



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GELENEKSEL TÜRK İÇECEKLERİ

Prof. Dr. Mahmut Tezcan

Türk Mutfağının zenginliği, dünya ölçüsünde bilinen gerçeklerdendir. Bu zenginlik, kuşkusuz yemek türleri bakımındandır. Geleneksel içeceklerimiz de (meşrubatlar) oldukça çeşitlilik göstermektedir.

Bu yazımızda, içeceklerin mutfak kültürümüzdeki yerine değinilecektir. Her bir içeceğin ayrı ayrı besin değeri söz konusudur. Biz işin beslenme ile ilgili teknik yanını bir tarafa bırakarak, içeceklerin kültürel yaşantımızdaki yerine ve türlerine değineceğiz. Açıklamalarımız, kendi kişisel gözlemlerimize ve literatür incelemesine dayandırılmıştır.

I. Sıcak Olarak İçilenler

Çay, kahve, ıhlamur, adaçayı, tarçın, süt ve salep önde gelen ve yaygın olanlardandır.

Çay

17. yy. başlarında, çay, Avrupa'ya tanıtıldı. Türkiye'de 1918 yılında Batum'da çay üretimine geçildi. Ülkemizin en sevilen içecekleri arasındadır, öyle ki en küçük yerleşme birimlerinde dahi kahvehanelerde hiçbir şey bulunmasa bile çay mutlaka bulunur. Köy, kasaba, ilçe ve metropolitan yörelerimizdeki kahvehaneler, çayhaneler ticarî varlıklarını sanki çaya borçlu gibidirler. Türkiye'de en çok içilen yer denince akla Erzurum gelir.

Karadeniz'de yetiştirilen çay, daha çok Doğu Anadolu'da içilir. Erzurum bunların başında gelmektedir. Erzurum'da çay şekeri de farklıdır. Erzurum fabrikasında yapılan ve çuvarlarla satılan sert kelle şeker, özel bir çekikle, "Taka tuka" denilen özel bir kabin içinde kırılır. Bu şekerin bir parçası çaya batırılıp dilin altına konur ve çay yudum yudum içilir. Çay koymak anlamında "Çay dökmek" ya da "Çay tazelemek" deyimleri kullanılır. Çay ikramını kabul etmemek ayıp sayılır.

Kahvehanelerde çay servisinin değişik biçimleri vardır. Özellikle kahvenin dışına çay götürülürken bardaklar içleri dolu olduğu halde, tabağa ters çevrilerek konur ve kişiye verilirken ters yüz, daha doğrusu ters düz edilir. Usta garsonlar el alışkanlığı ile bir damla çay dökmezler. Erzurum'da çok çay içilişine değin şu tekerleme ilginçtir:

Çıktı mı beşe, sür on beşe
Ölsün yirmi, versin neşe
Kırmam seni, doldur neyse.

Tek şekerle çok çay içmek, ekonomik nedenle de açıklanabilir. Şekerli içildiğinde çok fazla şeker tüketimi olacaktır. Bu konuda bir fıkra: İstanbullu bir gelin, Erzurumlu bir komşuya gitmiş. Kıtlama çay içmeyi öğrenmek istemiş. Şekeri ağzına almış, şeker hemen erimiş. İkinci bir şeker istemiş, o da hemen erimiş. Üçüncüyü istemiş, daha bardakta çok çay var. Ev sahibi de dayanamamış: "Gurban gelin hanım, ben senin çayını şimdi tatlı edim de, sen kıtlamayı evinde öğren" demiş.

