

MUTFAKTA BAKLIYAT DEVRİMİ

'Bakliyat ile Sağlıklı Beslenme Sağlıklı Hayat' Sempozyumuna katılan bilim insanlarının ortak görüşü: Bakliyat, geleceğin gıdası!



Türk mutfağının vazgeçilmez ürünleri arasında yer alan bakliyat ürünlerinin sağlık ve beslenme avantajları, her geçen gün gerçekleştirilen bilimsel çalışmalar ışığında daha net bir şekilde ortaya konuluyor. Bilim insanları tarafından gerçekleştirilen araştırmalar ışığında kanıtlanan bilgilerle bakliyat tüketimi; kanser

oluşumu, tip-2 diyabet ve obeziteyi önleyici etkilerinin yanı sıra mide bağırsak sistemi ve kalp damar sağlığı ile de ilişkilendiriliyor.

BM, 'ULUSLARARASI BAKLIYAT YILI' İLAN ETTİ

Bakliyatın sağlık ve beslenme üzerine faydaları tüm dünyada ele alınırken, Birleşmiş Milletler 2016 yılını "Uluslararası Bakliyat Yılı" olarak ilan etmişti. Türkiye'de de bakliyattan gıda endüstrisinin kullanabileceği yeni ürünlerin elde edilmesi; bakliyatın bilinen tüketim alanlarının çeşitlendirilmesi, yenilikçi ürün-



Etiklik esnasında sergilenen bakliyat ürünleriyle yapılmış yiyeceklerle katılımcıların ilgisi büyüktü.



lerin geliştirilmesi ve sağlık üzerindeki etkileri konusunda toplumun bilinçlendirilmesi amacıyla "Bakliyat ile Sağlıklı Beslenme Sağlıklı Hayat Platformu Projesi?" hayata geçirildi.

İstanbul Kalkınma Ajansı'nın desteklediği, PAKDER (Tarım ürünleri Hububat Bakliyat İşleme ve Paketleme Sanayicileri Derneği), İstanbul Teknik Üniversitesi ve Yıldız Teknik Üniversitesi Gıda Mühendisliği Bölümlerinin ortaklığında yürütülen proje kapsamında düzenlenen sempozyum ve 1. Bakliyat Şenliği geçen hafta Kandilli'deki Cemal Sultan Korsusu'nda, İstanbul Ticaret Odası tesislerinde gerçekleştirildi. Etkinlikte bir araya gelen çok sayıda bilim

insanı, doktor, diyetisyen, mutfak sanatçısı ve sanayi temsilcisi bakliyatın önemine değindi. Sempozyumda projeye ilgili bilgi veren PAKDER Yönetim Kurulu Başkanı Hakkı İsmet Aral, bakliyat sınıfına giren mercimek, nohut, fasulye, bakla, bezelye ve börülcenin dünyada iki milyardan fazla insan için protein kaynağı olduğunu söyledi. Aral, toplumda bakliyatın sağlık üzerine olumlu etkilerine ilişkin bilinç oluşturmaya ve bakliyat için katma değerli ürün çalışmalarını ile farklı kullanım alanlarının yaratılmasına en büyük hedeflerimizden biri olacak" dedi.

GLUTEN HASSASİYETİ OLANLARA İDEAL SEÇENEK

Sempozyumda söz alan bilim insanları tarafından, proje kapsamında gerçekleştirilen çalışmalar sonucunda bakliyatın

yüksek protein, yüksek lif içermesi ve düşük yağ içermesi nedeniyle beslenmemizin önemli bir parçası olduğunu ortaya konuldu. Ayrıca bakliyat ürünlerinin özellikle gluten hassasiyeti olanlar için de iyi bir seçenek olduğu bildirildi. Sağlıklı bir hayat için bakliyatın günlük beslenmemize mutlaka dahil edilmesi gerektiğini vurgulayan projenin gönüllü ekibi Diyetisyen Dilara Koçak, şöyle konuştu: "Geleneksel kuru fasulye, nohut ve mercimeğimiz çok lezzetli ama biraz daha farklı tariflerle tüketimi arttırmak ve toplumun geneline yaymak büyük önem taşıyor. Bu anlamda bakliyat unuyla yapılan tariflerin geliştirilmesini de bir beslenmeci olarak değerli buluyorum."

