



Çiğ Beslenme (Raw Food) Akımında Çimlendirilmiş Hububat ve Baklagillerin Önemi (Importance of Germinated Cereals and Legumes in Raw Food Diet)

Beyza OKUR^a , *Ayşe Büşra MADENCİ^a 

^a Necmettin Erbakan University, Faculty Of Tourism, Department of Gastronomy and Culinary Arts, Konya/Turkey

Makale Geçmişi

Gönderim

Tarihi: 23.12.2018

Kabul Tarihi: 02.03.2019

Anahtar Kelimeler

Çiğ beslenme akımı

Çimlendirme

Hububat

Baklagil

Besinsel özellik

Öz

Çiğ beslenme (raw food) akımı; doğal, çiğ ve rafine edilmemiş gıdaların tüketilmesini temel alan bir beslenme düzenidir. Hububatlar ve baklagiller çiğ beslenme akımında sıklıkla tüketilen ürünlerdir. Çimlendirme işleminin hububat ve baklagillerin besinsel değerleri üzerinde oldukça önemli etkileri söz konusu olup meydana gelen bazı değişiklikler ürünlere çeşitli üstünlükler kazandırabilmektedir. Başta buğday olmak üzere karabuğday, arpa, yulaf, çavdar, pirinç, soya, mercimek, fasulye, nohut ve kinoa çimlendirilerek de tüketilebilen ürünlerdendir. Hububat ve baklagillerin protein, vitamin, mineral madde, besinsel lif, fenolik madde içeriklerinde ve antioksidan aktivite değerlerinde artış gerçekleşmesinin yanı sıra anti besinsel bir faktör olarak kabul edilen fitik asidin içeriğinde meydana gelen azalma da çimlendirmenin beslenme açısından önemini göstermektedir. Bu çalışmada, çimlendirme işleminin hububat ve baklagillerin çeşitli besinsel özellikleri üzerine etkilerini incelemek ve çiğ beslenme akımı açısından hububat ve baklagillerin çimlendirme işlemine tabi tutulmasının önemi vurgulamak amaçlanmıştır.

Keywords

Raw food

Germination

Cereal

Legume

Nutritional properties

Abstract

Raw food diet is based on the consumption of naturel, raw and unrefined food. Cereals and legumes are frequently preferred in the raw food diet. The germination process has very important effects on the nutritional values of cereals and legumes, and changes can gain various advantages to the products. Wheat, barley, oat, rye, rice, soybean, lentil, bean, chickpea, cowpea, buckwheat, amaranth and quinoa can consume after the germination. During the germination process, protein, vitamin, mineral matter, dietary fiber, phenolic contents and antioxidant activity values of cereals and legumes increase. Also, the amount of phytic acid which is an anti-nutritional factor decrease as a result of germination. These changes reveal the importance of germinates products for raw food diet. In this review, it is aimed to investigate the effects of germination on various nutritional properties of cereals and legumes and to emphasize the importance of germination of cereals and legumes in terms of raw food diet.

Makalenin Türü

Derleme

* Sorumlu Yazar.

E-posta: bmadenci@erbakan.edu.tr (A. B. Madenci)

Makale Künyesi: Okur, B. & Madenci, A. B. (2019). Çiğ Beslenme (Raw Food) Akımında Çimlendirilmiş Hububat ve Baklagillerin Önemi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 7 (1), 3-20.

DOI: