BAKLAGİL ÇEŞİTLERİ

En çok kullanılan baklagil çeşitleri şunlardır:
a Fasulye: protein, yag, sellüloz ve karbonhidratça zengindir. Bileşiminde bunlardan başka kalsiyum, fosfor, demir gibi madensel tuzlarla beraber B kompleksi vitaminleri de bulunur. Sindirimi oldukça zordur. Kabukları barsaklarda gaz yaptığı için kabuğu çıkartarak pişirilirse bu özelliği de gider. Et, yağ gibi maddeler ilâvesiyle pişirildiği zaman değeri daha da fazia-laşır. Soya fasulyesi besin değeri bakımından en iyisidir. 100 gr. beyaz fasulyede 22 gr. protein vardır.
b Nohut: Protein ye madensel madde bakımından fasulyeden sonra gelen bir besin maddesidir. Lezzet ve besin değeri pişirilme şekillerine göte artırılır 100 gramında 20 gr: protein vardır.
c Mercimek : Sindirimi daha kolay ve bilhassa bileşimindeki demir dolayısiyle çocuklara ve kansızlara verilen bir besin maddesidir.
d Bakla Bileşiminde "fazla'miktarda protein fosfor v.s. bulunan bir baklagildir. Çeşitli şekillerde kullanılır.
e Bezelye: Protein, nişasta, fosfor ve B vitaminleri bakımından zengindir. Sindirimi kolay, lezzetli bir besin maddesidir. Yemek, garnitür v.s. olarak kullanılır.
f Börülce: Protein, nişasta ve vitamin bakımından zengindir. Bazı bölgelerde çok kullanılır.

© lezzetler.com tarif no:32900 • adı:BAKLAGİL ÇEŞİTLERİ • gönderen:cevriye • indirme tarihi:18.05.2024 - 02:13