

“Bakliyat unu, sağlıklı bir yaşam için günlük beslenmemize dahil edilmeli”

Türk mutfaklarında büyük önem taşıyan bakliyatın faydaları saymakla bitmiyor. Bakliyat ürünleri, sağlığa yararlı etkileri açısından her gün yeni araştırmalara konu oluyor. Bilimsel veriler 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.

İstanbul Kalkınma Ajansı'nın 2015 Mali Destek Programı kapsamında desteklenen ve yürütücülüğünü PAK-DER (Tarım Ürünleri Hububat Bakliyat İşleme ve Paketleme Sanayicileri Derneği) in yaptığı, İstanbul Teknik Üniversitesi ve Yıldız Teknik Üniversitesi Gıda Mühendisliği Bölümlerinin ortaklığında yürütülen “BAKLIYAT İLE SAĞLIKLI BESLENME, SAĞLIKLI HAYAT PLATFORMU PROJESİ” kapsamında düzenlenen atölye çalışmasında çok sayıda doktor ve diyetisyen bir araya geldi.

“Bakliyatın Hayatımızdaki Yeri, Sağlık ve Beslenme Avantajları” konusunda düzenlenen atölye çalışmasına katılan Diyetisyen Dilara Koçak; “Bakliyatlar yüksek protein, yüksek lif içermesi ve yağ içermemesi sebebiyle beslenmemizin önemli bir parçası, özellikle gluten hassasiyeti olanlar için de iyi bir seçenektir. 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. Bu sebeple bakliyat yılının da gönlü elosisi olarak bakliyatı anılatmak ve duyurmak üzere



yaptığımız çalışmalar bana mutluluk veriyor.” dedi.

Etikliğe katılan Prof. Dr. Murat Aksöz, günlük yiyeceklerimizden karbonhidratlardan, yağlardan ve proteinlerden oluştuğunu vurgulayarak; “Protein seçenekleri arasında da hayvansal ve bitkisel protein kaynakları tercih edebilirsiniz. Peki bitkisel kaynaklı proteinlerin bize getirdiği avantajlar nelerdir? Özellikle hayvansal kaynaklı proteinlerle karşılaştığımız zaman bitkisel kaynaklı proteinler yağ içermeyi için kalp ve damar hastalıkları açısından daha avantajlı görünür. Özellikle bu yılın bakliyat yılı olduğunu da öngörüsek, mutlaka yiyeceklerimiz içinde protein kaynakları içinde özellikle bakliyat ürünlerini tercih etmek gerek” dedi.

Etikliğe katılan diğer diyetisyen Elvan Odabası Kanar ise bakliyatın mutfaklara mutlaka dahil sık girmesi gerektiğini belirtti ve “En basta karın bölgenizi dediği yağlanmadan kurtulmak, diğer taraftan iç organlarındaki yağlanmayı azaltmak ve tabii ki iştahınızı yönetmek, en çok da bağırsaklarınıza destek olmak için bakliyat tüketmelisiniz. Çünkü bakliyat yiyen vücutta hem bağırsaklar mutlu, hem de sizler de daha mutlusunuz.” dedi.

Dilara Koçak'tan Bakliyatlı İtalyan Pizza Malzemeler

- 250 gr Un
- 250 gr Pişirilmiş Nohut Unu

60 gr Zeytinyağı
1 adet Yumurta
12 gr tuz
450 ml Su
25 gr Maya

Yapılışı

Un dışında diğer malzemeler, unun ortasında boşluk açılarak ve bu boşlukta karıştırılarak bulamaç haline getirilir. Karışımın mayalanması için beklenir. (140 derecelik fırında 15-20 dk mayalanmalıdır) Mayalanma işlemini gözlemledikten sonra bu bulamaç un ile karıştırılarak hamur yoğrulur ve elle yapılmış olacak şekilde gelene kadar yoğurma işlemine devam edilir. Ardından şekil verilen hamura arzu edilen üst malzemeler eklenir. 280 derecede 15-20 dakika pişirilir. *Afiyet olsun*



Star Gazetesi

RAMAZANDA BAKLIYAT FİYATLARINA ZAM YOK

Bu yıl Ramazan ayı bereketli geçecek. Hasat dönemindeki bolluk nedeniyle bakliyat fiyatlarında artış beklenmiyor. Reis Gıda Yönetim Kurulu Başkanı Mehmet Reis “Zam yok, hatta kırmızı mercimekte yüzde 25 indirim var” dedi.

RAMAZAN ayına sayılı günler kala gözler bakliyat ve hububat fiyatlarına çevrildi. Ramazan sofralarının vazgeçilmez yemektir kuru fasulye ve nohutun fiyat artışı beklenmemektedir. Kırmızı mercimek fiyatlarında yaklaşık yüzde 25 düşüş bekleniyor. Reis Gıda Yönetim Kurulu Başkanı Mehmet Reis, 6 Haziran'da başlayacak olan Ramazan

ayını öncesi bakliyat fiyatları ile ilgili açıklamalarda bulundu. Reis “Ramazan ayında fiyatlarında artış yaşanmayacak yeni mahsullerle beraber kırmızı mercimekte en az yüzde 25 düşüş bekliyoruz” dedi.

