



2016

HANGI BALIK?

WWF
Deniz Ürünleri Rehberi



BU PROJE AVRUPA
BİRLİĞİ İLE BİRLİKTE
FİNANSE EDİLMİŞTİR.

WWF - Dünya Doğayı Koruma Vakfı (World Wide Fund for Nature, eski adıyla World Wildlife Fund) tarafından 2016 yılında yayımlanmıştır. Bu yayının tamamı veya herhangi bir bölümü, WWF-Türkiye'nin yazılı izni olmadan çoğaltılamaz ve basılamaz.

Tüm hakları saklıdır. Raporun dijital haline ve diğer ilgili materyallere buradan ulaşılabilir: www.balikhrehberi.org

Yayına hazırlayan: Özgür Gürbüz, Yaz Güvendi (WWF-Türkiye)
Katkıda bulunanlar: Ayşe Oruç, Yaprak Arda (WWF-Türkiye)
Çeviri: Defne Bayvas

Kapak fotoğrafı: Cat Holloway / WWF-Canon
İllüstrasyonlar: Scandinavian Fishing Yearbook / WWF, sokar balığı illüstrasyonu: WWF-Bulgaristan
Türkçe Tasarım Uygulama: Ender Ergün
Baskı: PrintWorld Matbaa San. Tic. A.Ş.

ISBN: 978-605-9903-09-7



Neden buradayız

Dünyanın doğal çevresini korumak ve insanların doğayla uyum içinde yaşadığı bir geleceği kurmak için.

© Panda Sembolü WWF - Dünya Doğayı Koruma Vakfı
(World Wide Fund for Nature, eski adıyla World Wildlife Fund)

© "WWF" tescil edilmiş bir markadır.

HANGİ BALIK?

WWF Deniz Ürünleri Rehberi

Her birimiz yılda ortalama 20 kg balık yiyoruz;¹ 50 yıl öncesine göre neredeyse iki kat daha fazla. Beslenme düzenimizi balıksız hayal etmek zor ve dünyada balık talebi artmaya devam ediyor.

¹ FAO 2016. *The state of World Fisheries and Aquaculture 2016*

AŞIRI AVLANMAYI DURDURABİLİRİZ

Her birimiz yılda ortalama 20 kg balık yiyoruz, 50 yıl öncesine göre neredeyse iki kat daha fazla. Beslenme düzenimizi balıksız hayal etmek zor ve dünyada balık talebi artmaya devam ediyor.

İştahımızı dizginlemek için denizlerin üretebileceğinden daha çok balık tutuyoruz.

Denizel ekosistemlerinin ve birçok yerel topluluğun geleceğinin, özellikle gelişen ülkelerde,

tehlikede olduğu bir noktaya geldik. Aşırı avlanma, küresel iklim değişikliğinden sonra denizlerimizin karşı karşıya olduğu en önemli ikinci tehdit oldu. Yakında tutulacak, yetiştirecek veya yenilecek balık kalmayacak.

**Aşırı avlanmayı
durdurabiliriz
fakat yardımınıza
ihtiyacımız var.**

© GERNANT MAGNIN / WWF-HOLLANDA



ACI GERÇEKLER

Dünya balık stoklarının % 31'i aşırı avlanma yüzünden tükendi.²

2014 yılında Avrupa Birliği üyesi Akdeniz ülkeleri tükettikleri balıkların yaklaşık % 85'ini ithal etti.³

Yasadışı ve kaçak balıkçılık sonucu avlanan balık miktarı yakında 26 milyon tona, yani dünyada her yıl tutulan balık miktarının yaklaşık yüzde 30'una ulaşabilir.⁴

Akdeniz'de kaydedilmiş balık stoklarının yaklaşık %93'ü aşırı avlanma yüzünden tükendi.⁵

Satın aldığımız balıkların yarısından fazlası gelişen ülkelerden geliyor.

Avrupa Birliği dünyanın en büyük balık ithalatçısı. Bu balıkların yarısından fazlası Asya, Afrika ve geçimi balıkçılığa bağlı birçok yerel topluluğun olduğu gelişen ülkelerden geliyor. Balık ve deniz ürünleri dünyada ticareti en çok yapılan ürünler.

800 milyon insan hem beslenmek hem de ailelerini geçindirmek için balığa muhtaç. Bu insanların çoğu gelişen ülkelerde yaşıyor.⁶

² SOFIA raporu 2016, FAO <http://www.fao.org/3/a-i5555e.pdf>

³ EUMOFA (2014) The EU Fish Market

⁴ Agnew, D.J., Pearce, J., Pramod, G., et al. (2009) *Estimating the Worldwide Extent of Illegal Fishing*. PLoS ONE4, e4570.

⁵ STECF, Max Cardinale ve Giacomo Chato Osio, *Status of Mediterranean and Black Sea fish and shellfish stocks in European Waters in 2015*

⁶ LPE, 2014. *Sustainable fisheries and aquaculture for food security and nutrition*. <http://www.fao.org/3/a-i3844e.pdf>

HEPİMİZ BİRBİRİMİZE BAĞLIYIZ VE BİRLİKTE BİR FARK YARATABİLİRİZ

Küresel ekonomi içerisinde deniz ürünleriyle ilgili günlük kararlarımız, deniz kaynakları ve insanlar üzerinde büyük bir etkiye neden olur. Artan talebi karşılamak için yapılan aşırı avlanma büyük bir tehdit oluşturuyor. Hükümetler ve balıkçılık sektörü bu durumun

önüne geçmeye çalışıyor. Merak etmeyin siz tüketicilerin, balık-ekmekten vazgeçmesine gerek yok. Ne yapabilirsiniz? Sürdürülebilir deniz ürünlerini tüketerek balık stoklarını ve yaşamı o balık stoklarına bağlı insanları koruyabilirsiniz.

