

Temel Beslenme Bilgileri ve ÇORBALAR

Ülker Gürman

2. Baskı



ÜLKER GÜRMAN

TEMEL BESLENME BİLGİLERİ VE ÇORBALAR

ISBN 978-605-364-797-3

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2016, Pegem Akademi

Bu kitabın basım, yayın ve satış hakları

Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. Ltd. Şti.ne aittir.

Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik, kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz.

Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayınevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

1. Baskı: Ağustos 2014, Ankara

2. Baskı: Mayıs 2016, Ankara

Dizgi-Grafik Tasarım: Gülnur Öcalan

Kapak Tasarımı: Gürsel Avcı

Baskı: Ay-bay Kırtasiye İnşaat Gıda Pazarlama ve
Ticaret Limited Şirketi
Çetinemeç bulvarı 1314.Cadde No:37A-B

Yayıncı Sertifika No: 14749

Matbaa Sertifika No: 33365

İletişim

Karanfil 2 Sokak No: 45 Kızılay / ANKARA

Yayınevi 0312 430 67 50 - 430 67 51

Yayınevi Belgeç: 0312 435 44 60

Dağıtım: 0312 434 54 24 - 434 54 08

Dağıtım Belgeç: 0312 431 37 38

Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60

E-ileti: pegem@pegem.net



ÜLKER GÜRMAN
ÜLKER GÜRMAN
ÜLKER GÜRMAN
ÜLKER GÜRMAN

Editör
Nevzat Gürman

2
Gelecek Kitap
Temel Beslenme ve Mutfak Bilgileri
ve
SEBZELER

Tasarım
Soner Günel
(Diamed Prezantasyon Hizmetleri - 0312. 430 33 50-51)

*HAYRİYE - FAHRİ KUTLUAY; ŞEFKAT - KAMİL GÜRMAN ANILARINA
DEREN VE DERİN'E*

ÖN SÖZ

Sevgili Okuyucu,

Otuz beş seneyi aşkın çalışma hayatımda kıymetli öğrencilerime elimden geldiğince faydalı olmaya çalıştım. Onlar benim için evlât kadar yakın, sımsıcak, eğitilmeyi bekleyen ve geleceğe hazırlanabilmek için çırpınan bireylerdi. Ben de onlar için iyi bir öğretmen olmaya çalıştım. Yeterli veya hiç ders kitabı olmadığı için 1992 yılında bakanlık onaylı iki kitap hazırladım.

Emeklilik dönemimde, deneyimlerim ve bilgi dağarcığım benimle birlikte kaybolmasın istedim. Ticaret ve Turizm Öğretim Okulları için, önceden eğitimini vermeye çalıştığım, üç yıllık otel mutfağı eğitimini karşılayan ders kitaplarını Milli Eğitim Bakanlığı kanalıyla yazdım. Bu ders kitapları, adı geçen okullarda 2000 yılından beri birkaç kez yenilenerek kullanıla gelmiştir.

Piyasada, yemek konusu ile ilgili pek çok kitap var. Hepsini saygıyla karşılıyorum; sağ olsun sevgili yazarlar.

Ben de, yıllarca eğitimini vermeye çalıştığım bu konuda kendimce, amatör, profesyonel ve meraklı sevgili vatandaşlarıma ulaşmak istedim. Okul kanalıyla beni tanıyan saygı değer öğrenci velileri, eski öğrencilerim, çeşitli seminerlere katılarak tanıştığım dostlar ve diğerleri beni bu çalışmaya itmede lokomotif rolü aldılar. Ben de, neden olmasın diye, yine hizmete devam etmek istedim. İnşallah başarılı olurum.

Konu oldukça geniş olduğu için bütün konuların aynı kitapta toplanması kullanışlı olmayacağı düşüncesiyle, ayrı ayrı kitaplar hâlinde hazırlamaya çalışacağım.

Yemek konularının yanı sıra, en önemli beslenme konuları, mutfakla ilgili önde gelen, bilinmesi gereken temel bilgileri, sanitasyon (temizlikte sağlık) konuları da her kitapta ayrı birer bölüm hâlinde vermeyi planladım.

Ayrıca kitaplarım ev hanımlarına, amatör meraklılara, yemek kültürünü geliştirip, yalnız hazırlarken değil, yerken bile, yerli ve yabancı restaurantlarda yabancı kalmamalarına yararlı olacağı düşüncesiyle yemek isimlerini Türkçenin yanı sıra, iki yabancı dilden vermeye çalıştım.

