



İSTANBUL BÜYÜKŞEHİR BELEDİYE BAŞKANLIĞI



her mevsim

balık

her yaşta

sağlık

SU ÜRÜNLERİ HALİ MÜDÜRLÜĞÜ



Denizden gelen dost...

Hakan FARIMAZ Sa Ürünleri Hiss Müdürü

Gıda kaynaklarının korunması ve geliştirilmesinin yanında, sağlıklı yaşam, dengeli ve doğal beslenme konusu da bugün dünyanın tartışılan en önemli meselelerinden birisidir.

Ülkemizde sağlıklı yaşam konusuna verilen önem her geçen gün artmakta olup; yiyecek ve içeceklerdeki katkı maddelerinin en ayrıntılı şekilde araştırılmaya başlanması da halkımızın bu duyarlılığının yansımasıdır.

Balık, doğal beslenme için en çok tercih edilmesi gereken gıda ürünlerinden birisidir. Çünkü balık; hem üretimi hızlı, ekonomik, bol ve kolay, hem de insan sağlığını en iyi düzenleyen içinde katkı maddesi bulunmayan tek doğal gıdadır.

İçerisinde
katkı maddesi bulunmayan
tek doğal gıda
balıktır.

Taze olması ve hijyenik ortamda elde edilmesi şartıyla balık, büyüme çağındaki çocukların, hamile hanımların ve her yaşta insanın beslenmesi ve sağlıklı yaşaması için rahatlıkla tüketebileceği bir gıda ürünüdür.

Balık eti her şeyden önce besleyici ve protein kalitesi yüksek bir gıdadır. Balığın yapı maddesi % 70-80 oranında su ve % 15-20 oranında protein içerir. Bu proteinde 20 kadar esansiyel aminoasit bulunur. Ayrıca balık etinde hem yağda eriyen ADEK vitaminleri hem de su da eriyen B grubu ile C vitamini bulunmaktadır. Aynı zamanda başta Kalsiyum, Fosfat, Potasyum, Sodyum, İyot gibi bir çok mineraller içermektedir.

“O, İnsanoglunun yaratılışından itibaren dostuydu, doğal ve katkısız. Öyle ki, uygarlık adma çevreye zarar verirken bile değişmeyen dostu yine o oldu. Ancak insanoglu, çok zaman sonra fark etmeye başladı, yakın dostunu. Artık “neden” yerine “nereden ve nasıl bulabilirim” diye soruyordu, onu dost bilenlere...”

En büyük özelliği de içerdiği doymamış yağ asitlerinin (omega - 3) kandaki kolesterol miktarını düzenleyerek kalp-damar hastalıklarını iyileştir-medeki etkisidir. Kandaki yağ miktarlarına etkisi yanında kan basıncı, kan akışı düzenine ve bağışıklık sistemine olumlu etkileri pek çok araştırmacı tarafından tespit edilmiştir.

Güçlü bir toplum oluşturmanın temel şartı; doğal ve dengeli beslenen, bilimsel gelişmeleri takip eden, sağlıklı yaşayan ve sağduyulu düşünebilen nesiller yetiştirmektir.

Soframızı şenlendirmek, ağzınıza layık bir balık ziyafeti çekmek isterken bayat balıkla hayal kırıklığına uğramayın. Balık; ızgarası, tavası, fırında kızartması, buğulaması ... her çeşidi ile bir başka dayanılmaz lezzet ve tadın kaynağıdır.

Ağzının tadını bilenler “Taze balık her zaman lezzetlidir” derler. Ama işin aslı öyle değildir. Tazelik balığın lezzetini koruyan bir etken olsa da balığın cinsi, tutulduğu mevsim ve avlandığı yer de damak zevki ve lezzeti üzerinde büyük rol oynar.

Bu kitapçıkta balığın nasıl “Ağzınıza Layık” olacağını incelemeleri anlatılmaktadır.

