

EKMEĞİN ARKEOLOJİSİ VE GÜMÜŞHANE KÜRTÜN ARAKÖY EKMEĞİ



S. Vedat Karaarslan Arkeolog- Elektronik Mühendisi (MSc.)

Sümerceden Hititçeye geçen bir kelime olarak Hitit tabletlerinde yazılı olarak ele geçen bir belgede **'ekmeğini ye suyunu iç'** cümlesinin **'ninda-an ezzateni watarra ekutenni'** transpikasyonundaki **'ninda'** kelimesi Ortadoğu Bölgesi lisanlarında da **'nan'** olarak bugüne kadar gelen bir kelimedir.

Bir Sami dili olan Akadca'da ise **'nindakkum'** ekmek anlamına gelir. Türkçe'de Oğuz ve Kıpçaklarda **'epmek'** olarak Uygurca **'ötmek'** ya da ütölemenin de kökeni olan **'ütmek'** **'ateşe gönderilmiş hamur'** olarak bugünkü ekmek kelimesinin etimolojik kökenini oluşturur. Batılıların kendi aralarında Kıpçak Türkçesini anlamak üzere XIV. Yüzyılda Fransiskan rahipleri tarafından yazılan Kodeks Kumenikus (Codex Cumanicus (1303)) adlı eserde **etmaçi ≈ etmä[k]çi "fırıncı, ekmek yapan kimse"** olarak tanımlanır.



Ekmek, m.ö.2600 lı yıllarda Mısırlıların ekmeğe maya koyması ile bugüne kadar gelmiştir. Yukarıdaki hiyeroğlif yazısında **'alev kırmızısından yapılmış beyaz ekmek ve arpa için yaşayalım'** şeklindeki sözünden **en iyi fırıncıların Fenike ve Lidya'dan, en iyi ekmek üreticilerinin ise Kapadokya'dan geldiklerini** söyleyen filozof **Athenaeus'dan** bugüne kadar ulaşmıştır.

Ekmeğin İngilizce adının **'bread'** olarak bilmemize rağmen Amerikalıların bu adı çok da fazla kullanmadıklarını ve **'biscuit'** dediklerini ve ekmeği en çok çeşidi ile Almanlar üretiyor. Çavdar ve buğday unlarının orantısal olarak karıştırıldığı ünlü Alman ekmeği **'mischbrot'** ise farklı bir tüketim modelini ortaya çıkarır

Ekmekte içinde protein, karbonhidrat, lipid (yağ), mineral ve vitamin olan maya un içindeki şekeri tüketerek karbondioksit gazı oluşumunu sağlayarak ekmeğin kabarak daha iyi pişmesini sağlar.

Antik çağlarda maya, buğdaydan üretilmiş hamurun su ve şeker ile bir arada

tutularak elde edilirdi.

Firavunun yahudileri özgür bırakmaları üzerine mayalanmasını beklemeden acele ile Mısır'dan ayrılmalarını sembolize eden mayasız '**matza**' ekmeğine karşın, ekmeklerde ekşi mayanın içinde bulunan **fitaz** ın hamurda bulunann **fitik asidi** parçalayarak ekmekte bulunan minerallerin gıda alımı olarak vücuda alınmasını sağlar. Tam tahıllı ekmek ekşi mayalı yapılırsa bu durum değişir ve ekşi mayalı ekmek bu durumda B ve E vitamini kaynağı haline gelir. Ekmekteki fitik asidi düşürerek ekmek tahılında bulunan minerallerin vücuda geçmesini sağlayan '**ekşi maya**' dır. Aslında vücudumuzda olması gereken antioksidan özellikli fitik asit yapılan araştırmalara göre prostat, göğüs, pankreas ve kolon kanserlerine karşı önleyici yaptığı ortaya konulmuştur. [5]

Tam tahıl ile yapılan ekşi mayalı ekmeğin etkisi ile birlikte içinde bulunan **laktik asidin antioksidan yayarak** ekmeği asidik değil bazik olarak daha fazla besleyici özellikli hale getirir. O halde içinde sirke ve süt asidi olmasından dolayı ekşi tadında olması nedeniyle **ekşi mayalı olarak bilinen ekmek daha fazla folat ve antioksidan, daha az fitat** olarak vücudun daha fazla **mineral** almasını sağlar. Bunun nedeni insanda bulunmayan fitik asidi parçalayan laktik asit içinde bulunan fitaz enziminin ekşi maya içinde olmasıdır.



GÜMÜŞHANE KÜRTÜN ARAKÖY EKMEĞİ

Ekşi mayanın kesinlikle kullanılmadan yapılamayacağı bilinen **Araköy Ekmegi** ve yöre suyunun bu birlikteliği Gümüşhane **Kürtün** ilçesinin herkesin neredeyse sadece ekmek üretimi ile uğraştığı **Çepni Türkmen** anane ve geleneklerinin yaşatıldığı **Araköy** köyünde taş fırınlarda taşa yapışmasın diye altına bir zamanlar karalahana konularak pişirilen '**harç ekmeği**' adında adeta efsane haline gelmiş.

Bir çocuğun taşıyamayacağı büyüklükte kesinlikle bayatlamayan uzun ömrü ile olan yaylalara katırlar ile ancak taşınabilen genellikle taş fırınlarda 4 saatte pişen ve ortalama 4 Kg ağırlığındaki bu ekmeklerde kullanılan dağlardan kente ulaşan doğal su, ekşi maya ise söyleneceye göre 100 yıldır kazanın dibinde bırakılan az miktardaki mayanın '**gocuklanarak**' (**çoğaltılarak**) marka tescili yapıp günümüze kadar ulaşmıştır. Bu ekmeklerin kırıntılarının kullanıldığı Gümüşhane'deki '**bezirgân yemeği**' yağ ve peynirle karıştırılarak yapılan yemeğin yöresel adıdır.

Sinai Mülkiyet Kanunu kapsamında coğrafi işaret de alan yüzlerce yıldır üretilen **Kürtün Araköy Ekmegi**, 3.5-5 Kg ağırlığında 13-18 cm yüksekliğinde üretiliyor.

ARKEOTEKNO

[1] <https://www.ci.gov.tr/Files/GeographicalSigns/29ba5701-d775-42fa-9538-b595713efff3.pdf>

[2] https://www.wikiwand.com/tr/Arak%C3%B6y,_K%C3%BCrt%C3%BCn#/Tarih%C3%A7e

[3] <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/652578>

[4] <http://www.turktarim.gov.tr/Haber/485/anadolunun-eksi-maya-hikayesi>

[5] <https://saglikliolalim.com/fitik-asit/>

[6] <https://zigana.org/zigana-koyu-lehcesi/>

KAYNAK LİNK:

https://www.arkeotekno.com/pg_510_ekmegin-arkeolojisi-ve-gumushane-kurtun-arakoy-ekmegi