



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAZE FASULYE

Yaz aylarının vazgeçilmez sebzesi taze fasulye, onlarca değişik çeşidi olan bir bitki. Ancak hepsi baklagiller (fabaceae) familyasına mensup. Dünyada en çok bilinen ve tüketilen fasulye çeşidi, Fransız fasulyesi. Yaygın olarak tarımı yapılan Fransız fasulyesi (phaseos vul-garis) Orta ve Güney Amerika kökenli bir sebze. Avrupa'ya ise 16. yüzyılda gelmiş. Bütün yıl boyunca bulunabiliyor. Buzdolabında 2-3 gün tazeliğini hiç kaybetmeden saklanabiliyor. Eğer iyi pişmesi isteniyorsa aynı boyda olanların seçilmesi gerekiyor. Anayurdu Orta Amerika olan Lima fasulyesi (phaseolus lunatus) Madagaskar fasulyesi olarak da biliniyor. Adından da anlaşılacağı gibi anayurdu, Peru'nun başkenti Lima. Bu tip fasulye, yassı ve böbrek biçiminde. Ülkemizde ise pek tanınmıyor. Mung fasulyesi (Phaseolus mungo) ise fasulye filizi üretmek için en çok kullanılan fasulye çeşidi. Mung fasulyesi Hindistan kökenli bir çeşit. Çok besleyici olan fasulye filizleri özellikle Uzakdoğu Mutfağında sıklıkla kullanılıyor. Yakın zamanda Türkiye'de de satılmaya başlanacak fasulye filizleri batı mutfaklarında daha çok salata malzemesi olarak yararlanılıyor. C vi-taminince zengin olduğu için beslenme uzmanları tarafından tavsiye ediliyor. Ülkemizde yetiştirilen başlıca fasulye çeşitleri arasında bodur fasulye tipinin şeker, ayşekadın, çalı, ferasetsiz çeşitleri, bunun dışında kurufasul-ye elde etmek için Marmara Bölgesi'nde yetiştirilen horoz fasulyesi, dermason fasulyesini sayabiliriz. Barbunya fasulyesi ise taze ya da kurutulularak kullanılıyor. Fasulye bol miktarda karbonhidrat ve protein, ayrıca demir, B1 ve B2 vitaminlerini içeriyor. Bu yüzden fasulyeyi bol bol tüketmeye bakın. Taze fasulyeyi alırken yeşil olmasına dikkat edin. Taze fasulyeyi kıldığınız zaman yan tarafında kılçık varsa ve kabuğu sertse almamanız gerekir. Börülcenin genellikle zeytinyağlı yemekleri, turşusu ve salatası yapılır. Ayşe kadın ve çalı fasulyenin ise hem zeytinyağlı hem de tereyağlı yemekleri yapılabilir. Ayrıca zeytinyağı ile yapılan yemeklere ilave edilen şeker ve sarımsak yemeklerin daha lezzetli olmasını sağlar.