



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

BESLENME

Dr. Mehmet AKMAN Dr. Mustafa METE
Türk ve Dünya Mutfakları

Organik bir süreç olan beslenme, aynı zamanda kültürel bir olgudur. Toplumdan topluma farklılıklar göstermektedir. Her toplumun, kendine özgü beslenme alışkanlıkları olduğu da herkesçe bilinmektedir. Yeryüzünde yaşayan ulusların medeniyet seviyelerini yansıtan özelliklerden birisi de, kuşkusuz onların beslenme tarzlarıdır. Yüzyıllardan beri medeniyet ilerledikçe besin şekilleri de durmadan değişmiş ve çeşitlenmiştir.

Bir toplumun beslenme kültürü, yaşam şekli ile yakından ilişkilidir. Yaşam şeklinin değişmesi, beslenme kültürünün de zamanla değişmesine neden olmaktadır. Ayrıca bireylerin, dolayısı ile de toplumların yiyecek seçimi ve alışkanlıklarının meydana gelmesinde yaşanan coğrafi çevre imkanlarının, toplumun kültürel yapısının, sosyo-ekonomik düzeyinin, eğitim ve öğrenim durumunun, etkili olduğu belirtilmektedir.

Ülkelerin de, kendilerine özgü beslenme sistemi ve yemek özellikleri olduğu bilinmektedir. Bunun yanı sıra, birbirinden ayrı hatta ve çok uzakta yaşayan toplulukların da bazen çeşitli faktörlerden dolayı, aynı veya birbirine benzer yemekler yaptıkları da görülmektedir. Özellikle günümüzde çalışma koşullarından dolayı, zamanlarının sınırlı olması, insanları, beslenme şekillerinde bir yakınlaşmaya doğru itmektedir.

Yemek konusuna tarihi açıdan yaklaşacak olursak, çeşitli ulusların birbirinin mutfaklarından değişik şekillerde etkilendiği bir gerçektir.