© ZEB HOGAN / WWF



NASIL FARK YARATABİLECEĞİNİZE DAİR BİRKAÇ İPUCU

1

SERTİFİKALI DENİZ ÜRÜNLERİNİ ALIN

Balığının sürdürülebilir balıkçılardan veya akuakültürden geldiğini gösteren MSC, ASC veya organik etiketli ürünleri tercih edin.

2

YAVRU BALIK YEMEYİN

Belli bir boydan küçük balıklar henüz olgunluğa erişmemiş ve ürememişlerdir. Balığınızı aldığınız balığın yetişkin olup olmadığını mutlaka sorun, siz de kontrol edin. Böylece balıkların üremesine fırsat tanımay olursunuz

3

ETİKETLERİ OKUYUN

Avrupa Birliği'nde aldığınız ürünün tam adını, nereden geldiğini, nasıl yakalandığını ve üretildiğini bilmek yasal hakkınız. Eğer etikette bu bilgiler yazmıyorsa, satıcınıza sorun. Eğer yanıt alamazsanız o ürünü satın almayın.

4

ÇEŞİTLİLİĞİ TADIN

Deniz ürünlerini tüketirken çeşitliliğe dikkat etmek deniz kaynaklarının üzerindeki baskının daha dengeli dağılmasını sağlar. Biyolojik çeşitlilik ekosistemleri güçlendirir. Tüketiminizi çeşitlendirmek hem eğlencelidir hem de denizlere yardım eder!



Deniz Koruma Konseyi
Marine Stewardship Council



Su Ürünleri Yönetim Konseyi
Aquaculture Stewardship Council

BALIK HİKAYELERİ

**Her balığın
bir hikayesi var.**



© BRENT STIRTON / GETTY IMAGES

Bu rehberle tabağınızın ardında saklı gerçekleri ve hikayeleri öğrenecek, deniz ürünlerinin nasıl seçilmesi gerektiğini göreceksiniz.

Yetenekli aşçıların sizin için yarattığı leziz ve sürdürülebilir tariflerden ilham alacaksınız.

Son olarak da WWF'in hangi deniz ürünlerini önerdiğini öğreneceksiniz.

Daha fazla bilgi ve ilgili bağlantılar için lütfen www.balikhreberi.org adresini ziyaret edin.

YAYIN BALIĞI

günlük balığınız

© ZEB HOGAN / WWF



Pangasianodon hypophthalmus



Kilosu

En az 3 kg.



Ne yerim?

Heçil olduğum için neredeyse her şeyi yerim: Yosun, bitki, plankton, böcek hatta kabuklular ve balıklar.



Nereden geliyorum?

Vietnam. Tedariğın yüzde 85'inden sorumlu, dünyanın en büyük ihracatçısı.



NE YAPABİLİRSİNİZ?

ASC sertifikalı veya organik değilsem satın almayın.

BİLİYOR MUYDUNUZ?

Ne yazık ki yayın balığının çiftliklerdeki üretim koşulları çoğunlukla sürdürülebilir değil. Bu nedenle WWF ve AB sürdürülebilir bir tedarik zinciri oluşturmak için işbirliği yaptı.



© HTTP://HEALTHYLIVINGINHEELS.BLOGSPOT.NL

PANGASIUS

ispanak, kinoa ve kabaklı pangasius



2
KİŞİLİK



30
DAKİKA

Geert van Soest
AVUSTURYA

Malzemeler:

2 kabak
400 g yayın balığı filetoları
Bir avuç ispanak
100 g kinoa⁷
Tereyağı

3 limon
4 dilim Serrano jambonu
Taze dereotu
Tuz ve karabiber
Zeytinyağı

Hazırlanışı:

Kinoayı kaynar suda pişirin. Kabakları boydan kesin. Tuz ve karabiber ekledikten sonra hafifçe zeytinyağı ile ovun, önceden ısıtılmış fırında 20 dakika pişirin. Yayın balığına karabiber ekleyin ve her bir filetonun üzerine ince bir dilim tereyağı koyun. Yayın balıklarını kabakların üzerine yerleştirin, üzerlerine bir adet limon sıkın ve uygun bir kaptaki balıklar pişene kadar yeniden fırına koyun.

Bu sırada jambonu tavada yağ eklemeyen pişirin ve küçük parçalara ayırın. Kinoayı bir limonun suyuyla tatlandırın. Tabağa bir avuç ispanak, biraz kinoa, sonra da kabak ve onun üstüne de balığı yerleştirin. Serrano jambonunu üzerine serpip, birkaç limon dilimiyle servis edin.

⁷ Güney Amerika'da yetişen, tohumları yenilen bir bitki.

MİDYELER

okyanusun filtreleri



Mytilus galloprovincialis

© IVAN BURRA / WWF-AKDENİZ



Boy

6 cm.



Ne yerim?

Çevremdeki suyu süzerim, bu yüzden mükemmel bir deniz ekosistemi temizleyicisiyim.



Nereden geliyorum?

Akdeniz ve dünyadaki kıyı bölgelerinin çoğunda varım.



NE YAPABİLİRSİNİZ?

