



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KURU BAKLAGİLLER

Milli Eğitim Bakanlığı
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2006

Bitkilerin olgunlaşmış tohumları olan kuru baklagiller insanlar tarafından ehlileştirilen ilk bitkilerdendir. Kuru baklagiller olgunlaşmış tohumlar olduklarından esas bileşimleri karbonhidrat ve proteindir. Tanelerin dış kısımlarında posa, iç kısımlarında ise nişasta bulunur. Kuru baklagillerin protein kalitesi düşüktür. Bunun nedeni kuru baklagillerde selüloz gibi sindirilmeyen posanın fazla bulunmasıdır.

Kuru baklagil yemekleri pişirilirken içine az miktarda et ilave edilmesi protein kalitesini yükseltir. Menüde kuru baklagil ve tahıl ürünlerinin birlikte kullanılması bitkisel proteinlerin vücutta kullanım değerini artırmaktadır. Eksik olan aminoasitler dengelenmektedir. Örneğin kuru fasulye-pilav, nohut yemeği- bulgur pilavı, aşure vb. Kuru baklagiller; çorbalarda, ana yemeklerde, pilavlarda, salatalarda, garnitürlerde ve tatlılarda kullanılmaktadır.

Başlıca kuru baklagil çeşitleri nohut, fasulye, mercimek, bakla, bezelye, börülce, barbunya ve soya fasulyesidir. Nohut: Kullanım alanı çok yaygın olan nohut çorbalarda, ana yemeklerde, hamur işlerinde, salata ve meze hazırlamada kullanılmakta, çerez olarak da tüketilmektedir.

Kuru Fasulye: Ülkemizde severek tüketilen önemli bir kuru sebzedir. Çorbalarda, ana yemeklerde, salatalarda, tatlı ve pasta hazırlamada kullanılmaktadır.

Mercimek: Kırmızı ve yeşil olmak üzere iki çeşittir. Kırmızı mercimek; çorba, mercimekli köfte yapımında, yeşil mercimek ise çorba, ana yemek, pilav vb. hazırlanmasında kullanılır.

Soya Fasulyesi: Günümüzde kullanım alanı yaygınlaşan soya fasulyesinden ekmek, pasta bisküvi, kurabiye, makarna, dondurma, şekerleme, bebek maması, kemiksiz et, süt, yoğurt, peynir, sos, yağ, margarin, leblebi vb. pek çok ürün yapılmaktadır.