



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETİN YAPISINDA NELER BULUNUR?

Et yapısında ortalama, olarak yüzde 60-70 oranında su bulunur. Yağ miktarı arttıkça su miktarı azalır, iyi beslenmiş hayvanlarda, yağ tabakası normal kalınlıktadır. Koyunlarda yağ, daha çok kuyruk kısmında depo edilmiştir, iyi nitelikli bir etin kemik, yağ ve kas etlerini tutmaya yarayan bağlantı dokuları az, kas etleri daha fazla ve yumuşaktır. Yağ, mermer damarlar gibi kaynaşmış olur. Sıkı dokulu, parlak ve açık renklidir. Genellikle iyi beslenmemiş hayvanların etlerinin bağ dokuları fazladır. Fazla bağ dokusu olan etler ise sert olur. Etin lezzeti ise hayvanın durumuna göre ve çeşitli etkililerle değişir. Etler, ait oldukları hayvanın kıvrıcık, karaman gibi ırkına, yaşına, erkek ya da dişi oluşuna, hareketliliğine, etkinliğine, kan miktarı ve dokularına göre değişik tat ve besleyici özelliklerde olurlar. Bununla birlikte et seçiminde yalnızca hayvanın cinsi, yaşı, etinin tadı, yumuşaklığı ve besleyici özellikleri konusunda değil, aynı zamanda, etin sağlığa uygunluğu konusunda da bilgili olmak ve titiz davranmak gerekmektedir. Devlet, her ne kadar, tüketime sunulan etlerin elde edildiği hayvanların, doğumdan başlayarak, sağlığı, bakımı, seçimi ve kesimiyle ilgileniyor olsa da, sağlık açısından beslenme kurallarına aykırı olarak kesimi yapılabilecek olan etleri iyice tanımak, gelişmiş, güvenilir satıcılardan et satın almamak gerekir. İyi beslenmemiş, çok genç, hastalıklı, yorgun, zayıf ve kesimden önce ölmüş olan hayvanların etlerinin belirgin özellikleri vardır. Çok genç hayvan etlerinin kasları çok yumuşak, su oranı yüksek, bazen yapışkandır ve renkleri beyaza çalar. Zayıf hayvan etleri yağsız, su oranı fazla ve rengi açıktır. Kemik oranının fazlalığı da hayvanın zayıf ve kalitesinin düşük olduğunu gösterir, iyi beslenmiş hayvan etleri daha yağlıdır. Yağlı etler ise yumuşak olur. Hayvanlar yaşlandıkça etleri sertleşir ve renkleri koyulaşır. Yorgun hayvan etlerinin çok koyu, esmer görüntüsü ve ağır, rahatsız edici bir kokusu vardır. Ette yeşil renklerin varlığı o etin bozulduğunu gösterir. Ancak her et bozulunca mutlak bu rengi almayabilir. Bozulduğundan kuşkuyla ete bir şiş sokulduğunda ağır bir koku yaparsa, etin bozulduğu anlaşılabilir. Kesimden önce ölmüş hayvanların etleri ise çok gevşek olur, kanı ve suyu çekilir. Öte yandan kışık hayvanların etleri, hayvan daha az hareketli olduğundan daha yumuşaktır. Yazlık hayvanların etleri ise daha serttir ve pişirilmesi daha güçtür.