



UlliAyurveda



Ayurvedik Süper Çorbalar

Çorbalar, kış mevsiminin en keyif verici şeylerinden biri olarak sayılabilir. Isıtıcı, besleyici ve sindirimleri kolay. Buharda pişirilmiş bir kâse sebzeyle ve kaliteli bir ekmekle birlikte çok iyi bir öğün oluşturabiliyorlar. Sınıflandırabilmek adına, çorbaları üç kategoriye ayırabiliriz:

1. Bakliyat Temelli Çorbalar

Bunlar en sade ve doyurucu çorbalar, çoğunlukla kendi başlarına bir öğün oluşturuyorlar. Nohut, fasulye (kırmızı veya yeşil), kahverengi mercimek ya da maş fasulyesini dilediğiniz sebzeyle birlikte kullanabilirsiniz. Bakliyatları mutlaka en azından bir gece, asidik bir bileşen (biraz limon suyu, bir tatlı kaşığı yoğurt, peynir altı suyu) eklediğiniz filtrelenmiş suda bekletin. Daha da iyisi besin değerini artırmak, pişirme süresini kısaltmak ve sindirimi artırmak için bakliyatları 1-2 gün filizlendirmek. Büyük bakliyatlar Pitta ve Kapha için daha iyiyken daha küçük bakliyatlar (maş fasulyesi, kırmızı mercimek) sindirimi hassas olan ve sık sık gaz/şişkinlik sorunları yaşayan Vata'lara daha uygun.

2. Sebze Pürelü Çorbalar

Çoğunlukla havuç, kereviz veya (tatlı) patates gibi kök sebzelerin ana malzeme olarak kullanıldığı sebze püresi çorbaları köklendirici ve doyurucu; özellikle besleyici bir et suyu ve/veya hindistancevizi sütü ile pişirildiğinde. Bu çorbalardan genellikle Vata ve Pitta tipleri faydalanır. Kapha'ların ise bu çorbaları nadiren, uygun baharatlar ekleyerek (zencefil, siyah hardal tohumu, kırmızı biber), et suyu ve hindistan cevizi sütü veya kreması ekmeden tüketmesi gerekiyor.

3. Sebzeli Et veya Sebze Suları

Et ve sebze suyu çorbaları genellikle daha hafif ve Kapha tipleri için daha uygundur. Pitta ve Vata'lar ekstra besin değeri için çorbayı et suyundan, Kapha'lar ise daha hafif bir sebze suyundan yapabilirler. Bu çorbalar iyice doğranmış havuç, pırasa, kabak, brokoli vb. sebzelerle; ayrıca az miktarda kinoa, akdarı, Basmati



UlliAyurveda

pirinci veya arpa gibi tahıllar eklenerek pişirilebilirler. Bu çorbalar hastalık zamanlarında hafif bir öğün isterseniz harika bir tercih olabilir (bol miktarda zencefil, soğan ve sarımsak eklemeniz önerilir.

Sindirime Yardımcı Baharatlar

- Kakule, tarçın, zencefil:
Bu baharatlar özellikle havuç, patates, pancar, balkabağı ve su kabağı gibi kök sebzelerle çok uyumlu.
- Kimyon, şeytantesi, hardal tohumu, çemen otu tohumu, zerdeçal, pul kırmızı biber
Bu baharatlar bütün çorbalara katkı sağlıyor; özellikle kimyon, şeytantesi (asafetida) ve zerdeçal gaz oluşumunu azalttığı için bakliyat temelli çorbalar için çok iyi.
- Vatalar (veya sonbahar ve kışın ilk dönemlerinde herkes) kakule, kimyon, zencefil ve şeytantesi gibi hafif ısıtıcı, gaz giderici baharatlardan fayda görüyor.
- Pittalar (veya yaz mevsiminde herkes) kakule, kişniş, rezene ve zerdeçal gibi nötr (veya hafif soğutucu) baharatlardan fayda görüyor.
- Kaphalar (veya ilkbaharda herkes) kakule, tarçın, zencefil, kimyon, hardal tohumu, çemen otu tohumu, zerdeçal ve kırmızı biber gibi hafif uyarıcı baharatlardan fayda görüyor.



UlliAyurveda



Isırgan Otu Bahar Çorbası

Çok lezzetli olan bu çorba çok iyi bir detoks ve kan arındırma etkisine sahip. Baharda, ısırgan otları taze ve yumuşakken tüketilmesi daha ideal olan bu çorba yılın geri kalanında da çeyrek bardak kuru ısırgan otu (suda bekletilmiş ve canlandırılmış olarak) ve iki bardak taze yeşillik (ıspanak veya pazı gibi) kullanılarak tüketilebilir. Vata'lar bu çorbayı az miktarda tüketebilirler, besleyici bir tavuk suyu ile yapmaları muhtemelen daha iyi olacaktır.

