



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MISIR UNU NASIL YAPILIR

Mısır bitkisi otsu yabani bir bitkiden türetilmiştir. Anavatanı Güney Amerika'dır. Ilık iklim ve nemli toprak seven mısırın, ülkemizde de birçok bölgede kullanımı oldukça yaygındır.

Mısır kendi başına bırakıldığında üremez. Fidan olarak dikilmez. Mısır tohumları ekim zamanlarında geniş aralıklar bırakılarak toprağa ekilir. Ekim zamanı nisan - mayıs aylarıdır. Daha çok hasat alabilmek için iki hafta bir ekim yapılabilir. İlk aşamada suya çok ihtiyaç duymayan mısırlar çiçek açtıktan sonra bol sulama isterler. Koçan püskülleri kahverengileşen mısırların hasat zamanı gelmiş demektir.

Mısırlar toplanıp dış kabukları kopartıldıktan sonra küflenmeyecek şekilde güneşe serilip iyice kurutulurlar. Teknolojinin gelişmesiyle birlikte bu kurutma işlemi büyük kurutma makineleriyle de sağlanmaktadır. Daha sonra kuruyan mısırların ufalanıp koçanlarından ayrılması gerekir. Tanelere ayrılan mısırlar değirmenlere götürülür ve iyice öğütüldükten sonra un halini alırlar.

Başta ekmek ve hamur işleri olmak üzere tercihe göre birçok gıdada kullanılabilen mısır unu, üretim aşamasındaki etmenlere göre değişebilmekle birlikte genellikle açık sarı renkte, ince, yumuşak yapıda ve kokusuzdur.

Mısır unu, arpa ve buğday ununun aksine gluten içermez. Çölyak olarak bilinen gluten alerjisine sahip olan kişiler yapışkan bir protein olan gluteni sindiremezler. Bu kişiler ekmek, tatlı, köfte vb. yiyeceklerinde buğday unu yerine mısır unu kullanabilirler. Yapıştırıcı, dolgu macunu ve alkol sektöründe de kullanımı yaygındır.

Mısır unu, potasyum, magnezyum, fosfor, demir, folik asit ve lif açısından zengindir. 1 çay bardağı mısır unu yaklaşık olarak 250 kaloridir.

Serin, kuru ve kapalı yerlerde cam veya plastik olması tercih edilen kapalı bir kutu içerisinde saklanmalıdır. Buzdolabı, serin ve kuruluk açısından uygun bir saklama yeridir ancak un, dolap içindeki kokuları çok hızlı emer. Çözüm olarak un, ek bir saklama kabı veya poşetle korunabilir. Üzerine bir defne yaprağı konulması böcek ve kötü kokuları mısır unundan uzak tutmakta yardımcı olacaktır. Bu saklama yöntemlerini diğer un ve tahıllarda da uygulayabilirsiniz.

