

Lezzet Dolu

Taneler

Besin olarak tükettiğimiz pek çok bitki var. Bunlardan kiminin yapraklarını, kiminin gövde, kök ya da meyvelerini tüketiyoruz. Hatta bazılarının çiçeklerini de yemeklerimize katıyoruz. Bir de tohumlar var. İşte, bugün konumuz pek çoğunu severek yediğimiz bu lezzetli taneler.

Tohumlar, içinde bitki yavrularını bulunduran tanelerdir. Bu yavrulara embriyo denir. Bitki embriyoları büyüyüp yeni bir bitki olur. Ancak büyümek için bolca enerjiye gereksinim duyarlar. Bu nedenle tohumların içinde embriyonun büyüyüp fotosentezle kendi besinini üretene kadar kullanacağı besinler, özellikle de yüksek enerjili yağlar bulunur. Severek yediğimiz tohumları lezzetli kılan en önemli şey de bu yağlardır.

Tohumlar temel olarak bitki yetiřtirmek amacıyla kullanılır. Bu nedenle onların yerinin bahçeler ve toprak olduđunu dűřünebilirsiniz. Ancak tohumlar mutfakların da olmazsa olmazlarından. Besin olarak tűkettiđimiz o kadar çok tohum var ki say say bitmez.

Yemeđe genellikle çorbayla başlarız. Örneđin gűzel bir mercimek çorbasıyla... Mercimeđin sarı, yeşil, kırmızı gibi pek çok farklı çeşidi var. Çorbası, genellikle turuncu renkli olan ancak "kırmızı mercimek" denen çeşidinin tohumlarından yapılıyor. İçinde de bolca karbonhidrat ve protein bulunuyor.



Mercimek bitkisi



Fasulye bitkisi



Genellikle pilavın yanında tabaklarımızı dolduran kuru fasulye yemeği, fasulye bitkisinin kurutulmuş tohumlarından yapılıyor. Bu tohumlar bol bol protein içeriyor. Hem karnımızı doyuruyor hem de sağlıklı beslenmemize yardımcı oluyor.

Pilav demiřken çeltikten elde edilen pirinçten de bahsedelim. Pirinç, dűnyada en çok űretilen tarım űrűnleri arasında ilk sıralarda yer alıyor. űnkű insanların bűyűk çođunluđu tarafından tűketilen bir besin kaynađı. Bol miktarda karbonhidratla birlikte potasyum, magnezyum gibi mineraller ve bazı vitaminleri içeriyor.



Pirinç bitkisi



Yemekler yendi, karınlar doydu.
Biraz da atıştırma zamanı...

Hafta sonu aileniz ve akrabalarınızla toplanıp bir pikniğe gittiğinizi düşünün. Örtünüzün üzerine oturmuş bir arada sohbet ediyorsunuz. Ortada şöyle büyük bir paket dolusu ayçiçeği tohumu güzel olmaz mıydı? Yani severek çiitlediğimiz ay çekirdeği demek istiyoruz. Tabii derseniz kabak tohumları yani kabak çekirdeği de çiitlemek için iyi bir tercih. Ancak bu tohumların çok yağlı olduğunu unutmamak gerek. Bu nedenle çöp poşetinizde çekirdek kabuklarından kocaman dağlar yapmamanız daha sağlıklı olabilir.



Ayçiçeği bitkisi



Susam bitkisi

Pikniklere simitler, poğaçalar, börekler de yakışıyor. Üzerlerinde de biraz susam... Doğru tahmin ettiniz. Susam da bir tohum. Hem de boool yağlı bir tohum. Peki siz, pekmezle çok iyi bir ikili olan tahinin de susamdan, yani bir tohumdan elde edildiğini biliyor muydunuz?

Şimdi ailece film izleme zamanı! Bu etkinlikten bahsedince aklınıza gelen atıştırma da bir tohumdan yapıyor. Patlamış mısır! Mısır bitkisinin sarı sarı tohumları da dünyada en çok tüketilen besinler arasında. Kurutulan tohumlarıyla çok sevdiğimiz bu atıştırma elde edebiliyoruz. Ayrıca bu tohumlar bolca karbonhidrat içeriyor, hızlıca enerji gereksinimimizi karşılıyor. Protein, vitamin ve mineral açısından da oldukça zengin.



Mısır bitkisi



Şimdi sıra belki de en çok sevdiğimiz tohumda. Çünkü bu tohum sayesinde kekler, pastalar, dondurmalar, gofretler, sütler ve dahası çok lezzetli hâle geliyor. Besinlerimize bu kadar çok lezzet kazandıran tohumlarsa kakao bitkisine ait. Hem yağı hem karbonhidratı bol olan kakao çekirdekleri yani tohumları mineral açısından da oldukça zengin.



Kahve bitkisi



Kakao bitkisi



Siz yazın serinlemek için kakaolu süt içerken büyükleriniz farklı içecekler tercih edebilir. Örneğin kahve... İster soğuk ister sıcak içilebilen kahveyi de bitki tohumlarına borçluyuz. İçerdiği kafein adlı madde uyanık kalmaya yardım eder. Ayrıca sadece içecek olarak tüketilmiyor. Kavrulmuş kahve çekirdeklerinin ktır ktır yendiğini de görebilirsiniz.

Buraya kadar pek çok besinden, bitki tohumundan bahsettik. Bundan sonrası sizde! Başka hangi tohumlar besinlerimiz arasında yer alıyor, tohumların farklı kullanım alanları neler, yemeyi en sevdiğiniz tohumun içeriğinde hangi besin maddeleri var?.. Bu soruların yanıtlarını araştırın ve tohumlar hakkında daha pek çok bilgiye sahip olun.

