



KIRMIZI ET

Kırmızı et içerdiği yüksek protein oranı, zengin mineral maddeler ve vitaminler nedeniyle beslenmede vazgeçilmez bir gıda maddesidir. Yapısında bulunan esansiyel (vücudun üretemediği ve dışarıdan alınması zorunlu) aminoasitler özellikle çocukların zihinsel ve fiziksel gelişim için hayati öneme sahiptir.



Kırmızı et bağışıklık sistemini güçlendirir. Anemiye (kansızlık) önler. Kas ve dokuların tamirine yardımcı olur. Ayrıca sinir sisteminde de faydası olduğu bildirilmiştir.

Haftada 2-3 kez kırmızı et tüketilmesi ge-



rekmetedir. Aşırı tüketiminde kolesterol, damar sertliği ve kalp rahatsızlıkları riskini artırmaktadır.

Et Alırken Nelere Dikkat Etmeliyiz ?

Et alırken parlak kırmızı renkte olmasına dikkat etmeliyiz. Kararmış kahverengiye dönmüş etleri almamalıyız.

Kıyma, hile ve sahtekarlığa açık bir gıdadır. Kıyma haline getirilmiş etin içinde sakatat veya istenmeyen et parçaları olma riski mevcuttur. Kıyma alacağımız zaman gözümüzün önünde çekilmesine dikkat etmeliyiz. Kanun gereği kıymanın önceden çekilip reyonda bulundurulması yasaktır.



Paketlenmiş kıyma veya et alınacaksa etiketi olmasına ve etiketinde son tüketim tarihinin



ve Bakanlık izin numarasının olmasına dikkat ediniz.



Etlerin muhafazası

Kırmızı et zengin besin içeriğinden dolayı mikroorganizmalar için de değerli bir besindir. Bu nedenle diğer gıdalara göre daha kolay bozulur ve daha ciddi zehirlenmelere yol açar. Bu nedenle etlerin muhafazası önemlidir. Et taze tüketilecekse buzdolabında +4 C de saklanmalıdır ve 5 gün içerisinde tüketilmelidir. etleri dondurarak 3 -5 ay muhafaza edebiliriz. Donmuş eti kullanacağımız zaman bir gün önce buzdolabının +4 C lik kısmına koyarak bu kısımda çözülmesini sağlamalıyız. Çözdürülmüş et



kesinlikle tekrar dondurulmamalıdır. Bu nedenle buzluga koyulmadan önce porsiyonlar halinde hazırlanıp dondurulmalıdır.



Etler tüketime hazırlanırken iyi pişmiş olmasına dikkat edilmelidir. Hastalık ve zehirlenmeye neden olacak mikroorganizmaların ölmesi için en önemli etken uygulanan pişirme işlemidir.



Pişirmenin yeterli olmadığı durumlarda mikroorganizmalar yok edilemediğinden zehirlenme riski artabilmektedir.

SAMSUN İL TARIM VE ORMAN MÜDÜRLÜĞÜ

<http://samsun.tarimorman.gov.tr>

E-Posta : samsun@tarimorman.gov.tr

Kılıçdede Mah. Abdülhakhamit Cad. No:5 55060 İlkadım/SAMSUN

Telefon : 0362 2313700 (3 Hat) Faks : 0362 2332163



KIRMIZI ETİN BESLENMEDEKİ ÖNEMİ



Gıda ve Yem Şube Müdürlüğü

No: F/5
2018



SAMSUN
İL TARIM VE ORMANMÜDÜRLÜĞÜ