

# Mutfakta Bilim Var- Haziran 2023

Murat Doğan<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Istanbul Gelişim Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi,  
Gastronomi ve Mutfak Sanatları, İstanbul, Türkiye,  
ORCID ID: 0000-0001-6391-4887,  
[mdogan@gelisim.edu.tr](mailto:mdogan@gelisim.edu.tr),



[CITATION]

Doğan, M., (2023). Kurban Bayramında Mutfakta Nelere Dikkat Etmeliyiz?. *Yemek Zevki Dergisi*, 25, (6), İstmag Magazin Gazetecilik, İstanbul.

**Haziran 2023**

## Kurban Bayramında Mutfakta Nelere Dikkat Etmeliyiz?

Doç. Dr. Murat DOĞAN\*

Malumunuz Kurban Bayramını haziran ayı içinde idrak ediyoruz. Ramazan Bayramında olduğu gibi Kurban Bayramı da mutfaklarımızı, beslenme düzenimizi ve yemek alışkanlıklarımızı etkileme potansiyeline sahip. Bunun yanında Kurban Bayramında kurban etinin saklanması ve tüketimi ile ilgili dikkat etmemiz gereken önemli noktalar mevcut. Bu nedenle öncelikli olarak kırmızı etin ne olduğunu, nasıl saklamamız gerektiğini ve nasıl pişirmemiz gerektiğini bilmemiz çok önemli.

İsterseniz kırmızı etin kısa bir tanımını yaparak başlayalım. Tanımını görünce Kurban Bayramında nasıl hatalar yaptığımızı çok daha kolay fark edeceğiz. Kırmızı et sağlıklı kasaplık hayvanların dinlendirilerek kesilmesi, kanının çok iyi akıtılmasından sonra derisinin, başının, ayaklarının ve iç organlarının temiz bir şekilde uzaklaştırılması sonucu elde edilen karkastır. Tabi ki tanım burada bitmiyor. Evet, bu etin olgunlaştırılması yani dinlendirilmesi ve kemiklerinden ayrılarak parçalanması sonucu elde edilen değerli bir protein kaynağıdır.

Şimdi tanımı incelersek birkaç noktanın çok önemli olduğunu anlıyoruz. Bunlardan ilki kurban kanının çok iyi akıtılmasıdır ki bu işlemde çok fazla hata yapılmamaktadır. Ancak diğer önemli bir nokta olan deri ve iç organlar ayrılmasında çok fazla hata yapıyoruz. Genellikle burada hijyen kaynaklı sorunlar yaşanmaktadır. Ortamın hijyenik kesime uygun olmaması başımıza birçok sorun açabilmekte. Hatta iç organlar ayrılırken temiz olan ete çok fazla mikrop bulaşabilmekte ve sonrasında bu etlerin iyi pişirilmeden yemek yapılması gıda zehirlenmelerine davetiye çıkarmaktadır. Diğer önemli nokta ise etin dinlendirilmesidir. Biliyoruz ki eti dinlendirmesek ve aslında doğru şekilde dinlendirmesek bazı sorunlar yaşayabiliyoruz. Bunlardan en çok bilineni dinlendirmeden yenen etler kaynaklı sindirim sorunları yaşamamızdır. Bir de dinlendirme işlemini yanlış anlayarak oda sıcaklığında etleri saatlerce bekletebiliyoruz. Bu da bize etin bozulması veya gıda zehirlenmesi olarak geri dönebiliyor. Aslında kurban kesimleri sırasında geçen birkaç saat etin sertleşme sürecini atlatacak yumuşamaya başlamasını sağlamaktadır. Eğer etlerin soğutuculu arabayla evlere taşıma imkânı yoksa arabaların bagajlarında saatlerce ağzı kapalı poşetlerde tutulmamalıdır. Yapılması gereken poşetin ağzını hava dolaşımını sağlayacak şekilde açık bırakılmasıdır. Bir diğer yapılan hata ise etin saklanması ile ilgili olandır. Kurban etinin bir kısmı ikram edildikten sonra kalan kısmı eğer birkaç gün içinde tüketilmeyecekse kesinlikle +4°C buzdolabında saklanmamalı. Bekletmeden derin donduruculara kaldırılmalıdır. Böylece etin raf ömrünü istenen şekil de artırmış oluruz.

Biraz da kırmızı etin beslenme açısından yararlarından bahsederek yazıyı bitireyim. Et içerdiği biyolojik değeri yüksek proteinler nedeniyle beslenmede çok önemlidir. Vücudumuz tarafından sentezlenemeyen birçok esansiyel aminoasite sahiptir. Özellikle büyüme çağındaki çocukların zihinsel gelişimlerinde etin içerdiği proteinlerin önemi büyüktür. Ayrıca kırmızı et hayvansal proteinler içinde en çok demir minerali içeren besindir. Bununla birlikte karaciğer de çok fazla demir içermektedir. Kırmızı et ve karaciğerdeki demir mineralinin önemli bir özelliği de

---

\* İstanbul Gelişim Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, İstanbul, Türkiye, E-posta: mdogan@gelisim.edu.tr, ORCID Numarası: 0000-0001-6391-4887

bağırsaklarımız tarafın emiliminin çok yüksek olmasıdır. Bağırsaklar tarafından kolaylıkla emilebilen bu demir vücudumuzun kan yapımında önemli bir yeri vardır.

Kurban bayramınızı içtenlikle kutlarım.

Sağlıcakla kalın...

