



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAHİL ÇEŞİTLERİ

Milli Eğitim Bakanlığı
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2006

Tahılların çeşitli işlemlerden geçirilmesiyle tahıl türevleri elde edilir. Genel tüketim şekli un ve undan elde edilen ürünler şeklindedir. Tahıl ürünleri bulgur, makarna, şehriye, ekmek, tarhana, nişasta, vb. dir.

Un: Temizlenmiş buğday tanelerinin öğütülmesiyle elde edilir. Un denince öncelikle buğday unu anlaşılır, diğer unlar elde edildikleri tahılın adı ile anılır.

Basit değirmenlerden elde edilen una tam buğday unu denir. Modern değirmenlerde ise eleme işlemi çeşitli şekillerde yapılabildiği için değişik kaliteli unlar elde edilir.

Öğütülürken elemanın derecesine göre 100 kg. buğdaydan elde edilen un miktarına öğütme derecesi, verim veya randıman adı verilir. Piyasada buğday unu randımanları 4 grupta incelenebilir:

%60-70 randımanlı unlara, extra-exstra un denir. (Kek, pasta) yapımında,

%70-80 randımanlı unlara, extra un denir. (Börek, çörek) yapımında,

%80-90 randımanlı unlara, birinci nevi un denir. (Börek, çörek, ekmek) yapımında,

%90 dan daha fazla randımanlı unlara da ikinci nevi unlar denir. Besin değeri en yüksek unlardır. (ekmek) yapımında kullanılır.

Bulgur: Buğdaydan yapılır. Yurdumuzda çok tüketilen besinlerden biridir.

Haşlanmış buğday kurutulduktan sonra değirmenden geçirilerek kırılır. Kalın ve ince bulgur olmak üzere çeşitleri elde edilir. Enerji ve besin içeriği oldukça yüksektir.

İrmik: Buğdayın endosperm kısmının iri bir şekilde öğütülmesinden elde edilir.

Hafif sarı renklidir. Piştiğinde su çekerek kabarrır, saydamlaşır. Özellikle tatlı ve helva yapımlarında kullanılır.

Makarna ve şehriye: Sert buğday unundan veya irmikten yapılan, koyu kıvamlı hamurun özleştirilip şekillendirilmesi ile elde edilen makarna ve şehriye kurutulup ambalajlanır. İyi makarna piştiği zaman kabarmalı ve dağılmamalıdır. Bu özellikler hamurun kalitesi ile ilgilidir.

Ekmek: En çok tüketilen besinlerin başında gelen ekmek, buğday ve çavdar unlarından yapılmaktadır. Ekmek yapımında gluten kompleksi ile gaz oluşumu önemlidir.

Gluten, buğday ve çavdar ununa su katıldığında proteinlerden glutelin ve prolaminin birleşmesi sonucu oluşur.

Gluten, yapışkan ve elastik bir özellik taşımaktadır. Oluşumunda yeterince yoğurma önemlidir. Ekmekte gaz oluşumu maya bakterilerinin (Sakkaromices serevisiya) çalışması ile meydana gelir ve gaz ekmeği kabartır.

Ortamin ısısı, undaki kullanılabilir, karbonhidratlar mayanın çalışması için gerekli olan unsurlardır. Mayalanan ekmek, fırın ısısı etkisiyle kabarrır ve pişer. Ülkemizde beyaz ekmek, somun, bazlama, yufka şeklinde ekmek tipleri bulunmaktadır.

Tarhana: Yöresel özelliklere göre farklılık gösteren tarhana, genel olarak tahıl, süt veya yoğurt, sebze grubu olan besinlerin karışımlarıyla hazırlanan, besin değeri yüksek bir yiyecektir. Tarhana yapımında kullanılan malzemeler ile pişirilirken içine katılan nohut, mercimek, kıyma vb. yiyecekler, tarhananın besin değerini arttırmaktadır. Ülkemizde tarhana mayalandırılarak veya pişirilerek yapılmaktadır.

Nişasta: Buğday, mısır, patatesten yapılan nişastalar arasında, ülkemizde en çok buğday nişastası kullanılmaktadır. Son yıllarda mısır nişastası daha fazla tercih edilmektedir.

Bunun nedeni; buğday nişastasından yapılan ürünlere göre mısır nişastasından yapılan ürünlerin daha geç bayatlamasıdır. Buğdaydan nişastası buğday taneleri büyük kaplarda 15- 20 gün ıslatılır, taneler yumuşayıp kabuk, tanenin içinden tamamen ayrılır. Suyu geçen beyaz kısım birkaç defa yıkanarak protein, vitamin ve minerallerden ayrılarak nişasta elde edilir.

Nişasta, saf karbonhidrattır.

Pirinç (Çeltik): Dünyada en fazla yetiştirilen hububatlardan biridir. Çeltikten kavuz (kabuk) kısmı ayıklanarak, pirinç elde edilir. Pirinç, pilav, çorba, dolma ve sütlaç gibi sütlü tatlıların hazırlanmasında kullanılır. Uzun taneli pirinç, pilav pişirmeye; kısa taneli olanlar ise dolma, sütlaç hazırlamaya uygundur. Pirincin taze olması elde edilen ürünlerin kalitesi olumlu etkiler.

Arpa: Genellikle hayvan besini olarak kullanılır. Aynı zamanda bira, viski vb. alkollü içecek teknolojisinde hammadde olarak da kullanılmaktadır.

Çavdar: Ekmek yapımında, buğdaydan sonra en çok kullanılan tahıl çeşididir.

Çavdar tanesi uzunca, üstü düz, altı sivri, kabuğu buruşuktur. Tanenin iç ve dış rengi buğdaydan farklıdır.

Çavdarda proteini oluşturan aminoasitlerin oranı, buğdaydan fazladır.
İyi fermente olur. Ekmeğin yanı sıra diyet ürünlerin yapımında da kullanılmaktadır.
Mısır: Türkiye'nin belirli bölgelerinde ekmeklik hububat olarak ve hamur işlerinde, deniz ürünlerinin kızartılmasında kullanılır. Mısır unuyla yapılan ürünler kabarmaz. Beslenme değeri buğday ununa göre düşüktür.
Yulaf: Yulaf unu protein, yağ, kalsiyum, fosfor, demir ve B1 vitamini bakımından diğer hububat unlarından daha zengindir. Daha çok çocuk mamalarında kullanılmakla birlikte, gıda sanayinde ve mutfaklarda kahvaltılık gevrek, bisküvi, pane vb. yapımında kullanımı yaygınlaşmıştır.