LOCALNUTLEG

Booklet
Kitapçık

LOCALNUTLEG

LOCAL Mediterranean NUTs and LEGumes |
Yerel Akdeniz Yemişleri ve Baklagilleri

www.localnutleg.eu





Datasheet | Veri sayfası

Copyright | Telif hakkı
MORE - Laboratório Colaborativo Montanhas de Investigação - Associação

Design | Tasarım
Grafpub - Grafismo e Publicidade

Photography | Fotoğraf
MORE - Laboratório Colaborativo Montanhas de Investigação – Associação

Print | Baskı
Grafpub - Grafismo e Publicidade

Year | Yıl
2022







Index | Dizin

Opening Note | Açılış notu

Almonds | Badem

Carobs | Keçiboynuzu

Chestnuts | Kestane

Hazelnuts | Fındık

Beans | Fasulye

Chickpeas | Nohut

Fava beans | Bakla

Peas | Bezelye

Lentils | Mercimek

Lupins | Acı bakla



Opening Note

The Mediterranean diet is known for its health and closed links to socioecological practices, knowledge and traditions, as well as promoting sustainable food production, and linking geographical origin with food quality and ecosystem services. Despite there are thousands of known nuts and legume species in the Mediterranean region, an unknown number of species are yet to be explored for food production through food processing applications.

LOCALNUTLEG project intends to increase consumer's interest in local nuts and legumes by valorizaion of products, and to exploit local crops with a legally registered trademark (PDO or PGI) or with an autochthonous identity as main ingredients in the formulation of plant-based prepared foods. This will create opportunities for the growth of small enterprises, retention in rural areas, diversification and job creation for smallholders and SMEs, and will foster innovation in the plant-food sector by developing new markets which will provide economic opportunities for Mediterranean countries to valorize their local biodiversity.

The present Booklet intends to convey through images the high biodiversity and availability in legumes and nuts present in the Mediterranean region. This booklet also provides bite-sized information of local nuts and legumes concerning unique crop characteristics, history, places of origin (PDO or PGI), distinctive features on production processes (harvesting techniques), Gastronomy, and nutritional and functional properties.
We expect this booklet to be a source of inspiration and to awake the reader interest to taste local nuts and legumes!

Açılış notu

Akdeniz diyeti, sağlıklı olması ve sosyo-ekolojik beslenmeyle, bilgi ve gelenekler ile olan yakın bağlarının yanı sıra sürdürülebilir gıda üretimini teşvik etmesi ve coğrafi köken ile gıda kalitesi ve ekosistem hizmetleri arasında bağlantı kurulması ile bilinir. Akdeniz bölgesinde bilinen binlerce kuruyemiş ve baklagil türü olmasına rağmen gıda üretimi için bilinmeyen sayıda tür henüz keşfedilmemiştir.

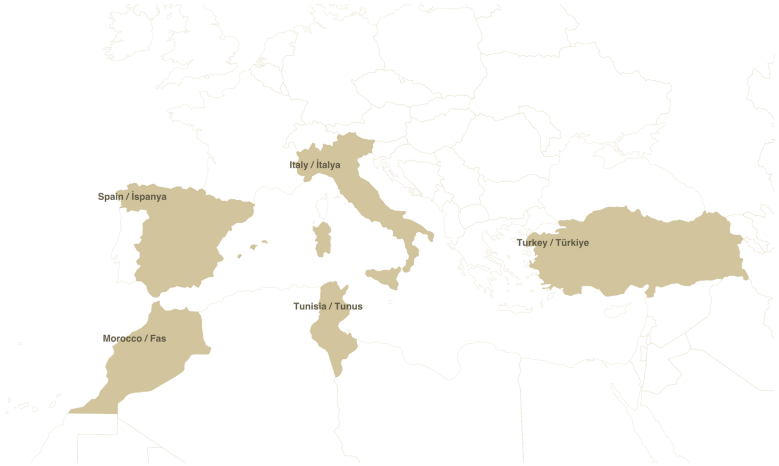
Akdeniz diyeti, sağlıklı olması ve sosyo-ekolojik beslenmeyle, bilgi ve gelenekler ile olan yakın bağlarının yanı sıra sürdürülebilir gıda üretimini teşvik etmesi ve coğrafi köken ile gıda kalitesi ve ekosistem hizmetleri arasında bağlantı kurulması ile bilinir. Akdeniz bölgesinde bilinen binlerce kuruyemiş ve baklagil türü olmasına rağmen gıda üretimi için bilinmeyen sayıda tür henüz keşfedilmemiştir.

Akdeniz diyeti, sağlıklı olması ve sosyo-ekolojik beslenmeyle, bilgi ve gelenekler ile olan yakın bağlarının yanı sıra sürdürülebilir gıda üretimini teşvik etmesi ve coğrafi köken ile gıda kalitesi ve ekosistem hizmetleri arasında bağlantı kurulması ile bilinir. Akdeniz bölgesinde bilinen binlerce kuruyemiş ve baklagil türü olmasına rağmen gıda üretimi için bilinmeyen sayıda tür henüz keşfedilmemiştir.

ALMONDS | Badem

(Prunus dulcis)





Top 5 Largest Mediterranean producers (FAOSTAT, 2021)

En Büyük 5 Akdeniz Üreticisi (FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Besin bileşimi	g/100g - fresh weight | taze ağırlık
Moisture | Nem	2 – 5
Carbohydrates | Karbonhidratlar	21 – 31
Fiber | Lif	21 – 31
Protein | Protein	21 – 31
Fat | Yağ	43 – 55

Benefits

- Energy source
- Mainly unsaturated fat
- Source of vitamins (B2, B6 and E) and minerals (Mn, Mg, P)
- Source of antioxidants, such as phenolic acids and phytosterols
- Low glycemic index
- Cholesterol-free
- Skin rich in fiber

Yararları

- Enerji kaynağı
- Ağırlıklı olarak doymamış yağ
- Vitamin (B22, B6 ve E) ve mineral (Mn, Mg, P) kaynağı
- Fenolik asitler ve fitosteroller gibi antioksidan kaynağı
- Düşük glisemik indeks
- Kolesterol içermez
- Lif açısından zengin cilt

Traditional Mediterranean recipes
Geleneksel Akdeniz tarifleri

ISRAEL
İSRAIL



Local landrace “Um El Fahem”

Description

“Um El Fahem” is the main commercial landrace in Israel, harvested in late July. The seed is large and tasty. The fruit has a soft and light colored shell, and has a delicate flavor. The fruit can be consumed fresh raw, dry, roasted or processed.

Curiosities

History: It is a landrace with origin in Syria that has been brought to Israel by Hassan Al-Assad. The landrace has taken the name of the first person who brought it and became known as Hasan Asad almond tree. Afterwards, the landrace received the name of the Israel town where Hassan Al-Assad lived: Umm el-Fahm. Nowadays the landrace is named “Hasan” or “Umm el-Fahm” almond cultivar.

Traditional dishes: The young, unripe nuts are collected whilst the outer skin remains light green and furry, well before the hard brown shell of the almond has had the chance to mature. Inside the light olive-green casing lies a smooth, soft, white almond with a subtle flavor. The fresh almonds can be eaten either whole as a sour fruit, due to the tart flesh, or shelled and dipped into lemon juice or olive oil. Slightly toasted raw almonds, either whole or thinly sliced including the furry skin, are often served traditionally in fresh salads, adding a new dimension and texture to the meal.

Yerel çeşit “Um El Fahem”

Açıklama

"Um El Fahem", İsrail'de Temmuz ayı sonlarında hasat edilen ana ticari yerel çeşittir. Tohum iri ve lezzetlidir. Meyvesi yumuşak ve açık renkli kabuğa sahip olup, lezzetli bir tada sahiptir. Meyve taze çiğ, kuru, kavrulmuş veya işlenmiş olarak tüketilebilir.

Merak edilenler

Tarihçe: Hassan Al-Assad tarafından İsrail'e getirilen Suriye menşeli bir yerel çeşittir. Yerel bitki, onu ilk getiren kişinin adını almış ve Hasan Asad badem ağacı olarak tanınmaya başlamıştır.
Daha sonra bu çeşit, Hassan Al-Assad'ın yaşadığı İsrail kasabasının adını aldı: Umm el-Fahm. Günümüzde yerel çeşit “Hasan” veya “Umm el-Fahm” badem çeşidi olarak adlandırılmaktadır.

Geleneksel yemekler: Genç, olgunlaşmamış yemişler, bademin sert kahverengi kabuğu olgunlaşma şansı bulamadan çok önce, dış kabuğu açık yeşil ve tüylüyken toplanır. Açık zeytin yeşili kabuğun içinde, ince bir tada sahip pürüzsüz, yumuşak, beyaz bir badem bulunur. Taze badem, ekşi eti nedeniyle ekşi bir meyve olarak bütün olarak yenebileceği gibi, kabuğunu soyup limon suyu veya zeytinyağına batırılabilir. Tamamen veya tüylü deri dahil ince dilimlenmiş, hafifçe kızartılmış çiğ bademler, genellikle geleneksel olarak taze salatalarda servis edilir ve yemeğe yeni bir boyut ve doku katar.



Almond orchards in the Northern ARO research station, Neve Yaar, Israel

Kuzey ARO araştırma istasyonunda badem bahçeleri













Green almond salad of Sahara Palace Restaurant,
Nein, Israel

Sahara Palace restoranının yeşil badem salatası, Nein, İsrail

Tradicional dishes
Geleneksel yemekler



SPAIN
İSPANYA

“Almendra de Mallorca” PGI

Description

The “Almendra de Mallorca” PGI is a fruit from the island of Majorca. Once harvesting is completed, no almond tree may have more than 12 almonds left on it to guarantee the quality of the next crop. These almonds may be sold raw or toasted. Raw almonds have a firm and wrinkly texture, with a brown color, a slightly sweet flavor and intense aroma. On the other hand, relatively to toasted almonds with skin, the nut is dark brown tegument, easily removed. The peeled version is hard and crunchy, with a brown color and a shiny appearance. Also, it has a roasted and caramelized aroma, and a quite sweet with a touch of bitter flavor. “Almendra de Mallorca” PGI is distinguished by its high lipid content (> 55%) and a percentage of oleic and linoleic acids equal to or greater than 88%, fatty acids with a low melting point that liquefy during chewing (<15 °C). Both factors determine its smoothness and characteristic aromatic intensity.

Curiosities

Traditional dishes: Coca de Torró (almond nougat, sugar,aroma of cinnamon, lemon, and orange), Gató Mallorquín (soft and fluffy crumb cake with almonds and lemon, cinnamon, and butter), Almond Soup (broth, almonds, cream, egg and white pepper), Traditional Almond Ice Cream and Almond Milk.

“Almendra de Mallorca” PGI

Açıklama

"Almendra de Mallorca" PGI, Mayorka adasından bir meyvedir. Hasat tamamlandıktan sonra, bir sonraki mahsulün kalitesini garanti etmek için hiçbir badem ağacında 12'den fazla badem kalmamalıdır. Bu bademler çiğ veya kızartılmış olarak satılabilir. Çiğ badem sert ve buruşuk bir dokuya, kahverengi renge, hafif tatlı bir tada ve yoğun aromaya sahiptir. Öte yandan, kabuklu kavrulmuş bademlere göre, bademin zarı koyu kahverengidir ve kolayca çıkarılır. Soyulmuş hali sert ve çıtır çıtır, kahverengi bir renge ve parlak bir görünüme sahiptir. Ayrıca kavrulmuş ve karamelize bir aromaya ve acı bir tat dokunuşu ile karakterize edilen oldukça tatlı bir tada sahiptir. " Almendra de Mallorca" PGI, yüksek lipid içeriği (> %55) ve %88'e veya daha yüksek oleik ve linoleik asit içeriği, çiğneme sırasında sıvılaşan düşük erime noktasına sahip yağ asitleri (<15 °C) ile ayırt edilir. Her iki faktör de pürüzsüzlüğünü ve karakteristik aromatik yoğunluğunu belirler.

Merak edilenler

Geleneksel yemekler: Coca de Torró (badem nugası, şeker, tarçın, limon ve portakal aroması), Gató Mallorquín (badem ve limon, tarçın ve tereyağlı yumuşak ve kabarık kek), Badem Çorbası (et suyu, badem, krema, yumurta ve beyaz biber), geleneksel badem dondurması ve badem sütü.



Almond-trees in Blossom, Alfândega da Fé, Portugal

Çiçek açan badem ağaçları, Alfândega da Fé, Portekiz

SPAIN
İSPANYA

Local Landrace Guara

Description

Developed by CITA (Aragón) in 1983. It's one of the most widespread varieties in recent years.
It has a high kernel yield, late flowering, early maturation, early production and takes 56 days to flower. The flavor of the Guara almond is sweeter. It is round in shape and light brown in color.

