BALIK KÜLTÜRÜ

Hazırlayan :

Alparslan ATALAR

2009

I. Bölüm

	AKYA Lichia amia
	AY BALIĞI Mola Mola
	BAKALYARO Merlangius Merlangos
	BARBUNYA Mullus Barbatus
	BERBER BALIĞI Anthias Anthias
	BERLAM Merluccius Merluccius
	CAMGÖZ KÖPEKBALIĞI Galeorhinus Galeus
	ÇAÇA Sprattus Sprattus
	ÇAMUKA Atherina Hepsetus
	ÇİPURA Sparus Aurata
	ÇİTARİ Boops Salpa
	ÇİZGİLİ MERCAN Lithognathus Mormyrus
	ÇİZGİLİ ORKİNOS Katsowonus Pelamis

	DENİZ ALASI Salmo Trutta Labrax
	DÜLGER Zeus Faber
	DİKENLİ KIRLANGIÇ Aspitriglia Cuculus
	DİKENLİ ÖKSÜZ Prestedion Cataphractum
	DİL BALIĞI Arnoglossus Laterna
	ELEKTRİK BALIĞI Torpedo Marmorata
	EŞKİNA Sciana Umbra
	FANGRİ MERCAN Sparus Pagrus
	FENER Lophius Piscatorius
	GELİNCİK Gaidropsarus Mediterraneus
	GÜMÜŞ / ATERİNA Atherina Presbyter
	GÜNEŞ Coris Julis
	HAMSİ Engraulis Encrasicolus

	HOROZBİNA Parablennius Gattorugine
	ISKARMOZ Sphyraena Sphyraena
	KAĞIT BALIĞI Trachipetrus Trachypetrus
	KALKAN Psetta Maxima
	KANATLI KIRLANGIÇ Cephalacanthus Volitans
	KARAGÖZ Diplodus Vulgaris
	KAYIŞ BALIĞI Ophidion Barbatum
	KEDİ BALIĞI Scyliorhinus Canicula
	KEFAL Mugil Cephalus
	KELER Squatina Squatina
	KIKLA LAPİN Labrus Berggylta
	KILIÇ Xiphias Gladius
	KIRLANGIÇ Triglia Lucerna
	KIRMA MERCAN Pagellus Acerne
	KOLYOZ Scomber Japonicus

	KÖMÜRCÜ KAYASI Gobius Niger
	KUM TRAKONYASI Trachinus Araneus
	KUPEZ Boops Boops
	KURBAĞA BALIĞI Uranoscopus Scaber
	LAHOZ / GİRİDA Epinephelus Aeneus
	LEKELİ MERCAN Pagellus Bogaraveo
	LEVREK Dicentrarhus Labrax
	LÜFER Pomatomus Saltator
	LİPSOS Scorpaena Scrofa
	MALTA PALAMUDU Naucrates Ductor
	MAVRİ - KEFAL Chelon Labrosus
	MAVİ KÖPEK BALIĞI Prionace Glauca
	MAZAK Trigloporus Lastoviza
	MELANURYA Oblade Melanura

	MERCAN Pagellus Erythrinus
	MERSİN Acipenser Sturio
	MEZGİT Merlangius Euxinus
	MIĞRI Conger Conger
	MÜREN Murenea Helena
	MİNAKOP Umbrna Cirrosa
	ORFOZ Epinephelus Guaza
	ORKİNOS Thunnus Thynnus
	ÖRDEK BALIĞI Labrus Mixtus
	PALAMUT / TORİK Sarda Sarda
	PAPAĞAN BALIĞI Sparisoma Cretense
	PAPAZ BALIĞI Chromis Chromis
	PİSİ Pleuronectes Platessa
	RİNA Dasyatis Pastinaca
	SARDALYA Sardine Pilchardus

	SARIAĞIZ Argyrosomus Regius
	SARIGÖZ Spondyliosom a Cantharus
	SARIKUYRUK Seriola Dumerili
	SAZ KAYASI BALIĞI ZosterisessorO phiocphalus
	SİNARİT Dentex Dentex
	SİVRİBURUN KARAGÖZ Diplodus Puntazzo
	TEKİR Mullus Surmuletus
	TRAKONYA Trachinus Draco
	TRANÇA Pagrus Ehrenbergi
	TİRSİ Alosa Fallax
	UÇAN BALIK Exocoetus Volitans
	USKUMRU Scomber Scombrus
	ÜZGÜN Callionymus lyra
	VATOZ Raja Clavata
	YAZILI HANİ Serranus Scriba

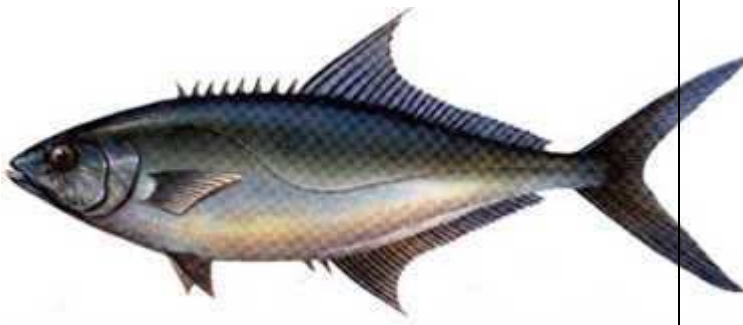
	İSKORPİT Scorpaena Porcus
	İSKORPİT HANİSİ Polyprion Americanus
	İSPARİ / ISPAROZ Diplodus Annularis
	İSTAVRİT Trachurus Trachurus
	İSTRONGİLOS Spicara Smaris
	İZMARİT Maena Smaris
	ZARGANA Belone Belone
	ZURNA BALIĞI Scomberesox Saurus

ACIBALIK (Rhodeus seiceus amarus)

Trakya, Marmara ve Karadeniz'de ağır akışlı akarsular veya göllerde yaşar. Bitkiler ve küçük hayvancıklarla beslenir. Ortalama 5-6, en çok 9 santimetreye kadar büyür. Üreme devresi nisan-haziran arasıdır. Dişisi uzun hortumuyla yumurtalarını bir midyenin içine ustaca bırakır. Erkek de spermlerini midyenin açılıp-kapanarak emdiği suya bırakarak yumurtaları döller. 2-3 haftada olgunlaşan yavrular, midyeyi terkeder. Böylece küçük cüsselerine rağmen emniyetli üreme tamamlanır.

AFANGUS (Aphanius fasciatus)

Ege ve Akdeniz'in sahillerine akan içsularda yaşar. Çeşitli türleri ülkemizde yaygındır. Nehirlerin yavaş akıntılı veya durgun bölümlerinde yuvalanır. Boylan 5-6 santimetre olur. Acı ve tuzlu sulara da uyum gösterir. Kabuklular ve özellikle su yüzeyindeki sinek-böcek larvalarıyla beslenir. Bahar aylarında üremelerini yapıp, yumurtalarını su bitkilerinin üzerine bırakır. Akvaryum balığı olarak da yetiştirilir.



AKYA (Lichia amia)

Kuzu, çıplak, leka ve iskender balığı olarak da anılır. Genelde 50-100 santimetre en çok 180 santimetre ve 60 kilogram ağırlıkta olabilir. Yumuşakçalar, kabuklular ve küçük balıklarla beslenerek, dipte kıyılara yakın küçük sürüler halinde dolaşır. Canavar balıklardandır, çevresindeki balıkları yok edercesine yer. Geçmişte çok avlanılması nedeniyle neslinin tükenme tehlikesi vardır. Korunması gerekir.

ANKARA ÇAMURBALIĞI
(Neomacheilus angorae)

Orta ve Doğu Anadolu'nun göl ve akarsularının çamurlu, kumlu ve sazlı zeminlerinde yayılış gösterir. Zeminlerden emdiği çamurlardan, küçük hayvanlar, böcekler ve larvaları seçerek besinlenir. İsmi de ordan gelir. 6-7 santimetreye kadar büyüyebilir. Çok sığ suların yüksek ısısına dayanabilir. Mayıs-haziran arasında yapışkan yumurtalarını kıyıların kumluk ve çakıllarına bırakır. Doğa dengesini korur.

AY BALIĞI (Mola mola)

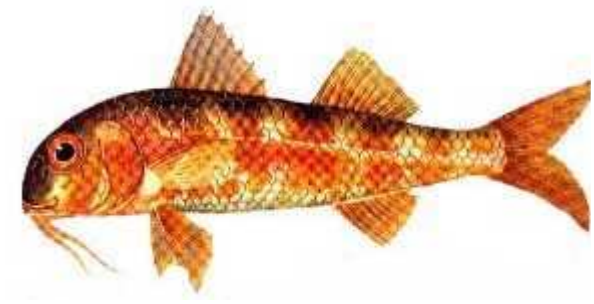
Pervane balığı da denir. Okyanuslar ve Akdeniz'in açıklarında uzun göçler yapmadan, bazen derinlerde, bazen de su yüzeyinde yan yatarak dolaşır. İyi yüzemeyen, hareketsiz bir balıktır. Deniz anaları, ahtapot, mürekkep balığı ve diğer balıklarla beslenir. 2.5-3 metre boydan 1,500 kilogram ağırlığa erişip 20-25 yıl yaşayabilir. Bahardan yaz sonlarına kadar 300 milyona varan yumurta döker. Bu yumurtaların çoğu diğer balıklara yem olur. Eti lezzetsiz ve kötü kokulu olduğu için insan besini yönü ve ekonomik değeri yoktur.

AYNALI SAZAN (Cypnnus carpio)

Pullu sazanın çıplak-çizgili ve aynalı sazan olarak adlandırılan yan türlerinin üretime en elverişli olanıdır. Kolay ürediği için çeşitli yörelerde ve özellikle baraj göllerinde üretimi yapılmaktadır. Yaşam öyküsü pullu sazan gibidir. Ekonomik değeri çok yüksektir. Çeşitli ülkelerde yılda 200,000 ton sazan üretimi yapılmaktadır

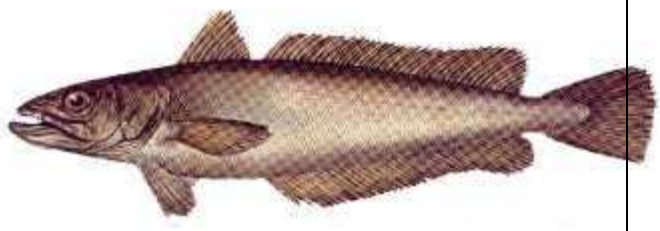
BAKALYARO (Merlangius merlangus)

Mezgit ve gelincikle aynı türdendir. Karadeniz'de yaygın, Ege'de az bulunur. Genelde 15-20, en çok 45-50 santimetre boyunda olur. Sahillerin 3-4 metreye kadar derinliklerindeki sığların kumlu, çakıllı ve yosunlu diplerinde, fazla göçler yapmadan yaşar. Balık yumurtaları, küçük balıklar ve karides gibi canlılarla beslenir. Üremelerini şubat-mayıs arasında, sahillere yakın yerlerde yapar. Mezgitle eş, beyaz ve lezzetli etiyle ekonomik değeri yüksektir.



BARBUNYA (Mullus barbatus)

Sıcak ve ılık denizlerin kumlu, çamurlu sahillerinde 300 metreye varan derinliklerinde sürüler halinde yaşar. Ortalama 12-15 santimetreden en çok 40 santimetreye kadar büyür. Suyun ısı şartlarına göre derinlerden sahile, mevsimsel göçler yapar. 10 yıl yaşayabilir. Nisan-haziran arası 15-100,000 yumurta döker. Etinin lezzeti ve bol avanılmasıyla ekonomik değeri yüksektir.

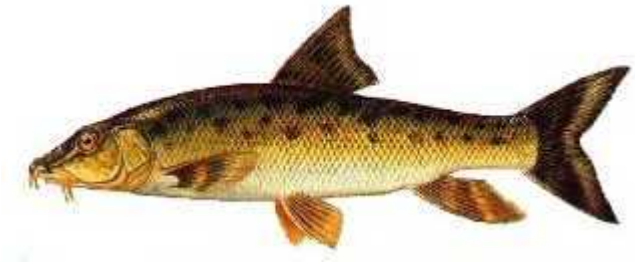


BERLAM (Merluccius merluccius)

Ilık denizlerin orta sularında yaşar. Ege, Marmara ve Akdeniz'de yaygın, Karadeniz'de seyrek bulunur. Gündüzleri 80-300 metreye varan derin sularda, gezinip geceleri avlanmak için kıyılara ve yüzeye yaklaşır. Kolyoz, çaça, hamsi ve benzeri küçük balıklarla beslenir. En çok 80-100 santimetre boy ve 10 kilogram ağırlığa erişebilir. Mayıstan ağustosa kadar sahillere yakın yerlerde üremelerini yapar. Etinin lezzet ve kalitesi mezgitle eştir. Taze olarak her mevsimde yendiği için ekonomik değeri yüksektir.

BERBER BALIĞI (Anthias anthias)

Hani ailesinden bir balıktır. Sıcak ve ılıman denizlerin kayalık, çakıl ve bazen çamurlu bölgelerinde ve 50-300 metre derinliklerde yaşayan berber balığı, 25 santimetre uzunluğa erişebilir. Az bulunduğu için fazla ekonomik değeri yoktur. Denizlere renk güzelliği verir. Üremeleri diğer hani cinsi balıklar gibidir.



BIYIKLI BALIK (Barbus barbus)

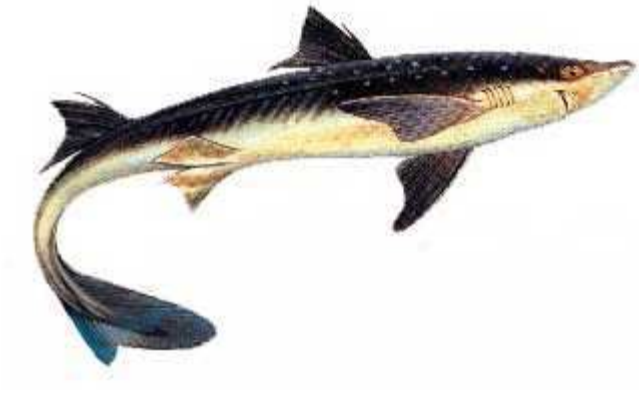
Genelde 30-50 santimetre uzunlukta ve 0.5-2 kilogram, en çok 3 kilogram ağırlıkta olur. Büyüklerine seyrek rastlanır. Oksijeni bol, hızlı akan nehirlerin berrak kum tabanlı bölümlerinde yaşar. Ülkemizin çeşitli yörelerinde türleri bulunur. Mayıs-haziran arasında üreme yapar ve 5,000-30,000 yumurta döker. Bu devresinde yumurtaları zehirlidir. Eti fazla değerli olmamakla beraber avcılığı yönünden değerli bir balıktır.

BODUR YAYIN (Ictalurus melas)

Güneydoğu'daki akarsu ve göllerin kumlu, çamurlu zeminlerinde yaşayan, 20-30, en çok 45 santimetre boy ve 100-500 gram ağırlıkta olabilen bir yayın türüdür. Oldukça obur bir bahktır. Omurgasızlar, küçükbalıklar, balık larvaları ve kurbağalar da dahil ne bulursa yer. Suların ısı şartlarına göre nisan-haziran arasında kumların içine yuva yapan dişi, yumurtalarını dökerek bunların oluşmasını bekler. Kılçıksız eti çok lezzetlidir. Ancak ekonomik değeri bölgeseldir.

BÜYÜKBAŞ KAYABALIĞI (Gobius (Ponücola) kessleri)

Trakya ve Karadeniz Kıyılarına akan nehirlerde yaygındır. Boyları 12-18, en çok 22 santimetre olur. Acı suların taşlık veya sert kumlu zeminlerinde dolaşıp, nehirlerin içlerine girer. Yuva edindiği bölgeye çok bağlıdır, buraya zorla gelen balıklara saldırgan olur. Küçük kabuklular, balıklar ve yumuşakçalarla beslenir. Nisan-mayıs arası, dişiler yumurtalarını ince ipliklerle kumsallara yapıştırır.Erkekler de gözcülük eder. Eti lezzetli ve sağlığa yararlıdır. Ekonomik değeri bölgeseldir.



CAMGÖZ KÖPEKBALIĞI (Galeorhinusgaleus)

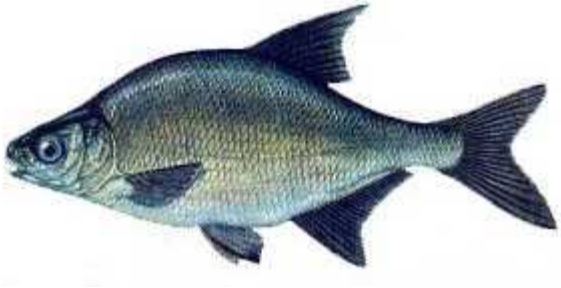
Sıcak ve ılık denizlerin 100 metrenin altındaki serin sularında tek başırıa yaşayan, boylan 4-5 metreden 10-15 metreye ulaşan, omurgasızlar (mürekkep balığı, ahtapot, medusalar) ve sürü halindeki küçük balıklan yiyerek beslenen bir köpek balığı türüdür. Sıcak yaz günlerinde ağır hareketlerle su yüzeyinde yüzer. Rahatsız edilmezse saldırgan değildir. Açık denizlerde erkek tarafindan döllenen dişiler, 8-14 arası canlı yavru doğurur. Başka ülkelerde yenilmesine rağmen yakalananlar, ülkemizde balık unu üretiminde kullanılır.

ÇAÇA (Sprattus sprattus)

Sardalya-tirsi ailesindendir. Boyu 6-8 santimetre, Karadeniz'in batısında 13-15 santimetre olanlarına da rastlanır. Besinleri planktonlar ve balık yavrularıdır. Sürüler halinde yaşar. Mayıs-haziran arasında üreme yapar. Eti fazla lezzetli değildir. Bu nedenle özel avcılığı yapılmaz. Buna karşın denizlerde ekonomik değeri çök yüksek olan uskumru, palamut, torik gibi bahklar için yem değeri vardır. Kuzey Avmpa Ülkelerinde konservesi çeşitli isimlerle pazarlanır.

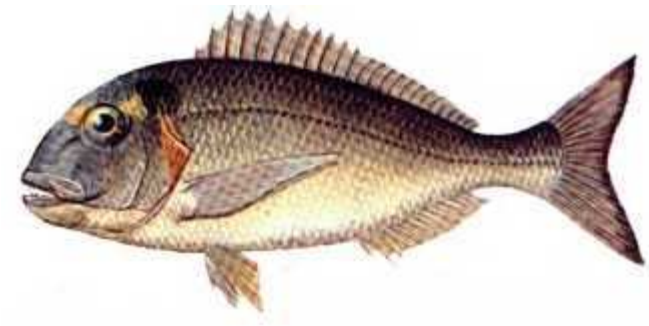
ÇAMUKA (Atherina hepsetus)

Gümüş türündendir. Fazla derin olmayan sahillerin sıcak ve ılıman sulannda, kumlu veya çakıllı bölgelerde sürüler halinde ve balık yavruları, kabuklular ve yumuşakçalarla beslenerek yaşar. Suyun tuzluluk oranı ve oksijen değerine uyum gösterir. Bu nedenle göllerde bile yaşayabilir. Boyu 10-12, en çok 16-18 santimetre olabilir. Suların bölgesel sıcaklığına göre nisan-eylül arasında ürer. Beyaz ve çok lezzetli etiyle ekonomik değeri yüksektir.



ÇAPAK BALIĞI (Abramis brama)

Marmara ve Karadeniz'in akarsu ve göllerinde, bazı türleri de Ankara ve Kırşehir'de yaşar. Boyları ortalama 30-40 santimetreden 70 santimetre ve 3 kilogramdan 6 kilograma ulaşabilir. Kurtlar, böcekler ve yosunlarla beslenir. 10 yıl yaşayabilir. mayıs-haziran arası yaklaşık 100,000 yumurta ile üreme yapar. 1 kilogramın üstündekilerin eti lezzetlidir; küçükleri ise yem veya av bahğı olarak değerlidir.

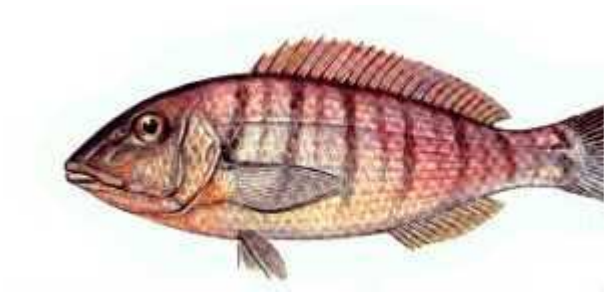


ÇİPURA (Spanıs aurata)

Ege ve Akdeniz'in bu namlı balığı, Marmara'da seyrek bulunur. Ortalama 25-35 santimetre boy ve 0.5-3 kilogram ağırlıkta, en çok 60 santimetre ve 6 kilogramda olabilir. Etçil bir balıktır. Kuvvetli çenesiyle küçük kabukluları, balıkları ve diğer hayvanları kolayca yer. Yaz devresinde sığlarda, kış aylarında da 35-40 metre derinliklerde yaşar. İki yaşırı üstündekiler daha da derinlere iner. Üremeleri ekim-aralık aylarında olur; 100-150,000 yumurta doker. Eti çok lezzetlidir. Ayrıca üretim kültürüne uygunluğu nedeniyle ekonomik değeri çok yüksektir.

ÇİTARİ (Boops salpa)

Karagöz ailesinden bir balıktır. Sarpan balığı da denir. Boyları 45 santimetre olabilir. Görüntüsü çok güzel fakat eti lezzetsizdir. Bu nedenle fazla ekonomik değer taşımaz. Marmara, Ege ve Akdeniz'de bol, Karadeniz'de seyrek rastlanır. Yaşam karakteri ve üremeleri, karagöz cinsi balıklarda olduğu gibidir.

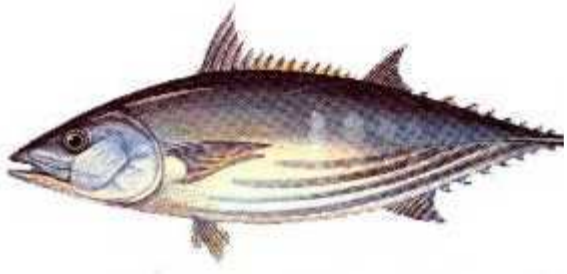


ÇİZGİLİ MERCAN (Uthognathus mormynıs)

Mırmır balığı da denir. Mercana göre vücudu daha uzundur. Genellikle Akdeniz'de bulunur ve en çok 30 santimetreye kadar büyür. Sığ suların bitkilerle örtülü taşlık, kayalık, kumluk bölgelerinde yaşar. Acı su bölgelerine de girer. Biyolojik yaşamı karagöz-mercan gibidir. Etinin lezzetli olmasına rağmen az bulunan ve sadece taze tüketilen bir balıktır.

DAĞ ALABALIĞI (Salmo trutta macrosügma)

Çoruh, Ege ve Konya Ereğlisi çevrelerinde dağ göllerinin soğuk, berrak ve temiz sularında yaşar. Zaman zaman nehirlere de girer. Bilimsel olarak dünyanın son buzul çağında dağ göllerinde kalıp, geliştiği teorisi vardır. Boyu 40-60 santimetreden 1 metreye; ağırlığı da 1-3 kilogramdan 14 kilograma olabilir. 3-4 yaşırıda olgunlaşıp göllerin buzla kaplandığı ekim-ocak aylarında yumurtalarını çakıllara bırakır. Dişileri yaklaşık 3,500 yumurta bırakır. Çok lezzetli etinin yanısıra sertlik ve çevikliği ile avcılığı da değerlidir.

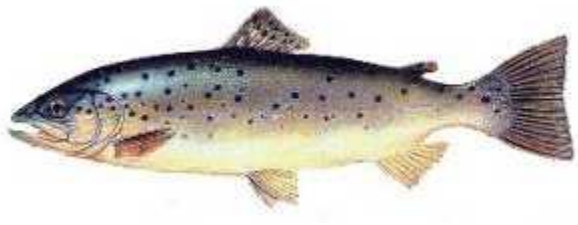


ÇİZGİLİ ORKİNOS (Katsowonus pelamis)

Karadeniz, Marmara ve Kuzey Ege'ye kadar sularımızda rastlanan orkinos türlerinden biridir. Boyu ortalama 60-100 santimetre olur. Yemlendiği balık sürülerini önüne katarak Karadeniz'e çıkar ve orada sular ısınınca üreme yapar. Bu gidiş-gelişler Karadeniz ve Marmara'daki yerli balıkların doğal dengesini oluşturur. Etinin insan gıdası olarak çeşitli değerlendirilmesi ve avcılık yönüyle aşırı tüketimi, hem orkinos türünü hem de onunla akım sağlayan diğer balık türlerini tehlikeli olarak etkilemektedir.

DENİZ ALASI (Salmo trutta Iabrax)

Karadeniz alabalığı, som balığı olarak da tanınır. Somon balığı ile hem arkabalığı, hem de benzerliği vardır. Bir türü de Akdeniz'de yaşar. Genelde 50-80 santimetre boy ve 3-7 kilogram ağırlıktan, en çok 100 santimetre ve 25 kilograma erişenlerine rastlanır. Ömrünün bir kısmını denizde geçirdikten sonra üremek için nehirlere girer. Ağırlığına oranla 2,000-16,000 yumurta döker. Kuvvetli çenesi olan yırtıcı bir balıktır. Küçük balıklar ve kabuklularla beslenir. Eti çok lezzetli olduğu gibi, yumurtasından da kırmızı havyar elde edilir. Ekonomik değeri çok yüksektir.



DERE ALABALIĞI (Salmo trutta fario)

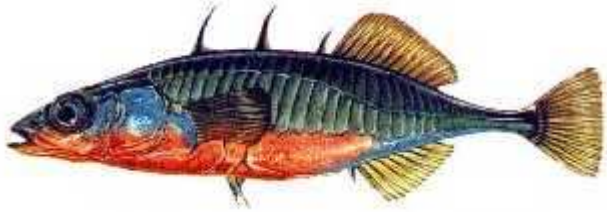
Soğuk, temiz ve hızlı akıntılı nehirlerde çevresine bağlı olarak yaşar. Bölgesine kıskançtır, başka balıkların gelmesini istemez. Boyları 30-40, en çok 60 santimetre ve 0.5-2 kilogram ağırlıkta olabilir. Yumuşakçalar ve yavru balıklarla beslenir. Erkekleri 2, dişileri 3 yaşırıda olgunlaşıp ekim-ocak arasında yumurta bırakır. Zaman zaman akıntılara karşı 1.5-2 metre sıçrayarak yüzer. En değerli tatlı su balıklarından biridir. Lezzetli ve yararlı etiyle ekonomik değeri çok yüksektir.

DERE PİSİSİ (Pleeuronectes Besus)

Nehirlerin denizlere karışan acı su bölgelerinde veya akarsulann daha içerlerinde yaşayan bir pisi türüdür. Akdeniz'de fazla rastlanır. Az akıntılı suların kumsal diplerinde fazla hareket etmeden yaşar. Ortalama 25-30, en çok 50 santimetre boyda olur. Etçil bir balıktır. Bulunduğu bölgenin su ısısına göre değişik olarak şubat-mayıs arasında ürer ve 800,000 yumurta bırakır. Eti çok lezzetli ve ekonomik değeri yüksek bir balıktır.

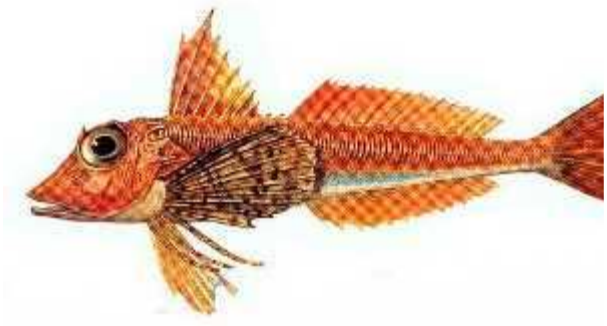
DERE KAYABALIĞI (Gobio gobio)

Ülkemiz akarsularında çeşitli türleri yerine göre adlar alır. 5-6 yılda yavaş büyüyerek 12-20 santimetre boya ulaşır. Fazla hareket etmeden sualtında yatarak ömrünü geçirir. Nisan-haziranda 12 - 18° C sularda haftalık aralıklarla ürer; dişileri 1,000-3,000 yumurta verir. Eti lezzetlidir. Büyük balıkları avlamak için yem olarak da kullanılır.



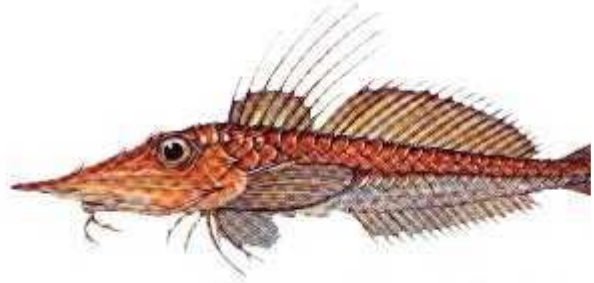
DİKENCE (Gasterosteus aculeatus)

Denizlerin kıyı kesimlerinde, nehirlerin denize karışan acı su bölgelerinde ve zaman zaman nehirlerde yaşayan küçük bir balıktır. Boyu 7-9 santimetre olup vücudu kalın pullarla kaplıdır. Çeşitli renklerinin güzelliği ve 300-1,000 dolayında yumurtasının erkek balık tarafından bir yuva yapılarak korunması, dikenceyi ilginç bir doğa olayı yapar. Ekonomik bir değeri yoktur.



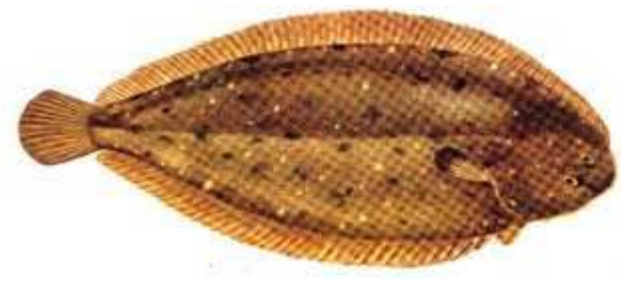
DİKENLİ KIRLANGIÇ (Aspitriglıa cuculus)

Kırlangıç ailesinin bir türüdür. Sırt ön yüzgeçlerinin sivriliği ve uzunluğu, yan taraflanndaki sert kabuklarla kırlangıçtan aynlır. Ege, Akdeniz ve Marmara'da bulunur. Karadeniz'de rastlanmaz. En çok 45 santimetre boyda olur. Denizlerimizde sayısı kırlangıçtan daha azdır. Genelde 30 metre derinlikte durgun sularda, bazen de 100-250 metre derinliğe inerek yaşar. Eti lezzetlli ve yararlıdır. Ekonomik değeri vardır.



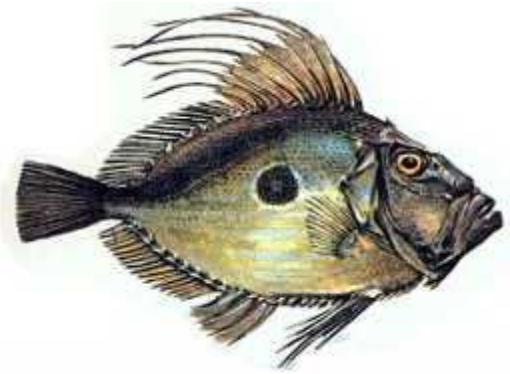
DİKENLİ ÖKSÜZ (Prestedion cataphractum)

İsim benzerliğine karşın kırlangıç ailesinden öksüz ile soydaşhğı yoktur. Marmara, Ege ve Akdeniz sahillerinin 30-400 metreye varan derinliklerin kumlu, çakıllı yosun kaplı zeminlerinde yaşar. Boyları 10-15, en çok 30 santimetre olabilir. Küçüklerine mıcır, büyüklerine çuka denir. Çiftler halinde gezerek yosunlar, otlar, yumuşakçalar ve küçük kabuklularla beslenir. Mayıs-temmuz arası ürer. Eti lezzetlidir fakat çok seyrek bulunur.



DİL BALIĞI (Amogtossus latema)

Denizlerimizde 10 metreden 300-500 metreye kadar derinliklerinde, kumlu, çamurlu veya çakıllı diplerinde fazla hareket etmeden ve uzun göçler yapmadan yaşar. Boyları 20-25 santimetre olur. Dipteki omurgasızlar, küçük balıklar ve böceklerle beslenir. Bahardan itibaren kıyılara sokularak haziran-temmuz arasında üreme yapar. Kış aylarında eti dolgun ve lezzettli olur. Genelde her mevsimde bulunan, ekonomik değeri yüksek olan bir balıktır.



DÜLGER (Zeus faber)

Boyu 50-60 santimetreye ulaşan dülger balığı, geçici balıktır. Mayısta Marmara'dan Karadeniz'e çıkar. Akdeniz, Ege, Marmara ve kısmen de Karadeniz'de yaşayan, kalın pullarla örtülü dülger balığı, etobur bir balıktır. Büyük ağzıyla kendinden küçük pek çok balığı yutarcasına yer. Genelde 60-70 santimetre derinliklerde yaşar. Kış mevsiminden sonra suların ısınmasıyla mayıs ayından başlayarak temmuz sonuna kadar üremelerini sürdürür. Dülger balığı, İzmir-Antalya arası yörelerimizde peygamber, dikenli peygamber balığı olarak da tanılır. Eti lezzetli, beyaz ve yararlıdır.

EGREZ BALIĞI (Vimba vmıba)

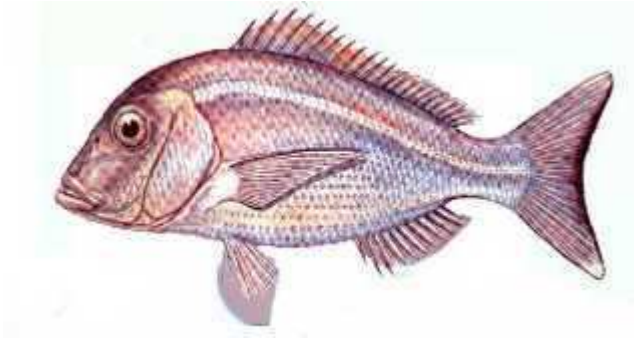
Kuzey Ege, Marmara, Trakya ve Göller Bölgesi'nde yayılış gösterir. Düz ve ağır akışlı suların, kumluk, çamurlu zeminlerinde yaşar. Boyları 25-35 santimetre en çok 50 santimetre ve 450-500 gram ağırlıkta olur. 3-4 yaşırıda olgunluğa erişip mayıs-haziran arası üreme yapar. Etinin güzelliği ve bolca avlanılmasıyla ekonomik değeri vardır.

ELEKTRİK BALIĞI (Torpedo marmorata)

Bir köpek balığı türüdür. Sıcak ve ılıman denizlerin 100-150 metreye varan diplerinde fazla göç etmeden yaşar. Boyu 150 santimetre olabilir. Genelde avlanmak için veya tehlike halinde 100-220 volta varan, insan için tehlikeli fakat öldürücü olmayan kısa süreli elektrik çarpması yapar. Bahar-yaz aylarında çiftleşerek ürer. Dişileri 14-15 canlı yavru yapar. Eti yenebilir, fakat ülkemizde fazla tüketilmez.

