

Mutfakta Bilim Var-Ekim 2023

Murat Dođan¹

¹Istanbul Gelişim Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi,
Gastronomi ve Mutfak Sanatları, İstanbul, Türkiye,
ORCID ID: 0000-0001-6391-4887,
mdogan@gelisim.edu.tr,



[CITATION]

Doğan, M., (2023). Ekşi Mayalı Ekmeği Sever misiniz?.
Yemek Zevki Dergisi, 25, (10), İstmag Magazin
Gazetecilik, İstanbul.

2023 Ekim

Ekşi Mayalı Ekmeği Sever misiniz?

Doç. Dr. Murat DOĞAN*

Beş altı yaşlarımda köyümüze gitmiştim. Yer sofrasına kocaman bir somun ekmeğe geldi. Bir parça da bana düştü. Ekmekten bir parça kopardım. Tadı İstanbul'da yediğim ekmeklere benzemiyordu. Biraz ekşi, fazlaca pişkin ve daha da önemlisi bana çok sert gelmişti. Ekşi mayalı ekmeğe ile ilk tanışmam bu şekilde oldu. O zaman bu ekmeği çok garipsemiş, her zaman yediğim pofidik ve yumuşak İstanbul somununu aramıştım. Ama şimdi kedine has ekşi tatta ve güzel kokan o ekmekleri çok daha fazla seviyorum. Ve arıyorum. Maalesef bulamıyorum.

Günümüzde İstanbul'da ekşi mayalı ekmeğe sattığını iddia eden fırınlardan ekşi mayalı ekmeğe alıyorum. Köyde yediğim o mis kokulu ekmeğin lezzetini bulamıyorum? Ama neden?

Bu konuyu biraz açacağım. Bununla birlikte birkaç cümleyle ekmeğin tarihine de biraz değineceğim. Ekşi mayalı ekmeğin sağlık açısından onlarca yararının birkaçından bahsedip, *“Evde ve günümüz fırınlarında ekşi mayalı ekmeğe hazırlanabilir mi?”* ye yanıt arayarak yazımı bitireceğim.

Önce ekmeğin tarihiyle başlamakta fayda var. Aslında ekmeğin tarihi medeniyetler tarihi kadar eskiye gider. İnsanlık tarıma başladığında ilk olarak buğday, arpa ve yulaf gibi hububatları ekmiş ve biçmiştir. Daha önce duymuş olanımız vardır. İlk tarımsal faaliyet ve ilk başaklar “Bereketli Hilal” olarak adlandırdığımız bölgede neşet etmiştir. Bereketli Hilal bölgesi dediğimiz coğrafya, Anadolu'yu da içine alan Fırat ve Dicle arasında uzanan bölgedir. Atalarımız buğdayı önceleri taşlarla kırmış ve suyla bulamaç haline getirmişler. Bu bulamaçların fazla beklemesi sonucunda pıtır pıtır kaynadığını görmüşler. Bu günümüzde un ve su ile hazırlanan hamurun kabarmasını görmekten başka bir şey değildi. Bu pıtır pıtır kaynayan hamurları sıcak taşlara koymuşlar. İlk ilkel ekşi mayalı ekmeğe böylece ortaya çıkmış. Pişen bu bulamacın tat ve lezzetinin çok iyi olduğunu fark etmişler.

Yapılan tarihsel ve arkeolojik çalışmalar Babil, Mısır, Yunan ve Romalıların ekmeği sofralarının bir bileşeni olarak kullandıklarını göstermektedir. Milattan Önce 4000'li yıllarda Babil'de ekmeğe fırınları açılmış ve Milattan Önce 3000'li yıllarda Mısırlılar ekmeğeçilikte büyük ilerleme göstermiştir. Hatta Antik Mısırın on altı farklı türde ekmeğe yaptığı, araştırmalar sonucu ortaya çıkarılmıştır. Günümüze en yakın ekşi mayalı ekmeği ilk defa Mısırlılar üretmiştir. Yüzyıllar boyu atalarımız genellikle ekşi mayalı ekmeğe üretmiş ve tüketmiştir. Ancak On Dokuzuncu yüzyıldan itibaren yaşam koşullarının değişmesi, teknolojinin ilerlemesi, beraberinde hızlı üretim ve tüketim alışkanlıklarını getirmiş, böylece ekşi hamur kullanımı azalmış ve sanayi tipi mayalar kullanılmaya başlamıştır.

