

# Bulgur hakkında bilmeniz gereken 10 önemli bilgi

**Türk ve Dünya mutfaklarının vazgeçilmezi Bulgur, barındırdığı vitamin ve mineraller açısından önemli bir besin kaynağımızdır. Sofralarımızın baş tacı, Anadolu'nun bize armağan ettiği ve bizlerin de sahip çıkması gereken bir değerdir... Duru Bulgur, geleneksel gıdamız, bulgurla ilgili bilinmesi gereken 10 önemli bilgiyi sıraladı.**

## **İşte 10 madded bulgur hakkında bilmeniz gerekenler;**

- 1-** Bulgur doğaldır. Durum buğdayından üretilir. Hiçbir katkı maddesi içermez, üretiminde sadece buğday ve su kullanır.
- 2-** Bulgur yıkanmaz! Üretim aşamasında yıkanıp kaynatıldığı için ambalajlı bulgurun pişirilmeden önce yıkanmasına gerek yoktur. Ayrıca pirinç gibi suda bekletilmez.
- 3-** Bulgur sanılanın aslına çok kolay hazırlanabilen bir besindir. Makarna gibi 20 dakikada hazırlanabilir. Çorbadan, mamaya, tatlıya, salataya her yemekte kullanılabilir. Yemek çeşitliliği oldukça fazladır.
- 4-** Bulgur glisemik indeksi düşük bir besin olduğu için, şeker hastaları tarafından da rahatça tüketilebilir.
- 5-** Bulgur, B vitaminleri zenginidir. Folik asit bulgurda çokça bulunur. Özellikle hamilelerin, bebeğin zihinsel gelişimi için folik asit kaynağı bulguru bolca tüketmeleri gerekir.
- 6-** Taş değirmende yapılan bulgur, buğdayın doğasına uygun olarak öğütüldüğü için daha sağlıklı ve doğaldır. Duru Bulgur, taş değirmelerde kullandığı doğal taşları da doğadan alır ve değirmen taşı olarak işler, asla dökme değirmen taşı kullanmaz. Öğütülen buğdayın doğal olması, öğüten taşın da tamamen doğal olması ile ortaya çıkan bulgur da tamamen doğaldır.
- 7-** Bulgur fazla lif ihtiva ettiğinden dolayı diyetlerin vazgeçilmezidir. Araştırmalar bulgurun acıkmayı 1,5 saat geciktirdiğini ortaya koymuştur. Bulgur kolesterol içermez.
- 8-** Bulgur, yüksek posa içeriğiyle doygunluk verir, sindirimi kolaylaştırır, kan şekerini yavaş yükseltir ve hızla düşmesini engeller; enerji verir.
- 9-** Bulgur, pişirme ve kurutma işlemlerinden dolayı küf oluşumuna karşı dayanıklıdır ve raf ömrü diğer ürünlerden daha uzundur. Koruyucu bir madde içermez.

**10-** Buğday kavuzlu bir yapıda olduğu için tarım ilacıyla temas etmez, tamamen doğaldır. Buğdaydan üretilen bulgur da doğal, besin değeri olarak da tam buğdaya yakın olduğu için oldukça sağlıklı bir gıdadır.