BULGUR HAKKINDA

https://www.durubulgur.com

Buğdayın temizlenmesi, kaynatılması, kurutulması, kabuğunun soyularak değişik tipte değirmenlerde öğütülmesi, farklı boyutlardaki taneciklerinin ayrılmasıyla elde edilen sadece su ve buğdaydan oluşan oldukça değerli ve besleyici, yarı hazır bir gıda maddesidir.
Tahıl grubu, beslenme piramidinin tabanında yer alan mineral bakımından zengin önemli ve ekonomik bir karbonhidrat kaynağıdır. Bulgur da tahıl grubu içerisinde yer alan değerli bir besindir. Bulguru daha iyi anlamak için ana hammaddesi olan buğdayı çok iyi tanımak gerekmektedir.
Buğday, öz kepek ve endosperm olarak 3 bölümden oluşur ve gerekli olan besin öğelerinin birçoğu öz ve kepek bölümü içerisinde yer alır. Endosperm içerdiği karbonhidrat ve az proteinlerle buğdayın sadece enerji veren bir bölümdür. Buğdayın yapısında bulunan öz ve kepek; çinko, magnezyum, krom gibi mineralleri, diyet posasını, bazı fenolleri, fitatları ve selenyumunu; ayrıca da B12 dışındaki bütün B vitaminlerini içermektedir.

Bulgurun Farkı: Buğdaydan yapılan ürünlerde genel olarak buğdayın işlenmesi esnasında bütün öz ve kepek bölümündeki mikro besinler ayrılmakta ve beyaz ekmekte de olduğu gibi bize yalnız buğdayın enerji veren bölümü ulaşmaktadır. Fakat bulgur tam tahıl tanımına uygun bir üründür; çünkü bu öğütülme aşamasını buğday, bulgur üretimi esnasında yaşamamakta ve protein, vitamin, mineral, diyet posasının, daha yüksek olduğu bir ürün ortaya çıkmaktadır. Ayrıca makarna ve pirince göre glisemik endeksinin daha düşük olması bulguru bu tarz gıdalar arasında daha da sağlıklı yapmaktadır. Kısaca bulgur; posa, lif açısından zengin, karbonhidrat değeri daha düşük ve protein değeri yüksek oldukça değerli bir gıda maddesi olarak bizlere ulaşmaktadır.

Bulgurun Faydaları: Oldukça yüksek miktarda lif içermesi bulguru bağırsak çalışmasından önemli bir pozisyona getirmiştir. Liflerin ayrıca tok tutucu bir özelliğe sahip olması, bulgura kilo kontrolünde de önemli bir rol yüklemiştir. Dünya Sağlık Örgütünün belirttiği üzere günde 25-30 gr. Civarında lif ihtiyacımız bulunmaktadır. 1 tabak bulgur bu ihtiyacımızı önemli miktarda karşılamaktadır. Yapısındaki B1 vitaminleri; sinir ve sindirim sistemimizin güçlenmesinde önemli rol oynamaktadır. Ayrıca bu vitaminin, beriberi hastalığının önlenmesinde düzenli tüketilmesi gerekmektedir. Bulgur bütün bunların dışında yapısında içerdiği folik asit sayesinde hamile annelerin bebeklerinin zeka seviyesini ilerletme de oldukça gereklidir. Bulgurun glisemik endeksini düşük olması sebebiyle, bulgur uzun süre tok tutar, kana yavaş karıştığı içinde diyetlerde kullanılabilecek bir üründür. Ayrıca da şeker hastalarına tavsiye edilir. Ayrıca salatalarda, sıcak ve soğuk yemeklerde kullanılan bir malzeme olması nedeniyle oldukça çeşitlilik sunan bir üründür.

Genel olarak renk ve özellikleri bakımından bulgur çeşitleri üç ana sınıfta toplanabilir.

Sarı Bulgur: Dünyada en fazla tüketimi olan ve durum buğdayından üretilen bulgur çeşididir. Sarı olması buğdayın türünden ve renginden kaynaklanır.

Esmer Bulgur: Halk arasında esmer buğday olarak bilinen, teknik dilde bezostiye ve golia olarak adlandırılan buğday türünden üretilen bir bulgur çeşididir. Renk ve tat olarak farklı olan esmer bulgurun yapısı daha yumuşaktır. Sarı bulgura göre elastikiyeti daha fazla olan esmer bulgur, daha çok çiğ köfteciler tarafından kullanılır.

Kepekli Bulgur: Durum buğdayından üretilen bu bulgur çeşidi, buğdayın üst kabuğunun daha az soyulmasından dolayı kepek bölümünü ,sarı bulgurla kıyaslandığında, çok daha fazla içerir. Lif miktarı sarı bulgura göre daha fazla olan kepekli bulgur, diyetlerde ve kilo kontrollerinde çokça önerilir.

© lezzetler.com tarif no:140592 • adı:Bulgur Hakkında • gönderen:kremli • indirme tarihi:18.05.2024 - 01:11