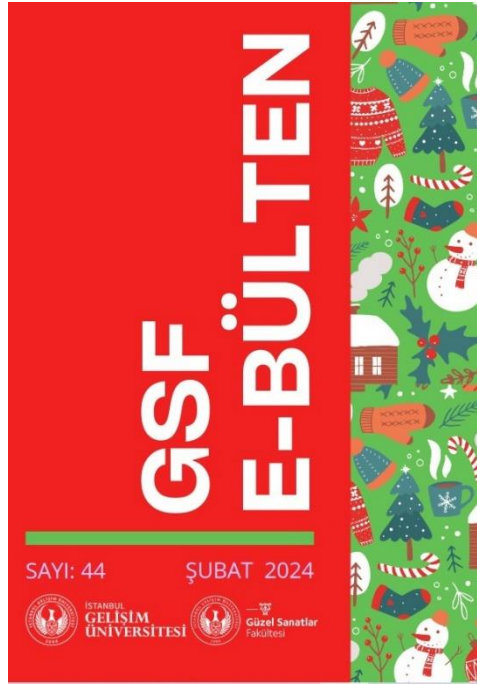


Mutfakta Bilim Var-Şubat 2023

Murat Dođan¹

¹Istanbul Gelişim Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi,
Gastronomi ve Mutfak Sanatları, İstanbul, Türkiye,
ORCID ID: 0000-0001-6391-4887,
mdogan@gelisim.edu.tr,



[CITATION]

Doğan, M., (2024). Şifa kaynağı kefir. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi E-Bülteni*, (44) , İGÜ Yayınları, İstanbul.

2023 Şubat

ŞİFA KAYNAĞI KEFİR

Doç. Dr. Murat DOĞAN*

Malumunuz son yıllarda toplum olarak birçok salgın hastalıkla savaştık. Son haftalarda artışı görülen üst solunum yolu hastalıkları ve yeni koronavirüs enfeksiyonu olan JN1 varyantı gündemde. Salgın şeklinde ilerleyen hastalıklar hala toplumumuzu kötü yönde etkiliyor. İşte bu noktadan bakıldığında alınması gereken bazı önlemler mevcut. Bunların en önemlisi bağışıklık sistemimizi güçlendirmektir diyebilirim. Evet, bağışıklık güçlendiricilerin en başında da fermente, fonksiyonel ve probiyotik yiyecekler ve içecekler gelmekte. Bunlardan biri de kefir. Ancak kefir sağlığımızı gerçekten iyi yönde etkiler mi? Nasıl temin edebiliriz? Nasıl tüketiriz? gibi sorular sıkça sorulmakta.

En başta şunu söylemekte fayda var. Kefire yirmi birinci yüzyılın yoğurdu demekle mübalağa etmiş olmam. Çünkü kefir yoğurt gibi yaygın şekilde tüketildiğinde probiyotik özellikleri sayesinde bağışıklığımızı güçlendirmekte. Probiyotik dediğimiz şey ise bağırsaklarımızda bizimle dostça yaşayan ve yaşarken de ortaya çıkardıkları metabolitlerle bize fayda sağlayan bakterilerdir. Kısaca söylemek gerekirse kefir bolca bu canlı mikropları içerir. Biz onları kefirle birlikte tüketiriz. Onlarda bağırsaklarımızın yüzeyine ulaşarak orada tutunur ve koloni oluştururlar. Sonuç olarak ise metabolitler dediğimiz şifalı maddeleri vücudumuza aktarır, bizi diğer zararlı mikroplardan korur ve bağışıklığımızı güçlendirir.

Biraz tarihinden ve nasıl yayıldığından söz edelim. Kefir yirminci yüzyılın başında Kuzey Kafkasya'dan tüm dünyaya yayılmıştır. 1870'lerde Rusya'da yetişen, Almanya'da üniversite eğitimi alan, bağışıklık sistemi üzerine çalışmalar yapmış, Nobel ödüllü Metchnikoff adındaki bir bilim insanı tüm Kafkasya'yı gezmiş ve gezdiği bölgelerdeki insanların sağlıklı olmaları ve uzun ömür sürmeleri dikkatinden kaçmamıştır. Çalışmasını daha da derinleştirdiğinde önüne fermente süt ürünleri ve özellikle kefir çıkmıştır. Buradaki toplulukların günlük beslenmelerinde, günümüzde probiyotik gıda olarak adlandırdığımız kefiri tükettiklerini tespit etmiştir. O yıllarda yazdığı kitabını okuduğumda şunları ifade ettiğini gördüm. *“Bazı yiyecek ve içeceklerin mayalanması sonucu içinde oluşan yararlı mikroplar bağırsaklarımıza yerleşirler ve bizim bağışıklık sistemimizi güçlendirir.”*

