**8000 YAŞINDAKİ ÇAVDAR KARADENİZLİ Mİ?

«**[**TAŞRALI LADY**](https://lifematrix.createsend1.com/t/d-l-pllkdkd-l-j/) **%100 ÇAVDAR EKMEĞİ»**Tahıllar, yaklaşık MÖ 10.000 yıllarında yakın doğuda yabani otlardan evrimleşmiştir. MÖ 8000 yıllarında ise, tahılların tarımı yapılmaya başlanmıştır. MÖ 7500’lerde ilk olarak Suriye’de buğday yetiştirildiği, çavdarın ise bundan ancak 1000 yıl kadar sonra görüldüğü bilinmektedir. Taş devrinden günümüze kalan kalıntılar, MÖ 6000 yıllarında tahılların orta Avrupa’da da yetiştirildiğini göstermektedir.Çavdarın gen merkezinin Anadolu olduğu görüşü kuvvetlidir. Çavdarın kalıtsal ilk örneklerine, bugün Türkiye, Suriye, Irak, İran ve Afganistan’ın bulunduğu bölgede rastlanmıştır. Hatta Karadeniz bölgesinden geldiği söylenmektedir. Henüz MÖ 6.600 yıllarında Kafkasya Bölgesinde insanlar yabani çavdar türlerini topluyordu. Çavdar ekimi ise MÖ 6000 yıllarında, insanlığın en eski, en kadim uygarlıklarına ev sahipliği yapan Mezopotamya’da, Fırat ile Dicle nehirleri arasındaki bereketli topraklarda yapılmaya başlanmıştır.

Yaklaşık MÖ 4.000 yılından itibaren çavdar düzenli olarak ekilmeye başlandıysa da; uzunca bir süre önemsiz bir tarla ürünü olarak kaldı ve yabani ot olarak Batı’ya doğru yayıldı. Doğu Avrupa’da çavdar MÖ 2000’den itibaren Slavlar, MÖ 500 yıllarında ise Keltler ve Tötonlar tarafından yetiştirilmeye başlanmıştır. Orta Avrupa’da ekilme sıklığının artması ise yaklaşık MS 500 yılından itibaren olmuştur.

Özellikle kuru ve verimsiz topraklarda bile yetiştiği, topraktaki zararlılardan etkilenmediği, ekildiği yerde on beş yıl üst üste ürün vererek, hem yaz, hem kış aylarında ekilebildiği için çavdar; zamanla darı, yulaf ve buğday gibi başka tahıl türlerinin yerini aldı. 12. ve 13. yüzyılda çavdar Avrupa’nın birçok bölgesinde ekmeğin ana maddesi haline geldi. Hatta bazı bölgelerde ekmek ihtiyacını karşılamak için bira yapımında kullanılması bile yasaklandı. Orta Çağ’da, Avrupa’daki en önemli besinlerden biri olan çavdar, aynı zamanda ekonominin de önemli bir parçasıydı.

Ancak modern zamanlarda, tüm dünyada çavdar ekimi azalarak, zenginliğin bir göstergesi sayılan buğday ununa eğilim arttı. Tüm dünya, 8000 yıllık bir geleneği terk etmenin bedelini diyabet, insülin direnci, şeker hastalığı, obezite, çölyak ve besin intoleranslarının artışıyla ödedi. Günümüzde ise çavdar tüketimi hızla artmaya başladı ve çavdar, sağlıklı beslenmenin, metabolik hastalıklardan korunmanın ve kilo kontrolünün simge besinlerinden biri haline gelmeye başladı.

***Kaynaklar:***

***Ägyptische - Nubische Pyramiden: Von Alexandria bis Khartum, Dr. Arnold Lamm***<https://books.google.com.tr/books?id=h_BqDwAAQBAJ&pg=PA51&lpg=PA51&dq=6000+v.chr.+roggen&source=bl&ots=IoXQPHSs-1&sig=ACfU3U0eMhI-y2PDehlnDDYtyYc_fpAVIA&hl=tr&sa=X&ved=2ahUKEwjnj83WqNfgAhVU6qYKHTjVCZEQ6AEwBnoECAgQAQ#v=onepage&q=6000%20v.chr.%20roggen&f=false>

<http://www.muehlenverein-selfkant.de/index.php?cat=Wissenswertes&file=Der_Roggen.pdf>

<https://www.online.uni-marburg.de/botanik/nutzpflanzen/stefanie_kaib/geschichte.html>

**Bizi takip edin:**

Facebook: Taşralı Lady
Insagram: tasrali\_lady