



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

BAKLA HAKKINDA

Metin Okutan

Eski kaynaklarda kurutulmuş baklanın öğütülerek buğday unuyla birlikte ekmeğin yapımında kullanıldığını görüyoruz. Fakat kuru bakla ile yapılan yemeklerin en bilineni fava. Baklanın haşlanıp ezilerek, dereotu ve zeytinyağı ilâvesiyle yapılan favanın, ehlinin elinde bir sanat eserine dönüşmesi işten bile değildir. Genelde meze olarak tüketilmesine rağmen favanın her öğünde yenmesinde sakınca görmeyenler arasındayım. Kısa ömürlü olduğundan olabildiğine yararlanmaya çalışıyorum. Neredeyse geldiği gibi gidiyor. Fakat "iç bakla" olarak varlığını biraz daha sürdürüyor.

Adında anlaşıldığı gibi baklagiller ailesinin isim kaynağı. Bu ailenin diğer fertlerini fasulye, bezelye, börülce, mercimek ve nohut oluşturur. Hepsisi de protein açısından çok zengindir. Akdeniz ve Türkiye'nin de içinde bulunduğu güneybatı Asya kökenli bitkinin yabancı atası henüz bulunamamıştır. En çok Mısır, Fas, İtalya, Türkiye ve Çin'de yetiştirilir. Anadolu'da iri ve küçük taneli olanların yanı sıra kara bakla denilen tür ekilirken, İstanbul'da adını Bayrampaşa semtinden alan çeşide ek olarak arşın ve sakız baklayı anmadan geçmemelidir.

Baklanın taze yaprakları çiğ olarak salata yapılıp yeniyor ve aynı zamanda bu yaprakların kavurması da yapılıyor. Her ikisini de henüz tatma şansım olmadı. O yüzden de lezzetleri konusunda bir söz edemiyorum. Taze baklanın en bilinen yemeği zeytinyağlı olanı. İç bakla ile yapılan zeytinyağlı kereviz ise İstanbul Mutfağı'nın hiç sönmeyen bir yıldızı. Kabukları soyularak kurutulmuş iç bakladan farklı şekillerde yararlanılıyor. Çorum - Osmancık'ta baklalı yaprak sarması yapılıyor. Amasya'da tarhananın harcına katılıyor.

