

Haziran - Temmuz 2019 Sayı: 34

Hayatın en keyifli anı, Gıda Zamanı



Gascon ve Hırcacı Dergisi

FOOD

time

**MUTFAKLARDAKİ
KÜÇÜK ALETLER**

Yaz Mevsimi
ve Beslenme

Mutfağın
lezzet unsurları

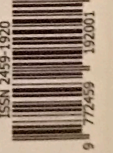
SOSLAR

Sıradışı Bir Proje
GASCONFAIR

10 Düzenli
egzersizin
faydası

HAKAN Egeli
lezzet tutkunu
MERİÇLİLER

Fiyatı: 15,00 ₺



gasconyag.com.tr
42 70 - 71 - 72

Çorba

Kana kuvvet, göze fer, batna cilâdır çorba
İllet-i cû'a devâ, mahz-ı gıdâdır çorba
Sağlara, hastalara aynı şifâdır çorba
Ağniyâ dostu, muhibb-i fukarâdır çorba
Hâsılı hâhiş ile ekle sezadır çorba

Kana göze kuvvet, insanın içine ciladır çorba /
Açlığın devası, en has gıdadır çorba /
Hem sağlama hem hastaya şifadır çorba /
Zenginin dostu, fakirin kankasıdır çorba /
Uzun lafın kısası keyifle yenir çorba.

Evet, o lise edebiyat kitaplarında adını sıkça duyduğumuz Ahmet Rasim çorba hakkında böyle demiş. Çorbanın kızartma etle birlikte ilk keşfedilen yemeklerden biri olduğunu biliyoruz. Elimize geçen tüm arkeolojik bulgular bunu söylüyor. Hatta dini kitaplarda buğday çorbasının ilk yemek olduğu ve Hz. Adem tarafından keşfedildiği rivayet edilir.

Eski dönemde çorba yapmak oldukça zahmetliymiş. İnsanlar o dönemde maden işlemeyi bilmedikleri için ne kazan varmış, ne tencere. Eti, otları, sebzeleri hepsini beraber su doldurdukları oyuk taşlara koyup, ateşte kızdırdıkları taşları atarak suyun kaynamasını, dolayısıyla çorbanın pişmesini sağlamışlar.

İlk hazır çorbanın ise kuru etin öğütülmesiyle yapıldığı söylenir. Özellikle askerler bunu heybe ile yanlarında taşıyor, daha sonra buna kaynar su katarak çorba haline getirirlermiş. Yağ bulursanız o da eklenir, birkaç baharatla mükemmel hale getirilmiş. Birilerinin tarhana dediğini duydum. Tabii, o da başka hazır çorba çeşidi. İran kökenli ama Anadolu topraklarında kendisini bulmuş bir çorba türü. Bu-

raya bir çeşit gelmiş, burada onlarca çeşit olmuş. Uşak, Tokat, Maraş... Saymaya kalksak bitmez şimdi.

Sadece tarhana değil, bizimki gibi yemek zevki yüksek bir toplulukta geliştikçe gelişmiş çorba. Mevsime göre, mevsimin ihtiyaçlarına göre farklı çorbalar düzenlenmeye başlanmış. Yazın soğuk, kışın sıcak çorbalar yapılmış.

Osmanlıda o denli simgesel bir nitelik kazanmış ki çorba, savaş sırasında çorbanın kaynadığı kazanın düşmanın eline geçmesi yeniler için en büyük başarısızlık sayılır hale gelmiş. Yeniler için padişahın gönderdiği çorbayı kabul etmeyip, kazanı devirmeleri de ayaklanma işareti olurmuş.

Halk arasında da herkesin bildiği deyimler olmuş "çorba parasını çıkartmak", "çorbanın kaynaması", "çorbanın tuzu", "çaya çorbaya limon"... Atasözleri de var tabii; "El ağzı ile çorba içilmez", "Tekkeyi bekleyen çorbayı içer", "Tatsız çorbaya tuz neylesin, akılsız başa söz neylesin" gibi.