22 07. 2005

Sağlıklı yaşam için; yediden yetmiş bol balık bol sağlık...

sağlıklı yaşam için



- Balık eti diyetik bir gıda olup, büyüme çağında bulunan çocukların, hamile hanımların ve özellikle hasta insanların beslenmesinde oldukça önemlidir.
- Vücudun yıpranan dokularını onaran ve büyümeye yardım eden, proteince zengin bir gıda maddesi olan balık, bünyesinde iyot, kalsiyum, fosfor, demir gibi mineral maddeler ile yaşam için gerekli olan vitaminleri de içermektedir.
- Balık etindeki protein kalitesi , anne sütüne çok yakın değerdedir. Balık proteinini kolay hazmedilebilir.



doğal beslenme için

- Balık eti diğer etlere kıyasla yüksek miktarda madensel maddeler içerir. Vücutta ürikasit birikmesine sebep olmaması dolayısıyla da diğer etlerden üstündür.
- Kılçıklarıyla yenen balıklar iyi bir kalsiyum kaynağıdır.
- Balık yağı dışında doğal yiyeceklerde D vitamini çok az bulunur.

Sağlıklı yaşamak için



• Kolesterol sorunu olanlar için tavsiye edilen en iyi hayvansal besin balık etidir. Balık yağı kan kolesterolünü en az 1/3 oranında azaltır.

• İnsan bünyesinde kan akışını ve iltihaplara karşı bağışıklık sistemini düzenler, eklem iltihabını hafifletir.

• Çocukların kemik ve zeka gelişiminde önemli bir yere sahiptir.

• Balığın bileşiminde karbonhidrat olmadığından şeker hastaları için birebirdir.

Zinde kalmak mutlu olmak için

- Hücre yapısını güçlendirir, vücut direncini artırır ve hücre bozulmasına bağlı hastalıkları engeller.

- Kalp krizi sonrasındaki ölüm ve felç riskini azaltır.

- Balık eti ve yağlarının yüksek tansiyonu düşürdüğü tespit edilmiştir.

- Balık etini çok tüketen insanlarda iyot eksikliğinden kaynaklanan guatr hastalığına pek rastlanmaz.

- Prostat kanseri riskini düşürdüğü tespit edilmiştir.



Bunları biliyor muydunuz?

Ulkemizde yıllık kişi başına düşen balık tüketimi 3-8 kg iken diğer ülkelerde 10 - 100 kg arasında değiştiğini, kişi başına balık tüketimi 88 kg olan Japonya'nın kalp ve damar hastalıklarını en az yaşayan ülke olduğunu,

Eskimoların çok yüksek oranda kolesterol almalarına rağmen düşük oranda kalp rahatsızlığı riski taşıdıklarını ve bunu da düzenli bir şekilde balık ile beslenmelerine borçlu olduklarını biliyor muydunuz?



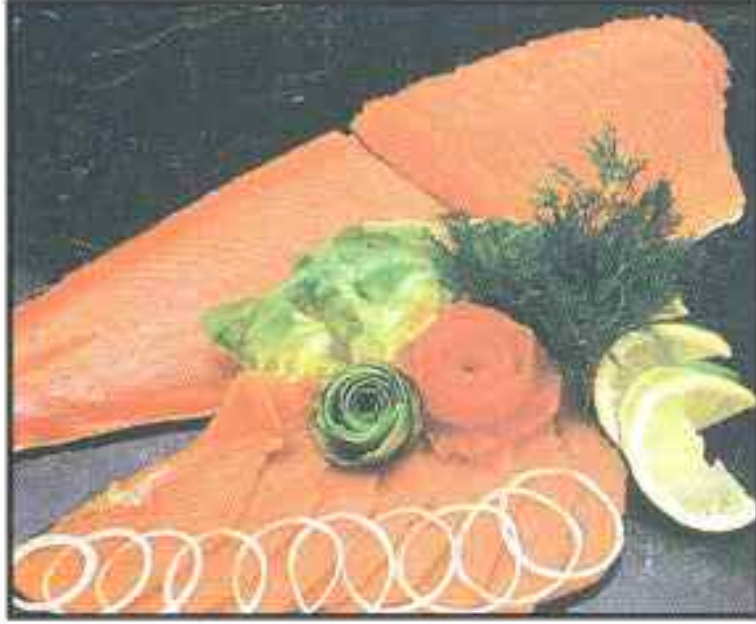
Az bilinen bir gerçek olarak beynin % 60'nın yağ tabakası olduğunu, bununda büyük çoğunluğunun doymamış yağ asitlerinden olduğunu, beynin gelişmesinde dışarıdan alınan doymamış yağ asitlerinin rol oynadığını,

Yaęlarla ilgili elde edilen yeni bilgiler ışığında Alzheimer ve mental depresyon gibi yaygın beyin rahatsızlıklarında anormal yağ içeriğinin önemli rol oynadığını,

Balık tüketimi yüksek olan çocukların daha zeki, yaşlıların daha sağlıklı olduğunu, biliyor muydunuz?