Curiosities

Traditional dishes: Perfect for making nougat and ice cream, due to its characteristic level of sweetness.

Yerel çeşit Guara

Açıklama

CITA (Aragón) tarafından 1983 yılında geliştirilmiştir. Son yıllarda en yaygın çeşitlerden biridir. Tane verimi yüksek, geç çiçeklenen, erken olgunlaşan, erken ürün veren ve çiçeklenmesi 56 gün süren bir çeşittir. Guara bademinin tadı daha tatlıdır. Yuvarlak şekilli ve açık kahverengi renktedir.

Merak edilenler

Geleneksel yemekler: Karakteristik tatlılık seviyesi nedeniyle nuga ve dondurma yapmak için mükemmeldir.



SPAIN
İSPANYA

Local landraces Llargueta

Description

The local landrace Llargueta is a fruit with a hard shell and a characteristic elongated, elliptical, and flat shape. This variety is characterized by its sweet taste and its peculiar appearance.
This nut is rich in easily assimilated proteins, essential amino acids, fatty acids, carbohydrates, and vitamins. Its flavor is more intense than that of other varieties.
This is a pure native Spanish landrace.
It is believed that its origin is inland Cataluña, but it is grown throughout the Ebro's river valley, from Zaragoza to Tarragona, and in the provinces of Lleida and Teruel (Spain).

Curiosities

Distinctive features: The Llargueta almond is included among the varieties of Spanish origin, classified as being of excellent quality due to its high oil content, which gives it more juiciness and a more intense flavor. According to experts, It is lower quality than the Marcona almond. However, It is widely used in confectionery due to its easy detachment from the skin.

Traditional dishes: It is the most used to make snacks and appetizers and the most suitable variety of almond to be marketed whole, roasted and with salt. It is widely used in Spanish confectionery to make 'peladillas', in 'bombones', 'catànies' and 'almendras garrapiñadas'.

Yerel çeşit Llargueta

Açıklama

Yerel yerel Llargueta, sert kabuğa ve karakteristik uzun, eliptik ve düz bir şekle sahip bir meyvedir. Bu çeşit, tatlı tadı ve kendine özgü görünümü ile karakterize edilmektedir. Bu tür badem, kolayca asimile edilen proteinler, esansiyel amino asitler, yağ asitleri, karbonhidratlar ve vitaminler açısından zengindir. Lezzeti diğer çeşitlere göre daha yoğundur. Bu, saf bir yerel İspanyol bitkisidir. Kökeninin iç kesimlerde Cataluña olduğuna inanılmaktadır ancak Ebro nehir vadisinde, Zaragoza'dan Tarragona'ya ve Lleida ve Teruel (İspanya) eyaletlerinde yetiştirilmektedir.

Merak edilenler

Ayırt edici özellikler: Largueta bademi İspanyol menşeli çeşitler arasında yer alır ve yüksek yağ içeriği nedeniyle daha sulu ve daha yoğun bir tat veren mükemmel kalitede olarak sınıflandırılır. Uzmanlara göre Marcona bademinden daha kalitesizdir. Ancak deriden kolay ayrıldığı için şekerlemelerde yaygın olarak kullanılmaktadır.

Geleneksel yemekler: Atıştırmalık ve meze yapımında en çok kullanılan ve yemek pişirmek için en uygun badem çeşididir. En uygun pazarlama ürünleri bütün, kavrulmuş ve tuzlu olanlarıdır . İspanyol şekerlemelerinde 'peladillas', 'bombones', 'catànies' ve 'almendras garrapiñadas' yapmak için yaygın olarak kullanılır.



Almond orchards (UNIO fields), Reus, Spain

Badem bahçeleri (UNIO arazileri), Reus, İspanya

SPAIN
İSPANYA

Local landraces Marcona

Description

The local landrace Marcona is a rounded fruit with a hard shell, more flattened in shape, and with a smooth white appearance.
From a tasting point of view, it has a sweet and delicate flavor. It is a pure native Spanish landrace, and its origins are unknown, but it is probably from Alicante. It is considered to be of high quality and hence is used for making nougat. It's the most expensive and most demanded variety by the confectionery industry.
It is a very rustic species being able to survive in extreme conditions. It can survive in very high temperatures with almost no precipitation and can tolerate cold. Such characteristic contributes to decrease the production cost as maintenance is minimal.

Curiosities

Traditional dishes: It is used to make the PGI of 'Turrón de Jijona y Alicante'; the PGI of 'Mazapán de Toledo'; and traditional Aragonese guirlaches.

Yerel çeşit Marcona

Açıklama

Yerel çeşit Marcona, sert kabuklu, şekli daha basık ve pürüzsüz beyaz bir görünüme sahip yuvarlak bir meyvedir.
Tadım açısından bakıldığında tatlı ve narin bir tada sahiptir. Bu, saf bir yerli İspanyol yerel çeşittir ve kökenleri bilinmemektedir, ancak muhtemelen Alicante'dendir. Yüksek kalitede olduğu düşünülür ve bu nedenle nuga yapımında kullanılır. Şekerleme sektörünün en pahalı ve en çok talep edilen çeşididir. Aşırı koşullarda hayatta kalabilen çok rustik bir türdür. Neredeyse hiç yağış olmadan çok yüksek sıcaklıklarda hayatta kalabilir ve soğuğa tahammül edebilir. Bu özelliklerinden dolayı bakıma minimum düzeyde ihtiyaç olduğu için üretim maliyetinin düşürülmesine katkıda bulunur.

Merak edilenler

Geleneksel yemekler: Coğrafi işaretli 'Turrón de Jijona y Alicante ve Mazapán de Toledo'nun ve geleneksel Aragon ese guirlaches yapımında kullanılır.





SPAIN
İSPANYA

Local Landrace Vairo

Description

It is a recent variety, created by IRTA (Catalonia) in 1997. This species tree is particularly vigorous. It has late flowering, needing 55 days to bloom. It presentes early maturing and, consequently, early production with a medium kernel yield. The shape of its almond is heart-shaped-amygdaloid and the appearance of the kernel is attractive to the eye, since its skin is smooth, light in color and with few wrinkles.

Yerel çeşit Vairo

Açıklama

IRTA (Katalonya) tarafından 1997 yılında yaratılan yeni bir çeşittir. Bu türün ağacı özellikle güçlüdür. Geç çiçeklenir, çiçek açması için 55 güne ihtiyaç duyar. Erken olgunlaşma ve sonuç olarak orta tane verimi ile erken üretim sunar. Badem kalp-amigdaloid şeklindedir ve kabuğu pürüzsüz, açık renkli ve az kırışıklı olduğu için çekirdeğin görünümü göze çekici gelir.









FRANCE
FRANSA

Lauranne

Description

Obtained at INRA (France) by crossing “Ferragnès” x “Tuono”.
Lauranne is a variety self-fertile and late flowering. Since the tree is very productive, the almonds are often a little small.
The fruit has a semi-hard shell, elongated and narrow seed, kernel yield is 35-38% and double fruits less than 5%. It is sweet, crunchy, with a bit of bitterness.
The main market segments are confectionery (coating, praline), nougats, “dragees”, “calissons” and biscuits.

Lauranne

Açıklama

“Ferragnès” x “Tuono” çaprazlanarak INRA’da (Fransa) elde edilmiştir.
Lauranne kendi kendine doğurgan ve geç çiçeklenen bir çeşittir. Ağaç çok verimli olduğu için bademler genellikle biraz küçüktür.
Meyve yarı sert kabuklu, uzun ve dar çekirdekli, iç verimi %35-38 ve çift meyve oranı %5'ten azdır. Tatlı, gevrek ve biraz acıdır. Kullanıldığı ana pazar segmentleri şekerleme (kaplama, pralin), nugalar, " drajeler ", " kalissonlar " ve bisküvilerdir.





Almond orchards,
Alfândega da Fé, Portugal

Badem bahçeleri,
Alfândega da Fé, Portekiz

FRANCE
FRANSA

Ferragnes

Description

Obtained at INRA (France) by crossing ‘Ferragnès’ x “Cristomorto” x “Ai”.
It is self-sterile and is pollinated with “Ferraduel” and other varieties with a late blooming.
The fruit is oblong and compressed with a sweet taste, has hard shell, yield is 40%, and the ratio of double almond is 1-2%. The fruit can be eaten raw or roasted.

Ferragnes

Açıklama

“Ferragnès ' x “ Cristomorto ” x “Ai” çaprazlanarak INRA’da (Fransa) elde edilmiştir.
Kendi kendine sterildir ve “Ferraduel” ve geç çiçek açan diğer çeşitlerle tozlanır.
Meyvesi dikdörtgen ve basık olup tatlı bir tada ve sert bir kabuğa sahiptir, verimi %40, çifte badem oranı %1-2'dir.
Meyve çiğ veya kavrulmuş olarak yenebilir.

French Producers
Fransız üreticiler

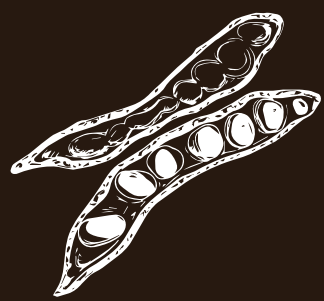






CAROBS | KEÇİBOYNUZU (HARNUP)

(Ceratonia siliqua)





Top 5 Largest Mediterranean producers (FAOSTAT, 2021)

En büyük 5 Akdeniz Üreticisi (FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Besin bileşimi	g/100g - fresh weight | taze ağırlık
Moisture | Nem	7.0 - 13.5
Carbohydrates | Karbonhidratlar	45 - 60
Fiber | Lif	-
Protein | Protein	3 - 6
Fat | Yağ	0.3 - 3

Benefits

- High sugar content
- Low-fat content
- Source of dietary fiber
- Rich in vitamins (E, B6, B3, B2, C, D, B9) and minerals (K, Ca, Mn)
- Contains antioxidants
- Gluten-free

Yararları

- Yüksek şeker içeriği
- Düşük yağ içeriği
- Diyet lif kaynağı
- Vitaminle (E, B6, B3, B2, C, D, B9) ve minerallerce (K, Ca, Mn) zengin
- Antioksidan içerir
- Glutensiz

SPAIN
İSPANYA



Populations from Catalunha

Description

Catalonia has different carob cultivars, namely Banya de Cabra, Negra and Rojal, with specific characteristics.
“Negra” grows in Barcelona, Tarragona and north of Castellón. Their pods are black, straight, and short (13—16 cm), exhibiting a rough surface. The flesh is white, of good quality, with a high sugar content. However, it has a low seed yield (7-9%).
“Rojal” is grown mainly in Camp of Tarragona district. Has reddish, curved and long (17—20 cm) pods, with a smooth surface. The seed yield is medium (10-11%).
“Banya de Cabra” is grown mainly in Garraf, Barcelona. This cultivar has brown, twisted and long (18—20 cm) pods, which present a very rough surface. They have a low pulp content and a high seed yield (13-14%).

Curiosities

Applications: The seed consists of germ, endosperm, and husk. The germ and the endosperm are used in food (ex. food additive: E-410) and/or non-food applications. The pulp can be kibbled to various grades for animal feed. Moreover, the pulp can be roasted and together with other food ingredients acquire a similar taste to that of cocoa.

Harvest: The process of harvesting carob consists of shaking the branches with poles (made of wood or cane) to loosen the fruit, which then falls off on to canvas or cloth sheets spread out on the ground beneath the trees.

Catalunha orijinli popülasyonlar

Açıklama

Katalonya, belirli özelliklere sahip farklı keçiboynuzu çeşitlerine, yani Banya de Cabra, Negra ve Rojal'a sahiptir. "Negra " Barselona, Tarragona ve Castellón'un kuzeyinde yetişir . Bölmeleri siyah, düz ve kısadır (13-16 cm), pürüzlü bir yüzey sergiler. Etli kısım, yüksek şeker içeriğine sahip ve iyi kalitede beyazdır. Ancak, tohum verimi (%7-9) düşüktür.
“Rojal ” esas olarak Tarragona bölgesindeki Kampta yetiştirilmektedir. Pürüzsüz bir yüzeye, kırmızımsı, kavisli ve uzun (17-20 cm) baklalara sahiptir. Tohum verimi orta düzeydedir (%10-11). "Banya de Cabra" esas olarak Barselona, Garraf'ta yetiştirilmektedir. Bu çeşit, çok pürüzlü bir yüzey sunan kahverengi, bükülmüş ve uzun (18-20 cm) baklalara sahiptir. Etli kısım oranı düşük, tohum verimi (% 13-14) ise yüksektir.

