

## KIŞ DEDİĞİN ÇORBASIZ OLMAZ



Çorba içmem diyenini duymadım. Özellikle de mevsim kışsa, ama İzmirdeki gibi bahar kışlardan bahsetmiyorum, soğuk içimize işliyorsa bir kase çorba ne iyi gelir.

Çorba kelimesi Farsça 'Shorba'dan gelmiş. 'Shor' (tuzlu) ve bâ (suyla pişirilmiş) manasına gelen iki sözcüğün birleşmesinden oluşmuş. Tarihini bulmak içinse çömlek yapımını bulmak yeterli olur.

Bir kase çorba diyip geçmek olmaz. “Her derde deva”, “ midenin cilası” diye boşuna denilmemiştir çorbaya.” Tavuk suyuna çorba” adlı çok satan kitabı bilirsiniz. İçindeki insan ruhuna iyi gelen hikayeler, tavuk suyuna çorba gibi tedavi edici bulunduğundan böyle adlandırılmıştır kitap da. Çorbanın içinde yan yana çok çeşitli besinleri tüketme olanağı buluruz. Yapılışına göre başlangıçtan çok hafif bir ana yemek olarak tüketebileceğimiz bir yemeğe dönüşebilir çorba.

Diyet yapanlar veya kilo almak istemeyenler için de çorba iyi bir yardımcıdır. Mercimekle veya nohutla hazırlanmış bir sebze çorbası ile beraber 1 kase light yoğurt ve 1 dilim ekmeğin bir diyet öğünü olabilirken, ağır bir öğle yemeğinin ardından hafif bir akşam yemeği de olabilir.

Çorba içerken içine giren malzemeleri teker teker düşünür müsünüz? Bir tarif üzerinden bir kase çorbadan sağladığımız faydalara bir örnek vermek istiyorum.

## KÖYLÜ ÇORBASI

100g patates  
80 g kereviz  
4 yemek kaşığı haşlanmış yeşil mercimek  
5 yemek kaşığı haşlanmış nohut  
100g soğan  
30-35 yaprak bebek ıspanak  
1,5 çay bardağı tavuk suyu  
½ limon suyu  
½ çorba kaşığı un  
½ çay bardağı beyaz şarap  
1 yemek kaşığı zeytinyağ  
1 lt su  
Tuz, karabiber

## YAPILIŞI

Geniş bir kaseye un, su ve limon suyu konulup karıştırılır. Kereviz ve patates küp küp doğranır. Kereviz kararmaması için limonlu unlu suda bekletilir. İnce doğranmış soğan zeytinyağ ile kavrulur. Patates ve kereviz eklenir karıştırılır. Beyaz şarap eklenir ve alkol uçuncaya kadar biraz beklenir. Tavuk suyu bir tencerede kaynatılır, haşlanmış mercimek ve nonutla tüm malzemeler eklenir, tuz ve karabiber ile 5-10 dk kaynatılır. Kaselerin dibine ıspanaklar konulup kaynar çorba üzerine dökülüp servis yapılır.

## PATATES

Patates diğer sebzelere göre daha fazla nişasta içeriğine sahip olmasıyla unlu yiyeceklere benzemekle beraber, C vitamini, B vitaminleri, potasyum, kalsiyum içeriğiyle önemlidir. Bağırsak sağlığında çok önemli olan patates, kansere karşı iyi bir koruyucudur.

## KEREVİZ

Karaciğer sağlığı için eşsiz bir sebzedir öncelikle. Siroz hastaları için bir mucize olduğu yapılan araştırmalarda ortaya konulmuştur. Ayrıca kereviz içerdiği antioksidanlar sayesinde bağırsak kanserini önleyici özelliğe de sahiptir. Kerevizin astım hastaları için faydaları olduğu ve Parkinson hastalığına karşı önleyici özellikleri de güvenilir kaynaklarca ortaya konulmuştur. Kerevizin düzenli tüketimi ile son zamanlarda sıkça duyduğumuz detoks işlemi yapmış olacağınızı söyleyebilirim.

## NOHUT-MERCİMEK

B12 vitamini dışındaki B vitaminleri ile kalsiyum, çinko, magnezyum ve demir yönünden zengin olup, fonksiyonel posa ve flavanol içerir. Kuru baklagillerin tümör oluşumu ve gelişimini engelleme, kolesterol ve trigliserit düzeylerini düşürme, kalp damar hastalıkları ile divertikül (sindirim sistemi hastalığı) risklerini azaltma ve kan şekerini düzenleme özellikleri vardır.

## SOĞAN

Soğan için doğal antibiyotik denilmektedir. İçerdiği A, B ve C vitaminleri ile, güçlü antioksidan yapısı ile kansere ve enfeksiyonlara karşı koruyucu etkileri belirlenmiştir. Karaciğer ve pankreas üzerindeki olumlu etkileri ile kan şekerini düzenlediği, kalp krizi riskini azalttığı, sindirimi kolaylaştırdığı, bağırsakları dezenfekte ettiği, emziren annelerin sütünü arttırdığı, idrar söktürdüğü bilinmektedir.

## ISPANAK

ıspanak sebzeler arasında değerlendirildiğinde iyi bir demir kaynağı olarak yerini alır. fakat bu demir yapısını vücut etkili bir şekilde kullanamaz ve demir eksikliğinde tedavi değeri

taşımaz. Ancak ıspanak sağlığımız için folat, C vitamini, A vitamini, posa içeriği, K vitamini içeriği ile çok önemlidir. kiş aylarında soğuk algınlığı için koruyucu bir yiyecek olarak düşünülebilir ıspanak. Lif içeriği ile barsak çalışmasını da desteklemektedir.