



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DONDURMALAR

Yaz günlerinin aranan soğukluklarından biri de dondurmadır. Çocuklar buna bayıldıkları gibi bir yemekten sonra bir bardak dondurma yemekten büyükler de hoşlanırlar. Yaz gününün sıcak saatlerinde misafire dondurma ikram etmekten daha çok makbule geçecek bir şeyin olmadığını hemen herkes bilir. Ancak yenecek veya ikram edilecek dondurmanın evde yapılmış olması yiyene ayrıca bir emniyet verir. Dondurmayı dışarıdan alacak olanlar ise sağlık şartlarına riayet edildiğine emin olunacak yerlerden almalıdırlar.

Bütün soğuk besinler gibi dondurma da terli iken veya çok yorgun iken yenilmemelidir. Çünkü midede tehlikeli kompli-kasyonlara sebep olabilir. Dondurmayı mümkün olduğu kadar yavaş ve ağızda erittikten sonra yutmak gerekir.

Büyük parçaları ağıza alıp yutmak doğru değildir. Tehlikeli sonuçlara sebep olur. Bunun için çocuklara hiçbir vakit bardak veya tabaklarla dondurma verilmemelidir. Hemen her yerde satılan külahlara doldurulacak dondurmayı, çocuklar yalayarak yâni ağızda eriterek yemek zorunda kalacaklardır. Böylece sindirim ve solunum yollarının işütülmesi ve türlü hastalıklara yol açılması önlenmiş olunacaktır.

Midesi boş olanlara da dondurma verilmemelidir. Boş mideye girecek dondurma hem mideyi üşütür, hem de türlü hastalıkların öncüsü olur.

Dondurma serinletici olduğu kadar iyi bir besindir de. Dondurmada içindeki malzemeye göre az veya çok şeker, A, B, D vitaminleri, madenî tuzlar, fosfor, kalsiyum, yağ, protein gibi maddeler vardır, 100 gram dondurmada 100 - 250 kalori elde etmek mümkündür.

Bir yaşını aşmış çocuklarla yaşlı insanlar çiğnemedi alabilecek* lerinden dondurma, bu gibiler için çok yararlıdır. Birçok hastalıktan sonra ve bademcik ame-liyatıyla burundan et alma ameliyatlarında ilk verilen besin dondurmadır. Bazı nefrit, ülser ve ateşli hastalıkların ilk krizleri geçince de hastalara dondurma yedirilir. Tabii bu gibi durumlarda dondurmayı yedirecek olan doktordur. Bir hekimin izni olmadan dondurma yemek doğru değildir.

Şeker hastalarıyla çok şişmanlara, karaciğerlerinden hasta olanlara dondurma zararlıdır. Bu gibi kimselerin dondurma yemeleri doğru değildir.

Sindirim zorluğu çekenler de dondurma yemekten kaçınmalıdırlar. Çünkü soğuk, midenin çalışma temposunu yavaşlatır. Dolayısıyla sindirim daha güç olur. Dondurma yiyen kimseler, hemen arkasından sıcak bir şey yememeye dikkat etmelidirler. Çünkü/sıcak veya soğğun hemen arkasından alınacak bir soğuk veya sıcak besin mideyi paçavraya çevirir ve tamiri kolay olmayacak zararlara yol açar. Dondurmaları üç gruba ayırmak gerekir:

Birinci grup dondurmalar krema, süt, yumurta, vanilya, kakao, çikolata veya tad verici meyve suları temeline dayanmaktadır. Bu gibi dondurmalar nem Öbür dondurmalar gibi çabuk erimez, hem de daha az soğukturlar. Genellikle bu tip dondurmalar bardak veya külahların alt tarafına konur.

İkinci tip dondurmalar şeker ve meyvelerle yapılanlardır. Bunlar hem daha soğuk olurlar, hem de daha çabuk erirler. Bunları genellikle birinci tip dondurmaların üzerlerine korlar. Üçüncü tip dondurmalar, dondurulmuş dondurmalarıdır ki bunlar «kassato», «penguen», «frigo» ve benzerleri gibi türlü isimler altında bulunmaktadırlar. Bu dondurmalar mutlaka ya bir kap veya sert bir madde içinde dondurulmuş olarak bulunurlar.

