



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## PİLÂVLAR VE BESİN DEĞERLERİ

Tahıllar gurubuna giren tanelerin en önemlisi olan pirinçle yapılan yemeklere "pilâv" denir.

Pilâvların besin değerleri pirincin besin değerini taşımakla beraber pişirirken içine konan yağ, bezelye, nohut, patlıcan v.s. gibi sebzelerle, et tavuk gibi maddeler pilâvların besin değerlerini artırdığı gibi lezzet ve görünümlerini de değiştirerek pilâvları yemesi daha hoş hale getirirler.

Pilâv doğu memleketlerin temel yemeğidir. Hindistan, Çin, Japonya, Mısır ve Amerika en fazla pirinç üreten memleketlerdir. Memleketimizde pahalı bir gıda maddesidir. Bu da üretimine uygun iklim ve arazinin az olmasından ileri gelmektedir.

iyi bir pilâv pişirmek ancak kaliteli bir pirinçle mümkündür.

Pilâvlık pirincin tanelerinin iri, kirlili beyaz renkte ve üzerinde kırmızı çizgiler olması lâzımdır.

Pirinçte azotlu madde vitamin, madensel madde miktarı, az, buna mukabil fazla karbonhidrat (nişasta, şeker) vardır. Bunun içinde fazla kalori verir, 100 gr. pirincin kalorisi ortalama 300-400 cal. dir. Bu kalori miktarı pilâv yaparken içine konan yağ ve garnitürlerle artırılır.

Etle pişilen bir pilava ve bunun yanında mevsim sebzelerle hazırlanmış salata iyi bir yemek listesidir. Vücudun bütün besin ihtiyacını bu iki çeşitle mükemmel karşılayabilirsiniz.

İyi beslenme işi, paradan ziyade bilgi ve öğünleri seçerken lezzeti değil, vücudun besin ihtiyacını düşünerek hazırlama işidir.

Bu bakımdan günlük yemek listelerimizde mümkün olduğu kadar hayvansal gıda maddelerinden birini, sebze ve meyvelerden bir çeşiti bulundurduğumuz takdirde iyi bir beslenme yapmış oluruz. Bu da bizi hastalıklardan koruduğu gibi daha uzun bir ömür sürmemizi de temin edecektir.

---