



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SAKATAT NEDİR NASIL YAPILIR?

<https://www.sultanel.com>

Kesimi yapılan her büyükbaş ve küçükbaş hayvanın iç organlarına, kafasına ve ayaklarına verilen genel isim olan "sakatat" birçok insan tarafından yenmeye değer bulunmadığı için kullanılmaz. Ancak sakatatlar, kasların dışında kalan etler olarak oldukça önemli vitamin ve besin değerlerine sahiptir. Önceden az da olsa tüketilen sakatatların tüketimi günümüzde artarak devam etmektedir.

Başlıca sakatatlar arasında yürek, böbrek, işkembe, karaciğer, akciğer, beyin, ayak, tırnak, baş, dil ve yanak sayılabilmektedir. Türk mutfağında oldukça farklı tarifler ile değerlendirilen sakatatların sağlığa da oldukça büyük faydaları vardır. Protein, vitamin ve mineral değerleri açısından oldukça önemli olan bu besinlerin tüketimi birçok uzman tarafından da tavsiye edilmektedir.

Sakatatların en önemlileri arasında gösterilen işkembe, hayvanın bir mide bölümü olarak karşımıza çıkmaktadır. İşkembeden çıkan bağırsaklarla yapılan kokoreç, Türk mutfağının özel ve meşhur bir yemeğidir. Ayrıca işkembenin dolması ve çorbası da yapılmaktadır. İşkembe içerisinden çıkan şırdan da dolma olarak yapılmaktadır.

Karaciğer, gerek ızgarada gerekse kavurma olarak yapılır ve en çok severek tüketilen sakatatlardan biridir.

Dünyaca ünlü Arnavut ciğeri, karaciğerden yapılmaktadır.

Baş etlerinden olan dil, tıpkı yanak ve beyin gibi sığuşlerde kullanılmaktadır. Bazı yörelerde sığuşlere göz de ilave edilmektedir. Ayaklardan çıkan paça ve tırnak ile yapılan çorbalar "her derde deva" olarak bilinmekte ve yoğun olarak tüketilmektedir.

En sert sakatat eti olan yürek, uzun pişirme sürelerinin ardından yenmeye hazır hâle gelmektedir. Yürek bazen karaciğer ile karıştırılarak da servis edilebilir.

Beyin, salata olarak yapıp servis edilmektedir. Beyin de sevilen bir sakatat çeşididir.

Küçükbaş hayvanların da ciğerleri, yürekleri ve "taşlık" olarak adlandırılan mide bölümleri yenebilmektedir.

Sakatatlar genellikle, ızgara, dolma, sote ve tava olarak yapılır. Güney illerimizde ciğerin kebab yapıldığı da bilinmektedir. Farklı tatlılara açık olan ancak sakatat yenmeye bir türlü cesaret edemeyen insanlar, ilk sakatat deneyimlerini ciğer yiyerek yaşarlar. Çünkü ciğer, sakatatlar içerisinde ete en çok benzeyen sakatattır. Doğru şekilde pişirildiğinde hiçbir sakatatta kötü kokuya rastlanmaz ve hepsinin kendine özel bir lezzeti vardır.

