

HANGİ BALIK
NE ZAMAN

NASIL
TÜKETİLMELİDİR?





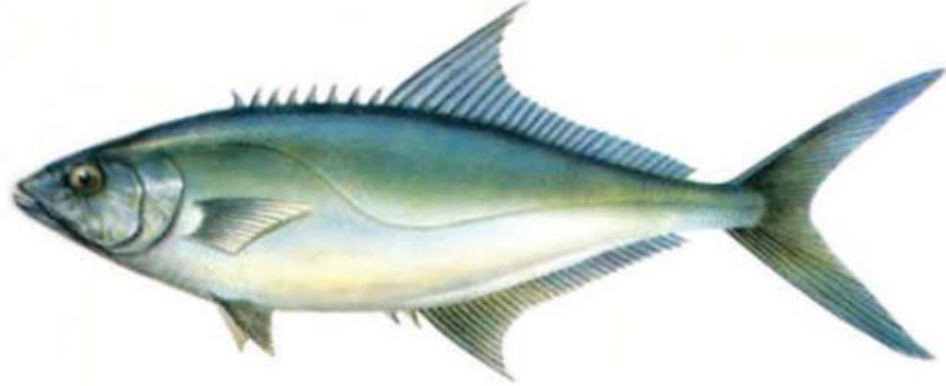
AKYA



KISA BİLGİLER

Latince İsmi: *Lichia amia*

Bulunduğu Denizler:
Ege ve Akdeniz
Tüketim Boyutları:
30-100 cm



NASIL TÜKETİLMELİDİR?

TÜKETİM ŞEKLİ

Kafasından çorba, lop etinden kaplamalı tavası veya şiş yapılır.

YEMEK TARİFLERİ

BOY YASAKLARI

30 cm

TÜKETİM AYLARI

Yaz Ayları

BARBUNYA



İ KISA BİLGİLER

Latince İsmi: *Mullus barbatus*

Bulunduğu

Denizler: Karadeniz,
Marmara, Ege ve
Akdeniz

Tüketim Boyutları:
17-20 cm

NASIL TÜKETİLMELİDİR?

TÜKETİM ŞEKLİ

Lezzetli olan etinden tava, ızgara ve haşlama yapılır.

YEMEK TARİFLERİ

Asma yaprağında barbunya
Bademli barbunya

BOY YASAKLARI

13 cm

TÜKETİM AYLARI

Yaz sonu ve Sonbahar Ayları



TEKİR



KISA BİLGİLER

Latince İsmi: *Mullus surmuletus*

Bulunduğu Denizler:
Karadeniz, Marmara,
Ege ve Akdeniz

Tüketim Boyutları:
12-22 cm, küçüklerine
mıncır irilerine çuka
denmektedir.



NASIL TÜKETİLMELİDİR?

TÜKETİM ŞEKLİ

Tava, ızgara, kağıtta
kebab ve buğlama
yapılır.

YEMEK TARİFLERİ

Akdeniz usulü tekir

BOY YASAKLARI

11 cm

TÜKETİM AYLARI

Yaz sonu ve sonbahar ayları



ÇİPURA



KISA BİLGİLER

Latince İsmi: *Sparus aurata*

Bulunduğu Denizler: Ege ve Akdeniz

Tüketim Boyutları: 20–35 cm

NASIL TÜKETİLMELİDİR?

TÜKETİM ŞEKLİ	YEMEK TARİFLERİ
Izgarası, buğulaması, tavası ve fırında çeşitli yemekleri yapılır.	Fırında çipura Beşamel soslu çipura

BOY YASAKLARI

15 cm

TÜKETİM AYLARI

Çiftliklerden temin edilmesinden dolayı tüm aylarda tüketimi söz konusudur.

DİL



i KISA BİLGİLER

Latince İsmi: *Solea vulgaris*
Bulunduğu Denizler:
Karadeniz, Marmara, Ege ve Akdeniz
Tüketim Boyutları: 20-30 cm

NASIL TÜKETİLMELİDİR?

BOY YASAKLARI

TÜKETİM ŞEKLİ

Eti çok lezzetlidir, şiş ızgarası, tavası, haşlaması ve buğlaması yapılır.

YEMEK TARİFLERİ

Mantarlı ispanaklı dil balığı.