Midye ipi akuakültürü en sürdürülebilir ve etkili çiftçilik yöntemlerinden biri kabul edilir. Çiftlik midyelerini, mümkünse ASC sertifikalarını alın.

BİLİYOR MUYDUNUZ?

Akdeniz'de yaşam alanı kaybını engellemek için denizin dibine gitmemi durduran iplerin üzerindeki çiftliklerde yetiştiriliyorum.



© ESPLANADE ZAGREB HOTEL

MİDYE

safran ve chorizo
sucuklu



2
KİŞİLİK



45
DAKİKA

Ana Grgić
HIRVATİSTAN

Malzemeler:

1 kg taze midye,
temizlenmiş ve
dikenleri alınmış
100 g chorizo^a
1 tutam safran
5 adet taze doğranmış
domates

1 çay kaşığı domates
püresi
2 diş sarımsak
1 çay kaşığı kekik
1 çay kaşığı biberiye
Taze fesleğen
yaprakları

2/3 bardak zeytinyağı
1 limon kabuğu
1 bardak beyaz şarap
Deniz tuzu - tercihe
bağlı

Hazırlanışı:

Büyük bir tencerenin içinde chorizoyu zeytinyağında, sarımsak ve domates püresi ile birlikte orta ateşte kızartın. Ara sıra karıştırın. Chorizo tamamen piştikten sonra taze doğranmış domatesleri, safranı, kekiği, biberiyeyi ve fesleğeni ekleyin. Midyeleri ve beyaz şarabı ekleyin,

şarabın buharlaşmasını bekleyin. Gerekirse balık suyu ekleyin ve tüm midyeler açılana kadar pişirin. Açılmayan midyeleri atın ve kalanına limon kabuğunu ilave edin. Biraz ekmekle hemen servis yapın.

^a İspanya'da çok bilinen bir sucuk çeşidi.

KEFAL

mükemmel alternatif



Chelon labrosus veya diğer gri kefal türleri (Mugil türleri veya Liza türleri)

© MAGALI MABARI / WWF-AKDENİZ



Boyu

En az 30 cm.⁹



Ne yerim?

Yosun, su bitkileri ve küçük omurgasızları yerim.



Nereden geliyorum?

Kuzeydoğu Atlantik, Manş Denizi, Kuzey Denizi ve Akdeniz.



NE YAPABİLİRSİNİZ?

Aşırı ve doğal avlanan levreğe mükemmel bir alternatifim. Tadım neredeyse aynı ve daha ucuzum.

BİLİYOR MUYDUNUZ?

Kötü bir 'liman balığı' diye ünlenmiş olsa da balıkçınızdan aldığınız kefal açık denizlerden gelir.

⁹ Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı tarafından yayımlanan tebliğe göre belirlenmiş asgari avlanma boyu 20 cm'dir.



© WWF-FRANSA

KEFAL FİLETO

çıtır sebzeli
ve yeşil çaylı



4
KİŞİLİK



25
DAKİKA

Francois Pasteau
FRANSA

Malzemeler:

1 kg gri kefal
(balıkçınıza balığı fileto
haline getirmesini
isteyin)
100 g havuç
100 g sarı pancar

100 g Chioggia pancarı
100 g rezene
1 diş sarımsak
5 g taze zencefil
1 yemek kaşığı
zeytinyağı

1 yemek kaşığı
susamyağı
50 g şekerle kaplanmış
zencefil
1 yemek kaşığı
bergamotlu yeşil çay

Hazırlanışı:

Bir çaydanlıkta yeşil çayı demleyin ve küp küp doğranmış, şekerle kaplanmış zencefili ekleyin, soğumaya bırakın. Havuçları ve pancarları rende kullanarak ince şeritler halinde doğrayın, rezeneyi küçük parçalara bölün. Filetoları, derileri altta kalacak şekilde tavada kızartın. Derisi çıtır çıtır olduğunda ve fileto neredeyse tamamen piştiğinde çevirin ve

tavayı ateşten alın. Çayı ısıtın. Zeytinyağını bir tavada kızdırın. Havuç, pancar ve rezeneyi ekleyin. Sebzeleri çıtır tutarak hızlıca karıştırıp pişirin. Susam yağın, doğranmış sarımsağı ve taze zencefili ekleyin. Sebzeleri tabağa alın. Filetoları üzerine yerleştirin ve çayı üzerine dökün. Sıcakken yiyecek!

SARDALYA

Napolyon'un favorisi



Sardina pilchardus

© ANNA PLIONI – ZILFIDOU / WWF-YUNANISTAN



Boy

En az 11 cm.



Ne yerim?

Çoğunlukla planktonla beslenirim.



Nereden geliyorum?

Sardalya Adası'nın ismini taşısam da beni Kuzeydoğu Atlantik Okyanusu'nda, Akdeniz'den Marmara Denizi'ne veya Karadeniz'e kadar her yerde bulabilirsiniz.



NE YAPABİLİRSİNİZ?

Eğer beni taze alırsanız, ürettiğim aralık, ocak ve şubat ayları dışında yıl boyu satın alabilirsiniz. Eğer konserve alırsanız MSC sertifikalı olduğumdan emin olun.

BİLİYOR MUYDUNUZ?

Napolyon Bonaparte'nın askerlerini beslemek için verdiği emir üzerine konserve yapılan ilk balık benim.



