



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## BAKLA

Ülkemizin hemen her yerinde yetişen baklanın, Sakız, Arşın, Bayrampaşa, Akbakla, Kıbrıs ve Sultani türleri yetişir. Mutfağımızın sevilen mezelerinden biri olan "fava", kurutulmuş iç bakla ile hazırlanır. Kurutulmuş iç baklayı baharatçılarda veya semt pazarlarında bulabilirsiniz. Tıpkı kuru fasulye gibi akşamdan ılık suda bekletip, ertesi gün suyunu değiştirin ve dilediğiniz gibi pişirin. Baklayı satın alırken, lekəsiz, canlı, yeşil renkli ve sert olanlarını seçin, üzeri yer yer kararmış baklayı satın almayın. Tıpkı taze fasulye gibi ortadan ikiye koparıp tazeliğini kontrol edin. Satın aldıktan hemen sonra tüketin, ancak Buzdolabında ve poşet içinde 1- 2 gün taze olarak saklayabilirsiniz.

Besinsel değeri çok yüksek olan baklanın sindirimi kolay ve besleyici bir sebzedir. Tanelerinde bol miktarda azot ve nişasta bulunuyor. Baklagillere adını veren bu sebze, zengin bitkisel protein ve karbonhidrat içerir. Ayrıca demir ve kalsiyum mineralleri açısından çok zengindir. Bakla, A, C, B ve B2 vitaminlere sahiptir. Baklanın idrar artırıcı, kuvvet verici, idrar yollarını temizleyici, ishal kesici ve bağırsak parazitlerini düşürücü etkisi vardır. Şeker hastalarında kan şekerini düşürür. Tohumlarından yapılan lapa, yaralı deri hastalıklarında kullanılır. Baş ağrısına iyi gelir, yüksek albümin ve böbrek kumları için tedavi edici özellikler içeriyor. Bakla cilt güzelliği için de yararlı bir sebze.