Biraz önce sormuştum. Neden gerçek ekşi mayalı ekmeğe bulmak çok zor? Evet, aslında bu sorunun yanıtı tüketim alışkanlıklarımızda saklı. Çok iyi bir fırıncı ve aynı zamanda tez danışmanı olduğum Lisansüstü öğrencimin bana anlattıklarında gizli. Öğrencim gerçek ekşi mayalı ekmeğe yapıyor. Normalde standart bir ekmeğe maksimum dört beş saatte hazırlanırken, ekşi mayalı ekmeğin sadece mayalama süresi en az on iki saati bulmakta. Yapılan gerçek ekşi mayalı ekmeğe, standart ekmekten kat kat maliyetli ve kaçınılmaz olarak fiyatı da yüksek oluyor. Bununla birlikte ekşi maya tadı daha baskın ve daha dolgun bir ekmeğe ortaya çıkıyor. Tüketicinin beklentisi ise genellikle yemesi daha kolay,

* İstanbul Gelişim Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, İstanbul, Türkiye, E-posta: mdogan@gelisim.edu.tr, ORCID Numarası: 0000-0001-6391-4887

pamuksu, hafif tatta ve ekonomik ekmek olmakta. Tüm bu nedenlerle fırınlarda hakiki ekşi hamurla hazırlanmış ekmek bulmak çok zor.

Ekşi mayalı ekmeğin biraz da teknik kısımlardan söz etmek istiyorum. Kendiliğinden mayalanan (fermente olan) ekşi hamurun, hamura katılması ve hazırlanan hamurun fırınlanması ile ekşi mayalı ekmek üretilmektedir. Ekşi maya mikropları iki gruba ayrılabilir. Bunlardan bir kısmı hamurun kabarmasını sağlayan maya mikropları ve bir kısmı ekmeğe kendine has ekşiliği, tadı ve rayihayı veren Laktik Asit Bakterileridir. Unun içinde doğal şekilde bulunan veya havadan gelen bu maya mikropları hamurda karbondioksit çıkışı sağlar. Yine un içinde bulunan veya çevreden gelen Laktik Asit Bakterileri asit, etil alkol, keton ve aldehit çıkışı sağlayarak ekmeğin karakteristik aroma ve lezzetini sağlar.

Ayrıca Anadolu'da yapılan birçok yöresel ekşi hamur mayalama yöntemi mevcut. Bunların içinde ilginç olanların birkaçını saymam gerekirse. Geleneksel olarak Nisan yağmurları toplanır ve bu suyla ekşi mayalı ekmek yapılır. Yine buğday başağına düşen cemre çiğinin kullanılması da çok ilginç. Çam kozalağı ve ekşi ayran da mayalamak için kullanılmaktadır.

Ekşi mayalı ekmeğin biraz da sağlık açısından yararlarının bir kaçından söz etmek istiyorum. Un içinde bulunan fitik asit unla birlikte hamura oradan da ekmeğe geçer. Bu madde insan bağırsağında bazı besin öğelerinin emilimini engeller. Bunların içinde en önemlileri mineraller ve özellikle demirdir. Şimdi gelelim ekşi mayalı ekmeğe. Ekşi mayalı ekmek üretimi sırasında ortaya çıkan Laktik asit Bakterilerinin fitik asiti yok eden enzimleri çalışır. Onların birçoğunu ortadan kaldırmış olurlar. Böylece daha sağlıklı bir ekmek üretmiş oluruz. Ayrıca bu bakteriler kısa zincirli yağ asidi ve benzeri sağlığa yararlı metabolitler üretir.

Son olarak evde veya ticari fırınlarda ekşi mayalı ekmek nasıl üretilir? Birkaç cümleyle özetleyerek bitirmek istiyorum. Evde ekşi maya hamuru hazırlayacaksak üzüm suyu kullanılmasını öneriyorum. Ticari fırınlarda ise benzeri şekilde taze üzüm suyu kullanılarak ekşi maya hamuru güçlendirilebilir. Böylece ticari maya (*Saccharomyces cerevisiae*) kullanılmadan maya mikroplarının kolaylıkla kabartma özelliğini hamura kazandırabiliriz. Hamur hazırlamada su da çok önemli. Su ne yumuşak olmalı ne de çok sert olmalı. En ideal olan orta sertlikte su kullanmaktır. Eğer sert su kullanırsak hamur sertleşir ve maya için gerekli besin akışı azalır. Su çok yumuşak olursa gluten çok güçlenir, yumuşak ve yapışkan bir hamur ortaya çıkar. Hamurun gaz tutma kapasitesi azalır. Ekmeğin hacmi küçülür. Kabuk rengi soluk olur. Ayrıca hamurun tuzu da kararında olursa (en fazla %1) gluteni güçlendirir. İyi kabarmış ve hacimli bir ekmek elde edilmiş olur.

Romancı Frank McCourt'un "*Angela'nın Külleri*" romanından bir bölüm ile bitirmek istiyorum.

"Yüce Allah'ım, eğer cennetin bir tadı varsa, o biraz tuz ve tereyağı ile pişirilmiş bir yumurta olmalıdır ve yumurtadan sonra dünyada taze, sıcak ekmek ve bir fincan tatlı altın çaydan daha güzel bir şey var mı?"