Merak edilenler

Uygulamalar: Tohum, ruşeym, endosperm ve kabuktan oluşur. Ruşeym ve endosperm, gıda (örn. gıda katkı maddesi: E-410) ve/veya gıda dışı uygulamalarda kullanılmaktadır. Etli kısmı, hayvan yemi için çeşitli derecelerde öğütülebilir. Ayrıca yine bu kısım kavrulabilir ve diğer gıda bileşenleriyle birlikte kakaoya benzer bir tat verebilmektedir.

Hasat: Harnup hasadı işlemi, dalların (tahta veya kamıştan yapılmış) sırıklarla sallanarak meyvenin gevşetilmesi ve daha sonra ağaçların altına serilmiş kanvas veya bez çarşafların üzerine dökülmesi ile yapılır.



Video: Carob Harvest
Video: keçiboynuzu hasadı

Carob orchards, Comercial Garrofa Cooperativa, Tarragona, Spain

Keçiboynuzu bahçeleri, Garrofa Kooperatifi, Tarragona, İspanya









Carob pulp, Comercial Garrofa Cooperativa, Tarragona, Spain

Keçiboynuzu taneleri, Garrofa Kooperatifi, Tarragona, İspanya



Carob seeds, Comercial Garrofa Cooperativa, Tarragona, Spain

Keçiboynuzu tohumları, Garrofa Kooperatifi, Tarragona, İspanya

ISRAEL
İSRAİL



Carob from Northern Israel

Description

Carobs are native trees to Israel. Despite having been planted in the region, carobs were not cultivated commercially in Israel for thousands of years. Only recently, dozens of hectares were planted in the Hula valley in Israel, aiming at expanding global market of carob products. One of the cultivars of carob called “Maya” is known to be of high sugar content. The average (wet) weight of the pod ranges from 25 to 30 g, the seeds (about 14 seeds per pod) consist of 10% of the pod weight (about 3 g), while a single seed weight 230-250 mg. The length of the pod ranges from 15-18 cm.

Curiosities

Gastronomy: A traditional carob product of Israel is the carob syrup (“charoupomelo”), exported to many countries. At first, the carob pods are ground and then boiled with water. The extracted syrup continues boiling for approximately four hours and when most of the water is evaporated, a golden-black thick syrup is produced.

History: An ancient practice of people in the Middle East was to weigh gold and gemstones against the seeds of the carob tree. Thus, jewelers used carob uniform seeds as a unit of weight (200 mg), the carat.

Kuzey İsrail'den keçiboynuzu

Açıklama

Keçiboynuzu İsrail orijinli ağaçlardır. Bölgede ekilmesine rağmen İsrail'de binlerce yıldır keçiboynuzu ticari olarak yetiştirilememiştir. Kısa bir süre önce İsrail'deki Hula vadisinde keçiboynuzu ürünlerinin küresel pazarını genişletmeyi amaçlayan geniş alanlarda ekimler yapılmıştır. “Maya” adı verilen keçiboynuzu çeşidinin şeker içeriğinin yüksek olduğu bilinmektedir. Baklanın ortalama (ıslak) ağırlığı 25 ila 30 g arasında değişir ve tohumlar (bakla başına yaklaşık 14 tohum), bakla ağırlığının %10'unu (yaklaşık 3 g) oluştururken, tek bir tohum ağırlığı 230-250 mg'dır. Bölmenin uzunluğu ise 15-18 cm arasında değişmektedir.

Merak edilenler

Gastronomi: İsrail'in geleneksel bir keçiboynuzu ürünü, birçok ülkeye ihraç edilen keçiboynuzu şurubudur (“charoupomelo”). Keçiboynuzu kabukları önce öğütülür daha sonra su ile kaynatılır. Çıkarılan şurup yaklaşık dört saat kaynamaya devam eder ve suyun çoğu buharlaştığında altın-siyah kıvamlı bir şurup üretilir.

Tarihçe: Orta Doğu'daki insanların eski bir uygulaması, keçiboynuzu ağacının tohumlarına karşı altın ve değerli taşları tartmaktı. Bu nedenle kuyumcular, bir ağırlık birimi (200 mg) olan karat olarak tek tip keçiboynuzu tohumları kullandılar.









Carob syrup, Israel

Keçiboynuzu şurubu, İsrail

CHESTNUTS | KESTANE

(Castanea sativa)





Top 5 Largest Mediterranean producers (FAOSTAT, 2021)

En büyük 5 Akdeniz Üreticisi (FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Besin bileşimi	g/100g - fresh weight | taze ağırlık
Moisture | Nem	44 – 46
Carbohydrates | Karbonhidratlar	40 – 45
Fiber | Lif	20 – 30
Protein | Protein	5 – 66
Fat | Yağ	0,9 – 1,3

Benefits

- Cholesterol free
- Gluten-free
- Low sodium
- Source of dietary fiber
- Source of vitamins (C and B) and minerals (K and Ca)

Yararları

- Kolesterol içermez
- Gluten içermez
- Düşük sodium
- Diyet lifi kaynağı
- Vitamin (C ve B) ve mineral (K ve Ca) kaynağı

Traditional Mediterranean recipes
Geleneksel Akdeniz tarifleri

PORTUGAL
PORTEKİZ



Chestnut “Terra Fria” PDO

Description

The “Terra Fria” PDO chestnut is the fruit of the *Castanea sativa* Mill., from the Longal, Judia, Côta, Amarelal, Lamela, Aveleira, Boa Ventura, Trigueira, Martaínha, and Negral varieties.The “Terra Fria” PDO chestnut has an elongated elliptical shape; with a reddish-brown shiny color, it has long dark lines across it, and their flavor is intense and aromatic.

Curiosities

History: The “Terra Fria” PDO chestnut is part of the so-called “magusto” which all families celebrate on All Saints Day. The “magusto” is a popular celebration during which fresh chestnuts are roasted and eaten.

Harvest: The period for harvesting the chestnuts occurs between the months of September and November in the Terra Fria Transmontana region, when the ripening is complete, which causes the opening of the chestnut husk and the natural fall of these fruits to the ground, due to the action of gravity. The fruit collection is done manually from the ground and no other method can be used to force the fruit to fall off the tree, which makes the harvesting operation of these fruits particularly difficult. Due to the abundance of the Longal variety which, despite having a great flavor and being easily peeled, it has a small caliber, that makes it even more difficult to Harvest, especially if the groves are not properly cleaned.

Kestane “Terra Fria” Coğrafi İşaretli (PDO)

Açıklama

Coğrafi işaretli (PDO) “Terra Fria” kestanesi, Longal, Judia, Côta, Amarelal, Lamela, Aveleira, Boa Ventura, Trigueira, Martaínha ve Negral çeşitlerinden *Castanea sativa* Mill.'in meyvesidir. "Terra Fria" PDO kestanesi uzun eliptik bir şekle; kırmızımsı kahverengi parlak bir renge sahip olup, üzerinde uzun koyu çizgiler bulunmaktadır, ve tadı yoğun ve aromatiktir.

Merak edilenler

Tarihçe: "Terra Fria" PDO kestanesi herkes tarafından Azizler Gününde kutlanan “magusto” nun bir parçasıdır. “Magusto”, taze kestanelerin közde kavrulup yendiği popüler bir kutlamadır.

Hasat: Terra Fria Transmontana bölgesinde kestanelerin hasat dönemi, olgunlaşmanın tamamlandığı Eylül ve Kasım ayları arasında gerçekleşir ve bu da kestane kabuğunun açılmasına ve bu meyvelerin doğal olarak yerçekimi ile toprağa düşmesine neden olur. Meyvenin yerden toplama işlemi elle yapılır, meyveyi ağaçtan düşürmeye zorlamak için başka hiçbir yöntem kullanılamaz, bu da bu meyvelerin hasat işlemini özellikle zorlaştırır. Longal çeşidi, çok güzel bir tada sahip olmasına, ve kolayca soyulabilmesine rağmen, bolluğu nedeniyle küçük bir kalibreye sahiptir, bu da özellikle koruluklar düzgün bir şekilde temizlenmediğinde hasat yapmayı daha da zorlaştırır.



Map: production area
Harita: üretim alanı

Chestnut orchard, Argozelo, Portugal

Kestane bahçesi, Argozelo, Portekiz





Chestnut producer, Arlindo Augusto Nestal, Argozelo, Portugal

Kestane üreticisi, Arlindo Augusto Nestal, Argozelo, Portekiz











Roasted chestnuts to celebrate the “Magusto” (a popular day celebrated in Portugal), Bragança, Portugal

“Magusto” (Portekizde kutlanan popüler bir gün) için közde kavrulmuş Kestaneler, Bragança, Portekiz

TURKEY
TÜRKİYE

“Osmanoglu” Chestnut

Description

This is one of the biggest varieties and it matures in the third week of September. The fruit is usually large, oval-shaped, and of good quality. The shell is thin, it has typical chestnut shiny color, and its surface is slightly marked with lines along fruit. The ends of the fruits are often more hairy than in other varieties. Fruit flesh is cream-colored and the inner skinis difficult to remove when the fruit is raw. However, this type does not break apart during cooking, so it is used especially for candied chestnuts.

“Osmanoğlu” Kestanesi

Açıklama

En önemli çeşitlerden biridir, ve Eylül ayının üçüncü haftasında olgunlaşır. Meyveleri genellikle iridir, oval şekildedir ve iyi bir kaliteye sahiptir. Kabuğu incedir, tipik olarak parlak kestane rengindedir, ve yüzeyinde meyve boyunca hafif çizgiler bulunmaktadır. Meyvelerin uçları genellikle diğer çeşitlere göre daha tüylüdür. Meyve eti krem rengindedir ve meyve çiğken iç kabuğunun çıkarılması zordur. Diğer yandan, bu çeşit pişirme sırasında parçalanmadığı için özellikle kestane şekerlemesi için kullanılır.











TURKEY
TÜRKIYE



Chestnut “Mahmutmolla”

Description

This variety is productive and produces fruit every year. The fruits are medium and small in size and oval-shaped closed to round. The shell is thin, it is moderately bright colored and slightly hairy. Fruit flesh is cream-colored, and the inner skin is easier to remove when the fruit is raw. It is collected in the last week of September.

Curiosities

Harvest: The harvest is carried out manually, the chestnuts are picked up from the ground and are subsequently placed in bags. In some cases, chestnuts are stored in open areas and covered with ferns or other plant materials; these are called “Gömü” or “Yığın”. In these places, growers stored their chestnuts and sold them depending on the market’s demand at different times.

Gastronomy: “Kömbe” cookies, a traditional product from the Hatay region, are made on special occasions. The dough is made with wheat flour, butter, milk, sugar, sesame oil, and different type of spices and then pressed into a special shape. Traditionally, different wooden molds are used, allowing a myriad of shapes and a rich diversity in the cookings´ appearance. Also, the cookies can be filled with different nuts (chestnuts, walnuts) or fruits.

Video: Chestnut candy of Bursa
Video: Bursa'nın kestane şekeri

“Mahmutmolla” Kestanesi

Açıklama

Verimli bir çeşittir ve her yıl ürün verir. Meyveleri orta ve küçük irilikte olup yuvarlaka yakın oval şekillidir. Kabuk ince, orta derecede parlak renkli ve hafif tüylüdür. Meyve eti krem renginde olup, meyve çiğ iken iç kabuğu daha kolay soyulur. Eylül ayının son haftasında toplanır.

Merak edilenler

Hasat: Hasat elle yapılır, kestaneler yerden toplanır ve sonra torbalara konur. Bazı durumlarda kestaneler açık alanlarda depolanır ve üzeri eğrelti otları veya diğer bitki materyalleri ile kaplanır; bunlara “Gömü” veya “Yığın” denir. Buralarda yetiştiriciler kestanelerini depolar ve farklı zamanlarda pazarın talebine göre satarlardı.

Gastronomi: Hatay yöresine ait geleneksel bir ürün olan “kömbe” kurabiyeleri özel günlerde yapılmaktadır. Buğday unu, tereyağı, süt, şeker, susam yağı ve çeşitli baharatlarla hamur yapılır ve preslenerek özel şekil verilir. Geleneksel olarak, farklı ahşap kalıplar kullanılır, bu da kurabiyelerin görünümünde sayısız şekil ve zengin çeşitlilik sağlar.



