

Banu Atabay'ın

*Mütevazı
Lezzetler®*

ÇORBALAR


PARK FOTO®
Kültür Yayınları

Mütevazı Lezzetler® Çorbalar

Eser: *Mütevazı Lezzetler® Çorbalar*

Ver:2.99.130 - Rev:2 -Vol:#4

2. Baskı

Yazar: **Banu Atabay**

©MMV Bütün Hakları Saklıdır Kopyalanamaz

Editör: *Murat Atabay*

Fotoğraflar:



PARK FOTO®

©MMV Bütün Hakları Saklıdır Kopyalanamaz

**Özgün Sayfa ve
Kapak Tasarımı:**

Çetin Atabay

©MMV Bütün Hakları Saklıdır Kopyalanamaz

ISBN:



975-92047-7-0

Basım Yeri Yılı: *İsmat Mart 2005*

Genel Dağıtım:

Karlar Dağıtım

Tel: 0.312.433 99 67 - 0.312.434 11 52

Faks: 0.312.432 03 59

e-mail: mustafakitabevi@superonline.com

Yayınlayan:



PARK FOTO®

Kültür Yayınları © Mart 2005

parkfoto.8m.com

De Gaulle Cad. 67/C

TR-06500 Beşevler ANKARA

Tel: 0.312.213 63 57

Faks: 0.312.223 59 00

e-mail: parkfoto@hotmail.com



Banu Atabay

12.Ekim.1969 yılında Ankara'da doğdu, ilk, orta ve kız sanat lisesi eğitimini Ankara'da tamamladı. Önce Anadolu Üniversitesi İktisat Fakültesinde sonra Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih Coğrafya fakültesinde öğrenim gördü. Varşova Üniversitesi'nde Leh dili ile ilgili çalışmalarda bulundu, birçok kısa Lehçe hikayeyi Türkçe'ye çevirdi. Daha sonra, Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesinde pedagojik formasyon eğitimi aldı.

Giyim tasarımı, modelistlik ve öğretmenlik yaptı, değişik sosyal kuruluşlarda gönüllü çalışmalarda bulundu, portre fotoğrafçılığı yaptı.

Çocukluğundan beri mutfak işleri en sevdiği uğraşısı oldu, 1995 yılından bu yana Türkiye'nin çeşitli bölgelerinde yemek ve yemek kültürü üzerine araştırmalar yapmaktadır.

Kültür Bakanlığı onaylı, Mütevazı Lezzetler serisi yemek kitapları, internet aracılığıyla satılarak, Avustralya'dan Amerika'ya kadar dünyanın pek çok ülkesindeki Türkler tarafından en çok tercih edilen yemek kitapları oldu.

Pek az tarifi bana ulaşabildi. Çevresi O'na '*ehli tabiat çorbacısı*' dermiş.
Ömür boyu çorba tariflerini toplamış. Her hastalığın çorbasını bilir,
otlardan saplardan şifalı çorbalar hazırlamış.
Tariflerini hiç bir zaman yazmamış. Ne yazık ki O'nu çok az tanıyabildim

*Rahmetli Anneannem
Meryem Sevim'in Anısına*

Mütevazı Lezzetler® ÇORBALAR

Önsöz	8
Çorbalar Hakkında	10
Geleneksel Çorbalar	13
Kebabçı Usulü Mercimek Çorbası ..	15
Terbiyeli Mercimek Çorbası	17
Süzme Mercimek Çorbası	19
Tarhana Çorbası	21
Domates Çorbası	23
Erişteli Mercimek Çorbası	25
Yayla Çorbası	27
Ezogelin Çorbası	29
İşkembe Çorbası	31
Terbiyeli İşkembe Çorbası	33
Un Çorbası	35
Düğün Çorbası	37
Keşkek Çorbası	39
Yoğurt Çorbası	41
Balık Çorbası	43
Tavuk Çorbası	45
Tandır Çorbası	47
Şikemperver Çorbası	49
İrmik Çorbası	51
Kafkas Çorbası	53
Tatar Çorbası	55
Çerkez Çorbası	57
Şehzade Çorbası	59
Paça Çorbası	61
Yavan Çorba	63
Taneli Çorbalar	65
Misket Çorbası	67
Şah Çorbası	69
Kendim Çorbası	71
Pastörel Çorba	73
Nazır Çorbası	75
Ocak Çorbası	77
Güz Çorbası	79



