



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GÜNEY ASYA ÜLKELERİ MUTFAKLARI

Dr. Mehmet AKMAN Dr. Mustafa METE
Türk ve Dünya Mutfakları

Hindistan, Pakistan, Afganistan, Bangladeş, Endonezya, Tayland, Singapur, Filipinler ve Malezya gibi ülkeleri kapsayan bu bölgenin, özellikle doğu kısımlarında pirinç, batı kısımlarında ise buğday, hem temel besin maddesi, hem de başlıca tarımsal üründür. Bölgede, pirinç ve buğday dışında hemen hemen tüm sebzeler üretilmekte ve çok sık olarak tüketilmektedir.

Güney Asya Ülkelerinde, temel hayvansal besin balık olmakla birlikte, domuz ve koyun eti de tüketilmektedir. Ayrıca bölge halkının protein ihtiyaçlarının önemli bir kısmının da, soya ürünleri ile karşılanmakta olduğu bildirilmektedir. Yağ tüketiminin ise oldukça düşük olduğu tespit edilmiştir.