



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SALATALAR HAKKINDA

Latince kökenli "Salare" (tuzlanmış) kelimesinden türetilerek tüm dillere Türkçemiz'deki telaffuzuna yakın biçimlerde yerleşen salata, iştah açıcı özelliğiyle mutfakların baştacıdır. Bu özelliğinin yanı sıra, vitamin ve mineraller açısından taşıdığı zengin yapıyla da salata önemli bir besin maddesidir.

Salatalar genellikle ana yemekler eşliğinde sunulur. Burada dikkat edilmesi gereken en önemli nokta, bu "iştah açıcı yiyeceğin-yemeğe olan uyumunu iyi sağlamaktır. Salata mutlaka ana yemeğin besleyici değerini tamamlamalı, onun önüne geçmemelidir. Örneğin, protein miktarı fazla olan yemeklerle birlikte sunulacak salatanın proteini mutlaka düşük olmalıdır. Bazı salata çeşitlerinin ise, ana yemekle birlikte değil, yemek öncesi ve çerez (ordövr) olarak, içki eşliğinde verilmesi uygun olur.

Hangi besin maddesiyle hazırlanıyorsa o ana maddenin adını alır salata; domates salatası, patates salatası gibi. Bu arada bazı salatalara katılan sosların hazırlanması da bu lezzet dolu tabağa renk katmada önem taşır.

---