



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAZE Mİ BAYAT MI?

Hem sağlığımız hem de ağız tadımız için gıdaların bayatlarından kaçınmalıyız. Öncelikle ambalajlı ürün alırken mutlaka ve mutlaka üretim ve son kullanma tarihlerini kontrol ediniz. Son kullanma tarihi geçmiş ürünler için görevlileri uyarınız. Peki ambalajı olmayan gıdalar için ne yapacağız? Bunu satıcıların sözlerine güvenerek yapmak pek akıl kârı değildir. Bu nedenle hangi gıdanın nasıl taze, nasıl bayat olduğunu öğrenmekten başka çaremiz bulunmuyor.

İşte bazı gıdaların taze olup olmadıklarını anlamak için birkaç püf noktası:

Dana eti alırken yağına bakmak lazım. Yağı hem beyaz olmalı hem de dokununca sımsıkı olduğu hissedilmeli. Dana ne kadar yaşlanmışsa, yağının rengi de o kadar sararır.

Alırken en çok dikkat etmemiz gereken gıda mantardır. Bilmediğiniz yerlerden, özellikle seyyar satıcılardan kesinlikle mantar almayınız. Bildiğiniz ve güvendiğiniz yerlerden alırken de dikkatli olmayı yine unutmayın. Mantarın lekesiz olanı makbuldür. Renginin de beyaza yakın ya da hafif bej olanını tercih edin.

Brokoli çok dayanıklı bir sebze değildir. Alırken lekesiz, canlı ve yeşil olanını seçin ve kısa zamanda tüketin.

Taze fasulye alırken fasulyelerden bir tanesini kırmadan almayın. 'Çat' diye kırılmıyor, esniyorsa almaktan vazgeçin. Aynı şey enginar için de geçerlidir. Enginarın da taç yaprağını kırmayı deneyin.

Balığın tazeliğini kontrol etmek için ise, gözlerine ve yüzgeçlerine bakmak lazım. Gözleri parlak, yüzgeçleri koyu kırmızı ve pulları gevşek olmalıdır.

Yumurtaların tazeliğini test etmek içinse tuzlu su kullanabilirsiniz. Günlük olanlar suyun dibine çökerler, 3-5 günlük olanlar suyun ortasında, bayat olanlar ise suyun yüzeyinde dururlar.

Yumurtaların taze mi bayat mı olduğunu kırarak anlamamız da mümkün. Aldıktan sonra üzerinden uzun zaman geçtiğini düşündüğünüz ve bayat olma ihtimalinden şüphe ettiğiniz yumurtaları kullanmadan önce ayrı bir kaba kırın. Sarısı dağılıyorsa bayat, derli toplu duruyorsa tazedir.