



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YUMURTA

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

Hayvansal kaynaklı protein içeren yumurta, gerektiğinde et yerine kullanılabilen örnek protein içeren bir besindir. Protein içeriği nedeniyle her yaştaki bireylerin tüketmesi gereken bir besindir. Özellikle bebek ve çocuklar ile gebe ve emzicilik gibi özel durumu olanlar, ekonomik durumu iyi olmayanlar için en ucuz protein kaynağıdır. Yumurta çeşitleri arasında en fazla tüketilen tavuk yumurtasıdır. Bunun yanı sıra devekuşu, bildircin, kaz, ördek yumurtaları da kullanılmaktadır. Ortalama olarak tavuk yumurtası 50-60 g. ağırlığındadır.

Yumurta; kabuk, yumurta akı, yumurta sarısı olmak üzere üç bölümden oluşur. %11'i kabuk, %58'i yumurta akı, %31'i de yumurta sarısıdır.

Yumurta genel olarak kahvaltıda haşlanmış, kızarmış ya da omlet olarak hazırlanır.

Ana yemeklerde (kıyma ve sebzelerle, çılbır yapımında), çorba terbiyelerinde, salatalarda garnitür olarak, mayonez yapımında, sos hazırlamada, hamur işleri ve pastalarda lezzet, renk, kıvam artırıcı ve kabartıcı özelliğinden faydalanılarak kullanılır.

Yumurtanın yiyecek hazırlamada çeşitli özelliklerinden yararlanır. Fom, yumurtanın kabartıcı özelliğidir. Kek ve pandispanyalarda yumurtanın bu özelliğinden faydalanılır. Emülsiyeci (birbirine karışmayan iki sıvının birbirine karışması) özelliği sıvıyağ, su ve yumurta sarısının mayonez oluşturmasıdır. Koagüle özelliği ise yumurtanın çorba ve soslarda kıvam artırıcı özelliğidir. Aynı zamanda hamur işlerinde ve sütlü tatlılarda yumurta sarısının kıvam artırıcı, renk verici özelliğinden de yararlanır.

Yumurta akı

Sarıyı tutan bağlar

Kabuk

Vitelin zarı

Hava boşluğu

Kabuk zarı