Balık

mevsiminde lezizdir



Balıklarda yağ, protein, su miktarları balıkların beslenme durumuna ve mevsimlere göre değişiklik gösterir.

Yumurtlama zamanlarında vücutlarındaki su miktarı artarken protein miktarları azalır. Yumurtlamaya bağlı olarak balık etindeki yağ miktarı; kış aylarında artarken, yaz aylarında azalmaktadır.

Yazın balık etleri yağsız, kışın ise yağlı ve lezzetli olur.

Kırmızı et ve kanatlı etinin balık eti ile mukayesesi (mg/100g)

KIRMIZI ET		KANATLI ETİ		BALIK ETİ	
Kalorisi Yüksek	240	Kalorisi Düşük	149	Kalorisi Düşük	149
Yağ oranı Yüksek	18.2	Yağ oranı Düşük	8	Yağ oranı Düşük	8
Protein Yüksek	18.9	Protein Yüksek	19	Protein Yüksek Palamut Uskumru Alabalık	19 24 18.7 18.7
B1 Vitamini Düşük	0.06	B1 Vitamini Düşük	0.08	B1 Vitamini Yüksek	0.20
B2 Vitamini Yüksek	0.16	B2 Vitamini Yüksek	0.16	B2 Vitamini Yüksek	0.20
Niasin Düşük	4.3	Niasin Yüksek	9	Niasin Düşük	3
Demir Yüksek	2.6	Demir Orta Seviye	1.5	Demir Düşük	1.1
Vitamin A Düşük	30	Vitamin A Düşük	0	Vitamin A Yüksek Kılıç Uskumru Ton	100 1580 444 486
Vitamin C Düşük	0	Vitamin C Düşük	0	Vitamin C Yüksek Morina Uskumru Somon	800 2000 8000 1000
Et Sert (Bağ Dokusu Fazla)		Et Yumuşak-Sert		Et Yumuşak (Bağ Dokusu Az)	
Bakteriler Zor Nüfuz Eder		Bakteriler Kolay Nüfuz Eder		Bakteriler Kolay Nüfuz Eder	
Kolay Bozulmaz		Kolay Bozulur		Çok kolay bozulur	
Doymuş Yağ asitlerinden zengindir				Doymamış yağ asitlerinden zengindir	
PH 6.0 hafif asit bakteriler süratle çoğalmaz				PH 6.0-7.0 Nötr bakteriler süratle çoğalır	



Denizlerimizden sofralarımıza



Balıklar Haliç'e geri döndü

arak yüzler gülüyor



Sudaki oksijen oranının tamamen bittiği Halic'te bir gün yeniden balık tutulacağı kimin aklına gelirdi? İstanbul Büyükşehir Belediyesi yıllardır süren özverili çalışmaları sonucunda hayal gibi görünen bir başarıya daha imza attı. İ.Ü. Deniz Bilimleri Enstitüsünün yaptığı araştırmada Halic'te toplam 24 türe ait yumurta ve / veya larva örneklenmiştir. Böylece İstanbullular ve Halic'te yaşayan canlılar özledikleri Halic'e kavuşmuşlardır.

