

Osmanlı Mutfağında Şerbetler 8

Esmanur Çakır¹

Hasibe Yazıt²

Özet

Osmanlı İmparatorluğu'ndan günümüze kadar uzanan geleneksel içeceklerden biri olan şerbetlerin tarihçesini, sağlık üzerindeki etkilerini, hazırlanış süreçlerini ve çeşitlerini incelemektedir. Osmanlı mutfağı, zengin kültürel mirasıyla birlikte çeşitli içeceklerin gelişimine katkı sağlamış, şerbetler de bu mutfağın önemli bir parçası olmuştur. Osmanlı döneminde şerbetler, yalnızca serinletici içecekler olarak değil, aynı zamanda sağlık üzerinde olumlu etkiler sağlayan karışımlar olarak da kabul edilmiştir. Sindirim sistemini düzenleyici, vücuda ferahlık veren ve bazı hastalıklara karşı koruyucu özellikleri olduğu düşünülen şerbetler, Osmanlı halkı tarafından sıklıkla tercih edilmiştir. Makale, şerbetlerin geleneksel olarak nasıl hazırlandığına, kullanılan malzemelere ve bu içeceklerin çeşitlenmesine de odaklanmaktadır. Ayrıca, günümüzde hala popüler olan bu içeceklerin, modern sağlık anlayışıyla uyumlu olarak bazı faydalı özelliklere sahip olduğu, ancak aşırı tüketiminden kaçınılması gerektiği sonucuna varılmaktadır.

GİRİŞ

Osmanlı İmparatorluğu'ndan günümüze kadar uzanan şerbetler geleneğini ele alarak, Osmanlı mutfağındaki şerbetlerin tarihçesi, çeşitleri ve sağlık üzerindeki etkilerine odaklanmaktadır. Şerbetler, Osmanlı İmparatorluğu'nun kültüründe sadece serinletici içecekler değil, aynı zamanda sağlık açısından faydalı özelliklere sahip içecekler olarak kabul edilmiştir. Şerbetler, genellikle meyve, bal, şeker ve bitkisel özlerin birleşimiyle hazırlanmış olup, misafirlere sunulmuş ve günlük yaşamda da yaygın bir şekilde tüketilmiştir.

- 1 Yüksek Lisans Öğrencisi, Sinop Üniversitesi, Turizm fakültesi
esmanur0165@gmail.com, ORCID ID: 0009-0003-2843-4556
- 2 Doç. Dr., Sinop Üniversitesi, Turizm Fakültesi
hyazit@sinop.edu.tr, ORCID ID: 0000-0003-1055-5192

Osmanlı mutfağında şerbetlerin tarihçesi, 15. yüzyıla dayanmaktadır ve zamanla bu içecekler daha sofistike hale gelmiştir. Şerbetlerin ana bileşenleri arasında meyve, su, şeker ve aromatik maddeler bulunur. Osmanlı sarayında, şerbetlerin yapımında özen gösterilmiş ve genellikle gül suyu, portakal çiçeği suyu, misk gibi aromalar kullanılmıştır. Osmanlı sarayında, şerbet hazırlayan özel görevliler bulunmuş ve bu içecekler büyük bir titizlikle hazırlanmıştır.

Şerbetlerin hazırlanışı, genellikle iki yöntemle yapılmıştır. Birinci yöntem, meyve suyu sıkılarak şeker eklenerek hazırlanırken; ikinci yöntem ise meyve suyu ve şeker karıştırılıp kaynatılarak koyu kıvamlı şuruplar hazırlanmış ve bu şuruplar soğuk su eklenerek içilmiştir.

Şerbetler, Osmanlı İmparatorluğu'nun farklı bölgelerinde ve kültürel etkileşimlerle zenginleşmiş, farklı çeşitler ortaya çıkmıştır. Örneğin, gül şerbeti, demirhindi şerbeti, üzüm şerbeti, lohusa şerbeti gibi pek çok farklı şerbet türü bulunmuştur. Bu içecekler yalnızca serinletici olmanın ötesinde, sağlık açısından çeşitli faydalar da sağladığına inanılmıştır. Gül şerbeti, demirhindi şerbeti gibi içecekler sindirim sistemini düzenlerken, bazıları ise vücuda ferahlık ve enerji vermek için tercih edilmiştir.

Metin, aynı zamanda şerbetlerin sağlık üzerindeki etkilerinden de bahsetmektedir. Örneğin, meyan kökü şerbeti, mide ve böbrek sağlığına iyi gelirken; sirkencübin şerbeti, sindirim ve metabolizma üzerindeki olumlu etkileriyle dikkat çekmektedir. Ayrıca, bazı şerbetlerin soğuk olarak tüketildiğinde yazın serinletici bir etkisi olduğu, bazılarının ise kış aylarında vücuda direnç kazandırdığı belirtilmiştir.

Günümüzde, geleneksel şerbetler hala pek çok kültürde, özellikle Ramazan ayında, özel günlerde ve misafirlikte sıklıkla tüketilmektedir. Bunun yanı sıra, Osmanlı'dan günümüze kalan bu içeceklerin sağlık üzerindeki olumlu etkileri de modern tıpta değerlendirilmeye devam etmektedir.

Özetle, Osmanlı mutfağındaki şerbetler, sadece bir içecek değil, aynı zamanda kültürel ve sağlıkla ilgili pek çok anlam taşımaktadır. Bu içecekler, hem Osmanlı İmparatorluğu'nun sosyal yapısını hem de sağlık anlayışını yansıtmaktadır.

OSMANLI MUTFAĞINDA ŞERBETLER

Osmanlı İmparatorluğu, geniş sınırları ve farklı kültürlerle olan etkileşimi sayesinde zengin bir mutfak kültürüne sahipti. Bu kültür, yalnızca yemeklerle sınırlı kalmamış, içecekler açısından da büyük bir çeşitliliğe ve derinliğe ulaşmıştır. Özellikle şerbetler, Osmanlı içecek kültürünün önemli bir unsuru olmuştur. Şerbetler, sadece bir içecek olmanın ötesinde, Osmanlı

toplumunun sosyal, kültürel ve sağlıkla ilgili işlevlerinde de önemli bir yer tutmuştur. Saray mutfağında özel günlerde misafirlere sunulan bu içecekler, halk arasında ise günlük yaşamda yaygın olarak tüketilmiştir. Osmanlı mutfağının çeşitliliği, geniş coğrafyasına yayılan farklı tatlar, malzemeler ve pişirme tekniklerinin bir sonucudur. Bu zengin kültür, şerbetlerde de kendini göstermektedir. Çeşitli bitkiler, meyveler ve baharatlarla hazırlanan şerbetler hem serinletici özelliklere sahip hem de sağlık açısından faydalıdır. Ayrıca, Osmanlı toplumunda misafirperverlik, sofrada ve sosyal ilişkilerle yakından ilişkilidir. Bu içecekler, halkın gündelik yaşamında olduğu kadar sarayda da önemli bir yer tutmuş ve Osmanlı'nın sofistike tat anlayışını yansıtmıştır.

OSMANLI MUTFAĞINDA ŞERBETLERİN TARİHÇESİ VE KÖKENİ

“Şerbet” kelimesi, Arapçada “içmek” anlamına gelen “şarba” kökünden türemiştir (Yılmaz, 2012). Osmanlı saray mutfağında, içecekler genellikle su, limon suyu (ab-ı limon), boza, kahve, hoşaf ve şerbetlerden oluşmaktaydı. Alkollü içeceklerin tüketilmemesi, zengin bir hoşaf ve şerbet kültürünün gelişmesine önemli ölçüde katkıda bulunmuştur (Kızıldemir vd., 2014).

Şerbetlerin temel bileşenleri, meyve, su ve şeker olup, hoşaf ise şerbetlere benzer şekilde hazırlanmakla birlikte, içerdikleri meyve taneleri ile ayrılmaktadır. Hem hoşafın hem de şerbetlerin, genellikle gül suyu, portakal çiçeği suyu ve misk gibi aromatik maddelerle tatlandırıldığı anlaşılmaktadır (Oğuz, 1976 aktaran Ceyhun Sezgin, A., & Durmaz, P. 2019).

Osmanlı mutfağında şerbetler, genellikle meyve, bal, şeker ve çeşitli bitkisel özlerin karıştırılmasıyla yapılan tatlı içecekler olarak öne çıkmıştır. Bal, özellikle Selçuklu döneminde, misafirlere ikram edilen en değerli gıda maddelerinden biri olarak biliniyordu ve 13. yüzyılda şerbetlerde en çok kullanılan malzemelerden biri olmuştur (Sürücüoğlu ve Özçelik, 2005). Osmanlı saray mutfağında ise, şerbetler yalnızca içecek olarak değil, aynı zamanda bir sosyal etkileşim aracı olarak da işlev görmüştür. Şerbet ikramı, Osmanlı'da misafirperverliğin ve zenginliğin bir simgesi haline gelmiş, saraylarda ve özellikle Topkapı Sarayı'nda, farklı şerbet çeşitleri ve sunumlarıyla misafirlere özenle ikram edilmiştir (İskender, 2011).

Osmanlı döneminde, şerbetler, günün her saatinde içilen ve sofraların vazgeçilmez bir tamamlayıcısı olarak kabul edilen içeceklerdi; bu yönüyle ana yemekler kadar önemli bir yere sahipti (Sarioğlu & Cevizkaya, 2016). Özellikle Topkapı Sarayı'nda, şerbet yapımının önem taşıdığı ve 18. yüzyılda

Galata Sarayı'nda bir şerbetçi başının önderliğinde görev yapan altı kişilik bir şerbetçi ekibinin bulunduğu bilinmektedir (Kızıldemir, 2014).

Kutlama törenleri ve şölenlerde sunulan meyve sularından yapılan içecekler, mutluluğun simgesi olarak özel bir anlam taşımaktadır. Şerbet ve hoşaf gibi içeceklerin tatlandırılmasında ise genellikle şeker ve bal tercih edilmiştir. Şeker, özellikle varlıklı sınıflar tarafından kullanılırken, halk mutfağında tatlılar ve şerbetler için genellikle bal, pekmez ve kuru meyveler kullanılmıştır (Bilgin & Samancı, 2008).

Şerbetler, hem günün her saati serinletici bir içecek olarak tüketilebilir hem de yemeklerle birlikte ikram edilebilirdi. Geçmişte, saray, konak ve köşk sofralarında farklı şerbetler özel ibriklerde sunulur ve yemek esnasında su yerine şerbet içilirdi (Akçiçek, 2002 aktaran Sarioğlu & Cevizkaya 2016).

Şerbetler, Osmanlı mutfak kültürünün en önemli içecek grubu olarak kabul edilmektedir. İlk olarak 15. yüzyılda sade bir şekilde yapılan şerbetler, 16. yüzyılda en parlak dönemini yaşamış, ancak sonraki yıllarda bu görkemli dönem devam etmesine rağmen, 19. yüzyılda Osmanlı İmparatorluğu'nun gerileme ve ekonomik zorluklarla karşı karşıya kalması, mutfak kültürünü de olumsuz yönde etkilemiştir (Tuncel, 2000, s. 50 aktaran Kayabaşı ve Bucak, 2022).

ŞERBETLERİN HAZIRLANMASI

Osmanlı şerbetleri, çok çeşitli bitkilerden, meyvelerden ve çiçeklerden yapılmıştır. Şerbetlerin hazırlanması genellikle su, şeker ve aromatik bitkilerle yapılırken, bazen bu içeceklerin içine şeker ve şurup gibi tatlandırıcılar da eklenmiştir. Şerbetlerin hazırlanmasında kullanılan malzemeler hem içeceklerin lezzetini hem de sağlık üzerindeki etkilerini belirlemiştir.

