

TÜRK KÜLTÜRÜNDE YOĞURT

**Yrd. Doç. Dr. Saime KÜÇÜKKÖMÜRLER*

**Araş.Gör. Uz. Suzan ŞEREN KARAKUŞ*

**Uz. Nağme ŞİRVAN BORAN*

ÖZET

Yoğurt ilk olarak Türk topluluklarında kullanılmış ve buradan diğer topluluklara geçmiş bir besindir. Yoğurdun süte göre asitliğinin düşük olması, suyunun süzülerek ve uçurularak azaltılması sonunda taşıma kolaylığı ve uzun süre saklanabilmesi göçebe olarak yaşayan ve hayvancılıkla geçinen Türk topluluklarının önemli besinlerin arasında yer almasına neden olmuştur. Türk toplumunda çok sevilen ve hemen hemen her gün bir yemeğin içinde, üstünde, sosunda, terbiyesinde kullanılan yoğurt sade yada ayran olarak da tüketilmektedir. Türk kültüründe yoğurt sade besin maddesi olarak değil türkülerde, fıkralarda, atasözlerinde de geniş yer bulmaktadır. Dünyanın bir çok ülkesinde de yoğurt “**yoğurt**” ismi ile bilinmektedir. Yoğurt Türklerin sarmal-dolma-gibi besinlerle birlikte dünyadaki topluluklara kazandırdığı önemli bir besindir. Her yaşam döneminde rahatlıkla tüketilebilecek olan yoğurt öncelikle kalsiyuma olan gereksinimi karşılamada iyi bir kaynak olmanın yanında bazı kanser türlerinden korunmada ve bağışıklık sisteminin güçlendirilmesinde önemli bir etkisi vardır. Günümüzdeki besin endüstrisindeki gelişmeler yoğurdun üretim şeklini değiştirmiş ve çeşitliliğini arttırmıştır. Bu gelişmeler insan sağlığı üzerinde olumlu etkiye sahip olan yoğurdun karakteristik özelliklerinin de gelişmesine neden olmuştur.

YOĞURDUN TANIMI VE TARİHCESİ

Tanımı

TSE'ye göre yoğurt inek sütü, koyun sütü, manda sütü, keçi sütü veya karışımlarının pastörize edilmesi veya pastörize sütün gerektiğinde süt tozu ilavesiyle homojenize edilip veya edilmeden *Lactobacillus delbrueckii* subsp. *bulgaricus* ve *Streptococcus thermophilus*'dan oluşan yoğurt kültürünün ilave edilmesi sonucunda uygun işlemlerden geçirilmesinden sonra elde edilen mamuldür (TS 1330, 2006). Evde yoğurt yapmak için kaynatılmış yada pastörize edilmiş süt 40-45C° kadar ısıtılır 1 kg süte 1 yemek kaşığı yoğurt ezilerek ilave edilir ve üzeri kapatılarak bu sıcaklığı koruması için sarılır 3-6 saat içinde yoğurt mayalanır. Buzdolabında 2 haftaya kadar saklanabilir (Baysal, 2003).

** Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi Gıda ve Beslenme Eğitimi ABD.*

*** Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Aile Ekonomisi Beslenme Bölümü Doktora Öğrencisi*

Tarihçesi:

Yoğurdun tarihsel olarak ilk nerede ve nasıl yapıldığı bilinmemekle birlikte, Kutadgu Bilig ve Divanı Lugatu Türk gibi tarihsel kayıtlarda yoğurt adı verilen bir süt ürününden bahsedilmektedir. Orta Asya'daki Türkler tarafından ilk olarak imal edilen ve kullanılan yoğurt Türklerin Anadolu'ya ve Balkanlara göçü ile diğer ülkelere tanıtılmıştır. Yoğurt kelimesinin Uygurlar tarafından Yorgud; Yorgut; ve yoğurt olarak kullanıldığı ve Asya Türkçesinde de bu şekilde telaffuz edildiği bilinmektedir. Yoğurdun ilk olarak Türkler tarafından kullanıldığının kanıtı olarak birçok Avrupa ülkesinde yoğurdun "yogurt" olarak konuşma dilinde kullanılması ve bunun türkçe bir terim olarak kabul görmesi gösterilebilir.(Ünver 1952; Yaygın, 1999; Köksal,2001;Tanime, Robinson 2002;Kitler, Sucher, 2004).