arak yüzler gülüyor



Ağa balığı



Akdil balığı



Gümüşbalığı



Gögebakan



Horoz bina



Haskefal



Üzgün balığı



Kayabalığı



M. Ceholo



M. Auratus



Sardalya



Dil balığı





Yönetim birimleri



Komisyoncu ofisleri

Türkiye'nin



İstanbul Büyükşehir Belediyesi



Müzayede alanı temizliği



Güvenlik kontrol merkezi



Sosyal hizmet büroları



İ.B.B. üst düzey yönetim kadrosu

Balık Borsası



Su Ürünleri Hali



Balık indirme iskeleleri



AB Heveti zivareti

Mevsime Göre Tavsiye Edilen Balıklar

Ocak	😊	Uskumru, Lüfer, Palamut, Istavrit, Kefal, Hamsi, Mezgıt, Tekir Barbunya, Kırlangıç, Kılıç, Mercan, Sınarıt, Karagöz
Şubat	😊	Kalkan, Tekir, Gümüş, Kefal, Pisi, Minekop, Mırlan, Karagöz Uskumru, Lüfer.
Mart	😊	Kefal, Levrek, Kalkan, Gümüş, Minekop, Tekir, Barbunya, Mırlan, Mezgıt, İzmirit
Nisan	😊	Kalkan, Mercan, Levrek, Kılıç, Kırlangıç, Gümüş, Kefal, Mezgıt, Mırlan, Tekir, Barbunya, Eşkina, İzmirit
Mayıs	😊	Levrek, Tekir, Barbunya, Kalkan, Dil, Kılıç, Kırlangıç, Karides, Pavurya, İskorpit, Kefal, Gümüş, İzmirit
Haziran	😊	Tekir, Barbunya, Gelincik, Mercan, Sınarıt, Levrek



Mevsime Göre Tavsiye Edilen Balıklar

Temmuz 😊	<i>Sardalya, Kalyoz, Uskumru, Tekir, Barbunya</i>
Ağustos 😊	<i>Sardalya, Kılıç, Mercan, Sinarit, Kalyoz, Palamut</i>
Eylül 😊	<i>Sardalya, Kılıç, Palamut, Lüfer, Kalyoz İzmarit, Kırlangıç, Hamsi, Mırlan, Hani, Tekir, Barbunya</i>
Ekim 😊	<i>Uskumru, Lüfer, Palamut, İstavrit, Tekir, Barbunya, Kılıç, Levrek, Sinarit, Mercan, Sardalya, Eşkina, Minekop, İzmarit, Gümüş, Hamsi</i>
Kasım 😊	<i>Uskumru, Hamsi, Lüfer (Çinekop) Palamut - Torik, İstavrit, Tekir, Barbunya, Kılıç, Levrek, Sinarit, Mercan, Sardalya, Eşkina, Minekop, İzmarit, Gümüş,</i>
Aralık 😊	<i>Hamsi, Uskumru, Lüfer, Palamut, Tekir, Barbunya, İstavrit, Mercan, Levrek, Gümüş, Mezgit, Mırlan,</i>



Balıkları tanıyalım



(Palamut)



(Orkinos (Ton))



(Lüfer)



(Levrek)



(Cinekop)

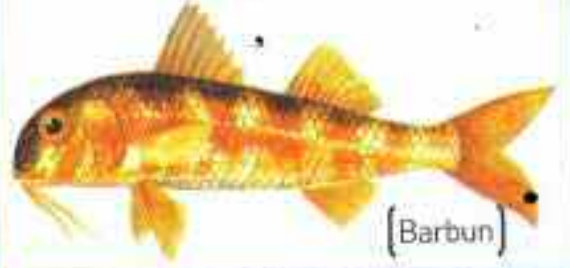


(İstavrit)

Balıkları tanıyalım



(Uskumru)



(Barbun)



(Alabalık)



(Hamsi)



(Kalkan)



(Çupra / Çipura)



(Tekir)



(Kefal)

Satın alırken



- Balığı taze almaya özen gösterilmelidir.
- Balık, balıkçıdan mümkünse sabah alınmalıdır. Soğuk ortamda muhafaza edilemeyecek ise akşam eve giderken alınmalıdır.
- Alınan balıklar hemen temizlenmelidir.
- Temizlenmiş balık hijyenik özelliklere sahip bir malzeme ile paketlenmelidir.



Balığınız taze mi?

ÖZELLİKLER	TAZE		BAYAT	
DERİ	<i>Renk Parlak Pullar Saydam</i>		<i>Bulanık, Renksiz Yüzeyinde Sümüksü Oluşum</i>	
GÖZLER	<i>Canlı ve Parlak</i>		<i>Kornea Bulanık, Sümüksel Bir Örtü İle Kaplanmış</i>	
SOLUNGAÇLAR	<i>Parlak Kırmızı Deniz Kokusu Hissedilmeli</i>		<i>Sarımsı Gri, Hafif Kokuşma Kokusu</i>	
SOLUNGAÇ KAPAĞI	<i>Solungaçlar Sıkıca Kapalı</i>		<i>Rahatça Açılabilir veya Açık</i>	
KARIN DERİSİ	<i>Parlak Renkte</i>		<i>Bulanık Elastikiyetini Kaybetmiş</i>	
İÇ ORGANLAR	<i>Normal Konumda</i>		<i>Organlar Birbirine Yapışmış Kötü Bir Kokuya Sahip</i>	
KASLAR	<i>Sıkı, Elastik</i>		<i>Yumuşamış, Renk Değişmiş</i>	
KAS YAPISI	<i>Sıkı</i>		<i>Bastırıldığında Ezilebilen Yapıda</i>	
KOKU	<i>Avlandığı su kokusunda</i>		<i>Kokuşma Belirgin</i>	