Osmanlı mutfağında şerbetler, iki ana yöntemle hazırlanıyordu. Birinci yöntemde meyve suyu sıkılır ve şeker eklenerek şerbet elde edilirdi; ikinci yöntemde ise meyve suyu, şekerle karıştırıldıktan sonra kaynatılır ve soğutularak koyu kıvamlı şuruplar hazırlanırdı. Bu şuruplar, içileceği zaman soğuk su eklenerek tüketilirdi. Uzun süre muhafaza edilen şerbetler genellikle ikinci yöntemle hazırlanırdı (Özdoğan & Işık, 2007). Osmanlı sarayında ise şerbetler, özenle hazırlanan içecekler arasında yer almakta olup, gül suyu, portakal çiçeği suyu, limon suyu, koruk, sirke, jelatin (balık-ı dutkal) ve şekerciboyası gibi tatlandırıcılar ve aroma vericiler kullanılmıştır (Bilgin & Samancı, 2008).

Sarayda, şerbetlerin hazırlanmasında görevli olan şerbetçilerin başında bulunan Şerbetçibaşı, her yıl Mısır'dan en kaliteli şerbet malzemelerini

temin ederek saraya getirmiştir (Kuzucu, 2016). Saray mutfağında, şerbet ve hoşaf yapımında kullanılan meyveler genellikle İstanbul'un pazarlarından temin edilirken, Feriye, Ortaköy ve Aynalıkavak gibi Boğaz kıyısındaki bahçelerden de taze meyveler sağlanmıştır (Bilgin & Samancı, 2008). Ayrıca, sarayda şerbet yapımında kullanılmak üzere, İstanköy'den taze limon suyu getirtilmiş ve dış bölgelerden, örneğin Adana, İzmir, Mardin ve Sakız gibi illerden çeşitli meyveler temin edilmiştir (Yerasimos, 2014). Güller ise Isparta yöresinden alınmıştır (Kuzucu, 2016).

Osmanlı sarayında, şerbet yapımında kullanılan meyvelerin bazılarının doktor kontrolünde yetiştirildiği de bilinmektedir (Yılmaz, 2012). Yaz aylarında, şerbet ve diğer içeceklerin soğuk olarak tüketilmesi için kullanılan dondurulmuş kar, ilk başta yalnızca saraylarda kullanılırken, daha sonraları halkın da kullanımına sunulmuştur. Bu kar, önce Yunanistan'ın Teselya bölgesinden, 16. yüzyıldan itibaren ise İstanbul çevresindeki dağlardan temin edilmiştir (Kuzucu, 2016; Kurt, 2011). Osmanlı'da kar, genellikle Hassa Karlıklarında depolanır ve karcılar tarafından şerbetçiler için mahzenlere yerleştirilirdi (Bilgin, 2016). Buz ise çoğunlukla Uludağ'daki göllerden, zaman zaman da Gemlik'teki Katırlı Dağı'ndan temin edilmiştir (Kurt, 2011).

Şeker, 15. yüzyıldan itibaren tatlandırıcı olarak kullanılırken, bal, pekmez ve kuru meyveler daha önce tatlandırıcı olarak tercih edilmiştir. Şerbet ve tatlı yapımında, özellikle özel günlerde akide şekerleri de kullanılmıştır (Özlu, 2011). Saray mutfak, şeker ihtiyacını dışarıdan temin etmekle birlikte, Osmanlı İmparatorluğu'nun sınırları içerisine Mısır, Şam ve Kıbrıs gibi önemli şeker üretim merkezlerini almasıyla dışa bağımlılığını azaltmıştır (Karademir, 2015). Şerbetlerde tatlandırıcı olarak reçellerin ya da farklı şeker çeşitlerinin kullanıldığı da bilinmektedir; örneğin, kış şerbeti salep şekerle, Ramazan şerbeti ise portakal reçeliyle tatlandırılmıştır (Kuzucu, 2016).

