



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SAĞLIĞINIZ İÇİN BİTKİSEL YAĞ KULLANIN

Yemekler için en elverişli zeytinyağları asit oranı 1/2 ve 1 olanlardır. Zeytinyağı kızartmalarda pek tercih edilmez. Zeytinyağının asit oranının 2'den fazla olması durumunda sağlıklı kişilerde bile mide de ekşime, yanma ve sindirim güçlüğüne yol açmaktadır. Zeytinyağından sonraki en önemli bitkisel yağ mısırözü yağıdır. Mısırözü yağının bir özelliği de, damar sertliği hastalan ve yaşlılar için zararlı olmamasıdır.

Mısırözü yağı, zeytinyağının kullanıldığı her yerde kullanılabileceği gibi tereyağının da yerini almaktadır. Her türlü etli ve tereyağlı yemekte kullanılmaktadır. Kokusuz oluşu da önemli bir özelliğidir.

Pamuk üretiminde dünyada 6. sırada olan ülkemizde, pamuğun yüzde 60'ının yetiştirildiği Akdeniz Bölgesi'nde özellikle pamuk yağı çok tüketilmektedir. Daha çok kızartmalarda kullanılan pamuk yağı zeytinyağı kadar besleyici değildir. Susam yağı da, fazla yaygın olmamakla birlikte ülkemizde kullanılan bitkisel yağlardandır.

Kokusuz olduğundan kızartma ve soslarda kullanılmaktadır. Susam yağı pamuk yağından daha besleyicidir. Bu iki yağı birbirinden ayırt etmek uzman olmayanlar için biraz zordur. Ancak renklerine bakarak ayırt edilebilir.

Zeytinyağı hafif sarımtırak, susam yağı çok açık sarı, pamuk yağıysa kırmızıya çalar san renktedir.

Ülkemizde gündöndü, günebakan gibi çeşitli isimlerle anılan ayçiçeğinden elde edilen yağ da başlıca bitkisel yağlardandır. Asit oram düşük olduğu ve katı yağlardan daha geç yandığı için yemeklerde, özellikle de kızartmalarda kullanılmaktadır. Kısaca çiçekyağı da denilen ayçiçek yağı margarin sanayiinin başlıca hammaddesidir.

Ülkemizde 1990'lı yıllann başında yavaş yavaş mutfaklarda yerini almaya başlayan soya yağı, soya fasulyesinden elde edilir. Uzmanlarca özellikle mayonezlerde, soslarda kullanılması önerilmektedir.