



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TARHANA HAKKINDA

Bazı kaynaklara göre, tarhanayı tüketen kültürlerde bu ismin nereden geldiği konusunda çeşitli söylentiler bulunsa da konuyla ilgili kesin bir bilgi bulunmuyor. Yunan mutfağında "trhana" olarak tanınan tarhananın Balkanmutfağına girişinin, Osmanlılar döneminde olduğu belirtiliyor. Anadolu'da tarhana adının kaynağına yönelik en yaygın inanış şöyle ifade ediyor:

"Vaktiyle bir hükümdar seferlerinden birini yaparken, bir fakirin evine misafir olmuş. Sıkıntı içinde ne ikram edeceğini şaşırarak köylü kadın çabucak bir çorba kaynatmış. Hükümdar kendisine ikram edilen çorbayı çok beğenip, ev sahiplerine övgüde bulunarak, 'Bu ne çorbası' diye sormuş. Çorbayı hazırlayan kadın 'Dar hane çorbasıdır, kusura bakmayın. Afiyetle yiyin' demiş. 'Darda olan ev' anlamına gelen dar hane, zamanla tarhana diye anılmış."

Tarhanada yoğurt, kırmızı biber, domates, soğan gibi sağlığa yararlı bileşenler bulunuyor. Tarhanadaki yoğurt ve laktik asit fermentasyonu, kalın bağırsak sağlığı için son derece faydalıdır. Kırmızı biber, soğan ve diğer bitkisel kaynaklı gıdalar ise antioksidan etki gösteren fenolik bileşikler açısından zengin kaynaklardır. İnsan sağlığını koruyucu etkisi bulunan tarhana geleneği mutlaka yaşatılmalıdır. Anadolu'da birçok yörede yazın sonlarına doğru yapılan tarhana içine konulan farklı farklı malzemelerle değişik lezzetlere ulaşılır.

Kimileri nohutla mayalandırılır ama besin uzmanları, tarhanaya nohut ve fasulye gibi başka katkı maddeleri koymadıklarını, bunların tarhananın temel yapısını bozduğunu söylüyor. Tarhanaya rengini veren kırmızı biberin C vitamini deposu olduğuna işaretir. 100 gr toz tarhanada 14,1 gr protein, 58,8 gr karbonhidrat ve 3,9 gr yağ, 78mg kalsiyum, 0,5mg demir bulunur.

İyi bir protein, kalsiyum, A vitamini, B1 vitamini, B2 vitamini ve likopen kaynağıdır. Diyabet, hipertansiyon ve obezitenin tıbbi beslenme tedavisinde glikemik indeksinin beyaz ekmekten düşük olması ve doyurucu özelliğinin fazla olması nedeniyle tavsiye edilen bir besindir.