* İstanbul Gelişim Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, İstanbul, Türkiye, E-posta: mdogan@gelisim.edu.tr, ORCID Numarası: 0000-0001-6391-4887

Metckinoff'un ortaya koydukları ve yukarda anlattığım nedenlerden dolayı kefir bizi hastalıklardan korumakta. İsterseniz biraz da kefiri evde nasıl üretebiliriz, ondan söz edelim. Eğer paket veya şişe süt kullanıyorsak ve buzdolabından çıkardıkça oda sıcaklığına gelmesini bekleyelim. Bir litre süte mayalayacaksa 20 gram kefir danesi yeterli olacaktır. Temiz bir cam kavanoza kefir danelerini koyalım ve üstüne bir litre süt ekleyelim. Kapağı kapatılarak, ışık görmeyen ve oda sıcaklığındaki kapalı bir ortamda bir gün bekletelim. Bir gün sonra süütün pıhtılaşarak kefiri oluşturduğunu göreceğiz. Süzgeç yardımıyla kefiri başka bir kaba alalım ve buzdolabına kaldıralım. Hazırladığımız kefiri iki üç içinde tüketmeye de dikkat edelim. Süzgeçteki daneleri sudan geçirip yıkayalım. Tekrar mayalamak için temiz bir cam kavanoza daneleri ve sütü koyalım.

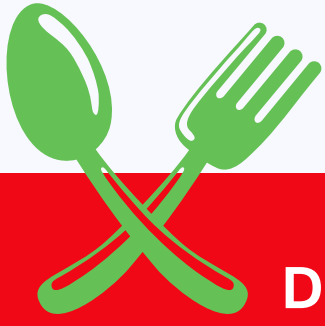
Evde kefir hazırlarken bazı hatalar da yapabiliyoruz. Bunlardan kısaca bahsetmekte yarar olduğunu düşünüyorum. Öncelikle kefir hazırlarken kesinlikle metal malzeme kullanmıyoruz. Metal yerine tahta veya plastik malzeme kullanılabiliriz.

Eğer kefir danelerini kullanmayacaksa ve biraz ara vereceksek nasıl muhafaza ederiz?

Eğer bir iki ayı geçmeyecek şekilde saklayacaksa. Kefiri güzelce yıkarız, bir kavanoz temiz su içinde buzdolabında bekletebiliriz. Tabii ki saklama sırasında kefir daneleri biraz zayıflayacaktır. Tekrar onları canlandırmak için en az iki gün süte mayalayıp oluşan kefiri kullanmadan döküyoruz. Sonrasında tekrar mayalayarak kullanabiliriz. Eğer iki ve üç aydan daha fazla süre kefir danelerini kullanmayacaksa, uygun kap içinde dondurucuda saklayabiliriz. Örneğin altı ay sonra dondurucudan çıkararak tekrar canlandırma işlemi yapabiliriz. Kaliteli kefir daneleri elastik yapıda olur. Yapışkan ve yumuşak olmaz. Daneler temiz tutulduğunda ve dikkatli bakıldığında yıllarca kullanılabilir. Hatta çoğaldıkça sevdiğimizize çoğalan danelerden verebilirsiniz.

Sağlıcakla kalın...

Doç. Dr. Murat Doğan



GASTRONOMİ YOLCULUĞU

DOÇ. DR. MURAT DOĞAN'IN "ŞİFA KAYNAĞI KEFİR" BAŞLIKLİ YAZISI YAYIMLANDI!



İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ), Güzel Sanatlar Fakültesi (GSF) Dekan Yardımcısı ve Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü öğretim elemanlarından Doç. Dr. Murat Doğan'ın aylık yazısına ilişkin metin aşağıda yer almaktadır.



Malumunuz son yıllarda toplum olarak birçok salgın hastalıkla savaştık. Son haftalarda artışı görülen üst solunum yolu hastalıkları ve yeni koronavirüs enfeksiyonu olan JN1 varyantı gündemde. Salgın şeklinde ilerleyen hastalıklar hala toplumumuzu kötü yönde etkiliyor. İşte bu noktadan bakıldığında alınması gereken bazı önlemler mevcut. Bunların en önemlisi bağışıklık sistemimizi güçlendirmektir diyebilirim. Evet, bağışıklık güçlendiricilerin en başında da fermente, fonksiyonel ve probiyotik yiyecekler ve içecekler gelmekte. Bunlardan biri de kefir. Ancak kefir sağlığımızı gerçekten iyi yönde etkiler mi? Nasıl temin edebiliriz? Nasıl tüketiriz? gibi sorular sıkça sorulmakta.