© G. DRAKOPOULOS - T. WEBB / WWF-YUNANİSTAN

SARDALYA

asma yaprağına sarılı



6
KİŞİLİK



40
DAKİKA

Elias Mamalakis
YUNANİSTAN

Malzemeler:

1 kg taze sardalya
1 çay bardağı zeytinyağı

Tuz
300 g asma yaprağı

Hazırlanışı:

Asma yapraklarını tuzlu kaynar suya koyup 3 ila 4 dakika boyunca pişirin. Hızlıca soğuk sudan geçirin ki yeşil rengini kaybetmesin. Yaprakları kurumaları için bir havlunun üzerine serin. Sardalyaları kafa ve bağırsaklarını çıkararak temizleyin. Biraz tuzlayın ve suların süzülmesi için 10 dakika süzgeçte bekletin.

Sardalyaları yapraklara sarın (her sardalya için bir yaprak). Eğer yapraklar çok büyükse ortadan kesin. Doldurduğunuz yaprakları fırın tepsinine yerleştirip zeytinyağına bulayın. Fırını 10 ila 15 dakika boyunca 180 derecede ısıtın ve pişirmeye başlayın. Yemeğinizi Yunan salatası ve şarap ile servis edin.

MEZGİT

gece avcısı



Merluccius merluccius

© CHANTAL MENARD / WWF-AKDENİZ



Boy

En az 30 cm.



Ne yerim?

Yaşıma göre değişir. Genç mezgitle orta boy balık ve mürekkep balığı gibi kafadan bacaklıları yer, yetişkin mezgitle her türlü eti yediği görülmüştür.



Nereden geliyorum?

Akdeniz, Kuzey Denizi ve İzlanda ile Moritanya arasındaki Doğu Atlantik Okyanusu.



NE YAPABİLİRSİNİZ?

Kuzey Atlantik'ten geliyorsam ve MSC sertifikalıysam beni satın alın. 30 cm'den küçüksem almayın. Trolle avlandıysam beni almaktan kaçınin.

BİLİYOR MUYDUNUZ?

Çok iştahlıyım ve büyük, keskin dişlerim var. Gece avcısı olduğum için gündüzleri derin sularda geçirip geceleri beslenmek için su yüzeyine çıkarım.



© SHOW REEL

MEZGİT

alla chitarra



4
KİŞİLİK



35
DAKİKA

Lisa Casali
İTALYA

Malzemeler:

500 g taze yumurtalı spagetti (veya tercih ettiğiniz herhangi bir ettiğiniz makarna)
250 g taze mezgit fileto

Maydanoz ve fesleğen sapları
Sızma zeytinyağı
Yarım bardak beyaz şarap
1 organik limon

100 g pırasanın yeşil kısmı
1 dilim bayat ekme
Bir tutam pul biber
Tuz

Hazırlanışı:

Mikserde ekmeği iki yemek kaşığı zeytinyağı, bir avuç maydanoz, fesleğen sapı ve bir tutam tuz ile kıyılana kadar karıştırıp tavada kızartın ve bir kenara ayırın. Pırasanın yeşil kısmını ince ince doğrayın ve tavada iki yemek kaşığı zeytinyağı ile rengi kahverengiye dönene kadar çevirin. Filetoları orta boy küpler halinde doğrayın, tuz ve pul biber ekleyip pırasayla karıştırın. Şarabı ekleyip buharlaşana kadar pişirin.

Limonu rendeleyip sıkın, kabuğu ile suyu balığa ekleyip ateşten alın. Büyük bir tencerede makarnayı pişirin. Piştiğinde hazırladığınız balık sosuna ekleyin. İki dakika tavada çevirin ve tabaklara ayırın. Üstüne kızarmış ekme kırıntıları ve fesleğen ekleyip keyfini çıkarın!

MORİNA

Portekiz'in gururu



Gadus morhua

© MERIDITH KOHUT / WWF-AMERİKA



Boyuu

Yaklaşık 100 cm.



Ne yerim?

Ağzım açık yüzerim, bu yüzden ağzıma giren her şeyi yerim, genç morinaları bile.



Nereden geliyorum?

Kuzey Atlantik.



NE YAPABİLİRSİNİZ?

MSC sertifikalı olduğumdan emin olun.

BİLİYOR MUYDUNUZ?

Portekiz'de bana 'bacalhau' derler ve tuzlanmış morina ülke genelinde çok yaygın bir yemektir. Portekizliler Kuzey Amerika'ya ilk vardıkları 1497 yılından beri beni bu şekilde hazırlayıp yer. Morinayı tuzlayarak deniz seferlerinin en önemli sorunlarından birini çözdüler: Yolculuk boyunca yiyeceklerin saklanması.



© VITOR SOBRAL

KONFI MORİNA

kuru domates ve
kayısı



10
KİŞİLİK



60
DAKİKA

Vitor Sobral
PORTEKİZ

Malzemeler:

Balık için:

2,5 kg morina.

50 g doğranmış kuru domates.

50 g doğranmış kuru kayısı.

50 g yeşil zeytin.

25 g doğranmış sarmısak.

5 g yeşil tane biber.

Sızma zeytinyağı.

Tuz.

Bir dal biberiye.

Patates püresi için:

1,5 kg küp doğranmış patates.

20 g doğranmış sarmısak.

200 g doğranmış soğan.

300 g ıspanak yaprağı.

150 g doğranmış pırasa.

200 ml tavuk suyu.

1 litre süt.

Sızma zeytinyağı.

Deniz tuzu.

Hazırlanışı:

Morinayı fırın tepsisine yerleştirip üstüne zeytinyağı gezdirin, kuru domates, kayısı, zeytin, sarmısak, yeşil biber, tuz ve biberiyeyi ekleyin.