Selçuklular zamanındada aynı adı taşıyan süt ile yapılan yoğurt Türklerin beslenmesinde büyük yer tuttuğu bilinmektedir.(Köymen, 1982).Yoğurt Fatih Sultan Mehmet'inde sarayına da kaseler içinde getirilen yoğurt pek çok yemeğin içinde, üstünde kullanılmaktaydı. Yoğurtlu mantı, yoğurtlu pazı, yoğurtlu tutmak gibi yemekler kaselerle sofraya konulurdu. Ayrıca Fatih Sultan Mehmet'e özel yoğurtta yapıldığı bilinmektedir(Ünver 1952).Yoğurdun ve yoğurttan elde edilen ayranın Türklerin beslenmesinde önemli bir yeri vardır. Yoldan geçenlere ayran ikramı yapılır, bu kişilerin yorgun ve terlemiş oldukları düşünüldüğünden ikram edilecek olan ayranın üstüne bir iki tane saman çöpü konurdu. Bu uygulama ile soğuk ayranın hızlı bir şekilde içilmesi ile vücuda vereceği zararın önüne geçildiği düşünülürdü. Bu ayrana çöplü ayran denilmektedir. Ayran günümüzde de sıcak günlerde gelen misafirlere ikram edilen bir çok yemek yanında yoğurt gibi servis edilmekte olan güzel bir içecektir(Ünver, 1982; Akın, Lambraki 2003).

YOĞURT ÜRÜNLERİ VE YOĞURDUN KULLANIM ALANLARI

Orta Asya'nın et ve mayalanmış süt ürünleri Mezopotamya'nın tahılları, Akdeniz çevresinin sebze ve meyveleri; Güney Asya'nın baharatları ile birleşerek çok zengin bir yemek kültürünün doğmasına sebep olmuştur. Türkler Orta Asya dan getirdikleri kendilerine özgü yiyecek olan yoğurdu tahıllarla, sebze ve meyvelerle, et ürünleri ile birlikte kullanmışlardır(Gürsoy, 1995).

Yoğurdun asitlik derecesinin ortalama pH 4,7 olması nedeniyle süte göre daha dayanıklı bir besindir. Ancak su oranının fazla olması yoğurdun daha çabuk bozulmasını ve taşınmasını

güçleştirmektedir. Yoğurdun daha uzun süre bozulmasını önlemek için bez torbalarda suyu süzdürülmekte ve içine bir miktar tuz konarak torba yoğurdu yada süzme yoğurt adı verilen yoğurt yapılmaktadır. Saklama yönünden yararlı olan bu uygulama yoğurdun suyunda bulunan riboflavin, tiamin gibi B grubu vitaminlerinin, minerallerin ve whey proteinlerinde kayıplara neden olmaktadır. Yoğurdun suyunun süzülmesi gerekiyorsa bu suyun hamur işlerinde, çorbalarda kullanılması önerilmektedir. Riboflavinin güneş ışınlarında zarar görmesi nedeniyle yoğurdun güneş ışığı almayacak şekilde saklanması gerekmektedir (Baysal,1999; Köksal,2001).

Yoğurttan elde edilen bir başka üründe kuruttur. Kurut yoğurdun yağı alındıktan sonra suyu süzdürülüp küçük parçalar halinde açık havada gün ışığında kurutularak elde edilmektedir. Ortalama olarak 15-17 kg yoğurttan bir kg kurut elde edilmektedir. Bu nedenle protein ve kalsiyum oranı oldukça yüksek olan bu ürün süt veya yoğurdun az olduğu mevsimlerde çorba ve yemek yapmakta kullanılmaktadır. Kurut yapımı esnasında riboflavinde büyük kayıplar olmaktadır (Bulduk, Küçükkömürler, 1995; Köksal,2001).

Yoğurttan elde edilen ürünlerden biride çökelektir. Yağı alınarak ayran haline getirilmiş yoğurdun tuzla kaynatılarak pıhtılaştırılması ve süzülerek suyundan ayrılması ile elde edilmektedir. Taze olarak kullanıldığı gibi kurutularak ta kullanılabilir. Yağsız protein oranı ve kalsiyum oranı oldukça yüksek bir besindir (Yaman, 2002).

Yoğurdun pişirilmesi tekniğine dayanan farklı bir uygulama da Hatay ilinde görülmektedir. Tuzlu yoğurt adı verilen bu yiyecek keçi sütünden mayalanan yoğurdun tahta küreklerle sürekli karıştırılıp tuz katılarak iyice pişirilmesi ile elde edilir. Çökelek kıvamına gelen tuzlu yoğurt uygun kalıplara basılır. Sebze ve buğday ürünlerinden hazırlanan yemeklerde, çorbalarda soğuk su ile eritilerek kullanılır. Kahvaltıda bol zeytinyağı ile ezilerek, çayla birlikte tüketimi de yaygındır. Yoğurdun suyu uçurularak yapılan bu uygulamalar yanında yoğurda su katılarak yapılan ayran yoğurttan elde edilen seyreltici bir içkidir ve Türk toplumunda oldukça fazla tüketilmektedir (Yaman, 1990; Anon a, 2006).