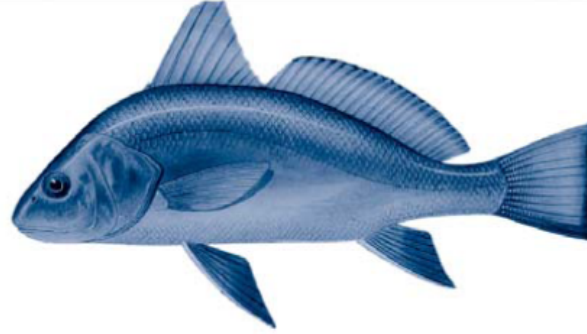
20 cm

TÜKETİM AYLARI

Av sezonu içindeki kış aylarında lezzeti sebebiyle tüketimi tercih edilir.



EŐKİNA



KISA BİLGİLER

Latince İsmi: *Sciaena umbra*

Bulunduğu Denizler:

Karadeniz ve Marmara

Tüketim Boyutları: 30 cm

NASIL TÜKETİLMELİDİR?

BOY YASAKLARI

TÜKETİM ŞEKLİ

YEMEK TARİFLERİ

Eti beyaz olup, haşlaması, tavası, ızgarası, çorbası ve fırında tereyağlı yapılır.

TÜKETİM AYLARI

Marmara'dan Nisan-Mayıs, Karadeniz'den Ekim-Aralık



GÜMÜŞ



KISA BİLGİLER

Latince İsmi: *Atherina boyeri*

Bulunduğu Denizler:
Karadeniz ve Marmara

Tüketim Boyutları:
12,5–16 cm

NASIL TÜKETİLMELİDİR?

BOY YASAKLARI

TÜKETİM ŞEKLİ

YEMEK TARİFLERİ

Tavası yapılır.

TÜKETİM AYLARI

Av sezonu içindeki kış aylarında tüketimi tercih edilir.



HAMSI



KISA BİLGİLER

Latince İsmi: *Engraulis encrasicolus*

Bulunduğu Denizler:
Karadeniz, Marmara ve Ege

Boyutları: 9-15 cm

NASIL TÜKETİLMELİDİR?

TÜKETİM ŞEKLİ

Tavası başta olmak üzere her türlü yemeği yapılır.

YEMEK TARİFLERİ

Hamsili pide, Hamsi mücveri
Pazılı hamsi, Hamsili börek
Hamsili pilav, Hamsi omlet
İçli hamsi, Hamsili ekmek
Hamsi diblesi

BOY YASAKLARI

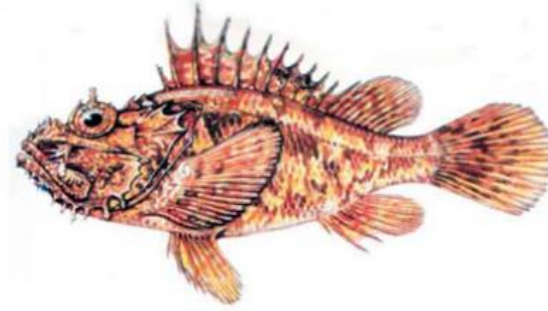
9 cm

TÜKETİM AYLARI

Av sezonu içindeki kış aylarında tüketimi tercih edilir.



İSKORPİT



KISA BİLGİLER

Latince İsmi: *Scorpaena scrofa*

Bulunduğu Denizler:
Karadeniz, Marmara, Ege
ve Akdeniz

Tüketim Boyutları:
15–30 cm

NASIL TÜKETİLMELİDİR?

BOY YASAKLARI

TÜKETİM ŞEKLİ

YEMEK TARİFLERİ

Tulumu çıkarılarak
çorbası, tavaşı, pilakisi
ve buğulaması yapılır.

TÜKETİM AYLARI

Her mevsim tüketilirken, Haziran-Kasım ayları
arası tüketimi tercih edilir.



İSTAVRİT



KISA BİLGİLER

Latince İsmi: *Trachurus trachurus* (Sarıkanat istavrit), *Trachurus mediterraneus* (Karagöz istavrit), *Trachurus picturatus* adlı üç türü denizlerimizde bulunur.
Bulunduğu Denizler: Karadeniz, Marmara, Ege ve Akdeniz
Tüketim Boyutları: Ortalama 14 cm (Küçüklerine "kraça", aşırı büyüklerine "azman" denir.)

NASIL TÜKETİLMELİDİR?

TÜKETİM ŞEKLİ

Tavası, buğulaması, ızgarası ve tencere yemekleri yapılır.

