

tabii ki bunun üzerinde yaşayan insanların da ruh yapılarını etkilemekte ve onları daha büyük bunalımlara ve umutsuzluklara düşürmektedir. Acaba, insanların sadece beyinlerinin değil, biraz da olsa duygularının da var olduğunu hatırlayarak, üzerinde yaşadığımız yanardağın patlama-

sını geciktirebilir veya hattâ önleyebilir miyiz? Romantizme, duygusallığa dönüşü büyük bir coşkuyla karşılayan biri olarak, dünyaya şöyle seslenmek istiyorum: "Bir kez de, beyinlerimizin değil de, kalplerimizin seslerine kulak vermeyi denesek!"

## YOĞURDU TANIYALIM

Halûk TURGUT

TÜBİTAK - MBEAE Beslenme ve Gıda  
Teknolojisi Ünitesi, ÇEBZE

**M**illi bir yiyeceğimiz olan yoğurdun ilk defa ne zaman ve nasıl yapıldığına dair bilgimiz yetersizdir. Yeni dünyada son yüz yılda genişçe tüketilmeye başlanan yoğurdun en azından 1000 yıl önce Türk ülkelerinde işlendiği bir gerçektir ve hatta Kutadgu Bilig ve Divanı Lügatit Türk'te yoğurda ve onun kurutulmuş bir şekli olan "kurut" kelimesine bugün dahi kullandığımız ad ve anlamda rastlanmaktadır.

Yoğurdun ilk önce Orta Asya'da Türk'lerin medeniyet kurduğu bölgelerde yapıldığı bilinmektedir. Sonraları yoğurt Osmanlı İmparatorluğu aracılığı ile Balkan'lara ve oradan Batı'ya yayılmağa devam etmiştir.

Gündelik hayatımızdan eksik olmayan yoğurt sıhhi ve biyolojik özellikleri bakımından bir çok toplumun ve beslenme uzmanlarının ilgisini çekmiş bir besin maddesidir. Çok eski devirlerden beri başta Türkler olmak üzere bir çok milletler yoğurdu hem emin bir yiyecek, hem güvenilir bir ilaç olarak bildişler ve çeşitli hastalıklarını bu gıdayla tedavi etmişler, ızdıraplarını dindirmişlerdir. Bu konudaki ilk ciddi yazıya Fransız Tıp Tarihinde rastlanır. 16. y.y. Fransız Krallarından I. Fransuva çok hastalanmış, ihtiyarlığının da etkisi ile kendini bir türlü tophıyamıyormuş. Ülkenin ve Avrupa'nın en ünlü doktorlarının bütün çabaları bir türlü olumlu sonuç vermemiş. O zamanın her konudaki en ileri ülkesi Osmanlı İmparatorluğuna başvurularak devrin padişahı Kanuni Sultan Süleyman'dan bir hekim rica edilmiş. Saraydan gönderilen doktor, beraberrinde getirdiği keçiden elde ettiği sütü Fransız doktorlarının hayretleri arasında yoğurda işlemiş ve onu Krala da vedirerek birkaç gün yoğurt kürü yaptırmış ve bu tedavi sonucu Fransuva da sağlığına kavuşmuş. Bu olaydan sonra yoğurt tıp tarihinde aynı zamanda ilaç olarak ta yer almıştır.

Yoğurt ayrıca bir çok hastalık ve sindirim organı bozukluklarına (barsak zehirlenmesi, kronik ishal, dizanteri, gaz yapma, hazımsızlık sonu ağız kokusu, kabızlık, mide kaynamaları, aşırı gebelik sıkıntıları) iyi geldiği ve uzun yaşama nedenlerinden birisi olduğu ileri sürülmektedir. Buna kanıt olarak Türk, Kafkas ve Balkan Ülkelerindeki yaşlılık oranının yüksekliği gösterilmektedir.

Yoğurdun bunlardan başka çok önemli olan antibiyotik özelliği vardır. Yoğurt suyunun verem ve şarbon mikropları dışında, incelenen bütün zararlı mikrop ve hastalık nedenlerini en geç 24 saat içerisinde öldürdüğü bilinmektedir. Bu özellik en fazla bir haftalık yoğurtlarda görülmektedir.