EŞKİNA (Scıana umbra)

Sıcak ve ılıman denizlerin 100-150 metre taşlık, kayalık ve mercanlı bölgelerinde yaşar. Bütün denizlerimizde bulunur. Gezgin bir balık değildir. Aynı zamanda taşbalığı ve mavruşgil balığı olarak da tanınır. Bahar sonu, yaz aylarında üreyen eşkina, 30-35 santimetre uzunluk ve 500-600 gram ağırlığa erişir. Beyaz ve çok lezzetli eti ile ekonomik değeri yüksektir.



FANGRİ MERCAN (Sparus pagrus)

Bir mercan türüdür. Ortalama 25-35, en çok 80 santimetre boyda sıcak denizlerde, Güney Ege ve Akdeniz'de yaygın bulunan kabuklular, yumuşakçalar ve küçük balıklarla beslenen etçil bir balıktır. Taşlık ve kayalıkların mağaralı oyuklarında yaşar. Üremesi bahardan ağustosa kadar sürer. Mercan ailesi içinde eti en lezzetli olanlardandır, ancak seyrek bulunduğu için ekonomik değeri bölgeseldir.

FENER (Lophius piscatorius)

Kıyılardan 500 metreye kadar derinlerde yaşayan, boyları 2 metreye erişebilen, bir dip balığıdır. Hareketsiz yatar ve antenleriyle avını kendine çekerek çok büyük ağzıyla kendi büyüklüğündeki balıklan bile yutar. Pulsuz ve çıplak vücudunu kapsayan sıvı, insan cildi için tehlikelidir. Mart-ağustos arası derinlere inerek ürer. 6-7 yaşırıda bir dişi, 1 milyon yumurta verir. Eti beyaz ve çok lezzetlidir. Ekonomik değeri yüksektir. Şeker hastalığı tedavisinde kullanılan ensülin ilacı, ilk kez fener balığı pankreasından elde edilmiştir.

GAMBUSYA (Gambusia affims)

Anayurdu ABD'nin güney bölgelerinden, sivrisinek ve sıtma mücadelesi için ülkemize getirilmiştir. Durgun, sığ ve sıcak sulara çok toleranslıdır. 0'dan +30° C.'ye kadar dayanabilir. Özellikle sivrisinek larvalanyla beslenir. Aynca yosunları ve kabukluları da yer. Erkekleri, 3-5 santimetre dişileri, 6 santimetre olur. Nisan-ekim arasında erkekleri, spermlerini dişinin üreme boşluğuna bırakır; 30 günlük hamilelikten sonra dişi yaklaşık 60 yavru doğurur. Doğa dengesi ve sağlığa yararı ile çok değerlidir.

GELİNCİK (Gaidropsanıs mediterraneus)

Bakalyaro ve mezgitle ayni türdendir. Denizlerimizde birkaç cinsi yaygındır. Sıcak ve ılıman suların taşlık, kayalık diplerinde sahillere yakın yaşar. Balık yavruları ve kabuklularla beslenir. Çevik, yırtıcı ve saldırgandır. Derisi çok kaygandır. Ortalama 20, en çok 40 santimetre boyda olur. Üremesini sonbaharda yapar. Beyaz ve lezzetli etiyle ekonomik değeri olan bir balıktır.

GÖKKUŞAĞI ALABALIK (Salmo gairdneri)

Kuzey Amerika kökenlidir. Yetiştirilmek üzere dünyaya yayılmış, bu arada ülkemize de getirilmiştir. Temiz, oksijeni bol sularda yapay yemler veya küçük balıklarla beslenebilen yetiştirmeye en çok uyum gösteren, tuzlu deniz suyuna da toleransı olan bir alabalık türüdür. Erkekler 2, dişileri 3 yılda olgunlaşıp kilogram /ağırlığına göre yaklaşık 1,000-5,000 yumurta verir. Denizde yetiştirilenleri, daha çabuk büyüme gösterir. Etinin lezzeti ve bol üretimiyle ekonomik değeri çok yüksektir.

GÖL ALABALIĞI (Salmo trutta lacustris)

Kuzeybatı Anadolu, Abant ve 7 Göller Bölgesi'nde yayılış gösterir. Çeşitli türleri vardır. Türüne göre renk, boy ve beslenme farklılıkları gösterir. Genelde temiz, bol oksijenli soğuk sularda fazla gezinmeden; planktonlar, dip hayvanlan ve küçük balıklarla beslenerek yaşar. Boyları ortalama 25-40, yabanlarında 60-70 santimetre olabilir. Eylül-ocak arasında üreme yapar. Yumurtalarını dipteki çakıllara yapıştırır. Üretimi yapılmaz. Eti çok lezzetli, ekonomik değeri bölgeseldir.

GÖRDEK (Ruülus rubilio)

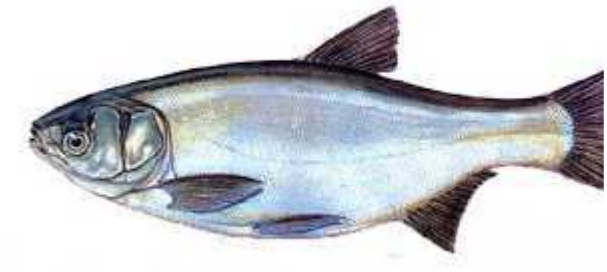
Kızılgöz ailesindendir. Kuzey Ege, Marmara ve Trakya'da fazla hareketli olmayan akarsuların zengin bitkili kıyı bölgelerinde yaşar. Kış aylarını daha derince sularda geçirir. Kurtlar, böcekler, kabuklular ve böcek-sinek larvalarıyla beslenir. Boyu 15-20, en çok 25 santimetre olur. Nisan-mayıs arası ürettiği yumurtalarını bitkilerin arasına bırakır. Besin yönüyle değersizdir, fakat av yemi olarak değerlendirilir.

GÜMÜŞ (Atherma boyeri)

Denizlerimizde yaygın olan Gümüş'ün Sapanca, İznik ve Köyceğiz Göllerinde yaşayan bir türüdür. Sıcak sularda, böcek larvaları ve sualtı hayvancıklarıyla beslenerek yaşar. Mayıs-eylül arasındaki üreme devresinde yaklaşık 600 yapışkan yumurtasını; kumlu, çakıllı zeminlere bırakır. Su yüzeyine yakın, sürü halinde dolaşırken su kuşlarına yem olur. Eti yenebilir. Daha çok balık üreticiliğinde yem veya balık unu endüstrisinde değerlenir.

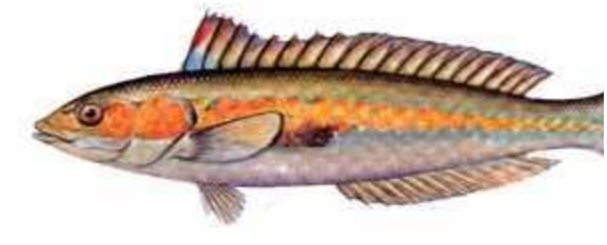
GÜMÜŞ HAVUZBALIĞI (Carassius auratus gibelio)

Trakya ve Doğu Karadeniz'in yumuşak zeminli, bol bitkili akarsularında yayılış gösteren bir carrasius türüdür. Büyümesi daha hızlı olup 3-4 yaşırıda 15-20 santimetreye erişir. Daha büyüklerine de rastlanır. Mayıs-haziran arası 160-380,000 yumurta döker. Bazı hallerde bu yumurtaları, sazan veya diğer havuz balıklarının döllediği de olur. Eti yenebilir. Havuz veya akvaryumlarda süs balığı olarak yaşatılır.



GÜMÜŞ SAZAN (Hypophtalmichthys molitmc)

Diğer sazan türleri gibi Güneydoğu Asya kökenli bir balıktır. Ortalama 100-120 santimetre boy ve 20 kilogram ağırlığa erişirler. Fido planktonlarla beslenir. 3 yaşırıda cinsel olgunluğa erişip, 20 - 22° C.'de ve üstündeki sularda kilogram ağırlığına oranla 140,000 yumurta verir. Yağsız ve lezzetli eti, Çin'de değerli bir yiyecektir. Bu nedenle ülkemize de getirtilerek araştırma enstitülerinde yaşam uygulama ve üretme şartları incelenmektedir.



GÜNEŞ (Coris julis)

Bu balık da lapin ailesindendir ve aynı yaşam karakterini gösterir. Boyları ortalama 20 santimetre olur. Gövdesini çevreleyen renklerin güzelliği ile denizlere güzellik katarlar. Nisan-haziran arasında üremelerini yaparlar ve türüne göre 600-20,000 taneye kadar yumurta döker.

HAMSI (Engraulis encrasicolus)

Karadeniz'in insan yaşamıyla birleşen balığıdır. Marmara'da da bulunur. Sürüler halinde yaşar ve 20 santimetreye kadar büyür. Ocak-mart arasında beslenmek içm sahillere yaklaşır ve bol av verir. Gündüzleri 30-40 metre derinlerde, geceleri yüzeye yakınlarda dolaşır. 1 yaşırıdan itibaren olgunluğa erişip 18 - 20° C. sularda, 25-60 metre derinlikte ve az tuzlu sularda üreyip, yaklaşık 40,000 yumurta döker. Etinin lezzeti, çeşitli tüketim yönleriyle ekonomik değeri çok yüksektir. Aşırı avlanılması ve orkinos-palamut-uskumru/torik sisteminde dengenin bozulması, hamsiyi de tehlikeli olarak etkilemektedir.

HASKEFAL (Mugu cephalus)

Denizlerimizde yaygın bulunan bir kefal türüdür. Ortalama 30-50, en çok 75 santimetre boyda olabilir. Bütün kefaller gibi ürkek ve çevik bir balıktır. Açık denizle sahiller arasında gidip gelirler. Bazen beslenmek için sürüler halinde acı sulara, lagünlere, hatta nehirlerin içlerine girerler. Deniz dibi bitkileri ve yumuşakçalarla beslenir. Yaz aylarında üreyip 150,000-1 milyon yumurta verir. Beyaz etinin lezzeti ve mumlanarak pazarlanan havyar yumurtasıyla ekonomik değeri çok yüksektir.

HAVUZ BALIĞI (Can-asius carrasius)

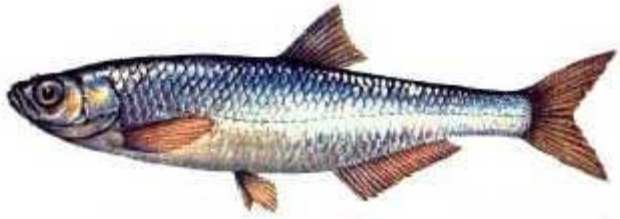
Trakya-Marmara Bölgeleri, Kızılırmak, Yeşilırmak Deltaları ve Çoruh Havzası'nda yayılış gösterir. Boylan 15-25, en çok 45 santimetre ve 2-3 kilogram da ağırlıkta olur. Su içindeki otlar, dip hayvanları ve sinek larvalarıyla beslenir. Sazana benzer ve akrabadır. Mayıs-haziran arası 14-20° C. sularda 150-300,000 yumurtasını 2-3 defada otların üzerine bırakır. Suyun kirliliği ve oksijen değerine toleranslı bir balıktır. Büyüklerinin eti lezzetlidir. Batı ülkelerinde üretimi de yapılmaktadır.

HOROZBİNA (Parablennius gattorugine)

Dalgalı sahillerin taşlık, kayalık ve yosunlu bölümlerinde gizlenerek, çoğunlukla çift yaşar. Çeşitli türleri olduğu gibi tatlı sularda yaşayanları da vardır. Yaşam şartlanna göre böcekler, kurtlar ve balık yumurtalarıyla beslenir. Eti lezzetsiz, sert ve kılçıklıdır. Bu nedenle ekonomik değeri yoktur. Bahar ve yaz sürecinde erkeklerin ustaca hazırladıkları taş oyukları, midye, istridye kabukları arasına dişiler, 2,000-15,000 yumurta dökerler. Erkekler de 20-25 günlük kuluçka döneminde bazen dalgalar içinde atlıya atlıya yumurtalara bekçilik yaparlar.

HOROZBİNA (Blennius fluviatilis)

Marmara, Ege ve Akdeniz akarsuları ve bunların deniz kanşımı acı su bölgelerinde yaşar. Boyları denizde yaşayanlara göre daha küçüktür. 8-12, en çok 15 santimetre, Akdenizdeki türleri ise 20 santimetreye ulaşabilir. Su altındaki küçük hayvanlar veya böcek larvalarıyla beslenir. Yaz aylarında üreyip yumurtalarını taşlar ve midye kabukları arasına ustaca gizler. Çıplak ve pulsuz derisi, yapışkan bir sıvı ile kaplıdır. Ekonomik bir değeri yoktur.

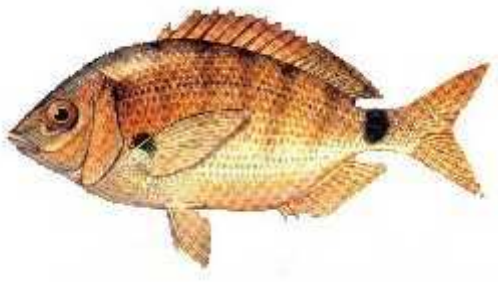


İNCİ BALIĞI (Albunus albunius)

Pullarından yapay inci yapılması ismini verir. Ülkemizde çeşitli türleri yaşar. Boyları 15-20 santimetre olur. Manyas ve Ulubat Göllerinde bolca bulunur. Planktonlar, kurtlar, böcek larvaları ve su yüzeyindeki sinekleri yakalayarak beslenir. Nisan-mayıs arası üreyip, yapışkan yumurtalarını nehirlerin giriş veya çıkışındaki kıyıların kumluklarına bırakır. Eti lezzetli sayılır. Bölgesel değerlenir. Orta Anadolu'da Gökçe, Van çevresinde darah ismiyle anılır.

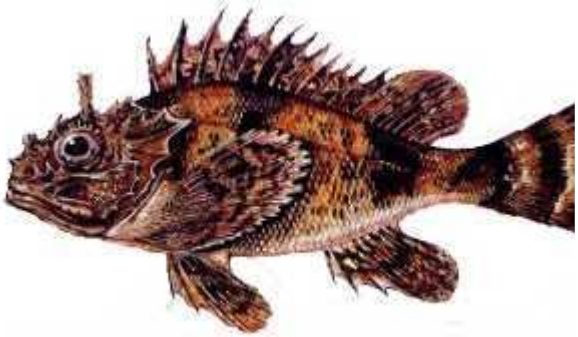
ISKARMOZ (Sphyraena sphyraena)

Bütün sıcak ve ılık denizlerin sığ sularından 100 metre derinliğe kadar orta sularda yaşayan bir balıktır. Et yiyen cinsinden ve avlarına karşı yırtıcıdır. Marmara'da az, Ege ve Akdeniz'de fazlaca bulunur. Akdeniz barakudası olarak da adlandınlır. Boyu 1 metreye erişen ıskarmoz balığı, barakuda olarak okyanuslarda 3 metreye kadar büyüyebilir. Sürü halinde dolaşıp özellikle köpek balıklarına hücum ederler. Fazla yırtıcılığı ve etinin de gıda değeri olmadığı için ekonomik yönü yoktur.



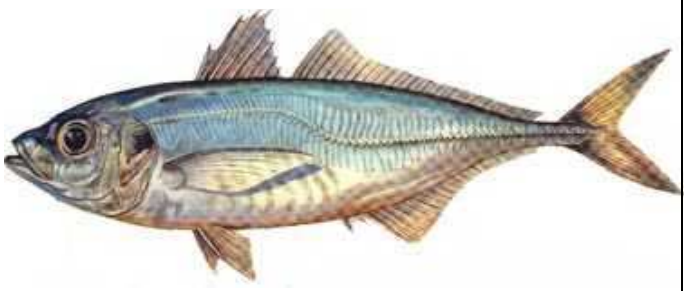
İSPARİ İSPAROZ (Diplodus annıüaris)

Bütün denizlerimizin sıcak ve ılık sahil bölgelerinde yaşayan bir karagöz türüdür. 16-20 santimetreye büyüyebilir. Deniz kurtlan, karides, yosunlar ve balık yavrulanyla beslenir. Göçer balıklardandır. İlkbahardan yaz sonuna kadar üremelerini sürdürür. Eti beyaz, yağlı ve lezzetlidir.



İSKORPİT (Scorpaena porcus)

Yaşamı aynı aileden olan Lipsoz'un aynıdır. Farkları, iskorpitin lipsoza göre daha küçük olması (ortalama 20-30 santimetre) ve renginin koyuluğudur. İskorpitin de dikenleri lipsoz gibi çok zehirlidir. Bu nedenle yakalandığında dikkat edilmelidir. Eti lezzetli ve çok yararlıdır.

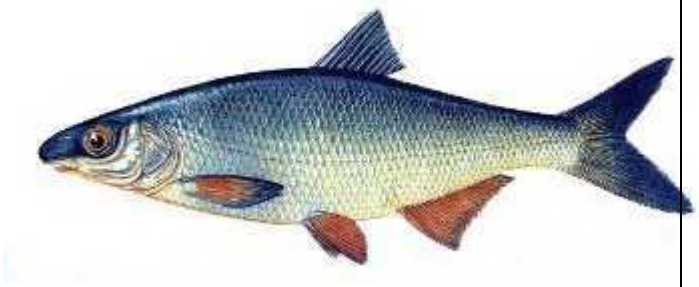


İSTAVRİT (Trachurus trachurus)

Denizlerimizde sankanat istavrit (Akdeniz) ve karagöz istavrit (Karadeniz-Marmara) olarak iki türü yaşar. Boylan karagözde 15-25 santimetre, en çok 30 santimetre, sarıkanatta ise 30-50 santimetre olur. Küçüklerine kraça denir. Gezici balıklardır. Hamsi, çaça, çamuka gibi küçük balıkların yavrulanyla beslenir. Mayıs-ağustos arası sürüler halinde ürer. Lezzetli eti, çeşitli yemekleri ve bol avlanmasıyla ekonomik değeri en yüksek balıklardandır.

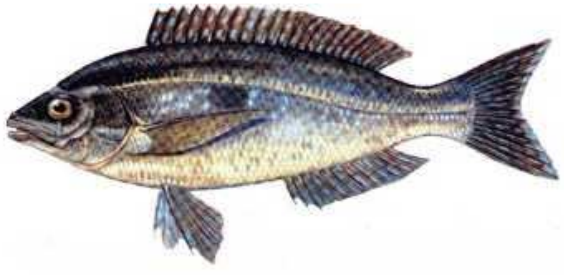
İSTRONGİLOS (Spicara smaris)

Bütün denizlerimizde ve denizlerin nehirle karışan acı su bölgelerinde yaşar. İzmaritle aynı ailedendir. Erkekleri 13-16, dişileri 15-20 santimetre boy ve 50-100 gram ağırlıkda olur. Suların ısısına göre açık denizle kıyılar arasında gidip, gelirler. Nisan-mayıs, bazen de temmuza kadar üreyip 40-60,000 yumurta döker. Planktonlar, küçük hayvanlar ve deniz bitkileriyle beslenir. Eti lezzetlidir, bol bulunduğu için ekonomik değeri vardır.



KABABURUN (Chondrostoma nasus)

Çeşitli türleriyle ülkemizde yaygındır. Göl ve nehirlerin giriş-çıkışlarının dibe yakınlannda çakıllı bölgelerde yaşar. Boylan 25-40, en çok 50 santimetre olur. Taşlara yapışık yosunlar, bitki kökleri ve dip hayvanlanyla beslenir. Mart-mayıs arası ürer ve 100,000'e yakın yumurtasını çakıllann üstüne yapıştınr. Farklı türleri, bölgelere göre çeşitli şekillerde değerlendirilir.



İZMARİT (Maena smans)

Denizlerimizin yerli balıklarındandır. Küçüklerine kancur, büyüklerine kanal izmariti denir. Boyu ortalama 15 santimetre, dişileri daha küçük olur. Hareketli ve kurnazdır. Yaz aylarıda sahillere kadar sokulur. Üst, ön dikenleri tehlikelidir. Batar ve yara yapar. 10-12 yıl yaşayabilir. Erkekleri 3, dişileri 2 yaşırıda olgunlaşıp, 60-70,000 yumurta verir. Balık yumurtaları, yavruları ve yosunlarla beslenir. Eti beyaz ve lezzetlidir. Bol tüketilir.

KADİFE BALIĞI (Tınca tinca)

Kuzey bölgelerimizin bol bitkili durgun veya yavaş akıntılı sularında yaşar. Genelde 30-40 santimetre en çok 60-70 santimetre olur. Planktonlar, küçük balıklar ve yumuşakçalarla beslenir. Gündüzlerini dipte geçirip geceleri avlanır. Mayıs-haziran arası üreme yapar. Eti lezzetlidir. Sazan yetiştiriciliğinde yardımcı olarak düşünülen bir balıktır. Sportif yönü zevklidir.

KAĞIT BALIĞI (Trachipetnıs trachypetrus)

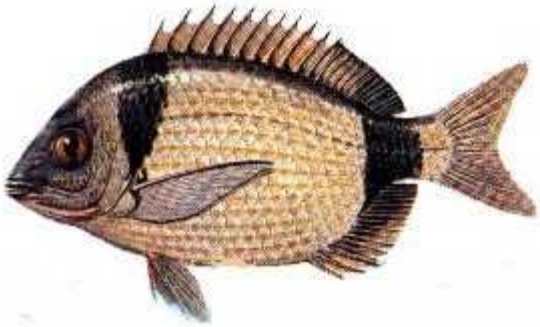
Çok yassı vücuduyla kağıt ismini alır. Ilık denizlerin 15-20 metre derinliklerinde, göç etmeyip ısı şartlarına göre yer değiştiren planktonlar, omurgasızlar ve küçük balıklarla beslenen, boyları 3 metre olabilen bir balıktır. Karadeniz'de rastlanmaz, diğer denizlerde seyrek görülür. Sakin, yavaş ve ahenkli yüzen, sırasında çok hareketli olabilen bir canlıdır. Bahara doğru sahillere sokularak iklim şartlanna göre yaz boyunca ürer. İlginç bir balık olarak denizleri süsler.

KANATLI KIRLANGIÇ (Cephalacanthus volitans)

Boyları 50 santimetreye ulaşabilen ve kırlangıçın bir türü olan bu balıklar, güzel ve bezeli renkleriyle Ege ve Akdeniz'de yaşar. Su yüzeyinden 1-1.5 metre yüksekte 1-10 saniyelik sürede 30-35 m.'lik uçuşlarla denizleri süsler. Suların ısınmasıyla beraber sahillere yaklaşarak, mayıs-temmuz arası ürer. 10-80 metre derinliklerde yumuşakçalar, kabuklular ve böceklerle beslenir.

KALKAN (Psetta maxima)

Bir dip balığı olan kalkan, Karadeniz'in en tanınmış balıklarındandır. Boğazlar, Marmara, Ege ve Akdeniz'de seyrek rastlanır. Gezici balık değildir. Bütün hayatı dipte yatmakla geçer. Batı Akdeniz, Atlas Okyanusu ve Şimal Denizi'nde, kalkanın diğer türleri yaşamaktadır. 25-30 yıllık ömrü olan kalkan balığı, 1 metre boya erişebilir. Sahillerde 5-10 metreden başlayarak 300-400 metre derinliklere inebilir. Etçil ve fazlasıyla obur bir balıktır. Erkekleri 5-6, dişileri ise 6-7 yaşlannda olgunlaşıp üremeye geçebilir. Üremeleri 10°-15° C sularda nisandan hazirana kadar sürer. Milyonlarca yumurta vermesi yanında etinin lezzeti ve verimliliği ile ekonomik değeri çok yüksektir.



KARAGÖZ (Diplodus vulgaris)

Bütün denizlerimizde, çoğunlukla Marmara ve Ege'de ılıman suların kayalıklarında yaşayan, bol bulunan ve sevilen yerli balıklarımızdandır. Sürüler halinde yaşar. Suların ısı şartlarına göre bahar aylarından ağustosa kadar üreme yapar. Çeşitli türleri sularımızda yaşar. Kuyruğu lekeli ve çizgili olanı ısparoz/ispari olarak tanınır. Lezzetli eti ve bol avlanılmasıyla ekonomik değeri yüksek bir balıktır.

KAYIŞ BALIĞI (Ophidion barbatum)

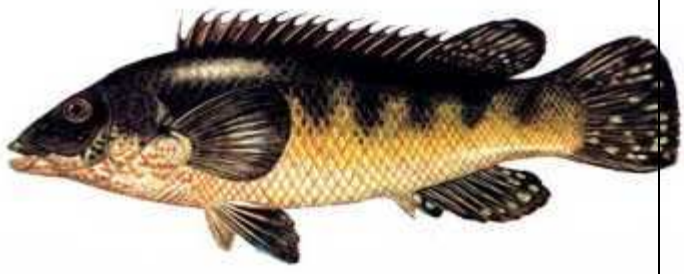
Denizlerimizde seyrek rastlanan, 2-3 metreden 150 metreye kadar derinliklerde, üstü bitkilerle örtülü kumsal, çakıllı diplerde fazla göç etmeden yaşayan bir balıktır. Yumuşakçalar, kabuklular ve küçük balıklarla beslenir. Boylan 30 santimetre olabilir. Bahar-yaz sonu üreme yapıp 15-18,000 yumurta döker. Eti lezzetlidir. Fakat seyrek bulunduğu için ekonomik değeri yoktur.

KEDİ BALIĞI (Scyliorhinus canicula)

Köpekbalığı ailesindendir. Sıcak ve ılıman denizlerin 3 metreden 1,000 metreye varan derinliklerinde fazla göç etmeden yaşar. Kabuklular, omurgasızlar ve balıklarla beslenir. Boyları ortalama 80-150 santimetre olur. Kuşlar gibi çiftleşip, yumurtlayarak nrer. Bahar aylarında yumurtalarını bir torba içinde kayalıklar arasına bırakır. Bir mevsimde birkaç kez yumurtlayabilir. Kuluçka süresi 15 gündür. Eti lezzetli olup yenilebilir. Aynca sportif avcılığı da yapılır.

KELER (Squatina sguatina)

Köpekbalığı ailesindendir. Sıcak ve ılıman denizlerin 5-100 metre derinlerinde sahil yakınlarında veya 70-400 metre açıklarında, kumlu, çamurlu alanlarda fazla göç etmeden yaşar. Boyu 2 metreye ulaşabilir. Büyük ağzıyla dipteki ölü veya diri balıkları, omurgasızlarla sürü halindeki balıkları yutarcasına yiyerek beslenir. Bahar sonu yaz aylannda dişiler, gruplar oluşturarak sahillere yakınlarda döllenir. 18-20 ay sonra tek başlarına 10-18 arası canlı yavru doğurur. Yüzgeçlerinin eti yenebilir, karaciğerinden yağ ve vitamin elde edilir.

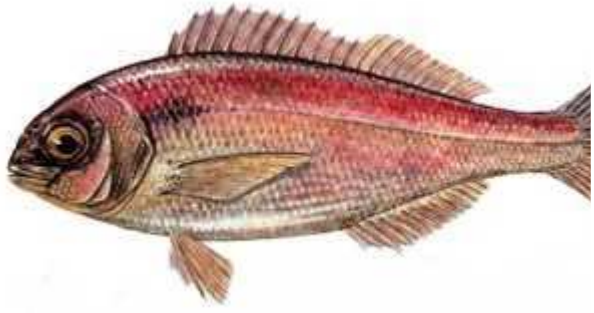


KIKLA LAPİN (Labrus berggylta)

Ilık ve sıcak denizlerimizin yosun ve bitkilerle kaplı taşlıkların 2-30 metre derinlerinde yaşar. Dişi ve erkekleri arasında boy ve renk farkları görülür. Boyları 30-40, en çok 60 santimetre (dişilerde) olabilir. Yumuşakçalar ve kabuklularla beslenir. Dişleri çok kuvvetlidir. Üremeye yakın erkekleri, deniz bitkileriyle dişiye yuva hazırlar. Mayıs-ağustos arasında yumurta verir. Eti lezzetlidir. Aynca sportif avcılığı değerlidir.

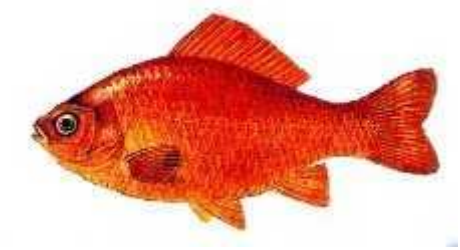
KIRLANGIÇ (Trigüa lucema)

Ege, Akdeniz ve Marmara'nın fazla göç etmeyen, yerli balığıdır. Kısmen Karadeniz'de rastlanır. Ihk denizlerin sahil yakınlarında 5-300 metre derinliklerin diplerinde çiftler halinde yaşar. Küçüklerine derviş balığı da denir. Ortalama 25-50 santimetre olur. 80 santimetre ve 6-8 kilogram olanlarına rastlanır. 15-20 yıllık yaşamı vardır. 3 yaşırıda olgunlaşıp sahillerden uzakta üremelerini yapar. Küçük kabuklular, yumuşakçalar, deniz bitkileri ve böceklerle beslenir. Etinin lezzet ve yararıyla, her mevsimde bulunmasıyla ekonomik değeri yüksektir. Diğer Akdeniz ve Avrupa ülkelerinde de bol tüketilir.



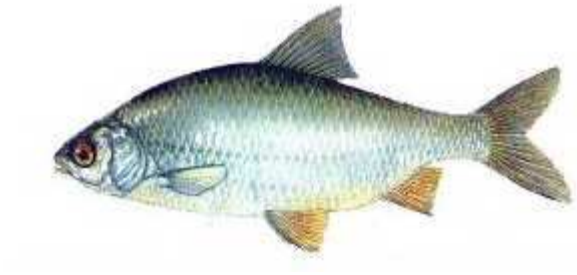
KIRMA MERCAN (Pagellus aceme)

Mercan ailesindendir. 0-400 metre bazen de 700 metre derinliklere inebilmektedir. Yaşam çevresi taşlık, kayalık ve dibe yakın yerlerdir. Boyları 35-40 santimetreye ulaşabilir. Eti beyaz, gevrek ve lezzetlidir. Marmara, Çanakkale Boğazı ve Ege'de bolca bulunur. Ekonomik değeri yüksektir. Denizlerdeki ısıya göre ilkbahardan başlayarak ağustosa kadar üremeleri sürer. Etçil balık olan mercanlar çeşitli küçük balıklar, kabuklular ve omurgasızlarla besinlenir.



KIRMIZI HAVUZBALIĞI

Biyolojik yaşamı diğer havuz balığı türleri gibidir.15-20 cm boyu ve renginin güzelliği ile eski çağlardan beri havuzların şimdilerde de akvaryumların klasik ve kıymetli balığıdır. Çin'de ve Japonya'da üretilen çeşitli türleri ve formları vardır.



KIZILGÖZ (Rutilus mtilus)

Karadeniz, Trakya, Marmara ve Kuzey Batı Anadolu'nun sahil bölgelerindeki nehirlerde yaşar. 25-30, en çok 50 santimetreye büyür. Kızılkanatla büyük benzerliği vardır. Küçük canlılar ve bitkilerle beslenir. Bahar aylarında ürer ve 50-100,000 yumurta bırakır.. Eti değerli olmadığı için daha ziyade yem olarak kullanılır. Nehir ve kıyılardaki yırtıcı balıklar ve kuşlar içinde iyi bir besindir.

KIZILKANAT (Scardinius eıythrophthalmus)

Kuzey Anadolu'da soğuk olmayan ağır akışlı nehirler, göl ve göletlerin yumuşak tabanlı zeminlerinde yumuşakçalar ve bitkilerle beslenerek 10-11 yıl yaşar. 20-40 santimetre boy ve 200-400 gram ağırlıkta olur. 3-4 yaşırıda olgunlaşıp kg/ağırlığına göre 600,000 yumurta döker. Eti lezzetli fakat çok ince kılçıklı olduğu için makbul değildir. Tuma gibi yırtıcı balıklar için değerli bir yemdir.

KOLYOZ (Scomber japonicus)

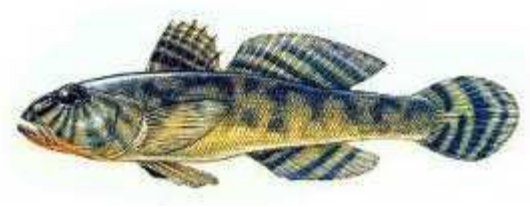
Bütün denizlerimizde bulunmakla beraber daha çok Marmara balığı sayılır. Şeklen uskumruya çok benzer fakat ayrı bir türdür. Büyük Okyanus'ta da sürüler halinde yaşar. Küçük balıklar, yavrular ve planktonlarla beslenir. 2-3 yaşırıda olgunlaşan dişileri temmuz-ağustos arası 300-400,000 yumurtasını denize bırakır. Eti uskumru kadar lezzetli olmamakla beraber, taze-kuru-tuzlu olarak bol tüketilen bir balıktır.

KOCAAĞIZ (Aspius aspius)

Trakya, Marmara ve Kuzey bölgelerimizin hızlı akarsularında yaşar. Ortalama 60-80, en çok 100 santimetre boy ve 2-4 kilogramdan 10 kilogram ağırlığa erişebilirler. Etçil bir balıktır, su içindeki her türlü hayvanla beslenir. Erginleri yalnız dolaşır. Cinsel olgunluğa 4-5 yaşlarında ulaşıp nisan-temmuz arasında 80-100,000 yumurta verir. Az lezzetli eti nedeniyle ekonomîk değeri bölgeseldir. Buna karşın olta avcılığı çok zevkli bir balıktır. Yaşam karakteri bu balığın aynı olan "aps. vorax" türü Fırat ve Dicle Nehirlerinde yaygındır. Sis balığı olarak tanınır. Boyları 40 santimetre olur.

KÖMÜRCÜ KAYASI (Gobius niger)

Bütün denizlerimizin nehir ağızlarına yakın, bazen de acı su bölgelerinde, 75 metreye kadar derinliklerin kumlu, çamurlu diplerinde fazla göç etmeden yaşar. Boyları en çok 18-19 santimetre olabilir. Mart-mayıs arasında 1,000-6,000 arasında yumurta vererek ürer. Bu yumurtalara erkekler bekçilik yapar. Küçük kabuklular, yumuşakçalar ve balıklarla beslenir. Eti beyaz, lezzetli ve yararlıdır.



KÜÇÜK KAYABALIĞI (Gobius (Ponücola) syrman)

Karadeniz kıyılarına akan nehirlerin küçük kabuklular ve yosunlarla kaplı zeminlerinde acı su-tatlı su karışımı sahillere yakın yerlerde yaşar. Boyu 18-22, en çok 25 santimetre olur. Yumuşakçalar ve özellikle kabuklularla beslenir. Nisan-mayıs arası doğan yavrulara, erkek bekçilik yapar. Diğer kayabalıkları gibi eti beyaz, lezzetli ve yararlıdır. Ekononıik değeri bölgelere göre değişir.

