



Geleneksel Pişirme Yöntemlerinin Et Kalitesine Etkileri (Effects on Quality Meats Traditional Cooking Methods)

*Tarih Eren BABÜR^a, Ümit GÜRBÜZ^b

^aMuğla Sıtkı Kocman University, FASMK Vocational High School, Fethiye-Muğla/Turkey.

^bSelcuk University, Faculty of Veterinary, Department of Food Hygiene and Technology, Konya/Turkey.

Makale Geçmişi

Gönderim Tarihi:08.08.2015

Kabul Tarihi:15.10.2015

Anahtar Kelimeler

Pişirme yöntemleri
Et Kalitesi
Mutajenik ajan

Keywords

Cooking methods
The quality of meat
Mutagenic agent

Öz

Ticari mutfaklarda en çok tercih edilen pişirme yöntemlerinde uygulanan ısının et üzerinde farklı organoleptik, kimyasal ve mikrobiyolojik değişikliklere neden olduğu bilinmektedir. En sık kullanılan ve lezzet açısından ete olumlu katkıları olan ızgara tipi pişirme yöntemi gibi yüksek ısı uygulanarak yapılan pişirme yöntemlerinde, ette insan sağlığı açısından tehlikeli kanserojen mutajenik ajanların (PAH, HA) oluşumu hızlanmaktadır. Buna rağmen kuru pişirme sonucu gerçekleşen dış kabuk ve lezzet verici uçucu bileşikler tüketici açısından tercih edilen özelliklerdir. Etin kaplanarak kadınbudu köfte, şinitzel, balık tava, kievski gibi kızgın yağda yüksek ateşte pişirilmesi de insan sağlığı açısından tehlikeli bir bileşik olan akrilamid oluşumuna neden olmaktadır. En sağlıklı pişirme yöntemi olan haşlama yöntemi ile pişmiş etlerde tüketicinin daha çok tercih ettiği dış kabuk oluşumunun gerçekleşmemesi bu yöntemle hazırlanmış etlerin tüketimini de olumsuz olarak etkilemektedir. Ayrıca Böbrek, kalp, beyin gibi birçok dokuda doğal olarak bulunan ve antioksidan özelliği ile insan sağlığı açısından büyük önem taşıyan karnozin, suda çözünme özelliğinden dolayı haşlanmış etlerde yarı yarıya düşmektedir.

Abstract

It is known that heat which is used in the mostly preferred cooking methods in commercial cuisines causes organoleptic, microbiological and chemical changes in the quality of the meat. In the most frequently used cooking methods which require high heat such as grilling, formation of the carcinogenic mutagenic agents (PAH, HA) is accelerated although these kind of methods have positive effects on the meat in terms of taste. Despite being unhealthy, outer crust which is obtained from dry cooking and the tasty aromatic compounds are the features preferred by the customers. As there exists no outer crust on the meat cooked by means of boiling, which is the healthiest method of cooking, consumption of this kind of meat is effected in a negative way. Besides, the rate of carnosine, which exists naturally in lots of tissues such as kidneys, hearth and brain and also which has great importance for human health in terms of its antioxidant feature, diminishes 50% in boiled meat.

*Sorumlu Yazar

tbabur@mu.edu.tr (T. E. Babür), ugurbuz@selcuk.edu.tr (Ü. Gürbüz)