Turizm ülkesi olan, olmaya çalışan ülkemizde yabancılara hitaben hazırlanan menü-yemek listelerinde pek çok yanlış rastlanmaktadır.

Bu listelerde genelde isimler tercüme olarak da verildiği için çok komik yanlışlıklar oluşmaktadır.

Bazı yemekler için tercüme isimler söylenebilse de bazıları için özel sözcükler vardır, o sözcüklerin kullanılması gerekir.

Kitaplarda, yemeklerin hazırlanmasında kullanılan malzemeleri kapsayan ölçüler bölümünde genelde ölçü olarak -kilogram, litre, santilitre gibi birimlere yer verilmiştir. Bunun yanı sıra malzemelerin doğranmış şekillenmiş durumdaki ölçüleri verilmiştir.

Takdir edersiniz ki adet, bardak vb. ölçülerde yanılma payı çok olur. Ayrıca bardak ölçüleri de aynı şekilde yanıltıcıdır.

Mutfağımızı bir gözlemleseniz kaç çeşit bardak hacmi olduğunu fark edersiniz. Benim gözlemlerimde, 500, 300, 250, 200, 175, 150 vb. sayıları hemen yakaladım.



Önerim !

Mutfağınızdaki uygulamalarınızda her zaman kolaylıkla kullanabileceğiniz bardağınızı tespit ediniz, sık değişmemesi, yani kırılmaması için uygun bir plastik bardağı tercih ediniz. Ölçülere şöyle bir bakıp bardağı kullanabileceğiniz çeşitleri tespit ediniz, hazırlayınız.

Uygun bir tartıda, undan başlayarak kıyılmış soğana kadar ölçüleri tartıp not ediniz ölçünüz hazır. Verilen ölçülere göre bardağınızı kullanır ve en doğrusunu uygulamış olursunuz. Böylece devamlı aynı ve doğru ölçüleri kullanarak yemenizin lezzetini aynı tutturamama gibi bir sorununuz da olmayabilir. Ölçülerdeki porsiyon sayısı basit bir uygulama ile istediğiniz porsiyona dönüşebilir. Önce 1 porsiyon bulunur, sonra istenilen ile çarpılır. Bütün bu bilgileri, önerileri kitapçıklarda seri hâlinde sizlere sunmaya çalışacağım.

Bu nedenle, serinin ilk kitabında, çok önemli ve yararlı olduğuna içtenlikle inandığım temel beslenme bilgilerinin bir bölümü ile birlikte, et suları, yerli, geleneksel, yöresel ve yabancı çorbalar verilmeye çalışıldı.

Yararlı ve başarılı olması ümidi ve sonsuz sevgilerimle

Ülker Gürman

- **Not:** Bundan sonraki kitap: Vitaminler, madensel tuzlar, sebzeler, satın alınması-korunması, garnitür ve yemekleri.

İÇİNDEKİLER

1. ÜNİTE Beslenme

A.Tanımı ve Önemi.....	1
B. Sağlık-Kendi Kendimize Nasıl Kontrol Edilebilir	2
1. Beden Kitle İndeksi	2
B.K.İ. genel değerlendirme	2
2. Bel çevresi kontrolü.....	2
C. Hücre.....	4
1. Enzimler ve Hormonlar.....	5
2. Metabolizma	6
a. Yıkım – katabolizma	6
b. Yapım – Anabolizma.....	6
D. Yeterli beslenme.....	7
E. Sindirim.....	8
1. Ağızdaki sindirim.....	8
2. Midedeki Sindirim	9
3. Oniki parmak bağırsağındaki (duodenum) sindirim	9
4. Bağırsaklardaki sindirim	10
a- İnce bağırsaklardaki sindirim	10
b- Kalın bağırsaklardaki sindirim	10
F. Besin Öğeleri	13
1. Proteinler	13
a.Protein Kaynakları.....	14
b. Günlük protein gereksinimi.....	15
c. Proteinlerin beslenmedeki önemi ve doğru kullanma – kayıp önleme yolları.....	16
2. Karbonhidratlar	18
a.Günlük Karbonhidrat Gereksinimi.....	22
b.Karbonhidratların Beslenmedeki Önemi ve Organizmada Kullanılması	22

c. Karbonhidratların Mutfaklarımızda Kullanılmasında	
Dikkat Edilmesi Gereken Önemli Noktalar.....	23
3. Yağlar.....	25
a.Yağ Asitleri :.....	25
(1-) Doymuş yağ asitleri	26
(2.) Doymamış yağ asitleri	27
(3-)Omega-3 yağ asitleri.....	28
(4-) Omega-6 yağ asitleri :.....	30
b. Trans yağlar = Margarinler	30
c. Genel olarak yağların yararları ve özellikleri	31
Uzmanların Önerisi	32