Bir çok yemek çeşidinde yoğurt sade yada sarımsaklı olarak kullanılmaktadır. Süt grubu besinlerin Türk yemeklerinde en çok yer alanı yoğurttur. Yoğurt, yayla, toyga, tarhana gibi çorbaları esas malzemesi, bazı çorbalar ile sarma, dolma ve bazı sebze yemeklerinin esas garnitürüdür. Çorbalarda yoğurt genelde un, bulgur, yarma, pirinç, mısır gibi tahıl ürünleri ile birlikte kullanılır. Bazı yoğurtlu çorbaların içine sebze yada kurubaklagillerde eklenmektedir. Buğday ununun yoğurtla

yoğrulup mayalandırıldıktan sonra kurutulması ile elde edilen en sık hazırlanan çorbalık türü tarhanadır. Bazı yörelerde un yerine buğday yarmasında kullanılmaktadır(Arlı, 1982; Baysal, 1987).

Sarma ve dolmalar genellikle yoğurt, ayran ve hoşafı servis edilir. Böylece temel besin gruplarının hepsinden bir arada yendiğinden dengeli sağlık açısından olumlu bir beslenme modeli olur. Patlıcanlı köfte, sıkma köfte, sini köfte, şiş köfte, karalahana sarması, bakla dolması, kabak çiçeği dolması, kabak dolması hep yoğurtla servis edilmektedir. Mercimekli köfte patlıcan dolmada yine yoğurttan yapılan ayranla servis edilmektedir(Baysal,1986).Sonuç olarak yoğurdun hemen hemen tüm yemeklerin içinde, üstünde, sosunda, terbiyesinde kullanıldığı görülmektedir.

YOĞURDUN KULLANIM ALANLARI



YOĞURDUN SAĞLIK ÜZERİNE ETKİLERİ

Bilimsel olarak Eli Metchnikoff adlı Rus bilimci yoğurdun insan sağlığı üzerine etkilerini araştırarak 1908 yılında Nobel ödülü kazanmıştır. Bu çalışmada yoğurdun bağırsak florası üzerinde tamir edici özelliği olduğunu ispatlamıştır. Yoğurtta doğal olarak bulunan probiyotik bakteriler insan bağırsak sisteminde yaşayan yararlı bakteriler anlamına gelmektedir. Probiyotik bakteriler patojen bakterilere karşı bağırsakta bariyer etkisi oluşturarak bağırsak florasını koruyucu etki göstermektedir. Yoğurtta bulunan bu probiyotikler mikrobik ishalleri karşı koruyucu, akut ishalleri karşı sıvı ve elektrolit kaybının karşılanmasını destekleyicidir (Anon b, 2001).

Bağırsağı yumuşatıcı ve peristaltik hareketi sağlayıcı özelliği olan yoğurt mukoza üzerinde iki yönde koruyucu etki gösterir. Doğal olarak zararlı mikroorganizmaları önler ve mukoza hücresi üzerinde koruyucu etki gösterir. Yoğurdun gastrit ve mide ülserinin önemli sebeplerinden biri olarak gösterilen Helicobakter Pylori' nin üremesini engelleyici olduğu düşünülmektedir. Sindirim sisteminde görülen kanserlere karşı önleyici ve tümörlerin üremesini azaltıcı ve tedavi edici özelliği vardır. Bazı gıdaların işlenmesi sırasında kullanılan nitritlerin nitrozaminlere dönüşümünü engelleyerek bağırsak tümörlerini başlangıç aşamasında önleyerek kanserden korur. Yoğurt bulunan bakterilerin bağışıklık sistemini de kuvvetlendirdiği bilinmektedir. Ayrıca yoğurdun kan kolesterolünü düşürücü etkisi yanında kardiyovaskuler hastalıklar ve üriner hastalıklara karşı olumlu etkilerinden söz edilmektedir. Yoğurdun sakinleştirici ve rahatlatıcı bir etkisinin de olduğu bilinmektedir(Maijale, 2000; Anon b, 2001; Whitney, Rolfes, 2002; Kavas, 2003).

