



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

SAKATATLAR HAKKINDA

Hayvanların, karaciğer, böbrek, dalak, işkembe, gibi iç organlarına, baş ayak gibi uzuvlarına sakatat adı verilir. Sakatatlar mineral maddeler ve vitamin bakımından eti aratmayacak zenginliktedirler.

Türk sofralarında en çok işkembe ve karaciğer bulunur. Sakatatlar değişik pişirme metotlarıyla çeşitlendirilebilir ve lezzetleri değiştirilebilir.

Her sakatatın ayrı bir besleyici değeri vardır.

İşkembe; temizlemesi en zor sakatattır, mutlaka kaynar suda yumuşadıktan sonra bıçakla kazınmalıdır, en son mutlaka sabunla yıkanıp, durulanmalıdır. Türk mutfağında daha çok çorba olarak tüketilir. Madensel maddeler ve protein bakımından zengin ve hazmı çok kolaydır.

Karaciğer; satın alırken gözeneksiz ve parlak olmasına dikkat etmek gerekir. Ayrıca hayvanlara özgü hastalıklar karaciğerde daha çok gözüktüğü için veteriner kontrolünde kesilmiş hayvanların, sakatatlarını satın almaya özen göstermek gerekir.

Sakatatlar daha çok ızgara ya da yahni şeklinde pişirilir. besleyici değer bakımından normal etten daha çok protein, madensel madde ve vitamin içerir.

Dil; hayvanların baş kısmında bulunan çok lezzetli bir sakatattır. Genelde haşlama olarak hazırlanır. Piştikten sonra zarı alınarak servise sunulur.

Dalak; halk arasında kansızlığa iyi geldiği bilinir. Dalak satın alırken de veteriner kontrolünde olmasına dikkat etmelidir. Karaciğer gibi dalakta da hayvanların taşıdığı hastalıklar olabilir. Genel olarak ızgarada pişirilir.

Ayrıca beyin, yürek, böbrek, kelle, paça da sakatat kategorisine giren yiyeceklerdir.

Uyarı; sakatatların tümü, besin değeri çok yüksek ve hazmı zor gıdalardır. Belli bir yaşı geçen kişiler sakatat tüketiminde dikkatli olmalıdırlar.