**Yabani pirinç Türk şeflerin de gözdesi oldu**

**Protein deposu yabani pirince ilgi artıyor**

**Diyet listelerinin vazgeçilmezi: Yabani pirinç**

**Protein deposu yabani pirinç mutfakların vazgeçilmezi oldu**

**Yabani pirinçte beyaz pirince göre 2 kat daha fazla protein var**

Dünyanın en saygın mutfaklarında yıllardır sıklıkla kullanılan yabani pirinç, son yıllarda Türkiye’deki usta şeflerin de gözdesi olmaya başladı.

Beyaz pirince göre iki misli protein ve yedi misli lif oranına sahip yabani pirinç, içerdiği yüksek potasyum, kalsiyum, magnezyum ve vitaminler ile “tam tahıl” grubunun en seçkin ürünleri arasında yer alıyor. Sağlık ve beslenme avantajları, rengi ve prestijli kullanımı nedeniyle “tahılların siyah havyarı” olarak anılan yabani pirinç, İstanbul’da gerçekleştirilen bir etkinlikte İstanbul’un seçkin Executive Şeflerine tanıtıldı.

USA Rice ve Ekol Food işbirliği ile 10 Nisan 2018 tarihinde gerçekleşen etkinlikte söz alan Ekol Food Satış Müdürü Bahar Gülbeyaz, son yıllarda Türkiye’de sağlıklı ürünlerle ilgili büyük bir talep oluştuğunu söyledi. Türkiye’ye getirdikleri yabani pirincin de sağlıklı ürünler kategorisinin başında geldiğini belirten Bahar Gülbeyaz; özellikle İstanbul’da 5 yıldızlı otellerde ve lüks restoranlarda ürünün kullanımın oldukça yayınlaştığını vurguladı.

**Yabani pirinç protein hazinesi**

Uzman Diyetisyen Olcay Barış; 100 gram pişmemiş yabani pirincin 15 gram protein içermesi, düşük yağ oranı, uzun süre depolama ömrünün olması, kanser ve diyabet riskini azaltması, dengeli ve sağlıklı bir diyet için ideal bir temel besin olması sebebi ile yabani pirincin önemli bir besin olduğunu söylüyor. Tahıl ve sebze ağırlıklı beslenenler ve spor yapanlar için yabani pirincin ideal bir besin kaynağı oluşturduğunu vurgulayan Barış, danışanlarının diyet listelerine yabani pirinci her zaman eklediğini belirtiyor.

**10 bin yıllık geçmişe sahip**

Kuzey Amerika’da 10.000 yılı aşkın bir süredir Kızılderililerin temel gıda maddesi olarak kullanılmış olan yabani pirinç, bölgeye özgü tek hububat çeşidi olarak biliniyor. Bu hububat, Kuzey Amerika’da; özellikle de dünya hasadının yüzde 60’ını arz eden Kaliforniya’da yetiştiriliyor.

Pişmemiş 100 gramında 15 gram protein içeren yabani pirinç, beyaz pirincin neredeyse iki katı kadar protein oranına sahip; kalori içeriğinde ise çok az fark bulunuyor. Ayrıca siyah hububatların riboflavin ve niyasin içeriği yüksek oluyor; karbonhidrat, lif ve mineral açısından zengin olan siyah hububatlar, çok az sodyum içeriyor. Besin maddelerinin bu kusursuz bileşimi sayesinde, yabani pirinç dengeli, sağlıklı bir diyet için ideal bir temel oluşturuyor. Yabani pirinç, glütensiz bir gıda maddesi olarak alerjisi olan kişiler için de yararlı ve bu yüzden yemek endüstrisinde büyük bir avantaj sağlıyor.

Çok yönlü kullanım alanlarıyla yabani pirinç, saf olarak ya da diğer orta ve uzun daneli pirinçlerle birlikte harmanlanmış bir şekilde kullanılabiliyor Yemeklere özgün bir lezzet katan bu hububat aynı zamanda pilavlarda, çorbalarda ve salatalarda yer aldığında siyah renginden ötürü yemekleri görsel bir şölene de dönüştürüyor.

**Yabani pirinç nasıl pişiriliyor?**

İdeal olarak, yabani pirinci en az 12 saat suda bırakılması tavsiye ediliyor. Suyun süzüldükten sonra iki katı tuzla suda 35 dakika kadar pişirilmesi gerekiyor. Yabani pirinç pişirmeden önce suya yatırılmamışsa, dört katı tuzla suda 45 ila 55 dakika, suyu çekilene kadar pişirilmesi yeterli oluyor. Tanelerin üçte ikisi açılıp, krem rengi içleri ortaya çıktığında yabani pirincin pişme işlemi tamamlanıyor.