



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

GARNİTÜRLER HAKKINDA

Garnitür, et ve balık yemeklerini süslemek ve onları iştah açar hale sokmak; yiyecekleri de göze hoş göstermek maksadıyla kullanılan sebze ve salçalara garnitür denir. Aynı zamanda ana yemeklerin yanına yemeğin zenginleşmesi için verilen ilâve yiyeceklerdir.

Nasıl ki bir elbiyesi düğme v.s. aksesuarla süsleyerek göze daha hoş gösterecek hale getiriyorsak; yiyeceklerimizi de göze hoş göstermek için çeşitli garnitürler kullanabiliriz.

İyi hazırlanan garnitürlü bir yemeğin bize 3 yönlü faydası vardır.

1. Sağlık yönünden:

Et, balık v.s. gibi yiyeceklerin yanına konan çeşitli garnitürler yiyeceklerin besin değerlerini artırarak daha iyi beslenmemizi sağlama,

2. Estetik yönden:

Et, balık v.s. gibi yiyeceklerin yanına itina ve zevkle konan renkli garnitürlerin insanın göz zevkini tatmin ettiği gibi iştahı açar, o yemeği sevmiyorsak bile bize yedirir.

3. Ekonomik yönden:

Evde artan çeşitli az miktardaki sebzelerden garnitür yaparak yiyeceklerimizi değerlendirmiş oluruz.

Garnitürler, aynı zamanda soframıza renk verirler.