Kömbe cookies, Turkey

Kömbe kurabiyeleri, Türkiye

HAZELNUTS | FINDIK

(Corylus avellana)





Top 5 Largest Mediterranean producers (FAOSTAT, 2021)

En büyük 5 Akdeniz Üreticisi (FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Besin bileşimi	g/100g - fresh weight | taze ağırlık
Moisture | Nem	2 – 4
Carbohydrates | Karbonhidratlar	16 – 20
Fiber | Lif	8 – 10
Protein | Protein	12 – 18
Fat | Yağ	57 – 62

Benefits

- Source of vitamins (B6 and E), minerals (Mg, Ca, K, Fe), and folate
- Provides dietary fiber
- High content of monounsaturated fatty acids, which can help lower bad cholesterol
- Rich in omega-3 fats
- Rich in antioxidants

Yararları

- Vitamin (B6 ve E), mineral (Mg, Ca, K, Fe) ve folat kaynağı
- Diyet lif sağlar
- Kötü kolesterolü düşürmeye yardımcı olabilecek yüksek tekli doymamış yağ asitleri içeriği
- Omega-3 yağlarınca zengin
- Antioksidanlarca zengin

Traditional Mediterranean recipes
Geleneksel Akdeniz tarifleri

SPAIN
İSPANYA

“Avellana de Reus” PDO

Description

The “Avellana de Reus” PDO are hazelnuts of the Negreta, Pautet, Gironella, Morella, and Culplana varieties grown in the province of Tarragona.
These nuts are always categorized by size and can be sold in a shell or shelled and the late can be either raw or roasted. “Avellana de Reus” PDO is larger than other hazelnuts and are usually of better quality containing significant amounts of vitamin E and healthy fatty acids.

DOP “Avellana de Reus”

Açıklama

“Avellana de Reus” PDO, Tarragona yöresinde yetişen Negreta, Pautet, Gironella, Morella ve Culplana çeşitlerinin fındıklarıdır. Bu fındıklar her zaman büyüklüklerine göre sınıflandırılır ve kabuklu olarak satılabilir ve geç kalanlar çiğ veya kavrulmuş olabilir. “Avellana de Reus” PDO diğer fındıklardan daha büyüktür ve genellikle önemli miktarda E vitamini ve sağlıklı yağ asitleri içeriğinden dolayı daha kalitelidir.

Varieties (more information)
Çeşitler (daha fazla bilgi)





Halzenut fields, UNIO NUTS, Tarragona, Spain

Fındık tarlaları, UNIO NUTS, Tarragona, İspanya







TURKEY
TÜRKİYE

“Giresun kalite” PDO

Description

“Giresun kalite” PDO are the round hazelnuts grown in Giresun province in Black Sea Region of Turkey. This type of hazelnut has a spherical shape with almost the same length, width, and thickness. This variety generally has medium size, and is considered as variety of high-quality. Its shell is glossy and brown. Skin is light brown, shiny, smooth, thin, and is relatively easy to remove.

Curiosities

There is a product called “Giresun hazelnut paste” which is produced from hazelnuts from this region, with powdered beet sugar.

Coğrafi işaretli “Giresun kalite”

Açıklama

Coğrafi işaretli “Giresun kalite” (PDO), Türkiye'nin Karadeniz Bölgesi'ndeki Giresun ilinde yetiştirilen yuvarlak fındıklardır. Bu fındık türü, hemen hemen aynı uzunluk, genişlik ve kalınlıkta küresel bir şekle sahiptir. Bu çeşit genellikle orta irilikte olup, kaliteli çeşit olarak kabul edilmektedir. Kabuğu parlak ve kahverengidir. Kabuğu açık kahverengi, parlak, pürüzsüz, incedir ve çıkarılması nispeten kolaydır.

Merak edilenler

Bu yöreye ait fındıklardan pancar şekeri ile üretilen “Giresun fındık ezmesi” diye bir ürün vardır.





Harvesting hazelnuts (Emine Öztürk), Ordu- Giresun, Turkey

Fındık hasatı (Emine Öztürk), Ordu ve Giresun, Türkiye

TURKEY
TÜRKİYE



“Levant kalite types” PDO

Description

“Levant” is the hazelnut cultivated in Trabzon, Ordu, Samsun, Bolu, Sakarya, Zonguldak ve Bartın provinces of Turkey. It contains less fat compared to “Giresun kalite”. Major varieties grown are of pointed (Sivri) and almond (Badem) types. Pointed hazelnut variety (Sivri) is long and flattened on both sides. The nut part is ivory in color, sweet and crunchy. Round Almond and Flat Almond types have lengths which are considerably more than their thickness and width. They are usually large. They are not suitable for crushing and processing, therefore, are mostly consumed as a snack.

Curiosities

Association: In the Giresun region, the Findik Harmani women Association is dedicated to promote the hazelnut production, as well as to develop new and higher valued hazelnut products, implement technological innovations, and disseminate critical knowledge among the farmers of the region. Findik Harmani is driven to let the world know what is done in the Giresun region around hazelnut and to explore all its potential, taking profit of various social networks and internet resources.

Gastronomy: In local cuisine, hazelnut is most commonly sprinkled on top of different type of puddings, and it also replaces walnuts or pistachios in “baklava” (layered pastry dessert sweetened with syrup).

Hazelnuts tree: Turkish hazelnut cultivars are generally in the form of bushes up to 3-4 meters as opposed to longer single-trunked trees in some other countries.

Coğrafi işaretli “Levant” çeşidi

Açıklama

Levant fındığı, Türkiye'nin Trabzon, Ordu, Samsun, Bolu, Sakarya, Zonguldak ve Bartın illerinde yetiştirilen fındığı. “Giresun kalite”ye göre daha az yağ içerir. Yetiştirilen başlıca çeşitler sivri (Sivri) ve badem (Badem) türleridir. Sivri fındık çeşidi uzundur ve her iki tarafı düzdür. Fındık kısmı fildişi renginde, tatlı ve çıtır çıtırdır. Yuvarlak Badem ve Yassı Badem çeşitleri kalınlık ve genişliklerine göre daha fazla uzunluğa sahiptirler, ve genellikle büyüktürler. Kırma ve işlemeye uygun olmadıklarından çoğunlukla çerez olarak tüketilmektedir.

Merak edilenler

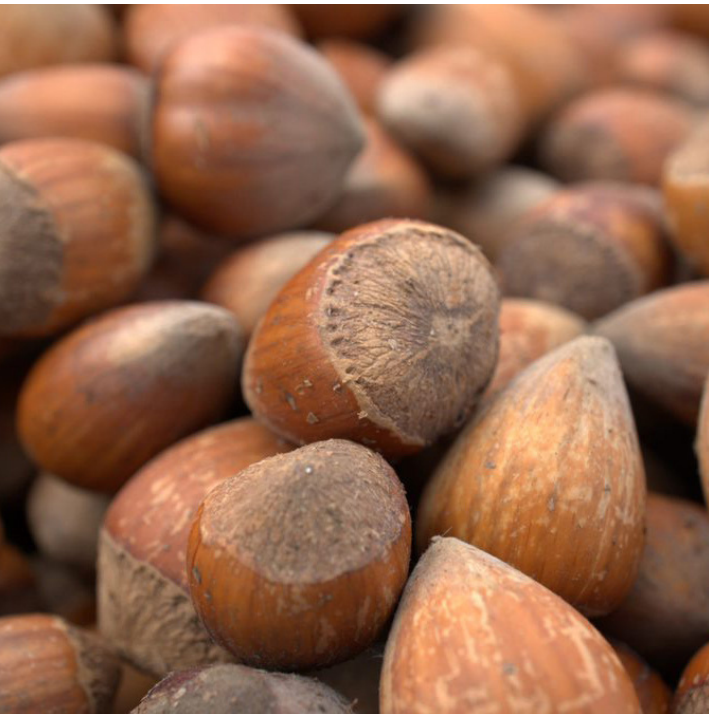
Birlik: Giresun bölgesinde Fındık Harmani Kadınlar Birliği, fındık üretimini teşvik etmenin yanı sıra yeni ve daha değerli fındık ürünleri geliştirmek, teknolojik yenilikleri uygulamak ve bölge çiftçileri arasında kritik bilgileri yaymak için çalışmaktadır. Fındık Harmani derneği, çeşitli sosyal ağlar ve internet kaynaklarından yararlanarak Giresun yöresinde fındığın neler yapıldığını dünyaya duyurmak ve fındığın tüm potansiyelini keşfetmeyi amaç edinmiştir.

Gastronomia: En la cuina regional, les avellanes se solen empolvorar sobre diferents postres tradicionals. També reemplacen les nous o els festucs en el “baklava” (postres de capes de pasta fullada endolcida amb almívar).

Avellaner: Els cultius d'avellanes turques es troben generalment en forma d'arbustos de 3-4 metres, a diferència dels arbres de tronc únic i més llargs d'altres països.









Findik Harmani women Association
Fındık Harmanı Kadın Birliği

BEANS | FASULYE

(Phaseolus vulgaris)





Top 5 Largest Mediterranean producers (FAOSTAT, 2021)

En Büyük 5 Akdeniz Üreticisi (FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Besin bileşimi	g/100g - fresh weight | taze ağırlık
Moisture | Nem	10 – 13
Carbohydrates | Karbonhidratlar	61 – 63
Fiber | Lif	9 – 14
Protein | Protein	20 – 24
Fat | Yağ	0,7 – 2

Benefits

- Source of amino acids
- Source of dietary fiber
- Provides B vitamins and minerals (K, P, Ca, Fe)
- Rich in phytochemicals with antioxidant properties (flavonoids and phenolic compounds)
- Low glycemic index

Yararları

- Amino asit kaynağı
- Diyet lifi kaynağı
- B vitaminleri ve mineral (K, P, Ca, Fe) kaynağı
- Antioksidan özelliklere sahip fitokimyasallar açısından zengin (flavonoidler ve fenolik bileşikler)
- Düşük glisemik indeks

Traditional Mediterranean recipes
Geleneksel Akdeniz tarifleri

SPAIN
İSPANYA

"Fesols de Santa Pau" PDO

Description

"Fesols de Santa Pau" PDO are the seeds of the traditional varieties of bean (*Phaseolus vulgaris* L.): Tavella Brisa, Setsetmanera and Gra Petit, dried or cooked and preserved. Santa Pau Beans are white, small, round shaped, with a slightly shiny surface and quite smooth texture. Once cooked, they stand out for having a very soft taste, with a particularly creamy texture, a low-medium flouriness, and a barely perceptible skin. They are also recognized for their high protein content.

Curiosities

Drying: The drying process begins in the fields where the beans are left in the sun. However, when weather conditions are adverse, growers adapt their warehouses with a different drying system. They made holes in the ground, that allow hot air circulates between beans, and prevents them from rotting. Although, as in the field, it is necessary to move them so that the air reaches all the beans.

Production area: The "Fesols de Santa Pau" PDO grown in volcanic soils (a porous and light soil that promotes the retention of rainwater without causing reservoirs) which gives the specific characteristics of these beans.

Processing: "Fesols de Santa Pau" PDO are dried or cooked and preserved beans. The processed product may be made only with beans that meet the PDO specification, water, and salt. No other type of additive or preservative may be used.

Coğrafi İşaretli "Fesols de Santa Pau (Santa Pau Fasulyesi)"

Açıklama

Coğrafi işaretli "Fesols de Santa Pau", geleneksel fasulye çeşitleri (Phaseolus vulgaris L.) olan Tavella Brisa, Setsetmanera ve Gra Petit'in kurutulmuş veya pişirilmiş ve muhafaza edilmiş/konservelenmiş tohumlarıdır. Santa Pau Fasulyeleri beyaz, küçük, yuvarlak şekilli, hafif parlak yüzeyli ve oldukça pürüzsüz dokuludur. Pişirildikten sonra, çok yumuşak bir tada, düşük-orta derecede bir unluluğa, zar zor hissedilen/fark edilen/algılanan bir kabuğa ve özellikle de kremsi bir dokuya sahip olmaları ile öne çıkarlar. Ayrıca yüksek protein içerikleri ile tanınırlar.

Merak Edilenler

Kurutma: Kurutma işlemi, tohumların güneşte bırakıldığı tarlalarda başlar. Ancak, hava koşulları olumsuz olduğunda, yetiştiriciler depolarını farklı bir kurutma sistemi ile uyarlarlar. Sıcak havanın tohumlar arasında dolaşmasını sağlamak ve çürümelerini önlemek için zeminde delikler açarlar. Yine de, tarlada olduğu gibi, havanın tüm tohumlara ulaşması için tohumların hareket ettirilmeleri gerekir.

Üretim alanı: Volkanik topraklar (rezervuarlara neden olmadan yağmur suyunun tutulmasını destekleyen gözenekli ve hafif bir toprak), coğrafi işaretli "Fesols de Santa Pau" tohumlarına kendine özgü özelliklerini verir.

