



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

AYRAN HAKKINDA

Ayran; içecek olarak eski tarihlerden itibaren tarıma bağlı topluluklar tarafından yaygın olarak tuketilmekteydi. Modern ağda ise tıbbi amaçlı olarak tuketilmeye bağlandı. 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 geniğ bir yelpazede sağlığımıza faydalı olmasını sağlamaktadır. Ayran bunun dığında; kalsiyum, demir, magnezyum, sodyum, manganez, selenyum, magnezyum bağta olmak üzere birçok temel mineraller içermektedir. Bu minerallerin çoğu ise organların sağlıklı bir şekilde alığmaları için hayati önem tağımaktadır.

M.S. 552-745 yılları arasında hüküm süren Göktürklerin, ekėiyen yoğurdun ekėiliėini 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 tuketiliyor. Ayrıca Ermenistan, Azerbaycan, İran, Bulgaristan ve bazı Balkan lkeleriyle Orta Doğu ve Orta Asya lkelerinde de tuketimi mevcut.

Ayran yapımında, doğal nitelikli, yağlı yoğurt tercih edilir. Bir l yoğurda, en fazla bir buçuk ölçü su katımı, 'ideal oran' olarak kabul ediliyor.