Mütevazı Lezzetler® ÇORBALAR



Süt Çorbası	81
Kavurma Mercimek Çorbası	83
Erciyes Çorbası	85
Mısır Çorbası	87
Köfteli Köy Çorbası	89
Çiğer Çorbası	91
Arafat Çorbası	93
Aşure Çorbası	95
Sultan Çorbası	97
Sebzeli Çorbalar	99
Mantar Çorbası	101
Sebze Çorbası	103
Havuç Çorbası	105
Lahana Çorbası	107
Taze Bakla Çorbası	109
Biber Çorbası	111
Kış Çorbası	113
Ayşe Kadın Çorbası	115
Patates Çorbası	117
Ispanak Çorbası	119
Bamya Çorbası	121
Say Çorbası	123
Aristokrat Çorbası	125
Karnabahar Çorbası	127
Kereviz Çorbası	129
Yoğurtlu Balkabağı Çorbası	131
Bezelye Çorbası	133
Sütlü Kabak Çorbası	135
Pırasa Çorbası	137
Yöresel Çorbalar	139
Yarma Çorbası	141
Yoğurtlu Lebeniye	143
Göce Aşı	145
Kölük Aşı	147
Şiveydiz	149
Bitbiti	151

Mütevazı Lezzetler® Çorbalar

Üzüm Dede	153
Yoğurtlu Patates Çorbası	155
Yuvalama	157
Ovmaç Çorbası	159
Tutmaç Çorbası	161
Mantı Çorbası	163
Patates Paçası	165
Arabaşı	167
İhbeyşi	169
Dünya Mutfaklarından Çorbalar	171
Borç Çorbası	173
Acılı Soğuk Çorba (Gaspalya)	175
Soğan Çorbası	177
Sarımsak Çorbası	179
Panço Çorbası	181
Gulaş Çorbası	183
Bademli Pirinç Çorbası	185
Minestrone	187
Terbiyeli Kahire Çorbası	189
İtalyan Usulü Domates Çorbası	191
Ekşili Çin Çorbası	193
Berlin Usulü Tavuk Çorbası	195
Kuru Çorbası	197
Yeni Yorumlar	199
Taze Tarhana Çorbası	201
Patatesli Tavuk Çorbası	203
Kerevizli Tarhana Çorbası	205
Yalancı İşkembe Çorbası	207
Yoğurtlu İrmik Çorbası	209
Bahar Tarhanası	211
Fesleğenli Soğan Çorbası	213
Terviye Çorbası	215
Yüksük Makarnası Çorbası	217
Hanedan Çorbası	219
Havuçlu Mantar Çorbası	221
Alfabetik Dizin	222



ÖNSÖZ

Mütevazı Lezzetler serisinin dördüncü kitabı Çorbalar ile sizlerle tekrar birlikte olmanın heyecanlı gururunu yaşıyorum. Bu kitabın benim için ayrı bir önemi daha var. Mütevazı Lezzetler çalışmalarım onuncu yılını bu sene doldurdu ve onuncu yıla "Çorbalar" denk düştü. Ne mutlu ki geçen bu uzun sürede yaptığım çalışmalar sonucunda siz değerli okurlarımdan hiçbir olumsuz tepki almadım.

Geçenlerde liseden bu yana görmediğim bir arkadaşım beni aradı. "Seni kitaplarından takip ediyorum, yemek kitabı, ikramlar, kurabiyeler çıktığına göre şimdi kitap çalışmaların sona ermiştir herhalde" dedi. Ben de çorbaların çıkacağını söyledim, bunun dışında hazırlıkları süren iki kitap daha var dedim. "Bu kadar birikim ve enerjiyi nasıl buluyorsun" dedi.

Aslında en çok birikimim çorba tariflerinde, belki bir asır öncesinin reçetelerini saklıyorum ama ne yazık ki aile bireyleri çorba sevmiyor. Ne kadar çok tarife sahip olsam da denemem gerektiği için bu kitabın meydana gelmesi bir hayli zaman aldı. Denemeden kitaba almam asla mümkün değil. İslam'da bir prensip vardır; 'kendiniz bir şeyi tecrübe etmediyseniz, başkalarına tavsiye etmeyiniz.' Zaten bu kural da Mütevazı Lezzetleri diğerlerinden ayırıyor. Allah'ıma şükür ki bu güne kadar hiç kimse tarifinizi uyguladı, netice alamadık demedi.