İşleme: Coğrafi işaretli "Fesols de Santa Pau" PDO, kurutulmuş veya pişirilmiş ve korunmuş/konservelenmiş fasulyelerdir. İşlenmiş ürün, yalnızca "menşe adı işareti" spesifikasyonunu karşılayan tohumlar, su ve tuz ile yapılabilir. Başka hiçbir katkı maddesi veya koruyucu kullanılamaz.



“Fesols de Santa Pau” Association website
“Fesols de Santa Pau” Birliği web sitesi

Producers of “Fesols de Santa Pau” website
“Fesols de Santa Pau” Üreticilerinin web siteleri






FESOLS de Santa Pau
Denominació d'Origen Protegida
Qualitat Extra
Producció Limitada
Mercès al seu conreu en terres d'origen volcànic, aquest preuat llegum ha assolit un reconegut prestigi a la cuina del nostre país
Pes net: 500 g | 5 racions
Pes net: 1 kg | 10 racions

SPAIN
İSPANYA

“Mongeta del Ganxet” PDO

Description

The seeds of the indigenous “ganxet” variety of *Phaseolus vulgaris L*. beans, can be dried or cooked and preserved, in the commercial category Extra. The PDO area includes the El Vallès basin and the valley and delta of the Tordera river. The beans have a pronounced kidney shape, are hooked, flattened, white and slightly glossy. The skin is slightly wrinkled and barely noticeable. The beans have high protein content (≥27%) and are low in starch (≤ 25%), properties that are related to the high degree of creaminess of the end product. Moisture content is less than 15%. Once cooked, they are very creamy and with a characteristic mild flavor.

Curiosities

Production: Production is low compared to other climbing varieties grown in the area. The pods normally contain about four seeds.

Selection seeds: After harvest, the farmers clean the beans of any impurities and discard the grains that are not of standard size or are blemished. So, the “ganxet” shape is manually selected by local farmers.

Gastronomy: The ganxet’s peculiar organoleptic qualities (very fine skin, buttery texture, and delicate flavor) make it a particularly eclectic ingredient, suitable for a whole variety of recipes.

“Mongeta del Ganxet” M.A.İ.

Açıklama

Phaseolus vulgaris L. fasulyesinin yerli “ganxet” çeşidinin tohumları, "Ekstra" ismi verilen ticari kategoride kurutulabilir veya pişirilebilir ve saklanabilir. Menşe adı işareti alanı, El Vallès havzasını ve Tordera nehrinin vadisiyle deltasını içerir. Tohumlar belirgin bir böbrek şekline sahiptir, kancalı, yassı, beyaz ve hafif parlaktır. Kabuğu hafif buruşuktur ve zar zor fark edilir. Çekirdekler yüksek protein (≥%27) ve düşük nişasta (≤ %25) içeriklerine sahiptir; bu özellikler, son ürünün yüksek derecede kremsi olmasıyla ilişkilidir. Nem içeriği %15'ten azdır. Pişirildikten sonra çok kremsi ve karakteristik hafif/yumuşak bir tada sahip olurlar.

Merak Edilenler

Üretim: Bölgede yetiştirilen diğer “tırmanıcı” çeşitlere göre üretimi düşüktür. Kabukları normalde yaklaşık dört fasulye tanesi içerir.

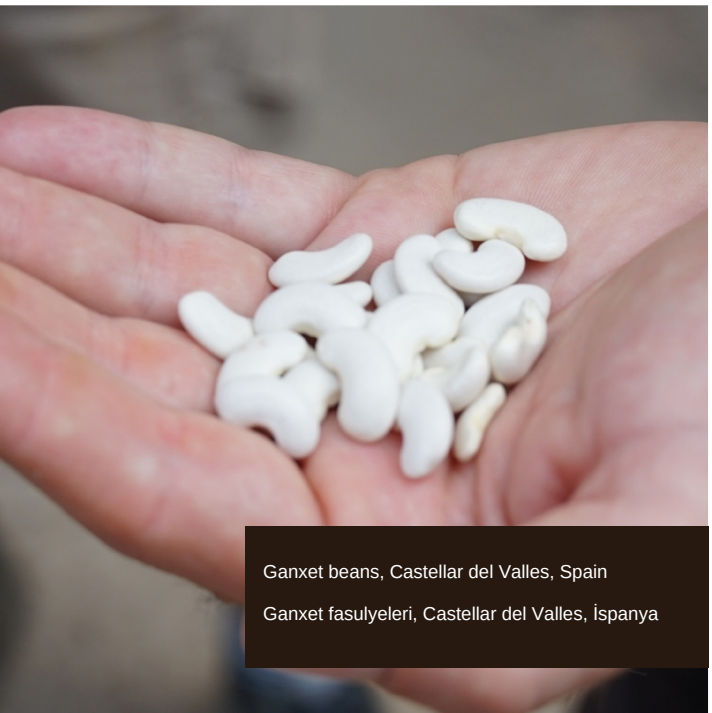
Tohum seçimi: Hasattan sonra, çiftçiler çekirdekleri safsızlıklardan arındırıp standart boyutta olmayan veya kusurlu taneleri atarlar. Bu nedenle, "ganxet" şekli yerel çiftçiler tarafından el ile seçilir.

Gastronomi: Ganxet'in kendine özgü organoleptik nitelikleri (çok ince kabuk, yağlı doku ve hassas lezzet), onu çok çeşitli tarifler için uygun özellikle eklektik bir bileşen haline getirir.

Producers of “Mongeta del Ganxet” website
Mongeta del Ganxet” üreticilerinin web sitesi

“Ganxet” bean production cycle
“Ganxet” fasulyesi üretim döngüsü





Ganxet beans, Castellar del Valles, Spain

Ganxet fasulyeleri, Castellar del Valles, İspanya



Ganxet beans with crackling, Restaurant Mas Umbert, Sant Feliu del Racó, Spain

Kızarmış domuz derisi cipsi ile ganxet fasulyesi, Restaurant Mas Umbert, Sant Feliu del Racó, İspanya

SPAIN
İSPANYA

Local landrace “Castellfollit del Boix”

Description

“Castellfollit del Boix” is a landrace of the common bean that is adapted to cultivation without irrigation in the Castellfollit del Boix municipality in central Catalonia (northeast of the Iberian Peninsula), where its cultivation is centered. White seeds, whose shape is between rectangular and oval, characterize these beans. This variety’s main appeal lies in its sensory traits (hardly perceptible seed coat, high creaminess, and delicate but intense dry bean flavor) and culinary qualities (large proportion of whole seeds after cooking).

Curiosities

History: According to some producers the beans arrived in Castellfollit del Boix almost 300 years ago, as the result of a commercial exchange with America. In 1789, Arthur Young, an English writer, mentioned the presence of the bean of Castellfollit del Boix in his book ‘Voyage for Catalonia’.

Production area: The seeds are cultivated in a zone where the land is thin and sandy, rich with lime, which transmit a special touch to the bean of Castellfollit. The plant has an indeterminate growth, but it is cultivated without supports because the lack of irrigation prevents the plants from growing very high.

Yerel Çeşit “Castellfollit del Boix”

Açıklama

"Castellfollit del Boix", ekiminin yoğun olduğu Orta Katalonya'daki (İber Yarımadası'nın kuzeydoğusu) Castellfollit del Boix köyünde sulama yapılmadan ekime uyarlanmış genel fasulyenin yerel çeşididir. Şekli dikdörtgen ile oval arasında olan beyaz tohumlar bu türü karakterize eder. Bu çeşidin esas cazibesi, duyusal özelliklerinde (neredeyse algılanamayan tohum kabuğu, yüksek kremsilik ve narin ama yoğun kuru fasulye aroması) ve mutfak niteliklerinde (pişirildikten sonra tohumların büyük bir kısmının bütün olarak kalması) yatmaktadır.

Merak Edilenler

Tarihçe: Bazı üreticilere göre, bu fasulyeler Castellfollit del Boix'e yaklaşık 300 yıl önce, Amerika ile ticari bir alışverişin sonucu olarak gelmiştir. 1789'da İngiliz yazar Arthur Young, 'Katalonya Yolculuğu' adlı kitabında Castellfollit del Boix fasulyesinin varlığından bahsetmiştir.

Üretim alanı: Tohumlar, Castellfollit fasulyesine özel bir dokunuş sunan, kireç açısından zengin, ince ve kumlu bir arazide yetiştirilmektedir. Bitki belirsiz bir büyümeye sahiptir, ancak sulama eksikliği bitkilerin boylarının fazla yükselmesini engellediği için desteksiz yetiştirilmektedir.

SPAIN
İSPANYA

"Faba Asturiana" PGI

Description

The "Faba Asturiana" PGI is from the *Phaseolus vulgaris L*. species and the traditional Granja Asturiana variety. The pod is green, smooth, and long, while the bean is white, with a long and flattened shape. The "Faba Asturiana" PGI is cultivated in the Autonomous Community of the Principality of Asturias, and has a fine, soft outer skin, a creamy albumen, and a buttery consistency on the palate. It also has a creamy white color, and it is large and kidney- shaped.

Curiosities

Gastronomy: The "Faba Asturiana" PGI can be cooked (they must be soaked in water before cooking) and used to prepare a wide range of dishes. It can be combined with meat, fish, and seafood.

Mahreç işaretli "Faba Asturiana"

Açıklama

Mahreç işaretli "Faba Asturiana", *Phaseolus vulgaris* L. türünden ve geleneksel Granja Asturiana çeşidindendir. Bakla yeşil, pürüzsüz ve uzun, fasulye ise beyaz, uzun ve basık bir şekle sahip. Mahreç İşaretli "Faba Asturiana", Asturias Prensliği'nin Özerk Topluluğu'nda yetiştirilmektedir ve ince, yumuşak bir dış kabuğa, kremsi bir albümine ve damakta tereyağlı bir kıvama sahiptir. Ayrıca kremsi beyaz bir rengi vardır, iri ve böbrek şeklindedir.

Merak Edilenler

Gastronomi: Coğrafi işaretli "Faba Asturiana" pişirilebilir (pişirilmeden önce suya batırılmalıdır) ve çok çeşitli yemekler hazırlamak için kullanılabilir. Et, balık ve deniz ürünleri ile kombine edilebilir.

Recipes: "Faba Asturiana"
Tarifler: "Faba Asturiana"





"Castellfollit del Boix" bean pod, Castellfollit del Boix, Spain

"Castellfollit del Boix" fasulye tanesi, Castellfollit del Boix, İspanya



“Castellfollit del Boix” bean, (hand of Josep Rius producer), Castellfollit del Boix, Spain

“Castellfollit del Boix” fasulyesi, (üretici Josep Rius'un eli), Castellfollit del Boix, İspanya

CHICKPEAS | NOHUT

(Cicer ariteinum)





Top 5 Largest Mediterranean producers (FAOSTAT, 2021)

En büyük 5 Akdeniz Üreticisi (FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Besin bileşimi	g/100g - fresh weight | taze ağırlık
Moisture | Nem	10 – 11
Carbohydrates | Karbonhidratlar	61 – 63
Fiber | Lif	16 – 17
Protein | Protein	20 – 22
Fat | Yağ	3 – 5

Benefits

- Low energetic value
- Source of fiber
- Contains antioxidants
- Rich in B vitamins and minerals (Ca, Mg, Fe, K)
- Source of phenolic compounds

Yararları

- Düşük enerji değeri
- Lif kaynağı
- Antioksidan içerir
- B vitaminleri ve mineraller bakımından zengin (Ca, Mg, Fe, K)
- Fenolik bileşik kaynağı

Traditional Mediterranean recipes
Geleneksel Akdeniz tarifleri

SPAIN
İSPANYA



"Cigronet de l'Anoia"

Description

The "Cigronet de l'Anoia" is a small chickpea that grows in the zone around Alta Anoia (a natural area of Catalonia that is demarcated by the plateau of the same name) which has a landscape and climate that are unique in the region. The chickpeas of Alta Anoia are small, smooth, and fine-skinned, but their volume triplicate during cooking. Its flavor is very intense while its texture is homogeneous, simultaneously firm and not mealy at all.

Curiosities

It is a local specialty which has been handed down within families over many generations, achieving a perfect adaptation to the environment and exceptional gastronomic qualities.

Production: The Production process is based on manual techniques. During the month of August, the plant matures and dries up. The pods are then harvested manually. Once the entire harvest has been completed, the seeds are separated from the pods with a stick and fanned to separate the chickpeas from the pod remains. Finally, they are collected and chosen manually to finish the drying process.