Yoğurt antibiyotik ve sülfamitlerin kötü etkilerini önleyebilmekte, tedavi sırasında zarar gören barsak florasını düzeltmektedir.

Yoğurdun en son tespit olunan özelliği ise, radyoaktivitenin sebep olduğu hastalıklara karşı çok yararlı bir besin olmasıdır.

Bu kadar iyi özellikleri olan yoğurdun üretim tekniği ise çok basittir. Türkiye'de yoğurt geleneksel görgüye dayanarak, kaynatılıp ilitilmiş süte bir parça eski yoğurt (maya olarak) karıştırılmakta ve 3-4 saat aynı ısıda tutulduktan sonra sütün yoğurtlaştığı daha doğrusu ekşimsi bir tatla, peltsemi bir yapıya dönüştüğü görülmektedir. Önceki taze ve iyi kaliteli yoğurt yüzyıllar boyunca maya olarak kullanılırken bu ilkel düzen Türkiye'de hâlâ bozulmuş değildir.

Son senelerde yoğurdun işleme tekniğinde büyük gelişmeler görülmüş, sütü pastörizasyon ve homojenizasyon uygulanmış, inkübasyon ve soğutma teknikleri geliştirilmiş, güvenilir mayalar kullanılmış olmuştur.

Yoğurt çok uzun süre tek tipte, sade olarak işlenmiştir, ancak kışın yoğurdun küt olduğu

zamanlar için suyu azaltılmış çeşidi "kurut" yapılmıştır. Kurut uzun kış günleri için önemli bir protein kaynağıdır.

Yoğurt her çeşit süttten yapılabilirken aynı zamanda sütten de daha dayanıklı bir gıdadır. İçindeki fazla asit ve diğer koruyucu maddeler onu bir dereceye kadar konserve etmektedir. Ayrıca yoğurt işlenirken süt pişirildiğinden, bugün başta yağ ve peynir olmak üzere bir çok süt ürününde sık sık görülen hastalık mikroplarına yoğurtta hemen hemen hiç rastlanmamaktadır.

Yoğurt bir çok gıdaların hazırlanmasında kullanılır. Bunların en başında iyi bir serinletici olan ayran gelir, ayrıca sarmısakla karıştırılarak iyi bir yemek çeşni, tahıllarla karıştırılarak çorbalar ve ayrıca Türk toplumunun önemli gıdaları arasında yer alan Tarhana yoğurttan yapılmaktadır.

Son senelerde özellikle batıda başta şekerli, meyvalı, vanilyalı yoğurtlar çok geniş olarak tüketilirken ayrıca bir çok yeni tatlı türlerinin de üretilmesine neden olmaktadır.

Türk toplumunun milli gıdalarından olan yoğurttan ne kadar faydalansak yeridir.

