



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

VAN OTLU PEYNİRİ

Van Kültür ve Turizm Müdürlüğü

Özel Bir Lezzet Otl  peynir; tadı, aroması ve üretim kalitesiyle Vanla  zde leşmiştir. Koyun sütü üretiminin artması ve birçok otun bahar aylarında yetişmesi nedeniyle bahar aylarında üretilir. Otl  peynire 25 değişik ot katılabilir. Bunlardan başlıcaları: Sirmo, mendi, heliz, yabani nane ve kekiktir. Ot ve cacık; peynirin karakteristik yapısını, tadını ve aromasını oluşturmaktadır. Vana has otlar, peynirin besin değeri artmakta, hazım dercesi yükselmekte ve insan sa lı ına zararlı mikroorganizmaları etkisiz hale getirmektedir.

Anadolunun Sundu u Nefis Tat Yüksek meralarda beslenen koyunlardan elde edilen süt, yüzyılların birikimi olan çeşitli işlemlerden geçirilerek, Peynirin kıvamı tutturulur. Kıvamı tutturulan peynir, tuzlanarak toprak küplere doldurulur, dolum işleminde peynirin içinde boşluk kalmamasına dikkat edilir. Topra a gömülen peynirler, 3 ile 7 ay sonra tüketilmeye hazır hale gelir.Otl  peynire katılan sirmo ve kekik gibi otların antimikrobiyal özelliklere sahip oldukları bilim adamlarınca tespit edilmiştir. Sirmo, kekik ve diğer otlarda karoten ve c vitamini yüksek oranda bulunmaktadır. Otl  Peynir, doyurucu özelliği ve sahip olduğu besinsel içerikle adeta organik bir ilaç hükmündedir. C vitamini yönünden dünyanın en zengin peyniri olma özelliğini taşımaktadır.Van yaylalarında yetişen koyunlardan elde edilen sütün, Vana has otlarla buluşarak meydana gelen otl  peynir, besin değeri ve sahip olduğu lezzetiyle Vanın vazgeçilmez tatlarındandır.

