



Co-funded by  
the European Union



CC BY-NC-SA 4.0 DEED

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

# Et, Tavuk, Balık ve Deniz Ürünleri İle İlgili Genel Bilgiler

ÜNİTE 7





Co-funded by  
the European Union



Co-funded by  
the European Union

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."

"Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden."



CC BY-NC-SA 4.0 DEED

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

This document was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



**Deaf Chefs**  
Learning The World Cuisine  
2021-1-DE02-KA220-VET-000034650  
[www.silentchefs.org](http://www.silentchefs.org)



Co-funded by  
the European Union

## ÜNİTE 7

# Et, Tavuk, Balık ve Deniz Ürünleri İle İlgili Genel Bilgiler

---

### Konular

- 7.1. Etlerin Gruplandırılması
- 7.2. Ölüm Sertliği (Rigor Mortis)
- 7.3. Etlerin Saklanması





## 7.1. Etlerin Gruplandırılması

Mineraller ve protein bakımından zengin olan etin pişirme süreci zordur ve pişirirken dikkat edilmesi gereken bazı önemli unsurlar vardır. Doğru teknikle pişirilmeyen et, içeriğindeki faydalı maddeleri yitirir. Günlük besin ihtiyacının büyük bir bölümünü karşılayan et cinslerine göre şu şekilde gruplandırılabilir;

- Kasaphane etleri: Dana, koyun, keçi, sığır, oğlak
- Kümes hayvanları etleri: Kaz, ördek, tavuk, hindi
- Av hayvanları etleri: Yabani tavşan, keklik, sülün, karaca, geyik vb.
- Balıklar ve deniz ürünleri: Yağlı ve yağsız tüm balık çeşitleri, yengeç, midye, karides, kalamar, ahtapot vb.
- Sakatlar: Ciğer, yürek, beyin, böbrek vb.

Etin beslenmedeki bazı önemli faydaları şu şekildedir;

- Vücudumuzdaki dokuların yenilenmesini ve vücudun gelişip büyümesini sağlar.
- Hormonların çalışmasına destek olur.
- Hastalıklara karşı direnci artırır.

## 7.2. Ölüm Sertliği (Rigor Mortis)

Kesimden sonra metabolizma bir süre daha işleyişini sürdürmektedir ve kesimle birlikte oksijen alımı duran hayvanda devam eden metabolizma hareketleri oksijensiz ortamda gerçekleşmektedir. Oksijensiz ortamdaki kas hareketleri esnasında laktik asit oluşur ve hayvanın vücudu ölümden sonraki birkaç saatte sertleşir. Bu duruma ölüm sertliği denilmektedir. Etin ölüm sertliğinin kaybolması hayvanın yaşına, cinsine, etin bekletildiği ısı derecesine göre farklılıklar göstermektedir. Ölüm sertliğinin geçmesi için eti "dondurmak" kesinlikle tercih edilmemesi gereken bir yöntemdir. Dondurma işlemi etin ölüm sertliğinin geçmesinden sonra yapılmalıdır. Kümes hayvanlarında ölüm sertliği 1 saatte kaybolurken, büyükbaş hayvanlarda süre 10 güne kadar ulaşır. Eğer etin acil tüketilmesi gerekiyorsa kesildikten sonra 1°C'de 24 saat beklettikten sonra kullanılmalıdır.





### 7.3. Etlerin Saklanması

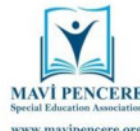
#### Etleri Marine Etmek

Tüm et türlerinin pişirmeden önce belirli bir süre sosun içinde bekletilmesi işlemidir ve etin dokularının yumuşatılması için yapılır. Marine etmek için hazırlanan sıvının içine ete farklı lezzet ve aromalar verebilecek bitkiler, baharatlar vb. veya sirke ve yağlar eklenebilir. Marinad sıvısının içinde bulunan asitler etin dokusunu yumuşatır. Marine edilen etler kullanım anına kadar birkaç gün dinlendirilebilir. Marine edilecek ürünlerin tamamının sıvının içinde kalmasına dikkat edilmelidir, üzeri kapatılarak buzdolabında dinlendirilmesi gerekmektedir.

Etlerin saklanmasında en önemli unsur hijyen kurallarına dikkat etmektir çünkü uygun koşullarda saklanmayan etler sağlık için büyük risk oluşturmaktadır. Etler saklanırken dikkat edilmesi gerekenler;

- Et iri parçalara bölünmüşse buzdolabında 3-4 gün durabilmektedir. Ancak yine de eti saklamanın en iyi yolu dondurmaktır ve etin doğru şekilde dondurularak saklanması için etin dış çeperinin havayla temasının kesilmesi gerekmektedir. Etin buz yanığı olmasını engellemek için et dondurulmadan önce sarılmalıdır.
- Kıyma yapılan etler kısa sürede tüketilmelidir çünkü kıymanın içindeki nem oranı fazladır ve bu ortamlarda bakteriler çok hızlı çoğalır.
- Et suları buzdolabında en hızlı bozulan ürünler arasındadır, buzdolabında bekletilmemelidir ve eğer saklanması gerekiyorsa dondurularak saklanmalıdır.
- Dondurulmuş etler buzdolabında çözündürülmelidir. Donmuş etler oda sıcaklığında ya da sıcak bir ortamda çözündürülmemelidir. Oda sıcaklığında çözündürülen etin dışı çözülmüşken iç kısmı buzlu kalabilir ve pişirmeye uygun değildir. Tüm etin oda sıcaklığında çözülmesini beklemek ise mikro organizmaların üremesine neden olacağı için sağlıklı bir uygulama değildir.