ŞERBET ÇEŞİTLERİ

Osmanlı mutfak kültüründe şerbetler hem günlük yaşamda hem de özel günlerde önemli bir yer tutan içecekler arasında yer almıştır. Zengin malzeme çeşitliliği ve farklı hazırlık yöntemleriyle şerbetler, yalnızca serinletici bir içecek olmanın ötesinde, sağlık açısından da çeşitli faydalar sağladığına inanılan içeceklerdi. Şerbetler, meyve, baharat ve çeşitli bitkilerin birleşimiyle hazırlanan tatlar sunarken, aynı zamanda Osmanlı İmparatorluğu'nun geniş coğrafyasındaki kültürel etkileşimlerin de bir yansımasıydı.

Orta Asya'da Tüketilen Şerbetler: Gül şerbeti, Bal şerbeti, Lütuf şerbeti

Selçuklu 'da tüketilen şerbetler: Bal şerbeti, Tarçın şerbeti, Koruk şerbeti, Sirkencübin şerbeti

Osmanlı'da tüketilen şerbetler: Üzüm şerbeti, Bal şerbeti, Demirhindi şerbeti, Loğusa şerbeti, Limon şerbeti, Gül şerbeti, Harnup şerbeti, Sirkencübin şerbeti, Kavun çekirdeği şerbeti

Günümüzde tüketilen şerbetler: Meyan şerbeti, Ramazan şerbeti, Nişan şerbeti, Lohusa şerbeti, Mevrit şerbeti (Ünal2023)

Gül Şerbeti

İlk olarak, kuru gül yaprakları yıkandıktan sonra, 20 gram yaprağa 100 gram şeker eklenmeli ve şekerin erimesi sağlanacak şekilde karıştırılmalıdır. Ardından, karışım buzdolabında 3 saat süreyle bekletilmeli, sonrasında 1 litre su içerisinde 10 dakika kaynatılarak servis edilmelidir (Kafadar, 2016, s. 17-18). Özellikle kırmızı renge sahip ve yoğun kokulu güllerden hazırlanan şerbet, güllerin suda kaynatılmasıyla elde edilen doğal bir içecektir. Bu içecek, özellikle Mevlevi dönemi sohbetlerinde ikram edilmesiyle tanınmaktadır (Ertaş ve ark., 2017).

Demirhindi Şerbeti

Demirhindi şerbeti, özellikle Osmanlı döneminde yaygın olarak tüketilen ve günümüzde de en bilinen geleneksel içeceklerden biridir. Demirhindi bitkisi, zengin protein, potasyum, magnezyum ile A ve C vitaminleri içeriğiyle dikkat çeker. Bu özellikleri sayesinde, demirhindi şerbeti potansiyel olarak fonksiyonel bir içecek olarak değerlendirilebilir. Genellikle yemeklerden sonra ve sıcak havalarda soğuk olarak tercih edilmektedir (Süren ve Kızıleli, 2021, s. 57).

Meyan Kökü Şerbeti

Meyan bitkisinin köklerinin suya basılarak elde edilen ve bir süre dinlendirilen suyun hazırlanmasıyla yapılan şerbet, özellikle Gaziantep ve çevresindeki bölgelerde günümüzde hala yaygın olarak tüketilmektedir (Özdoğan ve Işık, 2008, s. 1072). Bu şerbet, mide ve böbrek rahatsızlıklarının tedavisinde sıkça kullanılmaktadır. Ayrıca, balgam söktürücü, idrar söktürücü, tansiyon düşürücü ve öksürük giderici özelliklere sahip olduğu da belirtilmektedir (Çelik, 2020, s. 74).

Sirkencübin Şerbeti

Sirkencübin şerbeti, mide ve bağırsak rahatsızlıklarına karşı faydalı etkiler gösterir. Metabolizmayı hızlandırarak kilo kaybına destek olur. İçerisinde

bulunan sirke, kolesterol seviyelerini düşürür, cildin yaşlanmasını engeller, ağız içindeki yaraların iyileşmesine yardımcı olur, boğaz ağrısının ilerlemesini önler ve yüksek tansiyonun düşürülmesine katkı sağlar (Kafadar, 2016, s. 16).

