



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SARI MERCİMEK HAKKINDA

Sarı mercimeği ne kadar tanıyoruz? Lifli ve bol proteinli bir besin olan mercimek başta B vitamini ve demir olmak üzere kalsiyum, manganez, sodyum, bakır, çinko ve fosfor mineralleri açısından öyle zengin ki...

Türkiye'de önemli bölümü Uşak, Manisa ve Kütahya'da yetiştiriliyor. Ülkemizde kırmızı mercimek üretimi yıllık 500 bin tona kadar çıkıyor. Buna göre bir fiyat dengesi oluşuyor. Sarı mercimek bu yıl bin ton üretildi, bu yüzden fiyatı kırmızı mercimeğin neredeyse üç katı.

Vücuda ve zihne güç verir. Bağışıklık sistemini kuvvetlendirir. Gözlere yararlıdır. Mercimeğin kalori değeri yüksektir. Enerji verir ve yorgunluğu giderir. Kansızlığa faydalıdır. Anne sütünü artırır. Kandaki kolesterol oranını düşürür ve kan akışını hızlandırır. Kalp ve damar hastalıkları ile şeker hastalığından korunmaya yardımcı olur. Kalp krizi riskini azaltır. Bağırsakları çalıştırarak vücuttaki zararlı maddelerin uzaklaştırılmasını kolaylaştırır ve kabızlığı giderir.

Kısa sürede pişen kırmızı mercimek genellikle çorba yaparken veya salata ve köfte yapımında kullanılır. Sarı mercimek de nişasta açısından zengindir ve kabuksuzdur. Demir yönünden en zengin mercimek olduğu söylenir. Haşlandığında kolayca dağılan sarı mercimek; çorba ve püre yapımında kullanılır. Genelde çorba yaparken kullanılan sarı mercimeğin diğer mercimek türlerine göre daha baskın bir lezzeti vardır. Sarı mercimek tohumu, Siyez buğdayı gibi orijinal bir genetiğe sahiptir. Sarı mercimeğin çorbası daha lezzetli olur. Tezgahta uzun süre tazeliğini korur. Eski lokanta ustaları da sarı mercimeği tercih eder.