KUPES (Boops boops)

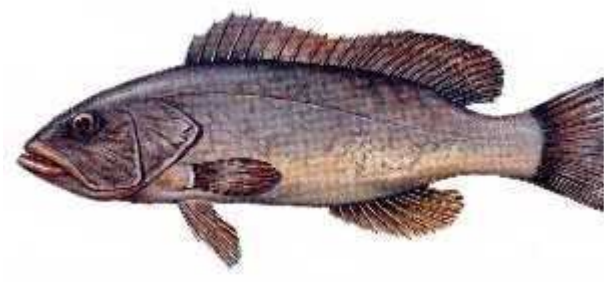
Altınkuşak da denir. Ilıman ve sıcak denizlerde yaşar. Akdeniz, Ege ve Marmara'da bulunur. Marmara'dakilerin bir bölümü Karadeniz'e çıkar ve döner. Yosunlar, balık yavruları ve kabuklularla beslenir. Boyları 15-25, en çok 35 santimetre olur. Üremelerini bahar sonunda yapar. Karagöz ve çitari ile aynı türdendir. Eti lezzetlidir. Ancak bölgesel değerlenir.

KUM TRAKONYASI (Trachmus araneus)

Ilık denizlerin sahil bölgelerinde 2-3 metreden 100-150 metreye varan derinliklerde yumuşak kumlar arasında ömür geçirir. Beslendiği küçük balıklar, böcek, yumuşakça ve kurtlara karşın çok süratli bir avcıdır. En fazla 50 santimetreye büyüyebilir. Dikenleri trakonya gibi zehirli ve insan için tehlikelidir. Eti lezzetli olmakla beraber tehlikesinden ötürü az avlanıldığı için ekonomik değeri yoktur. Kışı derin sularda geçirip, mart başırıdan itibaren sığlara sokulup, yaz sonuna kadar üreme yapar.

KURBAĞA BALIĞI (Uranoscopus scaber)

Akdeniz, Ege ve Marmara'da taşlık ve yosunlu bölgelerde yaşar. Dipte yatarak başırıın üstündeki gözleri ile küçük canlıları veya balıkları görüp, avlar. Nisan-mayıs aylarında kışladıkları derin sulardan sahillere, bazen de acı su bölgelerine sokulup temmuz-eylül arasında üreme yapar. Kg./ağırlığına göre 10,000-20,000 yumurta döker. Yavrular, önce plarıktonlarla daha sonra ise omurgasızlarla beslenir. Eti lezzetlidir. Özel avcılığı yapılmadığı için ekonomik değeri azdır.

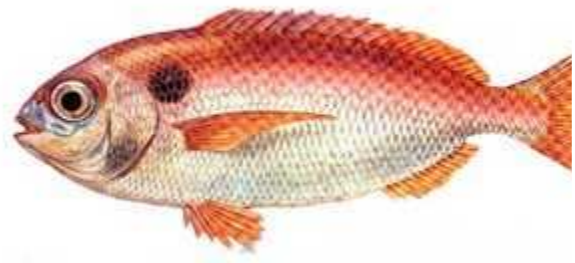


LAHOZ/GİRİDA (Epinephelus aeneus)

Ege ve özellikle Akdeniz'de yaygın bulunan, boyları 1 metre olabilen bir hani türüdür. Fazla derinlere gitmeden kayalık, taşlık veya çakıllı alanlarda yaşar. Oldukça yırtıcı, etçil bir balıktır. İrili ufaklı her türlü kabuklular, omurgasızlar ve küçük balıklarla beslenir. Mayıs-haziran arasında üreme yapar. Akdeniz'in eti çok lezzetlli, şöhretli balıklarındandır. Ancak ekonomik değeri bölgeseldir.

LERKİT BALIĞI (Rutilus frisu)

Karadeniz'in doğu ve batısıyla Trakya'daki nehirler ve bu nehirlerin denizle kanşımı acı su bölgelerinde yaşar. Genelde 40-50, en çok 70 santimetre boy ve 5 kilogram ağırlıkta olabilir. Küçük balıklar, kurtlar ve böcek yumurtalarıyla beslenir. Nisan-mayıs aylarında nehirlerin içlerine ve göllere girerek üreme yapar. Etinin gıda yönüyle, ekonomik değeri olduğu gibi, amatör olta avcıları için de kıymetlidir.

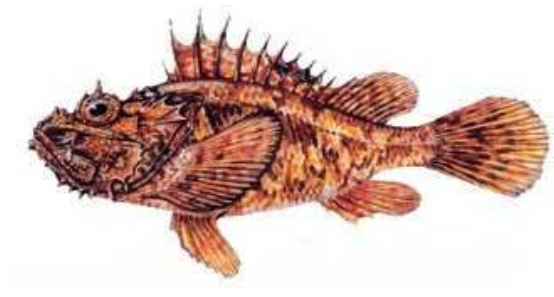


LEKELİ MERCAN (Pagellus bogaraveo)

Mandagöz mercan da denir. Ege ve Akdeniz'de yaygındır. 100-300 metreye varan derinliklerde sahile yakınlarda kabuklular, omurgasızlar ve sualtı bitkileriyle beslenerek yaşar. Boyu 30-50 santimetre olabilir. Hermafrodit bir balıktır. Hem erkeklik, hem de dişilik karakteri gösterir. Suların ısısına bağlı olarak bahar aylarında üreme yapar. Eti beyaz, gevrek ve lezzetlidir. Ekonomik değeri yüksektir.

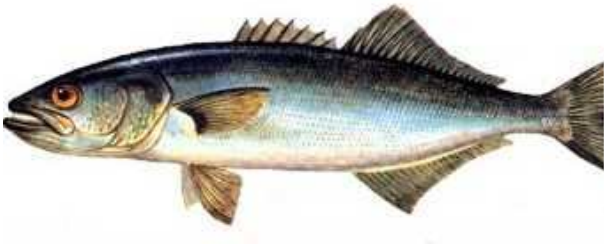
LEVREK (Dicentrarhus labrax)

Denizlerimizde ve denizlerin nehirlerle karışımı acı su bölgelerinde yaşar. Hani ailesindendir. Fazla gezici olmayan levrek, yerli balıklardan sayılır. Gençken gruplar halinde, sonraları tek başırıa yaşar. Yaşam ortamı, karanlık ve kuytu yerlerdir. Bu nedenle gemi batıkları veya kaya oyuklarında yuvalanır. Yaklaşık 20 yıllık yaşamı olabilen levrek, ortalama 50-60 santimetreden 1 metre boy ve 10-12 kilogram ağırlığa erişebilir. 40 santimetreden küçüklerine ispendek denir. Küçük yavru balıklarla beslenir. Ocak-mart arasında 500,000-2,000,000 yumurta dökerek, yüksek bir üreme gösterir. Eti en lezzetli balıkların başırıda gelir. Bu nedenle de ekonomik değeri çok yüksektir.



LİPSOZ (Scorpaena scrofa)

50-60 santimetreye ve 4-5 kilograma kadar büyüyebilen lipsoz balıkları, sıcak ve ılık denizlerimizin sahil kıyılarından 1000 metreye kadar inen derinliklerde, bitkilerle örtülü, taşlık, çakıllı ve kumlu düzeylerde yaşar. Bilhassa Marmara ve Ege'de çok rastanır. Eti çok lezzetli ve yararlıdır. Et yiyen bir balık oları lipsoz, ilkbahar aylarında ürer. Yaklaşık 3,000 yumurta döker. Dikenleri çok zehirlidir.

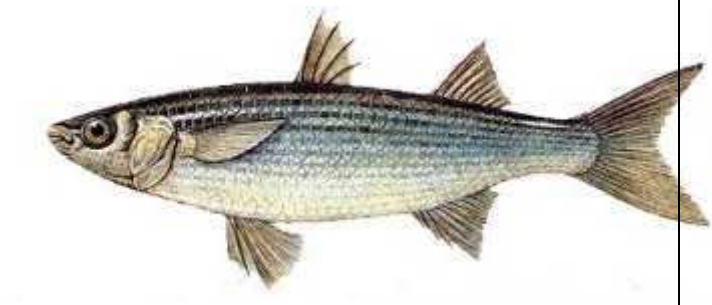


LÜFER (Pomatomus saltator)

Gezici balıklardan oları lüfer, Karadeniz'le Ege Denizi arasında dolaşır. Büyümesinin aşamaları içinde değişik isimler alır. Buna göre: boyları, 10 santimetreye kadar olarılar defheyaprağı, 15-18 santimetreye kadar olanlar çinakop, 18-25 santimetreye kadar olanlar sarıkanat, 28-35 santimetreye kadar olanlar lüfer, 35 santimetreden fazla olanları da kofana diye adlandırılır. Seyrek olarak kofanaların 60 santimetreyi aştığı, hatta 1 metreye ulaştığı görülmüştür. Lüfer, sonbahar-kış aylarında en lezzetli ve olgun devrini yaşar. Yaz ortalarından sonbahara kadar da kışlamaya geçerler. Ilık suların 10-200 metre derinliklerinde yaşar. Üremeleri, bahar sonu ile yaz başıdır. Kademeli olarak 60-80,000 yumurta verir. Bol verimliliği ve etinin lezzetiyle ekonomik değeri çok yüksektir.

MALTA PALAMUDU (Naucrates ductor)

Eskiden gemilerin altlarında, genelde köpekbalıklarına eşlik ederek yüzen, bu nedenle pilot balığı da denen çevik hareketli bir balıktır. Ortalama 40 santimetre boyda olur. Sıcak ve ılıman denizleri sever; yosunlar, deniz kurtları, kabuklular ve özellikle köpekbalıklarından arta kalarılarla besinlenir. Sonbaharla kış ayları arasında üreme yapar. Etinin gıda değeri yoktur.

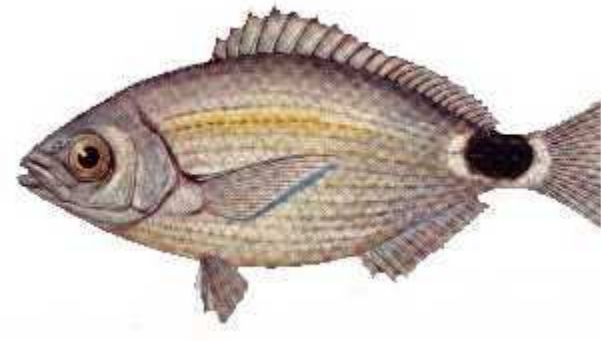


MAVİ-KEFAL (Chelon labrosus)

Kefal, denizlerimizin sıcak ve ılık bölgelerinde, kıyılara yakın, denizle ilişkili nehir ağızlarında aynca içsularda ve sürüler halinde yaşayan bir balık türüdür. Denizlerimizde haskefal, altınbaşkefal, topbaşkefal, mavri kefal, dudaklı kefal gibi çeşitli türleri vardır. Ayrıca büyüklüklerine göre de isimlendirilir. Türlerine göre 25 santimetreden 90 santimetre boya erişirler. Yaklaşık 15 yıllık ömrü oları kefaller, 6-7 yaşlarından itibaren yaz aylarında üreyerek 150 binden 7 milyona kadar yumurta verirler. Eti ve yumurtası yönünden değerli bir balıktır. Deniz dibi bitkileri ve yumuşakçalarla beslenir.

MAZAK (Trigloporus lastoviza)

Benzerliğinden ötürü kırlarıgıcın küçüğü sanılır. Aynı soydan fakat ayrı balıklardır. Ortalama 20-25, Akdeniz'de yaşayanları 40 santimetreye ulaşabilir. Bütün kırlangıç türleri gibi ılıman denizlerin kumlu zeminlerinde yaşar. Biyolojik yapısı, kırlangıçla eştir. Taze olarak tüketilen eti, kırlarıgıç gibi yararlı ve lezzetlidir.



MELANURYA (Oblade melarıura)

Mercan ailesindendir. Marmara, Ege ve Akdeniz'in 2-3 metre sığ sularında, su yüzeyine yakınlarda, fazla göç etmeden yaşar. Diğer mercan türlerinden farklı olarak sualtı bitkileriyle beslenir. En fazla 30 santimetreye büyür. Üremesi bahar sonuna kadar sürer; yumurtalarını denize bırakır. Mikroplarıktonlarla beslenen yavrular, yaz sonunda olgunlaşır. Eti bütün mercan ailesi gibi beyaz ve lezzetlidir. Ancak az avlarııldığı ve taze tüketildiği için ekonomik değeri fazla değildir.

MERCAN (Pagellus erythnnus)

Sıcak ve ılıman denizlerin en ünlü balıklarındandır. Denizlerimizde karagözle beraber büyük bir aile oluşturur. Marmara, Ege ve Akdeniz'de yaygındır. Boyları yaklaşık 20-30, en çok 70 santimetre olabilir. Etçildir. Kabuklular, yumuşakçalar ve küçük balıklarla beslenir. Denizlerin taşlık, kayalık bölgelerinde sahillere yakın yaşar. Diğer mercanlar gibi hermafrodit fiziği ile hem erkeklik, hem de dişilik karakteri göstererek bahar ayları ile ağustos arası ürer. Lezzetli eti ve her mevsimde bulunmasıyla ekonomik değeri yüksektir.

MEZGİT (Merlarıgius euxmus)

Marmara ve Karadeniz'de bol, diğer denizlerimizde az rastlanır. Boyları 20-40 santimetre olabilir. Gelincik ve bakalyaro ile aynı türdendir. 30-40 metrenin altındaki derin sularda yaşar. Gündüzleri yüzeylere çıkarak, hamsi, sardalya gibi sürü halindeki küçük balıkları avlayarak beslenir. Bölgesel şartlara göre şubat-mayıs arasında üreme yapar. Lezzetli eti ve her mevsimde bolca avlarıılmasıyla ekonomik değeri yüksektir.

MIĞRI (Conger conger)

2-3 metre boydan 50-60 kilogram erişebilen, 30 yıla kadar ömrü olan, yazın sığ suların, kışın 150 metre derinliklerin taşlık, kumlu ve çamurlu zeminlerinde yaşayan bir balıktır. Nehirlere giremez. Sert, hareketli ve yırtıcıdır. Su içinde bulduğu her canlıyı yiyebilir. Gündüzlerini yatarak geçirip, karanlıkta avlanır. İlk ve sonbahar arası 100-150 metre derinlerde, açık denize, 3-5 milyon yumurta döker. Eti lezzetli ve besin değeri çok yüksektir.

MİNİ İNCİ BALIĞI (Phoxinus phoxinus)

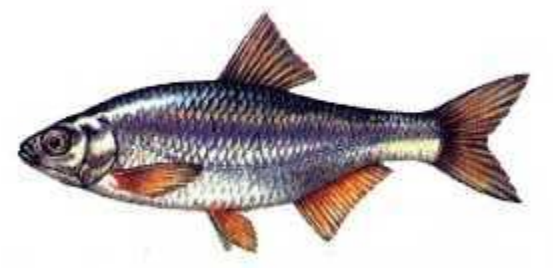
Trakya Bölgesi'ndeki akarsularda yayılış gösterir. 7-10, en çok 14 santimetre (dişileri) boyunda olur. Suyu berrak, oksijeni zengin akarsu ve göllerin dibi çakıllı bölgelerinde, su yüzeyindeki böcekler, sinekler dip hayvancıkları ve balık yumurtaları yiyerek yaşar. Küçük, hareketli ve kurnaz bir balıktır. Mayıs-haziran arası yaklaşık 1,000 yumurtasını taşlara yapıştırır. Üreme devresinde başırın üstünde ind benzeri pullar oluşur. Alabalık yumurtalarını aşırı tüketmesi ile zararlı bir canlı sayılır.

MİNAKOP (Umbma cirrosa)

Kötek balığı da denir. Bütün denizlerimizin taşlık, kayalık bölgelerinin 100-150 metreye varan derinliklerinde, dibe yakınlarında yalnız yaşar. Zaman zaman acı sulara ve nehir ağızlarına da girer. Eşkina ve sarıağızla aynı türdendir. Yumuşakça, kabuklu ve kurtlarla beslenir. Yaşadığı bölgenin şartlarına göre üremesini nisandan ağustosa kadar sürdürür. Sert ve beyaz etinin lezzeti levreğe yaklaşır.

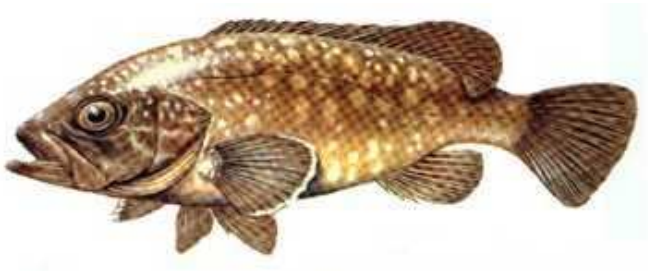
MÜREN (Murenea helena)

Merina balığı da denir. Boyları 2 metre hatta daha da fazla olabilir. Etçil ve yırtıcı bir balıktır. Ürkütüldüğü veya tahrik edildiğinde fazla saldırgan olup, çevresindeki insanlar için tehlikeli olur. Avlanmasının tehlikesi ve denizlerde az bulunuşu nedeniyle fazla ekonomik sayılmaz. Ancak, eski Roma çağlarından beri etinin çok lezzetli oluşu bilinmektedir. Bütün denizlerimizin az derinliklerinde ve kuytu yerlerde yaşar. Üremeleri, ilkbahardan başlayarak sonbahara kadar sürer.



NOKTALI İNCİBALIĞI (Albumus bıpunctatus)

Karadeniz, Trakya ve Marmara'daki akarsularda yaygındır. Boyları 9-13, en çok 16 santimetre olur. Temiz ve hızlı akan suların dibe yakınlarında, zaman zaman akıntılara karşı yüzerek yaşar. Küçük planktonlar ve dip hayvanlarını yiyip, su yüzeyindeki sinekleri avlayarak beslenir. Mayıs-haziran arası üreyerek yumurtalarını kumlu, çakıllı sahillere bırakır. Avcılıkta yem olarak kullanılmasının yanısıra, doğadaki değeri daha önemlidir.



ORFOZ (Epinephelus guaza)

Hani türünden ve levrekle akrabadır. Ortalama 60-70 santimetreden 1-1,5 metre boy ve 30-40 kilogram ağırlığa erişebilir. Ege ve Akdeniz balığıdır. Taşlık, kumluk ve yosunlu sahil bölgelerinin 8 metreden 150 metre derinliklerine kadar yalnız yaşar. Etoburdur. İrili, ufaklı kabuklular ve yumuşakçalarla beslenir. Eti çok lezzetli olmakla beraber yaşlıları kuru ve lifli olur. Denizlerimizde az bulunmasına rağmen sualtı zıpkın avcıları tarafından türün yaşamı açısından tehlikeli bir şekilde tüketilmektedir.

ÖRDEK BALIĞI (Labrus nüxtus)

Boyu 40 santimetre ağırlığı 1 kilogram olabilen ve 15-17 yıl yaşayabilen, dişileriyle erkekleri arasında renk farkı olan çok güzel renkli bir lapin cinsidir. Genelde 10-100, seyrek olarak 180 metre derinlerde yaşar. Denizdeki küçük hayvanlar ve balıklarla beslenir. Üreme mevsimi nisan-ağustos arasıdır. Bu esnada çiftler halinde kaya oyuklarını yuva olarak kullanırlar. Daha sonra yumurtaları korumak için erkekleri nöbet tutar. Doğa değeriyle korunması gerekli bir balıktır.

ORKİNOS (Thunnus thynnus)

Denizlerimizde yaşayan iri ve çok değerli bir balıktır. Uzunlukları 3-4 metre ve ağırlıkları da 100-150 kilogramdan 800 kilograma kadar olabilir. Çeşitli türleri vardır. Orkinos, sürü halinde yaşayan gezici balıklardandır. Yazın Karadeniz'e çıktıktan sonra sonbaharda Marmara'ya ve oradan da Ege'ye geçerek hemen bütün Akdeniz'i dolaşırlar. Bu gezilerinde saatte 40-60 kmetre hızla yol alabilirler. Genel olarak üst sularda yaşarlar. Mart-ağustos arasında ürerler ve yaklaşık 1 milyona yakın yumurta verirler. Yaşam süreleri, ortalama 15 yıldır. İhracat ve gıda endüstrisi yönünden ekonomik değeri çok yüksektir.

OT SAZANI (Ctenopharyngodon idella)

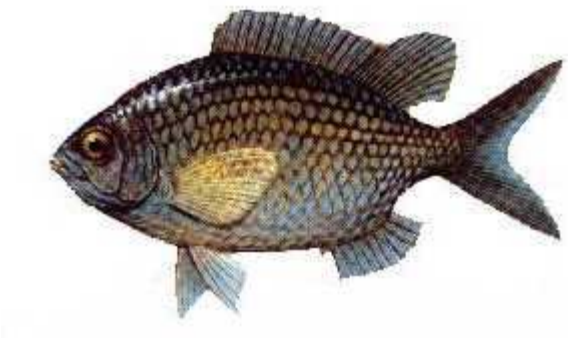
Ot balığı olarak da tanımlanır. 2,000 yıldan beri Çin'de sazan üretimi ile beraber yetiştirilir. Anayurdu Çin'den dünyaya yayılan, bu arada ülkemize de getirilen bir kültür balığıdır. Ortalama 40-80 santimetre boy ve 2-5 kilogram ağırlıkta olur. En çok 12-30 kilogram ağırlığa ulaşabilir. Otobur bir balıktır. Günde ağırlığının %120'si kadar ot yer. Bu nedenle havuzlarda ot mücadelesi için mükemmel bir canlıdır. 5-6 yaşlarında olgunluğa erişir ve kg/ağırlığına göre 120,000 yumurta verir. 6-10 santimetre boya eriştikten sonra sadece bitkilerle beslenir. Ülkemizde henüz tüketim değeri yoktur.

PALAMUT/TORİK (Sarda sarda)

Karadeniz ve Marmara'nın en ünlü balığıdır. Bahar aylarında beslenmek için Karadeniz'e çıkıp, sonbahardan itibaren kışlamak için Marmara'ya, Çanakkale'ye kadar iner. Süratli ve iyi yüzücüdür. Sürü halindeki uskumru, kolyoz, istavrit, hamsi, sardalya gibi balıklara saldırarak yer. 18-20° C. sularda 400,000'den birkaç milyona kadar yumurta dökerek açık denizde ürer. Yetiştikten sonra büyümesine göre küçüklerine Vanoz-Gaco, 10-25 santimetre çingene palamudu, 30-35 santimetre palamut, 40-45 santimetre kestane palamudu, 50-55 santimetre zindandelen, 55-60 santimetre torik, 60-65 santimetre sivri, 65-70 santimetre altıparmak, 70 santimetre ve üstü peçuta olarak adlandırılır. Taze tüketimi, ihraç ve endüstri yönleriyle çok değerli olan bu balığın üretimindeki azalma, ekonomik değerini tehlikeli boyutlara indirmektedir.

PAPAĞAN BALIĞI (Sparisoma cretense)

Ege'de seyrek, Doğu Akdeniz'de yaygın bulunan, fazla göçler yapmadan sıcak denizlerin sığ, taşlık ve bol bitkili, bazen de acı su bölgelerinde yaşayan, çok çeşitli ve güzel renkleri olan bir balıktır. Iskaroz balığı da denir. Deniz yosunlarıyla beslenir. Yaz aylarında üreme yapar ve 812,000 yumurta verir. Sert ve yavan eti yenmez. Doğa değeri yönü ile korunmahdır.



LAPAZ BALIĞI (Chromis chromis)

Sıcak ve ılıman denizlerin 50 metreye inen, dibi kayalık, mağaralı bölümlerinde yaşar. Bütün denizlerimizde bulunur. Boyları 12-18 santimetre olabilir. Bahar sonundan ağustosa kadar üreme yapar ve yumurtalarını çok iyi gizler. Plarıktonlar ve balık larvalarıyla beslenir. Sert ve lezzetsiz eti yenmez. Az bulunduğu için korunmalıdır.

PİSİ (Pleuronectes platessa)

Ortalama 30-40 santimetre boy ve 250-350 gram ağırlıkta olabilen, ekonomik değeri yüksek balıklardan biridir. Denizlerin kumlu, çakıllı diplerinde, kabuklular ve yumuşakçalarla beslenip, 15-18 yıla kadar yaşar. Sıcak ayları diplerde geçirip, kışın sahillere yaklaşır. Acı sulara, nehir ağızlarına kadar sokulur. Bir diğer türü de tatlı sularda yaşar. Üremelerini ocak-mart arasında 5-6° C. sularda yapar. 800,000-1 milyon yumurta verir.

RİNA (Dasyatis pastmaca)

Köpekbalığı ailesinden olup, şeklen vatoza benzer. Sahillerin 60 metreden 200 metreye varan derinlerin kumlu, çamurlu diplerinde hareketsiz yatarak avlanır. Boyları 150 santimetreye ulaşabilir. Çeşitli balıklar ve omurgasızlar başlıca gıdasıdır. Kışları derinlerde geçirip yaz aylarında kıyılara, tatlı sulara ve lagünlere yaklaşır. Çiftleşerek ürer. Gebelik süresi 15-18 aydır. 78 yavru yapar. Eti lezzetsizdir. Tüketim değeri yoktur. Kamçı benzeri kuyruğu yaralayıcı, dikenleri ise tehlikeli şekilde zehirlidir.

PULLU SAZAN (Cyprinus carpio)

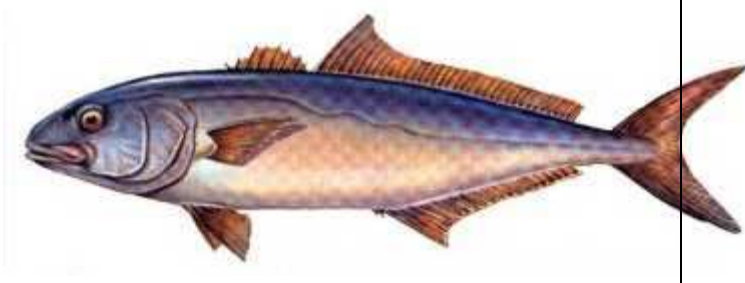
13.-14. yüzyıldan beri kültür üretimi yapılan, kolay yetişen, eti lezzetli, ekonomik değeri çok yüksek bir balıktır. 3-4 yaşlarında olgunlaşıp 200-300,000 yumurta verir. Ortalama 30-40 santimetre boy ve 500-1,000 gram ağırlıkta olur. Doğal yetişenlerinin 100 santimetre ve 25 kilogram olarılarına rastlanır. Sportif avcılığı değerlidir. Su böcekleri, kurtlar ve diğer hayvanlarla beslenir.

SARDALYA (Sardine pilchardus)

Sürü halinde, yazın orta, kışın derin sularda yaşayan gezici balıklardır. Eskiden deniz üstünü ateşin aydınlatmasıyla avcılığından ötürü ateş balığı diye de tanınır. Boyları, ortalama 15 santimetre en çok 20-22 santimetre olur. Deniz içinde henüz yumurtadan çıkmış balık yavruları ve planktonları yiyerek beslenir. Karadeniz, Marmara, Çanakkale Boğazı Bölgesi ve Kuzey Ege'de bol bulunur. Etinin lezzeti ve çeşitli kullanım alanıyla ekonomik değeri çok yüksektir. Üremeleri nisandan eylüle kadar geniş bir devrede ve çok kerelerde olur. Yaklaşık 20,000 yumurta verir.

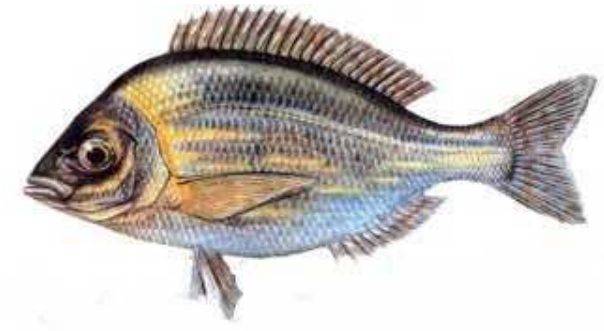
SARIAĞIZ (Argyrosomus regius)

Sıcak ve ılık denizlerde 100-150 metre derinliklerin taşlık, mercan, kayalık bölgelerinde yaşar. Etçil bir balıktır. Kendinden küçük ne bulursa yer. Ortalama boyu, 50-60 en çok 2 metre ve 75 kilogram olanlarına da rastlanır. Etinin lezzet ve verimliliği ile bolca avlarıılmasından dolayı ekonomik değeri yüksektir. Fazla gezici bir balık değildir. Denizin ısı şartlarına göre bahar ortalarından ağustosa kadar üremelerini sürdürürler.



SARIKUYRUK (Seriola dumerili)

Akdeniz'de yaşayan, genelde 30-50 santimetre, en çok 100 santimetre olabilen istavrit türünden bir balıktır. Diğer ülkelerde 150-200 santimetre olanlarına rastlanır. Yumuşakçalar, kabuklular ve küçük balıkları avlayarak beslendiği kayalık sahillerde küçük sürüler halinde yaşar. Üreme devresi, bahardan yaz sonuna kadardır. Eti lezzetlidir. Japonya'da bol miktarda üretimi yapılır.

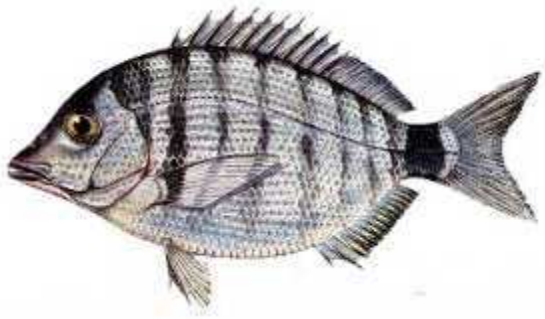


SARIGÖZ (Spondyliosoma cantharus)

Sparidae ailesinden bir balıktır. Boyları 50 santimetre olabilir. Anatomisi karagöze benzer. Ilık sahil bölgelerinde ve bunların uzantısı ılıman denizlerde yaşar. Karadeniz'de az bulunur. Yaşam çevresi kayalık ve kuytu yerlerdir. Başlıca besinleri küçük kabuklular, deniz soluncanları ve özellikle karidestir. Etleri de karagöz ve mercan gibi beyaz, gevrek ve lezzetlidir. Üremeleri, erken ilkbahar aylarından başlayarak yaz sonuna kadar devam eder.

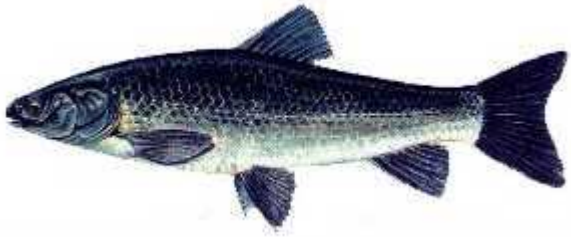
SİNAĞRİT (Dentex dentex)

Karagöz ailesinden olan sinağrit, Ege ve Akdeniz'in sert, hareketli ve kuvvetli bir balığıdır. 1-1.5 metre boy ve 10-15 kilogram ağırlığa kadar büyüyebilir. Kabuklular, yumuşakçalar ve özellikle mürekkep bahğı ile beslenir. Kuvvetli çenesiyle bir istakozu rahatça kırıp, yiyebilir. Yazın kıyıların taşlık, kayalık bölümlerinde, kışın da 300 metreye varan derinlerde küçük sürüler halinde yaşar. İlkbahar aylarında üreme yapar. Etinin lezzeti ve ender avlanmasıyla çok kıymetli bir balıktır. Olta avcılığı da amatörler için değerlidir.



SİVRİBURUN KARAGÖZ (Diplodus puntazzo)

Karagöz balıkları, Marmara, Ege ve Akdeniz kıyılarımızın en tanınmış balıklarındandır. Karadeniz Bölgesi'nde de rastlanır. 0-400 metre derinliklerde yaşar. Sivriburun karagöz, 35 santimetreye kadar büyüyebilen, sürü halinde yaşayan, mevsimsel olarak beslenme, üreme, kışlama gibi nedenlerle oldukça uzun mesafelerde göç eden bahklardır. Kıyıların taşlık, çakılları arasında bitkileri ve küçük kabuklularla besinlenir. Bu balıkların mensup olduğu spridea familyasına ait pek çok balık türü sularımızda yaşar.



SİYAH SAZAN (Mylophaıyngodan piceus)

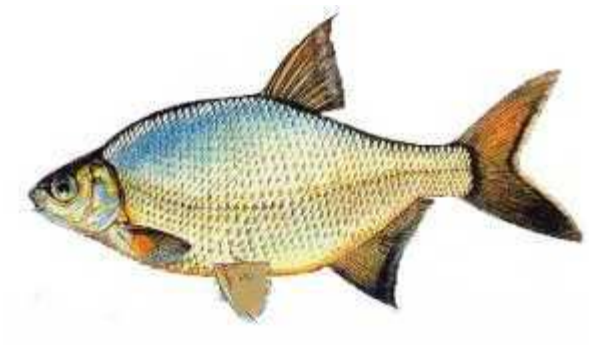
Çamur sazanı da denir. En çok 80 santimetre boya ulaşır. Sakin akan nehirlerin çamur veya kumlu zeminlerinde, derinlerde, kabuklular ve yumuşakçalarla beslenerek yaşar. Eti lezzetlidir. Çin'de üretimi yapılmasına karşın ülkemizde değerlendirilmesi henüz araştınlmaktadır.

SOMON (Salmo salar)

Anayurdu Kuzey Amerika'dan dünyaya yayılmış, üretilmek üzere de ülkemize getirilmiştir. Boyu, ortalama 60-100 santimetre, ağırlığı da 3-15 kilogram olabilir. 150 santimetreye ulaşanları olur. Hızlı akarsuların, oksijeni bol temiz sularında yaşar. Doğal yetişenleri 2-3 metre yükseğe atlayıp yüzerek 2-3,000 km.'lik nehir kaynaklarına ulaşıp burada ekim-kasım arası üreme yapar. Doğan yavrular, tekrar acı sulara iniş yapar. Yetişkinleri denize de uyum gösterir. Etoburdur. Böcekler, sinekler, kabuklular ve irili-ufaklı balıklarla beslenir. Tatlı su balıklarından eti en lezzetli olanıdır. Ayrıca yumurtasından kırmızı havyar elde edilir. Ekonomik değeri çok yüksektir.

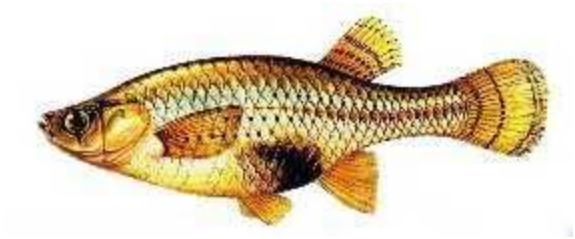
SUDAK (Stizostedion fucioperca)

Marmara, Trakya, Karadeniz ve Göller Bölgesi'nde 10-15 yıl yaşayan, 40-70 santimetreden 130 santimetre boy ve 1-5 kg'dan 12 kilogram ağırlıkta olabilen; hareketli, avcılığı zevkli bir balıktır. Kendinden küçük balıklarla beslenir. Nisan-mayıs arasında 200,000-1,000,000 yumurta vererek ürer. Gündüzlerini dipte geçirip, avlarımak için sabah erken veya akşam üzerleri su yüzeyine çıkar. Etinin deniz levreğine yakın lezzeti ve bol verimliliği ile ekonomik değeri çok yüksek bir tatlı su balığıdır.



