



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## BİTKİSEL YAĞLAR

Zeytinyağı, mısırözü yağı, susamyağı, pamuk yağı, vejetalin ve ay çiçeği yağı bitkisel yağlardır.

Bu yağlar genellikle tavalar için kullanılmaktadır. Bunlardan zeytinyağıyla mısırözü yağından mayonez yapımıyla türlü salça ve soğuk yemeklerde de yararlanılmaktadır. Bitkisel yağlardan vejetalin bugün eskisi kadar bol bulunmamaktadır. Bunun nedeni, bu yağın ana maddelerinden birinin, hattâ temelinin hindistancevizi olmasıdır. Vejetalin besleyici olduğu kadar kokusuzdur da... Az köpürdüğü için de her türlü tavalara çok elverişli gelmektedir. 100 gram vejetalindeki yağ miktarı 99,80' dir. Kalorisi 928'dir. Su miktarı 0,06'dır. Bitkisel yağların en önemlilerinden olan zeytinyağlarının rafine yani kokusu ve asidi alınmış olduğu gibi 1/2, 1, 1 1/2, 2, hattâ 8 asitlisi olanları da vardır. Bunlardan rafine olanların besin kuvveti asitli olanlar kadar değildir. Ama salata ve mayonezlerde mutlaka rafine yağlar kullanılmalıdır. Amaç, salata ve mayonezde zeytinyağı kokusu duyulmamasıdır.

Yemekler için en elverişli zeytinyağları 1/2 ve 1 asitli olanlardır. Tavaya elverişli olanlar ise genellikle 1 1/2 ve 2 asitlilerdir. Asidi 2 den fazla olanlar sajjfam midelerde bile ekşime, yanma ve sindirim güçlüğü yapmaktadır. 100 gram zeytinyağının kalorisi 925'dir. Bundaki yağ miktarı 99,40, su 0,35'dir.

Zeytinyağlarından sonra gelen en önemli bitkisel yağ mısırözü yağıdır. Mısırözü yağının bir özelliği de bu yağın damar sertliği hastalarına ve yaşlı kişilere çok yararlı oluşudur.

Mısırözü yağı, zeytinyağının kullanıldığı her yerde kullanılabilmesi gibi sadeyağın yerini de almaktadır. Her türlü etli ve sadeyağlı yemekte yadırganmadan yenmektedir. Kokusuz oluşu da ayrı bir özelliğidir. Bundan başka bir de rafine zeytinyağı adı altında satılan susam ve pamuk yağları vardır ki bunlar zeytinyağı kadar besleyici olmadıklarından yemek pişiriminde pek yararlı olmamaktadırlar. Bu türlü yağlar da rafine zeytinyağı gibi kokusuz olduklarından genellikle tava ve mayonezlerin, yapımında kullanılmaktadırlar. Hattâ rafine zeytinyağı bulunmayınca asitli zeytinyağı yerine susam ve pamuk yağlarından yararlanılması daha doğru bir iştir. Bu iki yağdan susam yağı öbüründen daha besleyicidir. Bunları birbirinden ayırdetmek mütehasis olmayanlar için biraz güçtür.

Halk daha çok bunların renklerine bakarak ayırımını yapmaktadır. Rafine zeytinyağları hafif sarımtırak olduğu halde susam yağları çok açık sarıdır. Pamuk yağları ise kırmızıya çalar bir sarılıktadır.

Bir de yurdumuzda gündöndü, günebakan, aydede gibi türlü isimleri bulunan ayçiçeğinin yağı vardır. Az da olsa bitkisel bir yağ olarak ayçiçeği yağını da bakkal ve pazarlarda bulmak mümkündür. Ama bu yağ daha çok margarin yağı yapımında kullanıldığından öbür bitkisel yağlar kadar bol bulmak mümkün değildir.