Mersin İmece Gazetesi

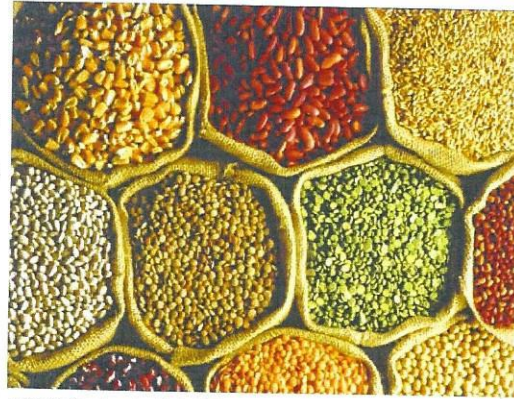
Bakliyat, geleceğin gıdası

Türk mutfağının vazgeçilmez ürünleri arasında yer alan bakliyat ürünlerinin sağlık ve beslenme avantajları, her geçen gün gerçekleştirilen bilimsel çalışmalar ışığında daha net bir şekilde ortaya konuluyor. Bilim insanları tarafından gerçekleştirilen araştırmalar ışığında kanıtlanan bilgilerle bakliyat tüketimi; kanser oluşumu, tip-2 diyabet ve obeziteyi önleyici etkilerinin yanı sıra mide bağırsak sistemi ve kalp damar sağlığı ile de ilişkilendiriliyor.

Bakliyatın sağlık ve beslenme üzerine faydaları tüm dünyada ele alınırken, Birleşmiş Milletler 2016 yılını "Uluslararası Bakliyat Yılı" olarak ilan etmişti. Türkiye'de de bakliyattan gıda endüstrisinin kullanabileceği yeni ürünlerin elde edilmesi; bakliyatın bilinen tüketim alanlarının çeşitlendirilmesi, yenilikçi ürünlerin geliştirilmesi ve sağlık üzerindeki etkileri konusunda toplumun bilinçlendirilmesi amacıyla "Bakliyat ile Sağlıklı Beslenme Sağlıklı Hayat Platformu Projesi" hayata geçirildi. İstanbul Kalkınma Ajansı'nın "2015 Yılı Yenilikçi İstanbul Mali Destek Programı" kapsamında desteklenen ve yürütücülüğünü PAKDER (Tarım ürünleri Hububat Bakliyat İşleme ve Paketleme Sanayicileri Derneği)'nin yaptığı, İstanbul Teknik Üniversitesi ve Yıldız Teknik Üniversitesi Gıda Mühendisliği Bölümlerinin ortaklığında yürütülen proje kapsamında düzenlenen sempozyum ve 1. Bakliyat Şenliği İstanbul Ticaret

Odası tesislerinde gerçekleştirildi. Etkinlikte bir araya gelen çok sayıda bilim insanı, doktor, diyetisyen, mutfak sanatçısı ve sanayi temsilcisi bakliyatın önemine değindi.

Sempozyumda projeye ilgili bilgi veren PAKDER Yönetim Kurulu Başkanı Hakkı İsmet Aral, bakliyat sınıfına giren mercimek, nohut, fasulye, bakla, bezelye ve börülcenin dünyada iki milyardan fazla insan için protein kaynağı olduğunu söyledi. Açılış konuşmasında Aral "Bakliyat tüketiminin artırılması, kullanım alanlarının genişletilmesi ve dolayısıyla Türkiye bakliyat üretiminde de artışın hedeflendiği bu projeye, sektörel sorunların çözümüne büyük oranda katkı sağlanması hedeflenmektedir. Bakliyat ile Sağlıklı Beslenme Sağlıklı Hayat Platformu Projesi aracılığıyla, günlük beslenme alışkanlıklarında bakliyat kullanma eğiliminin artırılması, toplumda bakliyatın sağlık üzerine olumlu etkilerine ilişkin bilinç oluşturmaya ve bakliyat için katma



değerli ürün çalışmaları ile de farklı kullanım alanlarının yaratılmasına en büyük hedeflerimizden biri olacaktır," dedi.

Sempozyumda söz alan bilim insanları tarafından, proje kapsamında gerçekleştirilen çalışmalar sonucunda bakliyatın yüksek protein, yüksek lif içermesi ve düşük yağ içermesi nedeniyle beslenmemizin önemli bir parçası olduğunu ortaya konuldu. Ayrıca bakliyat ürünlerinin özellikle gluten hassasiyeti olanlar için de iyi bir seçenek olduğu bildirildi.

Sağlıklı bir hayat için bakliyatın günlük beslenmemize mutlaka dahil edilmesi gerektiğini vurgulayan projenin gönüllü ekibi Diyetisyen Dilara Koçak, şöyle konuştu: "Geleneksel kuru fasulye, nohut ve mercimeğimiz çok lezzetli ama biraz daha farklı tariflerle tüketimi arttırmak ve toplumun geneline yaymak büyük önem taşıyor.

Bu anlamda bakliyat unuyla yapılan tariflerin geliştirilmesini de bir beslenmeci olarak çok değerli buluyorum."