

TAM TAHIL UNU VE ÜRÜNLERİNİN YARARLARI

Tam buğday unundan yapılan ekmeğin; vitamin ve mineral içeriği, diyet lifi miktarı beyaz un ekmeğinden daha yüksektir.

Kabuk ve öz kısmı ayrılmamış tahıllardan yapılan yiyecekler, vitaminler, mineraller ve diyet posası (diyet lifi) yönünden zengindir. Lif içeriği yüksek olan besinlerin tüketimi barsak hareketlerinin düzgün olmasını sağlar. Lif türü veya bileşimi de beslenme açısından önemlidir. Ayrıca tam tahıl ürünlerinin kalori değerleri de daha düşüktür. Tam tahıl ve tam buğday ekmeği tüketiminin; Ağırlık kontrolü, Kalp damar hastalıkları, Tip 2 diyabet, Bazı kanser türleri (kolon kanseri) üzerinde olumlu etkileri olduğu bildirilmektedir.



SONUÇ



Gıda fiyatlarının dalgalandığı, 1 yılda 1 milyar 300 bin ton gıdanın israf edildiği, buna karşılık 1 milyar insanın açlık çektiği, yılda yaklaşık 10 milyon insanın açlıktan ve yetersiz beslenmeden hayatını kaybettiği bir dünyada ekmeğimizi, kaynaklarımızı, tarımsal ürünlerimizi ve geleceğimizi israf etmemeliyiz. Unutmamalıyız ki ; israf edilen sadece ekmeğin değeri değil; çiftçinin emeği, alın teri, milli servetimiz ve dünyadaki aç insanların haklarıdır.

Günlük ihtiyacımız kadar ekmeğin satın alınması ya da pişirmelidir. Bayat ekmeğinizi ısıtıp kızartmanın yanı sıra, tost yapmak, çorbaya katmak, köfte harcı olarak kullanmak, ekmeğin tatlısı ya da pıraç gibi yöntemlerle değerlendirilebilir.

Kültürümüzde ve dini inançlarımızda "kutsal" bir değer ifade eden ekmeğin, israf edilmesini önleyerek Ekmeğin İsrafını Önleme Kampanyasına katkı sağlayacağınızı inanıyoruz.

Ülkemizde bir yılda çöpe atılan **2,1 milyar** adet ekmeğin parasal değeri **1,5 milyar TL** bu parayla **80 hastane**, **500 okul** inşa edilebilir. Gelin Cumhuriyetin kuruluşunun 100. yılına yüzlerce okul ve hastane yapalım.



Daha nice yüzyıllara

İL GIDA TARIM VE HAYVANCILIK MÜDÜRLÜĞÜ
GIDA VE YEM ŞUBE MÜDÜRLÜĞÜ

Telefon: 0452 233 42 49 - 233 95 30 Fax: 0452 233 42 49
E - posta : ordu.kontrol@tarimnet.gov.tr 52kontrol@kkgm.gov.tr
<http://www.ordutarim.gov.tr> - <http://www.ekmekisrafetme.com>



T.C.
ORDU VALİLİĞİ
İL GIDA, TARIM VE HAYVANCILIK
MÜDÜRLÜĞÜ



ORDU - 2013

"Ekmeğin Olmazsa Sofra Bezenmez"
(Hz. Mevlana)



Tarihi insanoğlunun yaratılışı ile başlayan ekmeğin, toplumumuzda zengin ve yoksul ayırt etmeksizin günde en az üç kez soframıza konuk olan, temel gıda maddesidir. Ekmeğin; geleneğin, alın terinin, helal kazancın, emeğin, uygarlığın simgesi olup, kültürel bir değerdir. Bizler ekmeği kutsal sayan, ekmeğin yüksek bir değer olarak kabul eden hatta 'nimet' kelimesiyle en fazla da ekmeği kast eden bir kültürün mensuplarıyız.

Üretilen ekmeğin önemli bir kısmı ne yazık ki, gıda olarak tüketilmeyip çöpe atılmakta ya da hayvan yemi olarak kullanılmaktadır. Yüz milyonlarca insanın aç uyuduğu ve açlıktan hayatını kaybettiği bir dünyada ekmeğin çöpe atılması, israf edilmesi yürek yaralayan bir olgudur. İsraf edilen sadece ekmeğin değil; çiftçinin emeği, alın teri, milli servetimiz ve dünyadaki aç insanların haklarıdır. Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı'nca sosyal bir yara olarak görülen ve boyutu gittikçe artan ekmeğin israfı konusunu toplumumuzun gündemine taşımak, duyarlılık yaratmak ve ekmeğin israfını azaltmak üzere bir kampanyaya başlatılmıştır.

Bu amaçla Bakanlığımız Toprak Mahsulleri Ofisi Genel Müdürlüğüne "Ekmeğin Tüketimiyle İlgili Tutum ve Davranışlar ile Ekmeğin İsrafı ve İsraf Üzerinde Etkili Olan Faktörler" adıyla, ekmeğin hem üretildiği hem de tüketildiği bir sahada, israfın en ince detayına kadar biçimi ve nedenlerini ortaya koyan bir araştırma yaptırılmıştır.



