



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PİRİNÇ

Pirinç, genellikle bütün insanların besin kaynağını kapsamaktadır. Yağmurlu ve güneşli olan sıcak nemli bölgelerde yetişir, gelişmeye başladığında bol suya ihtiyacı vardır. üzerinde bulunan, parlak zarı çıkarılan pirinç B vitamininden mahrum kalır ve başlıca beslenme kaynakları pirinç olan insanların beriberi hastalığına yakalanma ihtimalleri çok fazladır. Pirinçle beslenen Hintliler, Malayalılar, Çinliler, Japonlar için düşünülmeğe değer. Halen terbiye edilmemiş pirincin veya kepekli buğu, parlak zarı ile beraber yarı haşlanmış kurutulmuş terbiye edilmiş pirinçlerin kullanılmasına doğru bir gayret gösterilmektedir. Mutfaklarımızda, çorba, pilav, dolma, sütlü tatlılar, bazende pirinç unlarından faydalanmaktadır. Yağlar, protein, madeni maddeler bakımından fakirdir. Nişasta miktarı fazladır.
