



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BAKLAGİL ÇEŞİTLERİ

En çok kullanılan baklagil çeşitleri şunlardır:

a Fasulye: protein, yağ, selüloz 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 fazla-laşır. Soya fasulyesi besin değeri bakımından en iyisidir. 100 gr. beyaz fasulyede 22 gr. protein vardır.

b Nohut: Protein ve madensel madde bakımından fasulyeden sonra gelen bir besin maddesidir. Lezzet ve besin değeri pişirilme şekillerine göre artırılır 100 gramında 20 gr: protein vardır.

c Mercimek : Sindirimi daha kolay ve bilhassa bileşimindeki demir dolayısıyla 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.