



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## HANGİ AYLARDA HANGİ BALIKLAR YENİR?

Balıkların en lezzetli oldukları devreye, yenme zamanına ait bilgilerle, lezzetleri, şekil ve görünüşleri ile ilgili bilgiler özetle şöyledir :

**Ocak Ayı:** Hamsi'nin en iyi zamanıdır. Haşlaması en iyi yapılacak balık kırlangıç'tır. Mezgirt'in haşlaması yapılır. Uskumru'nun ızgara ve tavası yenir. İstavrit, az yağlıdır, ızgarası yenir. Barbunya ve Tekir'in yalnız tavası tercih edilmelidir.

**Şubat Ayı:** Levrek yağlıdır. Gelincik'in tavası yapılır. Kefal yumurtalı ofmasına rağmen yenir. Öteki balıkların çoğu yumurtada olduğu için bu ay yenecek durumda değildir.

**Mart Ayı:** Barbunya ve Gelincik'in tavası; Karagöz, Mercan, Sinarit, İskorpit ve Dülger balığının haşlaması yapılır. Kefal, yumurtalı fakat yağlıdır, ızgarası yenir. Levrek iyidir, yenebilir.

**Nisan Ayı:** Balıkların hemen hemen hepsinin haşlamalarının iyi olduğu aydır.

**Mayıs Ayı:** Pisi balığı yağlı ve lezzetlidir. Karagöz'ün iyi zamanıdır. Kalkan balığı yağlanmaya başlamıştır, yenir. Kaya balığı da yenebilir. Barbunya'nın ise, yağsız olmasına rağmen, tavası yenir.

**Haziran Ayı:** Barbunya, yağlıdır, en iyi ızgara zamanıdır. Mersin'in haşlaması iyi olur. Tekir yağlıdır, her türlü yemeği yapılır. Levrek'in de kuyruk tarafı tava olur.

**Temmuz Ayı:** Barbunya, tekir, izmarit ve lüfer'in ızgarası yapılır.

**Ağustos Ayı:** Barbunya'nın en iyi zamanıdır. İzgarası olur. Tekir'in hem ızgarası, hem tavası, kofana ile lüfer'in de ızgarası yapılır. Öteki balıkların haşlamaları tercih edilir.

**Eylül Ayı:** Kofana, lüfer, tekir, barbunya, izmarit ve ispari'nin ızgarası, kırlangıç, karagöz, sinarit, mercan, kefal, dülger, tekir mezgit ve is-korpit'in haşlamaları olur. Kılıç'ın, şişte, defne yaprağı ile ızgarasının zamanıdır.

**Ekim Ayı:** Genel olarak bütün balıkların yenme mevsimidir. Palamut, barbunya, tekir, lüfer ve kofana'nın en iyi zamanıdır. Yalnız lüfer'in sadece ızgarası yapılmalıdır. Kılıç'ın yağlı ve lezzetli dönemidir. Bunların ve diğer balıkların haşlamalarının da zamanıdır.

**Kasım Ayı:** Lüfer'in ızgara ve haşlama, barbunya'nın ızgara mevsimidir. Torik ve palamut'un da yağlı dönemidir. Öteki balıkların haşlamaları daha iyi olura

**Aralık Ayı:** Uskumru, hamsi ve gümüşün zamanıdır, uskumrunun ızgarası, tekir'in tavası iyi olur. İstavrit'in de zamanıdır, daha çok tavası tercih edilir. Diğer balıkların da haşlamaları iyi olur.