Doç. Dr. Murat Doğan

# Yemek

zevki

yemekzevki.com.tr



Sayı: 270 / 07 / Temmuz 2023  
KDV Dahil (50TL)  
KKTÇ FİYATI: (51TL)



Türk mutfağının  
vazgeçilmezi  
zeytinyağlı  
yemekler

Özel Sayısı

Başrolde  
**kırmızı  
erik**

Mekandayız  
**El-Yar  
Alaçatı**

**Ayfer Yavi**  
ile Anadolu lezzetleri

**Pirinçli  
salatalar**



# İçindekiler



16-20



28-32



34-38



40-41



24

BESLENME VE  
DİYET UZMANI  
Irem ÇELİK



42-45



50-53



46-9



56-60



54

Mutfakta Bilim Var  
Dr. Murat DOĞAN



62

Öneriyor  
Reha  
TARTICI



64

# Kurban Bayramı'nda mutfakta nelere dikkat etmeliyiz?

Malumunuz Kurban Bayramı'nı haziran ayı içinde idrak ediyoruz. Ramazan Bayramı'nda olduğu gibi bu bayram da mutfaklarımızı, beslenme düzenimizi ve yemek alışkanlıklarımızı etkileme potansiyeline sahip. Bunun yanında Kurban Bayramı'nda kurban etinin saklanması ve tüketimi ile ilgili dikkat etmemiz gereken önemli noktalar mevcut. Bu nedenle öncelikli olarak kırmızı etin ne olduğunu, nasıl saklamamız gerektiğini ve nasıl pişirmemiz gerektiğini bilmemiz çok önemli.

İsterseniz kırmızı etin kısa bir tanımını yaparak başlayalım. Tanımını görünce, Kurban Bayramı'nda nasıl hatalar yaptığımızı çok daha kolay fark edeceğiz. Kırmızı et sağlıklı kasaplık hayvanların dindendirilerek kesilmesi, kanının çok iyi akıtılmasından sonra derisinin, başının, ayaklarının ve iç organlarının temiz bir şekilde uzaklaştırılması sonucu elde edilen karkastır. Tabii ki tanım burada bitmiyor. Evet, bu etin olgunlaştırılması yani dindendirilmesi ve kemiklerinden ayrılarak parçalanması sonucu elde edilen değerli bir protein kaynağıdır. Şimdi tanımını incelersek, birkaç noktanın çok önemli olduğunu anlıyoruz. Bunlardan ilki, kurban kanının çok iyi akıtılmasıdır ki bu işlemde çok fazla hata yapılmamaktadır. Ancak diğer önemli bir nokta olan deri ve iç organlar ayrılmasında çok fazla hata yapıyoruz. Genellikle burada hijyen kaynaklı sorunlar yaşanmaktadır. Ortamın hijyenik kesime uygun olmaması



Doc. Dr. Murat DOĞAN  
İstanbul Gelişim Üniversitesi  
Güzel Sanatlar Fakültesi Dekan Yardımcısı

ete çok fazla mikrop bulaşabilmekte ve sonrasında bu etlerin iyi pişirilmeden yemek yapılması gıda zehirlenmelerine davetiye çıkarmaktadır. Diğer önemli nokta ise, etin dindendirilmesidir. Biliyoruz ki, eti dindendirmezsek ve aslında doğru şekilde dindendirmezsek bazı sorunlar yaşayabiliyoruz. Bunlardan en çok bilineni, dindendirmeden yenen etler kaynaklı sindirim sorunları yaşamamızdır. Bir de dindendirme işlemini yanlış anlayarak oda sıcaklığında etleri saatlerce bekletebiliyoruz. Bu da bize etin bozulması veya gıda zehirlenmesi olarak geri dönebiliyor. Aslında kurban kesimleri sırasında geçen

birkaç saat etin sertleşme sürecini atlatarak yumuşamaya başlamasını sağlamaktadır. Eğer etlerin soğutuculu arabayla evlere taşıma imkânı yoksa arabaların bagajlarında saatlerce ağız kapalı poşetlerde tutulmamalıdır. Yapılması gereken, poşetin ağzını hava dolaşımını sağlayacak şekilde açık bırakılmasıdır. Bir diğer yapılan hata ise, etin saklanması ile ilgili olmaktadır. Kurban etinin bir kısmı ikram edildikten sonra kalan kısmı eğer birkaç gün içinde tüketilmeyecekse kesinlikle +4°C buzdolabında saklanmamalı. Bekletmeden derin donduruculara kaldırılmalıdır. Böylece etin raf ömrünü istenen şekil de artırmış oluruz. Biraz da kırmızı etin beslenme açısından yararlarından söz etmek isterim. Et içerdiği biyolojik değeri yüksek proteinler nedeniyle beslenmede çok önemlidir. Vücudumuz tarafından sentezlenemeyen birçok esansiyel aminoasite sahiptir. Özellikle büyüme çağındaki çocukların zihinsel gelişimlerinde etin içerdiği proteinlerin önemi büyüktür. Ayrıca kırmızı et hayvansal proteinler içinde en çok demir minerali içeren besindir. Bununla birlikte karaciğer de çok fazla demir içermektedir. Kırmızı et ve karaciğerdeki demir mineralinin önemli bir özelliği de, bağırsaklarımız tarafından emiliminin çok yüksek olmasıdır. Bağırsaklar tarafından kolaylıkla emilebilen bu demir vücudumuzun kan yapımında önemli bir yeri vardır. Kurban Bayramı'nızı içtenlikle kutlarım.