



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SIYEZ BUĞDAYI

Buğdayın atası olarak bilinen siyezin 12.000 yıllık bir geçmişi var ve genetiği bozulmadan 21. yüzyıla kadar gelebilen tek buğday çeşidi. Vitamin yönünden oldukça zengin olan siyez buğdayı Kastamonu'da yetiştiriliyor. Anadolu'da Hitit Buğdayı, dünyada ise Einkorn adıyla biliniyor. Siyez buğdayının coğrafi işareti bulunmaktadır. Vitamin açısından daha zengin, glisemik indeksi diğer buğday çeşitlerine göre çok daha düşük.