Kaplayın ve önceden ısıtılmış fırında balığı pişirin. Bu sırada püreyi hazırlayın.

Büyük bir tencerede sızma zeytinyağını soğan, pırasa ve sarmısakla kızdırın.

Patateslere tavuk suyu ve süt ekleyin ve yumuşayana kadar kısık ateşte pişirin.

Tuzlayıp biberledikten sonra tüm malzemeler karışana ve yumuşayana kadar ezip püre yapın.

İspanağı ince ince kesin ve püreye ekleyin.

Morinayı püreyle birlikte servis edin, üzerine geri kalan sosu (yağı) dökün ve yemeğinizin keyfini çıkarın!

ÇİPURA

en lezzetli çipura



Sparus aurata

© MAGALI MABARI / WWF-AKDENİZ



Boy

En az 20 cm.



Ne yerim?

Genelde deniz kabukluları ile beslenirim.



Nereden geliyorum?

Atlantik Okyanusu'nun doğusundan, Britanya Adaları, Kanarya Adaları, Akdeniz ve Karadeniz'e kadar birçok yerden gelirim.



NE YAPABİLİRSİNİZ?

Çaparı veya sabit ağla avlandıysam, organiksem satın alın. Trolle avlandıysam almayın.

BİLİYOR MUYDUNUZ?

Adım gözlerimin arasındaki altın çizgiden gelir. Hayatıma erkek olarak başlarım. 30 cm'ye ulaşıncaya dişiye dönüşürüm ve dört ay boyunca her gün 80 bine yakın yumurta bırakabilirim.



© MARIJAN MOČIVNIK, WWW.SUDIO-AJ.D.SI

ÇİPURA FİLETO

kolhrabi kreması içinde



4
KİŞİLİK



60
DAKİKA

Uroš Štefelin
SLOVENYA

Malzemeler:

2 çipura fileto
Yarım alabaş
2 patates
1 mor patates
100 g fındık

100 g peynir
30 g bezelye
100 g rezene
Portakal ve limon suyu
Beyaz biber

Frenk soğanı yağı

Hazırlanışı:

Alabaş ve patatesleri küçük parçalara ayırın, yumuşayana kadar kaynar suda pişirin (yaklaşık 10-15 dakika). Tuzlayın, biberleyin ve püre haline gelene kadar ezin. Çipura filetolarını rendelenmiş peynir ve fındıkla kaplayın, derisi

altta olacak şekilde pişirin. Mor patatesi pişirin ve küçük küplere bölün. Bezelyeleri pişirin. Rezeneyi kaynatarak ağartın, portakal ve limon suyuna beyaz biber de ekleyip marine edin. Frenk soğanı yağıyla süsleyin.

İSTAVRİT

okyanusun taksisi



Trachurus trachurus

© CLAUDIA AMICO / WWF-AKDENİZ



Boy

En az 12 cm.¹⁰



Ne yerim?

Kabuklular, karides, mürekkep balığı ve küçük balıklar.



Nereden geliyorum?

İzlanda'dan Senegal'e, Yeşil Burun Adaları, Akdeniz ve Marmara Denizi dahil olmak üzere, Atlantik Okyanusu'nun kıyı suları.



NE YAPABİLİRSİNİZ?

El oltası ile avlandıysam satın alın. Atlantik Okyanusu'ndan tüm yıl tüketilebilirim.

BİLİYOR MUYDUNUZ?

İngilizcedeki adımda at kelimesi olduğu için bana taksi yakıştırmaları yapılır çünkü efsaneye göre küçük balıklar uzak mesafelere gitmek için sırtına biner.

¹⁰ Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı tarafından yayımlanan tebliğe göre belirlenmiş asgari avlanma boyu 13 cm'dir.



© RESTAURANTE APONIENTE

İSTAVRİT

kimyonda havuçlu

4 KİŞİLİK

25 DAKİKA

Ángel León
İSPANYA

Malzemeler:

İstavrit için

6 istavrit
İri tuz

Marine etmek için

1 çay kaşığı tuz
Yarım diş sarmısak

Kimyon tohumu

50 g şeri şarap sirkesi

100 ml elma sirkesi

50 ml Antique Manzanilla
şerisi

50 ml soya sosu

50 ml sızma zeytinyağı

500 g sıvı havuç

75 g öğütülmüş kimyon

Süslemek için

Yapraklarıyla beraber
havuç.

Acılı (vasabi) susam.

Hazırlanışı:

İstavrit için

İstavriti fileto yapın, kemikleri ve derinin sert dış tabakasını çıkarn. Filetoyu iri tuz ile kaplayın ve 8 dakika bekletin. Filetoları yıkayıp kurulayın.

Marine etmek için

Sarmısak, tuz ve kimyonu dövün, tüm sıvı malzemeleri yukarıda belirtilen sırayla ekleyin. En sonunda zeytinyağını ekleyip çırpın. Filetoları marineyle vakumlayın, 48 saat buzdolabında bekletin. Filetoları çıkarıp 2 cm'lik dilimlere bölün, sadece bellerinin ortasını kullanın.

Süslemek için

Havuç yapraklarını buzlu suya koyun. Havuçları küp küp doğrayın. Ağartmak için kaynatın ve soğuk salamuraya koyun. Soyma bıçağıyla havuçları ince şeritlere kesin ve yuvarlayın.

