

# Ayran nicht nur für den Sommer

Produkt: Ayran

Datum: 16.07.01 (371 Lesungen)

Bewertung:

Vorteile: erfrischend, gesund

Nachteile: geschmackssache

Ich sitze hier gerade vor dem Rechner und surfe ein bißchen durchs Netz. Da es ganz schön warm ist dachte ich mir ich könnte meinen Durst mal mit einem erfrischenden Getränk löschen. Also ging ich zum Kühlschrank und holte mir einen Ayran.

Und da ich vermute, daß noch nicht so vielen Leuten Ayran ein Begriff ist möchte ich mal kurz ein paar Zeilen darüber schreiben, um vielleicht den einen oder anderen von euch von diesem Getränk überzeugen zu können oder wenigstens mal zum probieren zu bringen.

Ayran ist ein sehr leckeres, „traditionelles türkisches“ bzw. „orientalisches“ Erfrischungsgetränk aus leicht gesalzenem, flüssigem Naturjoghurt.

Zutaten: ca 60% Naturjoghurt, Wasser und Speisesalz. Von der Konsistenz her kann man es am ehesten mit dünnflüssiger Buttermilch vergleichen. Einige Hersteller mixen auch noch Stabilisatoren in das Getränk hinein. Warum auch immer? Ich bevorzuge die Variante ohne Stabilisatoren.

Am Anfang bekam man Ayran fast nur in türkischen oder orientalischen Restaurants oder Imbissen. Dort wurde es meist im Mixer selbst hergestellt. Naturjoghurt, Wasser und Salz mixen. Fertig.

In letzter Zeit sieht man Ayran aber auch häufiger in türkischen Lebensmittelläden.

Es wird dort in Joghurtbechern mit einem Inhalt von 250 ml verkauft und kostet je nach Angebot zwischen 60 und 80 Pfennige. Die Becher sind meist weiss und die Aufschrift je nach Hersteller grün, blau und schwarz.

In den herkömmlichen Supermärkten wie z.B. Real, Aldi, Spar usw. habe ich Ayran bisher noch nicht gefunden.

In letzter Zeit trinke ich immer häufiger Ayran. Es löscht, gut gekühlt genossen, hervorragend den Durst und bringt an heißen Tagen auch wieder das ausgeschwitzte Salz mit in den Körper. Vor dem öffnen sollte man den Becher gut schütteln, damit sich Joghurt und Wasser wieder vermischen.

Sollte man mal etwas zu scharf gegessen haben, kann man mit Ayran auch ziemlich gut die brennende Schärfe aus dem Mund hinunterspülen.

Also wer Milchprodukte mag und noch nach einem erfrischenden Getränk sucht sollte unbedingt Ayran probieren. Einfach und lecker.