

## Milliyet Makarna Yazı Dizisi Önsöz

Tarihte makarnanın ilk nerede yapıldığı tam olarak bilinmemekle birlikte, Çin, Arap ve Eski Roma dönemlerinde üretildiği bilgisine ulaşılmaktadır. İtalyanca maccarruni -hamura dönüştürmek- kelimesinden türeyen makarnayı 9. yüzyılda Araplar, erişte olarak üretmişlerdir. Günümüzde kullanılmakta olan makarnaya en yakın olanı ise 12. yüzyılda Palermo-Trabia'da üretilmiş, buradan satış amaçlı olarak farklı şehir ve ülkelere gönderilmiştir.

Makarna üretmek için sert durum buğdayından elde edilen irmik (*Triticum Durum*) kullanılır. Bu buğday cinsinin nem oranı oldukça düşük olduğundan diğer buğday türlerinden ayrılmaktadır. Öğütülen ve saf hale getirilen buğdaya, su eklenerek makarna hamuru elde edilir ve pek çok işleminden geçirilerek sofralarımıza ulaşır. Dünyada en fazla tüketilen beslenme öğelerine bakıldığında, ekmekten sonra makarna 2. sırada gelmektedir.

Makarna A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, demir, fosfor, kalsiyum, potasyum ve protein bakımından oldukça zengindir. Aynı zamanda glisemik indeksi düşük bir besin olduğu için vücutta yüksek oranda yağ ve şeker depolanmasının önüne geçer. İçeriğindeki linoleik asidin kolesterolü düşürücü etkisi vardır. Pişmiş makarnanın sindirilme süresi uzun olduğundan uzun süre tok tutar. Makarnanın serotoninini (mutluluk hormonu) arttırdığı gözlenmiştir, yani makarna yemek iyi hissetmemizi sağlar...