2. ÜNİTE

Çorbalar

Çorbalar	33
A. Çorbalarda kullanılan et suları Fond (fon) lar.....	33
1. Kuvvetlendirilmiş Berrak Et Suyu	
Bouillon de viande (Buyyondöviyand)	
Meat bouillon (Mit buyyon.....	35
2. Beyaz Fonlar (Tavuk-balık-süt dana dan)	
a- Beyaz (dana) fon-fond blanc (fon blank) –	
White stock (vayt stok.....	37
b- Tavuk fonu (Tavuk suyu)	
Fond de volaille (fon dö volay)	
Chicken stock (çıkın stok).....	38
c- Balık fonu (Balık suyu)	
Fond de poisson (fon dö puasson)	
Fish stock (fiş stok).....	39
d-Balık fumet (kuvvetli balık suyu).	
Fumet de poisson (füme dö puasson)	
Fish fumet (fiş füme)	40

3.Kahverengi fondlar	
Grand jus (gren jü)	
Fond brun (fon brun)	
Brown stock (bravn stok)	41
4- Sebzelerden Hazırlanan Fond	
Fond de legumes (fon dö legüm)	
Vegetable stock (vectıbıl stok)	42
B- Çorbalar (potages – soups)	43
1. Çorba terbiyeleri.....	44
2. Berrak Çorbalar	
Potages clairs – Clear soups	45
Berrak Çorbalardan Örnekler	46
a. Petit Marmite (pöti mermit)	46
b. Consommé (konsome)	48
c. Uluslar arası mutfaklarda Consommé isimlendirmeleri.....	49
d. Consommé Çeşitleri	53
3. Kremalı Çorbalar	
Potage Crèmes (potaj krems) Cream Soups	57
a- Creme de Asperges (krem dasperj)	
Cream of Asparagus Soup (krim of asparagus sup)	
Kremalı Kuşkonmaz Çorbası.....	59
b- Cremé de poireau (krem dö puaro)	
Cream of Leek Soup (krim of lik sup)	
Kremalı Pırasa Çorbası.....	60
c. Crème de Velaille (krem dö volay)	
Cream of Chicken Soup (krim of çıkın sup)	
Kremalı Tavuk Çorbası.....	62
ç. Crème de Champignons	
Cream of Mushrooms Soup	
Kremalı Mantar Çorbası.....	63
d. Crème Milanaise	
Cream Soup Milanese	
Miláno Usulü Kremalı Çorba	65
e. Crème Dame Blanche	
Cream Soup Dame Blanche	
Kremalı Dame Blanche Çorbası.....	66

f. Crème Caroline	
Cream Soup Caroline	
Kremalı Karoline Çorbası.....	67
g. Velauté Rossini (Crème Rossini)	
Cream Soup Rossini	
Kremalı Rossini Çorbası.....	68
h. Crème Allemande	
Cream of Rice Soup, German Style	
Alman Usulü Kremalı Pirinç Çorbası.....	69
ı. Creme d'ortie	
Cream of Nettle Soup	
Kremalı Isırgan Otu Çorbası.....	70
4. Ezme veya Püre Çorbalar	71
Ezme veya Püre Çorbaların Özellikleri	71
Püre Çorbalarından Örnekler.....	72
a. Purée Parmentiere – Patato Puree Parmentier	
Püre Patates Çorbası – Parmentier	72
b. Purée Conti – Lentil Purée	
Püre Yeşil Mercimek Çorbası.....	73
c. Purée Saint Germain	
Pea Purée Saint Germain	
Püre Bezelye Çorbası Saint Germain.....	74
ç. Purée de Poi Frais	
Fresh Pea Purée	
Püre Taze Bezelye Çorbası.....	75
d. Purée Crécy	
Carrot Purée	
Püre Havuç Çorbası	76
e. Purée Dubary	
Cauliflower Purée	
Püre Karnabahar Çorbası.....	77
f. Purée Malakov	
Patato and Tomato Purée	
Püre Patates Ve Domates Çorbası	78

