



ÜRÜN BİLGİ FORMU

TİTO NOHUT UNU

Baklagillerden olan nohutun, topraklarımızda 8000 yıldır yetiştirilmekte olduğu ve Anadolu'dan Avrupa'ya ve Asya'ya yayıldığı bilinmektedir.

Günümüzde, Hindistan, Pakistan ve Bangladeş gibi ülkelerde temel besin kaynaklarından biri olan nohutun ortalama besin değerleri aşağıdaki gibidir:

- %23 Protein
- %64 Toplam karbonhidrat (nişasta, şeker)
- %5 Yağ
- %6 Lif
- %3 Mineraller

Ülkemizde humus unu olarak da bilinen nohutunun en önemli özelliklerinden biri gluten içermemesidir, bu nedenle çölyak hastalığı olanlar nohut ununu rahatlıkla tüketebilmektedir.

Nohut unu, İtalya'da "panelle" adı verilen kaplamalar gibi, et ürünlerinin ve sebzelerin kaplanmasında, İngiltere, Pakistan ve Hindistan gibi ülkelerde bir çok vejeteryan gıda üretiminde, ülkemizde ise yoğun olarak humus adı verilen mezenin yapımında kullanılmaktadır.

Önümüzdeki dönemde, nohutunun endüstriyel kullanımının, glutensiz gıdaların üretiminde artması beklenmektedir.

Humus'un Kısa Tarifi:

Nohut ununa (humus ununa) bire bir ölçüde ılık su konulur ve isteğe bağlı olarak, 12 diş sarımsak ezilerek, iyice karıştırılır.

Bir tutam tuz ve kimyon ilave edildikten sonra, 23 çorba kaşığı tahin eklenir ve arzu edilen miktarda limon suyu eklenerek, iyice karıştırılır.

Süzme yoğurt kıvamına gelen humus, servis tabağına açılır. Süslemek için üzerine kimyon, pul biber, dilimlenmiş domates, maydanoz ve turşu konulabilir.

Son olarak üzerine zeytinyağı eklendikten sonra, ülkemizin eşsiz değerlerinden biri olan nefis humusumuz, sunuma hazır hale gelir.



Headquarter: 10016 St. No:18 AOSB Cigli/IZMIR-TURKEY
Showroom: 8216 St. No:5/C Cigli/IZMIR-TURKEY
Production: Ege Industrial Area 8901/3 St. No:3AO Balatcık/IZMIR
Tel: +90.232.329.35.68 Fax: +90.232.329.35.07