TAHTA BALIĞI (Blicca bjoerkna)

Marmara ve Trakya Bölgesi'nde ağır akışlı nehirlerin sıcak, sığ ve bitkisi bol bölümlerinde yaşar. Göllerde de yaşam gösterir. Planktonlar, küçük canlılar ve bitkilerle beslenir. Mayıs-temmuz arası üreme yapar. Çok yavaş büyür. 3-5 yaşlarında 10-12, en çok 25-35 santimetre olabilir. Eti çok kılçıklı ve lezzetsizdir. Genelde ekon balıkların yetiştiriciliğinde yem olarak kullanılır.



TAŞALTI BALIĞI (Cottus gobio)

Kuvvetli akan dere ve ırmakların berrak sularında, taşlar arasında yaşar. Boyları ortalama 12-13 santimetre en çok 20 santimetre olur. Su içindeki balık yavruları, bitkiler ve özellikle alabalık yumurtalarıyla beslenir. Tath su levreği ve tuma balığı için de kendisi yem olur. Üreme devresi şubat mayıs arasıdır. Eti gevrek ve lezzetlidir.

TAŞISIRAN BALIĞI (Cobitis taenia)

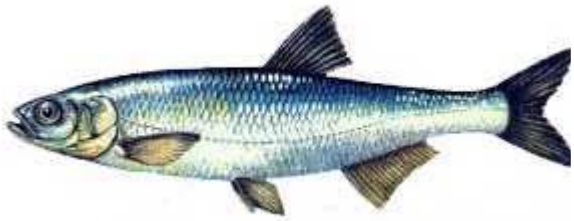
Yavaş akıntılı nehirler veya göllerin, suyu berrak, kumlu zeminlerinde yaşar. Çeşitli türleri vardır. 5-12 santimetre boyda olabilen taşısıran, gününü kumlu diplerde geçirip geceleri avlanır. Küçük organizmalar ve hayvanlarla beslenir; bu arada avları ile beraber kumları da ağzına alarak çiğner. Nisan-haziran arası ürer; yapışkan yumurtalarını taşlara, köklere, bitki saplarına bırakır. Taşısıran balıkları, doğa dengesi yönü ile değerlidir.

TATLISU KAYABALIĞI (Proterorhmus mannoratus)

Karadeniz'e akan akarsuların diplerinde fazlaca rastlanan, yaşamı diğer kaya balıklarıyla benzerlik gösteren, boyları en çok 11-12 santimetre olabilen bir balıktır. 2-3 yaşlarında olgunlaşan dişileri, topluca yumurta verir. Erkekler de nöbet tutarak yumurtaları bekler. Yumuşakçalar ve küçük karideslerle beslenir. Tatlı sulara girişinde böcek larvaları da yer. Doğa dengesi balığıdır. Sportif veya ekonomik yönü olmayan bir türdür.

TATLISU KEFALI (Leuciscus cephalus)

Ülkemizin çeşitli bölgelerinde yaygın olan, hızlı akan dere veya nehirlerde, 7-10 yaşlarında 30-40 santimetre boy ve 600-1,000 gram ağırlığa erişen bir kefal türüdür. Yavru safhasında küçük kurtlar, karides ve böcek yavrularıyla beslenirken, büyüyünce ot da yer. Yaşlandıkça yırtıcı olup kurbağa ve sıçrayarak su dışındaki kelebekleri de yiyebilir. Nisan-haziran arası 45-50,000 yumurta dökerek ürer. Etinin lezzetsiz ve değersiz oluşuna karşın avcılığı çok makbuldür.



TATLISU KOLYOZ BALIĞI (Chalcalbumııs chalcoides)

Marmara, Kuzey Ege ve Karadeniz'in doğusundaki akarsu ve göllerin yüzeyinde yaşar. Zaman zaman da nehirlerin denizle karışımı acı su bölgelerine iner. Böylece acı su-tatlı sular arasında göçler yapar. 15-30 santimetre boyunda olabilir. Planktonlar, sinek larvaları (sivrisinek) ve küçük canlılarla beslenir. Mayıs-haziran arasında 15-25,000 yumurtasını taşlık, çakıllık dere kenarlarına bırakır. Yıllar öncesi "chalealbumus chalcoides İstanbulensis" türü Haliç'te Kağıthane Deresi'nde yaşardı. Etinin lezzeti, bölgesel olan bir balıktır.

TATLISU LEVREĞÎ (Perca lluviatHîs)

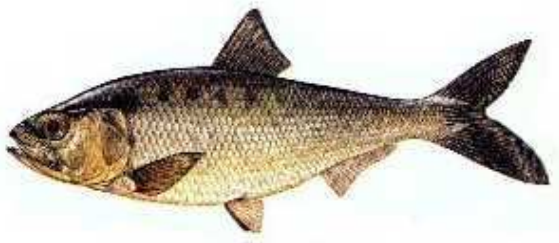
Kuzey bölgelerimizdeki, akarsu ve göllerle, bunların denizle ilişkili acı su bölgelerinde yaşar. Boyu 20-35 santimetre en çok 50 santimetre olabilir. Fazla göç etmez. Yumuşakçalar, küçük balıklar ve balık yumurtalarıyla beslenir. 7-8° C. sularda mart-haziran arası üreme yapar. Beyaz ve lezzetli etiyle taze olarak tüketildiği gibi olta avcıları içinde kıymetli bir balıktır.

TATLISU SARDALYASI (Clupeonella abrau muhusi)

İlk kez Rusya'nın Abrau Gölü'nde bulunmuş; 1943'de de ülkemizde Ulubat (Apolyont) Gölü'nde rastlanmıştır. İznik Gölü'nde de yaşamaktadır. Boyları 7-8, en çok 12 santimetre olan, sürü halinde dolaşan bir ringa/tirsi türüdür. Planktonlar, küçük su hayvanları ve omurgasızlarla beslenir. 2-3 yaşlarında olgunlaşıp 10-14° C. sularda haziran-ekim aylarında yumurtalarını açık suya bırakarak ürer. Eti, bölgesel olarak tüketilir. Daha ziyade alabalık yetiştiriciliğinde yem balığı olarak değerlendirilir.,

TEKIR (Mullus surmuletus)

Karadeniz dışında diğer denizlerimizde yazın rastlanır. Boyları 15-35, en çok 25 santimetre olabilir. Kumluk, çamur veya taşlık kıyı kesimlerinin 3 metreden 100 metreye kadar derinlerinde gidip gelerek yaşar. Diplerdeki kabuklular, böcekler ve diğer canlılarla beslenir. Yaz aylarında üreyip yapışkan yumurtalarını 10-60 metre derinlere bırakır. Etinin lezzeti, eski Roma çağlarından beri namlıdır. Bol avlanılan, ekonomik değeri yüksek bir balıktır.

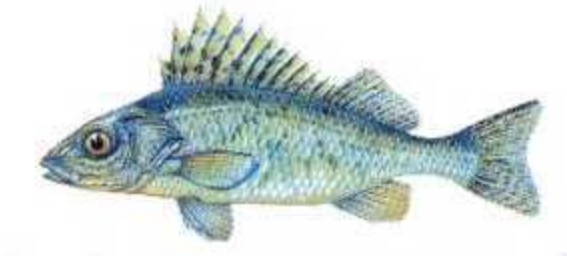


TİRSİ (Alosa fallax)

Boyları 30-33 santimetreye ulaşabilen tirsi, bir karadeniz balığıdır. İstanbul Boğazı ve Marmara'da az bulunur. Kıyıya yakın yerlerde sürü ile yaşarlar. Üreme mevsimleri ilkbahardır. Yumurta bırakmak için acı su bölgelerine ve nehirlere girerler. Sardalya ailesinden bir balık oları tirsi; taze, tuzlama ve tütsülü olarak yenir. Ekonomik değeri yüksektir.

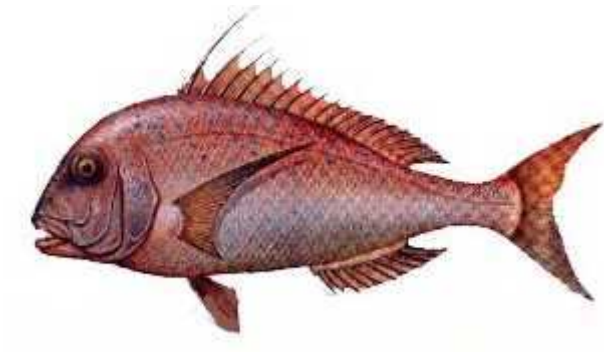
TRAKONYA (Trachinus draco)

Denizlerimizde yaşayan en zehirli balıklardandır. Ortalama 17-18, en çok 35-40 santimetre boya erişir. Hareketsiz bir balıktır. Fakat deniz dibinde avlarına karşı çok süratlidir. Zehirleri bir insanı sakat bırakabilir. Bu nedenle dikkat edilmelidir. Denizden çıktıktan, hatta öldükten sonra dahi zehirliliği devam eder. Özel olarak avcılığı yapılmaz. Aynı zamanda çarpan balığı olarak adlandırılan trakonya, küçük balık ve kabuklularla beslenir. Kış aylarında derinlere çekilir. Eti lezzetli olmakla beraber az avlandığından ekonomik değeri yoktur.



TRAKYA LEVREĞÎ (Gymnocephalus cemua)

Trakya'nın Karadeniz sahillerine dökülen ağır akışlı nehirlerle, bunların deniz bağlarıtılı acı su bölgelerinin kumlu zeminlerinde sürü ile yaşar. Boyları 18-35 santimetre olur. Kurtlar, balık yumurtaları, küçük kabuklular ve sinek larvalarıyla beslenir. Oburluğu diğer değerli balıkların besinleriyle yumurta ve larvaları için zarar vericidir. Üremelerini nisan-mayıs arasında yapar. Eti lezzetlidir. Bol avlanılması doğa için yararlı olur.

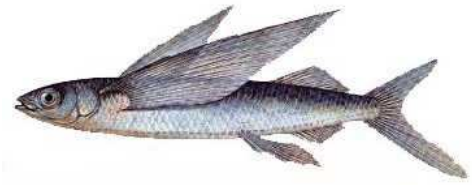


TRANÇA (Pagrus ehrenbergi)

Mercan ailesinden ve fangri ile aynı türdendir. Ege'nin ünlü balığıdır. Sıcak ve ılık denizlerin 20-25 metre derinlerinde yosun ve bitki örtülü kumluk veya taşlıklarda tek başırıa yaşar. Boyu 30-50, en çok 75 santimetre olur. Kış aylarında 150 metre derinlere iner. Kuvvetli çenesi ve dişleriyle her türlü kabukluyu kırıp yiyebilir. Aynca dip hayvanları ve balıklar da besinine ek olur. Hem erkek, hem de dişi karakteri gösterir. Yaz aylarında üreme yapar. Eti beyaz ve lezzetlidir. Geçmişte aşırı avlanılması, neslini çok azaltmıştır.

TURNA BALIĞI (Esox lucius)

Karadeniz'e akan nehirlerin berrak ve bol bitkili sularında ve çeşitli göllerimizde yaşar. Tatlı su balıklarının en hareketlisi ve en yırtıcısıdır. Tüm balıklara, hatta yaban ördeklerine saldırır. Kendi yavrularını da yediği olur. Yaşam şartları elverirse 20-25 yıl yaşar. Erkekleri en çok 100, dişileri ise 150 santimetreye kadar büyür. 2-3 yaşırıdan itibaren ilkbahar aylarında yaklaşık 200,000 yumurta vererek üremeye başlar. Genç ve küçüklerinin (1-3 kilogram) eti lezzetlidir. Spor avcılığının en namlı balıklarındandır.



UÇAN BALIK (Exocoetus vofitans)

Güney Ege ve Akdeniz'de dibe inmeden deniz yüzeyinde yaşar. Planktonlar, omurgasızlar ve yavru balıklarla beslenir. Gümüş ve kefala benzer. Boyu 20-30 santimetre olabilir. Bazen büyük balıklardan kurtulmak, bazen de saatte 80 km.'yi bulan yüzme hızı gereği, su yüzeyinden 25-50 santimetre yükselip büyük kanatlarıyla 2-13 saniye ve 50-250 m.'lik planör uçuşları yapar. Baharla yaz arasında, deniz ortasında, yumurtalarını yosun, ağaç dalı gibi herhangi birşeye yapıştırarak ürer. Eti lezzetlidir. Bölgesel değerlenir.

USKUMRU (Scomber scombrus)

Genelde 25-35 santimetre olan, 40 santimetreye kadar büyüyebilen, sürüler halinde yaşayan Marmara'nın yerli balığıdır. Geçmişte Karadeniz ve Ege arasında büyük göçler yapan, eti çok lezzetli olan ve bol avlanılan uskumru, şimdilerde ekolojik nedenlerle seyrek rastlanan, adeta tükenmiş bir balıktır. Normalde, 2-3 yaşırıda olgunlaşan dişileri, 350-400,000 yumurtasını denize bırakır. Üreme devresi şubat-nisan arasıdır. Planktonlar, hamsi, çaça gibi küçük balıklar ve yavrular besinidir. 8-10 yıl yaşar. Torik ve kofana baş düşmanıdır. Az yağlı ve kurutulmuşuna çiroz denır. Yaşam ortamı tekrar varolduğunda ekonomik değeri en yüksek balıklardan biridir. Atlarıtik'te yaşayan lezzetsiz bir türü daha vardır.

ÜZGÜN (Callionymus lyra)

Renklerinin güzelliğinden ötürü mine balığı adıyla da tanınır. Boyları 25 santimetre kadar olabilen bu balık; karides, yengeç, deniz kestanesi, deniz yıldızı, omurgasızlar ve yosunlar gibi çeşitli besinlerle yaşar. Sığ sulardan 300-350 metre derinliklere inebilir. Denizlerimizde yaygın olarak bulunur. Etinin kıymetli olmayışı, dikenlerinin az da olsa zehirli oluşu ile herhangi bir ekonomik yönü yoktur.

VATOZ (Raja clavata)

Köpekbalığı ailesindendir. Bütün dünya denizlerinde çok çeşitli türleri yaşar. 1 m.'yi aşan boy ve 40-50 kilogram ağırlıkta olanlarına rastlanır. Uzun geziler yapmadan 15-20 metreden 100-150 metreye varan derinlerde kumlara gömülü yatarak av bekler. Kabuklular ve küçük balıklarla beslenir. Bahar ve yaz aylarında sahillere yaklaşarak üreme yapar. Dişileri, 10-30 yumurta verir. Eti lezzetlidir. Fakat az tutulur. Karaciğerinden A vitamini ve yağ üretilir. Ekonomik değeri vardır.

YAYIN (Silunıs glarıis)

Akarsu ve göllerde yaşayan balıkların en büyüğüdür ve aynı zamanda en uzun yaşayanıdır. Ortalama 1-2 m'den 3 metreye kadar boy ve 150 kilogram ağırlığa erişebilir. 35-40 yıldan 100 yıla kadar da yaşayabilir. Yavaş akan nehirlerde, göllerde, dipte hareketsiz yatarak yaşar. Etobur bir balıktır. Sualtındaki bütün hayvanları yiyebilir. Mayıs-haziran arasında gece sessizliğinde yumurta dökerler. Dişileri ağırlığına oranla kilogram başırıa 7,000-25,000 yumurta döker. Tatlı su balıkları içinde eti en lezzetli balıklardan biridir. Ekonomik değeri çok yüksektir.

YAZILI HANİ (Serranus scriba)

Uzunluğu en çok 25 santimetre olabilen yazılı hani, kendi türünün tipik bir ömeğidir. Belli bölgelerde yalnız yaşar. Levrek balığı ailesindendir. Kendinden küçük balıklar, karides gibi kabuklularla beslenir. Yaklaşık 30 metre derinlerde, belirli bölgelerde yanlız yaşar. Baş kısmındaki çeşitli renk ve süslemelerden "yazılı" ismini alır. Üremeleri mayıs-haziran arasında olup cins ve türlerine göre 18-900 bin yumurta döker.

YILAN BALIĞI (Anguilla anguilla)

Erkekleri 30-50 santimetre, dişileri 45-100 santimetre olabilen; hem tatlı, hem de tuzlu sularda yayılış gösteren bir balıktır. Doğumu ve 3 yıllık gelişmesinden sonra tatlı sulara girer. 8-20 yıl buralarda kaldıktan sonra tekrar üremek için Atlas Okyanusu'nda Sargossa Denizi'ne yönelirler. Burada 7-10° C. sularda yaklaşık 1,000-3,000 metre derinlerde milyonlarca yumurta dökerler. Dönüşü başarabilen yavrular, tekrar acı su bölgelerine gelirler. Yırtıcı ve obur bir canlıdır. Yumuşakça, kabuklular ve balıklarla beslenir. Etinin lezzeti yanında yetiştirmeye uygunluğu ile ekonomik değeri çok yüksektir.

ZARGANA (Belone belone)

60-70 santimetre bazen de 1 metre uzunluğu varan zargana, ortalama 18 yıl yaşar. Hamsi, çaça, çamuka ve kıraça gibi küçük balıklarla besinlenir. Ilıman denizlerimizin yerli balıklarındandır. Kılıç balığı başlıca düşmanıdır. Yapısıyla gayet çevik ve süratli bir balıktır. Kendini korumak için su yüzeyine sıçrayarak da yüzebilir. Eti yönünden değerlidir. İlkbahardan sonbahara kadar üreme sürecinde 30-50 bin yumurta verir.

ZURNA BALIĞI (Scomberesox saurus)

Uskumru turnası da denir. Ilık ve sıcak denizlerin üst düzeylerinde ve sahillerden uzakta yaşar. Uzunlukları ortalama 50 santimetredir. 20-30'lu gruplar halinde gezerler. Bilhassa Ege ve Akdeniz'de rastlanır. Etçil bir balıktır ve sürü halindeki küçük balıklarla beslenir. Etleri beyaz ve lezzetli olmakla beraber, kütle avcılığı yapılamadığı için ekonomik değeri önemsizdir. Erken ilkbahardan yaza kadar her seferinde 1,000-1,500 olmak üzere 7-8 defa yumurta verirler.

II. Bölüm

Balıkla İlgili Önemli Bilgiler

Doğru zamanda doğru balığın doğru şekilde pişirilmesi ile hazırlanan sofralarda dostlarla birlikte en az balık yakalar kadar zevkli anlar geçirilir. Hangi balık ne zaman yenir, hangi balık nasıl pişirilir gibi bilgileri aşağıdaki tablolardan görebilirsiniz.

Balıklar cinslerine göre siyah etli ve beyaz etli balıklar diye ikiye ayrılır. **Beyaz etli balıklara örnek olarak barbunya, tekir, levrek, kefal, lüfer, kalkan, mercan, dil, çipura, kırlangıç, yayın, mersin balığı, sudak ve turna balıkları verilebilir**. **Palamut, torik, zargana, uskumru, kolyoz, kılıç, istavrit, hamsi, gümüş, sardalye gibi balıklar da siyah etli balıklardır**. **Beyaz etli balıkların sindirimi, siyah etlilere göre daha hafif ve kolaydır. Jelatin içerdiklerinden haşlamaya ve balık suyu çıkarmaya da daha elverişlidir.** Siyah etli balıklar da beyaz etlilere oranla daha yağlı olup, eti biraz ağırdır, sindirimi de zordur. Jelatini az olduğundan haşlamaya ve balık suyu almaya pek elverişli değildir. Bir de alabalık, soman gibi eti pembemsi hatta kırmızı görünüşlü balıklar vardır ki aslında bunlar da beyaz etli balıklar sınıfındandır.

Balıkta, şeker ve nişasta çok azdır. Protein açısından oldukça zengindir. **100 gram yağlı balık 22 gr, yağsızı ise 10 gr protein içerir**. İnsan organizması bu proteinin **yüzde 93'ünden yararlanır**, diğer etli gıdaların proteininden bu kadar yüksek oranda yararlanılamaz. **100 gramlık yağlı balıkta 1 gr. yağ bulunur.** Balık yağlarının besleme gücü diğer etlerden daha üstündür, çocukların gelişmesi sırasında yeterli ve doğru beslenmeyi desteklemek için kullanılır. Yine insan organizması bu yağın yüzde 95'ini kullanır. Balık ayrıca vitamin açısından da zengin bir besindir. Bileşiminde A, B1, B2 ve D vitaminleri; kalsiyum, fosfor, iyot gibi tuzlar bolca bulunur. Bol proteinden dolayı büyümeyi hızlandıran, hücre onaran özellikleri de vardır. **Sadece balıkla beslenip hiçbir gıda eksikliği olmadan yaşam sürdürmek mümkündür. Bu şekilde tektip beslenme ile eksiksiz beslenilecek başka bir gıda yoktur.**

Pişirme yöntemlerine kısaca göz atarsak: L**evrek, kefal, mezgit, kırlangıç, yayın, sudak gibi beyaz etli büyük balıklar haşlamaya elverişlidir.** Haşlama yaparken suyun içine çeşitli sebzeler, koku ve lezzet verici baharatlar ilave edilerek balık kokusunun ağırlaşması önlenir. Haşlamadan kalan balık suyu çorba olarak kullanılır.

Buğulama, başka bir yöntemdir. Buğulaması yapılacak balıklar, genelde kendi suyuyla ya da domates ilavesiyle kısık ateşte veya fırında pişirilir. **Buğulama daha çok beyaz etli balıklardan yapılır**. **Siyah etli balıklar, buğulama yerine fırında domatesli hazırlanırsa daha lezzetli olur.** Buğulamanın başka bir uygulamasında da balık, yağlı kağıt ya da alüminyum folyoya sarılı olarak kendi buğusuyla da pişirilir ki kağıtta balık hakikaten enfes olur. Bazen de **ağzı kapalı bir kapta tereyağı, defne yaprağı, kabuğu soyulmuş limon, kokuyu almak için az beyaz şarap ile kendi buharında pişirilir**. Buğu ile pişirmede de haşlama olduğu gibi lezzet ve koku için **maydonoz, kereviz, havuç, patates gibi sebzeler ilave edilir.**

Fırında pişirme de sık kullanılan bir yöntemdir**. Bu şekkilde pişirilecek balık birkaç saat zeytinyağı ve limon karışımında bekletilerek terbiyelenmelidir**. Bu terbiyeye damak zevkine göre **kekik, defne yaprağı** gibi kokulu ot ve yapraklar da eklenebilir. Daha sonra balıklar zeytinyağlı bir tepsiye yerleştirilip, 200

dereceye ısıtılmış fırında, **her kilogram için 30-40 dakika** hesabı ile pişirilir. Fırında balık, yağ ve su eklenerek de pişirilebilir. Fırında pişirme yöntemlerinden biri olan balık pilakiler, diğer tüm pilakiler gibi Türk mutfağının geleneksel lezzetlerinden biridir. Balık pilakisinde de pilakilerin bütün genel yöntemleri geçerlidir. Yani kısaca **soğan, havuç, kereviz, sarmısak zeytinyağında kavrulur, tuz, su, şeker eklenerek balık pişirilir**. Fırında balık yapılırken bir yöntem de güveçte pişirmedir. Balık küçükse bütün bütün, büyükse birkaç parçaya bölünerek hazırlanır, ayrıca piyazlık soğan, ince kıyılmış maydanoz ile kavrulur. **Balık, güveçte bu harcın üzerine yatırılır. Kalan harç, balığın üstüne serilir.** Güveç kabının içine yarım bardak sirke, bir bardak su ve mevsimine göre iri domates parçaları veya salça eklenir güveç fırına konur. Daha geniş tarifleri balık yemekleri kısmında var.

En çok bilinen ve uygulanan yöntem de **yağda kızartmadır** (tava). Küçük kılçıklı balıklar, fileto çıkartılan balıklar veya kemikli dilimlenmiş balıklar bu şekilde hazırlanabilir. **aslında bu yöntemin balıkların az yağlı olduğu dönemlerde ve normalde yağsız balıklara uygulanması gerekir.** Kızartma için yıkanan balıkların sularının iyice süzülmesi amacı ile balıklar bir kevgirde bir süre bekletilir. Suyu süzülen balıklar tuzlanıp unlanır ya da

tuz ve karabiber karıştırılmış una bulanarak kızartılır.

Beyaz etli balıklar unlanmadan önce süte,

küçük ve siyah etli balıklar da biraya batırılırsa çıtır çıtır olurlar. Kızartılacak balıklar kızartılmadan önce çırpılmış yumurtaya da bulanabilir; bu şekilde kızartılan balık kimine göre biraz ağır olur. Tavada kızartma yaparken balığa **yağ emdirmemeğe** dikkat etmek gerekir, bunun için **yavaş ateşte değilde kızgın yağda hızlı ateşte** kızartılmalıdır. Tavada yağın az olmaması, **yağın yakılmaması** gerekir.

Izgarada pişirme, beyaz ya da siyah etli balıklar yağlı oldukları dönemde tercih edilen oldukça sağlıklı bir yöntemdir. Izgara yapılacak balıklar ayıklanıp yıkandıktan sonra suları süzdürülür, tuz ve karabiber serpilip 5-10 dakika bekletilir. İstenirse balıklar, piyaz şeklinde doğranmış soğan, kıyılmış maydanoz, limon suyu, defne yaprağı, tuz ve karabiber karışımı terbiyede 15 dakika bekletilir. Balıklar ızgaraya konmadan sıvı yağ ile yağlanarak yapışmaları önlenir. mangalda pişiriliyor ise ateş çok harlı olmamalı, balıklar ateşten yeterince uzak tutulmalıdır. Pullu balıkların ızgarada pullarıyla birlikte pişirilebilir.

Ayrıca balıklar tuzlanarak, kurutularak veya tütsülenerek de tüketilir.

Balığın sofra adabına göre yeri çorbadan sonradır,

yani et veya tavuktan önce servisi yapılır. Bu da işin sosyetik detayı.

Hangi balık nasıl yenir

BALIK SAĞLIKTIR

Balıkta **şeker, karbohidrat yok denecek kadar azdır. Protein** açısından ise son derece **zengindir**. Bu özellikleri nedeniyle son derece sağlıklı bir yiyecektir. 100 gram yağlı balık yaklaşık 22 gram, yağsız balık ise 10 gram protein içerir. Balık aynı zamanda proteininden en çok faydalanılan besin türüdür. İnsan vücudu bu proteinin %93'ünden faydalanır. Bu oran kırmızı etlerde ve diğer beyaz etlerde çok düşüktür.

Balık az karbohidrat içermesinin yanı sıra madensel tuzlar ve mineraller açısından son derece zengindir, bol miktarda fosfor, kalsiyum, iyot ve flor içerir. Balık eti A, B1, B2 ve D vitaminleri açısından da zengindir.

III. Bölüm

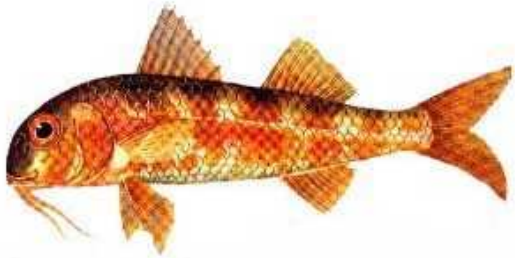
SİYAH ETLİ-BEYAZ ETLİ BALIKLAR

Üç tarafı denizlerle çevrili ülkemiz, her geçen gün artan çevre kirliliğine rağmen balık çeşitleri açısından son derece zengin bir ülkedir. Deniz balıkları siyah etli-beyaz etli, yerli ve göçmen olarak sınıflara ayrılırlar. **Beyaz etli balıkların** sindirimi siyah etlilere nazaran daha kolaydır. **Jelatin içerdiklerinden haşlamaya elverişlidirler**. Tavası, ızgarası, yağlı oldukları mevsimlerde de **ızgarası yapılır**. Bunlara örnek olarak barbunya, tekir, levrek, kefal, lüfer, kalkan, mercan, çipura, dil, pisi ve kırlangıçı gösterebiliriz.

Torik, palamut, uskumru, kolyos, kılıç, hamsi, sardalya, gümüş gibi balıklar da siyah etli balıklar sınıfına girerler. Bu balıklar beyaz etlilere nazaran daha yağlıdırlar ve daha az jelatin içerirler. Bu nedenle **haşlamaya uygun değildirler** ve **hazımları daha zordur.**

BARBUNYA (Mullus barbatus)

Sıcak ve ılık denizlerin kumlu, çamurlu sahillerinde 300 metreye varan derinliklerinde sürüler halinde yaşar. Ortalama 12-15 santimetreden en çok 40 santimetreye kadar büyür. Suyun ısı şartlarına göre derinlerden sahile, mevsimsel göçler yapar. 10 yıl yaşayabilir. Nisan-haziran arası 15-100,000 yumurta döker. Etinin lezzeti ve bol avanılmasıyla ekonomik değeri yüksektir.



Denizlerimizin bu tatlı balığı genellikle Ege ve Akdeniz'de bulunur. Yerli bir balık türü olan barbunya sıcak ve ılık denizlerin kıyıya yakın olan kumlu ve çamurlu deniz diplerinde, az olmakla beraber kayalık yerlerde yaşar.Genelde 17 ila 20 cm arasında olup nadiren 40 cm'ye kadar çıkar. Kaya Barbunyası, Kum barbunyası, Ot barbunyası ve Paşa barbunu diye dört çeşidi vardır. Bunların içinde en makbulu kaya barbunyasıdır. Sırtı kırmızı ve karın kısmı beyaz olan kaya barbununun sırtında hiç gri leke bulunmaz. Kum ve ot barbunyasında ise sırt gri ile kırmızı renklerin karmaşası halindedir. Paşa barbununun her iki yanında, çeneden kuyruğa doğru sarı bir şerit bulunur. **Tekir ile çok karıştırılan** bu balığın **en lezzetli zamanı Temmuz ile Ekim ayları arasıdır.** Bu süre zarfında tavası, ızgarası ve **kağıtta kebabı** çok güzel olur. Tekirden en büyük farklılığı kafasının daha uzun oluşudur. Tekirin kafası küttür ve çene altında iki adet sakalı bulunur.

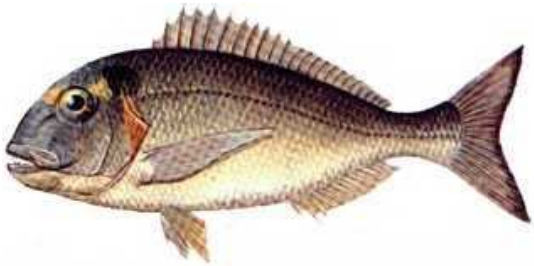
TEKIR (Mullus surmuletus)

Karadeniz dışında diğer denizlerimizde yazın rastlanır. Boyları 15-35, en çok 25 santimetre olabilir. Kumluk, çamur veya taşlık kıyı kesimlerinin 3 metreden 100 metreye kadar derinlerinde gidip gelerek yaşar. Diplerdeki kabuklular, böcekler ve diğer canlılarla beslenir. Yaz aylarında üreyip yapışkan yumurtalarını 10-60 metre derinlere bırakır. Etinin lezzeti, eski Roma çağlarından beri namlıdır. Bol avlanılan, ekonomik değeri yüksek bir balıktır.

Barbunyaya çok benzeyen ve yakın akrabası olan bu balık bütün denizlerimizde avlanır. Karadeniz ve Marmara'da avlanılanlar 6 ila 10 cm arasındadır. Ege ve Akdeniz'de ise boyları Barbunya'yı yakalar. Çene altı bıyıklarının uzunluğu, küt kafası ve birinci sırt yüzgeçindeki sarı-siyah benekleri ile Barbunya'dan ayrılır. Dört mevsim yenebilecek bu balığın en lezzetli zamanı, aynen Barbunya'da olduğu gibi Temmuz-Ekim ayları arasıdır. Tavası ve kağıt kebabı çok güzel olur.

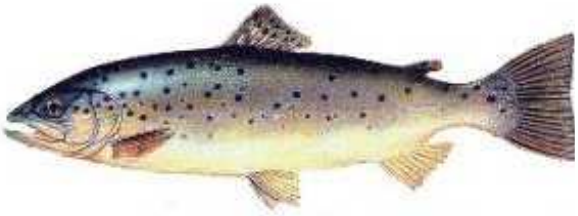
ÇİPURA (Spanıs aurata)

Ege ve Akdeniz'in bu namlı balığı, Marmara'da seyrek bulunur. Ortalama 25-35 santimetre boy ve 0.5-3 kilogram ağırlıkta, en çok 60 santimetre ve 6 kilogramda olabilir. Etçil bir balıktır. Kuvvetli çenesiyle küçük kabukluları, balıkları ve diğer hayvanları kolayca yer. Yaz devresinde sığlarda, kış aylarında da 35-40 metre derinliklerde yaşar. İki yaşırı üstündekiler daha da derinlere iner. Üremeleri ekim-aralık aylarında olur; 100-150,000 yumurta doker. Eti çok lezzetlidir. Ayrıca üretim kültürüne uygunluğu nedeniyle ekonomik değeri çok yüksektir.



Ege'nin meşhur yerli balığı olan ve küçük sürüler halinde gezen Çipura son yıllarda çiftliklerde de üretilmeye başlanmıştır. Çipura Elips biçiminde yassı vücudu, beyaz karnı, koyu gri sırtı ve pembemsi yanakları ile tanınır. Atlas Okyanusu, Kuzeybatı Karadeniz, Ege ve Akdeniz'de bulunur. Bir zamanlar Marmara Denizi'nde de yakalanan ve Alyanak adıyla tanınan bu balığın maalesef nesli tükenmiş bulunmaktadır. Genelde 20 ila 35 cm arasındadır. Ancak 6-7 kg'ya varanlarına da rastlanmıştır. Her mevsimde zevkle yenebilen bu balığın ızgarası, buğulaması, çorbası, fırını çok güzel olur. Izgara için ideal büyüklük 250 ila 350 gram'dır (3 ila 4 adet/kilo). Daha büyüklerinin fırında pişirilmesi tercih edilmelidir.Buğulama ve çorba için her boyu kullanılabilir. Tadı nefis olan bu balığı katkısız, yani ızgara veya fırında yenmesi tercih edilmelidir. İsparoz ve lidaki bu türün küçük çeşitleridir.

DERE ALABALIĞI (Salmo trutta fario)

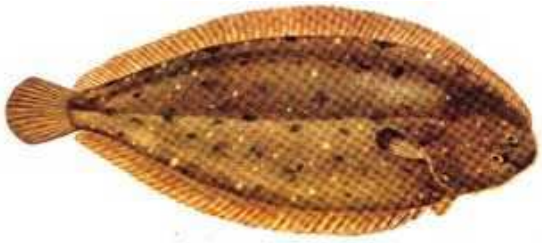


Soğuk, temiz ve hızlı akıntılı nehirlerde çevresine bağlı olarak yaşar. Bölgesine kıskançtır, başka balıkların gelmesini istemez. Boyları 30-40, en çok 60 santimetre ve 0.5-2 kilogram ağırlıkta olabilir. Yumuşakçalar ve yavru balıklarla beslenir. Erkekleri 2, dişileri 3 yaşırıda olgunlaşıp ekim-ocak arasında yumurta bırakır. Zaman zaman akıntılara karşı 1.5-2 metre sıçrayarak yüzer. En değerli tatlı su balıklarından biridir. Lezzetli ve yararlı etiyle ekonomik değeri çok yüksektir.