HASAT DEVAM EDİYOR
Çoğun yıl yağışların daha fazla olduğunu dikkat çeken Reis “Ancak bu durum ciddi bir ziyata neden olmadı.

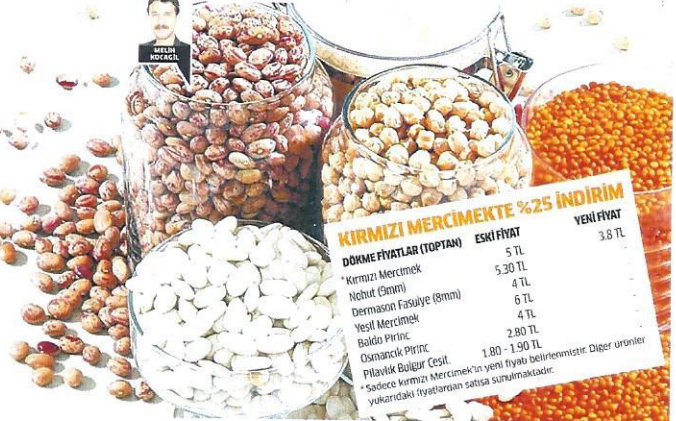
Kırmızı ve yeşil mercimekte mayıs sonu hasat yapılacak. Yağışlara bağlı olarak kırmızı mercimekte çok ciddi bir ziyat gözüküyor. Buğday da geçen yıl yağmur almadı. Buğday üretiminde yüzde 5'lik bir azalma ciddi bir kayıp değil. Nohut ile fasulyeye hasat haziran ve ağustos aylarına kadar devam eder 2015-2016 sezonunda piçing ve fasulye fiyatlarında düşüş olmuştur” dedi.

RAMAZAN PAKETLERİ SATISLARI ARTIRDI

TARIM Ürünleri Hububat Bakliyat İşleme ve Paketleme Sanayicileri Derneği (PAK-DER) Başkanı Hakkı İsmet Aral da Ramazan ayı içinde bakliyat ve hububat fiyatlarında bir artış beklenmediğini kaydetti. Stoklarda da herhangi bir sıkıntı olmadığını aktıran Aral “Ramazan paketleri önceden alındı. Bu paketler çoğu yerde stoklarda yüzde 30'lık bir artış sağlandı” diye konuştu. Geçen yıl oranın yüzde miktarda az da olsa azalma yaşanmıştı. Ancak geçen yıl bu yıl ürünlerde yüzde 10 artış yaşanmasını bekliyor. Geçen yıl 1 milyon 70 bin ton ürün alırken bu yıl 1 milyon 110 bin ton ürün alacağız” dedi.

ZEYTİN FİYATLARI DA ARTMAYACAK

MARMARABİRLİK Yönetim Kurulu Başkanı Hıdamet Aşa ise tüketicilerin ramazan ayında litar ve sahur sofralarının gözdesi olan zeytine daha kolay ulaşabileceklerini zeytinin zayıf yapacaklarını söyledi. Aşa, zeytinyağı fiyatlarında da ramazan kampanyaları uygulanarak tüketicilerin yararına olacaklarını kaydetti. Haziran ayında Marmarabirlik'in satış rakamlarında artış beklendiğini söyleyen Aşa “Bütün sofralara zeytinin ulaşabilen diye yanlış düşünmeyin. Nisan-mayıs-haziran aylarında 10 bin tonluk satış rakamına ulaşmayı hedefliyoruz. İki yıl boyunca 115 ayda 147 milyon TL'lik satış rakamına ulaştık. Yısonunda 350 milyon TL ciroya, 2018 yılında ise 50 bin ton ürün satışı ve 500 milyon TL ciroya ulaşmayı hedefliyoruz” ifadelerini kullandı.



KIRMIZI MERCİMEKTE %25 İNDİRİM	ESKİ FİYAT	YENİ FİYAT
DÖKME FİYATLAR (TOPTAN)	5 TL	3,8 TL
Kırmızı Mercimek	5,30 TL	
Nohut (5mm)	4 TL	
Derinasyon Fasulye (8mm)	6 TL	
Yeşil Mercimek	4 TL	
Baldı Pirinc	2,80 TL	
Osmancık Pirinc	1,80 - 1,90 TL	
Pilavlık Bulgur Çeşit.		

*Sadece Kırmızı Mercimeğin yeni fiyatı belirlenmiştir. Diğer ürünler yukarıdaki fiyatlardan satışa sunulmaktadır.