



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## TARHANA

Anadolujet Magazin

Türk mutfak kültürünün geniş lezzet yelpazesi içinde çorbalar hatırı sayılır bir yer tutar.

Bağıışıklık sistemini ayakta tutması, insanın içini bir anda ısıtmasıyla tarhana bu çorbalar arasında her zaman başköşededir.

Kışa hazırlık maksadıyla, geleneksel usullerle yapılan ev tarhanası acil durumların pratik ve leziz kurtarıcısıdır.

Sabah kahvaltısından başlayarak günün her ânında mis gibi kokusuyla mutfağımızı şenlendirir.

Geleneksel ev tarhanası un, yoğurt, maya, sebze ve baharatın karıştırılması ve ardından fermentasyona bırakılıp kurutulmasıyla elde edilir.

İçeriği yöreden yöreye değışiklik gösterse de lezzeti, kıvamı, besleyici nitelikleriyle sofraların açılışını kimselere bırakmaz.

Kalsiyum, demir ve çinko açısından zengin tarhananın doyurucu özelliğiyle Anadolu'da girmediği mutfak kalmamıştır.

Kemik gelişimine katkısıyla bebeklerin ve gelişme çağındaki çocukların rahatlıkla tüketebileceği bir besindir.

İçerdiği yüksek lif oranıyla kilo kontrolüne yardımcı olur, soğuk algınlığı gibi mevsimsel şikâyetleri azaltır.

Klasikleşmiş usullerle pişirilebileceği gibi, farklı tariflerle buluşturulup daha da fazla tüketilebilir.