzerine seriliyor. Ticari üretimdeyse bu işlem genellikle özel fırınlarda yapılıyor. Kurutmadan sonra kabuk soyma aşaması geliyor. Yeterince kurutulan buğday, dink adı verilen taştan yapılmış dibeklerde ağaç tokmaklarla dövülerek kabuklarından ayrılıyor. Buğday dövülmeden önce hafifçe ıslatılırsa kabuklarından kolayca ayrılıyor. ıslatılan buğday kabuklarından ayrıldıktan sonra, yine kısa bir süre kurutularak nemi azaltılıyor. Son aşamadaysa buğday, el değirmenlerinde ya da bu iş için yapılmış özel değirmenlerde kırılarak bulgur haline getiriliyor.

Bulgurlar, iriliklerine göre dolmalık, pilavlık, çorbalık köftelik gibi çeşitlere ayrılıyor. Bu kırılma işlemi sırasında fazla ufalanan ve un haline gelen buğdaylar da hayvan yemi olarak kullanılıyor. Eğer bu yaz zamanınız varsa siz de bu yeşil tekniği kullanarak kendi bulgurunuzu üretebilir, bu sırada kış boyunca aldığımız fazla kiloları da eritebilirsiniz!