

Balýk Türleri ve Genel Pipirme Teknikleri

Gönderen : mku - 04/05/2008 17:13

BALÝK SAĐLÝKTÝR:

Balýkta þeker,karbonhidrat yok denecek kadar azdır.Protein açýsýndan ise son derece zengindir.Bu özellikleriz nedeniyle son derece sađlýk lý bir yiyecektir.Yüz gram yađlý balýk yakla þýk 22 gram, yađsýz balýk ise 10 gram protein içerir.Balýk aynı zamanda proteininden en çok faydalanan besin türüdür.Insan vücudu bu proteinin %93'ün den faydalanır.Bu oran kırmızı etlerde ve diğer yaz etlerinde çok düşüktür.Balýk az karbonhidrat içermesi nin yanı sıra madensel tuzlar ve mineraller açısından da son derece zengin bol miktarda fosfor, kalsiyum, iyot ve flor içerir.Balýk eti A,B1,B2 ve D vitaminleri açısından da zengindir.

SIYAH ETLİ-BEYAZ ETLİ BALÝKLAR:

Üç tarafı denizlerle çevrili ülkemiz,her geçen gün artan çevre kirliliğine rağmen balık çeşitliliği açısından son derece zengin bir balık türleri çeşitliliğine sahiptir.Bu balıkların siyah etli-beyaz etli,yerli ve göçme olarak sınıflara ayrılırlar.Beyaz etli balıkların sindirimi siyah etlilere nazaran daha kolaydır.Jelatin içerdiklerinden haşlamaya elverişlidirler.Tavas, ızgarası, yağlı olukları mevsimlerde de ızgarası yapılır.Bu balıkların en çok kullanılanları barbunya, tekir, levrek, kefal, lüfer,kalkan, mercan, çipura, dil, pisi ve kırlangıç gösterilebilir.Bu balıkların siyah etli olarak barbunya, tekir, levrek, kefal, lüfer,kalkan, mercan, çipura, dil, pisi ve kırlangıç gösterilebilir.Torik,palamut,uskumru,kolyos,kılıç,hamsi,sardalya,gümüş gibi balıklarda siyah etli balıklar sınıflandırılır.Bu balıklar beyaz etlilere nazaran daha yağlıdır ve daha az jelatin içerirler.Bu nedenle haşlamaya uygun değildir ve hazırlanması daha zordur.

BARBUNYA

denizlerimizin bu tatlı balığı genellikle ege ve akdenizde bulunur. Yeni bir balık türü olan barbunya sıcak ve ılık denizlerin kıyılarında yaşayan balık türüdür. 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 barbunyası diye dört çeşidi vardır. Bu balıkların içinde en makbulü 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 karışması halindedir. Paşa barbununun her iki yanında çeneden kuşak doğru sarı bir perit bulunur. Tekir ile çok karıştırılan bu balığın en lezzetli zamanı temmuz ve ekim ayları arasındadır. Bu süre zarfında tavası, ızgarası ve kağıtta kebap çok güzel olur. Tekirden en büyük farklılığı kafasının daha uzun olupudur. Tekirin kafası kuyruğunda iki sakalı bulunur.

TEKİR

Barbunyaya çok benzeyen ve yakın akrabası olan bu balık bütün denizlerimizde avlanır. Karadeniz ve marmarada avlanılanlar 6 ila 10 cm arasındaır. Ege ve akdenizde ise boyları barmunyayı yakalar. Çene altı büküklerinin uzunluğu, kuyruğu ve birinci sırt yüzgecindeki sarı-siyah benekleri ile barbunyadan ayrılır. Dört mevsim yenebilen balığın en lezzetli zamanı, aynen barbunyada olduğu gibi temmuz-ekim ayları arasındadır. Tavası ve kağıt kebap çok güzel olur.