Hangi Balığı Nasıl pişirelim

İSTAVRİT	<i>Genellikle yağda kızartılır. Tavasından başka mevsiminde ızgarası da güzel olur.</i>
LÜFER	<i>Izgara, haşlama, buğulama, yağda kızartma, köfte, pilaki, kağıt kebabı yapılabilir.</i>
PALAMUT	<i>Izgara yağda kızartma, haşlama, pilaki, şiş, köfte ve lakerdası yapılabilir.</i>
HAMSI	<i>Tava, ızgara, buğulama, içli tava, tuzlama yapılabilir.</i>
ÇİNEKOP	<i>Izgara, tava, pilaki, kağıt kebabı, tuzlama yapılabilir.</i>
ÇUPRA (Çipura)	<i>Izgara, haşlama, tava, pilaki yapılabilir.</i>
LEVREK	<i>Izgara, tava, kağıt kebabı, haşlama, buğulama, sebzeli domatesli haşlama yapılabilir.</i>



Hangi Balığı Nasıl pişirelim

KALKAN	Haşlama, buğulama, tava, ızgara, kağıt kebabı, sebze domatesli haşlaması yapılabilir.
USKUMRU	Izgara, haşlama, yağda kızartma, köfte, pilaki, tuzlama, çiroz olarak yenilebilir.
BARBUNYA	Yağda kızartması, ızgarası, buğulaması ve yağlı kağıtta fırın kebabı nefis olur.
TEKİR	Yağda kızartması, ızgarası, buğulaması, kağıt kebabı, pilakisi yapılabilir.
ALABALIK	Özellikle tereyağında veya sıvı yağda unlanarak kızartması nefis olur. Izzarası pilakisi, yağlı kağıtta buğulaması yapılabilir.
KEFAL	Fileto halinde eti çıkartılarak yağda kızartması nefis olur. Ayrıca pilakisi, haşlaması, kağıt kebabı ve çorbası da yapılabilir.



evde hazırlarken

Balık eti 70°C de 10 dakika ısıtılırsa enzim etkileri 1/3 oranında azalır. 85° C de 10 dakika ısıtılırsa enzim etkisi tamamen durur.

Genellikle halk arasında balık önce tuzlanır ve bekletilir. Böylece balığın lezzetli olacağı zannedilir. Oysaki tuz balığın öz sularını akıtıp salamura haline getirir. Bu da balığın hem lezzetinin hem de besin değerinin kaybolmasına yol açar. Bunun için **balıklar pişirileceği zaman tuzlanmalıdır.**

