ÇÖKELEK HAKKINDA

Emrah Polat

Çökelek, yağı alınmış ayranın ısıtılması sonucu ortaya çıkan yoğurt parçalarına denir. Buna Silifke yöresinde hamçökelek, Anamur yöresinde keş, Rize yöresinde minci ya da minzi, Hatay yöresinde sürk, Trakya'da ekşimik denir.
Hamçökeleğin işleniş biçimine ve eklenen malzeme veya baharatına göre çeşitli çökelek türleri vardır. Peynir altı suyundan kestirilerek yapılan lor ile sıkça karıştırılır; ancak ondan farklıdır.
Çökelek Süt, yoğurt ve ayran olmak üzere farklı hammaddelerden üretilen çökelek peyniri sık tüketilmesinin yanı sıra sağlık açısından da çok önemli bir gıda maddesi olarak görülmektedir. Lor peynirinin aksine bu peynirde albümin ve kazein proteinlerinin ikisi de bulunmaktadır. Yüksek kolesterol, damar sertliği, hipertansiyon, damar tıkanıklığı neticesinde sonuçlanan felç, kangren, kalp gibi rahatsızlıklar, hayvansal yağlı gıdaların vücutta birikmesi ile oluşmaktadır. Çökelek peyniri özellikle de az yağlı olması ve kalori değeri düşük, iyi bir protein ve kalsiyum kaynağı olması sebebiyle Türk Kalp Vakfı tarafından diyet listelerinin başında yer aldığı belirtilmiştir.
Sütten çökelek üretimi Normal sağılmış süt bir gün öncesinden ekşimeye bırakılır. Ekşiyen süt ocak üzerinde hafif sıcaklıkta (40-45°C) çöktürmeye başlanır. Bunu hızlandırmak amacıyla içersine limon sıkılır yada limon tuzu atılır. İçindeki su yavaş yavaş buharlaşır ve tortu dibe çöker. Oluşan tortu süzme bezlerine alınır ve yüksekçe bir yerden asılarak kalan suların süzülmesi sağlanır. Suyu iyice süzülen çökelek, bezlerden çıkarılıp tuzlanır ve genellikle taze olarak tüketilir. Bazen, daha sonra tüketilmek üzere tuzlanarak hava kalmayacak şekilde küp yada tulumlara basılır ve olgunlaşması için serin bir yerde 3-4 ay bekletildikten sonra tüketilir.
Yoğurttan çökelek üretimi Süt kaynatıldıktan sonra yoğurt kullanılarak kendi halinde fermente edilir. Sulandırıldıktan sonra yayıklanır, yağı alındıktan sonra geriye kalan ayran kaynatılır ve tuzlanır. Bez kesede süzüldükten sonra arta kalan kısım çökelek olarak tüketilmektedir.
Yoğurt ve peyniraltı suyu karışımından çökelek üretimi Yoğurt yayıklanır ve yağı alınır. Geriye kalan yayık suyu, peynir altı suyu ile karıştırılarak kaynatılır ve tuzlanır. Bez keselerde süzüldükten sonra kesede kalan kısım tüketilmektedir.

© lezzetler.com tarif no:110306 • adı:Çökelek Hakkında • gönderen:ahmet abi • indirme tarihi:06.05.2024 - 04:49