



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## TEREYAĞI

Zeynep Selçuk

Tereyağı nedir? Nasıl yapılır?

Sütün içinde bulunan kremadan (kaymaktan) elde edilen yağa, tereyağı denir. Elde ediliş şekillerine göre köy tereyağları, süthâne tereyağları ve pastörize tereyağları olarak adlandırılırlar. Tereyağı bazı yerlerde yoğurttan, bazı yerlerde süttten yapılır. Yoğurttan yapılan tereyağı lezzet bakımından diğerinden üstünse de, randımanlı olmayışı yüzünden tereyağı endüstrisinde kullanılmaz. Tereyağı inek sütünün yanı sıra manda sütü, koyun sütü ve keçi sütünden de üretilmektedir. Ayrıca tuzlu ve tuzsuz olmak üzere de gruplara ayrılır. Tuzlu tereyağının rengi koyu olup koku verir. Tuzsuz olan daha beyazımsı bir renge sahiptir ve kokmaz. Süttten tereyağı elde etmek için, önce krema elde edilmekte, daha sonra bundan tereyağı yapılmaktadır. Krema elde etmek için, merkezkaç kuvvetiyle çalışan makinelerden faydalanılır. Elde edilen krema, özel kaplarda 12-15 derecede olgunlaşmaya bırakılır. Olgunlaşma neticesinde krema yıkanarak, tereyağı ve ayran kısmı ayrılır. Sonra da karıştırarak ve yoğurarak suyu ve kıvamı ayarlanır. 4-8 derecelik odaya nakledilerek soğutulur ve paketlenir. Tereyağının sarı rengi, hayvanların beslendiği bitkilerde bulunan "karoten" zenginliğine bağlıdır. Yazın yapılan tereyağı, kışın yapılan tereyağından daha sarıdır. Tüketicinin tereyağını tercih etmesinin sebebi, A ve D vitaminleri ve karoten gibi, besleyici maddelerin bulunmasındandır. Süt hayvanının cins ve ırkına bağlı olmak kaydıyla, 5-10 kg süttten 1 kg tereyağı elde edilmektedir. Tereyağının içinde ortalama olarak yüzde 84 yağ, yüzde 0.8 protein, yüzde 0.5 karbonhidrat ve yüzde 15-16 oranında su vardır. Bu dağılıma göre 100 gr tereyağı, 785 kilo kalori vermektedir. Günümüzde Türkiye'nin birçok yöresinde tereyağı üretimi yapılmaktadır. Bunların arasında en bilinenleri Trabzon, Kahramanmaraş, Karabük ve Bolu tereyağlarıdır. Ancak hayvancılıkla uğraşan kesimlerin genelinde tereyağı üretimi yaygındır.

Tereyağının kısa tarihi

Tereyağı ilk kez hayvancılıkla uğraşan köylüler tarafından bulunmuş. O dönemde özellikle köyden geçen yolcular için inek sütünü büyük bidonlara koyup, yükleyen köylüler, sütün yolculuk sırasında sürekli sallanması ve bu yüzden de yağın birikerek katı bir karışıma dönüşmesi sonucu tereyağını bulmuşlar. Ancak ilk tereyağı üretiminin nerede olduğu bilinmemektedir. Ama hayvancılığın başlaması ile ortaya çıktığı kesindir. Tereyağıyla ilgili bilinen en eski kaynak ise M.Ö. 3000'lere ait olan mozaiklerdir. Antik devirde Akdeniz bölgelerinde tereyağı üretimi bilinmekle birlikte sadece kozmetik ve ilaç olarak kullanılmış. Zeytinyağı kullanımı daha ağır basmış. Orta çağda ise çok önemli bir ticari madde olmuş ve bunun için özel fıçı ve kovalar icat edilerek genelde deniz yolları ile nakledilmiş. 19. yüzyılda endüstri devrimi ile birlikte büyük mandıra ve tereyağı işletmeleri açılarak üretim sa-nayileştirilmiş. 19. yüzyılda suni soğutma tekniğinin yani buzdolabının geliştirilmesi, tereyağının geniş kitlelere yayılmasında, herkes tarafından sevilerek tüketilmesinde çok önemli bir etken olmuş. Gelişmiş sanayi ülkelerinde, süt üretiminden nakliyata, nakliyattan tüketime kadar olan süreçteki kesintisiz soğutma zorunluluğu bugün de geçerli olan, belirlenmiş bir standarttır.

Tereyağı nasıl saklanmalı?

Tereyağının saklanmasına yardımcı olan tek antiseptik madde, yemek tuzudur. Bu sebeple, eskiden içerisinde yüzde 5-15 oranında tuz bulunan bol tuzlu tereyağı yapılırdı. Bugün tadı daha güzel olan, yarı tuzlu tereyağı, yani içinde yüzde 1.5 oranında tuz bulunan tereyağı tercih edilmektedir.

Tereyağı aşırı derecede sıcak olursa veya açıkta fazla kalırsa oksitlenir. Oksitlenince tadı acımsı ve kokusu kötü olur. Bu yüzden tereyağını soğuk ve karanlık yerlerde saklamak uygundur. En uygun yer buzdolabıdır.

Tereyağını fazla alıp uzun süre taze tutmak isteyenler için ise en uygun saklama yeri derin dondurucu olacak tır. Tereyağı derin dondurucuda yaklaşık olarak 6 - 8 ay kadar bozulmadan kalabilir. Tereyağı genellikle etrafında bulunan taze kokulan algılamasıyla bilindiğinden, balık, et, peynir veya meyveli gıdaların yanına konulmamalıdır. Aksi takdirde tereyağını yerken etrafında bulunmuş olan gıdaların tadını almanız mümkündür.

Tereyağını eksik etmeyin

Ninelerimizin, dedelerimizin uzun yaşamalarının en önemli nedenlerinden biri, katkısız ve doğal besin maddeleriyle besleniyor olmaları... O halde tereyağı da katkısız ve doğal bir yağ çeşidi olduğu için, sofralardan eksik edilmemesi gereken bir besin maddesi.

Tereyağı yemek, yiyeceklerdeki diğer besin öğelerinin emilimini artırır.

Tereyağı iyi bir A vitamini kaynağıdır.

Damar sertliği ve kalp-damar hastalıklarına karşı vücudu koruyan, damar tıkanıklığı riskini azaltan lesitin maddesi bakımından zengindir.

Yüksek oranda antioksidan (A vitamini, E vitamini, selenyum) içerir.

iyi bir iyot kaynağıdır.

Konjuge linolenik asit bakımından (CLA) zengin olduğu için, antienflamatuvar, antiallerjik ve antikansorejenik

etkileri vardır.

Diş çürükleri ve osteoporoz riskini azaltır.

Yüksek kolesterolü azaltır.

Bellek ve öğrenme kapasitesini artırır.

Çinko içeriği yüksektir.

Magnezyum içeriği yüksektir.

Zengin bir Omega-3 kaynağıdır.

A, D, K vitaminleri, demir, riboflavin ve niasin yönünden zengindir.