



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## BOWL NEDİR?

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

Günün her öğünü için farklı alternatif besinleri bir arada bir kase içerisinde yemek anlamına gelen bowl, son günlerde çokça tercih edilen bir beslenme biçimi. Sosyal medyada gösterişli görsellerle karşımıza çıkan bowl, yıldızı yükselen yemekler arasında.

Bowl, Asya mutfağı kökenli olup göç ile birlikte Batı ile buluşan yemek türüdür. Bowl'da genel prensip, tek kase içinde birçok farklı çeşidin ve besinin küçük porsiyonlar halinde birleştirilmesinden oluşur. Özellikle günümüzün en önemli trendlerinden 'super food' olarak anılan besinler sıkça bowl'ların içinde kullanılır.

Sağlıklı yaşamaya çalışan, yediklerine dikkat eden ve düzenli egzersiz yapan kişilerin vazgeçilmez öğünlerinden. İsterseniz, kahvaltılık olarak hazırlayabilir, isterseniz diğer öğünlerde de tüketebilirsiniz.

Kahvaltıda tüketmek için 'smoothie bowl', diğer öğünlerde 'buddha bowl', deniz mahsülleri ile hazırlanan 'poke bowl' en popüler çeşitleridir.

Bowl'lar hem hazırlanması hem de yemesi oldukça keyifli yemeklerdendir. Dilediğiniz şekilde süsleyebilir, soslar ve ekstra malzemeler ile içeriğini geliştirebilirsiniz. Daha çok yulafyla yapılan bowl'lar en çok tüketilenler arasında. Çünkü pratik, sağlıklı ve her öğünde tüketilebiliyor.

