

# Herkes Sirkesini Evde Yapsın Diye: Harika Püf Noktaları ve Sirke Tarifleri

Turşu kurulumu burnumuza çalınan o ekşi ve keskin kokuyla başladı sirke ile tanışıklığımız. Yıllar içinde faydalarına şahit olduk. Temizlik yaparken kullandık, zayıflamak isterken elimiz hep sirkeye gitti. Yemeklerimizin, sularımızın içine girdi. Aslında yüzyıllardır temel şifa kaynaklarımızdan da biri. Son dönemlerde yeniden önem kazandı.

Fakat sirkenin temelinde fermantasyon yatıyor. Bu süreç aylar alıyor. Market raflarından aldığımız sirkeler rafinasyon ürünleri oldukları için sirkenin tam anlamıyla faydalarından yararlandığımızı söyleyemiyoruz. Ancak bu doğal mucizeyi biraz emek, biraz da sabırla evde yapmak ve tüm faydalarından doyasıya yararlanmak mümkün.

"Ben yaptım" demekten gurur duyacağınız sirke yolculuğuna başlıyoruz hep birlikte...

## İşin aslı: Fermantasyon nedir? Fermante ürünlerin faydaları nelerdir?

Sirke yapımını anlatmadan önce bilmemiz gereken oldukça önemli bir konu var. O da ismine aşına olduğumuz fermantasyon. Konu üzerine yapılmış yüzlerce tanıma bir yenisini daha eklemeyen, elimizden geldiğince özetleyerek size ne denli önemli olduğundan bahsedeceğiz.

Fermantasyon, bakteri ve mantarların yardımıyla maddelerin mayalanmasına verilen isim. Mayalanma sürecinin sonunda mayalanan meyve, sebze vb. vücudumuz için en faydalı şeylerden birine dönüşüyor. Fermantasyon ürünlerine örnek verecek olursak; sirke, boza, ekşi maya, ekşi mayalı ekmek, ev yapımı yoğurt, ev yapımı sucuğu sayabiliriz.

"Ne gibi bir faydası var?" diyenleriniz için anlatalım. Vücudumuzda iki tane beyin var desek yeridir aslında. İkinci beynimiz ise bağırsaklarımız. Onların sağlıklı bir şekilde çalışması için en önemli şeylerin başında ise sahip olduğu probiyotikler geliyor. Fermante ürünler ise probiyotiklerin yaşamasını sağlar, çoğalmasına yardımcı olur. Bu nedenle fermante edilmiş ürünler çok değerli. Onları tüketmek ise oldukça önemli. Fermante edilmiş en güzel ürünlerin başında ise sirke geliyor.

Gelelim yapım aşamalarına...

## Gerçek bir mucize: Sirke anası nedir?

Sirke anasının oluşmasını sağlayan malzemeler ise; şeker oranları yüksek ve doğal meyveler ile temiz içme suyu, nohut, bulgur gibi bakliyatlar. Bu malzemelerle sirke kurduktan sonra elde ettiğiniz sirke anasını bir kavanozun içinde kuru, temiz ve orta ısıdaki bir ortamda saklayabilir, bir sonraki sirke yapımında mayalamak için başka bir maddeye ihtiyaç duymadan sirkenizi kurabilirsiniz.

Sirke anasının rengi, meyvelere göre değişecektir. Aklınızda bulunsun.

## Bunları mutlaka bilin: Ev yapımı sirkenin püf noktaları

Bu meyveleri iyice yıkayın, çürük kısımlarından arındırın. **Meyvelerin kabuklarını kesinlikle soymayın.** Onlar sirkeleşme işlemi için oldukça önemli. **Sert dokulu meyveleri minik minik doğramak, daha çabuk sonuç elde etmenize yardımcı olacaktır.**

Ardından temiz bir içme suyu hazırlayın. İlk kez sirke kuruyorsanız elinizde sirke anası olmayacaktır. Bu nedenle nohut, bulgur ve organik balı elinizin altında bulundurun. **Mutlaka cam kavanoz kullanın.** Plastik şişelerde hazırlayacağınız sirkelerden beklediğiniz verimi alamayabilirsiniz. Meyveleri, bulgur, nohut ve balı ilave ederek **silikon ya da plastik** bir kaşıkla karıştırın. Tahta kaşıkları bu süreçte rafa kaldırın. Kavanozun ağzını bir tülbentle kapatın. Kapağını sıkıca kapattıktan sonra 20 gün kadar **serin, kuru ve doğrudan ışık almayan bir ortamda bekletin.** 2 günde bir kapağını açıp karıştırın

Sürecin sonunda bir 20 gün kadar daha bekleyeceğiz. Ardından sirke anasının oluştuğunu göreceksiniz. Sirke anasını alın. Dikkatli bir biçimde cam bir kaba aktarın. Ardından sirkenizi tülbentten geçirin. Cam şişelere boşaltın. Dilerseniz bu aşamada bal ile tatlandırabilir ya da tuz ilave edebilirsiniz.