Aşağıya aldığımız "ÇAYNAME" şiiri, Erzurum çay kültürünü ayrıntılı biçimde dile getirmektedir:

Akar gider Akpınar'ın suları,
Yazıcısı daha birçok pınarı,
Tabakhane, cennet çeşme suları,
İçmezler de "İlle olsun taze çay"

Dilde destan kışları ve Barları
Yaylasında kısrakları, tayları
Sularından nefis olur çayları
Dadaşların tutkusudur burda çay

Erzurum'un mutfakları düzenli,
Biçim biçim semaverle bezeli,
Eksik olmaz sofrasından ezeli,
Lavaş ekmek, civil peynir, demli çay

Ufak ufak kırılmakta şekerler

Dil üstünde kıtlamasın içerler
Limon, çayın namusunu lekeler
Bakiresi bir bardakta sade çay

Bir tarafta tarla çayır biçilir
Bir tarafta buğday saman seçilir
Şeker yoksa zararı yok içilir
Kişmiş ile, tamas ile orda çay

Mantı ile turşu yedim yanmışam
Otuz içtim, şimdi ancak kanmışam
Semaverler sıra sıra dizili
Demlikler nakış nakış yazılı

(İhsan Coşkun Atılcan)

Batıda olduğu gibi iş yerlerinde formel bir çay saati yoktur. Çünkü kültürümüzde çay devamlı içilir. Devamlı çay içilmesini yasaklayan iş yerleri hiçbir zaman ülkemizde başarılı olamamışlardır. İş yerlerinde içilen çayın kalitesi önemli değildir. Nasıl olursa olsun herkes zorunlu olarak içer. Arkadaşlarına yegâne ikram edilen şey çay olduğu için, çay ikram etmeyenler cimrilikle itham edilirler.

Anglo-Sakson kültüründe 1904 yılından itibaren buzlu çay içilmeye başlanmıştır. Bizim kültürümüzde buzlu çay geleneği yoktur.

İhlamur

Sıcak olarak içilen içeceklerimizden birisi de ihlamurdur. Esas olarak evlerde sağlık amacıyla kullanılmıştır. İdrar arttırıcı, terletici, yatıştırıcı ve göğüs yumuşatıcı özellikleri vardır. Bu nedenle son zamanlarda iş yerlerinde de ihlamur yapılmaktadır. Artık iş görenler, akşama kadar çay içmektense sağlık yönünden yararlı olan ihlamur içmeyi tercih etmektedirler.

Ada Çayı

Tıpkı ihlamur gibi sağlık yönünden yararlı olan bu bitki de sıcak olarak içilmektedir. Özellikle Batı Anadolu'da kahvehanelerde, çayhanelerde bol miktarda tüketilmektedir.

Tarçın

Yine çeşitli yörelerimizde sıcak olarak içilen, özellikle lezzeti de rengi ile tercih edilen bir içecek türü olarak kahvehanelere ve iş yerlerine girmiştir.

Kahve

Kahve ilk kez 15. yy. da Arabistan'da yetiştirilmiştir. Ülkemize 16. yy. da gelmiştir. Pişiriliş biçimi ile Türk kahvesi olarak dünyaya tanıtılmıştır.

Kahve, ülkemizde bir sohbet aracı olmuştur. Bu nedenle, "Gönül ne kahve ister ne kahvehane, gönül ahabap ister kahve bahane" demişizdir. "Gel bir kahve içelim" demek, sadece maddi olarak bir fincan kahve içmek değildir. O kişi ile sohbet, dertleşme, dedikodu yapmayı içerir. Yorgunluk kahvesi de dinlenmeyi ifade eder.

"Bir fincan acı kahvenin kırk yıllık hatırı vardır" deyimimiz de insanlar arası ilişkilerin, dostlukların pekiştirilmesi için söylenmiştir. Hanımlarımız kahve fallarıyla da geleceğe yönelik yaşamlarını bilmek meraklarını gidererek psikolojik doyum sağlamaktadırlar. Hele kahveler de köpüklü ise, içenlerin keyfine diyecek olmaz. Kahve bir sohbet aracı olduğu gibi, görücü gelenlerin kızı görmeleri için de bir araçtır. Görücüler, kızın sunduğu tepsiden kahveyi alırken esas olarak onu görmek amacıyla o eve gelmişlerdir.

