



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SIYAH PİRİNÇ

Siyah pirinç, Endonezya, Tayland, Çin ve Filipinler gibi Uzak Doğu'ya ait bir pirinç türüdür. Yaklaşık olarak 10 bin yıl önce Asya topraklarında ortaya çıkmıştır. Bu pirinci diğer tahıllardan ayrı tutan özelliği ise, gen mutasyonuna uğraması sonucu sahip olduğu mor ve siyah rengidir. Çiğken siyah olur ancak, pişirdikten sonra morlaşır.

Mor pirinç olarak da bilinen siyah pirinç, antosiyanin maddesinden dolayı güçlü antioksidan etkilere sahiptir. Eski Çin'e dayanan kökeni ile siyah pirinç, o dönemde hemen herkes için yasaklanmıştır. Sadece belirli imtiyaza sahip kişilerin tüketebildiği bir gıda olduğu için 'yasak pirinç' adıyla da anılmıştır. Bunun nedeni, yüksek besin değerlerine ve inanılmaz bir lezzete sahip olmasından kaynaklanır. Günümüzde ise dünyanın çoğu yerinde ulaşılması zor olmayan bir pirinç türüdür.

Dünyada süper besin olarak adlandırılan siyah pirinç mineral ve vitamin açısından en zengin besinler arasındadır.

Antik çağlardan beri Çinliler tarafından tüketilmekte olan siyah pirincin yasak olarak adlandırılmasının sebebi çok az yetiştiği için sadece imparatorların yemesine izin verilmesinden kaynaklanır.

Piştirmede tane tane değil biraz yapış yapış olduğundan, Asya mutfağında daha çok tatlı olarak tüketilir.

Siyah pirincin beyaz pirinçten farkı, dış kabuğundan ayrıştırılmamış olmasıdır. Bu sebeple vitamin, mineral, antioksidan ve lif açısından daha zengindir. Beyaz pirince oranla özellikle daha fazla magnezyum ve antioksidan içerir. Posa ve protein içeriği de daha yüksektir.

Siyah pirincin beyaz pirinçten bir diğer farkı antioksidan değerinin yüksek olmasıdır. Antioksidanlar vücudun bağışıklık sistemini kuvvetlendirerek yaşlanmanın etkilerini de azaltır.

Özellikle spor yapan bireyler için güzel bir kompleks karbonhidrat alternatifidir.

Rengi ile kendine has bir görünümü olan siyah pirincin farklı bir lezzeti vardır. Tıpkı kahverengi pirince benzer şekilde cevizi andıran hoş bir tada sahiptir.

Dokulu yapısından dolayı çiğnemesi uzun sürer. Bu yüzden, diyet öğünlerinin vazgeçilmez tarifi yulaf lapasında ve her yemeğin yanında mutlaka olması gereken pilavlarda kullanılabilir. Glutensiz olması, lif ve protein kaynağı olmasından dolayı tüketilmesi tavsiye edilen sağlıklı bir besindir.

Siyah pirinç kilo aldırılmaz aksine vermeyi sağlar. İştahın azalmasına ve doyunluk hissine artmasına yardımcı olur. Bu şekilde kilo vermeyi kolaylaştırır. Yüksek protein ve lif değerleri sayesinde sağlıklı zayıflamaya destek olur. Antosiyanin ile vücuttaki yağ oranının ve ağırlığın dengelenmesine yardımcı olur.

İçerdiği yüksek besin değeri, demir, lif ve mineral deposu olarak bilinen siyah pirinç, Düzce'nin Çirimli ilçesinde yetiştiriliyor. Ayrıca 2 yıl önce Uluslararası Çeltik Enstitüsü'nden getirdikleri tohumları çoğaltan bir firma, pirinci ithalat yoluyla getirerek satışa sundu.