En başta şunu söylemekte fayda var. Kefire yirmi birinci yüzyılın yoğurdu demekle mübalağa etmiş olmam. Çünkü kefir yoğurt gibi yaygın şekilde tüketildiğinde probiyotik özellikleri sayesinde bağışıklığımızı güçlendirmekte. Probiyotik dediğimiz şey ise bağırsaklarımızda bizimle dostça yaşayan ve yaşarken de ortaya çıkardıkları metabolitlerle bize fayda sağlayan bakterilerdir. Kısaca söylemek gerekirse kefir bolca bu canlı mikropları içerir. Biz onları kefirle birlikte tüketiriz. Onlarda bağırsaklarımızın yüzeyine ulaşarak orada tutunur ve koloni oluştururlar. Sonuç olarak ise metabolitler dediğimiz şifalı maddeleri vücudumuza aktarır, bizi diğer zararlı mikroplardan korur ve bağışıklığımızı güçlendirir.

Biraz tarihinden ve nasıl yayıldığından söz edelim. Kefir yirminci yüzyılın başında Kuzey Kafkasya'dan tüm dünyaya yayılmıştır. 1870'lerde Rusya'da yetişen, Almanya'da üniversite eğitimi alan, bağışıklık sistemi üzerine çalışmalar yapmış, Nobel ödüllü Metchnikoff adındaki bir bilim insanı tüm Kafkasya'yı gezmiş ve gezdiği bölgelerdeki insanların sağlıklı olmaları ve uzun ömür sürmeleri dikkatinden kaçmamıştır. Çalışmasını daha da derinleştirdiğinde önüne fermente süt ürünleri ve özellikle kefir çıkmıştır. Buradaki toplulukların günlük beslenmelerinde, günümüzde probiyotik gıda olarak adlandırdığımız kefiri tükettiklerini tespit etmiştir. O yıllarda yazdığı kitabını okuduğumda şunları ifade ettiğini gördüm. "Bazı yiyecek ve içeceklerin mayalanması sonucu içinde oluşan yararlı mikroplar bağırsaklarımıza yerleşirler ve bizim bağışıklık sistemimizi güçlendirir."



Metchnikoff'un ortaya koydukları ve yukarıda anlattığım nedenlerden dolayı kefir bizi hastalıklardan korumakta. İsterseniz biraz da kefiri evde nasıl üretebiliriz, ondan söz edelim. Eğer paket veya şişe süt kullanıyorsak ve buzdolabından çıkardıkça oda sıcaklığına gelmesini bekleyelim. Bir litre süte mayalayacaksa 20 gram kefir danesi yeterli olacaktır. Temiz bir cam kavanoza kefir danelerini koyalım ve üstüne bir litre süt ekleyelim. Kapağı kapatılarak, ışık görmeyen ve oda sıcaklığındaki kapalı bir ortamda bir gün bekletelim. Bir gün sonra süten pıhtılaşarak kefiri oluşturduğunu göreceğiz. Süzgeç yardımıyla kefiri başka bir kaba alalım ve buzdolabına kaldıralım. Hazırladığımız kefiri iki üç içinde tüketmeye de dikkat edelim. Süzgeçteki daneleri sudan geçirip yıkayalım. Tekrar mayalamak için temiz bir cam kavanoza daneleri ve sütü koyalım.

Evde kefir hazırlarken bazı hatalar da yapabiliyoruz. Bunlardan kısaca bahsetmekte yarar olduğunu düşünüyorum. Öncelikle kefir hazırlarken kesinlikle metal malzeme kullanmıyoruz. Metal yerine tahta veya plastik malzeme kullanılabiliriz.



Eğer kefir danelerini kullanmayacaksak ve biraz ara vereceksek nasıl muhafaza ederiz?

Eğer bir iki ayı geçmeyecek şekilde saklayacaksak. Kefiri güzelce yıkarız, bir kavanoz temiz su içinde buzdolabında bekletebiliriz. Tabii ki saklama sırasında kefir daneleri biraz zayıflayacaktır. Tekrar onları canlandırmak için en az iki gün süte mayalayıp oluşan kefiri kullanmadan döküyoruz. Sonrasında tekrar mayalayarak kullanabiliriz. Eğer iki ve üç aydan daha fazla süre kefir danelerini kullanmayacaksak, uygun kap içinde dondurucuda saklayabiliriz. Örneğin altı ay sonra dondurucudan çıkararak tekrar canlandırma işlemi yapabiliriz. Kaliteli kefir daneleri elastik yapıda olur. Yapışkan ve yumuşak olmaz. Daneler temiz tutulduğunda ve dikkatli bakıldığında yıllarca kullanılabilir. Hatta çoğaldıkça sevdiğimizimize çoğalan danelerden verebilirsiniz.

Sağlıcakla kalın...

Doç. Dr. Murat Doğan

KEFİR