



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BAKLAGİLLER HAKKINDA

Kuru sebzeler "baklagil" diye isimlendirilirler. Bunlar bitkisel gıdaların tohumlarıdır. Fasulye, nohut, mercimek, bakla, bezelye, börülce en önemlileridir.

Bu yiyeceklerin bileşimlerinde karbonhidrat, protein, madensel tuz, yağ, selüloz, su, B kompleks ve E vitaminleri bulunur.

Baklagillerdeki protein hemen hemen etteki protein kadar önemlidir.

Kış, yaz sebzeleri mahdut çeşitte olduğu için sofralarımız zenginleştirmede bu yiyeceklerden fazlasıyla istifade edebiliriz.

Saklanması kolay ve ucuz gıdalar olması dolayısıyla Türkiye'de tüketimi fazlaca yapılmaktadır.

Baklagillerin saklandığı yerlerin soğuk ve rutubetsiz olması lâzımdır. Sıcaklık ve rutubet baklagillerin filizlenmesine sebep olur. Filizlenen baklagiller sağlık için zararlıdır. Vücudu zehirleyebilir. Böyle gıdaların hemen atılması gerekir.

Etin fazla alınmadığı zamanlarda baklagillerle hazırlanan bir yemek vücudun protein ihtiyacını karşılayabilir.

Fakir muhitlerde fasulyeye "Fakirin eti" ismi bileşimindeki proteinin önemi dolayısıyla verilmiştir.

Baklagiller bileşimlerinde nişasta dolayısıyla de fazla kalori veren yiyeceklerdir. 100 gr. kuru fasulye 400-500 kalori verir. 22 gr. da protein vardır.

Baklagiller yaş haldeyken besin değerleri fazla değildir. Kurudukça bünyesindeki suyu kaybeder, buna mukabil proteini, karbonhidrat, madensel maddeleri artır.

Baklagiller etle pişirilip yendiği takdirde vücudun protein ihtiyacı iyi şekilde karşılanmış olur. Zeytinyağlı baklagiller de yoğurtla yendiği takdirde iyi bir beslenme yapılmış olur.

---