ÇİPURA

Egenin meşhur yerli balığı olan ve küçük sürüler halinde gezen çipura son yıllarda çiftliklerde de üretilmeye başlanmıştır. Çipura balığının biçiminde yassı vücudu, beyaz karnı, koyu gri sırtı ve pembemsi yanakları ile tanınır. Atlas okyanusu, kuzeybatı karadeniz, ege ve akdenizde bulunur. Bir zamanlar marmara denizinde de yakalanan ve alyanak adı ile tanınan bu balığın malesef nesli tükenmiş durumdadır. Genelde 20 ile 35 cm arasındaır. Ancak 6-7 kg 'ya varanlarına da rastlanmıştır. Her mevsimde zevkle yenebilen bu balığın ızgarası, buğlaması, çorbası, fırını çok güzel olur. Izgara için ideal büyüklük 250 ila 350 gramdır. Daha büyüklerinde pipirilmesi tercih edilmelidir. Buğlama ve çorba için her boyu kullanılabilir. Tadı nefis olan bu balığı katkısız, yani ızgarası fırında yenmesi tercih edilmelidir. Isparaz ve lidaki bu türün küçük çeşitleridir.

KARAGÖZ

Çipuranın yakın akrabası olan karagöz elips şeklinde, yassı, gümüş pulları olan yerli bir balıktır. Baltabaş, sivri gaga, sagos ve gibi çeşitleri vardır. Ortalama 20-25 cm , en 50 cm boyunda olur. Yazın tavuk ve yosunluk, midyesi bol yerlerde yaşar. Kıyıda sulara çekilir. Her mevsimde yenebilen bu balık, özellikle mayıs-temmuz ayları haricinde daha yağlı ve lezzetlidir. Aynen çipura gibi ızgarası, buğlaması, fırını ve çorbası çok güzel olur. Bir kg ve daha büyüklerinin fırını tercih edilmelidir.

DİL BALIĞI

Dil balığı da yerli balıklarımızdan olup ege ve akdenizde bolca yakalanır. Her mevsimde yenebilir. En lezzetli zamanı kasım-şubat ayları arasındadır. Tavası çok güzel olur. Irilerinden fileto çıkarılıp biber veya salçalı fileto yapılabilir.

HAMSİ1988 yılında 310 bin ton ile toplam balık avcılığımızın yaklaşık üçte ikisini meydana getirmektedir. Gözlerinin gerisini ile yivilmiş burnu ile yakın akrabası sardalyadan kolaylıkla ayrılır. Gümüş balığıda hamsinin akrabasıdır. Boyu ortalama 12 cm 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 denizinde üreyip kıplamak üzere güneye, bizim orta ve doğru karadeniz bölgesine inerler; nisan sonunda da kuzeye göç ederler. Karadeniz hamsisi ise kuzeybatı karadenizde ürer, kıplamak üzere kasımdan şubat kadar trakya kıyılarına ve marmaraya göç eder. Nisan ayında da yumurtlamak üzere karadenize çıkar. Ayrıca marmara hamsisi denilen yalnız marmarada çıkan daha küçük ve göç etmeyen bir hamsi türünde vardır. Aynı tür kuzey egede de bulunur. Hamsinin sırt rengi daha açıktır. Hamsi özellikle karadeniz yörenin temel gıdası, temel protein kaynağıdır. Fiyatının ucuz olması nedeniyle çok geniş kitle tarafından tüketilir. Hamsinin hemen her türlü yemeği yapılır. Izgara, fırın, kağıt kebap, buğlama, plama gibi. Siyah etli bir balık olmasına rağmen buğlamaya son derece uygundur. Yaz aylarında yağsız olduğu için ızgara yerine tavası veya buğlaması tercih edilmelidir. Kıy aylarında yakalanan hamsi tuzlanıp saklanır. Buna ançovi tabir edilir. Ayrıca balık yağlı balık unu üretiminde de kullanılmaktadır.

SARDALYA

hamsinin yakýn akrabasý sardalya sürüler halinde yapar ve kýyýlar boyunca göç eder. Hamsi gibi ticari deðeri çok yüksek bir balıktır. 1988 yılında 90 bin 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 özleplemiştir. Hatta ringa konservesine de aynı ad verilir. Sardalya akdenizde 15-20 cm dolaylarındadır. Okyanusda ise 30 cm kadar büyürler. Hamsi karadeniz için ne ise sardalya da portekiz, ispanyanın atlas okyanusu kıyıları, sicilya ve malta için aynı peydir. Bu ülkelerde bir çok yemek sardalya üzerine kurulmuştur. Ülkemizde kuzey egede bolca yakalanan sardalyanın en lezzetli mevsimi temmuz-ekim aylarıdır. Bu sürede çepitli ýzgaraları, fırınını ve kağıt kebabı, buğlaması ve plakisi yapılabılır. Kasým-haziran arasında ise ancak plaki ve buğlaması ya da bir önceki döneminki kadar lezzetli olmaz. Sardalyanın küçüğüne papalina tabir edilir; ayıklamadan yemeği yapılır. Tirsi ise sardalya azmanıdır. Kıl tarzında çok kılçığı vardı ve sardalya kadar lezzetli değildir.