Kültürümüzde çocukların, gençlerin büyükler yanında kahve içmesi istenmemiştir. Bu davranış, bir saygısızlık olarak nitelendirilmiştir. Aslında kahve içerken yapılan sohbe küçüklerin karışmasını istemediğimizden çocukların kahve içmesini istememiştir. Ayrıca kahvenin çocukların sağlığına zararlı yönleri de söz konusudur. İçenin zevkine göre de şekerlisi, az şekerlisi, orta şekerlisi vardır. Kahvenin süt katılarak içilen türüne "sütlü kahve" diyoruz ki oldukça yaygın olarak tüketilmektedir.

Halk tıbbında çeşitli hastalıklarda kahve kullanılmaktadır. Konumuz dışında olduğu için bu konuya değinmeyeceğiz.

Kahvehaneler kahve içilen yer olarak adlarını kahveden almış olsalar gerek. Sohbet edilen yerler olarak kahvehaneler, kahvenin pahalılaşmasıyla, çay içilen yerler haline dönüşmüşlerdir. Yalnız son yıllarda kahvehanelerde sohbetler de azalmaya başladı. Okey oyununun yaygınlaşmasıyla, kafaları önünde, saatlerce kimse ile konuşmadan masanın başında oturan müşterileri görmek mümkün.

Kahve de çay gibi kendine özgü maddi kültür yaratmıştır. Bin bir türlü kahve fincanlarımız, cezvelerimiz, kahve el değirmenlerimiz, kahve dibeklerimiz, tepsiler bunlardan birkaçıdır.

Salep

Salep de özellikle kışın içilen sıcak meşrubatlarımız arasındadır. Daha çok ticari kurumlarda içilen koyu sıvı içeceklerdendir. Günümüzde daha çok büyük kentlerde tüketilmektedir. Özellikle sabah kahvaltılarında kullanılır. Artık evlerde pek yapılmamaktadır.

Süt

Ülkemizde hem sıcak hem de soğuk meşrubat olarak kullanıldığı gibi, sağlık amacıyla da tüketilmektedir.

II. Soğuk Olarak İçilenler

Meşrubatlar deyince aslında soğuk olarak içilenler akla gelmektedir. Bu nedenle çeşit olarak soğuk içilenler daha fazladır.

Ayran

Geleneksel Türk meşrubatları derken ilk akla gelen ayrandır. Yapımının kolay olması, en ücra köşelere kadar yaygınlaşmasını sağlamıştır. Köylümüz, bulgur pilavını kaşıklarken ayransız olur mu? Konuğunu ayransız ağırlar mı? Sıcak yaz günlerinde tarlada çalışırken soğuk bir ayran içmeden bir gölgeliğe uzanarak dinlenmek olur mu? Kentlimiz de öyle değil mi? Ayaküstü öğle tatilinde dönerli ekmeğini yerken en uygun içecek olarak ayranı tercih etmez mi?

Ayran, aynı zamanda bir Türk sembolü olmuştur. Çünkü yoğurt Türk buluşu olarak dünyaya yayılmıştır. Hayvancılığa dayalı bir ekonominin gereği olarak icat edilmiştir. Yoğurt gibi ayran da bugün Avrupa kültürüne girmiştir. Ayrıca yoğurdun tatlı ve meyveli türleri de Avrupa'da yapılmaktadır.

Yoğurdun sağlığa yararlı yönleri herkesçe bilinmektedir. Aynı biçimde ayranın da sağlıklı bir içecek olduğu kuşkusuzdur. Son yıllarda karton ve naylon bardakların yaygınlaşmasıyla, büyük kentlerde ve yurdun her tarafında oldukça fazla miktarda tüketilmektedir.

Ayranın bir de köpüklü olarak yapıldığı özel yörelerimiz var. Örneğin, Balıkesir Susurluk ilçesine yolu düşen bir vatandaşımız oranın bol köpüklü, yağlı ve lezzetli ayranını içmeden oradan ayrılamaz.

