BOZA

3 Su bardağı bulgur
2 Kahve fincanı pirinç
1 Su bardağı toz şeker (tatlı istiyorsanız şekeri artırın)
1 Yemek kaşığı kuru maya
1 Su bardağı ılık su
İsteğe bağlı Toz tarçın
İsteğe bağlı Leblebi
İsteğe bağlı Fındık

Bulguru akşamdan su ile ıslatın.
Ertesi gün bulgur ve pirinçi geniş bir kapta, üzerini üç parmak geçecek şekilde bol su ile ezilinceye kadar pişirin.
Tel süzgeç veya elekten suyu ile beraber geçirin, ya da mikserle çırpın ve ince süzgeçten geçirin.
Bu karışımı hafif ateşe koyun, içine damak tadınıza göre şeker katın. Şeker eriyinceye kadar karıştırın. (Bozanın akacak kıvamda olması gerekir, koyu ise, su ilavesi yapılır).
Ateşten alın, soğumaya bırakın, ara ara karıştırın.
Bir bardak suyun içine bir yemek kaşığı şeker koyarak karıştırın. İçine kuru mayayı koyun, karıştırıp 10 dakika kadar kabarmasını bekleyin. Daha sonra ılıyan bulgura (ve pirince) yavaş yavaş ilave edip karıştırın.
Çelik ya da emaye bir kap içerisinde, ılık bir yerde, iki veya üç gün, mayalanması için ağzı kapalı olarak bekletin.
İçinde göz göz kabarcıklar olunca, boza içilecek duruma gelmiş demektir. İsteğe bağlı olarak bozayı su ile inceltebilirsiniz.
İsteğe bağlı olarak bardakta toz tarçın ve leblebi (ya da fındık) ile soğuk servis yapın.

Bozanın faydaları: Boza, mayalanması sırasında laktik asit ürettiğinden hazmı kolaylaştırır. Hamilelere ve sporculara tavsiye edilir, çünkü içinde A, B, C, E vitaminleri bulunur. İçinde çok az şeker barındırır, yağ oranı sıfırdır. Bağırsak florasını zenginleştirir. Probiyatik özelliği vardır. Karbonhidrat, protein ve B vitamini içermesinden dolayı, kilo almak isteyenler için idealdir. Zihin açıcı ve sinirleri yatıştırıcı etkisi vardır. Öksürük ve boğaz ağrısında kullanılır.

Not: Boza herkes için oldukça sağlıklı bir içecektir. Yeteri kadar tüketilirse, vücut sağlığına olumlu etkileri olur. İçeriğinde bulunan protein, karbonhidrat, B vitamini sayesinde enerji ihtiyacı olanların, hamilelerin ve sporcuların içmesi gereken bir içecektir. Darı irmiğinden, şeker ve sudan üretilen boza, tarihte bilinen en eski Türk içeceklerinden birisidir. Kış döneminde daha fazla tüketilmekte, ancak üzerinde yapılan yeniliklerle, boza dört mevsim içilebilir hale getirilmiştir. +4 derecede saklandığında, yıl boyunca içilebilir. Uygun saklandığında, yaklaşık 15 gün muhafaza edilir. Ekşi içmeyi sevenler, daha sıcak ortamda bir kaç gün bekletip içebilir. Cam şişede saklanmış Boza tercih edilmelidir. Üretildiği tahılın türüne göre farklı çeşitleri olan boza, çavdar, mısır, buğday, karamuk, pirinç, kenevir unu, kara buğday gibi tahıl ürünlerinden elde edilebilir. Boza soğuk şekilde, üstüne tarçın ve leblebi koyularak tüketilebilir. Kış aylarında tüketildiğinde, öksürüğün kesilmesine ve bademciklerdeki iltihabın azalmasında etkili olur.

© lezzetler.com tarif no:136526 • adı:Boza • gönderen:sultan sadık • indirme tarihi:28.04.2024 - 00:24