Diğer kitaplarımızda olduğu gibi bu kitapta da malzemeler çok kolay bulunabilir nitelikte, hatta çoğu evde her zaman olan ana malzemeler. Hiçbir yabancı malzeme, özellikle Türk, İslam kültürünün yasakladığı ürünler yok. Ne yalan söyleyeyim bazen içerisinde krema ya da avakado bulunan bir tarifi uygulamak istiyorum, hemen kendimi frenliyorum. Belki ben şu an bu malzemeyi bulabilirim ama bunun bulunamayacağı nice diyarlar var, çünkü çok iyi biliyorum, kitaplarımız Türkiye'nin en ücra köşelerine ulaşmakla kalmadı, internet aracılığıyla beş kıtayla tanıştı.

Çorbanın Türk kültüründe apayrı yeri vardır, belki de günlük konuşmalarımızda ekmekten sonra en çok yer verdiğimiz nimettir. Bunu atasözleri ve deyimler ne güzel açıklıyor. 'Çorbayı kapmak', 'taş çorbası kaynatmak', 'çorba parası çıkarmak', 'çorbayı hak etmek', 'çorbada tuzu bulunmak', 'tekkeyi bekleyen çorbayı içer' ve buna benzer bir çok ifade var Türkçe'de. Hatta Anadolu'da bazı bölgelerde işverene 'çorbacıbaşı' denir. Eski tarihlerde gayrimüslimlerin ileri gelenlerine, tayfalar tarafından gemi sahiplerine, Osmanlı'lar döneminde yeniçeri ocağında küçük rütbeli subaylara, 18. yüzyıl sonlarında ortaya çıkan tacir ve tefecilere 'çorbacı' adı verilirdi.

Çorba yapımının bazı incelikler gerektirdiğini 'çorbalar hakkında' bölümünde ayrıntılarıyla anlatmaya çalıştım. Kitap için seçilen tarifler, tek tek belirtilmese de bazı çorbalar hariç genelde 8 - 10 kişilik olarak hazırlandı. Her çorbanın fotoğrafı olması, çorbaların hepsinin pişirildiğinin belgesidir. Bu kitaba başlarken fotoğraf konusunda biraz endişem vardı, çünkü çorba sıvı ağırlıklı bir yemek ve mutlaka bir kabin içinde fotoğraflanması gerekir. Bu şekilde olunca bütün fotoğraflar birbirine benzeyecek korkusunu taşıdım, ama sonucu görünce kaygımın ne kadar yersiz olduğunu anladım. Park Foto gene ustalığını gösterdi ve iştah açıcı birbirinden farklı çorbaları görüntüledi.

Mütevazı Lezzetler 'Çorbalar' hazırlık aşamasında bir hayli zaman aldı ve maddi manevi bakımdan bazı sıkıntılara neden oldu. Bu süreçte bana destek olan annem, Yurdanur Sevim Atabay'a, güzel fotoğraflarıyla kitabımızı tamamlayan Park Foto personeline çok teşekkür ederim. Bu arada Mütevazı Lezzetler serisinin siz değerli okuyucularına da gösterdiğiniz ilgi nedeniyle teşekkür ederim. Mütevazı Lezzetler 'Pilavlar' da görüşmek üzere sizleri Cenab-ı Hakk'a emanet ediyorum.

Banu Atabay

7.2.2005 Beşevler

banu_atabay@hotmail.com

Çorbalar Hakkında

Çorbalar sofralarda ilk sırada yer alan, içindeki malzemeye göre besin değeri değişen sıvı ağırlıklı yemeklerdir. Daha çok kış aylarında vazgeçilmez bir yiyecek olan çorbalar, mide özularını harekete geçirdiği için sindirimi kolaylaştırır; bu nedenle çorba hastalar ve bebekler için ideal bir gıdadır.

Çorba ilk bakışta yapımı kolay bir yemek gibi görünebilir. Lezzetini ve besin değerini arttırmak için ince noktaları bilmekte yarar vardır.

