



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## YEMEKLERDE KULLANILACAK ÇEŞİTLİ YAĞLAR

Yemek pişirme işlerinde kullanılan sade ve zeytinyağı cinslerini, değer sırasıyla şöyle sıralamak gerekir : Sadeyağlar; tereyağı, sadeyağ ve margarin (sadeyağ niteliğinde olan) olmak üzere üç kısma ayrılmaktadır. Bitkisel yağlar ise; zeytinyağı, susam, çiçek ve pamuk yağı olmak üzere dört çeşittir. Ancak yukarıda saydığımız her cins yağın da çeşitli kalitesi olması dolayısıyla bu yağları bağlı oldukları gruplara ayırarak, bunların kalite ve kullanılmakta oldukları yerler hakkında açıklama yapmak yerinde olacaktır :

### SADEYAĞLAR:

Tereyağlar: Tereyağların sırf inek, manda-inek, manda, man-da-koyun, koyun ve keçi gibi çeşitli kaliteleri vardır. Sırf inek yağları (boyasız olarak) koyu sarı; manda-inek az sarı; manda, koyun ve keçi yağları ise boya katılmadıkları takdirde beyaz renktedirler. İnek yağları çok lezzetli, manda donukça ve lezzetsiz, koyun ve keçi ise lezzetsiz, kokulu ve çabuk cıvıması bakımından kahvaltı ve böreklerle pek elverişli değildir. Koyun ve keçi yağlarını ancak yemeklerde kullanmalıdır.

Sadeyağları: Eritilmiş Urfa yöresi ve eritilmemiş Karadeniz yöresi olarak iki cinstir : Urfa yöresi yağları kalite sırasıyla şöyledir : Urfa, Siverek, Diyarbakır yöresi ve Kars yağlarıdır. Bunlardan Urfa, Siverek, Diyarbakır yöresi olan beyaz renkteki bu yağlar koyun sütünden imal edilmektedirler. Ağırca fakat besleyici yağlardır. Renkleri sarı ve kokusuz olan Kars yağları ise inek sütünden elde edilmektedirler. Zayıf ve hasta mideler için pek elverişlidir. Ancak, kalitesi düşük Kars yağlarının bazılarında bir tulum kokusunun mevcut bulunması, bu yağların kıymetini düşürmektedir. Kars yağları Urfa yağlarına bakarak % 8 - 12 oranında bir zayıflık göstermektedir. Eritilmemiş Karadeniz yöresi yağları ise, Trabzon Vakfıkebir ve Trabzon âdi olmak üzere iki kalitedir. (Ardahan yağlarını da bu tür yağlara katmak mümkündür). Genellikle inek sütünden imal edilmekte olan sarı renkteki bu yağlardan özellikle Vakfıkebir yağı, gerek lezzet, gerek koku bakımlarından olağanüstü olup, pilâv ve makarnalara çok elverişlidir. Âdi Trabzon ise, sarı ve beyaz olarak karışık bir haldedir ve lezzetlice yağdır. Ancak bu yörenin yağları erimemiş olduklarından, çabuk acıma tehlikesiyle karşılaşılır. Eritildiklerinde de nefasetlerini kaybederler. Bu yağlar Urfa'ya nazaran % 20 - 25 oranında daha zayıftırlar.

Şunu da kaydetmek yerinde olur ki, yukarıda sözü edilen bu yağlardan herhangi biri olursa olsun, bunların nefasetini bir parça da yağların asit derecelerinde aramak gerektiğini unutmamalıdır. Sadeyağların asit dereceleri ilkbaharda 3-4, kışın da çoğunlukla 7-8 asit derecesi olduğuna göre, derecenin artması oranında yağlar nefasetini kaybederek, ağızda acılık, midede ekşimeye yol açarlar. Yoğunluk dereceleri 26 - 28 arasında olması gerekir. Daha düşük yağlar karışık demektir.

Margarinler (Sadeyağ niteliğinde olan) : Bunlar bitkisel yağlardır. Tereyağı ve sadeyağ yerine geçmektedir. Çiçek ve pamuk yağları da bitkisel ise de ancak tava ve kızartmalara elverişlidir.

Margarinler kızdırıldıklarında, derhal kararmaları dolayısıyla bunları tava ve kızartmalarda kullanmak doğru değildir. Şunu da kaydetmek isterim ki, deneylerim ve kanımca margarinlerin yemeklerde kullanma oranları gerek lezzet, gerekse hafiflik bakımından, ancak reçetelerimizde miktarlarını saptadığımız ölçüler oranında olması gerekir. Bununla beraber, sayın okurlarımızın, kendi damak zevklerine uygun bir şekilde bu tür yağları kısmen ya da bütün bütün kaldırarak ayarlamaları, yani arzu ettikleri yağları kullanmaları yada yemeklerini sadece bu gibi bitkisel yağlarla pişirmeleri de olanaklıdır.

### BİTKİSEL YAĞLAR:

Zeytinyağları: Bunlar da; rafine ve değişik asitli olmak üzere iki çeşittir.

Koku ve asidi alınmış rafine yağların ancak salata ve mayonezlerde kullanılması gerekir. 0,5-5 aside kadar olan yemeklik zey-tinyağların nefaseti ise, asitlerin azlıklarıyla ölçülür.

Susam Yağı: Bu yağ ile yapılan mayonezlerin bozulma olasılığı rafine zeytinyağına oranla daha az olması dolayısıyla, mayonez için en uygun yağ denebilir. Bununla beraber salataya da çok elverişlidir.

Çiçek ve Pamuk Yağları: Bu yağlar ise, tava ve kızartmalara elverişlidir.