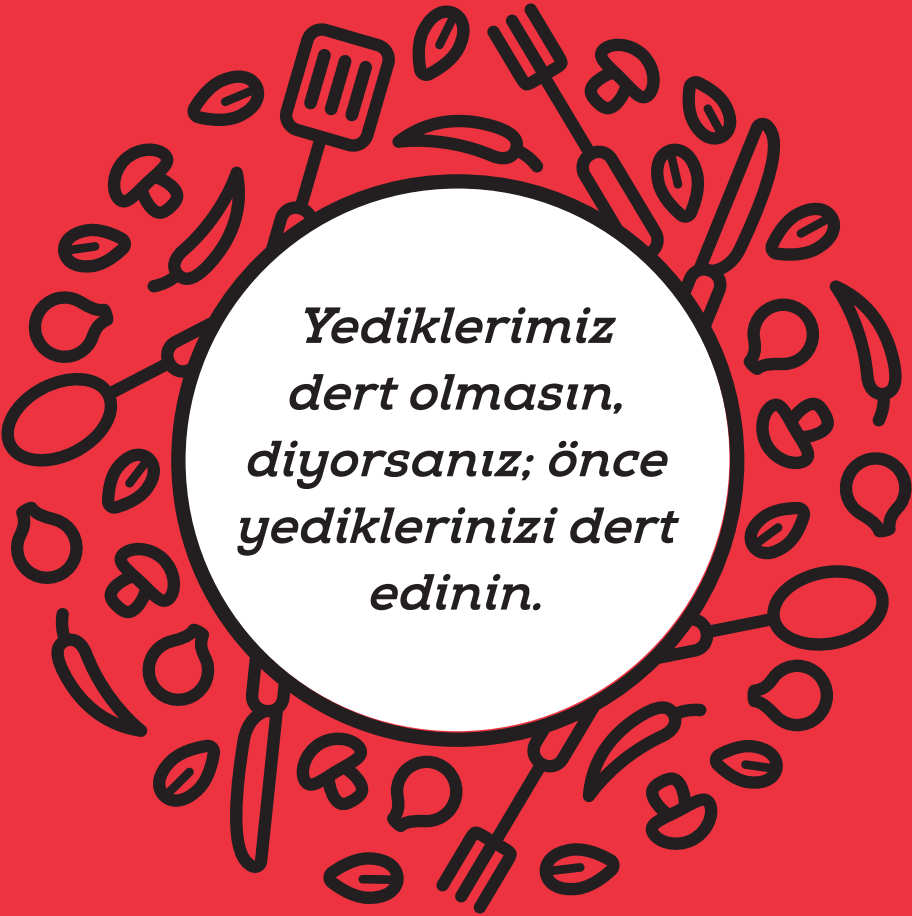


Kitap bir ihtiyaçtır.



*Yediklerimiz
dert olmasın,
diyorsanız; önce
yediklerinizi dert
edinin.*

SAĞLIKLI VE
DOĞAL
BESLENMEK
İÇİN

Mutfak- taki Stra- teji

İNSAN VE
HAYAT
KİTAPLIĞI

İÇİNDEKİLER

9 ^{Takdim} TEŞEKKÜR

11 ^{Giriş} SAĞLIKLI BESLENMEK İÇİN TARAFINI SEÇ!

19 ^{1. Kısım} YEMEĞE GÖBEKTEN Mİ BAĞLISINIZ?

- Nasıl Erir Bu Göbek?
- Obezite Risk Değerlendirme Testi

41 ^{2. Kısım} OBUR, YANİ ABUR CUBUR

- Cips Paketlerinin Arka Tarafı
- Tedavi Etmeyen Şurup
- Jelatin Savaşının Kazananı Yok

59 ^{3. Kısım} SIR KÜPÜ BAHARATLAR

- Kusuru Gizlemek mi Lezzet Vermek mi?

69 ^{4 . Kısım} HANGİ YAĞI NEDEN SEÇMELİ?

- Yıllık Ayçiçeği, Asırlık Zeytin Ağacına Karşı
- Tereyağı Aklandı, Sanık Sandalyesinde Margarin!



5. Kısım
**81 SARIKIZ'IN
YERİNDE NE VAR?**

- Süt Saftır, Paktır, Helaldir; Sahip Çıkmak Gerekir
- Son Model Süt: UHT
- Sütü Mayalaştıran Bitkiler
- Ecdâd Yedigârı Jelatinsiz Yoğurt
- Peynirde Jelatin Meselesi
- Evde Peynir Mayası Tarifi
- Dondurmada Jelatinin Ne İşi Var?

8. Kısım
141 NE İÇERSİNİZ?

- Kahve: Hazırının Hatırı Yok
- Çay: Siyahı Ruha, Yeşili Bedene Şifa
- Karpuz

10. Kısım
**177 ÜZERİNİZE AFİYET
TAKTİKLER**

- Kahvaltı: Beyninizi Uyandırın!
- Hamdım Piştım Yandım
- Market Kullanma Kılavuzu
- Acısıyla Tatlısıyla Ramazan Sofraları