YEMEK TARİFLERİ

Domates ve tane karabiberli istavrit. İstavrit dolması

BOY YASAKLARI

13 cm

TÜKETİM AYLARI

Her mevsim tüketilirken, av sezonundaki kış aylarında avcılığı bol miktarlarda yapıldığından tüketim avantajı sağlar.



İZMARİT



KISA BİLGİLER

Latince İsmi: *Spicara maena*
Bulunduğu Denizler:

Karadeniz, Marmara, Ege ve Akdeniz

Tüketim Boyutları: Ortalama 15-20 cm (Küçüklerine "kancur", irilerine "kanal izmariti veya menekşe" denir.)

NASIL TÜKETİLMELİDİR?

BOY YASAKLARI

TÜKETİM ŞEKLİ

YEMEK TARİFLERİ

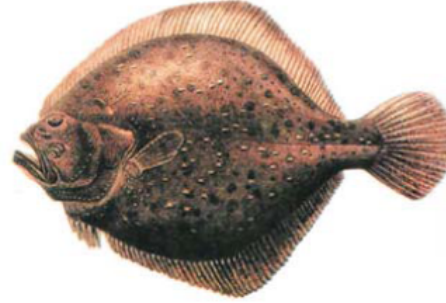
Izgarası, tulumu çıkarılmış olarak tavaşı, haşlanıp yeşilliklerle salatası ve buğlaması yapılır.

TÜKETİM AYLARI

Kasım, aralık, ocak, şubat ayları tüketim için tercih edilen aylardır.



KALKAN



KISA BİLGİLER

Latince İsmi: *Psetta maxima* (Düğmeli Kalkan) ve *Scophthalmus rhombus* (Düğmesiz Kalkan)
Bulunduğu Denizler: Marmara, Ege ve Akdenizde nadir avlanır. Karadeniz ana avcılık kaynağını oluşturur.
Tüketim Boyutları: 40-80 cm

NASIL TÜKETİLMELİDİR?

TÜKETİM ŞEKLİ	YEMEK TARİFLERİ
Tavası, buğulaması ve şişi yapılır.	Pürel kalkan Fırında domatesli kalkan

BOY YASAKLARI

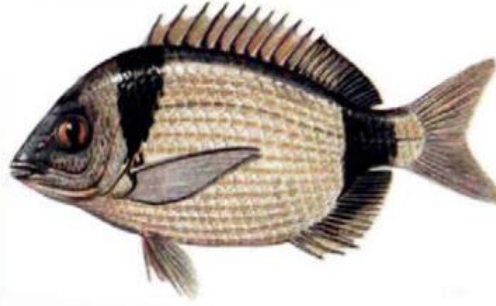
40 cm

TÜKETİM AYLARI

Kasım, aralık, ocak, şubat ayları tüketim için tercih edilen aylardır.



KARAGÖZ



KISA BİLGİLER

Latince İsmi: *Diplodus vulgaris*

Bulunduğu Denizler:
Marmara, Ege ve Akdeniz sahilleri

Tüketim Boyutları:
15-20 cm

NASIL TÜKETİLMELİDİR?

TÜKETİM ŞEKLİ	YEMEK TARİFLERİ	BOY YASAKLARI
Izgarası, buğulaması ve tavası yapılır.		15 cm

TÜKETİM AYLARI

Her mevsim tüketime uygundur



KEFAL



İ KISA BİLGİLER

Latince İsmi: *Mugil cephalus*

Bulunduğu Denizler:
Karadeniz, Marmara, Ege
ve Akdeniz sahilleri

Tüketim Boyutları:
30-50 cm

NASIL TÜKETİLMELİDİR?

TÜKETİM ŞEKLİ	YEMEK TARİFLERİ	BOY YASAKLARI
Küçüklerin tavası, büyüklerin haşlaması, fırında ve pilakisi yapılır.	Kefal böređi	20 cm

TÜKETİM AYLARI

Her mevsim bulunabilmesine rağmen Ocak-Mart
arası en lezzetli aylardır.



KILIÇ



KISA BİLGİLER

Latince İsmi: *Xiphias gladius*

Bulunduğu Denizler:

Marmara, Ege ve Akdeniz

Tüketim Boyutları:

150–200 cm



NASIL TÜKETİLMELİDİR?

BOY YASAKLARI

TÜKETİM ŞEKLİ

YEMEK TARİFLERİ

130 cm

Dilim şeklinde kesilir, buğulaması ve özellikle küçük parçalar halinde şışte ızgarası yapılır.