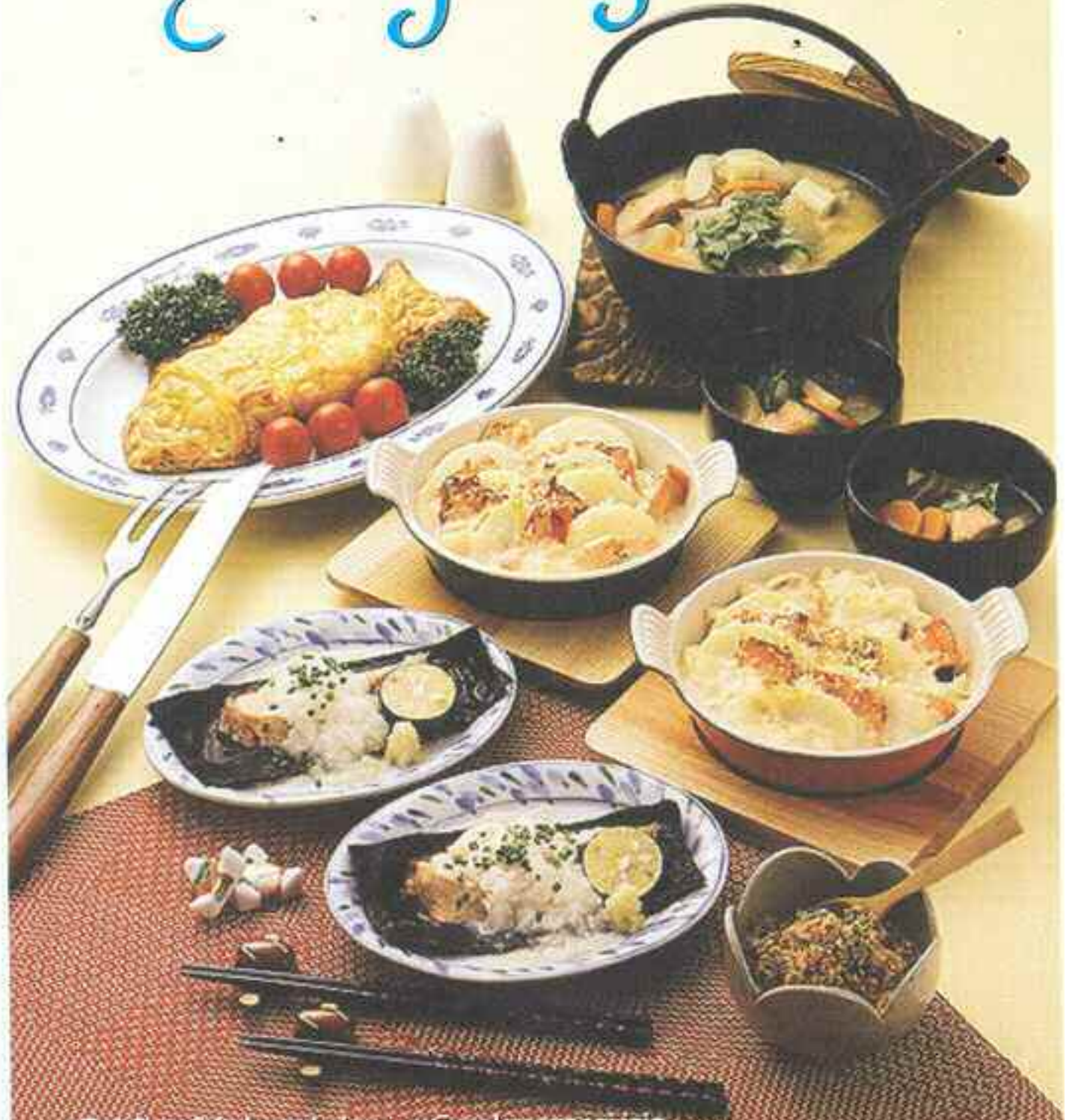
Genel olarak **yağlı balıkların** ızgara ve fırında pişirilmesi, **yağsız balıkların** ise kızartma yapılması uygundur.

Uzun süre kızartma ve çok yüksek ısı; protein sindirimini zorlaştırır, bunun için **balık hafif ateşte pişirilmelidir.** Bu şekilde pişirme hem şeklin bozulmasını önler, hem de sindirim açısından olumlu etki yapar.

Balıklarla birlikte kızartmalarda karabiber buğlamalarda limon sirke ızgaralarda defne yaprağı kullanılırsa **balığın kokusu giderilmiş ve balığa lezzet katılmış olur.**



soframız deniz yemeğimiz balık



- Balığı yağda kızartırken, yağı çekmemesi için galeta unu veya mısır unu kullanılması,
- Balık yedikten sonra sindirim açısından tatlı (mümkünse helva) yenilmesi tavsiye edilir.

Saklarken



Balık bozulmasının esas etkisi bakteriyel faaliyettir.



Bakteriyel faaliyetlerin durdurulması için balıkların ilk önce iç organları uzaklaştırılmalı. Bol tuzlu su ile kan ve diğer kirlerden temizlendikten sonra soğutma işlemine geçilmelidir.



Balıkların bozulması büyük ölçüde sıcaklığa bağlıdır.



