



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## İRMİK

İrmik durum buğdayının öğütölüp elenmesiyle elde edilen bir besin maddesidir. İrmik tanecikleri 125-140 mikrometre büyüklüğünde, sarı renkte, parlak ve köşelidir.

Tahıl tanelerinin özellikle sert buğday tanelerinin ıslatılıp kurutulduktan sonra öğütölmesiyle elde edilen az çok iri taneli un. Kabuklu (esmer) ve kabuksuz (beyaz) irmik olarak iki çeşidi vardır.

Glütence (unun nişastasası alınmış hali) zengin, besleyici ve hafif olan irmik, çorba, tatlı yapımında kullanılır. Bazı ülkelerde kuskus yapmaya yarar. Mısır irmiğinden polenta (koyu bulamaç şeklinde bir yiyecek) yapılır.

---