



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YAĞLAR

Milli Eğitim Bakanlığı
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2006

İnsan beslenmesi için gerekli olan yağlar, bitkisel ve hayvansal olarak iki grupta incelenir. Bitkisel yağlar; zeytin, ayçiçeği, mısır, soya vb. bitkilerden özel yöntemlerle elde edilir.

Bitkisel kaynaklardan fındık, ceviz, fıstık, badem, susam, çekirdek gibi yağlı tohum ve kuruyemişlerde de yüksek oranda yağ bulunur.

Hayvansal yağlar ise, hayvansal dokulardan (iç yağ, kuyruk yağı), sütte (tereyağı) elde edilir. Bunun yanı sıra hayvansal kaynaklı besinlerin içeriğinde de (süt ve ürünleri, et, yumurta vb.) yağ bulunur.

Bitkisel yağlarda doymuş yağ asitleri oranı düşük, doymamış yağ asitleri oranı yüksektir. Hayvansal yağlarda; doymuş yağ asitleri oranı yüksek, doymamış yağ oranları düşüktür. Bu nedenle bitkisel yağlar (doymamış) oda ısısında sıvı, hayvansal yağlar (doymuş) ise oda ısısında katıdır.

Bitkisel ve hayvansal yağların yanı sıra margarinler de günlük hayatımızda sıkça kullanılmaktadır. Margarinler bitkisel yağların özel yöntemlerle hidrojenlendirilerek sertleştirilmesi (doyurulması) ile elde edilir. Margarinlere renk, koku, lezzet verici ve bozulmayı geciktirici katkı maddeleri yanında, vitaminler de eklenerek besin değeri artırılmaktadır.

Yağlar midede uzun süre kaldığından tokluk duygusu oluştururlar. Yemeklere lezzet veren yağlar besin hazırlamada; salatalarda, kızartmalarda, ana yemeklerde, pasta, büsküvi, börek ve tatlılarda vb. yerlerde sıklıkla kullanılmaktadır. Aynı zamanda sabun ve kozmetik sanayinde kullanılmaktadır.

Yiyecek hazırlamada çeşitli amaçlar için kullanılan yağlar yiyeceklere lezzet, renk, görünüm ve gevreklik kazandırır. Çırpılma özelliğinden dolayı kuru ve yaş pasta hazırlamada, krema yapımında homejen bir yapı kazandırmak için kullanılır. Çırpılan yağ bu ürünlerde kabarmaya yardımcı olarak görünüm ve yapıyı olumlu yönde etkiler. Emülsiyeye olma özelliği ile mayonez elde edilir.

Yağlar ambalajlarında serin bir ortamda saklanmalıdır. Uygun koşullarda saklanmadığında yağlarda acılaşıma meydana gelir.

Yağların besin değerini yitirmemesi ve sağlık bozucu olmaması için yemeklerde yakılmadan kullanılmalıdır.

Yağlar genel olarak iki grupta incelenir.

Bitkisel kaynaklı yağlar (zeytin, mısır, ayçiçek, soya, fındık, pamuk çiğidi vb.)

Hayvansal kaynaklı yağlar (iç yağ, kuyruk yağı, tereyağı, sadeyağ)

Yağ Çeşitleri:

Tereyağı: Pratikte yoğurdun biriktirilerek yayıklarda çalkalanması ve yağın yoğurttan ayrılması esasına dayanır. Gıda endüstrisinde ise süt yağının santrifüjle ayrılması ile elde edilir.

Sadeyağ: Tereyağının eritilmesi su ve yoğurdundan ayrılması ile elde edilen sadeyağ yemeklik olarak kullanılır.

İç yağı ve kuyruk yağı: Hayvanın içyağları ve kuyruk yağları eritilip, süzülmesi ve tuzlanması ile elde edilir.

Soğutucularda saklanır

Bitkisel sıvı yağlar: Bitkilerin tohum ve meyvelerinden özel yöntemlerle elde edilir.

Margarin: Bitkisel yağların hidrojenle doyurulup sertleştirilmesi ile elde edilir.