Gelelim tariflerimize. Sizi tarifsiz bırakmamak adına en çok kullanılan 3 sirkenin tarifini aşağıya ilıştirdik. Tariflerin her biri 5 kg'lık kavanozlar için uygun. Buyursunlar.

## Mis gibi: Ev yapımı elma sirkesi tarifi

En çok kullanılan ve sevilen sirkelerin başında geliyor elma sirkesi. Şifası bol bu sirkenin, tadı da bir o kadar şahane. Özellikle doğal, tatlı mı tatlı elmalardan yapıldığında lezzeti iki katına çıkıyor. Ev temizliğinden salata sosuna kadar birçok alanda kullanabileceğiniz bu güzelliğin gelin yapılışına göz atalım.

Malzemeler:

- 1 kg. elma
- 2 yemek kaşığı bal
- 3 litre su
- 1 çay bardağı nohut
- 1/2 çay bardağı bulgur

### Nasıl Yapılır?

Elmaları iyice yıkayın ve kurulayın. Ardından minik minik doğrayarak içme suyu doldurduğunuz cam kavanozun içine aktarın. Bal, bulgur ve nohutları ilave edin. Silikon ya da plastik bir kaşıkla karıştırın. Ağız kısmını tülbentle kapatın. Kapağını sıkıca kapattıktan sonra 20 gün boyunca günde 1 kez karıştırarak serin ve kuru bir ortamda sirkenizi bekletin. Elmaların dibe çöktüğünü göreceksiniz. 20 günün sonunda 20 gün boyunca hiç karıştırmadan bekletin. Ardından oluşacak sirke anasını alın ve elma sirkenizi süzdürün. Afiyetle tüketin.

**Not:** Elinizde sirke anası varsa bal, bulgur ve nohut kullanmanıza gerek olmadan sirke yapabilirsiniz.

## Kurulsun turşular: Ev yapımı üzüm sirkesi tarifi

Mevsimi geldiğinde bağları, asmaları dolduran güzeller güzeli üzümler... Onların faydalarından diğer aylarda da yararlanmak gerek. Bu nedenle zamanı geldiğinde, üzümlerin en tatlı halleriyle sirke hazırlamak için sıvayın kollarınızı.

### Malzemeler:

- 1,5 kilo dilediğiniz cinsten üzüm
- 2,5 litre su
- 1/2 çay bardağı nohut
- 2 yemek kaşığı bal
- 1 yemek kaşığı tuz

### Nasıl Yapılır?

Üzümleri saplarından ayırarak cam bir kavanoza aktarın. Üzerine su ilave edin ve yaklaşık 20 gün boyunca ağzı sıkıca kapalı bir biçimde bekletin. 20. günün sonunda üzerinde oluşan sirke anasını alın. Tuz, bal ve nohut ekleyerek 30 gün kadar bekletin. Ardından süzdürerek afiyetle tüketin.

**Not:** Elinizde sirke anası varsa bal, bulgur ve nohut kullanmanıza gerek olmadan sirke yapabilirsiniz.

# (Ev Yapımı Sirkelere Hayat Veren Bir Mucize: Sirke Anası

Dışarıdan hazır aldıklarınızdan ziyade evde yaptığınız doğal sirkelerin tadı bir başka oluyor, öyle değil mi? İşte o yüzden bugün **ev yapımı sirkelerin** doğal bir mucizesi ile tanıştıracamız sizi: Sirke anası!

Adını duymuş ama onunla hiç tanışmamış olanlar, sirkesi anasını evde nasıl yapıp nasıl saklayacağını merak edenler toplansın öyleyse...

Adım adım sirke anasını anlatıyoruz.

- Sirke anası nedir?

Sirke anası, ev yapımı sirkeleri yapmak için gerekli olan mayaya verilen isim aslında. Diğer bir deyişle sirke yaparken **fermantasyon sürecinde kendiliğinden oluşan jel kıvamlı bir tabaka** kendisi.

Fermentasyon sürecinden sonra bir kenara alınarak saklanabilen sirke anasıyla sonraki sirkelerinizi de kolayca yapabiliyorsunuz üstelik. İlk yapıldığında oldukça ince, elden kayar bir kıvamda olan sirke anası zamanla saklandığı kabın şeklini alıyor ve kıvamı da kalınlaşıyor.