g. Purée Florentine Spinach Puree Püre Ispanak Çorbası.....	79
h. Purée Gorbure Bearnaise Vegetable Purée Bearnaise Püre Sebze Çorbası.....	80
ı. Purée Faubonne White Bean Purée Faubonne Püre Beyaz Kuru Fasulye Çorbası	81
i. Purée Condé Red Bean Purée Püre Kırmızı Kuru Fasulye (Barbunya).....	83
j. Purée Cressonnière7 Water Cress Purée Püre Tere Çorbası.....	84
k.Purée Artichauts – Purée artichokes Püre Enginar Çorbası.....	85
5. Sebze Çorbaları Potages Aux Legumes Vegetable Soups	86
Sebze Çorbalarının Özellikleri	86
Sebze Çorbalarından Örnekler.....	87
a. Potage Flamande Flemish Soup Flaman Çorbası.....	87
b. Potage Cultivateur Cultivator Soup Tarımcı veya Çiftçi Çorbası.....	88
c. Potage aux Legumes Vegetable Soup Sebze Çorbası.....	89
ç. Potage au Poireaux Leek Soup Pırasa Çorbası	90

d. Potage Paysanne Peasent Soup Köylü Çorbası	91
e. Potage Bonne Femme Home Style Soup Ev Usulü Çorba.....	92
f. Potage Epinards a'la Crème Creamed Spinach Soup Kremalı Ispanak Çorbası	93
g. Carrot and Ginger Soup Havuç ve Zencefil Çorbası	94
h. Pumpkin Soup Balkabağı Çorbası.....	95
6. Uluslar Arası Mutfaktan Özel Çorbalar Potages Speciaux - Special Soups	96
a. Purée de Gibier (püre dö jibiye) (Fransız Çorbası) Game Purée Püre Av Eti Çorbası.....	97
b. Velouté de poisson (Özel Fransız Çorbası) Fish Velouté Balık Veloutesi (Kremalı Balık Çorbası.....	98
c. Bisque d'écrevisses (Özel Fransız Çorbası) Crayfish Bisque Kerevit Bisque (Biskü).....	99
ç. Purée a'la Reine (Fransız Çorbası) Chicken Purée, queens style Kraliçe Usulü Tavuk Püre Çorbası	101
d. Potage Germiny (Fransız Çorbası) Germiny Soup Germiny Çorbası	102
e. Bauern Chrutsuppe (İsviçre Çorbası) Bernese Health Soup, Peasent Style Bernese Sağlık Çorbası Köylü Usulü.....	103
f. Basler Zwiebel Suppe (İsviçre Çorbası) Basel Onion Soup Basel Soğan Çorbası.....	104

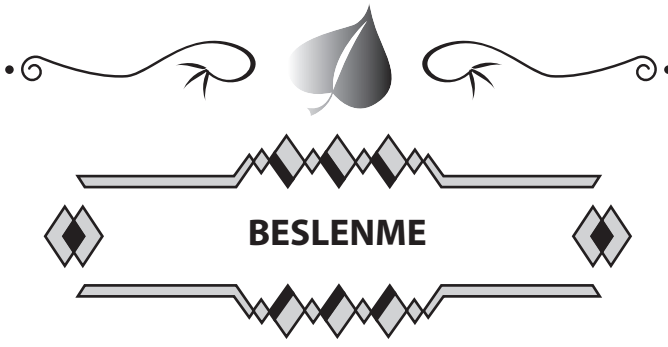
g. Bundner Suppe (İsviçre Çorbası)	
Soup of Dried Cured Beef	
Kurutulmuş, Özel Hazırlanmış Sığır Eti Çorbası	105
h. Berner Topf (İsviçre Çorbası)	
Bernese Soup	
Bernes Çorbası.....	106
ı. Kerbel Suppe (İsviçre Çorbası)	
Chervil Soup	
Frenk Maydanoz Çorbası	107
i. Mehl Suppe Mit Kaseschnitten (İsviçre Çorbası)	
Flour Soup with Toasted Cheese	
Tost Yapılmış Peynirli Un Çorbası	108
j. Kraut Suppe (Avusturya Çorbası)	
Cabbage Soup Lahana Çorbası.....	109
k. Borscht Polonais (Polonya Çorbası)	
Polish Borscht	
Polonya Usulü Borç Çorbası	110
l. Leberknödel Suppe (Alman Çorbası)	
Liver Dumpling Soup	
Karaciğer Dumpling Çorbası.....	111
m. Minestrone (İtalyan Çorbası).....	112
n. Minesta Can Pesto (İtalyan Çorbası).....	113
o. Bouillabaisse A'la Provencale (Fransız Balık Çorbası)	114
p. Busecca İtalyan İşkembe Çorbası.....	116
r. Chicken Broth Britanya Usulü Tavuk Suyu	117
s. Gaz Pacho İspanyol Soğuk Çorbası.....	118
ş. Geflügelklein Suppe (Alman Usulü Çorba)	
Cream of Chicken Soup.....	119
t. Gulyás Leves (Macar Çorbası) Goulasch Soup	120
u. Spaetzle	121
ü. Mock Turtle Soup (İngiliz) Kaplumbağa çorbası taklidi	122
v. Multigatowny Soup	
(Özel Hint Çorbası) İngilizlerce Yorumlanmış Şekli	123