USKUMRU

kolyosa çok benzeyen ve sürüleri halinde dolayan göçmen bir balıktır. Denizlerimizde 30 cm civarında olan uskumru kuzey denizinde 50 cm ye kadar büyür. Yaz aylarını karadenizde geçiren uskumru eylül ve ekim aylarında marmaraya iner ve kıyı burada geçirip yumurtlar. Mart ila haziran aylarında da karadenize döner. Uskumru büyüklüğüne göre üç değipik ad ile adlandırılır. kalınarıdır. 20-25 cm civarında ve yağlı olanları uskumru, dönüp uskumrusu ise çiroz olarak adlandırılır. Yazın yakalananları lipari denir. En lezzetli olduğı dönem eylül ayından yumurtlamaya bağladığı ocak ayı sonuna kadardır. Bu süre içinde ýzgarası kebabı, dolması, köftesi ve tuzlaması çok güzel olur. Bu mevsimlerde yağlı olduğundan tavası tavsiye edilmez. Pubattan itibaren kaybetmeye bağladığından tavası yapılabılır. Yazın yakalananlar ise plaki ve tava için uygundur. İlkbaharda karadenize dönüp yapan çirozlar kurutulur. Esas adı çiroz kurusu olan bu kurulmuştur balığa geçen zaman içinde ismi kısaltılarak yalnızca çiroz denmeye bağlanmıştır. Uskumrunun koryostan önemli farkları apağıdadır. 1-uskumru ile koryosun sırtı desenleri birbirine benzemekle birlikte koryosun rengi koyu, uskumrunun ise açıktır. 2- uskumrunun kuyruk çatalının içi boş ve iki çizgiden ibaret t v harfi tarzındadır. 3-uskumrunu gözleri neredeyse toplu iđne bağı kadar küçük, kolyosun ise iridir.

KOLYOS

uskumruya çok benzeyen bu balık uskumru ile berebar sürüleri halinde göç eder. Ayrıca marmara ve ege denizinde yerli türleri de bulunur. Tadı uskumruya nazaran oldukça yavan olduğundan genelde tavası yapılır. Ocak ayı en yağlı zaman olduğundan tuzlama için en ideal zamandır. Tuzlaması çok güzel olur.

LÜFER

akdeniz, karadeniz, marmara, hint okyanusu ve atlas okyanusunda sürüleri dolayan lüfer pullu bir göçmen balıktır. Sođuk denizci yapayanları daha yağlı olduğundan daha da lezzetli olur. Ülkemizde karadenizde ve istanbul boğazı ile marmara denizinde yakalananların tadı muhtemeldir. Daha güney denizlerimize indikçe yavanlağı ve kendisine mahsus o güzel tat ve kokuyu kaybeder. Eylül ortasından ocak sonuna kadar olan zaman en yağlı ve en lezzetli zamandır. Bu devre içinde ýzgarası tavsiye edilir. Çinekopunda ýzgarası çok iyi olur, ancak mevsimi lüfere göre kısadır. Kasým sonundan itibaren azalmaya bağlar. Diđer zamanlarda büyüklüğüne göre plakisi, buğlaması kağıt kebabı ve tavası olur. İlkbahara da son derece yağsız olduklarında tava buğlaması tercih edilmelidir. Lüfer büyüğüne göre en çok isim alan balıktır. Lüfer çepitleri böyledir.