Sağlıcakla kalın...

Doç. Dr. Murat Doğan

Yemek

zevki



Sayı: 273 / 10 / Ekim 2023
KDV Dahil (50TL)
KKTC FİYATI: (51TL)

yemekzevki.com.tr

Bu menü
çok
ekonomik!

ELMA
ZAMANI

doyurucu
çorbalar

kış güneşi
mandalina

Çocuklar için
5 sağlıklı ve
besleyici tarif

Ekşi mayalı ekmeği sever misiniz?



Beş altı yaşlarımda köyümüze gitmiştim. Yer sofrasına kocaman bir somun ekmeğe geldi. Bir parça da bana düştü. Ekmekten bir parça kopardım. Tadı İstanbul'da yediğim ekmeklere benzemiyordu. Biraz ekşi, fazlaca pişkin ve daha da önemlisi bana çok sert gelmişti. Ekşi mayalı ekmeğe ile ilk tanışmam bu şekilde oldu. O zaman bu ekmeği çok garipsemiş, her zaman yediğim pofidik ve yumuşak İstanbul somununu aramıştım. Ama şimdi kendine has ekşi tatta ve güzel kokan o ekmekleri çok daha fazla seviyorum. Ve arıyorum. Maalesef bulamıyorum. Günümüzde İstanbul'da ekşi mayalı ekmeğe sattığını iddia eden fırınlardan ekşi mayalı ekmeğe alıyorum. Köyde yediğim o mis kokulu ekmeğin lezzetini bulamıyorum. Ama neden? Bu konuyu biraz açacağım. Bununla birlikte birkaç cümleyle ekmeğin tarihine de biraz değineceğim. Ekşi mayalı ekmeğin sağlık açısından onlarca yararının birkaçından bahsedip, "Evde ve günümüz fırınlarında ekşi mayalı ekmeğe hazırlanabilir mi?" sorusuna yanıt arayarak yazımı bitireceğim. Önce ekmeğin tarihiyle başlamakta fayda var. Aslında ekmeğin tarihi medeniyetler tarihi kadar eskiye gider. İnsanlık tarıma başladığında ilk olarak buğday, arpa ve yulaf gibi hububatları ekmiş ve biçmiştir. Daha önce duymuş olanınız vardır. İlk tarımsal faaliyet ve ilk başaklar "Bereketli Hilal" olarak adlandırdığımız bölgede neşet etmiştir. Bereketli Hilal bölgesi dediğimiz coğrafya, Anadolu'yu da içine alan Fırat ve Dicle arasında uzanan bölgedir. Atalarımız buğdayı önceleri taşlarla kırmış ve suyla bulamaç haline getirmişler. Bu bulamaçların fazla beklemesi sonucunda pıtır pıtır kaynadığını görmüşler. Bu, günümüzde un ve su ile hazırlanan hamurun kabarmasını görmekten başka bir şey değildi. Bu pıtır pıtır kaynayan hamurları sıcak taşlara koymuşlar. İlk ekmeği mayalı ekmeğe böylece ortaya çıkmış. Pişen bu bulamacın tat ve lezzetinin çok iyi olduğunu fark etmişler. Yapılan tarihsel ve arkeolojik çalışmalar Babil, Mısır, Yunan ve Romalıların ekmeği sofralarının bir bileşeni olarak kullandıklarını göstermektedir. M.Ö. 4000'li yıllarda Babil'de ekmeğe fırınları açılmış ve M.Ö. 3000'li yıllarda Mısırlılar ekmeğin lezzetinde büyük ilerleme göstermiştir. Hatta Antik Mısır'ın 16 farklı türde ekmeğe yaptığı araştırmalar sonucu ortaya çıkarılmıştır. Günümüze en yakın ekşi mayalı ekmeği ilk defa Mısırlılar üretmiştir. Yüzyıllar boyu atalarımız genellikle ekşi mayalı ekmeğe üretmiş ve tüketmiştir. Ancak 19. yüzyıldan itibaren yaşam koşullarının değişmesi, teknolojinin ilerlemesi, beraberinde hızlı üretim ve