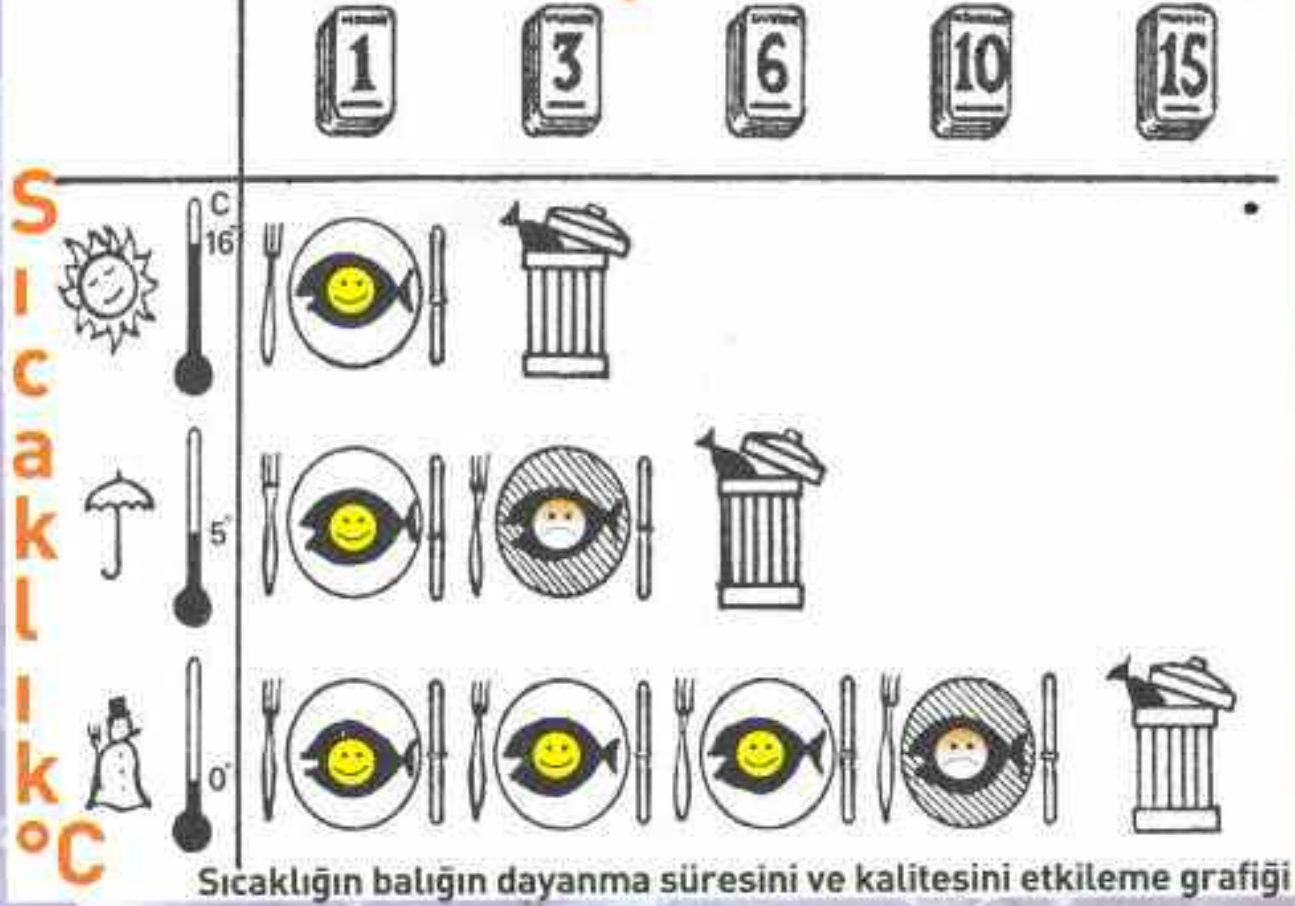
Balıklarda -40°C 'nin altında mikroorganizma faaliyetleri durur.



Uzun süre saklanacak balıklar için $-35 / -45^{\circ}\text{C}$ 'de dondurma ve $-20 / -22^{\circ}\text{C}$ 'de depolanma önerilmektedir.



Gün sayısı



Sıcaklığın balığın dayanma süresini ve kalitesini etkileme grafiği

Sondurulmuş su ürünlerinin kalitelerinin korunmasında hızlı dondurulma nasıl önemli ise; hızlı çözündürme de aynı şekilde önemlidir. Çözündürme sırasında ortam sıcaklığı 20 °C yi kesinlikle geçmemelidir. Çözündürülen su ürünleri, bir daha dondurulmamalı ve en kısa zamanda tüketilmelidir. Çünkü çözülmüş su ürünlerinin bozulma hızı, taze ürünlerden çok daha hızlıdır.