Ballı Kavun Şerbeti

Bal, binlerce yıldır sağlık sorunlarının tedavisinden dini törenlere kadar geniş bir yelpazede kullanılmaktadır. Tarihsel süreçte, ciltteki yaraların daha hızlı iyileşmesine katkı sağladığı bilinmektedir. Antioksidan özellikleri, antibakteriyel etkisi ve iltihap önleyici özellikleri sayesinde pek çok hastalığın tedavisinde önerilen bir gıda maddesidir. Kavun ise, sindirimi kolay bir meyve olup, sindirim sistemi üzerinde faydalı etkiler göstermektedir. (Sarioğlu & Cevizkaya 2016)

Üzüm Şerbeti

Üzüm beyin sağlığına, sindirim sistemine, cilt sağlığına ve kanserden korunmaya kadar birçok geniş alanda sağlığa katkıda bulunmaktadır.

Gelincik Şerbeti

100 gram gelincik yaprağı alınarak, yaprakların altındaki siyah kısımlar kesilmeli ve geri kalan kısmı, 300 gram şeker ile 2-3 parça limon tuzu eklenerek oarak karıştırılmalıdır. Ardından, cam kavanoza yarım litre su eklenip, yapraklar bu suya bastırılmalı ve rengin oluşması için güneşte 5 gün boyunca bekletilmelidir. Servis aşamasında, şurup süzildükten sonra su ile karıştırılarak ikram edilmelidir (Sezgin & Durmaz, 2019, s. 1511).

Nane Şerbeti

Nane tüketimi, tarihi çok eski çağlara dayanmaktadır ve geleneksel tıpta hastalıkların tedavisinde uzun zamandır kullanılmaktadır. Nane, genellikle solunum yolları üzerindeki faydalarıyla bilinse de içeriğinde bulunan yüksek orandaki A vitamini özellikle göz sağlığı için büyük önem taşımaktadır. Ayrıca, C vitamini de birçok organın sağlığı için hayati öneme sahip olup, vücudu pek çok hastalığa karşı koruyucu etki göstermektedir.

Ravanda Şerbeti

İlk olarak, yumuşamış 2 kg üzüm ezilip yoğrularak, geniş gözenekli bir filtreden geçirilmelidir. Elde edilen posanın üzerine 300 ml su eklenmeli ve ardından sık gözenekli bir filtreden geçirilerek, kızılçık veya galiç otu ilave edilmelidir. Bu işlemin ardından, elde edilen çözelti güneşte 3-4 gün süreyle

bekletilmeli ve pekmez kıvamına geldiğinde yaklaşık 500 g ürün, kaplara konularak depolanmalıdır. Servis edilmek istendiğinde, 2 yemek kaşığı bu ürün bir su bardağına eklenmeli ve soğuk su ile karıştırılarak soğuk olarak servis edilmelidir (Acaroğlu, 2017, s. 15).

Sübye Şerbeti

Sübye içeceğinin kökeni konusunda farklı rivayetler bulunsa da komşu ilçelerde dahi bilinmemesi, bu içeceğin yaklaşık 500 yıl önce İspanya'dan göç eden Yahudiler tarafından Tire'ye getirilmiş olabileceği ihtimalini güçlendirmektedir. Sübye, sabahları güzel bir güne başlamak ve akşamları rahat bir uyku uyumak için tercih edilebilir. Ayrıca, sindirim sistemi üzerinde hızlı etkiler gösteren ve dengeleyici özellik taşıyan bir içecektir. İshal ve kabızlık gibi sindirim sorunlarını birkaç saat içinde çözme yeteneğine sahiptir. Sıcak yaz günlerinde ise ferahlatıcı bir etki sunar. (Sarioğlu & Cevizkaya 2016)

Kızılçık Şerbeti

Kızılçık, ezilerek susuz bir şekilde süzgeçten geçirilmelidir. Elde edilen püreden 1 su bardağı alınarak, üzerine 1 su bardağı toz şeker ve 3,5 su bardağı su eklenmeli, bir kapta karıştırılarak şekerin erimesi sağlanmalıdır. Ardından, karışım buzdolabında soğutulmalı ve soğuk olarak servis edilmelidir (Süren & Kızıleli, 2021, s. 58-59).