Servis ederken

Bir tabağa 4 fileto koyun. Aralarına üstünde kimyon tohumu olan havuç küpü yerleştirin. Bir havuç rulosunu açıp akordeon gibi her filetonun üzerine yerleştirin. Havuç yapraklarını zeytinyağına banın, acılı (Vasabili) susam karışımıyla kaplayın.

OLUKLU KARİDES

kabukluların kralı



Penaeus kerathurus

© EDWARD PARKER / WWF-AKDENİZ



Boy

12 cm.



Ne yerim?

Yumuşakçaları, kabukluları ve su kurtlarını seven aktif bir avcıyım.



Nereden geliyorum?

Çoğunlukla Akdeniz'den ama aynı zamanda doğu Atlantik'ten.



NE YAPABİLİRSİNİZ?

Beni yumurtalarımı bıraktığım haziran ile ekim aylarında satın almayın. Dondurulmuş ürün alıyorsanız, haziran-ocak arasında dondurulmuş ürünleri almaktan kaçının. Trolle avlanan karidesleri almayın.

BİLİYOR MUYDUNUZ?

Beynim, midem, kalbim, 'karaciğerim' (hepapankreas) ve gonadlarım (üreme organları veya cinsiyet organları) başlı göğüs de denilen kafamdadır.



© MOUNIR EL AAREM

KARİDES KERKÉNAİSE



6
KİŞİLİK



120
DAKİKA

Mounir El Aarem
TUNUS

Malzemeler:

900g taze orta boy karides.

30g ince dilimlenmiş zencefil.

3 yemek kaşığı zeytinyağı.

4 yemek kaşığı

misket limonu suyu.

Limon kabuğu.

Doğranmış maydanoz.

Taze öğütülmüş karabiber.

Marul kalbi.

10 çeri (kiraz) domatesi.

Hazırlanışı:

Karidesleri akan suda yıkayıp kurulayın.

Bir kâsede iki yemek kaşığı limon suyu ile zeytinyağını karıştırın.

Zencefil ekleyin. Nazıkçe karıştırıp karidesleri iki saat karışımın içinde dinlendirin.

Karidesleri süzüp dinlendirdiğiniz sosu saklayın.

Karidesleri yüksek ateşte tavada iki dakika soteleyin.

Karabiberleyin ve dinlendirdiğiniz sosu, limon suyu ve kabuğunun geri kalanıyla birlikte ekleyin. Kaynatıp 30 saniye pişirin.

Marul ve çeri domatesle servis etmeden önce yemeğe doğranmış maydanozu serpin. Salatayla birlikte yemeğin tadını çıkarın.

SOKAR BALIĞI

yeni bir alternatif



Siganus rivulatus
Siganus luridus

© DWARD PARKER / WWF-AKDENİZ



Boyü

12-14 cm.



Ne yerim?

Otçulüm. Bentik algler ve ot yerim.



Nereden geliyorüm?

Subtropikal bir balığım, Akdeniz'e Süveyş Kanalı aracılığıyla ulaşıyorum.



NE YAPABİLİRSİNİZ?

Bol bulunurum ama restoranlarda veya yerel mutfaklarda popüler değilim, o yüzden beni sadece balıkçılar ve yerel halk yer. Beni seçmeniz orfoz gibi çok tüketilen türlerin üzerindeki baskıyı azaltabilir ve yerel balıkçıların geçimine destek olur.

BİLİYOR MUYDUNUZ?

Aynı zamanda esmer (*S. luridus*) ve beyaz (*S. rivulatus*) sokar diye de bilinir. Beyaz ve esmer renkleri, sokarların gri-yeşilden açık kahverengi-sarıya vayan sırtlarındaki desenlerini tarifeder. Sokar adı ise potansiyel avcılardan korunmak için zehirli dikenlerden oluşan arka yüzgeçlerinden gelir.



© SALIHA DUMAN KIRGIZ - ÖZCAN ŞARLI / WWF-TÜRKİYE

SOKAR BALIĞI

mevsim yeşillikleri
ve patatesle beraber
servis edilmiş



2
KİŞİLİK



25
DAKİKA

Mustafa Eriş
TÜRKİYE

Malzemeler:

4 orta boy sokar balığı. Patates.
2 soğan. Tuz.
Mevsim yeşillikleri. Karabiber.

Zeytinyağı.

Hazırlanışı:

Balıkları temizleyin ve nazıkçe iki taraftan kesin.
Tuzlayın, biberleyin ve zeytinyağı gezdirin, pişirmeden önce 15 dakika kadar bekleyin.
Tavayı zeytinyağı ile ısıtın ve balıkları her iki taraftan yedişer dakika boyunca kızartın.

Bu sırada patatesi haşlayın.
Balığı dilimlenmiş soğan, mevsim yeşillikleri ve haşlanmış patatesle servis edin. Tercihinize göre rakı veya bir başka içeceklerle birlikte sunabilirsiniz.

AŞÇI LİSTESİ

**WWF Deniz Ürünleri
Rehberi'ne Avrupa'dan
ve Akdeniz'den destek
veren meşhur aşçı ve
yemek uzmanlarını
tanıyalım.**



Geert van Soest / AVUSTURYA

Geert van Soest, Hollandalı meşhur bir şef. Aynı zamanda otelcilik ve ikram servisinde kıdemli bir eğitimci. Birçok öğrenciye yeni menüler hazırlama konusunda yol gösterdi. Geert, 2014 ve 2015'te "Pangasius, Günlük Balığınız" kampanyasının yüzü oldu ve hem Vietnamlı üreticilere hem de Avrupalı alıcılara olağanüstü panga tarifleriyle ilham verdi.