6. Kısım
**115 ARPA BUĞDAY
ZAMANI**

- Tahılların Eskimeyen Dostluğu
- Pilav Muharebesi

7. Kısım
**125 ETİN RENGİ Mİ
İÇERİĞİ Mİ?**

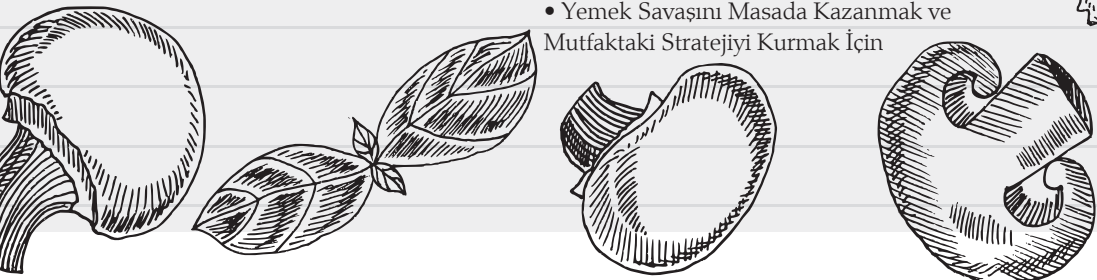
- Etinizi Nasıl Alırdınız?
- Sucuğun Z Kuşağı
- Balık Tarlasının Derinlikleri

9. Kısım
**159 KIŞA DOĞAL
OLARAK
HAZIR MISIN?**

- Konserveyi Elle Yapmalı, Hazırından Uzak Durmalı!
- Dinle Reçel, Çilekten
- Hazır İçeceklerin Suyu Çıktı!

11. Kısım
**207 DOKTOR GİRMİYEN
EVLERİN SIRLARI**

- Ekmegin Emekçisi Mayalar
- Geçmişten Geleceğe Taşınan Şifa: Sirke
- Kimse Tuzum Plastikli Demez
- Binbir Derdin Şifası Sarı Kantaron
- Hurmanın Şifasına Mercék
- Yemek Savaşını Masada Kazanmak ve Mutfaktaki Stratejiyi Kurmak İçin





T a k d i m

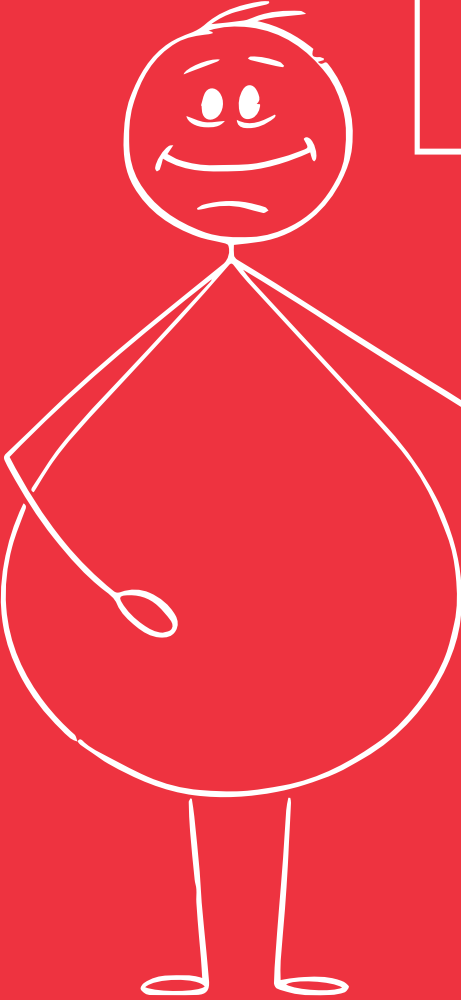
OKURA TEŞEKKÜR

Kitap yazmak, zor iştir. Gerçekten bir derdiniz, büyük ve önemli bir gayeniz varsa, hususiyetle insanlara faydalı olmak, bir ihtiyacı gidermek, bir problemi çözmek gibi bir amacınız varsa, kitap yazmak çok zor bir iş olur. Üstelik savaştığınız şey nefis ise, yazdığınız kitabı okuyan kişi kendi nefsiyle büyük bir hesaplaşma içine girecekse, yazdığınız kitap, üzerinize çok büyük bir sorumluluk yüklemiş demektir.

Her kitabın gerçek değerini, okur verir. Yazarın derdini hisseden, ona ortak olan, onu yüklenen her okur, hem kitabın gerçek değerini verir hem de yazarın içini ferahlatır. İşte “Helali Arama Stratejileri” böyle bir kitaptı. Onu, gecesini gündüzüne katarak hazırlayan ekip olarak en büyük derdimiz, insanları, haram ve şüpheli gıda çıkmazından kurtarabilmektir. Bunun için karşımızda global gıda endüstrisi ve insan nefsi gibi çok büyük rakipler vardı. Bundandır ki kitabın zemininde çok mesai, temelinde çokça dua ve bolca umut vardı.

Ve bugün, kitabımızı baş tacı eden yüz binlerce okurumuz oldu. İşte bu kitabın asıl değerini onlar verdiler. Sadece okumakla kalmadılar, kulak verdiler, dinlediler, yazdılar, tatbik ettiler. Bununla da kalmadı, bize destek oldular. Eksiklerimizi gösterdiler. Helali arama, aratma ve buldurma yolunda sırtlandığımız bu yüke, bizimle beraber omuz verdiler. Bunca teveccüh için, her bir okurumuza teker teker teşekkürü borç biliriz.

*Kalbe giden yol,
mideden geçer. Önce
mideni ferah tut.*



*"Ben sağlıklıydım.
Yediklerim, beni
bu hale getirmiş
olabilir."*