ETLER VE SAKATATLAR HAKKINDA

Et ve sakatat yemekleri Türk mutfağının en önemli bölümünü oluşturur. Yüzyıllar boyunca gezginci, bir kültürü yaşamış olan Türkler bu kültüre uygun et yemeklerine dayalı bir mutfağı da mükemmelleştirmişlerdir. Başlıca geçim kaynaklarından birisinin hayvan yetiştiriciliği olmasının da bunda önemli bir rolü vardır. Türklerin İslamiyeti kabulünden sonra ise "israfın haram sayılması" sakatatın da büyük ölçüde değerlendirilmesine yol açmıştır. Geleneksel Türk mutfağında çoğunlukla koyun ve kuzu etinin kullanılmasına karşılık, dana ve sığır yemekleri de, Batı'nın etkisiyle, giderek artmaktadır. Bugün ünlü kebaplarımızın yanısıra stekler, şnitzeller ve benzeri Avrupa yemekleri de artık sofralarımızda yer almaktadır.
Gerek çocukların gerekse yetişkinlerin her gün mutlaka bir miktar hayvansal protein alması gerekmektedir. Etin ucuz ya da pahalı parçalarının beslenme açısından çok fazla bir farkı yoktur. Ayrıca hayvansal proteinin kasaplık etlerin yanısıra kümes hayvanları ile balık ve su ürünlerinden de temin edilebileceğini kaydetmek isteriz.

© lezzetler.com tarif no:24186 • adı:Etler ve Sakatatlar Hakkında • gönderen:oymakbeyi • indirme tarihi:25.04.2024 - 18:36