



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAHILLAR

Asırlık Tariflerle Türk Mutfağı

Buğday: Kuşkusuz Türk mutfağının en önemli tahılı buğdaydır. Türk mutfağının temelini buğday unundan hazırlanan ekmek, bulgur ve hamur işleri oluşturur. Anadolu coğrafyasında Siyez, Gernik (Çatal Siyez) gibi endemik buğday türleri bulunmaktadır. Buğday, sadece un yapmak için değil, bütün olarak da tahıl olarak çorbalardan tatlılara uzanan bir yelpazede kullanılır. Düşün ve önemli günlerin yiyeceği keşkek ve Nuh'un tatlısı olarak ünlenmiş aşure bütün buğday tanesi ile yapılan en tipik yiyeceklerdir. Çocukların ilk diş çıkardığı zaman yapılan diş buğdayı veya hedik hala yaşayan bir gelenektir. Bütün buğday, piyasada aşurelik buğday ya da yarma adıyla satılır.

Bulgur: Bulgur, önceden pişirilmiş ve kurutulmuş bir üründür. Buğday haşlanır, kurutulur, kurutulan buğday kabuğundan ayrılır ve değirmende öğütülerek kırılır. Öğütülen buğday farklı kalınlıklarda eleklerden geçirilerek çeşitli boylarda bulgur elde edilir. Her yemek türüne göre uygun boy bulgur tercih edilir. İri bulgurlar pilavlık, ince olanlar ise köftelik olarak ayrılır. Pilavlarda baş bulgur denilen kırılmadan bütün bırakılmış buğday da kullanılır. Dolmalarda iri veya orta boy tercih edilir. İnce çekilmiş bulgur ise bulgur köfteleri ve çiğ kullanım için uygundur. Anadolu'da buğdayın ilk türlerinden olan siyez (*Triticum monococcum*), bulgur yapımında hala kullanılmaktadır ve eski tahıllara artan ilgiden ötürü günümüzde en revaçta olan bulgur türlerinden biridir. Kullanılan buğday türüne göre bulgur boz renkli, sarı veya esmer olabilir.

Firik: Firik, tarlada henüz sararmamış yeşil buğdayın ateşte tütsülenip kabuklarından temizlenmesiyle yapılır. Bulgur gibi buğdayın işlenmesiyle yapılan bir ürün olduğu için bulgur kategorisinde değerlendirilse de, önceden pişirilmediği için teknik olarak bulgur değildir. Kabukları yakılarak yapıldığı için yoğun bir is tadı taşır. Bu yanık tadın baskın olmaması için bulgur ile harmanlanarak kullanılması yaygındır.

İrmik: Buğdayın çok ince çekilmesinden elde edilen irmik en çok tatlılarda, özellikle de irmik helvası yapımında kullanılır. Yöresel olarak çiğ simit dendiği de olur.

Pirinç: Anadolu'da pirincin köklü bir geçmişi vardır. Pirinç, saray mutfağında her zaman birincil önemde bir tahıl olmuştur. Türk mutfağında, özellikle pilav için kullanılan pirinç orta boyda, tombul pirinçtir. Türkiye'de tarihten bu yana kullanılan Karacadağ, Sarıçeltik, Akçeltik gibi pirinç türlerinin yanı sıra Türk mutfağı gereksinimlere uygun olarak pirinç türleri geliştirmiştir. Osmancık ve Baldo türleri bu tür pirinçler olup Türk usulü pilav pişirmek için idealdir. Çorba ve etli dolmalarda ise ikincil bir ürün olan kırık pirinç de kullanılabilir.