Çorbanın sıvı ağırlıklı bir yiyecek olmasını sağlayan unsur tavuk, sığır, balık, kemik ve sebze suyudur. Günümüzde gelişen teknolojiye paralel olarak hazır et, tavuk, sebze tabletleri kullanılmaktadır. Zamanı kısıtlı olanlar için oldukça pratik olmasına rağmen hazır tablet kullanmak yerine doğal yollarla çorba suları hazırlamak tavsiye edilir. (Kitapta yer alan tariflerde kolaylık olması açısından hazır tablet kullanılmıştır.)

Türk mutfağında yaygın olarak et ve tavuk suyu çorbalara eklenir. Bunun dışında nadir olarak balık suyu kullanılabilir. Balık suyu, beyaz etli balıkların baş, kılçık ve kuyruklarının haşlanması ile elde edilir. Daha çok levrek, kırlangıç, iskorpit, kefal gibi beyaz etli balıkların suyu çıkarılır. Siyah etli balıkların suyu pek makbul değildir.

Sebze suyu da yaygın olmasa da çorba yapımında kullanılır. Soyulan sebze kabuklarının bol suda haşlanmasıyla sebze suyu çıkarılır.

Çorbalarda daha çok tavuk suyundan faydalanılır. Bununla birlikte kaz, hindi, ördek ya da farklı kümes hayvanlarının etlerinden çorba için su elde edilir, ancak kaz ve ördek etinin kendine özgü kokusu nedeniyle suları tercih edilmez. Kümes hayvanlarının et suyunun lezzetli olması için mümkün olduğunca taze etten hazırlanması gerekir.

En lezzetli et suyu sığır etinin döş, bacak tarafı ve paçeta kısmından çıkarılandır. Koyunun gerdan, kol kısmından elde edilen et suları da lezzetlidir. Et suları açık ve koyu renk olmak üzere iki gruptur, bunun nedeni et suyunun haşlama süresinin uzun ya da kısa olmasındandır.

Konsome sığır, av etlerinin 9 - 10 su bardağı su eklenerek hafif ateşte uzun süre pişmesine verilen isimdir. Konsomelere tuz katarak ve limon sıkarak servis yapılır, çorba olarak tüketilir. Konsome yapımında kullanılan etin mümkün olduğunca yağsız olması gerekir, eğer yağlı etten yapılmışsa et suyu soğutulur, üzerine çıkan yağlar temizlenir, sonra kullanılır.

Çorbanın cinsine göre ve besin değerini arttırmak için çeşitli terbiyeler hazırlanır. Genelde terbiyenin temelini süt, yumurta, limon suyu, yoğurt, un, sirke gibi malzemeler oluşturur. Belli ölçülerde hazırlanan terbiye iyice çırpılır, önce çorba suyuyla karıştırılır sonra çorbaya eklenir.

Sulu kıvamlı çorbalar, et suyuna doğrudan doğruya pirinç, sebze, makarna gibi malzemeler eklemekle, koyu kıvamlı çorbalar ise herhangi bir sebze püresi ya da un, nişasta gibi tahıl ürünlerinin katılması sonucu hazırlanır.

Bazı çorbalarda un ve yağ kavru olarak kullanılır. Bu işlemin adı meyanedir. Meyaneden iyi sonuç almak için unun renginin pembeye dönmesi ve çiğ kokusunun olmaması gerekir.

Taneli çorba hazırlarken, tane ve sıvı miktarı orantılı olmalıdır. Çok taneli olursa çorbadan çok sulu yemek gibi olur, az taneli olursa yeme zevkini olumsuz yönde etkiler.

Sebzeli çorbalar hazırlarken, sebzenin mevsiminde ve doğal yollarla yetişmiş olması tercih edilmelidir. Ayrıca sebzelerden oluşan bir çorba hazırlanacaksa hepsinin aynı büyüklükte doğranması yerinde olur.

Çorbanın ana maddesi ile sonrasındaki yemeğin ana maddesi aynı olmamalıdır. Örneğin tahıl ağırlıklı bir çorbanın ardından tahıl ürünü içeren bir yemek sunulması tavsiye edilmez.

Türkiye'de geleneksel olarak bilinen çorbaların hemen hemen tamamı sıcak sunulur. Soğumaya başlamış ya da ılık çorba sofraya getirilmez.

Çorbalar iştah açıcı nitelikte olan ilk yemekler olduğu için servis tabaklarına fazla doldurulmaz.