Son olarak sirke anasının renginin kullanılan meyvenin rengine değiştiğini de ekleyelim...

- Sirke anası nasıl yapılır?

Sirke anasını yapmak için üç basit malzeme yeterli: **İçme suyu, şeker oranı yüksek,**

## doğal meyveler ve nohut gibi bakliyatlar.

Burada dikkat etmeniz gereken nokta şekerli bir meyve seçmeniz ve bu meyvelerin çürük olmamasına dikkat etmeniz; zira çürük meyveler fermantasyon sürecini engelleyecektir. Meyveler kabukluysa ise kabuklarını soymaya da dikkat edin deriz.

Gelelim sirke anasının nasıl yapıldığına...

- Önce iyice yıkadığınız meyveleri küçük küçük doğrayıp bir cam kavanoza doldurun.
- Ardından içine bulgur, nohut ve içme suyu ekleyin ve plastik bir kaşıkla karıştırın.
- Cam kavanozun ağzını bir tülbentle kapatın ve 20 gün boyunca ışık almayan, serin bir yerde saklayın.
- 2 gün arayla kavanozu karıştırabilirsiniz.
- 20 gün sonra kavanozda jelimsi bir tabaka oluştuğunu göreceksiniz. Sirke ananız hazır! Artık onu farklı bir kaba alarak diğer sirke yapımlarında kullanabilirsiniz.
- **Sirke anası nasıl saklanır?**

Ev yapımı sirkemizi mayalayarak görevini tamamlayan sirke anasını çöpe dökmeyin deriz. Zira bir sonraki sirke yapımında direkt onu kullanabilir ve sirkenizi daha hızlı mayalamasına izin verebilirsiniz.

Peki bu sirke anasını nasıl saklayacaksınız?

Sirke anasını başka bir **cam kavanoza aktarın ve üzerini sirke ile tamamlayın.** Kavanozun ağzını hava geçirmeyecek şekilde kapatın, **karanlık ve serin** bir yerde saklayın.İşte bu kadar basit.)

## • **Beyaz sirke nedir?**

Beyaz sirke, meyvelerden hazırladığımız diğer renkli sirkelerin aksine şeffaf renkli oluşuyla farkını ortaya koyan, başta temizlik olmak üzere evde, birçok alanda kullanılabilen sirke çeşitlerinden biri. **İçinde ortalama %5 oranında asetik asit bulunan, kalanı ise sudan oluşan** bu renksiz çözelti, genel olarak **şeker pancarı, şeker kamışı ya da mısır gibi şekerlerin fermente edilmesiyle** elde ediliyor, adı **doğal**

**ürünler** arasında yer alıyor.

Renksiz/saydam bir yapıda olduğu için evlerinde onu kullananların mutlaka şişesini doğru yerlerde saklaması ve su sanılmasının önüne geçmesi de büyük önem taşıyor. Özellikle çocukların ulaşamayacağı yerlere koymanızda fayda var, bizden hatırlatması.

## • **Beyaz sirke ne işe yarar, faydaları nelerdir?**

Beyaz sirkenin adını her geçen gün daha fazla duymamıza sebep faydalarını geçelim şimdi. Beyaz sirkenin yaygın olarak bilinen faydaları şöyle:

Antibakteriyel özellikler gösterdiğinden genel temizlikte çok etkili oluyor.

Özellikle karbonat ve suyla karıştırılarak kullanıldığında inatçı lekelerin hızla geçmesine destek oluyor.

Çamaşırların yumuşamasını ve çok daha temiz olmasını sağlıyor.

İnsan sağlığına da birçok faydası bulunduğu söylenen beyaz sirke kolesterolün dengelenmesine yardımcı oluyor.

Uzun vadede kalp ve damar hastalıklarına yakalanma riskini azaltıyor.

Kemik sağlığına iyi geldiği söyleniyor.

Beynin sağlıklı çalışmasına destek olabiliyor, dokuların gelişmesini sağlıyor.

Güçlü antioksidan özellikler gösterdiğinden bağışıklık sistemini güçlendiriyor, vücudu hastalıklara karşı koruyor.

Cilt sağlığına da iyi gelen beyaz sirke, cildin ışıl ışıl gözükmesine destek oluyor.

Cildi sivilce, siğil, tırnak mantarı gibi birçok sorundan koruyabiliyor.

Güneş lekesi, sivilce lekesi gibi ciltte oluşan lekelerin de görünümünü hafifletiyor.

Gözeneklerin sıkılaşmasına yardımcı oluyor.

