



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## HAMSİNİN TAZESİ NASIL ANLAŞILIR?

Ağlara takılmış yani ölmüş hamsinin sırtı yeşil mavidir; bayatlamaya başlayınca bu renk siyah olmaya başlar. Çünkü balık hassas bir konu; hamsi ise balıklar içinde en hassas, en narin olanlardan biri. Karadeniz'in hırçınlığına nazire yaparcasına tutkuyla o sulara yaşayan hamsi, Karadenizli'nin de hayatının can damarı. Bu bölgede taze olarak tüketildiği gibi tuzlaması, turşusu, salamurası ve ezmesi yapılır. Kültürüyle özdeşleştiği bölgenin sınırlarının dışında da dört gözle beklenen hamsi ilkçağlardan itibaren sofralara konuk olmuş. Bizans mutfağının en çok sevilen soslarından biri olan 'Garum'un ana malzemesi hamsi.

A, B ve D vitaminleri zengin olan hamside bol bol iyot, magnezyum, sodyum, kalsiyum, fosfor ve demir de var. Omega 3 ve Omega 6'yı da işin içine katarsak yemek adeta bir zorunluluk oluyor. Tavas, yahnisi, pilavı, ekmeğiyle ülkenin daha çok kuzeyiyle anılan bu tarifler hamsinin yararları göz önüne alınırsa hemen her yerde yapılmalı. Ama ilk koşul sağlam bir soğuk zincirle dağıtımının en kısa sürede ve doğru bir şekilde yapılabilmesi. Ki, tadını beğenenler yemeklerini hazırlayabilsinler.

Hamsinin av mavsimi ekim sonundan mart ayının sonuna kadardır. Bu dönemde ızgarası ve yemekleri enfes olur. Büyüklüklerine göre ince hamsi, tombul hamsi ve iri hamsi (nam-ı diğer çatalkuyruk) isimlerini alır.



Fotoğraf "gül" tarafından gönderildi. 02.01.2024