Araştırma sonuçlarına göre ülkemizde; yılda 37 milyar adet ekmeğin üretilmektedir. Bu üretilen ekmeğin 35 milyar adedi tüketilmekte, geriye kalan 2,1 milyar adet ekmeğin israf edilmektedir. Buna göre ülkemizde yıllık 1,546 milyar TL değerinde 2,1 milyar adet ekmeğin israf edilmektedir. Ekmeğin amacı dışında kullanılması, yani insan gıdası olarak tüketilmemesi veya çöpe atılması, israf olarak tanımlanmaktadır. Dolayısıyla insan gıdası olarak kullanılmayıp hayvanlara verilen ekmeğin de israf edildiği kabul edilmektedir. Ekmeğin israfı sebebiyle yıllık ekonomik kaybımız, dünya birincisi olduğumuzun ihraçatından elde ettiğimiz gelire eşdeğerdir.

EKMEK İSRAFININ ANA NEDENLERİ;

- Ekmeğin ihtiyaçtan fazla alınması,
- Fırınlarda ihtiyaçtan fazla üretim yapılması,
- Ekmeğin uygun olmayan şartlarda muhafaza edilmesi,
- Bayat ekmeğin değerlendirilme yöntemleri hakkında bilgi sahibi olunmaması,
- Yemekhanelerde tercih edilen rol ekmeğin üstü açık veya ambalajsız olarak sunulması.

İSRAFIN ÖNLENMESİ İÇİN;

- Yemekhanelerde ekmeğin ince dilimlerle sunulması,
- Fırınlarda ihtiyaçtan fazla ekmeğin üretimini engellenmesi,
- Ekmeğin üretiminde çalışanların eğitilmesi,
- Ekmeğin doğru yöntemlerle muhafaza edilmesi,
- Bayatlamış ekmeğin en uygun yöntemlerle değerlendirilmesi,
- Hayvan beslenmesinde kullanılan ekmeğin de israf olduğu bilincinin toplumda yerleştirilmesi.

EKMEK SATIN ALIRKEN NELERE DİKKAT ETMEK GEREKİR?

- Ekmeğin almadan önce; tüketilecek kişi sayısı, tüketilecek yemek ve evde bulunan ekmeğin miktarı gibi unsurlar dikkate alınarak tam olarak ne kadar ekmeğe ihtiyaç duyulduğu tespit edilmelidir.
- Ekmeğin; Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığından İŞLETME KAYIT BELGESİ alan yerlerden alınmalıdır.
- Aynı gün tüketilemeyecek ise ambalajlı ekmeğin satın alınması tercih edilmeli, ekmeğin ambalajsız ise saklama koşullarına dikkat edilmelidir.
- Alışveriş yaparken ekmeğin ezilmemesine dikkat edilmeli, aynı bir poşette ve alınan diğer ürünlerin üzerine konarak taşınmalıdır.

EKMEK EVDE NASIL SAKLANMALIDIR?

- Birkaç gün içinde tüketilecek ekmeğin buzdolabında saklanması ekmeğin küflenmesini önler. Ekmeğin dondurucuda çok daha uzun süre saklanabilir. Dondurucudan çıkarıldıktan sonra çözünen ekmeğin, dondurulmadan saklanan ekmeğe göre daha yumuşak ve tüketilebilir özelliktedir. Ekmeğin buzdolabında veya dondurucularda kilitli buzdolap poşetlerinde saklanmasıdır.

- Gün içerisinde tüketilecek olan ekmeğin, taze ve yumuşak kalabilmesi için, kapaklı bir ekmeğin kutusunda, gıda dolabında poşet içinde, serin, karanlık ve kuru bir ortamda saklanmasıdır.

- Ekmeğin sıcak iken poşete konulduğunda nemlenir. Bu da ekmeğin küflenmesine neden olur. Bu yüzden sıcak ekmeğin soğutulduktan sonra fazla kurumadan poşete konularak saklanmasıdır.

- Sıcak havalarda ekmeğin küflenmesini önlemek için buzdolabında saklanması tercih edilebilir. Fakat kullanmadan bir saat kadar önce ekmeğin, buzdolabından çıkarılarak oda koşullarına getirilmeli ve az da olsa yumuşaması sağlanmalıdır.

- Ambalajlı ekmeğin birkaç dilim aldıktan sonra kalan dilimlerin ambalajı tekrar kapatılarak saklanmasına dikkat edilmelidir.

- Gereğinden fazla satın alınan ekmeğin bayatlamaması için tercihen alındığı gün dondurucuya konulmalıdır.

- Donmuş ekmeğin lezzet kaybına uğramaması için 3 ay içinde tüketilmelidir.

- Ekmeğin muhafaza edildiği kutunun veya gıda dolabının düzenli olarak temizlenmesi gerekmektedir. Çeşitli nedenlerle ekmeğin içerdiği suyun buharlaşarak saklandığı poşet içerisinde birikmesi küflenmeyi hızlandırabilir. Bu durumda ekmeğin saklandığı poşet değiştirilmeli ya da ekmeğin temiz bir kâğıt havluyla sarılarak saklanmasıdır.