Kavun Çekirdeği Şerbeti

Kavun çekirdekleri, güneşte kurutulduktan sonra 4 saat boyunca suya bırakılmalı ve ardından parçalanmalıdır. Ardından, üzerine şeker eklenip el ile yoğrulmalı ve su ilave edilerek süzgeçten geçirilmelidir. Süzgeç üzerinde kalan kısım, bir kez daha su ile süzülerek, sübye içeceği hazırlanmalı ve soğuk olarak servis edilmelidir (Arıgül, 2012, s. 16).

Menekşe Şerbeti

320 gram menekşe yaprağı bir kaba konulup, üzerine 1 litre kaynar su eklenmeli ve 15 saat boyunca demlenmeye bırakılmalıdır. Ardından karışım süzüldükten sonra, üzerine 1,3 kg şeker eklenerek kaynatılmalıdır. Şekerin erimesinin ardından, şerbet süzüldükten sonra servis edilmelidir (Sezgin & Durmaz, 2019, s. 1512).

Portakal Şerbeti

Yüksek C vitamini içeriği, kış mevsiminde görülen hastalıklara karşı vücuda direnç kazandırır. Ayrıca, soğuk algınlığı ve gribal enfeksiyonların daha hızlı bir şekilde atlatılmasına yardımcı olur. İçeriğinde bulunan B vitamini ve fosfor, sinir sistemini güçlendirir ve bedensel yorgunluğun giderilmesine katkı sağlar. (Sarioğlu & Cevizkaya 2016)

Safran Şerbeti

Bir kavanoza safran, reyhan yaprağı ve limon suyu eklenip üzerine kaynar su dökülür ve karışım oda sıcaklığında bekletilir. Sıcaklık 50-60 dereceye düştüğünde, kavanoza dokunularak toz şeker eklenir ve kaşıkla karıştırılır. Kavanozun kapağı kapatıldıktan sonra, karışım oda sıcaklığında soğutulup buzdolabında bekletilir. Tamamen soğuduktan sonra, süzülüp içilebilir. Safran şerbeti, iştah açıcı ve sinirleri uyarıcı etkilerinin yanı sıra vücuda dinçlik ve kuvvet kazandırır. Sinir sistemi üzerinde güçlendirici bir etkiye sahip olup, vücut ateşinin düşürülmesinde de etkili bir içecek olarak kullanılmaktadır. (Sarioğlu & Cevizkaya 2016)

Lohusa Şerbeti

Lohusa şerbeti, kaynar bir içecek olup, eski geleneklere göre ve günümüzde bazı bölgelerde doğum sonrası hazırlanan, doğumun müjdesini vermek amacıyla komşulara, akrabalara ve ziyaretçilere ikram edilen bir şerbet türüdür. Türk kültüründe lohusalık dönemi özel bir anlam taşır. Geçmişte, lohusalık sürecinde yapılan ve tüketilen şerbet, yalnızca bir içecek olmanın ötesinde, adeta bir törensel anlam taşımaktadır. (Özkan vd., 2019). Gün boyunca, lohusaya birkaç kez şerbet verilerek, içerisindeki baharatların şifa verici etkilerinden faydalanılması sağlanırdı (Sezgin, 2017). 1 litre su ve 1 kg şeker, bir tencerede eritilerek üzerine istenilen baharatlar (örneğin zencefil, tarçın, karanfil vb.) eklenmeli ve karışım 10 dakika süreyle kaynatılmalıdır. Ardından, karışım dinlendirilmek üzere bir süre bekletilmelidir. Tüketilmek istendiğinde, karışım tekrar kaynatılmalı ve sıcak olarak servis edilmelidir (Özkan vd., 2019)

ŞERBETLERİN SAĞLIK ÜZERİNE ETKİLERİ

Şerbetlerin tüketim alanları, iki ana kategoriye ayrılmaktadır. Bir yandan, özellikle vücut sıcaklığını düşürmek ve sindirimi kolaylaştırmak amacıyla tüketilirken, diğer yandan belirli sağlık sorunlarına yönelik tedavi edici özellikleri nedeniyle ilaç olarak da kullanılmaktadır (Bilgin, 2016).

