



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## YOĞURT

Maya katılarak oluşturulan süt ürünüdür. İlk yoğurt Türkler tarafından yaplmştr. Türkiye'de yoğurt tüketimi oldukça yaygındır.

Yoğurdun besin değeri ve diyetetik etkileri üzerinde araştırmalar yapılmaktadır. Sütteki asitliğin yksemesiyle, sütün bileşimindeki kalsiyum ayrılarak kazein "jel" haline geçer, yani phtılaştr. Bu olaya yoğurtlaştma denir. Yoğurt mayası içinde çeşitli organizmalar vardır, özellikle laktik asit bakterileri mevcuttur.

Yoğurt geleneksel usullerle evde yapıldığı gibi, teknoloji kullanılarak fabrikasyon şekilde de imal edilir.

Türkiye'de sanayileştirilmişt yoğurt yapm genelde  şekilde ele alınır. Tam yağlı yoğurt (yağ oranı %5) yarım yağlı yoğurt (yağ oranı %3), az yağlı yoğurt (yağ oranı %1,5).

Anadolu'da yoğurdun ilk yapmna iliştkin efsane vardır. Buna göre, bir genç kız Hdrellez günü tarladan çiğ toplar. Bir ses bunları süte katarsa her derde deva bir yiyecek elde edeceğini söyler, kız, bu iği süte katp yoğurt yapar. Anadolu'nun bazı yörelerinde bu günde bu biçimde mayasız yoğurt yapılmaktadır.

---