AYRAN HAKKINDA

Ayran; içecek olarak eski tarihlerden itibaren tarıma bağlı topluluklar tarafından yaygın olarak tüketilmekteydi. Modern çağda ise tıbbi amaçlı olarak tüketilmeye başlandı. Çünkü sağlık açısından birçok faydasının olduğu modern tıp tarafından kabul görülen bir gerçektir. Ayran içerisinde; A vitamini, C vitamini, D vitamini, E vitamini ve K vitamini içermektedir. Ayrıca B6 vitamini ve B12 vitamini açısından da zengin olması ayranın çok geniş bir yelpazede sağlığımıza faydalı olmasını sağlamaktadır. Ayran bunun dışında; kalsiyum, demir, magnezyum, sodyum, manganez, selenyum, magnezyum başta olmak üzere birçok temel mineraller içermektedir. Bu minerallerin çoğu ise organların sağlıklı bir şekilde çalışmaları için hayati önem taşımaktadır.
M.S. 552-745 yılları arasında hüküm süren Göktürklerin, ekşiyen yoğurdun ekşiliğini azaltmak için üzerine su eklemeleri, dünyanın 'tesadüfen' ayran ile tanışmasına vesile oldu. Ayran sözcüğü, tarihte ilk defa Divan-i Lugat-it Türk eserinde 'sütten elde edilen içecek' olarak tanımlandı.
Türk mutfağına ait en yaygın içeceklerden biri olan ayran, dünyada en fazla Türkiye'de tüketiliyor. Ayrıca Ermenistan, Azerbaycan, İran, Bulgaristan ve bazı Balkan ülkeleriyle Orta Doğu ve Orta Asya ülkelerinde de tüketimi mevcut.
Ayran yapımında, doğal nitelikli, yağlı yoğurt tercih edilir. Bir ölçü yoğurda, en fazla bir buçuk ölçü su katımı, 'ideal oran' olarak kabul ediliyor.

© lezzetler.com tarif no:170851 • adı:Ayran Hakkında • gönderen:Somuncu • indirme tarihi:23.05.2024 - 21:19