



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SOĞUK ÇORBALAR

Çorbalar kış mevsiminde ısınmak için içilir. Yaz mevsiminde ise sıcak çorba daha fazla terlemeye neden olmaktadır. Yazın sıcak günlerinde ve özellikle sıcak yörelerde hem serinlemek hem de karın doyurmak için soğuk çorba içilir. Mevsimlere göre yeme içme alışkanlıklarını değiştiren, sağlıklı beslenmeye gereği kadar önem veren atalarımız, sıcak havaların gelmesiyle beraber soğuk çorba içmeye başlamışlardır. Soğuk çorbalar sıcak yaz günlerinde hem serinlemek hem de karın doyurmak için içilir. Örneğin, Anadolu'da ayran çorbası, Siirt'in mihir çorbası vb. Bizim yoğurtlu salatalıklı cacığıımız, batı ülkelerinde soğuk çorba olarak bilinir.

Kısa zamanda yapılan soğuk çorbalar, çiğ besinlerle hazırlanır. Sarımsaklı yoğurtla yapıp içine salatalık konulan soğuk çorba niteliğindeki cacığın da yaz günlerinde bedeni serinlettiği ruhumuzu rahatlattığı bir gerçektir.

Diğer uluslarda ve kültürlerde uluslar arası tanınmış soğuk çorbalar vardır. İspanyanın güney bölgesini oluşturan Andalucia (Endülüs), uzun yıllar Arap işgalinde kalmasından dolayı, İspanyol mutfağına özgün lezzetler kazandırmıştır. Dünyanın en güzel sıcak hava yiyeceği Gazpacho'dur. Gazpacho'nun sıcak Arap ülkelerinden İspanyol kültürüne yerleştiği bilinmektedir.

Salatanın besin değeri ile susuzluk gideren soğuk içeceklerin kalitesini birleştiren bu soğuk çorba serinletici ve rahatlatıcıdır ve kalori değeri de düşüktür. Bir kap Gazpacho'da 3 g yağ ve 61 kalori vardır. Dolayısıyla bu değerlerle 2 belki 3 kase bile rahatlıkla içebilir.

**Soğuk Çorba Hazırlamada Kullanılan Araçlar ve Gereçler:**

Kısa zamanda yapılan soğuk çorbalar, çiğ veya pişmiş soğuk besinlerle hazırlandığı için pişirme araçları genellikle kullanılmaz. Kullanılmışsa bile soğutulmuş servis edilir. Çiğ verilen yiyeceklerin içilebilecek kıvama gelmesi için ezilmesi, süzülmesi, rendelenmesi ve çorbaya öz sularını bırakmaları gerekir. O halde blender, havan, rende, gibi araçlara ve bir soğutucuya ihtiyacımız olur.

**Soğuk Çorba Hazırlamada Dikkat Edilecek Noktalar:**

Kısa sürede hazırlanıp taze olarak servis edilmeli,

İyice soğutulmuş ve dinlenmiş olmaları gerekir, böylece malzemeler karışarak güzel bir tat ve aroma meydana gelir,

Mutlaka aslına uygun hazırlanmaları ve uygun garnitür ve kaplarıyla servis edilmeleri gerekir.

**Soğuk Çorbaların Garnitürleri ve Servis Şekilleri:**

Mutlaka soğuk olarak servis edilmeleri gerekir.

Bu nedenle sıcak yaz aylarında servis edilmeleri doğru olur,

Genellikle belli bir ülkeye, yöreye ve kültüre has çorbalar oldukları için aslına uygun hazırlanmalı ve sunulmalıdır.

Aslına uygun servis kabı ve garnitürü ile verilmeleri gereklidir.