Yemeğe başladığımızda genellikle karnımıza ilk gelen konuktur çorba. Yumuşatır midemizi, kendinden



Deniz ORHUN

Master Şef / Ziraat Müh.

deniz.orhun@klemantin.com

sonrakilere hazırlar alçakgönüllülükle. Yemeğin assolistinden daha lezzetli bile olsa ilk önce sahne alır.

Farsça kökenli bir kelime çorba. Tuzlu yemek, karışık yemek anlamına gelen. Aslında bu anlamı bizde de kullanılır. "Her şeyi çorba ettin" demez miyiz birileri bir şeyleri karıştırınca.

Tavuğundan işkembesine, yoğurdundan tarhanasına belki de yemekler içinde en fazla çeşide sahip olandır çorba. Tarhana ilk hazır çorbanın yapıldığında esinlenilmiş olan bir kaynaktır. Eh, bu kadar konuştuktan sonra artık bir çorba tarifi verelim, değil mi?

Yaz geliyor, hafif ve az tüketimi, gereğinden fazla kalori almamaya ataksız mutfak için dikkat etme zamanı!

Hafta içi her gün olan TLC'deki "Deniz'in Mutfağı" programından semizotlu kinoa çorba tarifini Food Time okuyucuları için hediye ediyoruz. Bizim çorbalarımız içilmez, yenir.

Sem

Mal

- 1 ad
- 2 diş
- 1 tut
- Tadı
- 2 ad
- 1 yk
- 2 yk
- 3 sb
- 1 tut
- 5 dal
- ½ sb

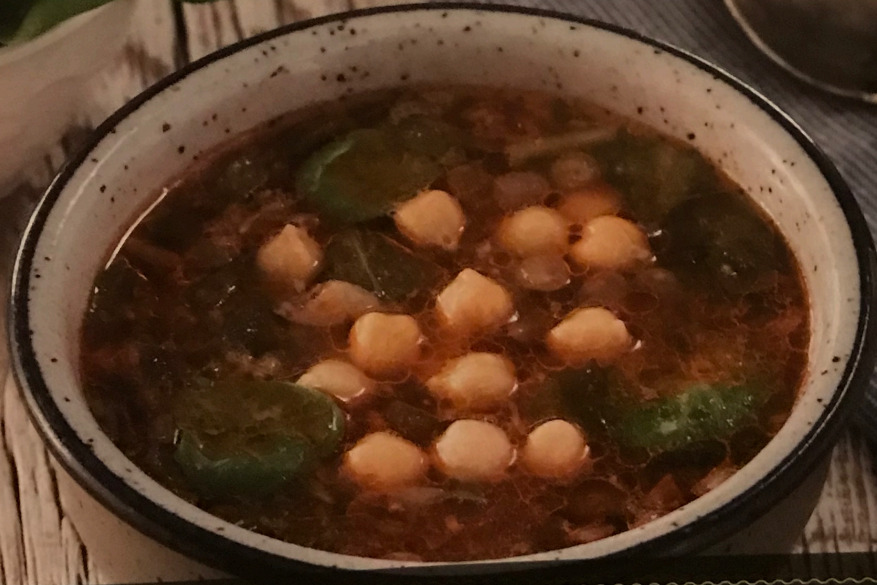
Hazırlan

Soğan, sarımsa
geçirin, salçayı
mesine yakın e

semizotlu kinoa çorbası

Malzemeler

- 1 adet kuru soğan
- 2 diş sarımsak
- 1 tutam şeker
- Tadına göre tuz
- 2 adet domates
- 1 yk domates salçası
- 2 yk kinoa
- 3 sb tavuk suyu + 1 sb su
- 1 tutam sumak
- 5 dal semizotu
- ½ sb haşlanmış nohut



Hazırlanışı

Soğan, sarımsak bir tencerede soteleyin, şeker ve tuz ekleyin. Domatesleri robottan geçirin, salçayla az su ile sulandırın. Semizotu hariç bütün malzemeleri ekleyin piş-
geçirin, salçayla az su ile sulandırın. Semizotu hariç bütün malzemeleri ekleyin piş-
mesine yakın en son semiz otunu ekleyin ve bir taşım kaynatın ve servis tabağına alın.
Afiyet olsun!