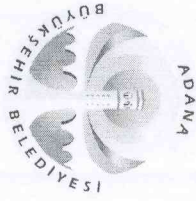


TÜBİTAK



Anavarza Bal



POLEN
FOOD

ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
GIDA MÜHENDİSLİĞİ BÖLÜMÜ
MEZUNLARI

beser
www.beser.com.tr

SIGMA-ALDRICH™
INTERLAB
Türkiye tek yetkili distribütörü



nüdü
Türkiye'nin İlk Akademi Kurumu

ALIMENT
SISTEM

AKOLUK



4. GELENEKSEL GIDALAR SEMPOZYUMU

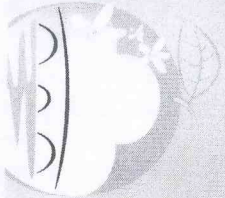
Çukurova Üniversitesi Mithat Özsan Amfisi

17-19 Nisan 2014, Adana

4. GELENEKSEL GIDALAR SEMPOZ

Çukurova Üniversitesi Mithat Özsan A
17-19 Nisan 2014, Adana

BİLDİRİ KİTABI



GELENEKSEL
GIDALAR
SEMPOZYUMU

17-19 Nisan 2014
ADANA

gerekmektedir[3].

partidir [1, 2].Sağlıklı yaşam için uygun gıdalarla dengeli bir şekilde beslenmek sağlığı etkileyen faktörlerin en önemlisi de beslenmedir. Beslenme sağlıklı yaşamın temel Bireylerin, ailelerin ve toplumların en önemli amaçlarından biri de sağlıklı olmak olup,

1. GİRİŞ

Anahar kelimeler: Ayranlı köfte, bulgur, pazı, sarımsak

besin içerikleri ve sağlığa etkileri konusunda bilgi verilecektir.

Bu çalışmada ayranlı köftenin yapım aşamaları, kullanılan malzemeler ve bu malzemelerin

antimikrobiyal, antioksidan ve antibiyotik etkilere sahiptir.

olduğu literatürde bildirilmektedir. Ayrıca fonksiyonel bir gıda maddesi olan sarımsak olarak da bilinen pazının içeriğindeki maddelerden dolayı sağlık üzerine olumlu etkilerinin dökümlerle karıştırılır. Soğuk şekilde servis edilir. Ayranlı köfte kullanılarak yapılan pancarı sarımsak üzerine pazlı köfteler ilave edilir. Daha sonra üzerine soğuk yayık altı ayranı Pıdırme bitiminde pazlı köfteler süzülerek soğutulur. Bir kap içerisinde iyice ezilmiş olarak kullanılan bir bitki olan pazı, yoksı ispanak bırakılarak yaklaşık 30-40 dakika pıdırılır. yuvarlak şekle getirilir. Kaynamış su içerisinde bu köfteler konulur ve üzerine yaptıkları sebze su ile belli aşamaya kadar yoğrulur. Yoğrulmuş hamurunun su yapısı yaklaşık 2 cm olan bakımından önemli bir besin maddesi olan bulgur sıcak su ile ıslatılarak un ve tuz ilave edilip Bulgur olarak köftelik bulgur kullanılmaktadır. Mineral madde, folik asit ve besinsel lif hazırlanmakta ve sindirimi hızlı olmaktadır.

özellikle Darendede ilçesinde geleneksel ve doğal bir yemek olan ayranlı köfte kolayca hammaddesi bulgur olan ve soğuk yenen yemeklerden birisidir. Malatya ve yöresinde Malatya yöresel yemekleri denilince akla ilk bulgur gelmektedir. Ayranlı köfte de ana

ÖZET

⁵: Öğr. Gör. İğdir Üniv. Müh. Fak. Gıda Müh. Böl.

⁴: Araş. Gör. İğdir Üniv. Müh. Fak. Gıda Müh. Böl.

³: Araş. Gör. İğdir Üniv. Müh. Fak. Gıda Müh. Böl.

²: Yrd. Doç. Dr., İğdir Üniv. Müh. Fak. Gıda Müh. Böl.

¹: Yrd. Doç. Dr., İğdir Üniv. Müh. Fak. Gıda Müh. Böl. 0(476)2279444 bayram.yurt@igdir.edu.tr

ÇAVUŞ⁵, MENEKŞE BULUT⁵

BAYRAM YURT¹, AVHAN BAŞTÜRK², BENGİ HAKGÜDER TAZE³, MUSTAFA

AYRANLI KÖFTE

Malatya mutlak kültürü zengin olup daha çok bulgur ağırlıklı bir görünüm arz etmektedir. Köfteler; Malatya mutfağında önemli bir yer teşkil eder. Ana malzemesi bulgur olup Malatya'da 70'den fazla köfte çeşidinin olduğu bilinmektedir. [4].

