

e-Lingua 1/2025

JANUARY 2025

UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA
CAWANGAN PULAU PINANG KAMPUS BERTAMBAH
<http://www.uitm.edu.my>



Academy of Language Studies
UiTM Cawangan Pulau Pinang



Table of contents



<u>From the Editorial Team</u>	3
<u>Department News & Reports</u>	4
<u>Club News & Report</u>	27
<u>Self-Love First</u>	39
<u>Travelling</u>	46
<u>Home Garden</u>	58
<u>Teaching & Learning</u>	64
<u>Lecturer's Contribution</u>	68
<u>Creative Writing</u>	81
<u>The Team</u>	90

Ayran: Minuman tradisi masyarakat Turkiye yang berasaskan yogurt

Oleh: Raja Rosila bt Raja Berahim & Nur Afiqah Ab Latif

Ayran (sebutan Melayu: Airan) ialah sejenis minuman berasaskan yogurt yang merupakan minuman tradisional dan sangat terkenal di Turkiye serta beberapa negara lain di Asia Tengah. Minuman ini terkenal kerana rasanya yang sedap, sejuk, dan menyegarkan, menjadikannya pilihan sempurna untuk musim panas.

Selain rasanya yang enak, Ayran juga sangat menyihatkan kerana diperbuat daripada yogurt. Sebagaimana yang diketahui, yogurt kaya dengan manfaat kesihatan, seperti probiotik yang baik untuk sistem pencernaan dan kandungan kalsium yang tinggi untuk mencegah osteoporosis. Oleh itu, tidak hairanlah Ayran telah dinikmati selama berabad-abad, sejak yogurt mula digunakan sebagai bahan asas dalam masakan Turki.

Menyediakan Ayran di rumah juga sangat mudah, hanya memerlukan tiga bahan utama: yogurt asli tanpa gula, garam, dan air sejuk. Caranya ialah campurkan yogurt dan air dalam nisbah 1:1 atau mengikut citarasa, bersama sedikit garam, ke dalam bekas, shaker, atau pengisar. Kemudian, kacau, goncang, atau kisar hingga sebati dan berbuih. Setelah itu, tuangkan ke dalam gelas dan hidangkan dengan daun pudina segar atau kering sebagai hiasan.



Masyarakat Turki sangat menggemari Ayran kerana rasanya yang unik—sedap, berlemak, dan sedikit masin. Sememangnya minuman ini sangat masyhur dan mudah didapati di seluruh Turkiye, sama ada di restoran, pasar raya, atau kedai serbaneka. Rasanya yang sempurna menjadikannya sesuai dihidangkan bersama hidangan utama seperti kebab, nasi, roti, dan pastri. Sebagai simbol penting dalam masakan Turki, Ayran bukan sahaja diminati penduduk tempatan, malah menarik perhatian masyarakat di seluruh dunia.

Di Malaysia, yogurt biasanya dijadikan minuman dengan cara dikisar bersama buah-buahan, menghasilkan rasa yang manis dan berlemak. Sebagai alternatif, kita boleh mencuba menyediakan Ayran sendiri di rumah sebagai pilihan minuman sihat yang kaya dengan nutrien, memandangkan yogurt juga mudah didapati di negara ini. "Hadi ayran içelim!" (Jom kita minum ayran!)

