



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DONDURMA NEDİR

Dondurmalar, meyve şurupları veya meyve suyu, şeker ve su karışımının ya da şekerli süt, krema ve koyultucu maddelerin dondurularak sertleşmesi sonucu elde edilen gıdalardır.

Dondurma, herkesin severek yediği bir tatlıdır. 100 g dondurma 100-200 kalori verir.

A, B, D vitaminleriyle, kalsiyum, yağ, protein ve fosfor yönünden zengin bir gıdadır. Yalnız, soğuk olması nedeniyle aç karnına yenilmesi sakıncalıdır. Artık piyasada hemen her çeşidi olan dondurmaları servise hazır paket şeklinde her mevsimde bulmak ve ikram etmek oldukça kolaydır. Yaz kış yenilmesi tavsiye edilir. Aklınıza gelebilecek her çeşit kuru ve yaş meyve ile hazırlandığı gibi cevizli, fıstıklı, çikolatalı, karamelli vb. olan çeşitleri piyasada sıklıkla tüketilmektedir. Artık evlerde ve sektörde; tatlı servislerinde hazır dondurmalar kullanılmaktadır. Dondurmalar elle ve makine yardımı ile yapılabilir. Ancak dondurmacılığı bir meslek haline getirmiş ustalar halen dövülerek hazırladıkları dondurmalarının sırlarını gizli tutmaya devam etmektedir. Bazı yörelere has örneğin Kahramanmaraş Dondurması hala gizemini korumaktadır. Ev dondurması hem ekonomik hem de daha sağlıklı olmasına rağmen günümüzde hazır dondurma çeşitleri daha çok tercih edilmektedir.