y. Olla Podrida (İspanyol Çorbası).....	124
z. Oxtail Soup (İngiliz Çorbası) Öküz Kuyruğu Çorbası	125
a ₁ . Potée a'la Vaudoise (İsviçre Çorbası).....	126
b ₁ . Rahm Suppe (Alman Çorbası).....	127
c ₁ . Wichyssoise (Amerikan Çorbası).....	128
ç ₁ . Zuppa Mille Fonti (İtalyan Çorbası).....	129
d ₁ . Zuppa Pavese (İtalyan Çorbası) Eggs in Broth, Povia style.....	130
7. Geleneksel ve Yöresel Türk Çorbaları	131
Ulusal ve Yöresel Çorbalardan Örnekler	132
a. Düğün Çorbası Wedding Soup Turkish Style.....	132
b. Domates Çorbası Tomato Soup Turkish Style	134
c. Taze Bakla Çorbası Fresh Broad Beans Soup Turkish Style	135
ç. Ezme Fasulye Çorbası Purée Bean Soup Turkish Style.....	136
d. Yuvarlama – Yuvalama Yuvarlama, Old Fashioned Turkish Soup	137
e. Arabaşı Çorbası Arabaşı, Old Fashioned Turkish Chicken Soup.....	139
f. Terbiyeli Şehriye Çorbası, Vermicelli Soup Turkish Style.....	141
g. İşkembe Çorbası, Tripe Soup Turkish Style	142
h. Nohutlu İşkembe Çorbası, Tripe Soup With Chick Peas, Turkish Style	144
ı. Kabaklı Pirinç Çorbası, Rice Soup with Squash, Turkish Style.....	146
i. Şafak Çorbası Dawn Soup, Turkish Style	147
j. Soğuk Yaz Çorbası Cold Summer Soup Turkish Style	148

k. Tarhana Çorbası	
Soup of Dried Curds, Turkish Style	149
l. Köy Çorbası	
Village Soup Turkish Style.....	151
m. Mantarlı Tavuk Çorbası	
Chicken Soup with Mushrooms Turkish Style	152
n. Enginar Çorbası	
Artichoke Soup Turkish Style	153
o. Ezme Kırmızı Mercimek Çorbası	
Purée Red Lentil Soup, Turkish Style.....	154
p. Ezme Yeşil Mercimek Çorbası	
Purée Green Lentil Soup Turkish Style.....	155
r. Ispanaklı Yoğurt Çorbası	
Yoğurt Soup with Spinach Turkish Style	156
s. Balık Çorbası	
Fish Soup, Turkish Style	157
t. Havuç Çorbası	
Carrot Soup Turkish Style	158
u. Şiveydiz	
Old Fashioned Turkish Soup	159
v. Dul Avrat Aşı (Çorbası)	
Old Fashioned Turkish Soup	160
y. Pırasa Çorbası Turkish Style Leek Soup	162
z. Hamurlu Çorba (Erişte Çorbası)	
Old Fashioned Turkish Noodle Soup	163
a ₁ . Yoğurt Çorbası	
Soup with Yoğurt, Turkish Style	164
b ₁ . Köfteli Yoğurt Çorbası	
Soup with Yoğurt and Meat Balls Turkish Style	165
c ₁ . Yayla Çorbası	
Table Land Soup, Turkish Style.....	166
ç ₁ . Ispanaklı Dövmek Çorbası	
Dehusked Wheat Soup with Spinach Turkish Style.....	167
d ₁ . Analı Kızıl	
Meat Ball Soup with Bulgur, Turkish Style.....	168