GÖL ALABALIĞI (Salmo trutta lacustris)

Kuzeybatı Anadolu, Abant ve 7 Göller Bölgesi'nde yayılış gösterir. Çeşitli türleri vardır. Türüne göre renk, boy ve beslenme farklılıkları gösterir. Genelde temiz, bol oksijenli soğuk sularda fazla gezinmeden; planktonlar, dip hayvanlan ve küçük balıklarla beslenerek yaşar. Boyları ortalama 25-40, yabanlarında 60-70 santimetre olabilir. Eylül-ocak arasında üreme yapar. Yumurtalarını dipteki çakıllara yapıştırır. Üretimi yapılmaz. Eti çok lezzetli, ekonomik değeri bölgeseldir.

DİL BALIĞI



Dil balığı da yerli balıklarımızdan olup Ege ve Akdeniz'de bolca yakalanır. Her mevsimde yenebilir. En lezzetli zamanı kasım ila şubat ayları arasıdır. **Tavası çok güzel olur.** İrilerinden fileto çıkarılıp şiş veya salçalı fileto yapılabilir.

HAMSI (Engraulis encrasicolus)

Karadeniz'in insan yaşamıyla birleşen balığıdır. Marmara'da da bulunur. Sürüler halinde yaşar ve 20 santimetreye kadar büyür. Ocak-mart arasında beslenmek içm sahillere yaklaşır ve bol av verir. Gündüzleri 30-40 metre derinlerde, geceleri yüzeye yakınlarda dolaşır. 1 yaşırıdan itibaren olgunluğa erişip 18 - 20° C. sularda, 25-60 metre derinlikte ve az tuzlu sularda üreyip, yaklaşık 40,000 yumurta döker. Etinin lezzeti, çeşitli tüketim yönleriyle ekonomik değeri çok yüksektir. Aşırı avlanılması ve orkinos-palamut-uskumru/torik sisteminde dengenin bozulması, hamsiyi de tehlikeli olarak etkilemektedir.

1988 yılında 310.000 ton ile toplam balık avcılığımızın yaklaşık üçte ikisini meydana getirmektedir (40.000 ton tatlı su üretim ve avcılığı dahil, 1988 yılında toplam 480.000 ton). Gözlerinin gerisine kayan ağzı ve yivrilmiş burnu ile yakın akrabası Sardalya'dan kolaylıkla ayrılır. Gümüş balığı (Aterina) da hamsinin akrabasıdır. Boyu ortalama 12 cm olup azami 18-20 cm'ye kadar büyürler ve çok büyük sürüler halinde gezerler.

Karadeniz hamsisi Azak ve Karadeniz olmak üzere ikiye ayrılır. Azak hamsisinin burnu daha küttür. Azak Denizi'nde üreyip kışlamak üzere güneye, bizim Orta ve Doğu Karadeniz bölgesine inerler; Nisan sonunda da kuzeye göç ederler. Karadeniz hamsisi ise Kuzeybatı Karadeniz'de ürer, kışlamak üzere Kasım'dan Şubat'a kadar Trakya kıyılarına ve Marmara'ya göç eder. Nisan ayında da yumurtlamak üzere Karadeniz'e çıkar. Ayrıca Marmara Hamsisi denilen, yalnız Marmara'da çıkan, daha küçük ve göç etmeyen bir hamsi türü de vardır. Aynı tür Kuzey Ege'de de bulunur. Bu hamsinin sırt rengi daha açıktır.

Hamsi özellikle Karadeniz yöremizin temel gıdası, temel protein kaynağıdır. Fiyatının ucuz olması nedeniyle çok geniş kitleler tarafından tüketilir.Hamsinin hemen her türlü yemeği yapılır. Izgara, tava, fırın, kağıt kebabı,buğulama, pilaki, yahni gibi. Siyah etli balık olmasına rağmen buğulamaya son derece uygundur.Yaz aylarında yağsız olduğu için ızgara yerine tava veya buğulaması tercih edilmelidir. Kış aylarında yakalanan hamsi tuzlanıp saklanır. Buna ançovi tabir edilir. Ayrıca balık yağı ve balık unu üretiminde de kullanılmaktadır.

SARDALYA

Hamsinin yakın akrabası sardalya sürüler halinde yaşar ve kıyılar boyunca göç eder. Hamsi gibi Ticari değeri çok yüksek bir balıktır. 1988 yılında 90.000 ton ile hemen hamsiden sonra yer alır. Kurutularak, tuzlanarak hatta balık yağı ve balık unu elde etmekte kullanılır. Sardalya adı konserve işleminden dolayı konserve ile özdeşleşmiştir. Hatta ringa konservesine de aynı ad verilir.

Sardalya Akdeniz'de 15-20 cm dolaylarındadır. Okyanusta ise 30 cm'ye kadar büyürler. Hamsi Karadeniz için neyse sardalya'da Portekiz, İspanya'nın Atlas Okyanusu kıyıları, Sicilya ve Malta için de aynı şeydir. Bu ülkelerde birçok yemek sardalya üzerine kurulmuştur. Ülkemizde Kuzey Ege'de bolca yakalanan sardalyanın en lezzetli mevsimi Temmuz-Ekim aylarıdır. Bu sürede çeşitli ızgaraları, fırını ve kağıt kebabı, buğulaması ve pilakisi yapılabilir. Kasım-Haziran arasında ise ancak pilaki ve buğulaması yapılabilirse

de bir önceki döneminki kadar lezzetli olmaz.

Sardalyanın küçüğüne papalina tabir edilir; ayıklamadan yemeği yapılır. Tirsi ise sardalya azmanıdır. Kıl tarzında çok kılçığı vardır ve sardalya kadar lezzetli değildir.

USKUMRU

Kolyosa çok benzeyen ve sürüler halinde dolaşan göçmen bir balıktır. Denizlerimizde 30 cm civarında olan uskumru Kuzey Denizi'nde 50 cm'ye kadar büyür. Yaz aylarını Karadeniz'de geçiren uskumru Eylül ve Ekim aylarında Marmara'ya iner ve kışı burada geçirip yumurtlar. Mart ila Haziran aylarında da Karadeniz'e döner. Uskumru büyüklüğüne göre üç değişik ad ile adlandırılır. En küçüğü kalinarya'dır. 20-25 cm civarında ve yağlı olanları uskumru, dönüş uskumrusu ise çiroz olarak adlandırılır. Yazın yakalananlara ise lipari denir. **En lezzetli olduğu dönem Eylül ayından yumurtlamaya başladığı Ocak ayı sonuna kadardır**. Bu süre içinde ızgarası, kağıt kebabı, dolması, köftesi ve tuzlaması çok güzel olur.Bu mevsimlerde yağlı olduğundan tavası tavsiye edilmez. Şubat'tan itibaren yağını kaybetmeye başladığından tavası yapılabilir. Yazın yakalananlar ise pilaki ve tava için uygundur. İlkbaharda Karadeniz'e dönüş yapan çirozlar kurutulur. Esas adı çiroz kurusu olan bu kurutulmuş balığa geçen zaman içinde ismi kısaltılarak yalnızca çiroz denmeye başlanmıştır.

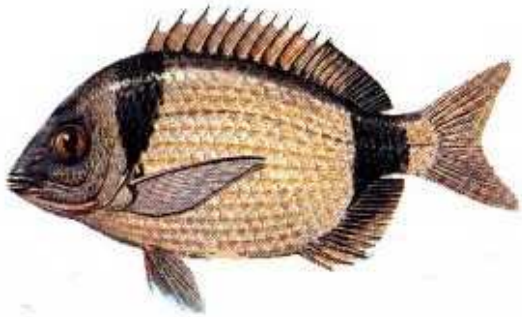
. Uskumrunun kolyostan önemli farklılıkları aşağıdadır.

. Uskumru ile kolyosun sırt desenleri birbirine benzemekle birlikte kolyosun rengi koyu, uskumrunun ise açıktır.
. Uskumrunun kuyruk çatalının içi boş ve iki çizgiden ibaret bir "V" harfi tarzındadır. Kolyosunki ise doludur.

. Uskumrunun gözleri neredeyse toplu iğne başı kadar küçük, kolyosun ise oldukça iridir.

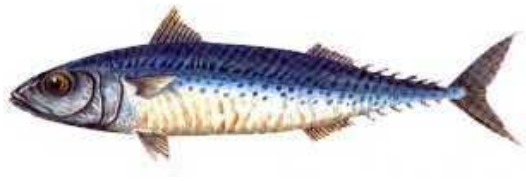
KARAGÖZ (Diplodus vulgaris)

Bütün denizlerimizde, çoğunlukla Marmara ve Ege'de ılıman suların kayalıklarında yaşayan, bol bulunan ve sevilen yerli balıklarımızdandır. Sürüler halinde yaşar. Suların ısı şartlarına göre bahar aylarından ağustosa kadar üreme yapar. Çeşitli türleri sularımızda yaşar. Kuyruğu lekeli ve çizgili olanı ısparoz/ispari olarak tanınır. Lezzetli eti ve bol avlanılmasıyla ekonomik değeri yüksek bir balıktır.



Çipuranın yakın akrabası olan Karagöz, elips şeklinde, yassı, gümüşi pulları olan yerli bir balıktır. Baltabaş, Sivrigaga, Sargos ve Mırmır gibi çeşitleri vardır. Ortalama 20-25 cm, en 50 cm boyunda olur. Yazın taşlık ve yosunluk, midyesi bol yerlerde yaşar. Kışın derin sulara çekilir. Her mevsimde yenebilen bu balık, **özellikle Mayıs-Temmuz ayları haricinde daha yağlı ve lezzetlidir.** Aynen Çipura gibi ızgarası, buğulaması, fırını ve çorbası çok güzel olur**. 1 kg ve daha büyüklerinin fırını tercih edilmelidir.**

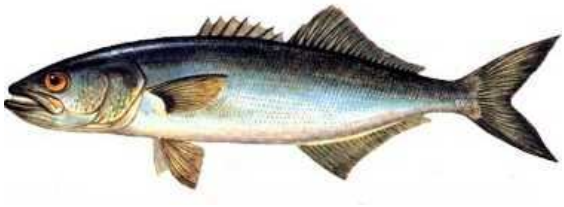
KOLYOS



Uskumruya çok benzeyen bu balık uskumruyla beraber sürüler halinde göç eder. Ayrıca Marmara ve Ege Denizi'nde yerli türleri de bulunur. Tadı uskumruya nazaran oldukça yavan olduğundan genelde tavası yapılır. Ocak ayı en yağlı zamanı olduğundan tuzlama için en ideal zamanıdır. Tuzlaması çok güzel olur.

LÜFER (Pomatomus saltator)

Gezici balıklardan oları lüfer, Karadeniz'le Ege Denizi arasında dolaşır. Büyümesinin aşamaları içinde değişik isimler alır. Buna göre: boyları, 10 santimetreye kadar olarılar defheyaprağı, 15-18 santimetreye kadar olanlar çinakop, 18-25 santimetreye kadar olanlar sarıkanat, 28-35 santimetreye kadar olanlar lüfer, 35 santimetreden fazla olanları da kofana diye adlandırılır. Seyrek olarak kofanaların 60 santimetreyi aştığı, hatta 1 metreye ulaştığı görülmüştür. Lüfer, sonbahar-kış aylarında en lezzetli ve olgun devrini yaşar. Yaz ortalarından sonbahara kadar da kışlamaya geçerler. Ilık suların 10-200 metre derinliklerinde yaşar. Üremeleri, bahar sonu ile yaz başıdır. Kademeli olarak 60-80,000 yumurta verir. Bol verimliliği ve etinin lezzetiyle ekonomik değeri çok yüksektir.



Akdeniz,Karadeniz, Marmara, Hint Okyanusu ve Atlas Okyanusu'nda sürüler dolaşan lüfer pullu bir göçmen balıktır. Soğuk denizlerde yaşayanları daha yağlı olduğundan daha da lezzetli olur. Ülkemizde Karadeniz'de ve İstanbul Boğazı ile Marmara Denizi'nde yakalananların tadı muhteşemdir. Daha güney denizlerimize inildikçe yavanlaşır ve kendisine mahsus o güzel tad ve kokuyu kaybeder.

Eylül ortasından Ocak sonuna kadar olan zamanı en yağlı ve lezzetli zamanıdır. Bu devre içinde ızgarası tavsiye edilir. **Çinekopun da ızgarası çok iyi olur, ancak mevsimi lüfere göre kısadır.** Kasım sonundan itibaren azalmaya başlar. Diğer zamanlarda, büyüklüğüne göre pilakisi, buğulaması, kağıt kebabı ve tavası olur. **İlkbaharada son derece yağsız olduklarından tava, pilaki ve buğulaması tercih edilmelidir.**

Lüfer büyüklüğüne göre en çok isim alan balıktır.

Lüfer çeşitleri şöyledir:

. 10 cm'ye kadar..... yaprak (20 adet/kg)

. 11-13 cm arası..... çinekop(16-19 adet/kg)

. 14-16 cm arası..... kabaçinekop (10-15 adet/kg)

. 17-20 cm arası..... sarıkanat (9-14 adet/kg)

. 21-30 cm arası ..... lüfer (4-8 adet/kg)

. 31-35 cm arası..... kaba lüfer(2-3 adet/kg)

. 35 cm'den büyük..... kofana (yaklaşık 1 kg/adet veya daha büyük).

ORKİNOS (Thunnus thynnus)

Denizlerimizde yaşayan iri ve çok değerli bir balıktır. Uzunlukları 3-4 metre ve ağırlıkları da 100-150 kilogramdan 800 kilograma kadar olabilir. Çeşitli türleri vardır. Orkinos, sürü halinde yaşayan gezici balıklardandır. Yazın Karadeniz'e çıktıktan sonra sonbaharda Marmara'ya ve oradan da Ege'ye geçerek hemen bütün Akdeniz'i dolaşırlar. Bu gezilerinde saatte 40-60 kmetre hızla yol alabilirler. Genel olarak üst sularda yaşarlar. Mart-ağustos arasında ürerler ve yaklaşık 1 milyona yakın yumurta verirler. Yaşam süreleri, ortalama 15 yıldır. İhracat ve gıda endüstrisi yönünden ekonomik değeri çok yüksektir.

PALAMUT/TORİK (Sarda sarda)

Karadeniz ve Marmara'nın en ünlü balığıdır. Bahar aylarında beslenmek için Karadeniz'e çıkıp, sonbahardan itibaren kışlamak için Marmara'ya, Çanakkale'ye kadar iner. Süratli ve iyi yüzücüdür. Sürü halindeki uskumru, kolyoz, istavrit, hamsi, sardalya gibi balıklara saldırarak yer. 18-20° C. sularda 400,000'den birkaç milyona kadar yumurta dökerek açık denizde ürer. Yetiştikten sonra büyümesine göre küçüklerine Vanoz-Gaco, 10-25 santimetre çingene palamudu, 30-35 santimetre palamut, 40-45 santimetre kestane palamudu, 50-55 santimetre zindandelen, 55-60 santimetre torik, 60-65 santimetre sivri, 65-70 santimetre altıparmak, 70 santimetre ve üstü peçuta olarak adlandırılır. Taze tüketimi, ihraç ve endüstri yönleriyle çok değerli olan bu balığın üretimindeki azalma, ekonomik değerini tehlikeli boyutlara indirmektedir.

Uskumru,torik ve orkinosu içeren bir familyadandır. Sürüler halinde yaşayan pulsuz, siyah etli bir göçmen balıktır. Sırtı çizgili, karnı gümüş rengindedir. Uzunluğu 1 metreye kadar varır. Bu familyanın çeşitleri bütün denizlerimizde görülmekle birlikte en lezzetlileri Karadeniz ve Marmara'da avlanılan tipleridir. Karadeniz ve Marmara palamutunda baştan kuyruğa doğru muntazam çizgiler halinde giden, dördü koyu, üçü açık menevişli yedi adet bant bulunur. Ege'de yaşayan, Tombik, Benekli Orkinos ve Yazılı Orkinos isimleri alan yakın akrabasında ise sırttan karına doğru dalgalar halinde inen en az 16 adet alacalı bant ile karın civarında en az üç adet siyah benek bulunur. Bu cinsin etinin tadı, hakiki palamuta nazaran hiç güzel değildir. Ama çok kişi bu özelliği bilmeyip "palamut" diye aldanır ve sonra palamuttan soğur.

Palamut avı Ağustos ayında başlar. Önce Karadeniz'den sürüler halinde vanoz ve çingene palamutu, Eylül'den itibaren de palamut gelmeye başlar. En lezzetli zamanı da Eylül başından Şubat ortalarına kadar olan zamandır. Bu mevsimde çok yağlı olduğundan tavası biraz ağır kaçar. Bu nedenle ızgarası ve fırını tavsiye edilir. Aynı mevsimde yahnisi de harika olur. Diğer mevsimlerde tavası yapılabilir. Palamut siyah etli bir balık olduğundan buğulaması ve çorbası tavsiye edilmez. Palamutun boyuna göre isimlendirilmesi

aşağıdaki gibidir:

. 20 cm'ye kadar.....
palamut vanozu
. 20-30 cm
arası.....çingene palamutu
. 31-40 cm
arası.....palamut
. 40-50 cm
arası.....kestane palamutu
. 51-60 cm arası.....torik
. 61-65 cm arası.....sivri
. 65-70 cm
arası.....altıparmak
. 70 cm'den
büyük.....zindandelen
Torik ve toriğin büyük boyları palamuttan daha çok yağlıdır. Bu nedenle tuzlama ve lakerdası tercih edilir.

LEVREK (Dicentrarhus labrax)

Denizlerimizde ve denizlerin nehirlerle karışımı acı su bölgelerinde yaşar. Hani ailesindendir. Fazla gezici olmayan levrek, yerli balıklardan sayılır. Gençken gruplar halinde, sonraları tek başırıa yaşar. Yaşam ortamı, karanlık ve kuytu yerlerdir. Bu nedenle gemi batıkları veya kaya oyuklarında yuvalanır. Yaklaşık 20 yıllık yaşamı olabilen levrek, ortalama 50-60 santimetreden 1 metre boy ve 10-12 kilogram ağırlığa erişebilir. 40 santimetreden küçüklerine ispendek denir. Küçük yavru balıklarla beslenir. Ocak-mart arasında 500,000-2,000,000 yumurta dökerek, yüksek bir üreme gösterir. Eti en lezzetli balıkların başırıda gelir. Bu nedenle de ekonomik değeri çok yüksektir.

LEVREK, MİNEKOP, EŞKİNE

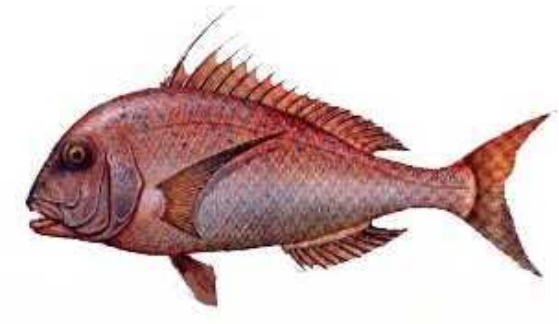
12 değişik türden meydana gelen bu familya ılık ve tropik suların sığ kesimlerinde yaşar. Vücutları iğ biçiminde ve yandan hafif basıktır. Pulları oldukça iri olan levreklerin yanları genelde beyaz, alt bölümleri gümüşi, alt yüzgeçi ise sarımsıdır. En irileri 1 metreyi geçebilir. Ülkemiz denizlerinde 20 ila 60 cm arasında olurlar. Bayağı levrek ve benekli levrek olmak üzere iki tipi mevcuttur. Sırtlarındaki çok sayıda benek ile ayrılırlar. Benekli levrek Güney Ege ve Akdeniz'de, bayağı levrek ise bütün denizlerimizde görülür.

Karadeniz'de kötek olarak ta bilinen minekop ta bu familyanın diğer bir türüdür. Eşkineye çok benzeyen minekoplar 30 ila 80 cm arasında olur. 1 metreden büyük ve 20-25 kg olanlarına da rastlanmıştır. Erişkinler kıyıya yakın kayalık dipleri, yavrular ise akarsu ağızlarını tercih ederler. Parlak mavimsi-gri renkteki vücudu sırttan karına doğru inen sarı menevişli çizgilerle bezenmiştir. Karnı gümüşi beyazdır.

Eşkine ise bütün denizlerimizde görünen kıyıya yakın kayalık diplerde yaşıyan bir türdür. Ortalama 30 cm ve 600 gramdır. 3-4 kiloluk irilerine de rastlanmıştır. Sırtı kamburumsudur ve koyu kahve ile lacivert arası bir renktedir. Karnı ise sarı-beyaz menevişlidir. Başının içinde, gözlerinin arkasında herbiri 4-5 gram ağırlığında iki adet beyaz taş bulunur. Halk arasında bu taşların idrar söktürücü ve böbrek taşı düşürücü olduğuna inanılır.

Genelde tek gezen, geceleri avlanan ve oyuklar arasından süzülürcesine dolaşan bu balığın başlıca besini karides ve yavru balıklardır.Yıl boyunca yenen **levreğin çok lezzetli eti vardır**. **En güzel mevsimi kış ayları ve ilkbaharın başıdır.** Her türlü yemeği yapılan levreğin **buğulaması, fırında kağıt kebabı ve mayonezlisi nefis olur.** Levrek özellikle **şaraplı ve mayonezli balık yemeklerine çok güzel gider.**

TRANÇA,SİNARİT



Trança genelde sinaritlerin irisi için kullanılan bir isimdir. Lagos ve orfozla büyük benzerlik gösterirlerse de ayrı familyalara mensupturlar.

İSTAVRİT (Trachurus trachurus)

Denizlerimizde sankanat istavrit (Akdeniz) ve karagöz istavrit (Karadeniz-Marmara) olarak iki türü yaşar. Boylan karagözde 15-25 santimetre, en çok 30 santimetre, sarıkanatta ise 30-50 santimetre olur. Küçüklerine kraça denir. Gezici balıklardır. Hamsi, çaça, çamuka gibi küçük balıkların yavrulanyla beslenir. Mayıs-ağustos arası sürüler halinde ürer. Lezzetli eti, çeşitli yemekleri ve bol avlanmasıyla ekonomik değeri en yüksek balıklardandır

İstavrit, Marmara ve Boğaz'da balık avlamaya başlayanların ilk tanıştıkları balıktır.Ağzı öne uzayabilen, dişleri ince, gözleri iri, kuyruğu derin çatallı ve vücudu iğ biçiminde olan göçmen bir balıktır. Marmara, Ege ve Karadeniz'de yaşayan yerli türleri de vardır. Marmara'da 15-20 cm, Ege'de 30 cm civarında olurlar. Marmara'da boyu 10 cm'nin altında olan küçük istavritlere kıraça tabir edilir. Karadeniz'in doğusunda istavritler palamut büyüklüğünde, yaklaşık 50 cm boyunda olurlar.Sarıkuyruk istavrit veya sarıkanat istavrit diye anılan tipi sularımızda en çok bulunan türüdür.

İstavritler sonbaharda Marmara'ya iner, mayıs'tan itibaren de Karadeniz'e geri dönmeye başlarlar. Her mevsimde yakalanan istavritin en lezzetli olduğu zaman Kasım ila Şubat ayları arasıdır. Tavası ve fırını çok güzel olur.

İZMARİT

Ağzı körüklü, gözleri iri, sırt-göğüs ve anüs yüzgeçleri sert diken ışınlı bir balıktır. Sularımızda iki türü vardır: menekşe izmarit ve istargilos. İzmaritin erkekleri dişilerden daha iri olurlar. Dişiler 20 cm civarında olurken erkekler 25 cm'ye kadar uzayabilir.

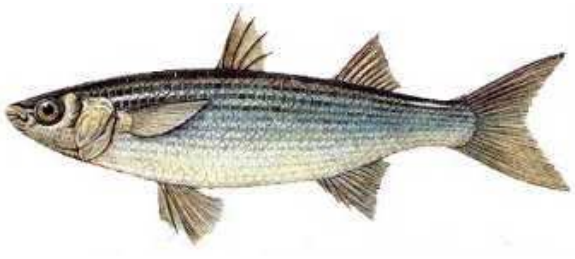
İzmarit midye, deniz solucanı ve balık yumurtaları ile beslenen bir dip balığıdır. Eti beyaz ve son derece lezzetlidir. Tavası güzel olur. Sonbahar ve kış aylarında ızgarası dahi yapılır. İzmaritler ızgara yapılırken ayıklanmaz. Olduğu gibi pişirilip bilahare derisi, bağırsakları ve kılçıkları ayıklanır. Üzerine limon ve zeytinyağı ile kıyılmış maydanoz eklenerek hazırlanır. Pulları kazındıktan sonra derisi tulum çıkarılarak yapılan tavası da çok güzel olur.

KALKAN (Psetta maxima)

Bir dip balığı olan kalkan, Karadeniz'in en tanınmış balıklarındandır. Boğazlar, Marmara, Ege ve Akdeniz'de seyrek rastlanır. Gezici balık değildir. Bütün hayatı dipte yatmakla geçer. Batı Akdeniz, Atlas Okyanusu ve Şimal Denizi'nde, kalkanın diğer türleri yaşamaktadır. 25-30 yıllık ömrü olan kalkan balığı, 1 metre boya erişebilir. Sahillerde 5-10 metreden başlayarak 300-400 metre derinliklere inebilir. Etçil ve fazlasıyla obur bir balıktır. Erkekleri 5-6, dişileri ise 6-7 yaşlannda olgunlaşıp üremeye geçebilir. Üremeleri 10°-15° C sularda nisandan hazirana kadar sürer. Milyonlarca yumurta vermesi yanında etinin lezzeti ve verimliliği ile ekonomik değeri çok yüksektir.

Karadeniz'in bu ünlü balığı bütün yassı, oval vücudu, bir tarafı siyaha yakın diğer tarafı beyaz rengi ve beyaz tarafındaki düğmeleri ile tanınır. Her iki tarafı siyah olan kaya kalkanı'na da nadiren rastlanır. Kaya kalkanı daha çok Sinop, Samsun yörelerinde çıkar. İstanbul Boğazı'nın kuzeyinde, Karadeniz'in batısında avlanan kalkan bir tarafı siyah, bir tarafı beyaz olan bayağı kalkandır. Kalkan karadeniz içinde, kışın kuzeyden güneye göç eder. Her mevsim avlanan kalkan bütün sene boyunca yenebilir. **En lezzetli zamanı Ocak sonundan Mart ortalarına kadardır. Tavası çok güzel olur. Buğulaması ve kağıt kebabı da yapılır.** İlkbahar sonlarından itibaren Ağustos ayına kadar yakalanan kalkan yavrularının tavası nefis olur.

KEFAL



Yaz ayları dışında lezzetli olan pullu ve göçmen olmayan bir balıktır. Bütün denizlerimizde yetişir. Sonbahar, Kış ve İlkbahar'da çok lezzetlidir. Kefalin buğulaması ve pilakisi çok güzel olur. Ayrıca likorinoz denilen tütsülüsü de çok makbuldur. Bir kefal türü olan haskefalin kurutulmuş yumurtaları çok aranan bir deniz ürünü, bir mezedir. Sarı kulak kefalin tavası ve fileto ızgarası da yapılır.

Kefal alırken çok dikkat etmek, tercihan tanıdık balıkçıdan almak gerekir. Çünkü **kefal kirli ve bulanık suları çok sever** ve buralarda diğer balıklar yaşamazken o yaşar. Örneğin İzmir Körfezi'nde diğer balıklar yaşamazken kefal bol miktarda bulunmaktadır. **Bu gibi sularda yakalanmış kefal insan sağlığı için büyük tehlike arzeder.**

KILIÇ

Türkiye'mizi çevreleyen denizlerde artık nadir görülen çok lezzetli bir balık türüdür. Akdeniz ve Ege'de yıl boyunca, Karadeniz'de ise yalnız yaz ayları görülür. Kılıç gibi uzun üst çenesi, lacivert-siyah sırt rengi ile tanınan bu balığın akrabası marlin bizim sularımızda bulunmaz. Daha çok Atlas Okyanusu'nda Bermuda civarında bulunan bu balık pişince pembemsi et rengi, kafadan kuyruğa kadar uzanan sırt yücgeçi ve yuvarlak yerine enine yassı üst çenesiyle kılıçtan ayrılır.

Her mevsimde yenebilen **kılıçın en lezzetli zamanı Eylül-Şubat arasıdır**. Bu balığın en güzel defne yapraklı şişi olur. Izgarası ve kağıt kebabı da yapılır.

MEZGİT (Merlarıgius euxmus)

Marmara ve Karadeniz'de bol, diğer denizlerimizde az rastlanır. Boyları 20-40 santimetre olabilir. Gelincik ve bakalyaro ile aynı türdendir. 30-40 metrenin altındaki derin sularda yaşar. Gündüzleri yüzeylere çıkarak, hamsi, sardalya gibi sürü halindeki küçük balıkları avlayarak beslenir. Bölgesel şartlara göre şubat-mayıs arasında üreme yapar. Lezzetli eti ve her mevsimde bolca avlarıılmasıyla ekonomik değeri yüksektir.

Tavuk balığı olarak ta bilinen mezgit bütün denizlerimizde bulunmakla beraber en çok Karadeniz'de bulunur. Yaz hariç devamlı yumurtalı durumdadır. **Mezgitin yumurtalı tavası, domatesli sotesi güzel olur.**

SOMON (Salmo salar)

Anayurdu Kuzey Amerika'dan dünyaya yayılmış, üretilmek üzere de ülkemize getirilmiştir. Boyu, ortalama 60-100 santimetre, ağırlığı da 3-15 kilogram olabilir. 150 santimetreye ulaşanları olur. Hızlı akarsuların, oksijeni bol temiz sularında yaşar. Doğal yetişenleri 2-3 metre yükseğe atlayıp yüzerek 2-3,000 km.'lik nehir kaynaklarına ulaşıp burada ekim-kasım arası üreme yapar. Doğan yavrular, tekrar acı sulara iniş yapar. Yetişkinleri denize de uyum gösterir. Etoburdur. Böcekler, sinekler, kabuklular ve irili-ufaklı balıklarla beslenir. Tatlı su balıklarından eti en lezzetli olanıdır. Ayrıca yumurtasından kırmızı havyar elde edilir. Ekonomik değeri çok yüksektir.

USKUMRU (Scomber scombrus)

Genelde 25-35 santimetre olan, 40 santimetreye kadar büyüyebilen, sürüler halinde yaşayan Marmara'nın yerli balığıdır. Geçmişte Karadeniz ve Ege arasında büyük göçler yapan, eti çok lezzetli olan ve bol avlanılan uskumru, şimdilerde ekolojik nedenlerle seyrek rastlanan, adeta tükenmiş bir balıktır. Normalde, 2-3 yaşırıda olgunlaşan dişileri, 350-400,000 yumurtasını denize bırakır. Üreme devresi şubat-nisan arasıdır. Planktonlar, hamsi, çaça gibi küçük balıklar ve yavrular besinidir. 8-10 yıl yaşar. Torik ve kofana baş düşmanıdır. Az yağlı ve kurutulmuşuna çiroz denır. Yaşam ortamı tekrar varolduğunda ekonomik değeri en yüksek balıklardan biridir. Atlarıtik'te yaşayan lezzetsiz bir türü daha vardır.

YAYIN (Silunıs glarıis)

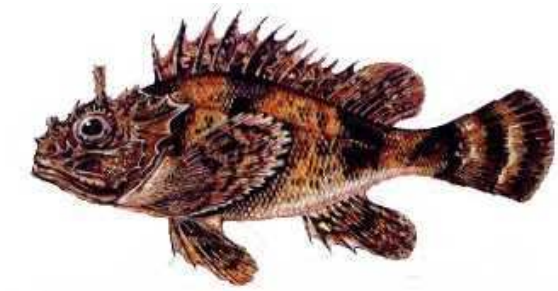
Akarsu ve göllerde yaşayan balıkların en büyüğüdür ve aynı zamanda en uzun yaşayanıdır. Ortalama 1-2 m'den 3 metreye kadar boy ve 150 kilogram ağırlığa erişebilir. 35-40 yıldan 100 yıla kadar da yaşayabilir. Yavaş akan nehirlerde, göllerde, dipte hareketsiz yatarak yaşar. Etobur bir balıktır. Sualtındaki bütün hayvanları yiyebilir. Mayıs-haziran arasında gece sessizliğinde yumurta dökerler. Dişileri ağırlığına oranla kilogram başırıa 7,000-25,000 yumurta döker. Tatlı su balıkları içinde eti en lezzetli balıklardan biridir. Ekonomik değeri çok yüksektir.

KIRLANGIÇ

Bütün denizlerimizde bulunan kırlangıç ortalama 25-30 cm olup nadiren 75 cm'ye kadar olanlarına da rastlanmaktadır. Sırt rengi kırmızı-pembe, karuın ise pembe veya beyazdır. Yakın akrabası olan öksüz'den, bu balığın pembe-gri veya komple gri sırtı, ve öksüzün ördek gagasını andıran ağız yapısı ile ayrılır. Her ikisi de lezzetli olup genelde kırlangıç tercih edilir. Çok gelişmiş solungaçları ve gırtlak yapısı medeniyle uğultu, inilti gibi değişik frekanslarda ses çıkarırlar. Bu ses nedeniyle bir birçok balıkçı tarafından inleyen balık diye adlandırılır ve uğursuz sayılır.

Kırlangıç ızgara ve tavaya uygun değildir. Buğulaması, özellikle çorbası çok lezzetli olur. Haşlanmış kırlangıçın ayıklanmış etleri mayonezli veya zeytinyağ-limon sıkarak soğuk olarak ta meze olarak lezzetle yenebilir.

İSKORPİT, ADABEYİ



Kırlangıçtan bahsedince iskorpit ve adabeyini atlamak olmaz. Her ne kadar aynı familyadan olmamakla beraber etleri ve uygun oldukları yemekler açısından çok benzerlik gösterirler. İskorpit bütün denizlerimizde, adabeyi ise genelde Ege'e bulunur. İskorpitin sırt dikenleri zehirlidir. Bu nedenle balıkçıya ayıklattırılmalıdır.