Anadolu'da eskiden geleneksel olarak ayran yapmak için "Yayık" kullanılırdı. Bugün bu geleneğimiz kaybolmuş gibidir. Yalnız göçebe topluluklarında ve bazı köylerimizde devam etmektedir.

Ayran, yoksul insanımızın yemeği de olmuştur. İçine ekmeğ doğrayarak yemek gibi yenmesi kültürümüzde olan bir durumdur.

Boza

Türklerin sevdikleri koyu sıvı, tatlımsı mayhoş bir içki türüdür. Selçuklular zamanında "Bekni" adı verilmişti. Darı, buğday, mısır, pirinç veya arpadan yapılıyordu. O zaman, olgunlaşması için testide korunuyordu. Kışın içilen mevsimlik içkimiz boza, Türkiye'de daha çok darıdan yapılır. Karlı kış gecelerinde gecenin sessizliğini bozan sokakta boza satan bozacının sesi, bize belki de kış mevsimini daha çok sevdirmektedir.

Ansiklopedik bilgilerde bozanın Orta Asya'da ve Doğu Anadolu'da İ.Ö. 4. yy. dan beri var olduğu söylenmektedir. Eski Yunan ve Roma'da da içilmekteydi. Günümüzde Kırım, Volga yöresi, Kafkasya, Türkistan, Balkanlar, Macaristan, Mısır, Arabistan ve İran'da da yapılmaktadır. Osmanlı kayıtlarında bozanın daha çok Edirne, Bursa, Amasya ve Mardin gibi (16. yy.) illerimizde üretildiği belirtilmektedir. Evliya Çelebi, 17. yy. ortalarında İstanbul'da çok sayıda bozacı dükkânı olduğunu kaydediyor. Boza, besleyici ve ısıtıcı özelliği nedeniyle eskiden orduda da kullanılmıştır.

Çeşitli Şerbetler

Ülkemizde meyve sularının yaygınlaşmasından önce "Şerbet" denilen soğuk içecekler çok yaygındı.

Özellikle mevlüdlerde eskiden lohusa şekerinden yapılan "Lohusa Şerbeti" dağıtılırdı. Nişanlarda ve söz kesilmelerde de yine aynı şerbet kullanılırdı. Esasen, "filanın şerbeti içildi" deyiimi de şerbetten gelmektedir. Şerbetler çok çeşitli idi. Bal şerbeti, gülsuyu şerbeti, şeker şerbeti, lütf şerbeti, tanrı şerbeti, gülsuyundan yapılmış şeker şerbeti, nardenk şerbeti, saf şeker şerbeti gibi şerbet türleri, Mevlana'nın şiirlerinde yer almıştır.

Bal ile sirkeden yapılan Sirkencübin denilen şerbetin hem susuzluğu gidermek ve hem de hastalıklarda ilaç yerine kullanıldığı belirtilmektedir.

Günümüzde şerbet kültürü, yerini meyve sularına bırakmıştır. Fakat Anadolu'da bazı köylerimizde kısmen devam etmektedir. Anadolu'da çeşitli ot1ardan şerbetler yapılmaktadır. Meyan kökü şerbeti de yapılmaktadır.

Meyva Suları

Çeşitli meyve suları kültürümüzde eskiden beri vardır. Bunların bazıları şurup olarak adlandırılıyordu. Gül

şurubu, vişne şurubu gibi. Şıra veya meyve sularına 9. yy. da "Çakır" yahut "Süçik" denmekteydi. Meyve suları, yemek sofralarında "Soğukluk" yahut "Meşrubat" olarak kullanılmakta idi. O zaman en çok üzüm suyu ve şırası içilmekteydi. Ayrıca kayısı suyu da içiliyordu ki adına "Uhak" diyorlardı. Bugün şıra, bağcılığın yaygın olduğu yerlerde kullanılıyor. Büyük kentlerden kalkmıştır. Pekmez de sıvı olduğu için aslında meşrubat olarak kullanılabilir. Fakat meşrubat olarak kullanılmamaktadır. "Demirhindi" denen bir meşrubat türü de vardı, bugün kullanılmamaktadır.