Doc. Dr. Murat DOĞAN
İstanbul Gelişim Üniversitesi
Güzel Sanatlar Fakültesi Dekan Yardımcısı

tüketim alışkanlıklarını getirmiş, böylece ekşi hamur kullanımı azalmış ve sanayi tipi mayalar kullanılmaya başlamıştır. Biraz önce sormuştum. Neden gerçek ekşi mayalı ekmeğe bulmak çok zor? Evet, aslında bu sorunun yanıtı tüketim alışkanlıklarımızda saklı. Çok iyi bir fırıncı ve aynı zamanda tez danışmanı olduğum lisansüstü öğrencimin bana anlattıklarında gizli. Öğrencim gerçek ekşi mayalı ekmeğe yapıyor. Normalde standart bir ekmeğe maksimum 4 ila 5 saatte hazırlanırken, ekşi mayalı ekmeğin sadece mayalama süresi en az 12 saati bulmaktadır. Yapılan gerçek ekşi mayalı ekmeğe, standart ekmeğinden kat kat maliyetli ve kaçınılmaz olarak fiyatı da yüksek oluyor. Bununla birlikte ekşi maya tadı daha baskın ve daha dolgun bir ekmeğe ortaya çıkıyor. Tüketicinin beklentisi ise genellikle yemesi daha kolay, pamuksu, hafif tatta ve ekonomik ekmeğe olmaktadır. Tüm bu nedenlerle fırınlarda hakiki ekşi hamurla hazırlanmış ekmeğe bulmak çok zor. Ekşi mayalı ekmeğin biraz da teknik kısımlardan söz etmek istiyorum. Kendiliğinden mayalanan (fermente olan) ekşi hamurun, hamura katılması ve hazırlanan hamurun fırınlanması ile ekşi mayalı ekmeğe üretilmektedir. Ekşi maya mikropları iki gruba ayrılabilir. Bunlardan bir kısmı hamurun kabarmasını sağlayan maya mikropları ve bir kısmı ekmeğe kendine has ekşiliği, tadı ve raihayı veren Laktik Asit Bakterileridir. Unun içinde doğal şekilde bulunan veya havadan gelen bu maya mikropları hamurda karbondioksit çıkışı sağlar. Yine un içinde bulunan veya çevreden gelen Laktik Asit Bakterileri asit, etil alkol, keton ve aldehit çıkışı sağlayarak ekmeğin

karakteristik aroma ve lezzetini sağlar. Ayrıca Anadolu'da yapılan birçok yöresel ekşi hamur mayalama yöntemi mevcut. Bunların içinde ilginç olanların birkaçını saymam gerekirse... Geleneksel olarak Nisan yağmurları toplanır ve bu suyla ekşi mayalı ekmeğe yapılır. Yine buğday başağına düşen cemre çiğinin kullanılması da çok ilginç. Çam kozalağı ve ekşi ayran da mayalamak için kullanılmaktadır. Ekşi mayalı ekmeğin biraz da sağlık açısından yararlarının birkaçından söz etmek istiyorum. Un içinde bulunan fitik asit unla birlikte hamura, oradan da ekmeğe geçer. Bu madde insan bağırsağında bazı besin öğelerinin emilimini engeller. Bunların içinde en önemlileri mineraller ve özellikle demirdir. Şimdi gelelim ekşi mayalı ekmeğe... Ekşi mayalı ekmeğe üretimi sırasında ortaya çıkan Laktik Asit Bakterilerinin fitik asiti yok eden enzimleri çalışır. Onların birçoğunu ortadan kaldırmış olurlar. Böylece daha sağlıklı bir ekmeğe üretmiş oluruz. Ayrıca bu bakteriler kısa zincirli yağ asidi ve benzeri sağlığa yararlı metabolitler üretir. Son olarak evde veya ticari fırınlarda ekşi mayalı ekmeğe nasıl üretilebilir? Birkaç cümleyle özetleyerek bitirmek istiyorum. Evde ekşi maya hamuru hazırlayacaksak, üzüm suyu kullanmasını öneriyorum. Ticari fırınlarda ise benzeri şekilde taze üzüm suyu kullanılarak ekşi maya hamuru güçlendirilebilir. Böylece ticari maya (*Saccharomyces cerevisiae*) kullanılmadan maya mikroplarının kolaylıkla kabartma özelliğini hamura kazandırabiliriz. Hamur hazırlamada su da çok önemli. Su ne yumuşak olmalı ne de çok sert olmalı. En ideal olan orta sertlikte su kullanmaktır. Eğer sert su kullanırsak hamur sertleşir ve maya için gerekli besin akışı azalır. Su çok yumuşak olursa glüten çok güçlenir, yumuşak ve yapışkan bir hamur ortaya çıkar. Hamurun gaz tutma kapasitesi azalır. Ekmeğin hacmi küçülür. Kabuk rengi soluk olur. Ayrıca hamurun tuzu da kararında olursa (en fazla %1) glütene güçlendirir. İyi kabarmış ve hacimli bir ekmeğe elde edilmiş olur. Romancı Frank McCourt'un "Angela'nın Külleri" romanından bir bölüm ile bitirmek istiyorum. "Yüce Allah'ım, eğer cennetin bir tadı varsa, o biraz tuz ve tereyağı ile pişirilmiş bir yumurta olmalıdır ve yumurtadan sonra dünyada taze, sıcak ekmeğe ve bir fincan tatlı altın çaydan daha güzel bir şey var mı?" Sağlıcakla kalın...