Balık Takvimi

Balıklar	AYLAR												YÖRE
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	
Ahtapot													AE
Akya													MAE
Barbunya													BKM
Ç. Palamut													BK
Çinekop													BKM
Çipura													EA
Deniz Alası													A
DenizYılanı													A
Dil													MAE
Gelincik													BMK
Gümüş													MBE
Güneş													AE
Hamsi													KMB
Hani													M
İskorpit													BM
İspendek													MAEB
İzmarit													MB
Kalamar													EA
Kalkan													KM
KalkanYav													KM
Karagöz													KABME
Kaya													MB
Kılıç													ME
Kırlangıç													AKEM
Kofana													KBM
Kolyoz													MB
Lahos													EA
Levrek													BKM
Lipsoz													AEM
Lüfer													KMBEA
Mercan													EAM
MercanYav													MBE
Mersin													KME
Mezgit													KB
Minakop													KE
Mırlam													MEAB
Morina													KM
Orkinos													AEBM
Palamut													KME
Pisi													AKEM

Balıklar	AYLAR												YÖRE
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	
Rofoz													AE
Sardalya													ME
Sarı Kanat													BKM
Sarıağız													AE
Sinarit													MAE
Strangolos													ME
Sübye													AME
Tekir													KMABE
Torik													KBM
Trança													AE
Uskumru													KBME
Tatlısu													
Alabalık													
Alabalık Çifl.													
Kaya													
Kefal													
Levrek													
Sazan													
Turna													
Yayın													
Yılan													
Yöre							**Lezzet**						
Akdeniz Boğaz Ege Karadeniz Marmara	A B E K M						Lezzetli Yenebilir Yenmemeli						

IV. Bölüm

Balık Yemekleri

Taze Soğanlı Baharatlı Alabalık

Malzeme:

2	adet	Alabalık (iri)
1	tatlı kaşığı	Zeytinyağı
1	tatlı kaşığı	Kekik
1	çorba kaşığı	Karabiber
5	adet	Soğan
		Tuz

Hazırlanışı:
Balıkları ikiye bölüp, kılçıklarını çıkartın.

Bir kasede zeytinyağı, kekik, karabiber ve tuzu karıştırın. Hazırladığınız karışımı balıkların her tarafına sürün. Soslu balıkları buzdolabında yarım saat bekletin.

Taze soğanları ince doğrayın.

Geniş bir tencerenin yarısına kadar su doldurup kaynatın.

Balıkları, tencerenin içine oturacak genişlikte bir kevgire veya buhar süzgecine yerleştirin. Üzerlerine küçük doğranmış taze soğan serpin. Tencerenin kapağını kapatıp, kısık ateşte balıklar yumuşayana kadar pişirin.

Alabalık Dolması

Malzeme:

4	çorba kaşığı	Margarin
1	adet	Kuru soğan (orta b., ince kıyılmış)
1	adet	Havuç (çok küçük doğranmış)
2	diş	Sarımsak
50	gr	Ceviz içi (ince çekilmiş)
1.5	çay kaşığı	Kekik
		Tuz
3	çorba kaşığı	Sirke
2	çorba kaşığı	Zeytinyağı
4	adet	Alabalık (her biri 225-275 gr.büyüklüğünde)
		Dekor için ceviz parçaları ve limon dilimleri

Hazırlanışı:
Terayağını mikrodalgaya dayanıklı bir fırın kabında fırının 800 Watt konumunda 45 saniye kabın ağzı kağıt havlu ile kapatılmış olarak eritin.
Eritilmiş yağın içine soğanı, havucu, sarımsağı ve cevizleri ilave edip fırının 800 Watt konumunda iki kere karıştırarak, 3 dakika pişirin. Sebze karışımınız; kekik, tuz ve bir çorba kaşığı sirkeyi ekleyip yine fırının 800 Watt konumunda arada bir kere karıştırarak,

1,5 dakika pişirin. Galeta ununu ekleyip karıştırın.
Alabalıkların başlarını kesip içlerini ve kılçıklarını ayıklayıp tuzlayın. Hazırlanan harcı balıklara eşit miktarda doldurun.
Mikrodalgaya dayanıklı siğ bir tepsinin içine iki adet balığı yerleştirin. Bir kaşık sirkeyi balıkların üstüne dökün ve sırçayla zeytinyağını sürün. Tepsinin ağzını strech filmle kapatıp fırının 800 Watt konumunda 4 dakika pişirin. Pişirme süresinin yarısında balıkları çevirin. Bu işlemii kalan balıklar için de tekrarlayın.
Balıkları dilimleyerek arzu ederseniz, ince kıyılmış maydanoz, sarımsak, sirke ve zeytinyağını karıştırarak hazırladığınız sosu dökerek servis yapın.

Sebzeli Alabalık

Malzeme:	1200	gr'lık	1 Ad. Alabalık
	2	adet	Limon
	2	adet	Defne Yaprağı
	0.5	adet	Soğan
	1	demet	Maydanoz
	1	sap	Kereviz Yaprağı
	1	adet	Havuç
	2	adet	Yeşil Salata
	100	gr	Kornişon
	1	adet	Kırmızı Biber
	1	adet	Dolmalık Biber
	2	adet	Yumurta
	1	tutam	Karabiber
	2,5	su bardağı	Zeytinyağı
			Tuz

Hazırlanışı:

Alabalık temizlenip yıkandıktan sonra uzun bir kaba oturtulur. Üstü örtülecek kadar su konur. Havuç, kereviz yaprağı, 2 dal maydanoz, soğan, defne yaprakları, yarım limonun suyu, yeteri kadar tuz ve karabiber katılır ve 15-20 dakika hafif ateşte pişirilir.

Diğer yanda yumurtalar katı olarak pişirilir. Kabukları ayıklanıp sarıları iyice ezilir. Kıyılmış maydanoz, zeytinyağı, tuz ve karabiber katılarak iyice karıştırılır.

Ayıklanıp yıkanan yeşil salatalar ince ince kesilir. Kornişon turşuları ve yumurtaların beyazları küçük parçalara bölünür ve yeşilliğe katılır. Kırmızı biberler ile dolmalık biberler de küçük veya ince uzun parçalara doğranır ve bunlar da karışıma katılır.

Balığın eti bozulmadan gövdesindeki deri çıkarılır, servis tabağına yerleştirilir. Üzerine yukarıda anlatılan maydanoz, zeytinyağı, tuz ve karabiber karışımı dökülür. Tabağın kenarı da yeşillik karışımıyla süslenir ve ayrı bir kapta bir buçuk limonun suyu yarım bardak zeytinyağıyla çırpılır ve balığın üzerine döküldükten sonra servis yapılır.

Balık Dolması

Malzeme:	6	parça	Fileto Balık (mezgit, alabalık olabilir)
			Haşlanmış bir miktar pazı yaprağı içi
	1.5	su bardağı	Pirinç
	2	adet	Orta Boy Soğan
	1	kahve fincanı	Fıstık
	1	kahve fincanı	Kuş Üzümü

	1	çay kaşığı	Tuz
		bir tutam	Karabiber
		bir tutam	Yenibahar
	0.5	fincan	Soya Yağı

Hazırlanışı:
Soğanlar yağda kavrulur. Kuş üzümü, fıstık ve haşlanmış pirinç ilave edilir. Sonra fileto balık tuzlanır. Üzerine pazı ve iç konularak rulo yapılır.

Yağlanmış cam pişirme kabına aktarılır.

Tuz, kara biber ve biraz un serpilir, fırında pişirilir.
Süslenerek servis yapılır.

Balıklı Zeytinyağlı Sarma

Malzeme:

	2	adet	Mezgit Balığı Filetosu
	1	su bardağı	Pirinç
	2	adet	Soğan
	1	tatlı kaşığı	Dolmalık Fıstık
	1	çorba kaşığı	Dolmalık Üzüm
	1	çay bardağı	Sıvı Yağ
	150	gr	Yaprak
	1	çorba kaşığı	Nane (kıyılmış)
	1	çorba kaşığı	Maydanoz (kıyılmış)
	1	çorba kaşığı	Dereoto (kıyılmış)
			Karabiber
			Tuz

Hazırlanışı:

Balığı kaynar suda biraz haşlayın. Küçük parçalara ayırın.

Soğanı sıvıyağda pembeleşinceye kadar kavurun. Dolmalık fıstık ve üzümü ilave edin. Pirinci ekleyip hafifçe kavurun. Balığı ekleyip bir kaç dakika daha kavurun. Ateşten almadan önce ince kıyılmış dereotu, nane, maydanoz ve tuzu ilave edin.

Yaprağı yumurtalığın içine yerleştirip, ortasını çukurlaştırın. Hazırladığınız balıklı harçtan bir miktarı yaprağın ortasına koyun. Yaprağın kenarlarını harcın üzerine kapatarak bohça gibi sarın. Diğer sarmaları da aynı şekilde hazırlayın.

Sarmaları yaprakların katlanan kısmı alta gelecek şekilde yayvan bir tencereye yerleştirin. 1/2 su bardağı su ilave edin. Tencerenin kapağını kapatıp, kısık ateşte 15 dakika pişirin.

Tava Balık

Malzeme:	5	adet	Balık (200-300 gr'lık bütün balık) ya da (125-150 gr'lık balık filetosu)

	0.5	çay kaşığı	Tuz
			Beyaz ya da karabiber
	1	adet	Limonun suyu
	3	su bardağı	Un (elenmiş)
	0.5	su bardağı	Zeytinyağı ya da ayçiçekyağı

Hazırlanışı:
Balıklar bütünse pullarını kazıyın. Sırt kılçığını dilerseniz kuyruk ve kanatlarını makasla kesin. İyi pişmiş balık isteniyorsa balığın her iki yanını da birkaç yerinden bıçakla hafifçe çizin. Yıkayıp kurulayın.

Balıkların her iki yanını tuzlayıp, biberleyin ve limon suyunu serpin. Yine her iki yanını da iyice una bulayıp fazla ununu silkeleyip, atın.

Zeytinyağı ya da ayçiçek yağını bir tavada kızdırın. Yağ iyice kızınca balıkları tavaya koyup, bir kez çevirerek her iki yanını da altın sarısı bir renk alıncaya kadar, yaklaşık 10-12 dakika pişirin. Balıkları maşayla tavadan yağını süzdürerek alın. Kağıt havlu üzerine çıkartıp, fazla yağını süzdürün.

Barbunya Balığı Garnitürlü

Malzeme:

	1	kg.	Barbunya Balığı
	2	adet	Kabak
	2	adet	Havuç
	3	adet	Domates
	2	adet	Soğan
	1	su bardağı	Su
	5	çorba kaşığı	Zeytinyağı
	1	tutam	Safran (kırmızı)
	1	diş	Sarmısak
	5	çorba kaşığı	Mayonez
	3-4	adet	Taze Soğan Sapı
	4-5	dal	Maydanoz
			Tuz
			Karabiber
			Kekik

Hazırlanışı:

Balıkları temizleyip yıkayın. Süzgece alıp suyunun süzülmesi için bekletin.
Havuç ve kabakları ince ince dilimleyip soğanları halka halka doğrayın. Domatesleri dilimleyin.

Balıkları fırın kalıbına dizin. Hazırladığınız sebzeleri değişimli olarak balıkların üzerine yerleştirin. Soyulmuş sarmısak, kıyılmış maydanoz, safran, kekik, tuz ve karabiber ilave edin.

Zeytinyağı ve suyu ekleyip önceden ısıtılmış 180 dereceye ayarlı fırında **20 dakika** pişirin. Servis tabağına alıp **mayonez eşliğinde üzerine kıyılmış taze soğan sapı serperek servis yapın.**

Barbunya Tava

Malzeme:	1 0.5 1 3 0.5 1 0.5 5	kg çay kaşığı su bardağı su bardağı su bardağı adet bağ çorba kaşığı	Barbunya (temizlenip, yıkanmış, kurulanmış) Tuz Beyazbiber Bira Un (elenmiş) Zeytinyağı (ya da ayçiçek yağı) Limon (süsleme için) Maydanoz (süsleme için) Margarin

Hazırlanışı:
Balıkları tuzlayıp, biberleyin ve biraya batırın. Una bulayıp, fazla ununu silkeledikten sonra balıkları tavada kızdırdığınız zeytinyağında, her iki tarafı da kızarana dek kızartın.

Kağıt havlu üzerinde fazla yağlarını süzdürün. Önceden ısıtılmış tabaklara alın. Margarini bir tavada eritin. Yağ iyice kızıp, kahverengileşmeye başlar başlamaz balıkların üzerine dökün. Barbunya tavasını limon ve maydanozla süsleyip, sıcak olarak servis yapın.

Çinakop Buğulama

Malzeme:			Çinakop (istenildiği kadar)
	3-5	adet	Domates Yeşil Dolmalık Biber
	50	gr	Tereyağ
	2	adet	Defne Yaprağı
	2	baş	Sarımsak Maydanoz Limon Karabiber

Hazırlanışı:

Çinakoplar temizlenir, kanı akıtılır. Hafifçe tuzlanıp biraz bekletilir.

Orta boy bir tepsinin içine, üst üste gelmemek şartıyla dizilir. Domatesler, kabukları soyulmuş ve ince dilimlenmiş olarak yanlarına yerleştirilir. Yeşil dolmalık biber, ince dilimler halinde, domateslerin üstüne konur.

50 gr. tereyağ, 2 defne yaprağı, istenilirse küçük parçalara ayrılmış **2 baş sarımsak** da ilâve edilebilir. Üzerine, balıkları örtecek kadar maydanoz konur ve tepsinin üstü kapatılarak 15 dakika kadar **hafif ateşte pişirilir.**

Gene, isteğe bağlı olarak, üstüne limon sıkılır ya da karabiber eklenerek servis yapılır.
Not: Limona sadece çinakop kızartma ya da ızgara değil, buğulama olduğu için öneriliyor.

Deniz Mahsulleri Güveci

Malzeme:	2	çorba kaşığı	Margarin
	400	gr	Domates (konkase)
	1	demet	Maydanoz (ince kıyılmış)
	500	gr	Balık filetosu
			(beyaz etli**; levrek**, minekop, laos akya vb)
	20	adet	Midye içi
	10	adet	Karides (orta boy)
	0.5	çay kaşığı	Tuz
			Beyazbiber
	0.5	fincan	Sek Beyaz şarap (isteğe bağlı)
	1	çorba kaşığı	Krema
	1	su bardağı	Kaşar peyniri (rendelenmiş)

Hazırlanışı:
Önce fırını 170 ^{0}C'ye getirip ısıtın. Margarinin 1 çorba kaşığını eritin ve **domatesi karıştırıp, suyunu çekene dek pişirin. İçine maydanozu ilave edin.**

Margarinin kalanını eritin. **Balık ve deniz ürünlerini ilave edin.** Balık ve deniz ürünlerini bir maşayla arasıra karıştırarak kızgın yağda diriliklerini kaybetmeyecek şekilde yaklaşık **½ dakika sote edin**. Tuz ve biberini serpin. **Beyaz şarabı** ilave edip 2-3 dakika daha pişirin. **Kremayı karıştırın**. Balık ve deniz ürünlerini ağır ateşte 1 dakika daha **krema ile pişirin**.

Balık ve deniz ürünlerini **bir güvece alıp domates sosunu da üzerine dökün. Rendelenmiş kaşar peynirini üzerine serpip,** fırında, kaşar peyniri eriyip yer yer yanmaya başlayıncaya kadar pişirin. Fırından çıkarıp, sıcak olarak servis yapın.
Not: Trança ve akya gibi sert etli balıklar daha uzun pişme süresi isterler. Buna karşılık dilbalığı gibi kırılgan etli balıklar çok daha çabuk pişer. Balık ve deniz ürünlerinin pişirilmesinde et sertliği mutlaka gözönüne alınmalıdır.

Dil Balığı Bademli

Malzeme:

4	adet	Dil Balığı
		(orta boy-derisi soyulmuş)
200	gr.	Margarin
100	gr.	Badem
		(Kabuğu çıkartılarak kıyılmış)
1/2	demet	Maydanoz
		Tuz (yeterince)

Hazırlanışı:

Margarini bir tavaya koyup kızdırın, balıkları tuzlayıp unladıktan sonra içine yatırın, sağ sol çevirerek pişirin.

Pişenleri servis kabına alın.

Tavada kalan margarini başka bir kaba koyup bademleri içine atın.

Bademler kızarırken maydanozu da yağ ile eritip hemen balıkların üzerine döküp servis yapın.

Dil Balığı Limonlu

Malzeme:

	4	adet	Dil Balığı Filetosu
	1	adet	Limonun Suyu
	2	adet	Enginar - Haşlanmış (parmak boyunda dilimlenmiş)
	25	gr.	Margarin
Sosu İçin:	1,5	su bardağı	Tavuk Suyu
	1	yemek kaşığı	Mısır Nişastası
	1/2	adet	Limon Kabuğunun Rendesi
	1,5	adet	Limon Suyu
	2	adet	Yumurta Sarısı
	2	çay kaşığı	Şeker
	1	yemek kaşığı	Kuru Tarhun
	1	tutam	Toz Zencefil

Hazırlanışı:

4 adet dil balığı filetolarını limonlayıp tuz ve biberleyiniz. Dil balığı filetolarının içine 2'şer dilim çubuk enginar dilimlerini koyup rulo yapınız.

Derin bir tavanın dibini margarin ile yağlayınız. Ruloları yatık olarak dizip üzerine kapatacak şekilde su koyunuz. Üzerini kapatıp 7-8 dakika pişiriniz.

Sosu için, tavuk suyunu, limon kabuğu rendesi ile bir tencereye koyup kaynama noktasına getirip orta ateşte 5 dakika tıkırdatınız. Mısır nişastası ile limonun suyunu karıştırıp tıkırdayan tavuk suyuna ilave edip 5 dakika boyunca devamlı karıştırınız. Yumurta sarılarına şekeri ekleyip, iyice pişen tavuk suyunu azar azar yediriniz ve tekrar pişen tavuk suyuna ilave edip ocaktan alınız. Tarhun ve zencefili ekleyerek, haşlanmış dil balıklarını tabağa koyup üzerine sosu döküp servis yapınız.

Dil Balığı Sarması (Curry'li)

Malzeme:

600	gr	Dil Balığı Filetosu
80	gr	Nuar
10	adet	Defne Yaprağı
2	adet	Havuç (orta boy)
1		Kereviz Sapı
2	diş	Sarmısak
40	gr	Tereyağ
2	dl	Krema
1	çay kaşığı	Curry

			Tuz Karabiber

Hazırlanışı:

Defne yapraklarını ince ince kıyıp, filetoların üzerine dökün ve hafifçe tuzlayın.

Üzerlerine nuarları yerleştirin ve yuvarlayarak bir silindir şekline getirip, bir kürdan batırın. Kereviz sapını ve havuçları küpler halinde kesin ve bir tavada tereyağ ve 2 çay kaşığı su ile kızartın. Üzerine krema, curry, tuz ve biberi ekleyip orta ateşte pişirmeye devam edin. Hazırladığınız bu karışımı ateşe dayanıklı bir kaba dökün ve içine dilbalığı sarmalarını yerleştirin. Önceden 200 derece ısıtılmış fırında 10 dakika kadar ısıtın. Filetoları fırından çıkardıktan hemen sonra servis yapın.

Dil Balığı Tava

Malzeme:

	5 5 0,25 2 1	adet çorba kaşığı adet çorba kaşığı tutam	Dil Balığı (250 gr'lık) Margarin (ezilerek yumuşatılmış) Limon Maydanoz (ince kıyılmış) Kırmızı biber Un Yumurta sarısı (suyla çırpılmış) Galeta Unu Ayçiçek Yağı (kızartmak için)

Hazırlanışı:
Dil balıklarını temizleyin, derisini çıkartın ve yıkayın. Orta kılçığını takip ederek başından kuyruğuna kadar bir kesik atın. Kestiğiniz hizadan fileto çıkarır gibi her iki tarafın etini kılçığından koparmadan sıyırın.
Önce margarini hazırlayın ve limon suyu, maydanoz ve kırmızı biber ile birlikte ezin. Yağı buzdolabında soğutun.

Dil balıklarını una, yumurtaya ve galeta ununa bulayın. Bir tavada ayçiçek yağını kızdırın. Yağ kızınca balıkları tavaya koyup, her iki tarafları da altın sarısı renk alıncaya kadar kızartın. Kestiğiniz orta kısım iki yana doğru kıvrılacaktır.

Kızarmış dil balıklarını süzdürerek yağdan çıkartın. Üzerine havlu kağıt serilmiş bir tabağa aktarın. Her balığın ortasına eşit miktarda maydanozlu margarinden koyun. Haşlanmış sebzelerle servis yapın.

Fener Balığı Çorbası

Malzeme:

1	kg	Fener Balığı Filetosu
2	adet	Havuç
2	adet	Patates
1	adet	Kereviz (yapraklı)
0.5	çay	Zeytinyağı
3	bardağı	Su
	su	Tuz
	bardağı	Karabiber
1		Yumurta Sarısı
1	**Terbiye:**	Limon
1	adet	Su
1	adet	Un
	çorba	
	kaşığı	
	çorba	
	kaşığı	

Hazırlanışı:

Fileto şeklinde hazırlanmış fener balığını geniş bir tencereye koyun. İri küp şeklinde doğranmış havuç, su, tuz, karabiber ve sıvı yağı ilave edin. Orta ateşte 15 dakika pişirin.

İri küp şeklinde doğranmış patates ve kereviz ile kerevizin ince doğranmış yapraklarını ekleyip, 10 dakika daha pişirin.

Terbiyesi için yumurta sarısını limon suyu ile çırpın. Un ve suyu ilave edip karıştırın.

Ateşten indirmeden 2 - 3 dakika önce, hazırladığınız terbiyeyi yavaş yavaş karıştırarak çorbaya ilave edin. 2 taşım daha kaynattıktan sonra sıcak olarak servis yapın.

Fener Balıklı Lazanya

Malzeme:

400	gr	Fener Balığı
8	adet	Filetosu
2	adet	Lazanya
2	adet	Domates
1	diş	Sivri Biber
1	adet	Sarmısak
2	çorba	Soğan (küçük
100	kaşığı	boy)
	gr	Zeytinyağı
		Kaşar Peynir
		Karabiber
		Tuz
		Galeta Unu

Hazırlanışı:

Fener balığı filetosunu ve soyulmuş domatesi küçük kuşbaşı doğrayın.

Bir tavada ince doğranmış soğanı hafif pembeleştirin, sarmısağı, ince kıyılmış biberi ve

fener balığını ilave edip 3 dakika sote edin. Domates, tuz ve karabiber ekleyip 2 dakika daha pişirin.

Lazanyaları haşlayıp, süzün.

Bir fırın tepsisini yağlayın. Lazanyalardan iki tanesini alın, tepsiye birbirinin üzerine çapraz gelecek şekilde yerleştirin. Ortasına hazırladığınız karışımdan bir miktar koyup, kenarları birbirini üzerine kapatıp kürdanla tutturun. Üzerine rendelenmiş kaşar peyniri dökün, en üste galeta unu serpin.

Diğer lazanyaları da aynı şekilde tepsiye yerleştirdikten sonra 200 derece ısıtılmış fırında üzeri kızarana kadar pişirin, sıcak olarak servis yapın.

Kalkan Balığı Amandin

Malzeme:	8	dilim	Kalkan Balığı
	6	çorba kaşığı	Süt
	2	çorba kaşığı	Tereyağı
	3	kahve fincanı	Rafine Yağı
	1	avuç	Kabuklu Badem
	1	çay fincanı	Un
	1	tutam	Karabiber
			Tuz

Hazırlanışı:

Bademleri kaynar suda bir dakika haşlayıp hemen süzgece dökün ve kabuklarını soyup **boyuna ince olarak dilimleyin**. Küçük bir kapla orta ateşli **fırına koyup** kontrol ederek yakmadan zaman zaman karıştırıp **sarı olarak kızartın**. Fırın yoksa bademleri az yağda tavada kızartıp süzgece boşaltıp yağını süzdürün.

Balıkları bir kaba koyup **süt, tuz biber** ilave ederek karıştırın.

Sonra **alt üst una** bulayın.

Bir tavaya yağı koyup kızdırın. Kalkanları yan yana yatırın. Dörder dakika **alt üst kızartıp bir servis tabağına çıkartın.**

Bir tavada **tereyağını kızdırıp bademi** ekleyin. **Bir dakika sote** yapın, **limon suyunu balıkların üzerine serpip badem ile tereyağını müsavi olarak üzerlerine döküp servis edin.**

Kalkan Fırında

Ağız Tadı

Malzeme:	1	kg'lık	Kalkan
	300	gr	Mantar
	50	gr	Margarin
	0.5	kg	Domates
	1	demet	Maydanoz

	1 1 0.5 1	bardak adet çorba kaşığı çorba kaşığı	Sek Beyaz Şarap Limon Un Kurutulmuş Ekmek Tozu Tuz Karabiber

Hazırlanışı:

Kalkan iyice temizlenip bol suda yıkanır. Domatesler süzgeçten geçirilir. **Mantarlar limonlu soğuk suyun içinde tutularak doğranır**. Maydanoz ince ince kıyılır.

Cam kapta 30 gr margarin eritilir. Mantarların suyu süzdürülüp yağa atılır. Tuzlanır, biberlenir pişmeye bırakılır.

Öte yanda balık kaba konur, tuzlanır, biberlenir ve her iki yanı çevrilerek pişirilir.

Balık pişince kaptan alınır. Kapta kalan mantarların üzerine un serpilir, tahta kaşıkla karıştırılarak şarap konulur. Bir dakika sonra süzülmüş domates suyu katılır. Maydanozun yarısı üzerine serpilir ve sos koyulaşıncaya kadar pişirilir. Sos iyice koyulaşmadan balık içine konur. Sos koyulaşınca balığın üzerine kalan yağ sürülür, kurutulmuş ekmek tozu serpilir, sıcak fırına sürülür. Kalkanın üzeri kızarınca fırından çıkarılır, kalan maydanoz üzerine serpiştirilir, servis yapılır.

Kalkan Haşlama Hollandez

Malzeme:	8 0.5 1 10	dilim su bardağı çorba kaşığı su bardağı	Kalkan Balığı Süt Tuz Su
		Sos için:	
	10 1 1 2 4 500 0.25 0.5	adet çorba kaşığı kahve fincanı çorba kaşığı adet gr tatlı kaşığı adet	Ezilmiş Tane Karabiber İnce Kıyılmış Soğan Sirke Su Yumurta sarısı Tereyağı (eritilmiş suyu alınmış) Tuz Limonun Suyu

Hazırlanışı:

Su, tuz ve sütü bir tencereye koyup bir kere kaynatın.

Balıkları ekleyip ağır ağır kaynatarak 15 dakika haşlayıp bir kevgirle bir balık kabına koyarak içine biraz suyundan koyun. Balık kabı yoksa bir güvece veya ograten tabağına koyup üzerine biraz suyundan koyarak servis edin.

Yanında hollandez sos servis edin.

Sosun hazırlanışı: Soğanı karabiberi ve sirkeyi ağır ateşte, sirke dibinde az bir miktar kalıncaya kadar kaynatın.

İlk sıcaklığı geçince içine su, tuz, limon suyu ve yumurta sarısını ekleyin.

Çırpma teli ile dikkatlice ve devamlı karıştırın, yumurta iyice kabarıp koyulaşmalı ama pişmemelidir.

Yumurta parçaları top top kalmalı, kaybolmamalıdır.

Sonra tereyağını ip gibi akıtarak yumurtaya karıştırın, yedirin. İnce süzgeçten geçirip kullanın.

Sos kesilirse bir kapta biraz suya azar azar yedirin. Sos çok koyulaşmasın sonra kesilir. Yağ ılık olmalıdır, soğuk olursa sos kesilir. Ayrıca ılık yerde korunmalıdır yoksa sos kesilebilir.

Marmara Kalkanı

Malzeme:

180	gr	Marmara Kalkanı Filetosu
20	ml	Krema
20	ml	Balık Suyu
10	ml	Beyaz Şarap
		Tuz
		Biber

Hazırlanışı:

Balık filetolarını 1x1 cm kalınlığında uzun şeritler halinde kesin. Bu şeritleri sepet örgüsü biçiminde örün. Örülmüş balıkları tuz, biber serperek yağlanmış bir tepsiye dizip buzdolabında bekletin.

Bir kapta kremayı yarısına ininceye kadar kaynatın.

Balık suyunu diğer bir kapta yarısına ininceye kadar kaynatın.

Krema ve balık suyunu birbirine ilave ederek yarıya ininceye kadar kaynatın.

Balığı 150° C ayarlanmış fırında beyaz şarabı ilave ederek pişirin.

Hazırlamış olduğunuz sosu tabağa yayın.

Pişirdiğiniz balığı sosun üzerine koyarak servis yapın.

Kalkan Tava

Malzeme:	1.5	kg	Kalkan Balığı (dilimlenmiş)
	0.5	çay bardağı	Limon Suyu
	0.5	çay bardağı	Zeytinyağı
	0.5	çay kaşığı	Karabiber
	1.5	su bardağı	Ayçiçek Yağı
	1	su bardağı	Un
			Tuz

Hazırlanışı:

Kalkanları 3 er santimlik şeritler halinde dilimleyip karabiber, limon suyu ve zeytinyağında dinlendirin.
Marine edilmiş kalkan balıklarını unlayın, fazla unlarını silkeleyin.

Geniş bir tavada yağı kızdırın ve balıkların her iki tarafını alt üst ederek altın sarısı bir renk alıncaya kadar kızartın.

Balıkları bir mutfak kağıdının üzerine koyup fazla yağını alın. Limon dilimleri ile servis yapın.Kalkanları terbiye etmeden de pişirebilirsiniz.

Karidesli Balık Graten

Malzeme:	12	adet	Dil Balığı Filetosu
	1	kutu	Mantar Konservesi
	0.5	litre	Beyaz Şarap
	250	gr	Karides (ufak)
	750	gr	Karides (iri)
	1	demet	Maydanoz
	1	baş	Kereviz
	50	adet	Midye
	1	adet	Soğan
	50	gr	Margarin
	75	gr	Tereyağ
	2	adet	Havuç
	1	su bardağı	Sirke
			Karabiber

Hazırlanışı:

Bir tencere suya, balıkların baş ve kemiklerini, maydanoz, kereviz, soğan, karabiber ve havuç koyup, ateşe oturtun.

Balık filetolarını şarap içinde 10 dakika kadar pişirin.
Diğer yanda midyeleri, tuzlu su ve filetolardan arta kalan şarap kanşımında pişirin.
Hazır oldukları anda ayrı bir tabağa alın.

Midyelerin içinde piştikleri suyu, balıkların baş ve kemiklerinin haşlandığı tencereye ilave edin, üç saat kadar pişirin, gerekirse su takviyesi yapın.

Elde ettiğiniz balık suyunu tel süzgeçten tahta kaşıkla bastırarak geçirin. Bundan 5 su bardağı alıp margarin ve un ile bir beşamel salçası yapın.

Küçük karidesleri ayıklayın, çok küçük parçalara kesip tereyağında kavurun, yumuşadıklan zaman çok ince bir tel süzgeçten tahta kaşıkla bastırarak geçirin, oluşan karides peltesini beşamel salçasına ilave edin.

Büyük karidesleri tuzlu ve sirkeli suda haşlayıp ayıklayın. Fırına vereceğiniz tepsiyi yağlayın, içine balık filetolarını dizin, üstüne mantar, midye ve karidesleri koyun. Üzerine beşamel sos döküp fırında pişirin.

,

Karides Sote Provensal

Malzeme:	24	adet	İri Karides

			(çiğ, kabukları soyulmuş)
	1	tatlı kaşığı	Soğan (çok ince kıyılmış)
	4	diş	Sarmısak (ince kıyılmış)
	2	kahve fincanı	Rafine Yağ
	1	tatlı kaşığı	Margarin
	1	çorba kaşığı	Tereyağı
	4	adet	Domates (ince dağranmış)
	1	avuç	Mantar (dilimlenmiş)
	1	adet	Limonun Suyu
	1	bağ	Maydanoz (kıyılmış)
		az	Tuz
	1	tutam	Karabiber

Hazırlanışı:

Karideslerin başını ve kuyruğunu koparmadan sırtlarından yararak kelebek gibi açın. Tuzlayıp biberleyin ve biraz limon suyu serpin.

Sonra alt üst hafif una bulayın. Rafine yağı bir tavada kızdırıp, karidesleri 2-3 dakika alt üst kızartıp ateşten alın.

Bir tencereye bir kaşık margarin koyup kızdırıp sarımsak ve soğanı ilave ederek bir dakika karıştırıp mantarı ilave edin. 2-3 dakika sote yapın, domatesi, tuz ve biberi ekleyin. Domates bırakacağı suyu çekinceye kadar 7-8 dakika pişirin. Sonra bir servis tabağına alıp üzerine pişirdiğiniz karidesleri dizin.

Küçük bir tavada tereyağını kızartıp üzerlerine dökün. Limon suyu ve maydanoz serpin.

Kefal Fırında

Malzeme:	2	su bardağı	Su
	1	demet	Maydanoz
	2	diş	Karanfil
	5	çorba kaş.	Zeytinyağı (ya da ayçiçek yağı)
	1	kg	Kefal (ayıklanıp, halka doğranmış, yıkanıp kurulanmış)
			Soğan (rendelenmiş)
	300	gr	Domates (rendelenmiş)
	300	gr	Limon suyu
	2.5	çorba kaş.	Tuz
	0.5	çay kaşığı	Karabiber (taze çekilmiş)

Hazırlanışı:
Önceden fırını 170 ^{0}C'ye getirip, ısıtın. Bir kapta 2 su bardağı suyu, maydanoz ve karanfili koyup, su yarı yarıya çekinceye kadar kaynatın, süzdürün. Zeytinyağı ya da ayçiçek yağını ilave edip karıştırın.

Kefal balığı dilimlerini bir tepsiye dizin. Rendelenmiş domates ve soğanı balıkların üzerine dökün.

Maydanoz suyu - zeytinyağı karışımını da balıların üzerine gezdirin. Tuz ve biberini serpin. Limon suyunu da dökün. Fırında balıklar pişinceye kadar yaklaşık 10-12 dakika pişirin.
Fırından alıp, önceden ısıtılmış tabaklarda sıcak olarak servis yapın.

Kefal Plaki

Malzeme:

1	adet	Kefal Balığı (1,5-2 kg'lık)
1	adet	Limon
3	adet	Soğan (orta boy)
1	çorba kaşığı	Margarin
3	diş	Sarmısak (ince dilimlenmiş)
0.25	demet	Maydanoz (yaprakları ayrılmış)
1	çorba kaşığı	Zeytinyağı
3	çorba kaşığı	Elma Sirkesi
		Tuz
		Karabiber (taze çekilmiş)
		Tarhun Otu
		Kekik

Hazırlanışı:

Kefal balığını temizleyip yıkayın. Yuvarlak dilimlere bölüp, kurulayın. Balıkları tuzlayın ve biberleyin.

Limonun iki ucunu kesin. Dik olarak doğrama tahtasına oturtup, bıçakla yukarıdan aşağıya doğru kabuklarını zarı ile beraber kesin. Zarlarını arasından keserek, soyulmuş limon dilimleri elde edin.

Bir fırın kabını margarin ile yağlayın. Fırınızı 200°C'ye getirip, ısıtın.

Soğan ve sarmısak dilimlerini yağlanmış tepsiye döşeyin kefal balığı dilimlerini üzerine yerleştirin.

Balıkların üzerine kekiği ve tarhun otunu serpin; limon dilimlerini yerleştirin.

Zeytinyağı ve elma sirkesini balıkların üzerine gezdirin. Fırın kabının ağzını alüminyum folyo ile kapatın. Kabı ısıtılmış fırına sunup, 40-45 dakika balığın eti yumuşayınca kadar pişirin.

Balığı fırından alıp sıcak veya soğuk olarak yanında limon ile servis yapın.

