



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HANGİ BALIK HANGİ AYDA YENİR

<https://www.hurriyet.com.tr>

Balıkların cinslerine göre en iyi oldukları mevsimler vardır. Örneğin palamut, eylül-ocak ayları, lüfer ekim-şubat ayları arasında çok lezzetlidir. Balıkların yağsız oldukları veya çok yağlandıkları mevsimler de vardır. Üremelerine olanak sağlayıp cinslerinin yok olmasını önlemek amacıyla belirli zamanlarda belirli balıklar için av yasağı uygulamaları yapılmaktadır. Yapısı ve besin değeri Su ürünleri iyi kalite proteinlerdir. A, D, K ve B vitaminleri, kalsiyum ve fosfor bakımından zengindir. Kalori değerleri içerdikleri yağ oranlarına göre değişir. Yağlı balıklar protein açısından daha fakir fakat enerji bakımından daha zengindir. Kılçıklarıyla birlikte yenilebilen küçük boy (pullu pulsuz) balıklar kalsiyum bakımından çok zengindirler. Balıkların yağlarında doymamış yağ asitleri oranı çok fazladır. Bu yüzden balıkların yağları hayvansal yağlar grubunun en tehlikesiz çeşididir.

Özellikle D vitamini yönünden çok zengin olan balık yağı, çocukların beslenmesinde çeşitli şekillerde ek gıda olarak kullanılır. Bağı dokusu eser miktarda olduğu için balık eti çok yumuşaktır. Balığın yapısından dolayı bozulma süreci kasap etlerine göre daha hızlı seyreder. Azotlu yapısının yanı sıra içinde bulunan fosfor bu bozulmayı hızlandırır. Bayat balık yemekten dolayı zehirlenmeler sık görülür. Şüphe edilen balığın yenmemesi gerekir. En güzel ve lezzetli balıklar daima çok taze olanlardır.



	Ocak	Şubat	Mart	Nisan	Mayıs	Haziran	Temmuz	Ağustos	Eylül	Ekim	Kasım	Aralık
AHTAPOT	A	A	A	A	Y	Y	Y	Y	Y	Y	A	A
AKYA	S	S	S	S	S	A	A	A	A	A	S	S
BARBUN	S	S	S	S	S	S	S	A	A	A	A	S
ÇİPURA	S	S	S	S	S	S	S	A	A	A	S	S
DÖLGER	A	A	A	A	A	S	S	S	S	S	A	A
DİL	Y	S	S	S	S	S	S	S	S	A	A	A
FENER	S	S	S	S	A	A	A	A	A	S	S	S
HAMSI	A	A	X	Y	Y	Y	Y	Y	X	X	A	A
İSKORPİT	S	S	S	S	S	S	S	S	S	A	A	A
İSTAVRIT	A	A	A	Y	Y	Y	Y	Y	S	S	S	A
KALAMAR	A	A	A	S	S	S	S	S	A	A	A	A
KALKAN	A	A	A	Y	Y	Y	X	X	X	X	S	A
KARABİGA	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
KARAGÖZ	A	A	S	S	S	S	S	S	S	A	A	A
KOFANA	A	A	S	S	S	S	S	S	S	A	A	A
KEFAL	A	A	S	S	S	X	X	X	X	A	A	A
KILIÇ	A	Y	Y	S	S	S	S	A	A	Y	Y	A
KIRLANGIÇ	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
KOLYOZ	A	A	A	A	S	S	S	S	A	A	A	A
KUPES	S	S	S	S	S	A	A	A	A	A	S	S
LAHOS	S	S	S	S	S	Y	Y	A	A	A	S	S
LİPSOZ	S	S	S	S	S	S	S	S	S	A	A	A
LEVREK	A	S	S	S	S	X	X	X	S	A	A	A
LÜFER	A	A	S	S	S	S	S	S	A	A	A	A
MERÇAN	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
MEZGİT	S	A	A	A	A	X	X	X	X	X	S	S
ORFOZ	S	S	S	S	S	Y	Y	A	A	A	S	S
PALAMUT	A	S	S	Y	Y	Y	Y	Y	S	S	A	A
PİSİ	Y	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
SARDALYA	X	X	X	Y	Y	Y	Y	A	A	S	X	X
SAZAN	S	S	S	S	S	S	S	S	A	A	S	S
SİNARİT	S	S	S	S	S	S	A	A	A	A	S	S
SÜBYE	A	A	A	S	S	S	A	A	A	A	A	A
MIRLAN	A	A	S	S	S	X	X	X	S	S	A	A
TEKİR	A	S	S	S	S	S	S	S	A	A	A	A
TORİK	A	S	S	Y	Y	Y	Y	Y	S	S	A	A
TRANÇA	S	S	S	S	S	S	S	S	A	A	S	S
TURNA	Y	Y	Y	S	S	S	S	S	A	A	A	A
USKUMRU	A	S	S	S	S	X	X	X	S	A	A	A

