



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BARBUNYA

Anadolujet Magazin

İnsanoğlunun tarımla uğraşmaya başladığı zamandan beri bilinen ve sırık fasulye cinsinden olan barbunya için sizlere birkaç lezzetli reçete hazırladık.

Baklagillerden barbunya; yazın tazesı, kışın kurusuyla sofralarımızı süsler. Ülkemizin her bölgesinin iklimine uygun yetişmesi de her yörenin yemeklerine ayrı renk katar. Her bakliyat gibi barbunyanın da faydaları saymakla bitmez: vücuda enerji verir, protein yönünden zengin olduğundan zihin yorgunluğunu giderir, böbrekleri güçlendirir, çarpıntıya iyi gelir, içerdığı zengin kalsiyumla kemikleri güçlendir ve en önemlisi de sinirleri yatıştırır. Günümüzde barbunyanın daha çok zeytinyağlı yemekleri tercih edilse de geçmişte ezilerek et yerine mantı ve gözleme içlerinde de kullanılmış. Bunun yanı sıra, salatası, karalahanalı çorbası, barbunyalı pilavı da bilinen lezzetli yemeklerindendir. Diğer ülkelerde barbunya, daha çok salata ve çeşitli baharatlar da karıştırılarak köfte ve ekmek gibi tüketilir.