



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

## BOZA HAKKINDA

Boza, ilk ortaya çıkışı binlerce yıl öncesine dayanan geleneksel bir Türk içeceği. Darı irmiği, su ve şekerden üretilen bu içecek, genellikle kışın tercih edilir. İnsan vücudu havalar soğudukça metabolizmayı koruma altına almak ister. Enerji harcaması azalır ve gıdalardan alınan enerjiyle vücut ısısı korunmaya çalışılır. Ortaya çıkan bu enerji ihtiyacından dolayı, özellikle kışın yoğun karbonhidrat içerikli, yüksek kalorili, tatlı ve şekerli gıdalara düşkünlük artar.

Bozaya bilinen en eski Türk içeceği deniliyor ve Osmanlı Devleti'nin hüküm sürdüğü coğrafyalarda da rastlanıyor.

Boza nasıl yapılır kısmına gelince de maya yardımıyla yapıldığını kısaca söylemekte fayda var.

Boza Anadolu coğrafyasına Kıpçak Türkleri tarafından getirilerek Balkanlara taşınmış. Hem besleyici hem de lezzetli bulunan bu içecek yıllar içinde de hayli yayılmış. Evliya Çelebi Seyahatnamesi'nde 17. yüzyıl ortalarında İstanbul'da 300'den fazla bozacı dükkanının bulunduğu, bu dükkanlarda 1100 kadar bozacının çalıştığını aktarmış.

Boza tarihi yazısında bir de Arap gezgin İbn Battuta bozayı görüp yazanlardan. 14. yüzyıl başlarında kaleme aldığı seyahatnamesinde Türklerin içtiği bu içeceği anlatmıştır.

Osmanlı ve Türkiye'yi bu konuda ayrı tutmak tabii ki imkansız ama Osmanlı-Rus savaşı sonrası bozanın da kaderi değişmiş. Özellikle Balkan coğrafyasından yoğun göç alan İstanbul'da çeşitli boza denemeleri yapılmış. Boza süzölmüş ve daha yoğun bir kıvam elde edilmiş. Son olarak da boza mermer kaplarda saklanarak servis edilmeye başlanmış. Mermer kaplar ahşap fıçılardan daha çok ilgi görmüş. Hem koku bırakmamış hem de daha iyi mayalanma gerçekleşmiş.

