

Bahar kokulu bakla

Mutfakta bakla piştiğinde “bahar gelmiş artık” diyebiliriz.

Bol dereotlu zeytinyağlısı, haşlaması, çullaması, köftesi, salatası, çorbası kısacası bizim evde baklanın her çeşidi pişer. Hem tazesini hem de kurusuyla yapılan pek çok yemek vardır. Yapraklarından güzel salatalar yapılır. Eski Mısır’da, Eski Yunan’da, binlerce yıllık Çin kaynaklarında bakla oldukça fazla yer almaktadır. Bakla ayrıca Akdeniz ve Ortadođu’da sıklıkla tüketilen besinlerin başında gelmektedir. Lezzetinin yanında oldukça faydalıdır da bakla... Kan şekerini düzenlediği, lifli yapısı dolayısıyla sindirim sistemine iyi geldiği, İdrar yollarını temizlediği, böbreklere faydası, kan şekerini düzenlemekte faydaları olduğu bilinmektedir. Bakla pişirirken en dikkat etmemiz gereken başlıca kural rengini korumaktır. Bunun için sap kısımlarını temizler temizlemez unlu ve limonlu suda bekletmemiz gerekir.