



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## HANGİ MEVSİMDE HANGİ BALIK YENİR

Balıkta şeker, karbohidrat yok denecek kadar azdır. Protein açısından ise son derece zengindir. Bu özellikleri nedeniyle son derece sağlıklı bir yiyecektir. 100 gram yağlı balık yaklaşık 22 gram, yağsız balık ise 10 gram protein içerir. Balık aynı zamanda proteininden en çok faydalanılan besin türüdür. İnsan vücudu bu proteinin %93'ünden faydalanır. Bu oran kırmızı etlerde ve diğer beyaz etlerde çok düşüktür.

Balık az karbohidrat içermesinin yanı sıra madensel tuzlar ve mineraller açısından son derece zengindir, bol miktarda fosfor, kalsiyum, iyot ve flor içerir. Balık eti A, B1, B2 ve D vitaminleri açısından da zengindir.

Üç tarafı denizlerle çevrili ülkemiz, her geçen gün artan çevre kirliliğine rağmen balık çeşitleri açısından son derece zengin bir ülkedir. Deniz balıkları siyah etli-beyaz etli, yerli ve göçmen olarak sınıflara ayrılırlar. Beyaz etli balıkların sindirimi siyah etlilere nazaran daha kolaydır. Jelatin içerdiklerinden haşlamaya elverişlidirler. Tavası, ızgarası, yağlı oldukları mevsimlerde de ızgarası yapılır. Bunlara örnek olarak barbunya, tekir, levrek, kefal, lüfer, kalkan, mercan, çipura, dil, pisi ve kırlangıç gösterebiliriz.

Torik, palamut, uskumru, kolyoz, kılıç, hamsi, sardalya, gümüş gibi balıklar da siyah etli balıklar sınıfına girerler. Bu balıklar beyaz etlilere nazaran daha yağlıdır ve daha az jelatin içerirler. Bu nedenle haşlamaya uygun değildirler ve hazımları daha zordur.