Mahmut UÇAN

*İstanbul Balık
Komisyonculuğu
Denizci Başkanı*

Balıkçılığımıza sahip çıkalım

Halkımıza sağlıklı bir ortamda temiz ve ucuz balık temin edebilmenin gayreti içerisinde, herkesin uykuda olduğu saatlerde yollara dökülen, İstanbul'un dört bir yanından Kumkapı'ya koşuşturan fedakar cemiyetin mensupları olarak, ne uykusuzluğumuz, ne yorgunluğumuz ne de ticari zorluklar bizi yıldırmamaktadır.

Çünkü bizler alinterimizle gece yarılarında balık haline gelerek tüm ülkeye hizmet eden İstanbul Balık Borsasının oluşması için çalışıyoruz.

Müstahsillere sağlanabilecek ticari kolaylıklarla ve bazı su ürünlerindeki toptan KDV oranlarının diğer gıdalardaki gibi düzenlenmesiyle halkımıza ucuz balık temin edebileceğiz. Bu da bizleri daha mutlu edecektir.

Herkesin balığı sevmesi ve nimetlerinden istifade etmesini arzulamaktayız.

- İstanbul'da balık ve balıkçılık adına ortaya konulan gayret ve güzel çalışmaların, merkezi hükümet tarafından da sahiplenilmesi, ülke balıkçılığı için çalışan balıkçıları ve bunların aileleri ile birlikte yaklaşık 6 milyonu bulan vatandaş memnun edecektir.





İstanbul Balık Alıcıları Derneği Yönetim Kurulu

Balıkçı Reisleri

Ne kadar çok seyircimiz vardır sahillerde, fırtınayla acırlar bize, üzülürler. Ne zor uğrastır bu. Güzel havalarda ağlarımızı; denize seripte toplarken imrenirler. Ne kadar özgürce ve keyifli... Bazen de tutarlı balıkçılık politikası üretilmediği için çoğalan ve büyüyen teknelerimize kızgınlıkla bakarlar...

Daha entel ve vejetaryen olanlar. Balıkçı motorlarının reisleriyle tayfasıyla, doğayla barışık olmadığını sanırlar. Üretiyorlar mı yoksa tüketiyorlar mı ikilemi içindedir bazı seyircilerimiz. Yeterli ve dengeli beslenmek isteyen, bunun içinde bol ve ucuz taze balık yemek isteyenler denize açılırken içtenlikle "rastgele" derler bize.

Yasakçı zihniyet ise; kurallara uymadan balık avlayanlara seyirci kalırken, yeni yeni yasaklar getirmek isterler bölgelerine. Sektörün ileri gelen temsilcilerinin katılımıyla yayınlanan av sirküleri; balık stoklarımızın daha ekonomik kullanımını ve yararlarını içerir.

Kendi imkanları ile bir sektör kuran biz balıkçılar, kayıtlı 14 bin balıkçı teknesi, 250 bin çalışanı ile yaklaşık 1.5 milyon kişiye geçim kaynağıdır. Bir ucu Hopa, İğneada diğer ucu Hatay'daki balıkçımız. Buna rağmen mazot pahalı, kredisi hiç yok. Limanlar küçük, yeterli sayıda balık hali yok, denizde kontroller problemlidir.

Evinden uzak, ailesine hasret; sosyo-ekonomik bakımdan problemlidir, hiçbir sosyal güvencesi olmayan balıkçı, bir de suçlu muamelesi görmektedir yasaklardan. Yine de balıkçı kayıkları iyi yaparlar işlerini avcılık adına, geçim ve halkın sofrasına taze, bol ucuz balık koyma adına...



mavi
haliç

**İSTANBUL BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ
SU ÜRÜNLERİ HALİ MÜDÜRLÜĞÜ**

Kennedy Cad. No: 11 Kurnkapı - Eminönü / İSTANBUL
Tel: 0212. 517 71 45 - 46 Fax: 0212. 517 00 73

www.ibb.gov.tr e-mail: hfarimaz@ibb.gov.tr