Kılıç Balığı Izgara

Malzeme:	2	adet	Kılıç Balığı Filetosu
	1	çorba kaşığı	Beyaz Sirke
	1	çorba kaşığı	Şeker
	1	adet	Kırmızı Soğan (küp küp doğranmış)
	2.5	çorba kaşığı	Zeytinyağı
	2	dal	Kıyılmış Nane
	2	adet	Salatalık (doğranmış)

Hazırlanışı:

Salatalık, soğan, nane, sirke, 1 kaşık zeytinyağı ve şekeri iyice karıştırın. Tuzlayıp biberleyin.

Balığı kalan zeytinyağı ile iyice yağlayın.

Mangalda veya fırının ızgarasında her tarafını 5'er dakika pişirin.

Tabaklara alıp naneli salata ile servis yapın.

Kırlangıç Balığı Çorbası

Malzeme:	1	kg	Kırlangıç Balığı
	2	adet	İri Patates
	1	adet	Büyük Soğan
	2 - 3	adet	Defne Yaprağı
	1	çorba kaşığı	Tereyağı
	1/2	çay bardağı	Zeytinyağı
	1	adet	Kereviz Yaprağı
	1/2	adet	Limon Suyu
	3	adet	Yumurta Sarısı
			Tuz
			Karabiber
			Maydanoz

Hazırlanışı:
Soyulmuş patates ve havuçlar bütün olarak, defne yaprakları, dörde bölünmüş kuru soğan, tuz, kereviz yaprağı tencereye konulur ve bol su ile kaynatılır.
Kaynayan suya balıklar ilave edilir, balıkların etleri erimeden bir kevgirle dışarı alınıp soğumaya bırakılır. Ilıyınca mümkün olduğunca büyük parçalar halinde ayıklanır.
Tencerede kalan sebzeler iyice pişinceye kadar kaynatılır. Sonra kevgirle alınıp çok küçük parçalar halinde kesilir. Bir başka tencereye yağ konulup un pembeleşinceye kadar kavrulur. Süzülmüş, kaynar haşlanmış suyu ilave edilip, telle çırpılır.
Daha sonra sebzeler tencereye konulur, bir taşım kaynayınca balıklar konup, çok ağır ateşte tekrar bir taşım kaynatılır. Limonla çırpılmış yumurta sarıları ve karabiber üzerine bir kepçe ile ağır ağır çorbanın suyu ilave edilip terbiye yapılır. Isı dereceleri aynı olunca terbiye geriye, tencere içine gene yavaş yavaş bir şekilde dökülür.
Servis yaparken üzerine çentilmiş maydanoz konulabilir.

Fırında Krema Soslu Lahos

Malzeme:

	5	adet	Lahos Filetosu (180'er gr'lık)
	1	çorba kaşığı	Limon Suyu
	3	adet	Küçük Domates
	1	demet	Maydanoz
	2	adet	Defne Yaprağı
	5	dilim	Limon (yuvarlak kesilmiş)
	0.20	su bardağı	Elma Sirkesi
	1	su bardağı	Balık Suyu
	5	çorba kaşığı	Krema
	1	çorba kaşığı	Margarin
	0.5	çay kaşığı	Mısır Nişastası
			Tuz
			Taze Çekilmiş Karabiber

Hazırlanışı:

Lahos filetolarını yıkayıp süzdürün. Tuzlayın, biberleyin ve üzerlerine biraz limon suyu gezdirin.

Domateslerin kabuklarını soyun ve ortadan ikiye bölün. Maydanozu ince ince kıyın.

Güvece dizilmiş balıkların üzerine defne yaprağı, domates ve limon dilimlerini yerleştirin. Üzerine elma sirkesini , balık suyunu ve kremayı ekleyin.

Fırınınızı 180°C'ye getirip, ısıtın.

Güvecin ağzını alüminyum folyo ile sıkıca sarıp, fırına sürün. Önceden ısıtılmış fırında, balıkları 20 dakika pişirin. Bu süre sonunda, balıkların suyunu güveçten bir tavaya süzdürün. Güvecin ağzını tekrar folyo ile kapatarak, balıkları sıcak tutun.

Tavadaki sosa, mısır nişastasını katın. Sosu, kısık ateşte sürekli karıştırarak bir taşım kaynatıp ateşten alın.

Balıkları, domates ve limon dilimlerini tabaklara bölüştürün. Koyulaşmış sosu balıkların üzerine gezdirerek servis yapın.

Levrek Buğulama

Malzeme:	3	çorba kaşığı	Margarin
	750	gr	Levrek Filetosu (150 gr'lık 5 parça halinde)
	1	adet	Limon (kabuğu soyulup, halka dilimlenmiş)
	1	demet	Maydanoz (yarısı ince kıyılmış, yarısı dalları üzerinde)
	2	adet	Defne yaprağı (5 parça halinde kesilmiş)
	2	orta boy	Domates (kabukları soyulup, halka doğranmış)
	1	adet	Sivribiber (temizlenmiş, 5 parça halinde kesilmiş)
			Tuz
	0.5	çay kaşığı	Tane karabiber
			Beyaz şarap (isteğe bağlı)
	5	çorba kaşığı	Balık suyu
	0.25	su bardağı	(balık kafa ve kılçıklarının 20 dk.haşlanması)
			Krema (isteğe bağlı)
	5	çorba kaşığı	

Hazırlanışı:
İki çorba kaşığı margarini bir kapta eritin. Kalan bir çorba kaşığı margarini küçük parçalar halinde kesip buzdolabının buzluğuna kaldırın. Levrek filetolarına limon, domates, sivribiber, dal maydanoz, defne yaprağı, tuz ve tane biberini ilave edin. Şarap, balık suyu ve kremasını da koyup, kabın üzerini örterek ağır ateşte 10-15 dakika pişirin. Levrekler pişince kabın kapağını açıp, balıkları bir paletle önceden ısıtılmış tabaklara aktarın. Bir kenarda sıcak olarak bekletin. Pişme suyunu küçük bir tencereye aktarıp, yarı yarıya çektirin. Kalan bir çorba kaşığı soğutulmuş margarini küçük parçalar halinde çektirdiğiniz sosa ilave edip, telle kuvvetlice çırparak yedirin. İnce kıyılmış maydanozu da ilave edin. Bu sosu levreklerin üzerine gezdirin. Levrek buğulamayı sıcak olarak servis yapın.

Lüfer Dolması

Jülide Ergüder

Malzeme:	4	adet	Lüfer (orta boy)
	2	adet	Soğan
	2	çorba kaşığı	Kuş Üzümü
	1	demet	Dereotu
	4	dilim	Tost Ekmeği
	1	çorba kaşığı	Karabiber (tane)
	4	adet	Yumurta
			Un
			Zeytinyağı

Hazırlanışı:

Lüferleri temizledikten sonra, yıkayın. Ortadan yarıp kılçığını çıkarın. Baş ve kuyruğunu gövdeden ayırmamaya dikkat edin.

Orta kılçığı çıkarırken, lüferlerin etinden de bir miktarını dış derisini

zedelemeden çıkarın. Kıyılmış soğanı, kuş üzümünü, ince kıyılmış dereotunu, ufalanmış ekmeği, karabiberi, ve küçük parçalara ayrılmış balık etini bir tavaya koyup hafifçe kavurun.

Bu karışımı, lüferlerin içine eşit olarak koyun. Balıkların kenarlarının açılmaması için, dikin.

Önce, çırpılmış yumurtaya, sonra da una bulayın. Kızdırdığınız yağda, her iki tarafı da altın sarısı oluncaya kadar kızartın ve servis yapın.

Lüfer Izgara

Malzeme:	1	çorba kaşığı	Ayçiçek Yağı (ızgara telini yağlamak için)
	4	orta boy	Lüfer (temizlenip yıkandıktan sonra kurulanmış)
	4	çorba kaşığı	Un
	0.5	çay kaşığı	Tuz
			Beyaz biber
	2	adet	Limonun suyu
	0.5	su bardağı	Zeytinyağı
	0.5	demet	Maydanoz (ince kıyılmış)

Hazırlanışı:
Önce ızgarayı yakın. Izgara telini yaklaşık 1 çorba kaşığı ayçiçek yağı ile yağlayın. Balıkların iyi pişmesi isteniyorsa her iki taraflarına da bıçakla birer çentik atın. Eğer az pişmiş isteniyorsa bu işlemi yapmayın. Unu ve tuzu birlikte eleyip, biberi karıştırın. Limon suyunun 2 çorba kaşığını bir kenara ayırıp, kalanını balıkların üzerine serpin. Balıkları una bulayıp, fazla ununu silkeleyin.
1 ölçü limon suyuna 4 ölçü zeytinyağı olacak şekilde bir sos hazırlayın.
Balıkları sıcak ızgaraya yerleştirin. Balıklar pişerken, temiz bir fırçayla arasıra hazırlamış olduğunuz bu sostan üzerlerine sürün. Yaklaşık 5 dakika sonra balıkları alt üst ederek, diğer yanlarını da 5 dakika kadar pişirin.
Balıkları önceden ısıtılmış tabaklara alın. Kalan limon suyu - zeytinyağı karışımına kıyılmış maydanozu ilave edin. Izgara lüferleri, zeytinyağı - limon sosuyla birlikte, sıcak olarak servis yapın.

Lüfer Plaki

Malzeme:	2	adet	Lüfer
	1	adet	Soğan
	0.5	su bardağı	Zeytinyağı
	1	adet	Patates
	1	adet	Havuç
	2	adet	Yeşil Biber
			Maydanoz

Hazırlanışı:

Lüferlerin filetosu çıkarılıp kuşbaşı doğranır. Soğan yarım halka şeklinde doğranıp zeytinyağında pembeleşinceye kadar kavrulur.

Küp şeklinde doğranmış patates, havuç ve biber eklenir. Tuz ve bir bardak su eklendikten sonra kısık ateşte 15 dakika pişirilir.
Bu harcın yarısı tepsiye konur ve üzerine balık parçaları yerleştirilir. Kalan harç kıyılmış maydanozla karıştırılıp üzerine yayılır.

170 derecelik fırında 15 dakika pişirilir.

Midye Buğulaması

Malzeme:	50	adet	Midye
	1	bardak	Beyaz Şarap
	2	adet	Arpacık Soğan (çok ince kıyılmış)
	1	adet	Havuç (ince kıyılmış)
	1	diş	Sarımsak (dövülmüş)
	6	adet	Tane Karabiber
			Buket Garni (birbirine bağlanmış defne yaprağı, maydanoz, kekik)
	1	çorba kaşığı	Kıyılmış Maydanoz
	3	çorba kaşığı	Çiğ Krema
	2	adet	Yumurta Sarısı
			Tuz

Hazırlanışı:
Midyeleri soğuk suda güzelce yıkayın.
Midyeleri, şarap, 2 bardak su, soğan, havuç, sarımsak, karabiber tanesi ve buket garni ile bir tencereye koyup ağır ağır kaynatın.

Kaynadıktan sonra kapağını kapatıp 5 dakika kadar hafif ateşte bırakın.
Midyeler açılıncaya kadar tencereyi hafif sallayın. Sonra alıp servis tabağına sıralayın ve sıcak tutun.

Tenceredeki suyu yarı yarıya azalıncaya kadar kaynatın.Tuz, kıyılmış maydanoz, çiğ krema ve yumurta sarısını ilave edip ağır ateşte sık sık karıştırarak muhallebi kıvamına gelinceye kadar pişirin.

Sosu midyelerin üzerine dökün ve hemen servis yapın.

Midye Çorbası

Malzeme:	25-30	adet	Midye (ayıklanmamış)
	1	çorba kaşığı	Tereyağı
	2	çorba kaşığı	Un
	1	adet	Kuru Soğan
	0.5	demet	Maydanoz
			Tuz
			Karabiber

Hazırlanışı:
Midyelerin kabuklarının üstlerini bir bıçak yardımıyla, üzerlerinde hiçbir kalıntı bulunmayacak tarzda iyice ayıklayın.

Dörde bölünmüş soğan, ayıklanmış maydanoz ve kararınca tuz ile birlikte midyeleri sıcak suya atıp kaynatın.

Midyeleri çıkarıp soğumaya bırakın. Bir bıçak yardımıyla açıp içlerini ayıklayın. Bu işlemi yaparken kabukların içlerindeki suları korumaya özen gösterin ve suları ayrı bir kapta toplayın.

Ayrı bir kapta tereyağını eritip unu kavurun. Midye sularını ve ardından midyeleri ilave edip yarım saat pişirin.

Midyeleri haşladığınız sudan takviye yapın, karabiber ilave ederek tatlandırın.
Çorba kaselerine bölüp üzerine ince kıyılmış maydanoz serpin.

Midye Dolması

Malzeme:	15	adet	Midye (kabuklu)
			Önceden Hazırlanmış Zeytinyağlı Dolma İçi
	1.5	adet	Kuru Soğan
	0.5	tatlı kaşığı	Toz Şeker
	1.25	su bardağı	Su (sıcak)
	0.25	su bardağı	Zeytinyağı
	0.5	adet	Limon (dilimlenmiş)
	1	tabaka	Yağlı Kağıt
			Tuz

Hazırlanışı:
Midyelerin kabuklarını tel bir fırça ile temizleyin ve bol suda yıkayın. Midyelerin kabuklarını bir bıçak yardımı ile açın ve içlerindeki sakalımsı kısımlarını kesip temizleyin. Bol suda yıkayıp süzülmeye bırakın.

Hazırladığınız dolma içi ile midyelerin içini doldurun. Kabukları elinizle bastırarak sıkıca kapanmalarını sağlayın.

Soğanları irice doğrayın ve midyeleri pişireceğiniz tencerenin dibine döşeyin. Islatılmış yağlı kağıdı soğanların üzerine kapatın. Midyeleri yağlı kağıdın üzerine yerleştirin. Tuz, toz şeker, sıcak su ve zeytinyağını midyelerin üzerine serptikten sonra limon dilimlerini yerleştirin ve en üste de ıslatılmış yağlı kağıt örtüp ağırlık yapması için bir tabak koyun.

Tencerenin kapağını kapatıp harlı ateşte bir taşım kaynattıktan sonra ateşin altını kısın ve yaklaşık 30 dakika pişirin. Tencerenin içindeki su çekilip, midyelerin kabukları da açılmaya başladığı zaman tencereyi ateşten alın. Kapağını açmadan tencereyi soğumaya bırakın. Midye dolmalarını limon dilimleri ve dereotu ile servis yapabilirsiniz.

Midye Plaki

Midyeler soğuk suda güzelce yıkanır, süzülür.
Daha sonra kabuksuz olarak bir su kaynatılıp suyu dökülür.

Sonra aynı tencereye bol kıyılmış maydanoz, mevsimine göre varsa birkaç ince kıyılmış kereviz sapı, küçük kare parçalar halinde doğranmış patates, havuç, birkaç diş ince kıyılmış sarmısak, 8-10 adet karabiber (toz karabiber de olabilir) çayın yanında gelen şekilde kesilmiş limon dilimleri tuz, biraz su ve yemeklik zeytinyağ ilave edilip önce yüksek ateşte kaynatılır.

Bir süre sonra kısık ateşte suyunu iyice çekip sos kıvamına gelene kadar pişirilir. Sonra ılınmaya bırakılır.....

Midye Tava

Malzeme:	30	adet	Midye (iri)
	0.25	su bardağı	Ayçiçek Yağı
	0.50	su bardağı	Un
	0.75	su bardağı	Bira
	1	su bardağı	Un

Hazırlanışı:
Ayıklanıp siyah sakalları alınmış midyeleri iyice yıkayıp süzün. Mutfak kağıdının üzerine yayın, kalan suyunu da çeksin.

Bir tepsiye bir su bardağı unu yayın. Midyeleri açarak her iki tarafını unlayın.
Yarım su bardağı un ile 0.75 su bardağı birayı karıştırıp bir bulamaç elde edin. Unlanmış midyeleri bulamaça batırıp bol kızgın yağa atın. Her iki tarafını altın sarısı renk alıncaya kadar çevirerek kızartın.

Kızarmış olanları, kağıt havlu serilmiş bir kaba alıp fazla yağlarını çekmesini sağlayın. Midyelerin üzerine tuz serperek yanında tarator ile sofraya getirin.

Midye Pilavı

Malzeme:	350	gr	Pirinç
	200	gr	Soğan
	500	gr	Midye
	50	gr	Toz Şeker
	100	ml	Soya Yağı
	100	gr	Fındık içi
	50	gr	Kuru Üzüm
	1.3	lt	Kaynamış Su
			Tuz
			Kuru nane
			Yenibahar
			Karabiber
			Limon

Hazırlanışı:
Soğanları ince ince kıyın. Soya yağında pembeleşinceye kadar kavurun. Pirinci yıkayıp suyunu süzün, soğanlarla birlikte 5 dakika kavurun. Sırasıyla kuru üzüm, fındık, tuz, şeker, nane ve yenibaharı ekleyip biraz daha kavurun.

Midyeleri yıkayıp suyunu süzün. Hazırladığınız karışıma midyeleri ve sıcak suyu ekleyip kaynamaya bırakın.

Piştikten sonra 20 dakika dinlendirin.
Servis tabağına alıp yanında limon ile sıcak servis yapın.

Palamut Fırında

Malzeme:	2	adet	Palamut
	4	adet	Domates (büyük boy)
	1	adet	Soğan
	3	çorba kaşığı	Zeytinyağı
	1	adet	Limon
			Tuz
			Karabiber

Hazırlanışı:
Palamutların içi temizlenir, başı atılır ve yüzgeçleri kesilir. İyice yıkandıktan sonra da her balıktan ikişer fileto çıkarılır.

Zeytinyağıyla yağlanmış tepsiye balık filetoları içleri yukarı gelecek biçimde yerleştirilir. Tuz ve karabiber serpildikten sonra rendelenmiş ve sıkılarak suyu alınmış soğan üstüne yayılır. Dilimlenmiş domatesleri de balıkların üstüne ve çevresine yaydıktan sonra, çeşitli biçimlerde kesilmiş limon dilimleriyle süslenir.

Kalan zeytinyağı da gezdirilerek dökülür ve tepsi orta ısılı fırına sürülür. Balıklar pişince fırından çıkarılır ve servis yapılır.

Fırında Palamut

Malzeme:	1.5		Palamut (orta boy)

	1.5	adet	Domates
	1.5	adet	Kuru Soğan
	0.5	demet	Maydanoz
	0.5	çay bardağı	Zeytinyağı
	1	adet	Limon
	2	adet	Defne Yaprağı
	3	adet	Sivribiber
			Tuz

Hazırlanışı:
Balıkları temizleyip iki parmak kalınlığında halka halka kesin, hafifçe tuzlayın. Bir fırın tepsisine dizin.
Kabukları soyulup halka halka doğranmış soğan ve domatesleri, sap ve çekirdekleri çıkarılıp iki eşit parçaya bölünmüş biberleri ve yaprakları ayıklanıp ince kıyılmış maydanozu balıkların üzerine döşeyin. Üstüne defne yapraklarını koyun, zeytinyağını gezdirerek dökün. Kabuğunu soyup kestiğiniz limon dilimlerini balıkların üstüne yerleştirin.
Tepsinin üstünü alimünyum folyo ile örtün. Önceden 180 derecede ısıtılmış fırında, biberler yumuşayıncaya kadar üstü kapalı olarak, sonra folyoyu alarak üstü açık biçimde balıklar biraz kızarana kadar pişirin. Servis tabağına alarak sıcak olarak servis yapın. Dilerseniz havuç ve kerevizle süsleyebilirsiniz.

Palamut Izgara

Malzeme:	1	adet	Palamut (iri boy)
	1	tatlı kaşığı	Tuz
	1	çay kaşığı	Karabiber
	1	çay bardağı	Sıvıyağ
		Garnitür:	
	1	adet	Kırmızı Turp
	1	adet	Patates dilimleri (haşlanmış)
	1	adet	Limon

Hazırlanışı:

Sıvıyağı bir kaba aktarın. Üzerine tuzu ve karabiberi döküp karıştırın.

İyice yıkanmış ve suyu süzülmüş balığı yuvarlak dilimleyin. Balıkları hazırladığınız sıvıyağ sosuna bulayın ve buzdolabında 40 dakika bekletin.

Sonrasında balıkları ızgarada ya da yağsız teflon tavada arkalı önlü pişirin.
Sıcak olarak, garnitürlerle birlikte servis yapın.

Kiremitte Palamut

Malzeme:	1	adet	Palamut (iri boy)
	1	adet	Patates
	1	su bardağı	Mantar (haşlanmış)
	1	adet	Soğan
	2	adet	Domates
	2	adet	Sivri Biber
	1	tatlı kaşığı	Tuz
	3	çorba kaşığı	Sıvıyağ

Hazırlanışı:

Patatesin kabuğunu soyup yuvarlak dilimleyin ve güvecin tabanına dizin.

Yuvarlak dilimlenmiş balığı da patates dilimlerinin üzerine dizin. Mantarları da boşluklara yerleştirin.
Kabukları soyulup, yuvarlak doğranmış soğan ve domatesleri en üste dizin.
Son olarak iri doğranmış biberleri koyun ve tuzunu ayarlayın. Üzerine sıvıyağı gezdirin, önceden ısıtılmış 180 derece fırında 40 dakika pişirin.

Sıcak servis yapın.

Sarmısak Soslu Palamut

Malzeme:

	1	adet	Palamut (büyük)
			Badem veya Ceviz
	3-4	diş	Sarmısak
	1.5	su bardağı	Zeytinyağı
	500	gr	Ekmek
			Sirke
			Tuz

Hazırlanışı:

Cevizlerin kabuğunu soyup sarmısak ve bir bardak zeytinyağı ile mutfak robotunda karıştırın.

Karışımı bir havana koyun, biraz tuz ekleyip ezin. Ceviz ve sarmısağı ilave edip dövün, yavaş yavaş zeytinyağı ekleyin, karışım parlak bir görünüm alıncaya kadar karıştırmaya devam edin ve sirke ekleyin.

Dilimlenmiş ve kızartılmış palamutu bu sosla birlikte servis yapın.

Soya Soslu Palamut

Malzeme:

	2	adet	Palamut Filetosu
	3	adet	Domates
	1.5	çay bardağı	Sıvı Yağ
	5-6	adet	Sivri Biber
	2	adet	Soğan
	1	adet	Limon
			Soya Sosu
			Tuz

Hazırlanışı:

Palamudu balıkçımıza fileto olarak hazırlatıp, balık filetosunu 4 parçaya keserek

bekletelim.

Tavaya 3-4 kaşık sıvı yağ aktaralım, ince doğranmış sivri biberleri yumuşayana dek kavuralım. Ardından domateslerin kabuklarını soyup tavla zarı iriliğinde doğrayarak tavaya alalım. Domatesler piştiğinde ateşten alıp. bu sosu bekletelim.

Kalan sıvı yağı tavaya aktarıp balık parçalarını arkalı önlü kızartalım. Balığı tavadan almak üzereyken soya sosunu balıklara döküp birlikte 3-4 dakika daha pişirelim (soya sosunu balıklara dökmeden önce tavadaki yağı başka bir kaba alın ki tavada yağ kalmasın).

Balıkları tavadan alıp, biberli domatesli sosu balıkların üzerine gezdirelim. Piyaz doğranmış soğan ve limon dilimleri ile birlikte servis yapalım.

Palamut Tava

Malzeme:	1	adet	Palamut
	1	su bardağı	Un
	1	su bardağı	Sıvıyağ
	1	su bardağı	Su
	1	tatlı kaşığı	Tuz
		Garnitür:	
	3-4	dal	Roka
	0.5	adet	Soğan (kırmızı)
	0.25	adet	Limon
			Patates dilimleri (haşlanmış)

Hazırlanışı:

Yuvarlak dilimlenmiş palamutları tuzlayıp bir kaba dizin. Buzdolabında 30 dakika bekletin.

Sonrasında unu geniş bir tabağa yayın. Balık dilimlerini una bulayın.

Sıvıyağı tavaya koyup ısıtın. Una buladığınız balık dilimlerini suya batırıp çıkarın ve suyunu süzdürün.

Isınan yağa, balık dilimlerini atın. Her iki tarafı da 4'er dakika pişirin. Sıcak olarak, garnitürlerle birlikte servis yapın.

Portakallı Buğulama

Malzeme:

	4	adet	Lüfer (250'şer gramlık)
	1	adet	Portakal
	0.5	adet	Limon
	0.5	bağ	Maydanoz
	0.5	fincan	Zeytinyağı
	1	çay kaşığı	Tuz

Hazırlanışı:

Balıkları tepsiye veya büyükçe bir sahana yanyana dizin.

Portakalın ve limonun suyunu, tuzladığınız balıkların üzerine dökün. Yarım bağ maydanozu ince ince kıyarak balıkların üzerine serpin.

Kabın üzerini kapayıp, orta derecedeki ateşte 20 dakika süreyle tutun.

Sıvı yağı servis sırasında çiğ olarak buğulamanın üzerine dökün. Buğulamayı, ılık ya da soğuk olarak servis yapabilirsiniz.

Somon Hachee

Malzeme:	600	gr	Somon Balığı
	2	adet	Yumurta Akı
	4	adet	Domates
			Taze Kara Biber
			Kereviz Yaprağı
			Yeşil Soğan
			Zeytinyağ
			Roka
			Tuz

Hazırlanışı:

Somonları iyice yıkayıp, süzgeçten geçirin, sonra, mikser rendesinden geçirin.

Diğer yanda yumurta aklarını hafifçe çırpıp somonların üzerine dökün, 3 yemek kaşığı zeytinyağ, biraz tuz, biber ve fındık rendesini de katıp, iyice karıştırın.

Elde ettiğiniz karışımı birer porsiyon halinde kaselere koyun. Sosu emmesi için buzdolabında 3-4 saat kadar bekletin.

Servis yapmadan önce, domatesleri dilimleyip, tabağı süsleyin.

Somon Kağıtta

Malzeme:	3	çorba kaşığı	Margarin
	5	adet	Mantar(iri b.-ıslak bir bezle silinip, iri doğranmış)
	5	adet	Sivribiber(orta b.-ayıklanmış, ince doğranmış)
	2	adet	Taze soğan (ayıklanıp, ince doğranmış)
	1	demet	Maydanoz (doğranmış)
	250	gr	Domates (konkase)
	5	çorba kaşığı	Beyaz şarap (isteğe bağlı)
	0.5	su bardağı	Balık suyu
			(balık kafa ve kılçıklarının 20 dk.haşlanması)
	750	gr	Somon balığı filetosu
	0.5	çay kaşığı	Tuz
			Tane karabiber
	2-3		Defne yaprağı
	2	çorba kaşığı	Krema (isteğe bağlı)

Hazırlanışı:
Önce fırınınızı 170 ^{0}C'ye getirip ısıtın.

Margarini bir kapta eritin. Yağ kızınca mantarları,sivribiberi, taze soğanı ve maydanozu ilave edin. Ateşin üzerinde bir kaç kez karıştırdıktan sonra domatesi katın. Beyaz şarabı ilave edip, hafif ateşte domatesler suyunu çekip tekrar bırakıncaya kadar pişirin. Balık suyunu koyup, 5 dakika daha pişirin. Ateşten alın.
Somon filetosunu 5 eşit parçaya bölün. Tuz ve biber serpin. Sote edilmiş sebzeleri, somon filetosunu, limon dilimleri ve defne yapraklarını, kremayı yağlı kağıt ya da aluminyum folyonun içine yerleştirin.
İçine malzemeyi yerleştirdiğiniz yağlı kağıt ya da aluminyum folyoyu sıkıca kapatın ve tepsiye yerleştirip, yaklaşık 10-15 dakika fırında pişirin.
Kağıtta somonları fırından çıkarıp, dikkatlice kağıdı açın ve önceden ısıtılmış tabaklarda servis yapın.

Avokado ve Somon Fümeli Krep

Malzeme:

2	adet	Avokado
6	dilim	Somon Füme
1	adet	Limonun Suyu
0.5	demet	Dereoto
0.5	kutu	Labne Peyniri
		Tuz
		Karabiber
	Krep için:	
1	su bardağı	Un
2	adet	Yumurta
0.5	su bardağı	Süt
2	çorba kaşığı	Sıvı Yağ
1	çay kaşığı	Tuz

Hazırlanışı:

Krep hamurunu hazırlamak için, un, yumurta, süt, sıvı yağ ve tuzu karıştırın. Yumurtaları ekleyip karıştırmaya devam edin. Hamuru 15 dakika dinlendirin.

Hazırladığınız karışımdan 1 kepçe alıp, 24 cm çapında yağlanmış bir teflon tavaya dökün. Krebin iki tarafını da pişirin. Hamur bitinceye kadar aynı işlemi tekrarlayın.

Avokadoları, kabuklarını soymadan uzunlamasına ortadan 2'ye kesin.
Çekirdeklerini çıkarın. Çay kaşığı ile oyarak içlerini çıkarın. Avokado parçalarının üzerine limon suyu sıkın.

Avokado, labne peyniri, tuz, karabiber ve derotunu blendırda karıştırın.

Hazırladığınız kreplerin içine avokadolu karışımdan sürün. Üzerine 1 dilim somon füme koyup rulo şeklinde sarın. Krepleri buzdolabında 1 saat dinlendirdikten sonra, 2 cm eninde dilimleyin.

Avokadolu krepleri, yeşil salata yaprakları ile servis yapın.

Uskumru, Aioli Soslu

Malzeme:	1.2	su bardağı	Mayonez
	2	diş	Sarmısak (dövülmüş)
	0.2	su bardağı	Zeytinyağı

	5	orta boy	Uskumru
	0.5	çay kaşığı	Tuz
	1	su bardağı	Un
	2	çorba kaşığı	Margarin
	1	adet	Limon (süsleme için)
	1	demet	Maydanoz (süsleme için)

Hazırlanışı:
Izgarayı yakıp, zeytinyağı ile iyice yağlayın.
Önce aioli sosu hazırlayın. Bunun için dövülmüş sarmısakla mayonezi bir telle iyice karıştırın. Daha iyi bir yöntem olarak mayonez yapmaya başlarken karıştırma kabına yumurta sarısı, hardal, sirke koyduğunuzdadövülmüş sarmısağı da ilave edin. Sonra tıpkı mayonez yapılır gibi zeytinyağını bir sicim gibi akıtarak bu malzemeye yedirin.
Balıkları temizleyip, kanı tamamen gidinceye kadar yıkadıktan sonra süzülmeye bırakın. Unu, balıkları alacak büyüklükte bir kaba eleyin. Balıkların her iki yanını hafifçe tuzlayın. Yine her iki yanını una bulayıp, silkeleyerek fazla unlarını atın. Unlanmış balıkları ızgaranın üzerine yerleştirin. Üzerlerine kalan zeytinyağını arasıra bir fırça ile sürerek bir kere çevirip her iki yanını da renk alıncaya kadar yaklaşık 6-7 dakika pişirin. Margarini bir kapta eritin. Izgara edilmiş uskumruların üzerine eritilmiş margarini bir fırça ile sürün. Uskumruları dilerseniz limon ve maydanozla süsleyip, yanında aioli sosla, sıcak olarak servis yapın.

Sarımsaklı Levrek

600 g levrek dilimi
2 çorba kaşığı ayçiçek yağı
2 kırmızı dolmalık biber (sap ve çekirdekleri ayıklandıktan sonra, irice kareler biçiminde doğranmış)
20 diş sarımsak (çok ince kıyılmış)
1 sivri yeşil biber (sap ve çekirdekleri temizlendikten sonra ince doğranmış)
6 çorba kaşığı maydanoz (kıyılmış)
birkaç maydanoz dalı (süsleme için)
1/4 tatlı kaşığı tuz
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
1 tatlı kaşığı kırmızıbiber
2 su bardağı balık suyu

Levrek dilimlerini **soğuk** su altında yıkayıp, kâğıt mutfak havlusuyla kurulayın (çok iriyseler, uzunlamasına 2'ye kesin).
Levrek dilimlerini yan yana alacak büyüklükte kalın dipli bir tavaya ayçiçek yağını koyup, tavayı orta ateşe oturtarak, yağı ısıtın. Isınınca dolmalık biber parçalarını serpiştirip, sık sık karıştırarak, yaklaşık 2 dakika pişirin. Sarımsaklar sivri **yeşil** biberler ve kıyılmış maydanozları da serpiştirip, ateşi kısın ve sık sık karıştırarak, 1 dakika pişirin. Balık dilimlerini sebzelerin üstlerine yerleştirip, üstlerine tuz, karabiber ve kırmızıbiberi serpin. Balık suyunu ekleyip, bir taşım kaynattıktan sonra, tavanın üstünü kapatarak, ateşi kısın ve balıkları saydamlıklarını yitirinceye kadar (yaklaşık 8 dakika) pişirin.
Delikli spatulayla balık dilimlerini çukur bir servis tabağına çıkarın. Kenarlarındaki derileri alıp attıktan sonra, tabağı alüminyum folyoyla örtüp (böylece, balıkların kuruması önlenmiş olur) bir kenara bırakın.
Tavadaki pişme suyunu, ara sıra karıştırarak, yaklaşık 1/2 su bardağı kalıncaya kadar (yaklaşık 5 - 10 dakika) kaynatın. Tavayı ateşten alıp, servis tabağının üstündeki alüminyum folyoyu atarak, tavadaki sosu balıkların üstüne boşaltın. Maydanoz dallarıyla süsleyip, sarımsaklı levreği ılık (ya da soğuduktan sonra) servis yapın.

Mantarlı Levrek Yahnisi

600 g levrek (ya da benzeri bir beyaz etli balık) filetosu
1 diş sarımsak (ince kıyılmış)
1/4 tatlı kaşığı karabiber (taze çekilmiş)
1 çorba kaşığı ayçiçek yağı
4 çorba kaşığı elma sirkesi
25 cl. (1 su bardağı) balık suyu
1 tatlı kaşığı soya sosu
2 havuç (kazınıp, verevine ince dilimlenmiş)
4 taze soğan (ayıklanıp, verevine ince dilimlenmiş)
125 g mantar (yıkanıp, kurulandıktan sonra, ince kıyılmış)
4 tatlı kaşığı mısır nişastası (2 çorba kaşığı suda eritilmiş)
1 bağ suteresi (ya da pazı; sapları ayıklanmış)

Balık filetolarını soğuk su altında yıkayıp, kâğıt mutfak havlusuyla kuruladıktan sonra, irice küpler halinde doğrayın.
Bir çorba kâsesine sirke, sarımsak ve karabiberi koyup, karıştırın. Balık parçalarını ekleyip, iyice karıştırdıktan sonra, oda sıcaklığında 20 dakika bekletin.
Kâsedeki karışımın suyunu bir tel süzgeçten başka bir kâseye süzüp, bir kenara bırakın.
Bir tencereye ayçiçek yağını koyup, tencereyi orta ateşe oturtarak, yağı ısıtın. Isınınca tel süzgeçteki balık parçalarını ekleyip, sürekli karıştırarak, balıklar saydamlıklarını yitirinceye kadar (2 - 3 dakika) pişirin. Delikli kaşıkla balık parçalarını bir tabağa çıkarın.
Balık suyu, soya sosu ve kâseye süzmüş olduğunuz bekletme suyunu tencereye koyup, havuçlar, taze soğanlar ve mantarları ekleyerek, karışımı bir taşım kaynatın. Kaynayınca tencerenin kapağını kapatıp, ateşi kısarak, karışımı havuçlar iyice yumuşayıncaya kadar (yaklaşık 8 dakika) pişirin.
Suda eritilmiş mısır nişastası, sutereleri ve tabaktaki balıkları ekleyip, bir taşım kaynatın. Kaynamaya başladıktan sonra 2 dakika daha pişirip (suyu iyice koyulaşmalıdır), tencereyi ateşten alın. Yahniyi büyük bir çorba kâsesine aktarıp, servis yapın.

