# ÇORBALAR HAKKINDA

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

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

Başlıca çorbaların bileşimine giren maddelere göre, verdikleri kalori şunlardır:
Pirinç çorbası: 20 gram pirinç; 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, vücud için faydalıdır. Sıcak yemek midenin rahat çalışmasmı temin ettiği gibi lıazmı 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 menbaıdır.

Kemik suyundan yapılmış çorbalar hepsinden faydalıdır.
Bunun için de kemikleri önce kasapta parçalatmalı, 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, vücud için elzem olan her türlü madenlerden başka, amino asitlerinin envai vardır.

Çorba, sofrada daima ilk yemek olarak verilir. Çorba, pişirilirken içine et suyu veya kemik koymak lezzetli olması bakımından şarttır.
Çorbalarda kullanılacak her çeşit şehriye, tenceredeki su kaynamaya başlıyacağı sırada konur, bir taşım kaynayana kadar şehriyeler birbirine yapışmasın diye karıştırılır. Sonra bir müddet kaynamaya devam eder ve pişince indirilir.

© lezzetler.com tarif no:61153 • adı:Çorbalar Hakkında • gönderen:marifetlim • indirme tarihi:28.04.2024 - 02:05