## 1978 SATRAÇ BİLMECE USTASI ÜNVANINI ALAN 156 OKUYUCUMUZ

Fatma Yalçın, Melike Varol, Bahri Kaderoğlu, Sedat Tekin, Mustafa Okçay, Hakan Samur, Gülaziye Oruç, Evren Önder, Nafiz Esat Öğütçü, Güngör Özbek, Şevket Yılmaz, Tahir Güngör İnce, Orhan Arıkan, Cem Bozşahin, Zühal ve Erdal Atukeren, Nilüfer Aydın, Abdurrahman Kara, Olgun Kadir Arıbaş, Oğuz Gülsiren, Ekrem Şadi Özçelik, Mehmet Yenilmez, M. Özer Sadi, Abdülkadir Kadıroğlu, Halit Acarca, Hüseyin Yeğenoğlu, Mehmet Demirci, Yıldray Erova, Yıldız Yurtseven, Sinan Kayan, Cevat Bayrak, Abdullah Parlak, Atilla Şahiner, Cemal Erbay, Muzaffer Sezer, Koray Tuğrul, Tarık Kumlaltı, Güray Tuğrul, Onur Bilen, Nurdane Konak, Önder Yontar, Rıza Gürbüz, Abbas Çarhoğlu, Sema Bozcalı, Metin Bozkurt, Necah Büyükdura, Tanju Gönel, Şevki Başatlı, Jak Pardo, Sinan Bulak, Tamer Yurtseven, Mordo Razon, Recep Aydın, Sarkis Kılıçarslan, İbrahim Çiftçi, Metin Asilkefeli, Osman Cihat Ergin, Mustafa Ertek, Lütfi Baran, Avram Benyakar, Baran Özbek, Gündüz Doğu, Sabahattin Doğukan, Cafer Aksoy, Nurettin Tekin, Ali Temel Öneri, İbrahim Haluk Öğütçü, Neşe Akat, Orhan Kavasoglu, Selçuk Kavasoglu, Ahmet Kavas, Ateş Uğur, Mustafa Büyüksönmez, Eftal Küçük, Yüksel Baki, Zaven Çiğdemoglu, Majak Çakır, Sabahattin Kesten, Haçik Bayvertyar, Yekta Kerem, Berkman Şahiner, Fikret Kesten, Hilal Yurtseven, Metin Cengiz, Rıza Güneysu, Arif Hikmet Altıngövdé, Ertan Kavasoglu, Vefa Ulgener, Tevfik Haki Arıdılek, Fahrettin Poyraz, Hasan Cahit Tuncer, Halit Togay, Ahmet Togay, Aydın Saraç, Tayyar Ertem, Aydın Ufuk Yücel, Hümayun Gültekin, Nazım Bayraktar, Musa Uzunlar, Seniğ Gürses, Betül Özsoy, Madar Çinkil, Hürşehit Gürbüz, Mustafa Gürbüz, Özer Ülgen, Arif Güler, Metin Akıncı, Doğu Höyük, Nejat Saygı, Sait Kesler, Deniz Küçükıravul, Kemal Büke, Hilmi Önem, Erdal Arıkan, Yaman Bayraktar, H. Cem Mısırlıoğlu, Mürkerrem Cete, Hikmet Atik, Hurşit Oruç, Ekrem Erben, Atilla Aksoy, Olcay Erova, Arif Çubukcu, İrfan Güray, Mücahit Öner, Hüseyin Öztürk, Oğuz Karaoglu, Kırkor Çarsancak, Ekrem Tanyolaç, Adem Özgür, Halil Padir, Hüseyin Çetin Kayaoglu, Adnan Dursun, Yüksel Böke, Gülsen Böke, Aysen Aksoy, Uğur Karaoglu, Hasan Özay, Nüvit Oğul, Teoman Gürson, Ali Akış, Mustafa Oktay, Ali Gündüz İzmitli, Gani Özkök, Mutlu Çıracak, Fatın Sezgin, Abdülkerim Demirci, Muhittin Olgun, Ahmet Dağistan, Akın Aksel, Murat Hamdi Altın, Sadık Dikmen, Vedat Belen, Rüstem Özarmağan, Yavuz Yenilmez, Özcan İzmirli, Kadri Kaderoğlu.

- *Birçok değişik komitelerde çalışmanın verdiği tecrübeye dayanarak şöyle bir kural listesi hazırladım: Hiç bir toplantıya zamanında gelmeyin, aksi takdirde herkes size bu işe yeni başlamış biri gözöyle bakacaktır. Toplantının yarısı geçmeden hiç bir şey söylemeyiniz; bu sizin bilge olduğunuzu gösterecektir. Mümkün olduğu kadar arka planda, belirsiz kalınız; bu ötekilerinin sınırlanmasına mani olur. Bir şeye karar veremediğiniz zaman, bir yan komite kurulmasını öneriniz. Komitenin ertelenmesi için de ilk hareket sizden gelmelidir, bu sizin herkes tarafından tutulmanıza sebep olur, çünkü bu zaten herkesin beklediği şeydir.*

Harry CHAPMAN