Napoli Usulü Levrek (İtalya)

Malzeme
- 2 adet levrek
- 10 adet taze soğan
- 4 diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı sıvı Sana
- 5 adet domates
- 2 tatlı kaşığı kekik
- 1 tatlı kaşığı biberiye
- 2 yemek kaşığı sirke
- 1 tatlı kaşığı toz şeker
- Tuz-karabiber
- 1 su bardağı balıksuyu

Hazırlanışı
Balığı fileto çıkartıp, iyice yıkayın, kağıt havlu ile kurulayınız.
Domatesin kabuklarını soyup küp küp doğrayınız.
Sarımsak ve taze soğanları ayıklayıp, kıyınız.
Yayvan bir tencerede 2 yemek kaşığı **sıvı** Sana?yı kızdırıp, taze soğanları ve sarımsağı sote ediniz.
Şeker ve sirkeyi ilave edip, 5 dakika kaynatınız.
Kekik, biberiye ve doğranmış domatesi ilave edip, tuz ve karabiber ile tatlandırınız.
Domatesler yumuşayınca ateşten alınız.

Balıkları fırın kabına koyup, sosu üzerine dökünüz. En son üzerine balık suyunu gezdiriniz.
Önceden 195 ºC ısıtılmış fırında 20 dakika pişiriniz.
Sıcak olarak servis ediniz.

Levrek Buğulama

Malzeme
- 45 g (3 çorba kaşığı) Sana
- 750 g levrek filetosu (150 gr'lık 5 parça halinde)
- 1 limon kabuğu (soyulup, halka dilimlenmiş)
- 1 demet maydanoz (yarısı ince kıyılmış, kalan yarısı dalları üzerinde bırakılmış)
- 2 defneyaprağı (5 parça halinde kesilmiş)
- 200 g (orta boy) domates (kabukları soyulup, çekirdekleri temizlendikten sonra halka doğranmış)
- 1 sivribiber (sap ve çekirdekleri temizlendikten sonra 5 parça halinde kesilmiş)
- ½ çay kaşığı tuz
- Tane karabiber
- 60 ml (1/4 su bardağı) balık suyu (beyaz etli balık kafa ve kılçıklarının suda 20 dakika haşlanması ile elde edilmiş)
- 5 çorba kaşığı krema (isteğe bağlı)

Hazırlanışı
2 çorba kaşığı Sana'yı bir kapta eritin. Kalan bir çorba kaşığı Sana'yı küçük parçalar halinde kesip buzdolabının buzluğuna kaldırın. Levrek filetolarına limon, domates, sivribiber, dal maydanoz, defneyaprağı, tuz ve tane biberini ilave edin. Balık suyu ve kremasını da koyup, kabın üzerini örerek ağır ateşte 10-15 dakika pişirin.
Levrekler pişince kabın kapağını açıp, balıkları bir paletle önceden ısıtılmış tabaklara aktarın. Bir kenarda **sıcak** olarak bekletin. Pişme suyunu küçük bir tencereye aktarıp, yarı yarıya çektirin. Kalan 1 çorba kaşığı soğutulmuş Sana'yı küçük parçalar halinde çektirdiğiniz sosa ilave edin. Bu sosu levreklerin üzerine gezdirin. Levrek buğulamayı sıcak olarak servis yapın.

Kağıtta Levrek

Malzeme
- 50 cm x 80 cm boyutlarında **yağlı** kâğıt
- 250 ml (1 su bardağı) balık suyu
- 30 g (2 çorba kaşığı) Sana
- 1 çorba kaşığı ince kıyılmış arpacık soğanı
- 10 adet 90 gr'lık levrek filetosu
- 5 adet iri mantar (ince dilimlenmiş)
- 1 adet defneyaprağı
- 300 g (yaklaşık 1 su bardağı) konkâse domates
- Tuz
- ½ demet maydanoz (ince kıyılmış)

Hazırlanışı
Hazırlık:
Yağlı kâğıdı ikiye katlayıp, fazla küçültmeden kalp biçiminde kesin.İçini yağlayarak bir kenarda bekletin.
Kızarmış balıkların olduğu tavaya mantar, defneyaprağı, konkâse domates ve **sıcak** balık suyunu ekleyip kısık ateşte 5 dakika suyunu yarı yarıya çektirin.Tuzunu kontrol edin.
Yağlı kâğıttan kalbi bir fırın tepsisine yerleştirin, bir tarafına balıkları dizin.Üzerine tavada ki mantarlı karışımı gezdirin.Kalbin öteki yarısını balıkların üzerine kapatıp,

kenarlarını sıkıca kıvırın.

Ana Yemek:
Ön hazırlık olarak, yağlı kâğıdı yan sayfadaki gibi kesin. Balık suyunu bir kenarda sıcak olarak tutun.
Balıkları alabilecek genişlikte bir tavada Sana'nın bir çorba kaşığını eritin. Yağ kızınca soğanı ilave edip, hafifçe pembeleştirin. Balıkları da katarak, her iki taraflarının iyice kızarmasını sağlayın.
Fırınınızı 170°C'ye getirip, ısıtın. Hazırlık bölümünde gösterilen biçimde sosu yapın. Sos koyulaştıktan sonra kalan Sana ve maydanozu katıp, ateşten alın.
Balıkları ve mantarlı domatesli sosu aşağıda gösterildiği biçimde kağıda yerleştirip, kâğıdın kenarlarını kıvırın. Kâğıtta levreği önceden ısıtılmış fırına sürüp, 10 dakika pişirin. Kâğıtta levreği fırından çıkartıp, kâğıdını dikkatlice açın ve sıcak olarak yanında haşlanmış patates ile servis yapın.

Fırında Levrek

Malzemeler:
* 4 adet levrek
* 2 adet soğan
* 3 adet domates
* 1 adet biber
* 100 gr kaşar peyniri
* Tuz,karabiber,kırmızı biber,kekik,pul biber

Yapılışı:

Tavaya yuvarlak doğranmış 2 - 3 havuçla, kıyılmış bir soğan ve üç beş maydanoz kökünü döşeyin. Balıkları uzun uzun kesip aralıklarla üstüne dizin. Tuz, biber, zeytinyağı, biraz et suyu koyun. Üstünü kapatıp fırına verin. Soğuduktan sonra yenmesi daha iyidir. Limon da sıkılırsa güzel olur.
Temizlenen levrekler yağlanmış tepsiye dizilir. İçerisine kaşar peyniri konur. Domates, biber ve soğan kuşbaşı doğranarak tepsiye yayılır. Levreklerin üzerine tuz, karabiber,k.biber,kekikve pul biber serpilir. 200 derecedeki fırına konur. 30 dk kadar pişirilir. Fırından çıkarılıp sıcak servis yapılır.
AFİYET OLSUN...

Özel soslu ızgara

MALZEMELER
6 levrek
1 su bardağı sıvıyağ
2 defne yaprağı
Karabiber
Sos için:
6 domates
3 soğan
1 havuç
1 defne yaprağı
1 çay kaşığı kekik
2 diş sarımsak
2 çorba kaşığı margarin
2 çorba kaşığı un
1 tutam tozşeker

YAPILIŞ TARİFİ

Balıkları temizleyip yıkayın. Sıvıyağ, defne yaprağı ve karabiberi geniş bir kapta karıştırın. Balıkları bu karışımın içinde yarım **saat** bekleterek marine edin.
Domatesleri ve soğanları soyup küçük küpler halinde doğrayın. Havucu temizleyip ince ince rendeleyin. Sarımsakları soyup ezin.
Margarini eritip soğanı sote edin. Havuç, defne yaprağı, kekik ve sarımsağı ilave edip kavurun. Unu ekleyip pembeleştirin. Domatesi ilave edip pişirin. Tuz, karabiber ve şekeri serpin.
Balıkları marinattan süzerek alıp yağlanmış ızgaraya yerleştirin. İki taraflı olarak 15-20 dakika pişirin. Servis tabağına alıp hazırladığınız sos eşliğinde **sıcak** olarak servis yapın.

LEVREK FİLETOSU IZGARASI

Malzeme :
1 kg. Levrek (parça),
1 fincan zeytinyağı,
tuz,
maydanoz,
limon.

Yapılışı:
1- Balıkları ayıklayıp yıkayınız.
2- Yemeğe 20 dakika kala tuzlayıp, biberleyip yağlayınız.
3- Izgaraya diziniz.
4- Kömür ateşi veya fırında veya elektrik ızgarasında 10-12 dakika her iki yüzünü pişiriniz.
5- Kalan zeytinyağın içerisine bir limon suyu koyup beyaz-laşıncaya kadar karıştırınız.
6- Bu karışıma tuz, karabiber, ince kıyılmış maydanoz ilave ediniz.
7- Balıkları servis tabağına yerleştiriniz.
8- Üzerlerine bu sosu dökünüz.
9- Soğan pizayı ile sofraya alınız.

Lüfer Pilavı (İstanbul)

2 orta boy lüfer balığı
1 su bardağı pirinç
1.5 su bardağı su
3 çorba kaşığı sıvıyağ
1 çay kaşığı tarçın
Tuz, karabiber

1. Balıkları temizleyin. İyice yıkayıp ortadan ikiye kesin. Hafif tuzlayıp süzgece alın.
2. Pirinci yıkayıp süzün. Üzerini örtecek kadar **sıcak** su ekleyip yarım saat bekletin. Süzüp duru su bırakıncaya kadar iyice yıkayın.
3. Yayvan bir tencereye 1.5 bardak su ekleyin. Su kaynamaya başlayınca sıvıyağ, pirinç, tuz ve karabiberi ilave edin. Hafif karıştırıp balıkları üzerine dizin. Kapağı kapalı olarak 1 dakika harlı ateşte pişirin. Ateşi kısıp 10-15 dakika daha pişirin. Tencereyi ocaktan alıp üzerine kâğıt havlu serin ve 10 dakika demlendirin.
4. Balıkları bir servis tabağına alın. Pilava tarçın serpip hafif karıştırın. Pilavı servis ta rına paylaştırıp üzerlerine balıkları yerleştirin. Sıcak olarak servis yapın.

Fırında Lüfer

MALZEMELER
6 adet Lüfer
2 tatli kasigi Tuz

3 orta boy Sogan
1 orta boy Havuç
3 orta boy Domates
1 orta boy Limon
1/4 su bardagi Zeytinyagi
Kara Biber, Kekik
1/2 tabaka Yagli Kagit

YAPILIŞ TARİFİ
Baliklari temizleyip, yikayin, tuzla, süzgeçte 15 dakika bekletin. Keskin bir biçakla üzerlerine, enine 3 paralel yarik yapin. Bu arada sebzeleri yikayarak, sogan havuç ve domatesi yarim santimetre kalinlikta halka seklinde dograyin. Limonun kabugunu soyup, halka seklinde dilimleyin ve tepsiyi 1 tatli kasigi zeytinyagi ile yaglayin. Soganin yarisini tepsiye döseyip, üzerilerine domates ve havuçlari yerlestirin, kalan sogani da onlarin üzerine koyarak baliklari sebzelerin üzerine yerlestirin ve üzerlerine zeytinyagini gezdirin. Kara biber ve kekigi serpip, en üste limonlari dizin. Tepsinin üzerini kagitla kapatarak önceden isitilmis orta sicakliktaki firinda yaklasik 40 dakika pisirin.

Kağıtta Lüfer

4 adet lüfer
3 adet kuru soğan
3 adet domates
4 adet sivri biber
1 demet maydanoz
1 kahve fincanı zeytinyağı
1 adet limon
tuz
karabiber

Lüferleri temizleyip flato çıkartın, yıkayın, suyunu süzün. Soğanları yarım halka doğrayın, tuz serpip ovun. İnce kıyılmış maydanozu ekleyin. Domatesleri soyup ince doğrayın. Yağlı kağıdın içine zeytinyağı sürün, soğanlı maydanozun yarısını kağıda serin, 2 adet falatoyu soğanların üzerine döşeyin, tuz ve biber, serpin, balıkların üzerine soğanlı harcı serin, onun da üzerine domates ve sivri biberi koyarak kağıdı sıcıka kapatın. Balıklar bitene kadar bu işlemi tekrarlayın. Balık paketlerini orta ısılı fırında 45 dakika pişirin. Limon suyu gezdirerek sofraya getirin.

Portakal Limon Soslu Kalkan Haşlama

500 g kalkan filetosu
1 1/2 su bardağı balık suyu
1/2 su bardağı portakal suyu (taze sıkılmış)
1 çorba kaşığı limon suyu (taze sıkılmış)
2 arpacık soğanı (ince doğranmış)
1 tatlı kaşığı kekik
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
30 g (2 çorba kaşığı) tuzsuz tereyağı
1/2 marul (yaprakları ayıklanıp, yıkanmış)
1/2 tatlı kaşığı tuz

Haşlama suyunu hazırlamak için balık suyu, portakal suyu, limon suyu, arpacik soğanlarının yarısı, kekiğin yarısı ve karabiberin yarısını bir tavaya koyup, karıştırdıktan sonra, tavayı orta ateşe oturtarak, karışımı bir taşım kaynatın. Kaynayınca ateşi kısıp, haşlama suyunu 10 dakika ağır ağır kaynatın.
Filetoları **soğuk** su altında çalkalayıp, kâğıt mutfak havlusuyla kuruladıktan sonra,

filetoyu verevine ikiye keserek, 1 kalın, 1 de ince parça haline getirin. Kalın fileto parçalarını tavadaki haşlama suyuna koyup, 1 dakika hafifçe haşlayın. Sonra ince filetoları koyup, saydamlıklarını yitirinceye kadar (3 - 4 dakika) haşlayın. Filetoları delikli spatulayla bir tabağa çıkarıp, üstlerini örterek ılık kalmalarını sağlayın.
Ateşi biraz açıp, tavadaki haşlama suyunu buharlaşarak 1/2 su bardağı kalıncaya kadar kaynatın. Sonra tavayı ateşten alıp, sosu bir tel süzgeçten küçük bir tencereye süzerek, bir kenara bırakın.
Yağın yarısını bir tencereye koyup, tencereyi orta ateşe oturtarak, yağı eritin. Kalan arpacık soğanları ve kalan kekiği koyup, sürekli karıştırarak, soğanları 1 dakika pişirin. Marul yaprakları, tuzun yarısı ve kalan karabiberi ekleyip, karıştırarak, marul yaprakları diriliklerini yitirinceye kadar (yaklaşık 2 dakika) pişirin. Tencereyi ateşten alıp, içindeki karışımı ısıtılmış bir servis tabağına aktarın.
Küçük tencereye süzdüğünüz sosu orta ateşe oturtup, kalan tuzu ve kalan tereyağını ekleyerek, karıştırın. Tabaktaki balık parçalarını, servis tabağındaki marul yapraklarının üstüne aktardıktan sonra, tencereyi ateşten alarak, sosu balık parçalarının üstüne boşaltın ve bekletmeden servis yapın.

Not: Bu tarifte istenirse, kalkan yerine pisibalığı ya da dilbalığı kullanılabilir.

Körili Domates Soslu Kalkan

4 kalkan filetosu (her biri yaklaşık 125 g, yıkanıp, kurulanmış)
1 arpacık soğanı (ince doğranmış)
1 diş sarımsak (ince kıyılmış)
bir tutam tuz
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
6 çorba kaşığı balık suyu ya da su
birkaç maydanoz dalı
Körili domates sosu:
1 çorba kaşığı natürel zeytinyağı
2 diş sarımsak (ince kıyılmış)
2 tatlı kaşığı köri
1250 g olgun domates (kabukları soyulup, çekirdekleri çıkarıldıktan sonra, ince kıyılmış)
bir tutam tuz bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
2 tatlı kaşığı salça
1 çorba kaşığı maydanoz (kıyılmış)

Sosu hazırlamak için zeytinyağını bir tencereye koyup, tencereyi orta ateşe oturtarak, yağı ısıtın. Isınınca sarımsakları koyup, yumuşayıncaya kadar (yaklaşık 30 saniye) pişirin (sarımsakların kahverengileşmemesine dikkat edin). Köryi serpip, sürekli karıştırarak 30 saniye pişirdikten sonra, domatesler, tuz ve karabiberi ekleyip, ateşi kısın ve domatesleri yumuşayıncaya kadar (yaklaşık 20 dakika) pişirin. Domates salçasını da ekleyip, iyice karıştırarak karışımı püre haline getirdikten sonra, tencereyi ateşten alın ve bir kenara bırakın.
Önce fırınınızı 220 °C'a ısıtın. Bir fırın tepsisini biraz zeytinyağıyla hafifçe yağlayın. Tepsinin boyutlarında bir **yağlı** kâğıt ya da alüminyum folyo kesip, kestiğiniz bu parçanın bir yüzünü de hafifçe yağlayın.
Arpacık soğanları ve sarmısakları tepsiye serpip, balık filetolarını ikiye katlayarak, tepsiye yan yana dizin. Üstlerine tuz ve karabiberi serpip, balık suyunu (ya da suyu) ekleyerek, yağlı kâğıdı (ya da alüminyum folyoyu) yağlı bölüm alta gelecek biçimde balıkların üstlerine serin ve tepsiyi fırına verip, filetoları saydamlıklarını yitirinceye kadar (yaklaşık 10 dakika) pişirin.
Tepsiyi fırından alıp, yağlı kâğıdı (ya da alüminyum folyoyu) bir kenara bırakın, ikiye katlanmış filetoları ısıtılmış bir servis tabağına çıkarıp, üstlerini yağlı kâğıtla (ya da alüminyum folyoyla) yeniden örterek, **sıcak** kalmalarını sağlayın. Tepsideki pişme suyunu tel süzgeçten süzüp, domates sosuna karıştırın. Sos tenceresini orta ateşe

oturtup, bir taşım kaynattıktan sonra, ateşi kısarak, koyulaşıncaya kadar (yaklaşık 2 dakika) pişirin. Maydanozları ekleyip, karıştırdıktan sonra, tencereyi ateşten alın. Tabağın üstündeki yağlı kâğıdı (ya da alüminyum folyoyu) kaldırıp, filetoları maydanoz dallarıyla süsledikten sonra, her filetonun çevresine biraz sos dökerek, yanında kalan sosla servis yapın.

Tartar Soslu Kalkan Balığı Tava

Malzeme
400 gr. kalkan balığı (4 dilim sırt)
1 çay bardağı Bizim Ayçiçek Yağı
2 çorba kaşığı Bizim Mutfak Un
Tuz
Karabiber
½ limonun suyu
Tartar sos için:
4 çorba kaşığı Bizim Mutfak Mayonez
2 adet kornişon turşu (İnce kıyılmış)
1 tatlı kaşığı maydanoz (İnce kıyılmış)
1 tatlı kaşığı kaperi çiçeği (İnce kıyılmış)
1 tatlı kaşığı soğan (İnce kıyılmış)
1 tatlı kaşığı dereotu (İnce kıyılmış)
½ limonun suyu
Tuz

Hazırlanışı
• Tavada yağı kızdırın.
• Bir tabak içinde balıklara limon suyunu damlatın ve tuz ile karabiberi her tarafına yedirin.
• Daha sonra balıkları tek tek una bulayıp, tavaya yatırın. **Alt** üst ederek kızartın ve servis tabağına alın.
• Bizim Mutfak Mayonez'i çukur bir kabın içine koyun. Tüm malzemeyi içine ilave ederek karıştırın.
• Balığı servis yaparken beraberinde verin.

Kalkan Tavası

Malzeme
- 10 dilim 125'er gr'lık kalkan balığı
- Tuz
- Taze çekilmiş karabiber
- 1 limonun suyu
- Un

- 125 ml (3/5 su bardağı) ayçiçek yağı
- Tartar Sos
- 200 g mayonez
- 2 çorba kaşığı ince kıyılmış kapari
- 2 çorba kaşığı ince kıyılmış salatalık turşusu
- 1 çorba kaşığı ince kıyılmış maydanoz
- 1/3 çorba kaşığı ince kıyılmış tarhun otu
- 1 çorba kaşağı ince kıyılmış taze soğan

Hazırlanışı
Hazırlık:
Kalkan dilimlerini yıkayın; tuzlayıp, biberleyin. Hafif derince bir kaba yerleştirin.
Üzerilerine limon suyunu gezdirip 2 **saat** serin bir yerde dinlendirin.
Kalkan dilimlerinin suyunu süzdürerek marine ettiğiniz kaptan alıp, her iki taraflarını una bulayın.
Kalkan dilimlerinin fazla ununu silkeleyerek tavaya yerleştirip her iki tarafları da altın sarısı **renk** alıncaya kadar yaklaşık 3'er dakika kızartın.

Ana Yemek:
Kalkan balığını temizleyip, yıkayın ve dilimleyin.
Hazırlık bölümündeki gibi tuzlanıp biberlenmiş kalkan dilimlerini limon suyuna yatırarak 2 saat serin bir yerde dinlendirin.
Bir tavada ayçiçek yağını kızdırın. Kalkan dilimlerini marinattan çıkartıp, unlayın. Fazla unlarını silkeleyerek kızgın yağda her iki taraflarını 3'er dakika kızartın. Kalkan dilimlerini süzdürerek tavadan alıp, üzerine havlu kâğıt serilmiş bir servis tabağına aktarın.
Sıcak olarak yanında tartar sosu ile servis yapın.
Tartar sosu hazırlamak için 200 g mayonezi, her biri ince kıyılmış kapari, salatalık turşusu, maydanoz, tarhun otu ve taze soğanı katıp karıştırın.

KALKAN FİLETO (FRANSA)

Malzemeler:
150 gr. patates püresi (taze haşlanmış mısırlı)
100 gr. küçük pırasa
karışık taze baharat
125 gr. lık kemiksiz 2 parça kalkan balığı
Füme domates sos (domates, tuz, biber) (odun talaşında)
2 adet füme domates (dumanlanmış domates)
Mısır sos (100 gr. mısır, 3 adet arpacık soğan, tavuk suyu)

Kalkanları tuz ve taze baharat ile marine edin.
Talaşın üzerine bir tel koyun. Üzerine kabukları soyulmuş domatesleri koyun ve fümeleyin. Domateslerin bir kısmını blenderda zeytinyağı ile çekin ve sos hazırlayın. Diğer kısmını ise kare şeklinde doğrayın. Arpacık soğan ve mısırı kavurun üzerine tavuk suyu ekleyin. Mısır iyice piştikten sonra blenderdan geçirin. Hazırlanan mısır sosunu patates püresiyle karıştırın. Tabağın ortasına mısırlı püreyi koyun. Üzerine ızgarada pişirilmiş balıkları ekleyin. Tabağın kenarına füme domatesleri ve sosunu ekleyin ve servise hazır hale getirin.

Kalkan Fırında

Kullanılacak malzeme (4 kişilik): 1 kg 'lık kalkan,

300 gr mantar,

50 gr margarin,

1/2 kg domates,

1 demet maydanoz, 1 limon,

1/2 çorba kaşığı un,
yeteri kadar tuz, karabiber, 1 çorba kaşığı kurutulmuş ekmek tozu.

Yapılışı: Kalkan iyice temizlenip bol suda yıkanır. Domatesler süzgeçten geçirilir. Mantarlar temizlenip üzerindeki zar çıkarılır, limonlu **soğuk** suyun içinde tutularak doğranır. Maydanoz ince ince kıyılır. Cam kapta 30 gr margarin eritilir. Mantarların suyu süzdürülüp yağa atılır. Tuzlanır, biberlenir pişmeye bırakılır. Mantarlar iyice pişmeden balık kaba konur, tuzlanır, biberlenir ve her iki yanı çevrilerek pişirilir. Balık pişince kaptan alınır. Kapta kalan mantarların üzerine un serpilir. 1 dakika sonra süzülmüş domates suyu katılır. Maydanozun yarısı üzerine serpilir ve sos koyulaşıncaya kadar pişirilir. Sos, iyice koyulaşmadan balık sosun içine konur. Sos koyulaşınca balığın üzerine kalan **yağ** sürülür, üzerine kurutulmuş ekmek tozu serpilir, sıcak fırına sürülür. Kalkanın üzeri kızarınca fırından çıkarılır, kalan maydanoz üzerine serpiştirilir, servis yapılır.

KALKAN TAVA

MALZEMELER

Yarım çay bardağı limon suyu
Yarım çay bardağı zeytinyağı
Yarım çay kaşığı karabiber
1.5 su bardağı ayçiçek yağı
1 su bardağı un
1.5 kg kalkan balığı, dilimlenmiş
Tuz

5 kişilik

HAZIRLANIŞI

Kalkanları 3 er santimlik şeritler halinde dilimleyip karabiber, limon suyu ve zeytinyağında dinlendirin.
Marine edilmiş kalkan balıklarını unlayın, fazla unlarını silkeleyin. Geniş bir tavada yağı kızdırın ve balıkların her iki tarafını alt üst ederek altın sarısı bir **renk** alıncaya kadar kızartın. Balıkları bir mutfak kağıdının üzerine koyup fazla yağını alın. Limon dilimleri ile servis yapın.Kalkanları terbiye etmeden de pişirebilirsiniz.

Balık Sosları

CENOVA SOS

Malzeme:	125	gr	Margarin
	150	gr	Havuç (ince doğranmış)
	75	gr	Kereviz (ince doğranmış)
	2	adet	Defne Yaprağı
	1	dal	Kekik
	15	gr	Soğan

	10	gr	Karabiber
	500	gr	Somon balığı (baş ve kemikler)
	500	ml	Kırmızı Şarap
	500	ml	Demi Glace Sos
	1	çorba kaşığı	Ançuez Ezmesi
	1	lt	Balık Suyu

Hazırlanışı:
Derin bir tavada 75 gram margarini kızdırın. Havuç, kereviz, defne yaprağı, taze kekik, soğan ve karabiberi ilave edip, renk aldırmadan sote edin. Somon balığının baş ve kemiklerini katın, üzerine bir kapak kapatıp, ocağın bir kenarında 10 dk pişirin. Kırmızı şarap ve demi glace sosu ekleyip, kısık ateşte 30 dk pişirin. Temiz bir tavaya süzün. Balık suyunu ilave edip, karıştırın. Uygun kıvama gelinceye kadar sosu çektirin. Ançuez ezmesini de katıp tekrar karıştırın. İnce bir süzgeçten geçirip tekrar süzün. Kalan margarini ekleyin ve servise sunun.

Not: Bu sos özellikle somon ve alabalığın yanında servis edilir.

HARDAL SOSU

Malzeme:	900	ml	Beşamel Sos (sıcak)
	50	gr	Margarin
	100	ml	Çiğ Krema
	20	gr	Hardal
	1	çay kaşığı	Tuz
	1	tutam	Beyazbiber (taze çekilmiş)
	1	çay kaşığı	Kırmızıbiber

Hazırlanışı:
Sıcak beşamel sosa margarini ve kremayı katıp iyice karıştırın. Hardalı çok az su ile sulandırın. Sosa karıştırarak ilave edin. Tuz ve biberini katın. Biraz toz kırmızı biber ekleyerek sosu tamamlayın.

Not: Bu sos ızgara balıkların yanında servis edilebilir.

HOLLANDEZ SOS

Malzeme:	500	ml	Tereyağ
	35	ml	Sirke
	8	adet	Tane Beyaz Biber (dövülmüş)
	3	adet	Yumurta Sarısı
	1	çay kaşığı	Tuz
	1	çay kaşığı	Limon Suyu

Hazırlanışı:
Tereyağını bir tencereye koyup benmaride eritin. Oluşan kefi alıp ılık tutun. Sirkeyi ve beyaz biberleri bir tavaya koyun ve kısık ateşte suyunun hemen hemen tamamını çektirin. Ateşten alın. Soğumaya bırakın ve yaklaşık 25 ml su ilave edip karıştırın. Yumurta sarılarını ekleyin ve benmaride sürekli çırparak pişirin. Pişince benmariden alın, sürekli çırpmaya devam ederek soğutun. Çırpmaya devam ederek eritilmiş tereyağını

ekleyin. İnce bir süzgeçten geçirip süzün. Baharatını sadece tuz ilavesiyle ayarlayın. Limon suyunu katarak sosu tamamlayın.

REMULAD SOSU

Malzeme:	900	gr	Mayonez
	25	gr	Kapari (kaba doğranmış)
	50	gr	Kornişan (kaba doğranmış)
	1	çorba kaşığı	Doğranmış Taze Ot Buketi
	1	çorba kaşığı	Ançuez Ezmesi

Hazırlanışı:

Mayoneze her biri kabaca doğranmış kapari ve kornişonu, taze ot buketini, ançuez ezmesini katıp, hepsini iyice karıştırın ve servise sunun.

Not: Bu sos ızgara balıklarla servis edilir.

KARİDES SOS

Malzeme:	800	ml	Beşamel Sos
	300	ml	Balık Suyu
	200	ml	Çiğ Krema
	75	gr	Karidesli Tereyağ
	25	gr	Margarin
	100	gr	Karides (ayıklanmış)
	1	çay kaşığı	Tuz
	1	çay kaşığı	Kırmızı Toz Biber
	1	çimdik	Taze Çekilmiş Beyaz Biber

Hazırlanışı:

Beşamelsosu, balık suyunu ve kremayı derin bir tavaya koyup, kısık ateşte uygun kıvama gelinceye kadar spatula ile dibini tutmaması için sürekli karıştırın. Oluşan kefi alın. Sosu ateşten alıp, içine karidesli tereyağını katın ve karıştırın. İnce bir süzgeçten geçirip süzün. Bir tavada margarini eritin. Karidesleri ilave edip ısıtın ve sosa katın. Tuz ve karabiberini katıp sosu kontrol edin. Sosa biraz kırmızı toz biber ilavesiyle tamamlayın.

Not: Bu sos haşlanmış ve fırında pişirilmiş balıkların yanında servis edilir.

Hangi Ot ve Baharat Hangi Balık ile Deniz Ürününde Kullanılır

Baharatların büyük bir kısmının üretim yeri uzak doğudur. Çin'de, Hindistan'da ve Güneydoğu Asya'da üretilen baharatlar uzun yıllar boyu "İpek Yolu" diye bildiğimiz, ülkemizden geçen ticaret yolu ile ve kervanlarla Avrupa'ya taşınmıştır. Bu transit ticaret nedeniyle ülkemiz insanı da baharatlarla tanışmış ve bunları, uzakdoğu kadar olmasa bile genede kullanmaya başlamıştır. Otların bir kısmı ise ülkemizde üretilmekte, bir kısmı ise ithal edilmektedir. Otlar da baharatlarla birlikte yemeklerimizi tatlandırmakta kullanılmakrtadır. Aynı şekilde ot ve baharatlar balık ve deniz ürünleri

yemeklerinde de kullanılmaktadır. Bu nedenle ot ve baharatların kısa tanımları ile kullanıldığı deniz yemeklerini aşağıda sunmaya çalışacağım. Burada yalnız Türk mutfağındaki değil, bulabildiğim kadarıyla bütün Dünya mutfaklarındaki kullanımları esas alarak yazdım

Fesleğen:
Yengeç, istakoz ve karides gibi kabuklu deniz ürünlerinden yapılan yemeklerde.
Defne yaprağı:
Bilumum balık buğulamalarında, haşlamalarda, balık şişte
Keraviye:
Buğulama, haşlama ve dolmalarda
Zencefil:
Bütün balık yemeklerinde,, istakozda, sos yapımında, midyede
Köri:
Uzakdoğu balık yemeklerinde, zencefile alternatif olarak (zaten içinde zencefil vardır)
Mercankökü
Balık yanında sunulan tereyağında, soslarda ve dolmalarda
Hardal:
Toz halinde güveçlerde,
Muskat:
Yengeç ve istakozla
Nane:
Balık ızgaralarda, balık çorbasında, karides tavada

Paprika:
Dolma ve güveçlerde
Maydanoz:
Balık yanında sunulan tereyağında,soslarda (özellikle limon sosunda), dolmalarda
Karabiber-beyaz karabiber (tane ve toz):
Bütün balık ve deniz ürünü yemeklerinde tadlandırmak için
Kırmızı biber (toz veya pul):
Buğulama ve haşlamalarda, çorbalarda, güveçlerde
Adaçayı:
Dolma ve güveçlerde
Kekik:
Bütün deniz ürünleri ile birlikte
Tarhun:
Fırın ve soslu balık yemeklerinde
Biberiye:
Tadı nispeten yavan olan balıkların fırın, soslu fırın, kavurma ve yahnilerinde
Sarmısak:
Buğulamalarda, soslarda, kavurmalarda, çorbalarda, zeytinyağlı soslarda
Ceviz:
Tarator ve benzeri soslarda
Badem:
Cevizin kullanıldığı yerlerde alternatif olarak
Kapari:
Turşu halinde buğulamalarda

Balık nasıl saklanır?

Yapacağınız yemeğin tatlı ve sağlıklı olması için balığın alınmasının ve saklanmasının çok iyi bilinmesi gerekir, çünkü kırmızı etlerde olduğu gibi uzun süre dinlendirilmeye ve terbiyeye gelmez. Tazeyken veya tazeliğini muhafaza ederken tüketilmesi gereklidir. Bu nedenle dondurulacak balığın da satın alınırken taze olması gerekir.

Balık Satın Almanın ve Pişirmenin İncelikleri

- Solungaçları açık pembeye dönüşmüş, gözleri matlaşmış, bastırdığınızda parmağınızın izi kalan balığı almayın.
- Balığı buzdolabında uzun süre saklamayın.
- Balığı temizlerken, fileto çıkartırken kör bıçak kullanmayın.
- Lipsos, iskorpit, trakonya gibi zehirli dikenleri olan balıkları balıkçınıza temizletin.
- Çirozun kafasını koparıp yıkamadan yemeyin.

- Balığın pullarını bıçağın tersiyle değil, kaşıkla temizleyin, böylece etrafa saçılmaz.
- Balığı eski bez peçete veya kağıt üzerinde temizlerseniz suyu çekilmiş olur.
- Balığı pişirmeden önce bol suyla yıkayıp tuzladıktan sonra 15 dakika kadar kevgirde süzülmeye bırakın.
- Balık kokusunu gidermek için ellerinizi limonlu suyla yıkayın.
- Balığı unlayıp tavaya atmadan önce üstüne biraz rakı serpin.
- Balığı pişirirken içine limon ilave etmeyin.
- Balığı çok kızgın yağda kızartın, yağın sıçramaması için tavanın içine birkaç küçük ekmek parçası atın.
- Tava yaparken balıkların birbirine değmemesine özen gösterin.
- Balığı mevsiminde yiyin, gittiğiniz balık lokantasında garsona ‘‘Balıklarınız taze mi?’’ diye sorup komik olmayın.
- Özellikle dubalara ve demir iskele ayaklarına yapışmış midyeleri koparıp yemeyin, en iyisi midyeden uzuk durun.