



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLER HAKKINDA

Et başlıca besin kaynaklarımızdan birisidir. İnsanların beslenmesi için şart olan üç ana besin Protein, Yağ ve Karbonhidrat ette mevcut olmakla birlikte asıl Protein (azotlu maddeler) açısından epey zengindir.

KUZU ETİ

1 yaşından küçük koyun yavrusuna kuzu denir. Hafif yağlıdır. 4-9 kilo arası gelenler ve genellikle ocak-mart sonlarına kadar bulunanlar süt kuzusu, 10-15 kg arasında olan ve Mayıs-Aralık arasında bulunanlar Koyunlaşmış kuzudur. Dişisi erkeği farketmez.

KOYUN ETİ

Yurdumuzda 3 çeşit koyun vardır. Dağlıç, Karaman, Kıvırcık. En makbulü Kıvırcıktır. Hangi cins olursa olsun koyunun erkeği dişisinden daha makbuldür. Yalnız erkeklerin burulmuş olması (erkeklik bezlerinin çıkarılmış olması) şarttır. Burulmamış koçların etleri yağsız, sert ve ağır kokulu olur. Burulma işleminin kuzu iken yapılması gerekir. Koç halinde burulmuş hayvanların etleri sert ve lifli olur. Bunu anlamak için husyelerine bakılır. Kuzu iken burulan koyunların husyeleri fındık büyüklüğünde ve beyaz kalır. Dişi koyunlar ise genellikle yavruduktan sonra kesildikleri için kart olurlar. Etleri sert ve zor pişer.

KIVIRCIK

En makbul koyun etidir. Karnabat ve Merinos diye ikiye ayrılır.

Karnabat'ın eti pembe ve lezzetlidir. Merinos esmer, daha lezzetsiz ve hafifçe kokulu olabilir. Kıvırcıkların kuyruğu kamçı gibi ince ve uzundur.

DAĞLIÇ

Beyaz ve Kara Dağlıç olarak ikiye ayrılır. Beyazlar makbuldür. Beyaz

Dağlıç'ın kuyruğu üstleri geniş, yukarıdan aşağıya doğru ortaları yarık, altlarında püsküle benzer birşey sarkmaktadır. Karaların ise üst taraf daha ensiz, aşağıdaki püskül ise çok uzundur.

KARAMAN

Beyaz ve Kızıl karaman olarak ikiye ayrılır. Beyazın eti az çok beyaz ve kara dağlıçtan daha makbuldür. Kızıl karaman en kötü koyun eti olarak kabul edilir. Beyaz karamanın kuyruğunda püskülün yerinde üste kıvrılmış bir yumru bulunur. Kızılın ise bu yumrunun üstünde ikinci bir yumru vardır ve büyüklüğü danalarla ölçülebilecek derecededir.

KEÇİ ETİ

Koyuna göre daha az lezzetlidir. Bazı kişilerde mide ve bağırsak bozukluklarına yol açabilir. Oğlak eti daha fazla tercih edilir.

DANA ETİ

2 haftalıktan 14 haftalığa kadar olan sığır yavrularına dana denir. Sığırdan daha az yağlı olurlar. Etlerinin pembe olması makbuldür.

SİĞİR ETİ

Dana etine tercih edilir. İyi sığır eti renginin canlı ve parlak olması ile tanınır. Daha az yağlı olduğu için özellikle kıymalarda tercih edilir.

İNEK ve ÖKÜZ ETLERİ

Trakya ve Erzurum cinsleri vardır. Trakya cinsleri daha yağsız ve daha lezzetlidir. Etleri pembemsi, yağları limon sarısıdır. Diğerlerinin etleri esmer, yağları daha koyu sarıdır. İnek etleri, öküz etlerinden daha makbuldür.

MANDA ETLERİ

Dişileri tercih edilir. Çünkü dişi mandalar çalıştırılmaz. Etleri pembedir.

Sığır ile mandayı ayırmanın yolu, yağ renkleridir. Mandaların yağları bembeyazdır.