Antibakteriyel etkileri sayesinde yaraların daha hızlı iyileşmesine destek olabiliyor.

Saç sağlığına da iyi gelen beyaz sirke, özellikle kepek sorununun ortadan kaldırılmasına yardımcı oluyor.

Saçlara parlak ve sağlıklı bir görünüm kazandırıyor.

Ağız ve diş sağlığına da iyi geliyor, dişlerin beyazlamasını sağlarken ağız içinin temizlenmesine yardımcı oluyor. Bu sayede ağız kokusu sorunu olanlara da destek veriyor.

### **Beyaz sirke zayıflatır mı?**

Beyaz sirkenin en çok merak edilen faydalarından biri de kilo verme üzerindeki etkisi oluyor, "Beyaz sirke zayıflatır mı?" diye düşünenler için cevap tam burada sizi bekliyor: Beyaz sirke **metabolizmayı hızlandırarak ve tokluk hissi oluşturarak kilo vermeye yardımcı** olabiliyor. Kalorilerin daha hızlı yakılmasına destek olan beyaz sirkenin bu özelliğinden faydalanmak içinse öncesinde mutlaka bir doktora ve bir beslenme uzmanına/diyetisyene başvurmak gerekiyor. Beyaz sirke de dahil olmak üzere hiçbir ürünü doktorunuza danışmadan kullanmamalı, sizin için uygun olup olmadığını mutlaka doktorunuzdan öğrenmelisiniz. Aksi halde faydasını görmek isterken zarar görebilirsiniz, aman diyelim.

**doktorunuza danışmanız** ve sizin sağlığınız için uygun olup olmadığını mutlaka öğrenmeniz gerekiyor. Doktorunuzun onaylamadığı hiçbir ürünü kullanmamanız gerektiğini yeniden hatırlatalım ve şu uyarıları da yapalım: **Beyaz sirke içinde asit bulunan bir madde olduğundan tek başına asla tüketilmemeli, aksi halde kullandığınız alana göre cildinizde, saç derinizde ya da boğazınızda/yemek borunuzda/midenizde tahrişlere, kaşıntılara sebep olabilir**, aman dikkat.

### **• Beyaz sirke nasıl yapılır?**

Beyaz sirke yapımında şeker pancarı, şeker kamışı ya da mısır gibi ürünler kullanılabilir. Bu ürünlerin doğru koşullarda fermente edilmesiyle elde edilen beyaz sirkeyi evde yapabilmek için ihtiyacınız olan en temel malzemelerden biri de **sirke anası** oluyor. Daha önceden elinizde sirke anası varsa onu kullanabileceğiniz gibi dilerseniz yukarıda anlatıldığı şekilde sirke anası hazırlayabilir ve bir sonraki adım için hazırlıklarınızı tamamlayabilirsiniz.

Mısır, şeker kamışı ya da şeker pancarı ile bulgur veya nohudu bir araya getirip cam

kavanozun içinde bekleterek sirke anasını elde ettikten sonra ayrı bir cam kavanoza sirke anasını, beyaz sirke malzemelerini aktarın ve üzerine de su ilave ederek kavanozun ağzını güzelce kapatın.

Kavanozu güneş görmeyen bir alanda, oda sıcaklığında olacak şekilde 20 gün bekletin.

Bu 20 gün içinde 1 kez sirkenizi karıştırın.

Ardından hazır olan beyaz sirkenizi süzüp temiz bir şişeye aktarabilir ve ihtiyaç duyduğunuzda hemen kullanabilirsiniz.

Tüm bunlarla uzun uzun uğraşmak istemezseniz, beyaz sirkeye marketlerden, doğal ürün satışı bulunan mağazalardan, online alışveriş sitelerinden kolayca ulaşabilirsiniz.

**Önemli bir not:** Beyaz sirkeyi temizlik için değil de sağlığınız için dahili olarak kullanmayı düşünüyorsanız kullanmaya başlamadan önce mutlaka doktorunuza danışmalı ve kullanıp kullanamayacağınızı ondan öğrenmelisiniz. Özellikle kronik ve ciddi bir rahatsızlığınız varsa, düzenli olarak ilaç kullanıyorsanız, sirke ve benzeri ürünlere karşı vücudunuz alerjik reaksiyonlar gösteriyorsa, hamilelik ya da emzirme dönemlerindeyseniz beyaz sirke tüketmemeli, doktorunuza danışmadan hiçbir ürünü düzenli olarak kullanmaya başlamamalısınız. Unutmayın, her ürün her bünyede aynı etkileri göstermez, birine faydalı gelen bir ürün bir başkasında zararlı etkiler oluşmasına sebep olabilir, aman diyelim.