"Cigronet de l'Anoia" Association website
"Cigronet de l'Anoia" Birliği web sitesi

"Cigronet de l'Anoia"

Açıklama

"Cigronet de l'Anoia", bölgede benzersiz bir manzaraya ve iklime sahip olan Alta Anoia (Katalonya'nın aynı adı taşıyan plato ile sınırlandırılmış doğal bir bölgesi) çevresindeki bölgede yetişen küçük bir nohuttur. Alta Anoia'nın nohutları küçük, pürüzsüz ve ince kabukludur, ancak pişirme sırasında hacimleri üç katına çıkar. Tadı çok yoğun, dokusu homojen, aynı zamanda sert bir yapıya sahiptir ve hiç unlu değildir.

Merak Edilenler

Aileler arasında nesiller boyunca aktarılan, çevreye mükemmel bir uyum ve olağanüstü gastronomik nitelikler sağlayan yerel bir spesiyalitedir.

Üretim: Üretim süreci manuel tekniklere dayanmaktadır. Ağustos ayı boyunca bitki olgunlaşır ve kurur. Kabuklar daha sonra elle hasat edilir. Tüm hasat tamamlandıktan sonra, tohumlar bir çubukla baklalardan ayrılır ve nohutları bakla kalıntılarından ayırmak için havalandırılır. Son olarak, kurutma işlemini tamamlamak için toplanır ve el ile seçilir.







“Cigronet de l’Anoia” chickpea, Pujalt, Spain

“Cigronet de l’Anoia” nohutu, Pujalt, İspanya

TURKEY
TÜRKİYE



“Kochbashi”

Description

The grain colors of chickpeas of “Kochbashi” variety are often light yellow, sometimes they are also slightly yellowish reddish. Their shape resembles a ram’s head. It is large, more or less angular and elongated and does not detach easily from the shell. The plant is tall (it can grow up to 1 m) with large leaves and white flowers.

Curiosities

Gastronomy: “Leblebi” is one of the most commonly consumed snacks in Turkey and produced by roasting of chickpeas. There are different types such as plain, sugar coated and crispy.
A special type of bread is baked using the yeast obtained from chickpeas. This yeast is prepared by fermentation of chickpeas with the addition of water, flour and salt.

Selection: After harvest, the plants are exposed to the sun for a few days and threshing to remove the seeds from the plant. Then the dried seeds are cleaned manually to remove the residues such as plant parts, soil particles, stones, weed and other crops seeds, as well as shriveled, broken, or damaged seeds.

Koçbaşı

Açıklama

Koçbaşı çeşidi nohutların tane renkleri genellikle açık sarı, bazen de hafif sarımsı kırmızımsıdır. Şekilleri bir koç kafasına benzer. Büyük, az çok köşeli ve uzundur ve kabuktan kolayca ayrılmaz. Bitki, büyük yaprakları ve beyaz çiçekleri ile uzun boyludur (1 m'ye kadar büyüyebilir).

Merak Edilenler

Gastronomi: Leblebi, Türkiye'de en çok tüketilen atıştırmalıklardan biridir ve nohutun kavrulmasıyla üretilir. Sade, şekerli ve çıtır gibi çeşitleri vardır.
Nohuttan elde edilen maya kullanılarak özel bir ekmek türü pişirilir. Bu maya nohutun su, un ve tuz eklenerek fermente edilmesiyle hazırlanır.

Seçim: Hasattan sonra bitkiler birkaç gün güneşe maruz bırakılır ve harmanlanarak tohumları bitkiden uzaklaştırılır. Daha sonra kurutulmuş tohumlar, bitki parçaları, toprak parçacıkları, taşlar, yabani otlar ve diğer mahsul tohumları gibi kalıntıların yanı sıra buruşmuş, kırılmış veya zarar görmüş tohumları çıkarmak için elle temizlenir.

Galery: types of “Leblebi”
Galeri: “Leblebi” çeşitleri



Manual chickpea harvest (field of Gul Poyraz), Urla Izmir, Turkey
El ile nohut hasadı (Gül Poyraz tarlası), Urla İzmir, Türkiye







ITALY
İTALYA



Wrinkled Meremma chickpea

Description

Wrinkled Meremma chickpea is a product that has a long tradition in the province of Grosseto, in the Tuscany region, due to the presence of a strongly rural community, which has always maintained and preserved this variety and the Traditions and recipes linked to it. The poor soils of the province of Tuscany favor the tenderness and roughness of the outer shell of the chickpea. The seed is small, wrinkled, with a yellow-brownish color and with yellowish veins. The plant is resistant to drought and low temperatures, due to its deep roots. The poorest soil in nutrients, typical of the Tuscany region, controls the growth of other weeds, practically dispensing the application of phytochemicals.

Curiosities

Gastronomy: Chickpeas are mainly consumed in autumn and winter, and given its consistency, it is generally used to produce flours, soups, and purees. The traditional Italian kitchen uses chickpeas in different dishes such as pasta with chickpea (pasta e ceci), flatbread (farinata di ceci), chickpea fritters (panelle), roasted chickpeas. The ”farinata di ceci” is a typical recipe from the region of Genoa and was born as a poor dish made with chickpea flour, water, salt, and olive oil. In this area, despite the growing fast food, there are still specific places where it is possible to taste ”farinata di ceci” cooked in large wood-fired ovens.

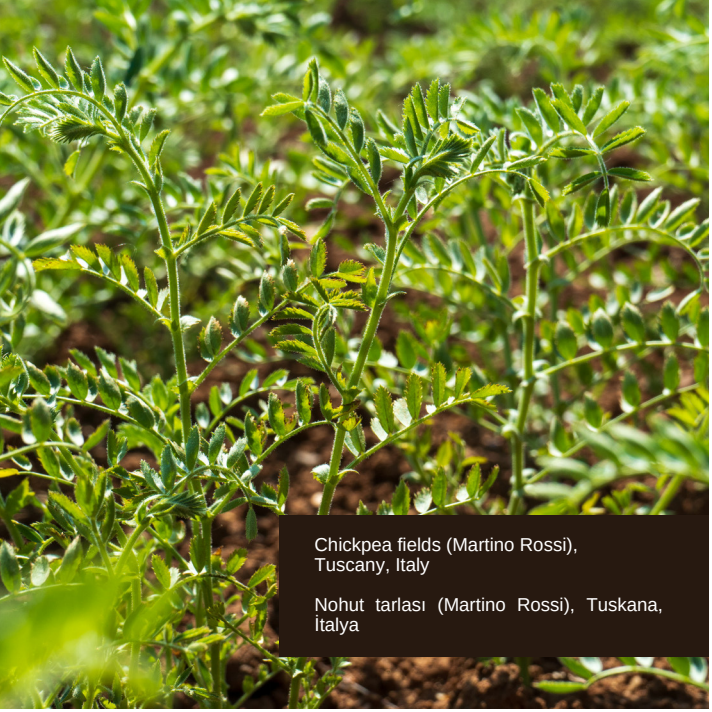
Buruşuk Meremma nohutu

Açıklama

Buruşuk Meremma nohutu, Toskana bölgesindeki Grosseto ilinde, bu çeşitliliği ve bununla bağlantılı gelenekler ile tarifleri her zaman koruyan güçlü bir kırsal topluluğun varlığından dolayı uzun bir geleneğe sahip bir üründür. Toskana eyaletinin fakir toprakları, nohutun dış kabuğunun yumuşaklığını ve pürüzlülüğünü destekler. Tohum küçük, buruşuk, kahverengiye yakın sarı renkte ve sarımsı damarlıdır. Bitki derin kökleri sayesinde kuraklığa ve düşük sıcaklıklara dayanıklıdır. Toskana bölgesine özgü besin açısından en fakir toprak, diğer yabani otların büyümesini kontrol ederek fitokimyasalların uygulanmasını fiilen ortadan kaldırır.

Merak Edilenler

Gastronomi: Özellikle sonbahar ve kış aylarında tüketilen nohut, kıvamından dolayı genellikle un, çorba ve püre yapımında kullanılır. Geleneksel İtalyan mutfağında nohut, nohutlu makarna (pasta e ceci), gözleme (farinata di ceci), nohut böreği (panelle), kavrulmuş nohut gibi farklı yemeklerde kullanılır. "Farinata di ceci (nohut lapası)", Cenova bölgesinden tipik bir tariftir ve nohut unu, su, tuz ve zeytinyağı ile yapılan bir fakir yemeği olarak doğmuştur. Bu bölgede, büyüyen fast food’a rağmen, büyük odun fırınlarında pişirilen “farinata di ceci”nin tadına bakılabilecek belirli yerler mevcuttur.



Chickpea fields (Martino Rossi), Tuscany, Italy

Nohut tarlası (Martino Rossi), Tuskana, İtalya







Farinata (ZINI company), Italy

Farinata (ZINI Şirketi), İtalya

FAVA BEANS | BAKLA

(Vicia Faba)





Top 5 Largest Mediterranean producers (FAOSTAT, 2021)

En büyük 5 Akdeniz Üreticisi (FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Besin bileşimi	g/100g - fresh weight | taze ağırlık
Moisture | Nem	10 – 11
Carbohydrates | Karbonhidratlar	63 – 64
Fiber | Lif	8 – 9
Protein | Protein	21 – 22
Fat | Yağ	1 – 2

Benefits

- Source of vitamins (B and K), and minerals (Mg, Fe, P, K, Mn) and folates
- Source of fiber
- Helps lower cholesterol levels
- Rich in L-dopa, a compound which our body converts to dopamine
- Source of bioactive compounds, with antioxidant and anti-inflammatory properties

Yararları

- Vitamin (B ve K), mineral (Mg, Fe, P, K, Mn) ve folat kaynağı
- Lif kaynağı
- Kolesterol seviyesi düşürmeye yardımcı
- Vücudumuzun dopamine dönüştürdüğü L-dopa açısından zengin
- Antioksidan ve antienflamatuar/Antiinflamatuvar özellikli biyoaktif bileşik kaynağı

Traditional Mediterranean recipes
Geleneksel Akdeniz tarifleri

SPAIN
İSPANYA

“Haba Fabiola”

Description

“Haba Fabiola” is a traditional protected variety, ideal for agribusiness due to the high percentage of “baby” beans it produces. It is a very homogeneous plant that blooms in the spring, with green pods of short, cylindrical, and narrow shape, with 5 to 7 white, rounded seeds, all the same size and with a sweet taste.

“Haba Fabiola”

Açıklama

"Haba Fabiola", ürettiği yüksek "bebek" fasulye yüzdesi nedeniyle tarım işletmeciliği için ideal olan, geleneksel olarak korunan bir çeşittir. İlkbaharda çiçek açan, yeşil baklaları kısa, silindirik ve dar şekilli, 5-7 adet beyaz, yuvarlak tohumlu, hepsi aynı büyüklükte ve tatlı bir tada sahip çok homojen bir bitkidir.

“Haba Sofia”

Description

The “Haba Sofia” is a protected variety and an improved Selection of the variety “Reina Mora”. The pods are green, long, straight, and narrow, containing 6 to 7 seed in each one. These seeds have a rounded shape and, when dried, have a bright violet color and a sweet taste.

“Haba Sofia”

Açıklama

"Haba Sofia" koruma altındaki bir çeşittir ve "Reina Mora" çeşidinin geliştirilmiş bir seçimidir. Kabuklar yeşil, uzun, düz ve dardır ve her birinde 6 ila 7 tohum bulunur. Bu tohumlar yuvarlak bir şekildedir ve kurutulduğunda parlak mor bir renge ve tatlı bir tada sahiptir.











PEAS | BEZELYE

(Pisum sativum)





Top 5 Largest Mediterranean producers (FAOSTAT, 2021)

En büyük 5 Akdeniz Üreticisi (FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Besin bileşimi	g/100g - fresh weight | taze ağırlık
Moisture | Nem	10 – 14
Carbohydrates | Karbonhidratlar	50 – 62
Fiber | Lif	4.7 – 6
Protein | Protein	19 – 23
Fat | Yağ	0.9 – 1.3

Benefits

- Low energetic value
- Rich in vitamins (A, C, B), and minerals (Ca, Fe, P, K, Mg)
- Source of dietary fiber
- Antioxidant and anti-inflammatory properties
- Low glycemic index

Yararları

- Düşük enerji değeri
- Zengin vitamin (A, C, B) ve mineral (Ca,Fe, P, K, Mg) içeriği
- Diyet Lif Kaynağı
- Antioksidan ve antiinflamatuar özellikler
- Düşük glisemik indeks

Traditional Mediterranean recipes
Geleneksel Akdeniz tarifleri

ITALY
İTALYA



Pisello a mezza/ tutta frasca aretino

Description

The pea “Pisello a mezza frasca aretino” is a traditional variety from the Arezzo region of Tuscany and is characterized for having a small and particularly sweet seed and a soft husk. The culture requires sandy soils and does not require phytosanitary interventions. The sowing season (in furrows) is from October to late November and the pod development between late March and April. There is also another typical variety from the region of Tuscany, the pea “Pisello a tutta frasca aretino”, which is characterized for being small, smooth, light green, very tender and with a sweet taste. The growing conditions are identical as for the pea “Pisello a mezza frasca aretino”. Currently, the Production area is limited to two farms in Montevarchi and a few small farmers in Pratomagno and Valdarno in Arezzo. However, the amount produced is small (about 200 kg/year) and is intended for direct sales and/or local trade.

