



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KARABUĞDAY

<https://www.sabah.com.tr>

Karabuğday, geçmişi çok eskilere dayanan bir bitki olup Orta Asya kökenlidir. İlk olarak Çin, Kazakistan ve Japonya'da yetiştirilmeye başlanan bu bitki daha sonra Rusya, Ukrayna, ABD ve Avrupa'ya yayılmıştır. Karabuğday bitkisi ilerleyen zamanlarda daha soğuk iklim bölgelerine yayılmıştır.

En çok Bağımsız Devletler Topluluğu ve Polonya'da yetiştirilir. Fransa, Kanada ve ABD'de kümes ve çiftlik hayvanları yemi olarak kullanılır. Fransa'nın Normandiya bölgesinde karabuğday unundan bir çeşit krep/höşmer yapılır. Rusya'da ve Orta Avrupa'da aşı, tipik bir kırsal kesim yemeğidir. Tahıldan ziyade kabuklu bir yemi olan karabuğdayın kendisini en popüler kılan özelliği, buğdaygillerde bulunan glüten maddesi içermemesidir. Öte yandan tohumları boyut ve kullanım şekli itibarı ile buğdaya büyük benzerlik gösterir. Her ne kadar ismi karabuğday olsa da kendisi bir bitkidir. Tadı daha çok bakliyattan ziyade kuruyemişle benzerlik gösterir. En yakın olduğu tat, bulgurdur ancak karabuğdayın kendine has bir tadı vardır. İçeriğinde yüzde 13 -15 oranında protein bulunur.

Karabuğday ile:

Bulgur veya keşkek yapabilirsiniz.

Bol suda haşlayıp yeşillikler ve diğer malzemelerle karıştırarak karabuğday kısırı yapabilirsiniz.

Haşladıktan sonra el blenderi ile çekerek sebzelerle karıştırıp et sulu bir karabuğday çorbası hazırlayabilirsiniz.

Yoğurdun içine karıştırıp üzerine biraz zeytinyağı ve keten tohumu ekleyerek doyurucu bir ara öğüne dönüştürebilirsiniz.

Bulgur veya pirinç yerine dolmalarınıza ve zeytinyağlılarınıza katabilirsiniz.

Karabuğday unu kullanarak glutensiz hamur işleri hazırlayabilirsiniz.

Tatlılarınızın besin değerini artırmak için karabuğday unu kullanabilirsiniz.

Avrupa ve Amerika'da daha yaygın olan karabuğday ise yeşil renkli, sert yapılı, çiğ versiyonudur.

Kavrulmuş olanın topraksı kokusu ve tadı ağır gelir diyorsanız, çiğ olanından daha çok keyif alabilirsiniz.

