



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com)

KOYUN ETİ VE BÖLÜMLERİ

Ülkemizde etler arasında tercih edilen koyun eti, et tüketiminin % 32'sini sağlamaktadır. Erkeğine koç, yaşlı dişisine marya, 1 yaşında olana toklu, 2 yaşında olana şişek ve 1 yaşından küçüklerine kuzu adı verilen koyun eti, koyun adı altında satılmaktadır. Bir ile üç yaş arasındaki koyunların etleri yağlı, lezzetli ve besleyicidir. Yağ, kaslarının çevresinde olduğu gibi, kas liflerinin içinde de bulunur. Görünen yağları çıkarılmış olan koyun etinde % 2-4 oranında yağ vardır. Koyun etinin rengi pembe ve yağı beyazdır. Ülkemizdeki koyun cinsleri, karaman, dağlıç ve kıvırcık olmak üzere üç grupta toplanır. Bu cinsler arasında, dağlıç ve kıvırcık koyunların etleri daha iyidir. Dişi koyun etleri sert, erkek koyun etleri ise daha lezzetlidir. Koyun etleri, haziran ve kasım ayları arasında daha lezzetli ve besleyici olur. 2-3 yaşından fazla olan koyun etleri de sertleşir.

Koyun bölümleri bütün pişirme teknikleri için uygundur. Koyun başından kızartma, çorba, sığır ve terbiyeli yemekler yapılır. Gerdan, sığır, haşlama, çorba ve etsuyu için uygundur. Filetolar dilimler halinde kesilirse pirzolar elde edilir ve ızgarada ya da pane olarak kızartılır. Koyunun iki budu ve sırtını kapsayan bölümü "baaren" olarak adlandırılır. Şiş yapılabilirdiği gibi, fırında da kızartılabilir. Koyun kol ve butları, sığır kol ve butlarına göre daha lezzetli ve yumuşaktır. Haşlanabileceği gibi, fırında da kızartılabilir. Koyunun but tarafına yakın kaburga altı bölümüne "Pançeta" adı verilir.