Ana Grgić / HIRVATISTAN

Ana Grgić, çocukluğundan beri annesinin mutfağında yeni yemekler ve malzemeler keşfetmeyi çok sevdi. Hırslı doğası onu mutfak yeteneklerini keşfedip mükemmelleştirmeye ve seçkin 'Usta Şef' unvanını almaya itti. Ana, dünyanın en başarılı şefleriyle çalıştı ve 2012'de Zagreb'in en prestijli oteli The Esplanade'de 'Mutfak Şefi' unvanını kazanıp Monako Prensi Albert, David Beckham ve Shakira gibi ünlüler için yemekler hazırladı.



Francois Pasteau / FRANSA

Francois Pasteau, Fransız SeaWeb adlı sivil toplum örgütünün başkanı ve sürdürülebilir balıkçılığın ödüllü elçisi. 1995'ten beri L'Epi Dupin'in sahibi ve şefi. Paris'in altıncı bölgesinde yer alan restoranı günlük menüleriyle tanınıyor.



Elias Mamalakis / YUNANİSTAN

Elias Mamalakis, Avrupa'nın en meşhur gastronomi dergilerinden 'Olive'in Yunanca versiyonunun genel yayın yönetmeni, aynı zamanda 2006'da Cannes'da Yılın Televizyon Programı seçilen meşhur 'Boukia kai Şychorio' ('Çok Lezzetli') televizyon programının sunucusu.

Elias, aynı zamanda sürdürülebilir balıkçılığın aktif bir destekçisi. Mamalakis, Yunanistan'daki balık faunasını anlatan bir kitabın yazarlarından ve aşırı avlanmayla ilgili bir belgeselelin yapımına da destek veriyor.



Lisa Casali / İTALYA

Lisa Casali çevre bilimcisi, sürdürülebilir yemek uzmanı ve İtalya'da yenilikçi bir karakter.

Çevre dostu aşçılık üzerine oluşturduğu bloğu 'Ecocucina' dışında birçok kitap yazdı ve 2016'da İtalya'nın en iyi yemek yazarı seçildi. Aynı zamanda 'Il mondo in un piatto' ('Dünya Ta-bağınızda') yemek programının sunucusu ve yaratıcısı. Yemek atıkları hakkında kamuoyunu bilgilendirmek için gerçekleştiren bir sürü etkinlikte yer aldı.



Vitor Sobral / PORTEKİZ

Portekiz mutfağını baştan yaratmasıyla bilinen Vitor Sobral, ödüllü bir şef ve bilindik baharatlar ile tatları yeni şekillerde kullanmakta bir usta.

Birçok tanınmış restoranda çalışmış Sobral, meşhur Portekiz markalarına gastronomik danışmanlık yapıyor. Lizbon'da iki restoranı var: Tasca da Esquina ve Cervejaria da Esquina.



Uroš Štefelin / SLOVENYA

Uroš Štefelin, yemek pişirmeye erken yaşta başladı. Slovenya'da Vila Bled'de ve Bled Castle restoranının mutfağını yöneterek tecrübe kazandı. 2009'da iyi eğitilmiş bir ekiple Hotel Triglav'daki 20 yıl boyunca kapalı kalmış 1906 restoranını yeniden canlandırdı. 2013'te Vila Podvin'de geleneksel Sloven mutfağını 21. yüzyıl dokunuşlarıyla sunan kendi restoranını açmaya karar verdi.



Ángel León / İSPANYA

Ángel León Sevilla'da doğdu. 'Denizlerin Şefi' diye biliniyor ve iki Michelin yıldızı var. Plankton ve füme edilmiş deniz ürünleri gibi özellikle denizden gelen şaşırtıcı tatları yaratıcı yemek pişirme eserleriyle birleştirmede öncü kabul edilir. Uzun bir çalışma hayatından sonra, 2007 yılında Endülüs'teki Puerto de Santa Maria'da Aponiente adlı restoranını açmaya karar verdi. Hayatı hep denizle bağlantılı oldu. 2004'te Cadiz Üniversitesi ile 'Clarimax' denilen stoklardan, deniz yosunundan yapılmış filtre kullanarak et/tavuk suyundan yağı ayıran, aynı zamanda tadını koruyan bir makine tasarladı.



Mounir El Aarem / TUNUS

Münir El Aarem, Tunuslu bir şef ve prestijli Le Baroque restoranının yöneticisi. Aynı zamanda ülkenin Ulusal Mutfak Akademisi heyetinin başkanı.



Mustafa Eriş / TÜRKİYE

Mustafa Eriş, yaklaşık 40 yıl boyunca Kaş'ın en eski restoranlarından Mercan'ı işletti. Emekliye ayrıldığından beri yönetimde oğlu var.

WWF ÖNERİLERİ

**Doğru tercihi
yapmanıza yardım
etmek için WWF
basit bir renk kodu
kullanıyor.**

WWF'in renk kodları trafik ışıklarına benzer bir uyarı sistemi. Yeşilse geç, sarıda dikkatli ol, kırmızıysa dur. Renk kodları halka açık bilimsel verilere dayanıyor ve balıkçılığın belirli türlerin stoklarına ama tümüyle

çevreye etkisini dikkate alıyor. Aynı zamanda yasalara uyulup uyulmadığını, yasaların etkili olup olmadığını hesaba katıyor. Bu renk kodu doğru tercih yapmanıza yardım ediyor!