- 1- 10 cm ye kadar yaprak
- 2-11-13 cm arası çinekop
- 14-16 cm arası kaba çinekop
- 17-20 cm arası sarı kanat
- 21-30 cm arası lüfer
- 31-35 cm arası kaba lüfer
- 35 cm de n büyük kofana

PALAMUT

Uskumru, torik ve orkinosu içeren bir familyadandır. Sürüleri halinde yapayan pulsuz siyah etli bir göçmen balıktır. Sırtı çizgili, k gümüş rengindedir. Uzunluđu 1 metreye kadar varır. Bu familyanın çepitleri bütün denizlerimizde görülmekle birlikte en lezzetli karadeniz ve marmarada avlanılan tipleridir. Karadeniz ve marmara palamutunda baptan kuyruğa doğru muntazam çizgiler halinde giden, dördü koyu, üçü açık menevipli 7 adet band bulunur. Egede yapayan, tombik, benekli orkinos ve yazılı orkinos isim alan yakýn akrabasýnda ise sırttan karýna doğru dalgalar halinde yine en az 16 adet alacalı bant ile karýn civarında en az üç adet siyah benek bulunur. Bu cinsin etinin tadı hakiki palamuta nazaran hiç güzel değildir. Ama çok kiđi bu özelliği bilmeyip palamut diye aldanır ve sonra palamuttan soğur. Palamut avı adustos ayında bağlar. Önce karadenizde sürüleri halinde vanoz ve çingene palamutu, eylülünden itibaren de palamut gelmeye bağlar. En lezzetli zamanda eylül bağından pubat ortalarına kadar olan zamandır. Bu mevsimde çok yağlı olduğundan tavası biraz ağır kaçır. Bu nedenle ýzgarası ve fırını tavsiye edilir. Aynı mevsim yahnisinde harika olur. Diđer mevsimlerde tavası yapılabılır. Palamut siyah etli bir balık olduğundan buğlaması ve çorbası tavsiye edilmez. Palamutun boyuna göre isimlendirilmesi.

- 1-20 cm ye kadar palamut vanozu.
- 2-20-30 cm arası çingene palamutu
- 3-31-40 cm arası palamut
- 4-40-50 cm arası kestane palamutu
- 5-51-60 cm arası torik
- 6-61-65 arası sivri
- 7-65-70 cm arası altıparmak

8-70 cm den büyük zindan delen.

Torik ve toriðin büyük boyları palamuttan daha çok yaðlıdır bu nedenle tuzlama ve lakerdası tercih edilir.

LEVREK,MÝNEKOP,EPKÝNE

12 deðipik türden meydana gelen bu familya ılık ve tropik suların sığ kesimlerinde yaşar. Vücutları id biçiminde ve yandan hafif Pulları oldukça iri olan levreklerin yanları genelde beyaz, alt bölümleri gümüşü, alt yüzgeçi ise sarımsıdır. En irileri bir metreyi geçenlerdir. Ülkemiz denizlerimizde 20 ila 60 cm arasında olabilirler. Bayağı levrek ve benekli levrek üzere mevcut iki tipi bulunur. Sırtlarındaki çok sayıda benek ile ayrılırlar. Benekli levrek güney ege ve akdenizde bayağı levrek ise bütün denizlerimizde görülmektedir. Karadenizde kötek olarak da bilinen minekopta bu familyanın diğeri bir türüdür. Epkineye çok benzeyen minekoptarlar 30-80 cm arasında olur. 1 metreden büyük ve 20-25 kg olanlarına da rastlanmıştır. Erişkinler kıyılara yakın kayalık dipleri, yavrular ise açık denizlerde yaşarlar. Parlak mavimsi-gri renkteki vücudu sırttan karına doğru inen sarı menevipli çizgilerle bezenmiştir. Karadenizde beyazdır. Epkine ise bütün denizlerimizde görülen kıyılara yakın kayalık diplerde yaşayan bir türdür. Ortalama 30 cm ve 600 gr ağırlığına kadar ulaşır. 1 kg lik irilerine de rastlanmıştır. Sırtı kamburumsudur ve koyu kahve ile lacivet arası bir renktedir. Karnı ise sarı-beyaz menevliptir. Babının içinde gözlerinin arkasında herbiri 4-5 gramlık beyaz taş bulunur. Halk arasında bu taşların idrar söktürücü etkisi olduğu düşünülür. Tabı dübürücü olduğuna inanılır. Genelde tek gezen, geceleri avlanan ve oyuklar arasında süzülürcesine dolan bu balığın balık karides ve yavru balıklardır. Yıl boyunca yenen levreğin çok lezzetli eti vardır. En güzel mevsimi kış ayları ve ilkbaharın başlarıdır. Farklı yemeği yapılan levreğin buğlaması, fırında kağıt kebabı ve mayonezli nefis olur. Levrek özellikle paraf ve mayonezli yemeklerine çok güzel gider.