Kümes hayvanlarının etleri de besin değeri bakımından zengindir ve mutfakta kullanım alanları oldukça yaygındır. Kümes hayvanlarının etlerinin pişirilmesi de etler gibidir. Hayvanların yaşı etin yumuşak ve sert oluşunda önemli bir rol oynar. Kümes hayvanları kesimden sonra fazla bekletilmeden mutlaka dondurulmalıdır ve kesinlikle az pişirilerek tüketilmemelidir. Az pişmiş kümes hayvanları salmonella vb. hastalıkların yayılmasına neden olur. Buzdolabında +2 °C'de son kullanım tarihine kadar saklanabilir. -18 °C'de veya daha düşük ısıda 6 ay süreyle saklanabilir.





Eterde olduğu gibi balıklar ve deniz ürünlerinde de kalite ve hijyenik koşulları belirleyen bazı unsurlar vardır. Bunlar genel olarak; balığın ve deniz ürünlerinin türü, beslenmesi, yakalanışı, saklanması, taşınması ve tazeliğidir. Balıkların lezzeti ve etinin yapısı her balığın türüne, yaşadığı veya üretildiği koşullara (tatlı su-tuzlu su balıkları, deniz balıkları-çiftlik üretimi balıklar vb.) göre değişmektedir. Balıklar ve deniz ürünleri besleyici değeri yüksek besinlerdir. Tazeyken besleyici değeri oldukça yüksek olan bu ürünler tazeliğini kaybettikçe sağlık açısından riskli gıdalara dönüşmektedir.

Balık ve deniz ürünlerini satın alırken dikkat edilmesi gereken unsurlar şunlardır;

- Balıkların yanlış koşullarda bekletilmesi sebebiyle balığın dış kısımlarından başlayan bayatlama ve bozulmaya neden olur. Balıkların uzun süre sentetik poşetlerde bekletilmesi de balığın bozulmasına neden olur.
- Taze balıkların gözleri şişkin, parlak ve dolgundur. Solungaçları kırmızıdır ve kötü kokmaz. Balığın eti tazeyken diri ve sıktır. Derisine elle bastırıldığında hemen eski şeklini alır ve pulları kaygan, parlak ve yapışıktır. Bozulan balıkta bu görüntü kaybolmaya başlar.
- Taze balık yosun kokar, deniz kokar bayat balıkta yoğun bir çürüme kokusu vardır.
- Balıklar buz içinde olmak şartıyla 0-2 °C arasında bekletilebilir. Balıklar uzun süre saklanmak istenirse konserve, kurutma, dondurma ve tuzlama olarak saklanabilir. Balıkları saklamadan önce iç organları temizlenmelidir. Tazeyken temizlenen ve hızla dondurulan balıklar 18°C'de 3-6 ay saklanabilmektedir.
- Konserve edilen balıkların tüketiminde dikkat edilmesi gereken önemli unsur, konserve edilen balığın kutusunun görüntüsüdür. Bombe yapmış, çatlamış veya yarılmış konserve kutularındaki balıklar tüketilmemelidir. Özellikle dışa doğru bombe yapan balık konservelerinde besin zehirlenmesi oluşturacak toksik maddelerin varlığından şüphelenilmelidir.
- Kabuklu veya kabuksuz deniz ürünleri içerdiği mineraller, vitaminler, proteinler ve yağlar sebebiyle mutfakların önemli yiyecek gruplarını oluşturmaktadır. Tıpkı balıklar gibi deniz ürünleri de taze olarak alınıp tüketilmelidir. Bazı kabuklu deniz ürünleri (yengeç, istakoz vb.) mutfağa canlı olarak getirilmeli ve canlı olarak saklanmalıdır. Kabuklular, iki kabuklu yumuşakçalar öldükten sonra çok hızlı bozulurlar ve bozulduklarında tüketilirlerse zehirlenmelere yol açarlar.
- Kabuksuz deniz ürünleri de tıpkı balıklar gibi dış yüzeylerine parmak bastırıldığında derisi içe çökük kalmamalıdır. Taze deniz





Co-funded by  
the European Union

ürünlerinin kendine özgü kokuları vardır ve yosun kokusunu andırmaktadır. Deniz ürünlerinde hoş gitmeyen ve keskin kokular bozulma olduğunun göstergesidir.

- Bütün deniz ürünleri bekletilmeden pişirilmeli ve bekletilmeden tüketilmelidir.
- Deniz ürünleri -1°C'de buz üzerinde saklanabilirler. Ayıklanmış ve ön pişirmeleri yapılmış deniz ürünleri saklama kaplarında ve üzerleri örtülerek (folyo, streç film, vb.) buzdolabında 2-3 gün saklanabilir.
- Temizlenmiş ve ayıklanmış deniz ürünleri daha uzun süreli bekletilecekse kesinlikle dondurularak saklanmalıdır. Dondurma ve saklama derin dondurucularda (deepfreeze) yapılmalıdır. Bu ürünler uygun biçimde saklanıp dondurulursa altı aydan bir yıla kadar saklanabilmektedir. Fakat yine de bu tip ürünlerin hızlı biçimde tüketilmesi önerilmektedir.