MSC, ASC veya organik etiketli, önerilmiş sertifikalı ürünler.



İki kere düşünün.



İyi tercih.



Tüketmekten kaçının.

HUMBOLT KALAMARI *Dosidicus gigas*

FAO¹¹ 77 Batı Orta Pasifik, FAO 87 Güneydoğu Pasifik: Peru, Şili
Olta ile avlama



FAO 77 Doğu Orta Pasifik, FAO 87 Güneydoğu Pasifik: Peru, Şili
Gırgır



FAO 87 Güneydoğu Pasifik
Trol



PASİFİK MEZGİTİ *Gadus macrocephalus*

MSC etiketi
Trol, balık iğnesi ile avlama, paragat, sepet



ARJANTİN KALAMARI *Illex argentinus*

FAO 41 Güneybatı Atlantik
Trol



Dip trolü



Balık iğnesi ile avlama



BEYAZ BACAKLI KARİDES *Litopenaeus vannamei*

FAO 04: Hindistan
Yetiştiricilik



FAO 04: Tayland
Yetiştiricilik



¹¹ FAO (Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü) Ana Balıkçılık Alanları Haritası'na ait kodlar. <http://www.fao.org/3/a-az126e.pdf>

KAP BERLAMI *Merluccius capensis*



FAO 47 Güneydoğu Atlantik: Güney Afrika, Namibya
Trol, paragat



AHTAPOT *Octopus vulgaris*



FAO 27 Batı Avrupa
Trol



FAO 61 Bütün bölgeler
Paragat, sepet, olta



FAO 37 Bütün bölgeler
Trol



FAO 34: Senegal ve Gambiya stokları
Trol



FAO 34: Batı Afrika kıyıları, Fas
Trol



ALABALIK *Oncorhynchus mykiss*



Organik
Yetiştiricilik



ASC etiketi
Yetiştiricilik



ATLANTİK SOMONU *Salmo salar*



ASC etiketi
Yetiştiricilik



Organik
Yetiştiricilik



Norveç, İskoçya, İrlanda, Faroe Adaları, İzlanda
Yüzer havuzlarda yetiştiricilik



FAO 05 Avrupa
Yüzer havuzlarda yetiştiricilik



FAO 27 Kuzeydoğu Atlantik: Baltık Denizi
Paragat, galsama ağı



FAO 27 Kuzeydoğu Atlantik: Baltık Denizi
Galsama ağı



ARJANTİN BERLAMI *Merluccius hubbsi*



FAO 41: Arjantin, Uruguay, Patagonya sığılı
Trol



SENEGAL BERLAMI *Merluccius senegalensis*



FAO 34 Orta Doğu Atlantik
Trol



MİDYE *Mytilus chilensis*



FAO 03: Şili
İpte yetiştiricilik



PEMBE SOMON *Oncorhynchus gorbuscha*



MSC etiketi

Trol, paragat, galsama ağı



FAO 67 Kuzeydoğu Pasifik: Kanada

Galsama ağı



FAO 61 Kuzeybatı Pasifik: Rusya

Galsama ağı



ATLANTİK LEVREĞİ *Sebastes marinus norvegicus*



MSC etiketi

Trol, olta, galsama ağı



FAO 27 Kuzeydoğu Atlantik, FAO 21 Kuzeybatı Atlantik

Galsama ağı, trol, dip trol



İNDOPASİFİK SÜBYESİ *Sepia pharaonis*



FAO 51 Batı Hint Okyanusu

Trol, dip trol, olta



ALASKA MEZGİTİ *Theragra chalcogramma*



MSC etiketi

Trol



FAO 61 Kuzeybatı Pasifik: Ohotsk Denizi

Gırgır, dip trol



FAO 61 Kuzeybatı Pasifik: Batı Bering Denizi

Gırgır, dip trol



Daha fazla öneriye ulaşmak için lütfen balikrehberi.org adresini ziyaret edin.

ÖNCE BALIK NEDİR?



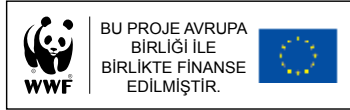
Önce Balık, WWF'in başlattığı ve AB ile birlikte finanse ettiği bir projedir. Balıkçılık ve deniz ürünleri tüketiminde daha çevreci, sosyal ve ekonomik sürdürülebilirliği destekleyen bir süreci oluşturmayı amaçlar.

Bu projede yer alan 11 ülke Avusturya, Bulgaristan, Hırvatistan, Fransa, Almanya, Yunanistan, İtalya, Portekiz, Romanya, Slovenya ve İspanya'dır. WWF-Türkiye de bu projeye destek vermektedir.

Proje, sürdürülebilir deniz ürünleri ve bunun gelişen ülkelerde yoksulluğu azaltmadaki etkisi üzerine bilgi vermeyi amaçlıyor. Her tüketici, bağımsız ve bilinçli bir şekilde sürdürülebilir ürünleri tercih ederek sürdürülebilir ve sorumluluk sahibi balıkçılığa destek olabilir. Birlikte denizlerdeki balık stoklarının iyileşmesine yardım edebilir ve geçimi balıkçılığa bağlı milyonlarca insanın geleceğini güvenceye alabiliriz.

AÇIKLAMA

Bu rehberin verdiği bilgiler tamamen WWF'in sorumluluğu altındadır ve hiçbir şekilde Avrupa Birliği'nin görüşlerini temsil etmez.



~
**HANGI
BALIK?**
~



balikreberi.org
www.fishforward.eu