TARANÇA, SÝNARÝT

tarançe genellikle sınırların irisi için kullanılan bir isimdir. Lagos ve orfozla büyük benzerlik gösterirse de ayrı familyalara mensupturlar.

ISTAVRIT

istavrit, marmara ve boğazda balık avlamaya başladıklarında ilk tanıtılmaları balıktır. Ağı öne uzayabilen, dipleri ince, gözleri derin çatallı ve vücudu id biçiminde olan göçmen bir balıktır. Marmara, ege ve karadenizde yaşayan yerli türleri de vardır. Marmarada da 15-20 cm, egede 30 cm civarında olurlar. Marmarada boyu 10 cm nin altında olan küçük istavritlere kıraça denir. Karadenizde doğusunda istavritler palamut büyüklüğünde 50 cm olurlar. Sarı kuyruk istavrit ve sarı kanat istavrit olarak adlandırılan tipi sularımızda en çok bulunan türdür. İstavritler sonbaharda marmaraya inerler mayıstan itibaren karadenize geri dönmeye başlarlar. Her mevsimde yakalanan istavritin en lezzetli olduğu zaman kış ile pubat ayları arasındadır. Tavası ve fırını çok güzel olur.

IZMARIT

Ağı körüklü gözleri iri, sırt-göğüs ve anus yüzgeçleri ser diken yapılı bir balıktır. Sularımızda iki türü vardır: menekşe izmarit ve izmarit. İzmaritin erkekleri dişilerinden daha iri olurlar. Dişiler 20 cm civarında olurken erkekler 25 cm ye kadar uzayabilirler. İzmarit midye, deniz solucanı ve balık yumurtaları ile beslenen bir dip balığıdır. Et beyaz ve son derece lezzetlidir. Tavası güzel olur. Sonbahar ve kış aylarında ızgarası da yapılır. İzmaritler ızgara yapılırken ayıklanmaz. Olduğu gibi pilip bilahare derisi, baş ve kılçıkları ayılır. Üzerine limon ve zeytinyağı ile kıyılmış maydonoz eklenerek hazırlanır. Pulları kazandıktan sonra derisi çıkarılarak yapılan tavası da çok güzel olur.

KALKAN

karadenizin bu ünlü balığı bütün yassı, oval vücudu, bir tarafı siyaha yakın, diğeri tarafı beyaz rengi ve beyaz tarafındaki dönüşümlerle tanınır. Her iki tarafı da siyah olan kaya kalkanına da nadiren rastlanır. Kaya kalkanı daha çok sinop ve samsun yörelerinde çıkar. İstanbul boğazının kuzeyinde, karadenizin batısında avlanan kalkan bir tarafı siyah olan bir tarafı beyaz bayağı kalkandır. Kalkan karadeniz içinde kışın kuzeyden güneye göç eder. Her mevsimde avlanan kalkan bütün sene boyunca yenilebilir. En lezzetli zamanı ocak sonundan mart ortalarına kadardır. Tavası çok güzel olur. Buğlaması ve kağıt kebabı da yapılır. İlkbahar sonundan 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 ilkbaharda çok lezzetlidir. Kefalin buğlaması ve pilakisi çok güzel olur. Ayrıca likorinoz denilen tutsulusu da çok makbuldür. Bir kefal turu olan haskefalin kurutulmuş yumurtaları çok aranan bir deniz ürünü, bir mezidir. Sarikulak kefalın tavası ve fileto ızgarasında yapılır. Kefal alırken çok dikkat etmek, tercihen ta nidek balıkçılardan almak gerekir. Çünkü kefal kirli ve bulanık sulara karşı çok sever ve buralarda digger balıklar yaşamazken o yaşar. Orneğin izmir korfezinde digger balıklar yaşamazken kefal bol miktarda bulunmaktadır. Bu sularda yakalanan kefal insan sağlığı açısından büyük tehlike arzeder.