Laktoz intoleransı olan insanlar yoğurt gibi besinleri tolere edebilirler. Yoğurtta yapımında kullanılan bakteri kendi enerji gereksinimi için sütün içindeki laktozu kullanarak laktik asit oluşturur. Laktoz laktik aside dönüşürken laktoz oranı azaldığı için yoğurt süte göre daha rahat kullanılabilir. Yoğurt 21 yy başından beri sağlıklı gıda kapsamında yer alan fonksiyonel gıda olarak kabul edilmektedir(Whitney, Rolfes 2002). Yoğurt besin değeri açısından bakıldığında da iyi bir kalsiyum kaynağıdır. Kalsiyum kemik ve diş sağlığının gelişiminde, kanın pıhtılaşmasında, hücre membranının taşıma işlevinde, sinir iletimi ve kalp atımının denetiminde görevlidir. Bu nedenle her yaşam döneminde iyi bir kalsiyum kaynağı olan yoğurdun tüketilmesi önerilmektedir(Baysal, 1999).

SÖZEL KÜLTÜRDE YOĞURT

Atasözlerinde Yoğurt

Zemherinde yoğurt isteyen, cebinde inek taşır
Her yiğidin bir yoğurt yiyişi vardır
Yoğurdum ekşi diyen olmaz
Sütten ağzı yana yoğurdu üfleyerek yer
Deniz yoğurt olmuştaki yemeğe kaşık bulunamamış.
(Sağlam, 2004; Anon b, 2006)

Bilmecelerde Yoğurt

Yüzü gözü buruşuk, beyler ile barışık.
Beyaz gızı barmahladım.
Altı hasır, üstü hasır, sıtma dutar pek
basır.
Karanlık yerde kan uyuşur
(Başgöz, 1993).

Türkülerde Yoğurt

Yoğurt Koydum Dolaba
Yoğurt Koydum Dolaba Ellere Vay
Bugün Başım Kalaba Ellere Vay
Ellere Hanım Canım Ellere Vay
Giymiş Pembe Şalvarı Ellere Vay
Sallanır Saçakları Yerlere Vay

Kalaylı Tas Yoğurdu Ellere Vay

Seni Kimler Doğurdu Ellere Vay

Seni Doğuran Ana Ellere Vay

Bal İlen Mi Doğurdu Ellere Vay

Yoğurdun Üstü Kaymak Ellere Vay

Olur Mu Yare Doymak Ellere Vay

Yare Doydum Diyenin Ellere Vay

Caizdir Boynun Vurmak Ellere Vay (Anon c, 2006).

Fıkırada Yoğurt

Ya tutarsa

Cumadan sonra, cemaat dağılınca, elinde bir yoğurt kasesi Hoca soluğu Akşehir gölünde alıyor. Yahu O da ne? Gören, İnanamıyor gözlerine bir zaman bocalıyor. Şu Hoca'nın bir benzeri daha var mı? Şimdide gelmiş göle maya çalıyor, Pes yani hoca! kör olayım sende ilaçlık akıl varsa Allah'ın gölü, koca su, hem de koskoca! Hiç maya tutar mı? Yeğenim bende biliyorum, diyor Hoca, tutmaz tutmaz ama ya tutarsa! (Erman, 2000).

Rüyada Yoğurt

Rüyada yoğurt görmek, helal ve temiz mala işaret olarak kabul edilir.

Rüyada taze ve tatlı yoğurt yediğini görmek, hayra ve temiz kazanca işaretle yorumlanır.

Rüyada ekşi yoğurt yediğini görmek ise, iyi değildir. Haram kazanca, üzüntüye ve sıkıntıya işaret olarak tabir olunur.

Ekşi yoğurt görmek hastalığa yakalanacağınıza ve bir müddet sonra iyileşeceğinize de işaret olarak kabul edilir (Tavaslı, 2003).

Geçmişten günümüze Türk mutfağında yer alan Türklerin dünya mutfağına kazandırdığı besinlerden biri olan yoğurt besin değeri yönünden ve sağlık üzerine olumlu etkileri bakımından oldukça yararlı bir besin maddesidir. Yoğurttan elde edilen ayran kola, hazır meyve suyu, çay gibi içeceklerle karşılaştırıldığında besin değeri oldukça yüksektir. Çocukların beslenme alışkanlıklarında yoğurt ve ayrana yer verilmesi hem sağlıklı beslenme hem de beslenme kültür mirasımızın bir değeri olan yoğurda sahip çıkma adına önemlidir.

Kültür mirasımızdan gelen, damak tadımıza hitap eden, sağlığımızın korunmasında etkili olan yoğurt daha sık tüketilmeli ve kültürel bir değer olarak sahip çıkılmalıdır.

