



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KURU BAKLAGİLLER HAKKINDA

Sebzelerin olgunlaşmış ve kurutulmuş tohumları olan, nohut, fasulye, bakla, mercimek, börülce, bezelye, barbunya ve soya fasulyesi kuru baklagiller ailesi içinde bulunur. Bileşimleri, nişasta, yağ5 şeker ve proteindir. (B) vitamini, kalsiyum ve demir gibi madensel maddelerce de zengindirler ve tahıllar kadar kalori sağlarlar. Kuru baklagillerin sindirimi kolay değildir. Bu tür zorluklar ve gaz yapıcı özellikleri pişirme yöntemine dikkat edilerek giderilebilir. Çocuklara ve sindirim zorluğu çeken kimselere, haşlandıktan sonra, kabukları (zarları) çıkarılarak yedirilmelidir.

Etli ve etsiz, sıcak ya da soğuk çeşitli yemekleriyle salataları yapılan kuru baklagiller, çorbada, pirinç ve bulgur pilavlarında kullanılır. Tahılların besin değerleri ve tatlarını artırır.