e ₁ . Mantı Çorbası	
Puff Stuffed with Mincemeat Soup, Turkish Style.....	170
f ₁ . Karadeniz, Karalahana Çorbası	
Black-Sea, Scoth-kale Soup, Turkish Style	172
g ₁ . Bat (Batırık) Tokat Usulü Soğuk Çorba	
Cold Soup, Tokat Turkish Style	173
h ₁ . Batırık – Silifke ve Civarı Usulü Soğuk Çorba	
Cold Soup Silifke Turkish Style	174
ı ₁ . Bamyra Çorbası	
Okra Soup, Turkish Style.....	176
i ₁ . Mercimekli Bulgur Çorbası	
Lentil Soup with Cracked Wheat, Turkish Style	178
j ₁ . Ezo Gelin Çorbası	
Ezo Bride Soup, Turkish Style.....	179
k ₁ . Isırgan Otu Çorbası	
Nettle Soup Turkish Style	180
l ₁ . Tahinli Köfte Çorbası	
Soup with Sesame Seed Oil and Meat Balls, Turkish Style	181
m ₁ . İstanbul Çorbası	
İstanbul Soup, Turkish Style.....	182
n ₁ . Köy Çorbası	
Village Soup – Turkish Style	183
o ₁ . Bal Kabağı Çorbası	
Pumpkin Soup Turkish Style	184
p ₁ . Ezme Patates Çorbası	
Mashed Patato Soup Turkish Style.....	185
r ₁ . Meyane Çorbası	
Roux Soup Turkish Style	186
s ₁ . Yoğurtlu Patates Çorbası	
Potato Soup with Yoğurt, Turkish Style.....	187
t ₁ . Kafkas Çorbası.....	188
u ₁ . Kuzu Ciğeri Çorbası	
Lamb Liver Soup Turkish Style.....	189

v ₁ . Bahçıvan Çorbası	
Gardener Soup – Turkish Style	190
y ₁ . Kefal Çorbası	
Graymullet Soup, Turkish Style	191
z ₁ . Paça Çorbası	
Trotters Soup, Turkish Style	192



► A.Tanımı ve Önemi

Birey, sağlıklı yaşamak ve sağlıklı yaşlanmak için beslenme ile ilgili önemli kural ve ip uçlarını asla gözden uzak tutmamalıdır.

Çocukluğun ardından gençlik → erişkinlik → yaşlılık sıralamasının doğa ge- reği olduğu daima düşünülmelidir. Bu kesin olan sürecin neresinde bulunduğu iyi bilinmeli içtenlikle, istemeden de olsa, kabul edilmelidir.

Çocukluğun çeşitli dönemlerinde, gençlik, olgunluk ve yaşlılık sıralarında gerekli olan davranış ve beslenme farklılıkları göz ardı edilmeden uygulanmalıdır.

Yaşlılık döneminde sağlıklı olabilmek için tedbir ve kontroller en geç erişkin- lik başlangıcından itibaren, sıkıca irdelenmeli, gereken durumlara, doğru karar verip doğru uzman doktordan mutlaka yardım alınmalıdır.

Bireyin kendi kendini kontrol etmesi bir alışkanlık hâline getirilmelidir. Bes- lenmenin yaşamak için gerekli ve şart olduğu, ama abartılmadan doğru düzgün uygulanması gerektiği mutlaka kabul görmelidir.

Akıllıca davranış ve uygulamalarla, beslenmenin, esaslar bozulmadan daha zevkli şekle sokulması hiç de zor değildir. Yemek hazırlama ve pişirme uygulamala- rında, beslenme konusu iyi bilindiği zaman, ufak tefek zararı dokunmayan değişik- liklerle, zevk okşayan ve hoşla giden sonuçlar rahatlıkla alınabilir. Bu davranışların bir bilgi yardımı ile daha başarılı gerçekleştirilebileceği asla unutulmamalıdır.

Yemek için yaşamak değil, yaşamak için yeneceği gerçeği gözden kaçırılma- malıdır.

İyi beslenebilmek, dolayısıyla iyi yemek hazırlayabilmek için:

1. Yiyecek maddeleri iyi tanınmalı ve bilerek doğru seçilmelidir.
2. Yıkama, hazırlama, pişirme, saklama evrelerinde besin maddeleri doğru kullanılmalı, özellikle besin değeri kaybına fırsat verilmemelidir.
3. Doğru pişirme yöntemleri iyi bilinmeli, yöntem yiyeceğe göre doğru se- çilmeli ve uygulanmalıdır.
4. Her türlü yiyeceklerin ve yemeklerin doğru saklama ve kullanma yön- temleri iyi bilinmelidir.