Kılıç şış

TÜKETİM AYLARI

Ağustos, Eylül ve Nisan aylarında özellikle lezzetli olur.

KIRLANGIÇ



İ KISA BİLGİLER

Latince İsmi: *Chelidonichthys lucerna*

Bulunduğu Denizler:

Karadeniz, Marmara, Ege ve Akdeniz

Tüketim Boyutları: 20-40 cm

NASIL TÜKETİLMELİDİR?

BOY YASAKLARI

TÜKETİM ŞEKLİ

YEMEK TARİFLERİ

18 cm

Kafa ve kuyruk bölümünden lezzetli çorbası yapılır. Filetosundan tavası, buğulaması, pilavda pilaki yapılır. Haşlaması da kılçıklardan ayrılmak suretiyle mayonezli servisi yapılabilir.

Kirlangiç çorbası

TÜKETİM AYLARI

Her mevsim tüketime uygundur.



KOLYOZ



KISA BİLGİLER

Latince İsmi: *Scomber japonicus*

Bulunduğu Denizler:
Karadeniz, Marmara, Ege ve Akdeniz

Tüketim Boyutları: 20-25 cm , 40 cm ve üzerinde olanlara balıkçı dilinde "eşek kolyozu" denmektedir

NASIL TÜKETİLMELİDİR?

TÜKETİM ŞEKLİ

Tavası, pilakisi ve buğulaması yapılır. Ayrıca bu balıktan yapılan balık köftesi de lezzetli olur.

YEMEK TARİFLERİ

BOY YASAKLARI

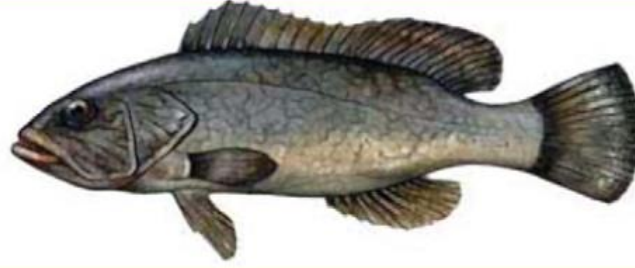
18 cm

TÜKETİM AYLARI

Yaz ayları dışında bulunurken, avcılığı ağırlıklı olarak Aralık-Şubat aylarında gerçekleştirilir.



LAHOZ



i KISA BİLGİLER

Latince İsmi: *Epinephelus aeneus*

Bulunduğu Denizler: Marmara ve Ege'de görülmesine rağmen genelde Akdeniz'de bulunur.

Tüketim Boyutları: 30–80 cm

NASIL TÜKETİLMELİDİR?

TÜKETİM ŞEKLİ

Marine edildikten sonra ızgara şişsi yapılırken buğulama ve ızgara yapımına da uygun bir et yapısı vardır.

YEMEK TARİFLERİ

Portakal soslu lahoz

BOY YASAKLARI

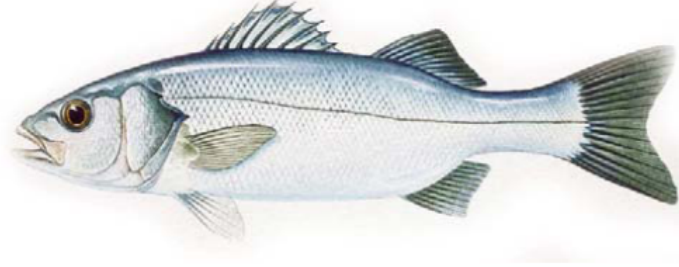
30 cm

TÜKETİM AYLARI

Yaz ayları dışında bulunurken, avcılığı ağırlıklı olarak Aralık-Şubat aylarında gerçekleştirilir.



LEVREK



KISA BİLGİLER

Latince İsmi: *Dicentrarchus labrax*

Bulunduğu Denizler: Ağırıklı Ege ve Akdeniz' de yetiştirilmektedir.

Tüketim Boyutları: 25-35 cm boylarında pazarlaması yapılmakta olup doğada 50-100cm kadar büyüebilmektedir.

NASIL TÜKETİLMELİDİR?

TÜKETİM ŞEKLİ

Izgara, tava, buğulaması yapılır.