4 Kişilik

½	soğan, doğranmış
1 demet	taze ısırgan otu
1	küçük patates
1 yemek kaşığı	sade yağ
1 tutam	asafetida/ şeytanti
¼ tatlı kaşığı	zerdeçal
¼ tatlı kaşığı	kırmızı pul biber (isteğe bağlı)
4 bardak	su veya kemik suyu
	damak tadınıza uygun miktarda tuz ve karabiber

1. Isırgan otlarını yıkayın ve yapraklarını ayırın (bazı türleri battığı için bu işlemi eldivenle yapmanız gerekebilir). Soğanı doğrayın, patatesi de soyup doğrayın.
2. Orta büyüklükte bir tencerede sade yağı ısıtın. Soğan, şeytanti, zerdeçal ve isteğe bağlı olarak kırmızı biberi ekleyerek 1-2 dakika soteleyin, ardından patatesi ekleyip bir dakika daha soteleyin ve sonra suyu ekleyin. Kaynatın ve ardından 15 dakika kısık ateşte pişirin.
3. Isırgan otu yapraklarını ekleyin, 5 dk daha pişirin ve ocağı söndürün. Blender yardımıyla çorbayı püre hâline getirin ve az tuz ve karabiber ekleyin.



UlliAyurveda



Hindistancevizi – Limon Çorbası

Üç doshaya da iyi gelen bu çorba hastalıklardan iyileşme sürecinde veya detoksun bir parçası olarak kullanılabilir. Hafif ve besleyicidir. Eğer halsizlik varsa tavuk suyu veya kemik suyunu değiştirebilirsiniz.

4 Kişilik

4-6	safran lifi
1 yemek kaşığı	sade yağ
1 tatlı kaşığı	(siyah) hardal tohumu
2	karanfil
1	defne yaprağı
¼ tatlı kaşığı	zerdeçal
50 g	Basmati veya Jasmine pirinci
2	iyice doğranmış havuç
½	iyice doğranmış pırasa
2 yemek kaşığı	kuru hindistancevizi (pul)
½	organik (!) limon (suyu ve rendelenmiş kabuğu)
800ml	su veya kemik suyu
	damak tadınıza uygun miktarda tuz ve karabiber

1. Safran liflerini en az yarım saat ılık suda bekletin. Orta boy bir tavada sade yağ ısıtın ve ısındığında hardal tohumu, karanfil ve defne yaprağını ekleyerek hardal tohumları patlayana kadar kavurun.
2. Tohumlar çatlamaya başladığında pirinç, hindistancevizi, zerdeçal, safran ve sebzeleri ekleyip bir dakika boyunca karıştırın, ardından suyu, limon suyu ve kabuğunu ekleyin ve 20-30 dakika pişirin. İsteğe göre ilave limon suyu ve taze yeşillikle (dereotu, maydanoz ve nane gibi) servis edin.



UlliAyurveda



Zencefilli Havuç Çorbası

Soğuk bir kış gününde bir kâse güneş ışığı gibisi yok. Bu çorbanın parlak ve yoğun sarı-turuncu rengi göz alıcı. Havuç çorbası hastalık zamanlarında bana kendimi çok iyi hissettiren bir yemek. Tatlı ama aynı zamanda zencefilin etkisini hissettiren, hindistan cevizi sütünün kremamsı dokusuna sahip bir çorba.

4 Kişilik

½ kg	soyulup küp küp doğranmış havuç
½	doğranmış soğan
1 yemek kaşığı	rendelenmiş zencefil
1	tarçın çubuğu
½ tatlı kaşığı	toz zerdeçal
2 yemek kaşığı	sade yağ veya hindistancevizi yağı
4 bardak	su veya kemik suyu
½ tatlı kaşığı	Himalaya kaya tuzu
½ bardak	hindistancevizi veya badem sütü (isteğe bağlı)
½ bardak	doğranmış maydanoz

Tarif

1. Hindistancevizi yağını veya sade yağı orta boy bir tencerede ısıtıp soğan, havuç ve zencefili ekleyerek birkaç dakika soteleyin.
2. Toz zerdeçal ve tarçın çubuğunu ekleyerek bir dakika daha soteleyin, ardından su veya kemik suyuyla birlikte tuzu ekleyin.
3. Kaynadıktan sonra ateşi düşürüp 20 dakika kapağı kapalı pişmeye bırakın.
4. Çorbayı el robotundan geçirip damak tadınıza göre taze çekilmiş karabiber veya doğranmış yeşilliklerle lezzetlendirin.



UlliAyurveda

5. Daha yoğun kremamsı bir kıvam için, çorbayı robottan geçirmeden önce yarım bardan hindistancevizi veya badem sütü ekleyin.