

Bilinen Bakliyat türleri ile Sıra Dışı Yemek Tarifleri

İSTANBUL - 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. Bu bağlamda Türkiye'de de toplumun bakliyat konusunda bilinçlendirilmesi amacıyla İstanbul Kalkınma Ajansı'nın "2015 Yılı Yenilikçi İstanbul Mali Destek Programı" kapsamında desteklenen ve yürütüldüğü PAK-

DER (Tarım Ürünleri Hububat Bakliyat Isıroc ve Paketleme Sanayicileri Derneği)'in yaptığı, İstanbul Teknik Üniversitesi ve Yıldız Teknik Üniversitesi Gıda Mühendisliği Bölümlerinin ortaklığında yürütülen "Bakliyat ile Sağlıklı Beslenme Sağlıklı Hayat Platformu Projesi" hayata geçirildi.

Bakliyat ile Sıra Dışı Yemekler

Proje bakliyatın geleneksel tariflerle sınırlı olmadığını göstermek amacıyla bakliyat unlu revani, pişirilmiş nohut unlu karışık pizza, sarı mercimek unlu helva ve nohut pürelü topuk gibi bakliyatlı sıra dışı 60 yemek tarifi geliştirildi. İşte o tariflerden bazıları:



PIŞIRILMIŞ NOHUT UNLU KARIŞIK PİZZA



Malzemeler

400 g. un, 100 g. pişirilmiş nohut unu, 120 g. zeytinyağı, 1 adet yumurta, tuz, 300 ml su, 15 g. maya.

Yapılışı

Unlar dışındaki bileşenler unun ortasında boşluk açılarak bu boşlukta karıştırılarak bulamaç haline getirilir ve mayalanmaya başlanması beklenir. Mayalanma işlemini gözlemledikten sonra bu bulamaç un ile karıştırılarak hamur yoğrulur ve ele yapışmayacak seviyeye gelene kadar yoğurma işlemine devam edilir. Ardından şekil verilen hamura arzu edilen üst malzemeleri konur ve 140 derecelik fırında 15-20 dakika mayalandırılıp 200 derecede 15-20 dakika pişirilir.



BAKLIYAT UNLU REVANİ

Malzemeler

10 adet yumurta, 200 g un, 100 g karışık pişirilmiş bakliyat unu(sarı mercimek, kuru fasulye ve nohut unu) , 100 g irmik, 300 g şeker, 5 g vanilya

Şerbeti için:

1250 g şeker, 1500 ml su, biraz limon suyu

Yapılışı

Yumurta ve şeker mikser ile kabartılır, kabarmış olan ürüne kaşık yardımıyla diğer ürünler sırayla ilave edilir. 170 dereceli fırında 30-35 dakika pişirilir. Soğumuş olan revaniye hazırlanmış ılık şerbet ilave edilir.