



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BEZİRYAĞI (KOCAELİ)

Kocaeli Büyükşehir Belediyesi

Beziryağı elde edebilmek için iki farklı teknik kullanılır. Bunlardan biri, keten tohumunun ısıtılması; diğeri de soğuk pres uygulamasıdır. Isıtılarak üretilen bezir yağı, kozmetik ve boyacılık sektöründeki ürünlerin içeriğinde bulunur.

Soğuk pres uygulanarak elde edilen bezir yağı ise insan sağlığına çok faydalı olduğu için direkt besin takviyesi olarak kullanılması önerilir.

Not: Ketengiller familyasından keten, yaz aylarında sarı ya da mavi renkli yumuşacık çiçekleri olan bir bitkidir. Bitkinin yetiştirilme amacı, tohumunu almak ve lifinden faydalanmaktır. Büyüdükten sonra sağlık için mucize olan tohumları elde edilir. Bu tohumlar %45 civarında yağ sağlar. Özü keten tohumu olan ve bu nedenle keten yağı olarak da bilinen bezir yağı, faydaları ile bilinen bir yağ beziryağı çeşididir.

