



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAHILLAR

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

Tahıl taneleri, bitkinin kuru meyvesidir. Buğday, arpa, pirinç, yulaf, mısır vb.ile bunlardan elde edilen un, ekmek, bulgur, şehriye, irmik, kuskus , tarhana vb. bu gruba girmektedir.

Tahıl taneleri, diğer canlılar gibi hücrelerden oluşmuştur.

Tanenin dış kısmını kaplayan kabuk %14.5 oranındadır. Öğütme esnasında kepek olarak ayrılan kabuğun yapısında selüloz, hemiselüloz ve lignin gibi posa öğeleri bulunur.

Endosperm, tanenin %83 ünü oluşturur ve nişastayı en çok taşıyan yer olduğu için enerji deposudur. Nişastanın yanı sıra bir miktar protein ,mineral maddeler ve vitamin bulunur.

Embriyo, tanenin %2.5'ini oluşturur ve taneden yeni bitki oluşmasını sağlayan bölümdür.

İçeriğinde lipit, mineral maddeler, protein ve vitaminler bulunur.

Ucuz enerji kaynaklarından olan tahıllar, günlük enerji miktarının %70'ini karşılamaktadırlar. Bölgelere göre tahıl ve ürünlerinin tüketilmesinde çeşitlilik görülür.

Genellikle, Türkiye ve Ortadoğu ülkelerinde buğday, Güney ve Doğu Asya'da pirinç, Orta ve Güney Amerika'da mısır en çok tüketilen tahıl çeşitleridir

Pasta, bisküvi hazırlamada önemli yeri olan tahıl ve ürünleri aynı zamanda tatlılarda, böreklerde, pilav, makarna vb. ürünlerde sıklıkla kullanılmaktadır.

Tahıl ve ürünlerinin saklanması da çok önemlidir. Tahıllar, uygun ısı ve nem derecelerinde, uzun süre saklanabilir. Nemli ortamlarda saklanan tahıllar küflenir, böceklenir ve sağlık için zararlı olan aflatoksin gibi toksinleri üretir.