Curiosities

Gastronomy: The pea “Pisello a mezza frasca aretino”, also known as “Pisello quarantino”, with a particularly sweet taste, is cooked in different ways. In particular, it is used to cook lamb with peas, a typical dish served on Easter day.

“Pisello a mezza/ tutta frasca aretino”

Açıklama

Bezelye ”Pisello a mezza frasca aretino" Toskana'nın Arezzo bölgesinden geleneksel bir türdür, küçük ve özellikle tatlı tohum ve yumuşak bir kabuğu olması ile karakterize edilir. Yetişmesi için kumlu topraklar gerekir ve bitki sağlığı müdahalelerine ihtiyaç duymaz. Ekim yapma dönemi (oluklarda) Ekim ayından Kasım ayının sonuna kadardır ve tohum zarfının gelişimi Mart ve Nisan ayını bulur. Toskana bölgesinden "Pisello a tutta frasca aretino" isimli bezelye ise başka bir tipik türdür. Küçük, pürüzsüz, açık yeşil, çok yumuşak ve tatlı bir tada sahip olmasıyla karakterize edilir. Büyüme koşulları "Pisello a mezza frasca aretino" bezelye ile aynıdır. Şu anda, üretim alanı Montevarchi'deki iki çiftlikle ve Arezzo’da Pratomagno ve Valdarno'daki birkaç küçük çiftçi ile sınırlıdır. Bununla birlikte, üretilen miktar küçüktür (yaklaşık 200 kg/ yıl) ve doğrudan satış ve/veya yerel ticarete yöneliktir.

Merak Edilenler

Gastronomi: Bezelye "Pisello a mezza frasca aretino", “Pisello quarantino” olarak da bilinir, özellikle tatlı tadı sayesinde farklı şekillerde pişirilir. Özellikle, bu bezelye ile kuzu pişirmek için kullanılır ve Paskalya gününde servis edilen tipik bir yemektir.







SPAIN
İSPANYA



Local landrace “pèsol Negre del Berguedà”

Description

The “pèsol Negre del Berguedà” is cultivated in Vall de Lord, between the regions of Berguedá and Solsonès, in the province of Lleida, in the Autonomous Community of Catalonia. It is produced in small quantities and in mountainous areas. The raw grain has a greenish-gray color, which once cooked turns into very dark brown, almost black. The texture of the black pea after being cooked is smooth and has a sweet, deep, and aromatic flavor. Although it has not been genetically improved, it has unique characteristics that are difficult to standardize in culinary processes. This variety is usually stewed or sauté with pork meat, although it is also a product suitable for innovative preparations.

Yerel Arazi “pèsol Negre del Berguedà”

Açıklama

“Pèsol Negre del Berguedà” Vall de'Lord’da, Berguedá ve Solsonès bölgeleri arasında Lleida eyaleti, Özerk Topluluk içinde Katalonya’da yetiştirilmektedir. Küçük miktarlarda ve dağlık alanlarda üretilmektedir. Ham tahıl yeşilimsi gri bir renge sahiptir ancak pişirildikten sonra rengi çok koyu kahverengiye neredeyse siyaha dönmektedir. Siyah bezelye pişirildikten sonra dokusu pürüzsüzdür ve tatlı, derin ve aromatik bir tada sahiptir. Genetik olarak geliştirilmemiş olmasına rağmen, mutfak süreçlerinde standartlaştırılması zor benzersiz özelliklere sahiptir. Bu tür genellikle haşlanır veya domuz eti ile sotelenir dahası bu ürün yenilikçi hazırlıklar için uygundur.

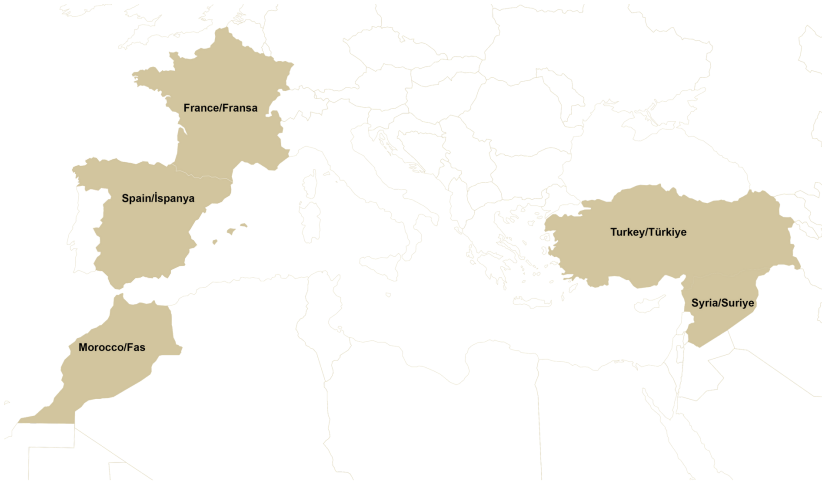
Video: Cultivation process, Harvest and recipes (Catalan version)
Video: Yetiştirme süreci, Hasat ve tarifler (Katalan versiyonu)



LENTILS | MERCİMEK

(Lens culinaris)





Top 5 Largest Mediterranean producers (FAOSTAT, 2021)

En büyük 5 Akdeniz Üreticisi (FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Besin bileşimi	g/100g - fresh weight | taze ağırlık
Moisture | Nem	11 – 12
Carbohydrates | Karbonhidratlar	60 – 66
Fiber | Lif	8 – 9
Protein | Protein	21 – 24
Fat | Yağ	0.7 – 1

Benefits

- Source of protein
- Source of fiber
- Low in fat
- Gluten-free
- Contains antioxidants
- Rich in vitamins (B1, B2, B6, B9) and minerals (K, P, Fe, Se)

Yararları

- Protein kaynağı
- Lif kaynağı
- Düşük yağ oranı
- Glutensiz
- Antioksidan içeriği
- Zengin vitamin (B1, B2, B6, B9) ve mineral (K, P, Fe,Se) içeriği

Traditional Mediterranean recipes
Geleneksel Akdeniz tarifleri

ITALY
İTALYA



“Lenticchia di Castelluccio di Norcia” PGI

Description

Lenticchia di Castelluccio di Norcia PGI is characterized by its very small size; it is flat and round with a thin skin and the color varies from veined green to light brown (some seeds may have stripes). The production area of Lenticchia di Castelluccio di Norcia PGI is located in the municipalities of Norcia, in the province of Perugia, and Castel Sant’Angelo su Nera, in the province of Macerata, respectively in the regions of Umbria and The Marches. The area is within the Monti Sibillini National Park.

Curiosities

Gastronomy: These lentils have a particularly smooth and tender skin, and they do not need to be softened before cooking like other legumes. They need short cooking time (no more than 20 minutes) and are suitable for dishes such as soups, rice, pasta and as a side-dish.

Traditions: Tradition says that already in the time of the ancient Romans on the first day of the year a plate of lentils, was consumed, to give a sign of good luck and wealth for the New Year. This custom probably derives from the fact that the lentils have a round and flattened shape reminiscent of the gold coins, and also because during cooking they increase in volume, which would suggest an increase in wealth. Nowadays lentils are often consumed on the night of December 31st, served with “cotechino” (cooked salami) or “zampone” (stuffed pork feet).

“Lenticchia di Castelluccio di Norcia” PGI

Açıklama

Lenticchia di Castelluccio di Norcia PGI çok küçük boyutuyla, ince bir dokuya sahip olmasıyla, düz-yuvarlak şekliyle ve damarlı yeşilden açık kahverengiye değişen rengi (bazı tohumların çizgileri olabilir) ile karakterize edilir. Coğrafi işaretli Lenticchia di Castelluccio di Norcia üretim alanı Perugia eyaletindeki Norcia belediyeleri ve Macerata eyaletindeki Castel Sant'angelo su Nera’da, sırasıyla Umbria ve The Marches bölgelerinde konumlanmaktadır. Bölge Monti Sibillini Ulusal Park’ı içindedir.

Merak Edilenler

Gastronomi: Bu mercimekler özellikle pürüzsüz ve yumuşak bir dokuya sahiptir bu sebeple diğer baklagiller gibi pişirilmeden önce yumuşatılmaları gerekmez. Kısa pişirme süresi (en fazla 20 dakika) ihtiyaçları vardır ve çorba, pilav, makarna ve garnitür gibi yemekler için uygundurlar.

Gelenekler: Efsaneye göre, Antik Romalılar yılın ilk gününde bir tabak mercimek yerlerse iyi şans ve servetin yeni yılda onları bulacağına inanırlarmış. Bu inanış muhtemelen mercimeklerin tıpkı bir madeni para gibi yuvarlak ve yassı olması gerçeğinden gelmektedir, ayrıca pişirilmesi sırasında mercimeklerin hacminin artması kişinin servetinin de artacağına işaret etmektedir. Günümüzde mercimek genellikle 31 Aralık gecesi tüketilir ve "cotechino" (pişmiş salam) veya "zampone” (doldurulmuş domuz eti ayaklar) ile servis edilir.



SPAIN
İSPANYA



“Lenteja de La Armuña” PGI

Description

The Production area of the “Lenteja de La Armuña” PGI is located in 34 municipal areas of the district of Salamanca, in the Autonomous Community of Castilla y León. This legume has a maximum diameter of 9 mm and has a clear green color. From a tasting perspective, it is extremely smooth and delicate to touch. Once cooked, they are characterized by the fineness of their skin that melts in the mouth and combines with the interior and the evenness of their texture and their buttery consistency.

Curiosities

Gastronomy: The “Lenteja de La Armuña” PGI can be kept for a long time in fresh and dry environments. It can be eaten in various ways, even before cooking. “Lenteja de La Armuña” PGI is good for cooking, as it does not come apart and the peel does not come away from the flesh, which makes it ideal for soups, in salads, and side dishes. Also it goes very well with pasta, rice, and sausages.

“Lenteja de La Armuña” PGI

Açıklama

Lenteja de La Armuña" PGI 'nın üretim alanı Salamanca ilçesinin 34 belediye bölgesinde Castilla y León Özerk Topluluğunda yer almaktadır. Bu baklagil maksimum 9 mm çapa sahiptir ve berrak yeşil bir rengi vardır. Tat açısından bakıldığında, son derece pürüzsüz ve hassas bir yüzeyi vardır. Pişirildikten sonra, ağızda eriyen dokusunun inceliği ve dokularının düzgünlüğü, tereyağlı kıvamı ile karakterize edilir.

Merak Edilenler

Gastronomi: The “Lenteja de La Armuña” PGI serin ve kuru ortamlarda uzun süre saklanabilir. Pişirmeden önce bile çeşitli şekillerde yenebilir. ”Lenteja de La Armuña" PGI, parçalanmadığı ve kabuğu etten çıkmadığı için yemek pişirmek için uygundur, bu da onu çorbalar, salatalar ve garnitürler için ideal kılar. Ayrıca makarna, pilav ve sosislerle çok iyi gider.





SPAIN
İSPANYA



“Lenteja de Tierra de Campos” PGI

Description

The Production area of “Lenteja Pardina de Tierra de Campos” PGI is located in the districts of León, Palencia, Valladolid and Zamora, in the Autonomous Community of Castilla y León.
The “Lenteja Pardina de Tierra de Campos” PGI has a smooth surface with a very soft pellicle and slightly fat albumen, a little granular and floury. The color is brown or dark brown dotted with black, in some cases with black stripes on the entire surface. Its minimum size is of 3.5 mm.

Curiosities

Gastronomy: “Lenteja Pardina de Tierra de Campos” PGI can be stored for a long time in fresh and dry areas. This legume, after being cooked, can be eaten in different ways, either as side dish or as main meal. Is used to prepare soups, first courses, salads, and to accompany meat or chicken recipes. It goes well with pasta and sausage.

Distinctive features: The vegetable variety of “Lenteja Pardina de Tierra de Campos” PGI is very resistant to the attack of parasites and diseases, and it can be adapted well to dry climate.

