

Atalarımızın Dünyaya Armağanı

Yoğurt



Yoğurt, binlerce yıldan beri insanların ürettiği son derece besleyici sağlık veren bir süt ürünü. Bu yazımızda, yoğurdun nasıl yapıldığını öğreneceğiz. Belki bu yazı sayesinde genel kültürünüze yeni kavramlar eklenecek; ama daha da güzeli, artık siz de yoğurt yapabileceksiniz.

Bazı besinlerimizi bakteriler sayesinde elde ederiz. Yoğurt da bu besinlerden biri ve iki farklı bakteri türünün sütü mayalaması sonucunda elde edilir. “Glikoz” adı verilen şeker, nasıl bizim için enerji kaynağıysa “laktöz” adlı şeker de bu bakteriler için öyledir. Bakterilerin, sütün içindeki laktözu kullanmaya başlamalarıyla birlikte bitakim kimyasal tepkimeler gerçekleşir. Bu tepkimeler sonucunda laktöz parçalanır ve “laktik asit” oluşur. Bu asit, sütün pıhtılaşmasına yani sıvı halden katı hale dönüşmesine yol açar. Sonuç olarak da çok besleyici ve kendine özgü hoş bir aroması olan yoğurt oluşur. Hemen belirtelim, sütün yoğurt haline dönüşmesini sağlayan bakteriler *Lactobacillus* ve

Streptococcus cinsinden türlerdir. Yoğurdun aromasını verenlerse yine bunlardan *Streptococcus* türleridir.

Bu Yoğurdu Ben Yaptım...

Yoğurt yapımında gerekli belli başlı malzemeler, bir kg süt, bir tencere, bir mayalama kabı, bir çorba kaşığı, bir fincan, bir küçük battaniye ve mayalama yaparken kullanacağımız bakteriler. Bakterileri nereden bulacağımıza gelince. buzdolabınızdaki yoğurdu bakteri kaynağı olarak kullanabilirsiniz. Miktar olarak da yarım çorba kaşığı yoğurt yeterli olur.



İlk aşamada sütte bulunan suyu biraz uzaklaştırmak ve yağını yumuşatmak amacıyla sütü kaynatın. Böylece yoğurt daha kıvamlı olur. Kaynatılan sütün suyu dörtte bir oranında azalınca ocağın altını kapatıp soğumasını bekleyin. Öyle ki sütün sıcaklığı, vücut sıcaklığınız kadar olsun. Bunu anlamanın yolu da çok kolay! Ellerinizi sabunla yıkadıktan sonra, küçük parmağınızı süt kabına hafifçe sokun. Parmağınız yanmıyorsa, sütün sıcaklığı istediğimiz düzeye inmiş demektir. Şimdi bu sütü yoğurt mayalama kabına alın. İçine bir miktar sütle sulandırdığınız yarım çorba kaşığı yoğurdu ekleyin ve hafifçe karıştırın. Sonra kabın kapağını kapatıp battaniyeyle sarın. Bu işlemin amacı, kaynatıp soğuttuğunuz sütün daha fazla soğumasını önlemek. Çünkü yoğurt bakterilerinin de tüm canlılar gibi, işlevlerini yerine getirebilmeleri için belli bir sıcaklığa gereksinimleri var. Sütü bu şekilde 4 - 5 saat kadar bekleterek iyice mayalanmasını sağlayın. Bu süre sonunda süt pıhtılaşmış yoğurt haline dönüşmüş olacak. Yoğurdu battaniyenin içinden alarak iki saat kadar buzdolabında bekletip mayalanmanın tümüyle bitmesini sağlayın ve sonra da afiyetle yiyin.

Bakkaldan Satın Aldığımız Yoğurt

Yoğurt daha önce tarifini anlattığımız gibi evde geleneksel yöntemlerle üretilmesinin dışında büyük işletmelerde fabrikasyon olarak da üretilir. Bakkallardan, marketlerden satın aldığımız yoğurt büyük işletmelerde üretilir. Gelin bu yoğurtların da

nasıl üretildiğini öğrenelim. İşletmelerde ilk olarak değişik yerlerden toplanıp bir araya getirilen sütler temizlenir. Öncelikle sütün içinde bulunan ve gözle görülebilen kıl, çöp gibi pislikler ayrılır. Sonra da, gözle görülemeyen yabancı maddeleri ayırmak üzere süt “separatör” adı verilen özel aygıtın içinde temizlenir. Ardından sütü standart hale getirmek üzere birtakım işlemler uygulanır. Sonra da, yağın fiziksel olarak parçalanması işlemi yani “homojenizasyon” yapılır. Homojenizasyon, sütün yağının yüzeyde toplanmasını önler. Homojenizasyon işleminin yapılabilmesi için sütün 60 - 70°C sıcaklığa kadar ısıtılması gerekir. Bu işleme de “ön ısıtma” adı verilir. Homojenize edilmiş sütlerde yağın eşit olarak dağılımı sağlandığından yoğurt daha kıvamlı olur. Dahası, bu işlem sayesinde, yoğurdun su salması önlenir. Unutmayın, yoğurdun kaymaklı olması, homojenizasyon işleminin yapılmadığını gösterir. Bu işlemin ardından süt, 5 - 10 dakika, 95 °C sıcaklıkta tutulur. Bu işleme de “pastörizasyon” denir. Pastörizasyondan sonra yoğurt oluşumunu sağlayacak bakterilerin işlevsel olabilmeleri için gereken sıcaklığa kadar süt soğutulur ve içine % 1 - 3 oranında maya katılarak 43 - 45 °C sıcaklıktaki odalarda 2 - 3 saat bekletilir. Sütü mayalamak üzere kullanılan bakteriler özel olarak bakteri kültürlerinde üretilir. Mayalamanın ardından elde edilen pıhtı, 10 °C sıcaklığa kadar soğutulur ve 4 - 5 °C sıcaklıktaki odalarda bir gün bekletilerek satışa sunulur.

► **Gülğün Akbaba**

Kaynak

<http://www.izmir-tarim.gov.tr/teknik/gida/yogurt.htm>