KAYNAKLAR:

ANON (2001). Report of Join FAO/WHO Expert Consulatation on Evaluation of Health and Nutrition. Argentina 1-4 Octaber 2001.

ANON a, (2006). www.lezzet.com.tr. 22-05-2006 11:50.

ANON b (2006). tr.wikiquote.org, 26-05-2006 14:24

ANON c (2006). www.draligus.com 26-05-2006 15:10 Elazığ-Hafız Osman Öge (Banttın Yazılma).

AKIN, E., LAMBRAKİ, M.(2003). Türk- Yunan Mutfağı, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul.

ARLI, M.(1982) “Türk Mutfağına Genel Bakış” Türk Mutfağı Sempozyumu Bildirileri 31 Ekim-1 Kasım 1981 Ankara Üniversitesi Basımevi, Ankara.

BAŞGÖZ, İ. (1993). Türk Bilmeceleri II, Kültür Bakanlığı Yayınları, Ankara.

BAYSAL, A.(1986).”Türk Mutfağında Köfte, sarma ve Dolmalar: Türleri, özellikleri, Besin Değerleri, Birinci Milletlerarası Yemek kongresi, 25-30 Eylül 1986 Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınevi, Ankara.

BAYSAL, A.(1987). “Türk Mutfağının beslenme ve Sağlık Yönünden Değerlendirilmesi” III Milletlerarası Türk Folklor Kongresi Bildirileri, Kültür ve Turizm Bakanlığı Milli Folklor Araştırma Dairesi Yayınları, Ankara.

BAYSAL, A.(1999). Beslenme, Hatipoğlu Yayınevi, Ankara.

BAYSAL, A.(2003) “Besin Grupları” Beslenme İlkeleri ve Mönü Planlama, Hünkar Ofset İstanbul.

ERMAN, N.(2000). İpe Un Seren Adam (Nasreddin Hoca),Kültür Bakanlığı Yayınları, Ankara.

GÜRSOY, D.(1995). Yemek ve Yemekçiliğin Evrimi, Kurtiş Matbaası, İstanbul.

KAVAS, A.(2003). Sağlıklı Yaşam İçin Doğru Beslenme, Literatür Yayınları, İstanbul.

KITLER, P.,G., SUCHER, K.,P.(2004). Food and Culture, Thomson Wardsworth, Toronto-Canada.

KÖKSAL, O.(2001). Gıda ve Beslenme, Erciyes Üniversitesi Yayınları, Kayseri.

KÖYMEN, M.,A.(1982). “Selçuklular Zamanında Beslenme Sistemi” Türk Mutfağı Sempozyumu Bildirileri 31 Ekim-1 Kasım 1981 Ankara Üniversitesi Basımevi, Ankara.

BULDUK, S., KÜÇÜKKÖMÜRLER, S.(1995). Besin Üretim Teknolojisi, Bizim Büro Basımevi, Ankara.

SAĞLAM, M.,Y. (2004). Kaybolan Kültür Mirasımız, Ürün Yayınları, Ankara.

MAIJALA, K.(2000). “Cow Milk and Human Development and Well Being” Livest. Prod.Sci. 65:1-18.

TANİME, A.,Y., ROBINSON, R.,K.(2002). Yoghurt Science and Techonology, CRS Pres, Cambridge, England.

TAVASLI, Y.(2003). Ansiklopedik Büyük Rüya Tabirleri, Tavaslı Yayınları. İstanbul.

TS 1330 (2006). Yoğurt, Türk Standartları Enstitüsü(TSE) Yayını.

ÜNVER, S.(1952). Türkiye Gıda Hijyeni Tarihinde Fatih Devri Yemekleri, Kemal Matbaası, İstanbul.

ÜNVER, S. (1982). “Selçuklular, Beylikler ve Osmanlılarda Yemek Usulleri ve Vakitleri” Türk Mutfak kültürü Sempozyumu Bildirileri 31-Ekim 1- kasım 1981 Ankara Üniversitesi Basımevi, Ankara .

YAMAN, M.(2002). Yiyecek Üretimi I. “Süt ve Ürünleri Kullanımları Ya-Pa Yayınları, İstanbul.

YAMAN, R.(1990). “Başlangıcından Bu yana Anadolu’da Yemek Kültürü” Türk Halk Kültürü Araştırmaları, Türk Mutfağı Özel Sayısı, Öztekin Matbaası, Ankara.

YAYGIN, H., (1999). Yoğurt Teknolojisi. Antalya: Akdeniz Üniversitesi Basımevi.

WHITNEY, E., N., ROLFES, S., R. (2002). Understanding Nutrition Wadsworth & Thomson Learning, USA.