Bugün her türlü meyve suyu içilmektedir. Adana'da Şalgam suyu, şeker kamışı suyu içilmektedir. Bugün presler sayesinde her türlü meyvenin suyu sıkılmaktadır. Bunlar evlere kadar girdiği için mutfaklarda her türlü meyve suyu sıkılabilmektedir. Havuç, üzüm, elma, portakal, karpuz, nar, vişne, kayısı, şeftali gibi meyvelerin suları hem hazır olarak şişelerde, hem de karton kutularda piyasada satıldığı gibi, bunlar presler yoluyla evlerde de yapılmaktadır.

Bugün meyve sularının toz halindeki şekilleriyle de sıcak veya soğuk meyve suları elde etmek mümkündür. Örneğin portakal, limon, tarçın gibi...

Süt de meşrubat olarak, gerek sıcak, gerekse soğuk olarak tüketilmektedir. Hatta içine muz, çilek vs. gibi meyveler katılarak da soğuk içecek biçiminde kullanılmaktadır. Hatta sütün çeşitli meyvelerle karıştırılmış biçimleri piknik biçimindeki dükkânlarda yapıp satıldığı gibi, hazır kutular içinde soğuk meşrubat olarak da satılmaktadır. Aromalı sütler içine meyve kokusu, esansı konularak hazır kutularda satılmaktadır.

Bugün hazır meyve suları yanında Batı'dan kola cinsinden içecekler (Coca-cola, Pepsi, Fanta vs.) Türk meşrubat dünyasını istilâ etmiştir. Aslında, asitli oluşları, fazla şekerli oldukları için şişmanlatıcı oluşları nedeniyle sağlığa da zararlı olmakla birlikte, yine de reklâmlar yoluyla tüketimleri teşvik edilmekte ve özellikle yaz aylarında çok miktarda tüketilmektedir.

Meyve suları, sadece tatlı olanlardan değil, ekşi olanlardan da yapılmaktadır. Örneğin limondan limonata yapıldığı gibi, vişneden vişne suyu da yapılmaktadır. Limonata artık evrensel bir soğuk meşrubat sayılmaktadır. Fakat vişne, her yerde yetişmediği için vişne suyunu, yabancı ülkeler bilmiyorlar. Türkiye'de şişeler içinde satılan vişne suyunu yabancı turistler çok sevmektedir. Yurt dışında çalışan Türkler de Türkiye'ye gelince yazın bol bol vişne suyu içmekte. 9. yy. da soğukluk olarak kullanılan bir çeşit ekşi meyve suyuna "Çifşeng çakır" denildiğini tarihçiler belirtmektedir.

Sonuç

Sonuç olarak meşrubatlarımız hakkında şu genellemeleri söyleyebiliriz:

1. Meşrubatlar, soğuk ve sıcak biçimde içilen, mutfığımızı süsleyen, onu tamamlayan bir öğedirler.
2. Türk mutfağının genel özelliği olan lezzet, meşrubatlarda da kendini göstermektedir. Özellikle kendine özgü kokusu ve lezzeti olan meyveler, lezzetin başlıca örnekleridir.
3. Meşrubatlarımıza ilişkin üçüncü bir ortak özellik de, onların tarım ve hayvancılık kültürüne dayalı olmalarıdır. Köken olarak tarım ve hayvancılığın yaygın olduğu bir ülkede kuşkusuz meşrubatların hammaddeleri de, ülkemizde olduğu gibi tarımdan kaynaklanmaktadır;
4. Meşrubatlarımızın çoğu, kola cinsi içeceklerle oranla, sağlık yönünden yararlıdır.