AYRAN

Milli Eğitim Bakanlığı
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2006

Türk Standartları Enstitüsü?nün tanımına göre ayran; standarda uygun yoğurt veya inek, koyun, keçi, manda sütlerinin tekniğine uygun olarak işlenmesiyle elde edilen; kendine özgü renk, tat, koku, kıvam ve görünümü olan bir süt ürünüdür.
Sıcak yaz günlerinde, vücudun ter yoluyla kaybettiği su ve mineralin yerine konması açısından büyük önem taşıyan ayran, sağlık açısından son derece yararlı bir içecektir.
Ayran, hayli zengin bir içeriğe sahip olup, kalsiyum ve potasyum içermesi sebebiyle özellikle kemik ve dişlerin oluşumuna olumlu etki yapar. % 90?ı su olan ayran ayrıca, süt şekeri, kazein, laktik asit, bazı mineraller, A, B12, D, B2 ve B6 vitaminleri ile protein deposudur.
Ayranın bugüne kadar hiçbir olumsuz etkisi saptanmamıştır. Ayran, özellikle içeriğinde bulunan yoğurt bakterileri sayesinde çok önemli bir içecektir. Yoğurt bakterilerinin anti kanserojen etkileri yapılan araştırmalar sonucunda ortaya konmuştur. Bu araştırmalarda yoğurt bakterilerinin kanser başlangıcını önlediği ve tümör hücrelerinin gelişimini gerilettiği saptanmıştır. Yoğurt bakterileri taşıyan ayran ayrıca, kolesterol miktarını azaltmanın yanı sıra, toksik maddelerin nötralizasyonunu da sağlar.
Ayran, vücudun sıvı dengesinin korunması açısından da önemlidir. Yaz aylarında aşırı sıcaklar nedeniyle kaybedilen sıvının yine mutlaka sıvı tüketimiyle geri kazanılması gerektiğinin ve bu sıvının sodyum ve klorür açısından zengin olmasının büyük önemi vardır.
Ayran elektrolit yönünden oldukça zengin bir içecektir. Bu sebeple, yaz aylarında bolca ayran tüketmeliyiz.
Ayran ayrıca, bağırsak florasının stabilitesini artırıyor ve düzenliyor. Sindirim sistemindeki olumsuzlukların giderilmesine yardımcı olur. Birçok sindirim bozukluğu üzerinde tedavi edici etki yapar. Vücudun sıvı akışını dengelemek ve normal kan basıncını sağlamak için gerekli olan potasyumu sağlar.

Ayran içerdiği yağ miktarına göre;
Tam yağlı (yağ oranı en az %1,5),
Yarım yağlı (yağ oranı %08-%1,4),
Yağsız (yağ oranı %08?den az), olmak üzere üç gruba ayrılır.

Ayranın Genel Özellikleri:
Ayranın yapımında kullanılan su standarda uygun olmalıdır.
Ayranda gözle görülebilir kirlilik belirtisi olmamalıdır.
Ayranda asitlilik, laktik asit cinsinden, %06?dan aşağı, %16?dan yukarı olmamalıdır.
Ayranda yabancı tat, koku ve aroma hissedilmemelidir.
Ayranın yoğunluğu 1,020?den az olmamalıdır.
Ayranda sofra tuzu en fazla %1 oranında olmalıdır.
Ayranın bir mililitresinde 10?dan çok koliform grubu organizma; 100?den çok küf ve maya olmamalıdır.

Anadolu?muzda eskiden geleneksel olarak ayran yapmak için ?yayık? kullanılırdı. Bugün bu geleneğimiz kaybolmuş gibidir. Yalnızca bazı köylerimizde devam etmektedir.

Fotoğraf "jet" tarafından gönderildi. 18.02.2020

© lezzetler.com tarif no:97947 • adı:Ayran • gönderen:bin nur • indirme tarihi:23.05.2024 - 17:14