



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FASULYE

Tırmanıcı, otsu, yeşil üçlü yapraklı bir bitkinin meyve ve tohumları olan fasulye, sırtık ve bodur olmak üzere başlıca iki gruba ayrılır. Sırtık fasulye grubu içinde; çalı, şeker, ayşekadın ve barbunya yer alır. Yer fasulyesi ve ferasetsiz fasulye ise bodur fasulye grubundandır.

Çalı fasulyesi, nisan ve ekim ayları arasında toplanarak taze olarak kullanılır. Körpesi kılçıksız, yeşil renkli, lezzetli ve diğer çeşitlerinden daha uzundur. Ayrıca, tohumları beyaz, kılçıksız, koyu yeşil renkli, hafifçe esnek, ince uzunca, yuvarlak "Şeker fasulye" ülkemizde en çok tanınan fasulye çeşitleri arasındadır. Yalnızca yeşili kullanılan "Ferasetsiz fasulye" ile, kırmızı benekli, yuvarlak ve yalnız tohumları yenen "Barbunya fasulyesi" de ülkemizde çok sevilir. İyi bir yemek yapabilmek için fasulye seçimi çok önemlidir. Alırken fasulyeler elle kontrol edilmeli, körpe, kılçıksız, gevrek şekilde kırılan ve kesitleri yeşil olanları seçilmelidir. Sert ve kılçıklı fasulyeler zor piştiği gibi lezzetsiz de olurlar. Bu nedenle özellikle mevsimin son aylarında fasulye seçiminde çok dikkatli davranılmalıdır.

BESİN DEĞERİ

Haşlanmış yeşil fasulyenin 100 gramında; 94 gram su, 3,2 gram glüsid, 0,2 gram yağ, 0,8 gram protein, 3 gram selüloz, 46 miligram kalsiyum vardır. Kalori değeri 17 olan taze fasulyede ayrıca; 200 miligram (A) vitamini, 11 miligram (C) vitamini ve 0,5 miligram (PP) vitamini bulunur. Haşlanmış kuru fasulyede ise su oranı daha az, buna karşılık protein ve karbonhidrat oranı daha fazladır. Çeşitli fasulye türlerine göre protein oranı %10 ile %25 arasında, karbonhidrat oranı ise %30 ile %55 arasında değişen bir artış gösterir.

KULLANILMASI

Fasulyeler gerek taze, gerek kuru olarak çeşitli çorbalarda, etli ve etsiz, sıcak ve soğuk zeytinyağlı, tencere yemeklerinde, sote, türlü, bastı veya kavurma olarak, ayrıca mayonezli, sarımsaklı ve limon soslu, yeşil otlarla birlikte salatalarda kullanılır. Kuru fasulye ise aşure örneğinde olduğu gibi bazı tatlılarda da kullanılabilir.

HAZIRLAMA YÖNTEMLERİ

Taze fasulyeler önce elle ovularak, bol akar suda, aktarma yöntemleriyle yıkanıp süzülür. Daha sonra ayıklama işlemine geçilir. Fasulye kılçıkları sap uzantıları olduğundan, saplar bıçakla tam olarak kesilmeden ayrıb lıp hafifçe çekilerek kılçık alınır. Diğer taraftaki kılçığı almak için de, fasulyenin başı hafifçe kesilir ve aynı yöntem uygulanır. Kılçıksız fasulyelerde sap karşısında bulunan ucu kesip çıkarmaya gerek yoktur. Taze fasulyeler genellikle bütün kullanılmakla birlikte, bazı hallerde de doğranarak pişirmeye hazırlanır.

Kuru fasulyeler pişirmeden önce 5-6 saat ılık suda bırakılır. Kuru fasulyelerin önceden ıslatılması, besin değerinde herhangi bir değişikliğe neden olmaz. Yani besin değerinin suya geçmesi söz konusu değildir.

PIŞİRME YÖNTEMLERİ

Yeşil fasulye kaynar suda 40-50 dakikada pişirilir. Pişip pişmediği kontrolle anlaşılır. Körpe fasulyeler doğal olarak daha kısa sürede pişer. Tencerenin kapağı arada bir açılarak buharı giderilirse, fasulyelerin yeşil rengi korunur. Pişirme sırasında rengi korumak için soda gibi katkı maddeleri asla konmamalıdır. Gereğinden fazla pişirilen fasulye ise karararak kötü bir görünüm alır.

