



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## BAKLİYATLAR

### Asırlık Tariflerle Türk Mutfağı

Anadolu nohut ve mercimek gibi pek çok bakliyatın ilk yetiştirildiği çıkış noktasıdır. Bu yüzden baklagiller Türk mutfağında önemli bir yer tutar.

**Nohut:** Nohut, Türk mutfağında kendi başına yemeği yapılırsa da, en çok tencere yemeklerinde boy gösterir. Etili sebze yemeklerine katılan nohut, hem yemeğin doyurucu olmasını, hem de beslenme açısından dengeli olmasını sağlar. Nohutlu pilav, saray mutfağından sokak yemeklerine uzanan geçmişiyle Türk mutfağında nohut kullanımına tipik bir örnektir. Anadolu'da, özellikle yöre mutfaklarında, nohut kullanılacağı yemeğe uygun olarak büyüklüğüne göre seçilir. Koçbaşı nohut, en iri türdür ve daha çok nohut tek başına yemek olarak pişirildiği zaman tercih edilir. Nohutlu pilav için orta boy ve ince kabuklu türler tercih edilir. Küçük boy nohutlar tencere yemeklerinde tercih edilir.

**Mercimek:** Mercimek, menşei Anadolu olan ürünlerden biridir. Yemek için yeşil mercimek, çorba için genellikle turuncu veya sarı mercimek tercih edilir. Yöresel mutfaklarda tercih edilen yerel türler de vardır. Örneğin Gaziantep mutfağında küçük ve çabuk pişen kahverengi bir tür olan Antep mercimeği tercih edilir.

**Kuru fasulye:** Kuru fasulye, Amerika'nın keşfinden sonra gelen bir ürün olmasına rağmen Türk mutfağında çok benimsenmiş, kuru fasulye-pilav ikilisi adeta milli yemek haline gelmiştir. Pek çok fasulye türü bugün yerli tür kabul edilecek kadar benimsenmiş, hatta yetiştigi yerin adıyla anılır olmuştur. Örneğin boncuk gibi küçük olan İspir fasulyesi kuru fasulye yemeği için en makbul türlerden biridir. Tahinli piyaz için Çandır fasulyesi tercih edilir. Fasulye pilaki için iri boyda, atom tabir edilen fasulye tercih edilir.

**Kuru Bakla:** Günümüzde fava kuru baklanın en önemli kullanım alanıdır. Bunun dışında kuru bakla yöresel yemeklerde, örneğin etli yaprak sarma içinde kullanılmaktadır.

**Börülce:** Pek çok yerde karnıkara olarak da anılan börülce daha çok salatalarda piyaz olarak tüketilir, ya da sulu yemeklere katılır.