YEMEK TARİFLERİ

Kremalı sebzeli levrek
Güveçte levrek
Soğuk levrek,
Tuz yatağında levrek

BOY YASAKLARI

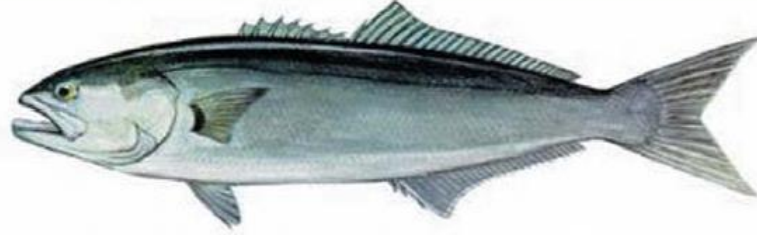
18 cm

TÜKETİM AYLARI

Çiftliklerden düzenli olarak tüm sezon ürün gelmektedir.



LÜFER



KISA BİLGİLER

Latince İsmi: *Pomatomus saltator*

Bulunduğu Denizler:
Karadeniz, Marmara, Ege ve Akdeniz

Tüketim Boyutları: 20–50 cm
10 cm ye kadar Defne yaprağı 11-13 cm Çinekop 14-18 cm Kabaçinekop 17-20 cm Sarıkanat 21-28 cm Lüfer 30-32 cm Kaba-lüfer (Sırtkara) 32 cm den büyükler Kofana diye isimlendirilir.

NASIL TÜKETİLMELİDİR?

TÜKETİM ŞEKLİ

Genelde ızgara şeklinde hazırlanır.

YEMEK TARİFLERİ

BOY YASAKLARI

14 cm

TÜKETİM AYLARI

Eylül ayından itibaren yağlı ve lezzetli olup, av sezonu boyunca Ocak ayına kadar bolca avlanır.



KIRMA MERCAN



KISA BİLGİLER

Latince İsmi: *Pagellus erythrinus*

Bulunduğu Denizler:

Marmara, Ege ve Akdeniz

Tüketim Boyutları: 20-35 cm

NASIL TÜKETİLMELİDİR?

TÜKETİM ŞEKLİ	YEMEK TARİFLERİ
Izgara ve tavası yapılır.	Buğulama Fesleğenli mercan

BOY YASAKLARI

15 cm

TÜKETİM AYLARI

Yıl içinde tüm aylarda avcılığı yapılırken, genelde Nisan ve Mayıs avcılığı daha çok gerçekleşir.



MEZGİT



KISA BİLGİLER

Latince İsmi: *Merlangius merlangus euxinus*

Bulunduğu Denizler:

Karadeniz, Marmara, Ege ve Akdeniz (Daha çok Karadeniz ve Boğazlarda avlanır.)

Tüketim Boyutları: 30-40 cm

NASIL TÜKETİLMELİDİR?

BOY YASAKLARI

TÜKETİM ŞEKLİ

Tavası ve haşlaması yapılır.

YEMEK TARİFLERİ

Turunçlu mezzit
Garnili mezzit

TÜKETİM AYLARI

Av sezonu boyunca avcılığı yapılmaktadır.



MİNEKOP



KISA BİLGİLER

Latince İsmi: *Umbrina cirrosa*

Bulunduğu Denizler:

Karadeniz, Marmara, Ege ve Akdeniz

Tüketim Boyutları: 25-40 cm

NASIL TÜKETİLMELİDİR?

TÜKETİM ŞEKLİ

Izgara, tava, buğulama ve haşlama pilakisi yapılır.

YEMEK TARİFLERİ

BOY YASAKLARI

25 cm

TÜKETİM AYLARI

Sonbahar ve Kış aylarında avcılığı yapılmakta olup, Eylül ve Ekim ayı tüketim açısından tercih edilmektedir.



ORFOZ



KISA BİLGİLER

Latince İsmi: *Epinephelus sp*
Bulunduğu Denizler: Ege ve Akdeniz

Tüketim Boyutları: 60-120 cm

NASIL TÜKETİLMELİDİR?

TÜKETİM ŞEKLİ
Izgara, şiş ve buğulamaya elverişlidir.

YEMEK TARİFLERİ
Portakal soslu orfoz

BOY YASAKLARI

40 cm

TÜKETİM AYLARI

Olta ve zıpkınla her mevsim avcılığı yapılır.
Haziran-Ekim ayları arasında lezzetlidir.