“Lenteja de Tierra de Campos” PGI

Açıklama

“Lenteja Pardina de Tierra de Campos” PGI 'nın üretim alanı, Leon, Palencia, Valladolid ve Zamora bölgelerinde, Castilla y León Özerk Topluluğunda yer almaktadır. ”Lenteja Pardina de Tierra de Campos" PGI, çok yumuşak bir pelikül ve hafif yağlı albümin, biraz granül ve unlu pürüzsüz bir yüzeye sahiptir. Renk, bazı durumlarda tüm yüzeyde siyah çizgili, siyah noktalı kahverengi veya koyu kahverengidir. Minimum boyutu 3,5 mm'dir.

Merak Edilenler

Gastronomi: ”Lenteja Pardina de Tierra de Campos" PGI, taze ve kuru alanlarda uzun süre saklanabilir. Bu baklagil pişirildikten sonra garnitür veya ana yemek olarak farklı şekillerde yenebilir. Çorbalar, ilk yemekler, salatalar hazırlamak ve et veya tavuk tariflerine eşlik etmek için kullanılır. Makarna ve sosisle iyi gider.

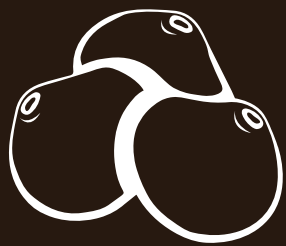
Ayırt edici özellikler: “Lenteja Pardina de Tierra de Campos” PGI 'nın sebze çeşidi, parazitlerin ve hastalıkların saldırısına karşı çok dirençlidir ve kuru iklime iyi adapte edilebilir.

“Lenteja de Tierra de Campos” website
“Lenteja de Tierra de Campos” websitesi



LUPINS | ACI BAKLA

(Wild and edible species / Yabani ve yenilebilir türler)





Top 5 Largest Mediterranean producers (FAOSTAT, 2021)

En büyük 5 Akdeniz Üreticisi (FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Besin bileşimi	g/100g - fresh weight | taze ağırlık
Moisture | Nem	7 – 10
Carbohydrates | Karbonhidratlar	38 – 40
Fiber | Lif	55 – 57
Protein | Protein	22 – 24
Fat | Yağ	2 – 5

Benefits

- Low energetic value
- Low in fat
- Source of fiber
- Source of vitamins (folates), and minerals (Ca, K, Mn, Fe and Zn)
- Gluten-free

Yararları

- Düşük enerji değeri
- Düşük yağ oranı
- Lif kaynağı
- Zengin vitamin (folatlar) ve mineral (Ca, K, Mn, Fe, Zn) içeriği
- Glutensiz

ISRAEL
ISRAİL

Blue Lupine – Wild species

Description

Lupinus pilosus, commonly known as blue lupine, is a species of flowering plant from the family Fabaceae, found in the scrublands in the eastern side of the Mediterranean. In Israel the *Lupinus pilosus* has blue flowers with a white vertical spot in the middle. This legume grows in a wide range of soil conditions – basalt and calcareous. The seeds are large, rich in proteins and other nutritious compounds.

Curiosities

Around the south Tyrolean village of Altrei, the seeds are roasted and mixed with malt grains and infused in boiling water to produce a coffee-like but caffeine-free hot beverage, Altreier Kaffee (“Altrei coffee”).

Mavi Acı Bakla- Yabani türler

Açıklama

Yaygın olarak mavi acı bakla olarak bilinen *Lupinus pilosus*, Akdeniz'in doğu yakasındaki çalılıklarda bulunan Fabaceae familyasından çiçekli bir bitki türüdür. İsrail'de Lupinus pilosus'un ortasında beyaz dikey bir nokta olan mavi çiçekleri vardır. Bu baklagil çok çeşitli toprak koşullarında – bazalt ve kireçli- yetişir. Tohumlar büyüktür, proteinler ve diğer besleyici bileşikler bakımından zengindir.

Merak Edilenler

Güney Tirol'ün Alfred köyü çevresinde tohumlar kavrulur ve malt taneleri ile karıştırılır, kahve benzeri ancak kafeinsiz sıcak bir içecek olan Altreier Kaffee (“Altrei kahvesi”) elde etmek için kaynar suda demlenir.



Wild population of *Lupinus pilosus*, Tel Mond, Israel

Lupinus pilosus'un yabani popülasyonu





Seeds of *Lupinus pilosus*, Tel Mond, Israel

Lupinus pilosus tohumları, Tel Mond, İsrail

ISRAEL
İSRAİL

Palestine Lupine – Wild species

Description

Lupinus palaestinus is a wild species, endemic to Israel. This legume is adapted to light sandy soils. The flowers bloom from February to April and they are light blue, lilac, and white. The fruits are pods with 3-6 seeds. The seeds are smaller than in the blue lupine. Wild lupins contain a high level of quinolizidine alkaloids that requires de- bittering process before the seeds can be consumed.

Filistin Acı Bakla - Yabani türler

Açıklama

Lupinus palaestinus, İsrail'e özgü vahşi bir türdür. Bu baklagil hafif kumlu topraklara uyum sağlamıştır. Çiçekleri şubat ayından nisan ayına kadar açar ve açık mavi, leylak ve beyazdır. Meyveler 3-6 tohumlu baklalardır. Tohumlar mavi acı bakladan daha küçüktür. Yabani acı bakla, tohumlar tüketilmeden önce acılık giderme işlemi gerektiren yüksek düzeyde kinolizidin alkaloidleri içerir.





Wild population of *Lupinus palaestinus*, Tel Mond, Israel
Lupin palaestinus'un vahşi popülasyonu, Tel Mond, İsrail





Seeds of *Lupinus Palaestinus*, Tel Mond, Israel
Lupin Palaestinus Tohumları, Tel Mond, İsrail

LOCALNUTLEG project has developed an inventory of nutritional specifications of PDO/ PGI trademark and autochthonous nuts and legumes varieties from Mediterranean countries, described in the following table:

Nut/legume	Variety	Country
Almonds (*Prunus dulcis*)	PGI "Almendra de Mallorca"	Spain
	Atouch	Morocco
	Espoir	
	Guara	Spain
	Guara Occitanie region	France
	Lauranne Amandes (Monticello)	
	Lauranne Cooperative La Melba (Bouleternère)	
	Largueta	Spain
	Ferragnes Amandes (Monticello)	France
	Ferragnes Occitanie region	
	Marcona	Spain
	Marinada Occitanie region	France
	Plein	Morocco
	Soleta Cooperative La Melba (Bouleternère)	France
	Um El Fahem	Israel
	Vairo Cooperative La Melba (Bouleternère)	France
	Vairo	Spain
Chestnut (*Castanea sativa*)	Mahmutmolla	Turkey
	Osmanoglu	
	PDO "Terra Fria"	Portugal
Hazelnuts (*Corylus avellana*)	PDO "Avellana de Reus	Spain
	Comuna	Italy
	Ecological Hazelnut in Mountainous area of Tarragona	Spain
	PDO "Giresun kalite"	Turkey
	PDO "Levant kalite" types	
Beans *(Phaseolus vulgaris)*	"Castellfollit del Boix"	Spain
	"Genoll de Crist"	
	PDO "Fesols de Santa Pau"	
	PDO "Mongeta del Ganxet"	
	PGI "Faba Asturiana"	
	PGI "Alubia la Bañeza-León" ("pinta")	
	PGI "Alubia la Bañeza-León "("plancheta")	
	PGI "Judías del Barco de Ávila"	
Carob (*Ceratonia siliqua*)	Maya	Israel
Chickpeas (*Cicer ariteinum*)	"Cigronet de l'Anoia"	Spain
	Kochbashi variety from Mid Anatolia	Turkey
	PGI "Garbanzo de Escacena"	Spain
	PGI "Garbanzo de Fuentesaúco"	
Fava beans *(Vicia Faba)*	Fabiola	Spain
	Sofia	
Peas *(Pisum sativum)*	Pisello a mezza/ tutta frasca aretino	Italy
	Pèsol Negre del Berguedà	Spain
Lentils (*Lens culinaris*)	PGI "Lenteja de Armuña"	Spain
	PGI "Lenteja de Tierra de Campos"	
Wild Lupin	Blue Lupine (Lupinus pilosus)	Israel
	Palestine Lupine (Lupinus palaestinus)	
Lupin (*Lupinus albus*)	Angus	France
	Energy	
	Feodora	
	Figaro	
	Magnus	
	Orus	
	Ulysse	
	Sulimo	

LOCALNUTLEG projesi, aşağıdaki tabloda açıklanan, Akdeniz ülkelerinden gelen Coğrafi İşarete sahip (PDO/PGI) ve yerel kabuklu yemiş ve baklagil çeşitlerinin beslenme özelliklerinin bir envanterini oluşturmuştur:

Kabuklu Yemiş/ Baklagil	Çeşit	Ülke
Badem (*Prunus dulcis*)	"Almendra de Mallorca" IGP	İspanya
	Atouch	Fas
	Espoir	
	Guara	İspanya
	Guara Occitanie region	Fransa
	Lauranne Amandes (Monticello)	
	Lauranne Cooperative La Melba (Bouleternère)	
	Llargueta	İspanya
	Ferragnes Amandes (Monticello)	Fransa
	Ferragnes Occitanie region	
	Marcona	İspanya
	Marinada Occitanie region	Fransa
	Plein	Fas
	Soleta Cooperative La Melba (Bouleternère)	Fransa
	Um El Fahem	İsrail
	Vairo Cooperative La Melba (Bouleternère)	Fransa
	Vairo	İspanya
Kestane (*Castanea sativa*)	Mahmutmolla	Türkiye
	Osmanoglu	
	"Terra Fria" DOP	Portekiz
Fındık (*Corylus avellana*)	"Avellana de Reus" DOP	İspanya
	Comuna	İtalya
	Dağlık Tarragona bölgesinden ekolojik fındık	İspanya
	"Giresun kalite" DOP	Türkiye
	"Levant kalite" DOP	
Fasulye (*Phaseolus vulgaris)*	"Castellfollit del Boix"	İspanya
	"Genoll de Crist"	
	"Fesols de Santa Pau" DOP	
	"Mongeta del Ganxet" DOP	
	"Faba Asturiana" IGP	
	"Alubia la Bañeza-León" ("pinta") IGP	
	"Alubia la Bañeza-León" ("plancheta") IGP	
	"Judías del Barco de Ávila" IGP	
Keçiboynuzu (*Ceratonia siliqua*)	Maya	İsrail
Nohut (*Cicer ariteinum*)	"Cigronet de l'Anoia"	İspanya
	Orta Anadalou'dan Koçbaşı	Türkiye
	"Garbanzo de Escacena" IGP	İspanya
	"Garbanzo de Fuentesaúco" IGP	
Bakla (*Vicia Faba*)	Fabiola	İspanya
	Sofia	
Bezelye (*Pisum sativum)*	Pisello a mezza/ tutta frasca aretino	İtalya
	Pèsol Negre del Berguedà	İspanya
Mercimek (*Lens culinaris*)	"Lenteja de Armuña" IGP	İspanya
	"Lenteja de Tierra de Campos" IGP	
Yabani acı bakla	Blue Lupine (Lupinus pilosus)	İsrail
	Palestine Lupine (Lupinus palaestinus)	
Acı bakla (*Lupinus albus)*	Angus	Fransa
	Energy	
	Feodora	
	Figaro	
	Magnus	
	Orus	
	Ullysse	
	Sulimo	



Acknowledgments / Teşekkür

The development of this booklet was supported by the PRIMA program under grant agreement No. 2033, project LOCALNUTLEG-“Developing innovative plant-based added-value food products through the promotion of LOCAL Mediterranean NUT and LEGUME crops, Call 2020, Section 1 2021 Agrofood Value Chain topic 1.3.1. The PRIMA program is supported by the European Union. Furthermore, we acknowledge all institutions, entities and persons who collaborated in developing this booklet.

Bu kitapçık PRIMA programı tarafından 2033 numaralı hibe sözleşmesi ile desteklenen LOCALNUTLEG projesi-“ Yerel Akdeniz Kuru yemiş ve baklagil mahsullerinin teşviki yoluyla yenilikçi bitki bazlı katma değerli gıda ürünleri geliştirilmesi“ (Çağrı 2020, Bölüm 1 2021 Agrofood Değer Zinciri, konu 1.3.1) kapsamında hazırlanmıştır. PRIMA programı Avrupa Birliği tarafından desteklenmektedir. Ayrıca, bu kitapçığın hazırlanmasında işbirliği yapan tüm kurum, kuruluş ve kişilere teşekkür ederiz.

Partners and contributors / Ortaklar ve katkıda bulunanlar:















































https://localnutleg.eu

PRIMA
PARTNERSHIP FOR RESEARCH AND INNOVATION IN THE MEDITERRANEAN AREA

The PRIMA programme is supported and funded under Horizon 2020, the Framework European Union's Programme for Research and Innovation