



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇORBALAR HAKKINDA

Piştirilmesi kolay, besin kuvveti çok bir yemektir. Sindirimi de kolay olduğu için hastalara çekinmeden verilebilir. Yalnız piriñte, % 75 şeker olduğu için şeker hastası olanlara pilav gibi piriñ çorbası da verilmez.

Bazı perhizlerde şu çorbalara müsaade edilir:

Pankreas ve safra yolları hastalıklarında yağsız piriñ, şehriye, yulaf, sebze çorbaları; damla hastalığında piriñ, şehriye çorbaları; şeker hastalığında karnabahar çorbası, et suyuna piriñ çorbası, yulaf çorbası; zayıflama perhizinde şehriye çorbası; deri hastalıklarındaki perhizlerde sebze, şehriye, un çorbaları; ateşli hastalıklarda, şehriye, yulaf çorbaları, sütlü piriñ çorbası; üremi, ve süreğen böbrek hastalıklarında sade suya şehriye, yulaf çorbaları.

Başlıca çorbaların bileşimine giren maddelere göre, verdikleri kalori şunlardır:

Piriñ çorbası: 20 gram piriñ; 75 kalori, 300 gram et suyu: 60 kalori, 10 gram yağ: 85 kalori.

Un çorbası: 15 gram un: 50 kalori, 250 gram et suyu: 50 kalori.

Her öğünde sıcak bir çorba, vücut için faydalıdır. Sıcak yemek midenin rahat çalışmasını temin ettiği gibi liazmı da kolaylaştırır.

Çorbanın faydaları yalnız bunlardan ibâret bile olsa, sofradan eksik edilmemesi lâzımdır. Halbuki çorba suda eriyen vitaminleri ve madenleri ihtiva eder ki, bunlar vücudun daima muhtaç olduğu başlıca enerji menbaidir.

Kemik suyundan yapılmış çorbalar hepsinden faydalıdır.

Bunun için de kemikleri önce kasapta parçalamalı, sonra kemikteki bütün madenlerden istifade etmek için ağır ağır kaynatmalıdır. Çorbaya proteinli bir gıda katmak için de yanına et ilâve etmeli. Yumurta ile terbiye edilmiş bir çorbada protein, vücut için elzem olan her türlü madenlerden başka, amino asitlerinin envai vardır.

Çorba, sofrada daima ilk yemek olarak verilir. Çorba, piştirilirken içine et suyu veya kemik koymak lezzetli olması bakımından şarttır.

Çorbalarda kullanılacak her çeşit şehriye, tenceredeki su kaynamaya başlayacağı sırada konur, bir taşım kaynayana kadar şehriyeler birbirine yapışmasın diye karıştırılır. Sonra bir müddet kaynamaya devam eder ve pişince indirilir.