PALAMUT



KISA BİLGİLER

Latince İsmi: *Sarda sarda*

Bulunduğu Denizler: Karadeniz,
Marmara, Ege ve Akdeniz

Tüketim Boyutları: 25 cm ≥

10–15 cm Palamut Vanozu

16–21 cm Kestane Palamutu

22–28 cm Palamut

29–39 cm Zindandelen

40–45 cm Torik

46–55 cm Sivri

56–64 cm Altıparmak

65 cm den büyükler Peçuta



NASIL TÜKETİLMELİDİR?

TÜKETİM ŞEKLİ

Tava, ızgara ve köftesi yapılır. Ayrıca torik olarak lakerda yapımında kullanılır.

YEMEK TARİFLERİ

Palamut yahnisi

BOY YASAKLARI

25 cm

TÜKETİM AYLARI

Ağırlıklı Eylül- Kasım aylarında avcılığı yapılmakla birlikte tüm balık sezonu boyunca bulunur.



SARDALYE



KISA BİLGİLER

Latince İsmi: *Sardina pilchardus*

Bulunduğu Denizler:

Karadeniz, Marmara, Ege ve Akdeniz

Tüketim Boyutları: 10-17 cm

NASIL TÜKETİLMELİDİR?

BOY YASAKLARI

TÜKETİM ŞEKLİ

Tava, ızgara ve buğulaması yapılır.

YEMEK TARİFLERİ

Asma yaprağında sardalye
Sardalye buğulama
Sardalye bohçası

TÜKETİM AYLARI

Yaz aylarında lezzetli olup avcılığı yapılır.



SINARİT



KISA BİLGİLER

Latince İsmi: *Dentex dentex*
Bulunduğu Denizler:
Marmara, Ege ve Akdeniz
Tüketim Boyutları: 20-30 cm
arasında olanlarına sinarit
palazı denir. Boyları 100 cm'
yi bulur.



NASIL TÜKETİLMELİDİR?

TÜKETİM ŞEKLİ	YEMEK TARİFLERİ	BOY YASAKLARI
Tava, ızgara ve buğulaması yapılır.	Buğulama Fesleğenli sinarit	20 cm

TÜKETİM AYLARI

Temmuz, Ağustos ve Eylül ayında avlananlar özellikle çok lezzetlidir.



TIRANÇA

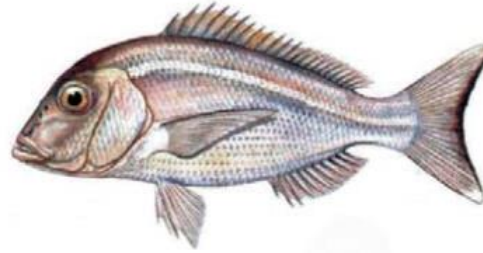


KISA BİLGİLER

Latince İsmi: *Pagrus ehrenbergi*

Bulunduğu Denizler: Ege ve Akdeniz

Tüketim Boyutları: 30-50 cm



NASIL TÜKETİLMELİDİR?

BOY YASAKLARI

TÜKETİM ŞEKLİ

YEMEK TARİFLERİ

Tava, ızgara ve buğulaması yapılır.

TÜKETİM AYLARI

Yaz Ayları



USKUMRU



KISA BİLGİLER

Latince İsmi: *Scomber scombrus*

Bulunduğu Denizler:

Karadeniz, Marmara, Ege ve Akdeniz

Tüketim Boyutları: 25-35 cm
10 cm boyundaki yavrularına Vanoz denir.



NASIL TÜKETİLMELİDİR?

TÜKETİM ŞEKLİ

Tava, ızgara, buğulaması, dolması ve çirozu yapılır.

YEMEK TARİFLERİ

Uskumru dolması
Marine edilmiş uskumru

BOY YASAKLARI

20 cm

TÜKETİM AYLARI

Av sezonu içinde değişik dönemlerde ithal olarak getirilen donmuş uskumrular da her sezon piyasada bulunmaktadır.



ZARGANA



KISA BİLGİLER

Latince İsmi: *Belone belone*

Bulunduğu Denizler:

Karadeniz, Marmara, Ege ve Akdeniz

Tüketim Boyutları:

30 – 60 cm



NASIL TÜKETİLMELİDİR?

BOY YASAKLARI

TÜKETİM ŞEKLİ

YEMEK TARİFLERİ

20 cm

Tava, ızgara ve fırında pilakisi yapılır.

TÜKETİM AYLARI

Tüm balık sezonunda değişik zamanlarda bulunabilirken, Mart ve Nisan aylarında lezzetli olur.