



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HUBUBAT ÇEŞİTLERİ

En çok kullanılan hububat mamulleri şunlardır:

Un: Ayıklanmış, yıkanmış hububat tanelerinin öğütülüp elenmesiyle elde edilir. Hangi hububattan elde edilmişse onun ismini alır. Un, ekme ve hamur işlerinin yapılmasında kullanılır. Memleketimizde günlük kalori ihtiyacının % 70'i bu maddeden sağlanır.

Nişasta : Hububatın çeşitli şekillerde işlenmesiyle elde edilir. Memleketimizde en çok buğday nişastasını kullanılır. Buğdaydan nişasta elde etmek için buğday yıkanıp üzerine bol su konup normal sıcaklıktaki bir yere bırakılır. 3-4 günde bir suyu değiştirilir. Buğday taneleri ezilip beyaz nişasta kısmı gözüktüğü zaman suyu süzülür. 1 - 2 defa yıkanır. Sonra buğday taneleri iyice ezilir. Elekten geçirilir. Kalan posada bir iki defa daha su ilâve edilerek ezilir. Böylece sıkma işlemi tamamlandıca nişastaya bol su konup durulmaya bırakılır. Sonra suyu süzülerek nişasta kısmı alınıp tepsilere konur. Tepsilerde kuruyuncaya kadar bırakılır. Sonra ezilerek torbalara doldurulup istenilen yerde kullanılır. Nişasta yapmağa uygun aylar Temmuz ve Ağustos aylarıdır.

irmik: Glütteni fazla iri öğütülmüş bir buğday çeşididir. Yemek tatlı ve makarna yapımında kullanılır.

Bulgur: Buğdaydan elde edilen çok önemli bir besin maddesidir. Buğdayın kaynatılıp, kurutulup, döğülmesi, en sonra da değirmenlerde çekilmesiyle elde edilir. Güney ve Doğu Anadolu'da çok kullanılır. Çok çeşitli yemek türleri yapılır. B vitaminlerinden de oldukça zengin bir yiyecek çeşididir.

Pirinç: Tahılların en çok kullanılanlarından biridir. Bazı memleketlerin ana gıda maddesidir. Protein ve madensel madde bakımından fakir karbonhidrat bakımından zengin bir yiyecektir. Pilav, çorba, tatlı dolma v.s. yapımından çok kullanılan bir besin maddesidir.
