



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BOZA

Mısır, arpa, çavdar, yulaf, buğday, karabuğday gibi tahıllar, su, un, şeker, yoğurt ve kuru maya katkısı ile su içinde bekleme, haşlama, buzdolabında bekletme, tekrar pişirme, soğutma gibi işlemlerden geçip fermentasyonu (mayalanması) yapılan, vanilya ve tarçın eklenerek hazırlanmış soğuk olarak servis edilen geleneksel içeceğimize boza adı verilir.

Günümüzde Türkiye'den başka, Kırım, Volga Yöresi, Kafkasya, Türkistan, Balkanlar, Macaristan, Mısır, Arabistan ve İran'da da yapılmaktadır.

TÜBİTAK bünyesinde yapılmış olan bir araştırmada bozanın insan sağlığı açısından son derece yararlı bir besin olduğu ortaya çıkmıştır. Bir litresinde 1000 kalori bulunan bozanın içinde, A ve B vitaminlerinin dört türü ile (B, B6, B12 gibi) C ve E vitaminleri bulunur. Boza, mayalanma sırasında, gıda maddelerinde çok az bulunan, çok değerli olan laktik asit üretir. Bu yüzden hazmı kolaylaştırıcı etkisi olduğu bilinmektedir.

Satın aldığımız ya da evimizde yaptığımız boza da çeşitli özellikler bulunmalıdır:

Mayalanan boza alkolize olmamalıdır.

Bozanın yapımında doğal maddeler kullanılmalıdır.

Mayalandırılan boza en az üç gün dinlendirilmelidir.

Boza koyu kıvamlı, tatlımsı, mayhoş bir içecek türüdür.

Boza genelde kış aylarında üretilir ve tüketilir.

Mayalandırma işleminde genel kurallara uyulmalıdır.

Boza yapıldıktan sonra fazla bekletilmemelidir.



Fotoğraf "Somuncu" tarafından gönderildi. 25.04.2023