

# BAKLA(Lupinus Albus)



**Bitki:** 1 metreye kadar yükselebilen, el şeklinde parçalı yapraklı, beyaz çiçekli bir bitkidir.

**Yetiştirildiği Yerler:** Avrupa, Balkanlar ve Türkiye’de bilhassa Marmara ve Ege bölgelerinde yabani olarak yetişmekte, ayrıca yetiştirilmektedir..

**Acı bakla** (*Lupinus*), baklagiller (Fabaceae) familyasından, 200 kadar türü içeren bitki cins i.

3000 yıl önce bazı türlerinin tarımına başlanmıştır. Çiçekleri dik salkımlar şeklinde kümelenmiştir, 30-120 cm’e kadar boylanabilir. Yabani türlerin çoğu Akdeniz çevresinde ve Kuzey Amerika’da yetişir. Bazı türleri süs yeşil gübre olarak tarlalara ya da süs bitkisi olarak bahçelere ekilir. Tohumları ise genellikle hayvan yemi olarak kullanılır.

Türkiye hem kültürü yapılan türler ve onların yabani formları, hem de sınırlı amaçlarla kültürü yapılan acı bakla türleri açısından zengindir ve doğal bitki örtüsünde türleri ile bu türlere ait alt türler oldukça yaygındır.

## Faydaları

- Kan temizleyici özelliği vardır.
- Meniyi artırır.
- Nefes darlığını giderip, balgam söktürür.
- Vücutta biriken tuzu atar.
- Bağırsak asalaklarını döker.
- Böcek ısırıklarında ısırılan bölgenin üzerine sürülürse zehiri dışarı çeker.
- İdrar söktürür, böbrek iltihaplarını giderir.
- Lapası romatizma siyatik ve eklem ağrılarını giderir.

**Kullanım Şekli** : Olgun tohumları acı lezzetli ve zehirli bileşikler taşıdıkları için, bunları uzaklaştırmak amacıyla kaynar suda bir müddet bekletilerek acı tadı geçirilir. Gevşeyen kabuklar soyulup yenilir. Tohumlar kavrulup, değirmende çekilerek toz haline de getirilebilir..