2. YAPILIŞI VE SUNUMU

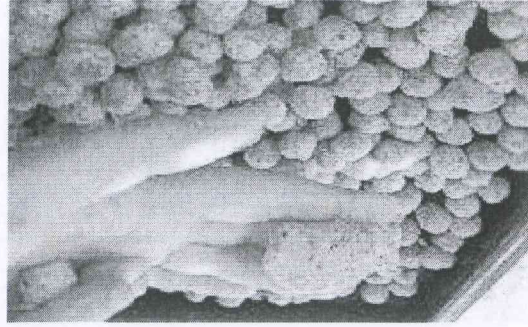
Ayrıntılı köfte yapımında bulgur olarak köftelik bulgur kullanılmaktadır. Bulgur tercihen sıcak su ile ıslatılarak belli miktarda un ve tuz ilave edilip su ile belli aşamaya gelinceye kadar homojen bir şekilde yoğrulur. Yoğrulmuş hamurunun su yapısı yaklaşık 1,5-2 cm olan yuvarlatılmış şekle getirilir (Resim 1). Bir tencerede su kaynatılarak kaynamış su içersine bu köfteler konulur ve üzerine tercihen yaprakları sebze olarak kullanılan bir bitki olan pazı, (Resim 2) yoksa ispanak bırakılarak yaklaşık 30-40 dakika pişirilir. Pişirme bitiminde pazılı köfteler süzülerek soğumaya bırakılır.

Geniş bir kap içersinde soyularak ezilmiş sarımsak üzerine pişmiş pazılı yada ispanaklı köfteler katılır. Daha sonra üzerine soğuk yayık altı ayrıntı veya yoğurt dökülerek köfteler ezilmeden iyice karıştırılır. Soğuk şekilde servis edilir. [5],[6].

3. FONKSİYONEL ÖZELLİKLERİ

Ayrıntılı köfte içersinde bulunan pazı bitkisi ve sarımsağın sağlık üzerine olumlu etkilerinin olduğu çok sayıda araştırma mevcuttur.

Pazı bitkisi Ülkemizde diyabet hastalarında hipoglisemik ajan olarak kullanılmaktadır. Rotalar üzerine yapılan bir çalışmada pazı bitkisinin kan glukoz seviyesini düşürdüğü tespit edilmiştir [7]. Yine rotalar üzerine yapılan diğer bir çalışmada pazı bitkisinin karaciğer koruyucu etkisinin olduğu bildirilmiştir.[8]. Yapılan bir çalışmada sarımsağın Gram negatif ve Gram pozitif bakterilere karşı antimikrobial özelliğinin olduğu bildirilmiştir. [9].



Resim 1. Yuvarlatılmış köfteler

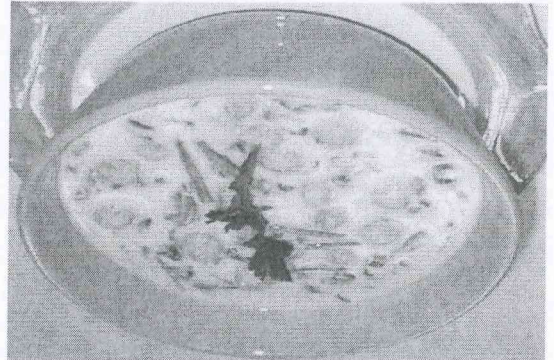
- 1-Tayar, M., Korkmaz, N.H., Özkeleş, H.E.2011. Beslenme İlkeleri. Dora Bas. Yayın. Bursa
- 2-Tayar, M., Korkmaz, N.H. 2007. Beslenme Sağlıklı Yaşam. Nobel Yay. Ankara.
- 3-Applegate, L., Özpmar, H. 2011. Beslenme ve Diyet. İstanbul Medikal Yay. İstanbul.
- 4-<http://www.malatyakulturturizm.gov.tr/> (Erişim 11.03.2014)
- 5-Yurt Ayşe (Ev Hanımı), "Özel Görüşme" 2014. İlica Kasabası Darende/Malatya
- 6-Karabaş Fadime (Ev Hanımı), "Özel Görüşme" 2014. İlica Kasabası Darende/Malatya
- 7-Bolkeniş, Ş., Yanardağ R., Tabakoglu-Oğuz, A. 2000. Effects of chard (Beta vulgaris L. var. cicla) extract on pancreatic B cells in streptozotocin-diabetic rats: a morphological and biochemical study. Journal of Ethnopharmacology. 73 (2): 251-259.
- 8-Ozsoy-Sacan O, Karabulut-Bulan O, Bolkeniş S, Yanardağ R, Özgey Y. 2004. Effects of chard (Beta vulgaris L. var cicla) on the liver of the diabetic rats: a morphological and biochemical study. Bioscience, Biotechnology, and Biochemistry 68(8):1640-1648.
- 9-Ankri, S. Mirelman, D. 1999. Antimicrobial properties of allicin from garlic. Microbes and Infection. 1 (2) :125-129

KAYNAKLAR

sebzeleden dolayı beslenme açısından da önemli bir yemegimizdir. Hazırlanıp sunulması ve içerisine katılan pazı ve sarımsak gibi fonksiyonel özellikleri olan Ayranlı köfte ana maddesi bulgur olması nedeniyle geleneksel bir ürünümüzdür. Kolay

4.SONUÇ

Resim 3. Sunuma hazır ayranlı köfte



Resim 2. Pazı bitkisi

