



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ELDE TABAK TAŞIMA YÖNTEMLERİ

Milli Eğitim Bakanlığı
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2006

BİRİNCİ YÖNTEM:

Sol elin avuç içi yukarıya doğru çevrilir.
Parmaklar gerilip avuç içi hafifçe çukurlaştırılır.
Tabak sağelle kenarından tutularak sol elin ayası ve parmak uçları üzerine oturtulur.

İKİNCİ YÖNTEM:

Sol el bükülüp avuç yukarıya açılır.
Parmak uçları biraz sağa doğru çevrilir.
Sağ eldeki tabak sol elin dört parmağı üzerine oturtulur.
Başparmakla da üstten tutularak taşınır.
Başparmak sıkılmak veya gevşetilmek suretiyle tabağın yere paralelliği sağlanır.
Bu taşıma şeklinde başparmak sol tarafı göstermelidir.

ÜÇÜNCÜ YÖNTEM:

Sol el yukarıdaki ilk iki şekilde olduğu gibi yukarıya kaldırılır.
Avuç içi yukarıya bakacak şekilde açılır.
Başparmak, orta parmağın iki uç cm.kadar üzerine gelene kadar sağa doğru döndürülür.
Sağ elle alınan tabak parmaklar arasına sokulur.
İşaret parmağı altta taban kısmına, orta parmak ise tabak kenarının altına dokunur.
Başparmak da üstten tabak kenarına basılarak tutulur. Yüzük ve küçük parmaklar serbest kalır. Bu şekildeki taşımada da başparmak sıkılıp gevşetilmek suretiyle tabağın yere paralelliği sağlanır.