KILIC:

Türkiye mizi çevreleyen sularda çok artık nadir görülen çok lezzetli bir balık türüdür. Akdeniz ve egede yıl boyunca karadeniz de ise yalnız yaz ayları görülür. Kılıç gibi üst çenesi, lacivert-siyah sırt rengi ile tanınan bu balığın akrabası marmarada bizim sularımızda bulunmaz. Daha çok atlas okyanusunda Ber muda civarında bulunan bu balık pisince pembemsi et rengi, kafa dan kuyruğa kadar uzanan sırt yüzgeci ve yuvarlak yerine yassı üst çenesiyle kılıçtan ayrılır. Her mevsimde yenilebilen kılıcin en lezzetli zamanı eylül-subat arasındadır. Bu balığın en güzel defne yapraklı sisi olur. ızgarası ve kağıt kebabıda yapılır.

MEZGİT:

Tavuk balığı olarak bilinen mezgıt bütün denizlerimizde bulunmakla beraber en çok karadenizde bulunur. Yaz haric

devamli yumurtali durumda dir.Yumurtali tavasi, dometesli sotesi guzel olur.

KIRLANGIC:

Bu tun denizlerimizde bulunan kirlangic ortalama 25-30 cm olup nadi ren 75 cm ye kadar uzayanlarinada rastlanir. Sirt rengi kirmizi pem bekarin ise pembe veya beyazdir.yakin akrabasi olan Oksuz den, bu baligin pembe-gri veya komple gri sirti ve oksuzun ordek kafasi ni andiron agiz yapisi ile ayrilir. Her ikiside lezzetli olup genellikle kirlangic tercih edilir.cok gelismis solungaclari ve girtlak yapisi ne deniyle ugultu, inilti gibi degisik sekilde frekanslarda ses cikarir. Bu ses nedeniyle bircok balikci tarafından inleyen balik diye adlan dirilir ve ugursuz kabul sayilir.Kirlangic izgaraya ve tavaya uygun degildir.Bugulaması, ozellikle corbasi cok lezzetli olur.Haslanmis kirlangicin ayiklanmis etleri mayonezli veya zeytin yagli limon si karak soguk olarakta meze olarakta yenebilir.

ISKORPIT, ADA BEYI :

Kirlangictan bahsedilince iskorpit ve adabeyini atlamak ol maz.Her ne kadar ayni familyadan olmamakla beraber etleri ve uy gun olduklari yemekler acisindan cok benzerlik gosterirler.Iskorpit butun denizlerimizde, adabeyi ise ege denizinde bulunur.Iskorpitin sirt dikenleri zehirlidir.bu nedenle balikciya ayiklattirilmalidir.

Mytilus Galloprovincialis(Akdeniz Midyesi):

Ergin boylari yakla sik 10 cm olabilir.Kayalik ve tasliklarin uzerine bissus organiyla ya pisik olarak yasarlar.Genellikle kiyiya yakin sig bolgelerde bulunur lar ve 80 metre derinliklere kadar bulunabilirler.Beslenme ozellikle ri ise, bulun duklari ortamdaki organic maddelerle besnelipherturlu mineral madde leride filter beslek ozellikleri nedeniyle sindirirler. Akintinin guclu oldugu iliman denizlerde genis bir yayilim gosterir ler.Filter beslek ozelliginden dolayi ortamdaki kirlilik etmeni olan herturlu milro duzeyde maddeyide sindirim sistemi ve kassistemi ne edebilecek kapasitededir.Bu ortam kirliligi domestik atiklar (ka nalizasyon atiklari evsel atiklar vs) ve endustriyel (agir metaller, demir, kobalt, bakir vs) Ozellikle midye dolma pisiminde sindirim sistemi ve solungeclari temizlenemeyecegi icinbu sekilde pisirile rek sunulan midyeleri az tuketmek saglik acisindan onemlidir.Pila ki pisirme tekniginde ise solunvec ve sindirim sistemleri cikartilabi lir durumda oldugu icin daha saglikli pisirme yontemi olarak kabul edilir.Herseyden once midyelerin cikarilis kaynagi, tarihi, pisirildi gi ortam kesinlikle resmi kayıt ile belirtilmis olmasi yada en azin dan tuketicinin bu monuda bilincli olmasi halk sagligi acisindan cok onemlidir.Aksi taktirde kitlesel olumler ile sonuclanana bircok hastaligin(hepatit serileri, agir metal zehirlenmeleri vs) patlak ver mesi gundeme gelebilir.