



1 Türkiye deniz ürünleri tüketiminde son sıralarda. Neden az balık yiyoruz?

30 kilo tavuk, 27 kilo et, 8 kilo balık yiyoruz

DENİZ Ürünleri Sanayicileri Derneği'nin yaptığı araştırmaya göre Türkiye, ülkeler arasında deniz ürünleri tüketimi açısından son sıralarda yer alıyor. Türkiye'de, yıllık kişi başına 30 kilo tavuk, 27 kilo kırmızı

et ve 8 kilo balık tüketiliyor. Balık tüketiminde dünya ortalaması yıllık 16 kilo olarak belirlenirken, İzlanda'da tüketilen balık miktarı kişi başına 90, Japonya'da 75, AB'de 26, ABD'de 24, Mısır'da 16, Suudi Arabistan'da 10 kilo

Türkiye ise 8 kilo ile balık tüketiminde son sıralarda yer alıyor. Üç tarafı denizlerle çevrili bir yarımadada olan Türkiye'de balık neden tüketilmiyor? Uzmanlara sorduk

■ Ahmet CİRİK /AHT

'Genlerimizde deniz ürünleri yok, tercih et'

Beslenme Uzmanı Diyetisyen Ender SARAC:



GÖÇEBE toplumdaki genlerimizde denizden ve deniz ürünlerinden yararlanma yok. Etçi ve hamurcu bir toplumuz. Halkımızın önüne et, tavuk, balık, sebze ve hamur ürünlerini koyun ilk tercih edecekleri et, daha sonra hamur ürünleri olacaktır, en son balığa yöneleceklerdir. Ege'de durum biraz farklı. Adalardan gelen bir kültür olduğu için balık tüketimi orada daha yaygın. Ülkenin iç kesimlerinde balık tüketimi yeni yeni geliyor. Barajlarda, göllerde ve akarsularda gelişen tatlı su balıkçılığı sayesinde taze balık ulaşılabilir oldu. Balık yemekten daha önemlisi balığı nasıl tükettiğimiz. Balık buğulama ve hafif ızgara ile tüketilmeli, una bulayarak yağda fazlasıyla kızartılıp yenilecekse hiç tüketilmesin daha iyi.

Gazeteci Mehmet YAŞIN:

'Mutfağımız un, hamur ve et üzerine kurulu'

BİZ denizci bir millet değiliz. Yarımadada karasal yaşam sürdüren bir halkız. Dörtte üçümüz yüzmeye bilmez. Yemek kültürümüz de böyle şekillenmiş. Orta Asya'dan geldiğimiz için un, hamur ve et üzerine kurulu mutfağımız var. Balığı çok tüketen Karadenizliler bile ağırlıklı olarak hamsiyle besleniyorlar, onu da mısır unu ile tüketiyorlar. Ege, Akdeniz ve İstanbul'da



iç kesimlere göre biraz daha fazla balık tüketiliyor ama halkımız balığı pek sevmiyor, balıktan korkuyor. Yengeç istakoz gibi

canlıların tüketilmemesinde de dinin etkisi olabilir. Bir de bizim hanımlarımız balık pişirmeyi ve ayıklamayı sevmiyor. Piştikten sonra kokuyor diye yemek istemiyoruz. Çünkü alışkanlığımız yok, insanlara balığı zorla sevdiremezsiniz.

'Balığa ulaşmak ve pişirmek zor'

Diyetisyen İpek AĞACA:



BALIK yenmemesinin temel nedeni olarak sanırım Türkiye'nin balığa ulaşım sıkıntısı başta gelmekte. Balık tutmak zaten son derece zorlu bir iş olsa gerek.

Nedenlerden bir diğeri ise tavuk ve benzeri ürünlerin marketlerde rahatça bulunabilmesi ayrıca da fiyatlarının balığa oranla daha uygun olması. İnsanların yoğun çalışmaları evlerde balık pişmesini engelleyen bir diğer faktör, çalışan kişilerin evde balık yapımına ayıracak zamanları olmayabilir balık pişirmek zaten zahmetli bir iş. Balığın faydalarından bahsetmek gereksiz ben bir diyetisyen olarak sağlıklı kalmak için haftada 3 defa balık tüketimini zaten tavsiye ediyorum.

Türkiye Balıkçılar Birliği Başkanı Mustafa KÖKÜS:

'8 kilo bile yenmiyor, balığa alıştıramadık'

8 kilo balık yendiğini bile düşünmüyorum. Biz elimizden geleni yapıyoruz ancak vatandaşlar balığa yönelmiyor. Halkı balığa alıştıramadık. Bunun sebeplerinden biri medya. Günlerce "Balıkta zehir var" haberi yapılırsa, doktorlar, uzmanlar "Balıkta zehir var" diye açıklamalar yaparsa vatandaş balık yer mi? Türkiye Avrupa ülkelerine balık ihraç eden bir ülke, balığında zehir olsa bunu yapabilir mi? Zaten halkımızın balık alışkanlığı yok, bir de böyle haberler ve açıklamalar yapılsa insanların kafası karışıyor.



Restoran sahibi Yüksel KARAKIŞ:

'Fiyatlar çok pahalı'

TÜRKİYE'de balığın az tüketilmesinin iki sebebi var. Birincisi balık kültürü yok. İkincisi fiyatlar pahalı. Türkiye'de deniz balığı çok az. Daha çok kültür balıkçılığı yaygın. Halk da kültür balığını çok sevmiyor. Deniz balığının fiyatı da pahalı geliyor. Buna rağmen son on sene Türkiye'de balık tüketimi yüzde 70 arttı, balık kültürü yavaş yavaş yerleşmeye başladı. Balık, sağlıklı yaşam açısından da çok önemli. Bu açıdan herkesi balık tüketmeye davet ediyorum.