





Sirke, değişik hammaddelerden farklı yöntemlerle elde edilen ve kullanılar meyveye göre tadı, rengi, özellikleri, faydaları değişen; yüzyıllardır en çok tüketilen **fermente gıda** ürünlerinden biri olarak karşıımıza çıkıyor.

Sirkenin tarihçesi ilk çağlara kadar uzanıyor. Şarap ve bira yapımının olduğu dönemlerde Sümerlerin, Asurluların, Eski Mısırlıların ve Yunanlıların sirke yaptıkları düşünülüyor, hatta M.Ö. 3000 yıllarına ait bir Mısır küpünde sirke solucanına rastlanması ile Mısırlıların sirkeyi keşfettikleri biliniyor.

Fermente bir ürün olan sirke, meyvelerin preslenmesi ve ortalama 9-12 ay dinlendirilmesi sonrasında oluşuyor. Doğal fermantasyon sirkelerinde sadece meyve kullanılıyor.

Doğal **fermantasyon** yoluyla üretilen sirkelerde kapak açıldıktan sonra hava aldığı sürece tortu, renk değişimi ve sirke yüzeyinde "ana" adı verilen şeffaf bir tabaka oluşumu gözlenebiliyor.

Bunları bozulma belirtisi olarak düşünmemek gerekiyor, sirke süzülerek tekrar tekrar kullanılabilir. Bu durum fermantasyonun devam ettiğini, sirkenin "pastörize" ve "filtre" edilmediğini gösteriyor.

Sirkenin Faydaları Nelerdir?

Birçoğumuz sirkenin ne kadar faydalı olduğunu bilsek de faydalarının neler olduğunu tam olarak bilemiyoruz. Haydi, pek çok faydası bulunan sirkenin başlıca faydalarına birlikte göz atalım...

Vücut için çok değerli vitamin, mineral, enzim ve aminoasitler içeren sirke, bağışıklık sisteminin kuvvetlenmesini sağlayıp **antioksidan** etkisi ile vücutta **detoks** etkisi yapıyor.

Kolesterolü düşürüyor, içeriğindeki doğal asit ile enzimler sayesinde kanın sağlıklı ve ince akmasını sağlıyor.

Soğuk algınlığı, bronşit ve boğaz enfeksiyonlarında buğusu yapıldığında veya içildiğinde hastalığın ilerlemesini önüyor.

Az kalorili bir ürün olduğu için zayıflamak isteyenler için ideal bir besin olan sirke, içeriğinde bulunan "Pektin" maddesi sayesinde midede asit derecesini arttırarak proteinlerin sindirimini kolaylaştırıyor.

Sirke ayrıca metabolizmayı hızlandırarak yağ yakımına yardım ediyor.

Doğal fermente sirkeler, diş eti rahatsızlıklarının azalmasını sağlıyor. **Mikrop öldürücü** etkisi ile diş etlerinin iyileşmesine katkıda bulunuyor.

Saçların parlaklığını arttırmak için durulama suyuna sirke katıldığında saçların matlığını giderip parlamasını sağlıyor.

Sirke çeşitleri ile sirkenin faydalarını tüm yönleriyle keşfedip hayatınıza katmak istiyorsanız, [Sirke ve Soslar](#) kategorimize göz atarak doğal fermantasyon sirkelerimizi edinebilir, doğallığın tadını çıkarabilirsiniz.