



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

ÇORBALAR HAKKINDA

Öğünlerin başlangıç yemeği olarak mide özsularını harekete geçirici etkisi olan et suları ile yaş ve kuru sebzeler, çeşitli unlar ve tahıllarla süt, yumurta, limon gibi katkı maddeleri karışımı ile hazırlanan çorbaların, gerek besin ihtiyacı, gerekse beslenme alışkanlıkları açısından beslenme düzeninde önemli ve vazgeçilmez bir yeri vardır. Günümüzde artık çorbaların tad unsurları kadar, pişirme kolaylıkları ve besin değerleri üzerinde de durulmaktadır. Çorbalar genellikle, her ailenin beslenme tutumuna, ihtiyaçlarına ve özelliklerine göre, kahvaltı dahil olmak üzere her üç öğünde yer alabilir.