Fatih Sultan Mehmet'in hocası Akşemsetdin tarafından ilk kez hazırlanan ve Hindistan'da yetişen demirhindi bitkisiyle yapılan şerbet, içeriğine eklenen 40 farklı baharat ile hem lezzetli hem de sağlıklı bir içecek haline gelmiştir. Sefer hazırlıkları sırasında ordugâh kurulduğunda, kazanlarda kaynatılarak askerlere sabah akşam içirilen bu şerbetin, yılan sokması, ishal, obezite, kanser, kalp hastalıkları, sindirim sistemi bozuklukları ve göz rahatsızlıkları gibi birçok sağlık sorununa iyi geldiği belirtilmiştir (Özaltın, 2016). Demirhindi şerbeti, kanı temizleyici etkisi olduğuna inanılarak tüketilmektedir (Oğuz, 2001: 823).

Osmanlı dönemine ait şerbetlerde, meyvelerin yanı sıra baharatlar, şeker, bal ve tarçın gibi tatlandırıcıların kullanımı yaygın bir şekilde tercih edilmiştir. Tarihsel olarak pek çok alanda kullanılan ve Anadolu mutfağında önemli bir yer tutan bal, sağlık üzerindeki faydaları ile de dikkat çekmektedir. Eski dönemlerde insanlar, yaralanmaları tedavi etmek amacıyla hızlı bir şekilde çözüm arayışına girmiş ve bu süreçte balın, derideki yaraların iyileşmesini hızlandıran özelliğini keşfetmişlerdir. Bununla birlikte, balın antioksidan ve antibakteriyel özelliklere sahip olması ve iltihap önleyici etkisi nedeniyle, pek çok hastalığın tedavisinde de şifa verici bir gıda olarak önerildiği bilinmektedir (Sarioğlu & Cevizkaya, 2016: 242). Balın yapısında yaklaşık olarak 200 farklı bileşen bulunmakta olup, içerdiği vitaminler, mineraller, aminoasitler ve enzimler sayesinde sindirimi kolay, besleyici ve birçok hastalığa karşı koruyucu tedavi edici özellikler gösteren bir gıda olarak bilinmektedir (Özmen & Alkın, 2006).

Hazmı kolay ve sindirim sistemine faydalı bir meyve olan kavun, şerbetlerde genellikle mevsiminde ve taze olarak kullanılmaktadır (Sarioğlu & Cevizkaya, 2016). Kavun, yalnızca ham meyve olarak değil, aynı zamanda çekirdekleriyle de şerbet yapımında kullanılmaktadır. Kavun çekirdeklerinden yapılan bu şerbete, Tire, Bergama ve Milas gibi bölgelerde "sübye" adı verilmektedir ve soğuk olarak tüketildiği bilinmektedir (Bakırcı & Zeyrek, 2017 aktaran Kayabaşı & Bucak 2022). Eski çağlardan beri tüketilen nane, keşfinden bu yana alternatif tıpta çeşitli hastalıkların tedavisinde kullanılmaktadır. Osmanlı mutfak kültürü ve saray mutfak kayıtları incelendiğinde, nane, en çok tercih edilen baharatlar ve taze otlardan biri olarak öne çıkmaktadır (Demirgöl, 2018). Genellikle solunum yolu hastalıklarına sağladığı faydalarla bilinen nane, içerdiği yüksek miktardaki A ve C vitaminleri sayesinde göz sağlığı ve birçok organın düzenli çalışması için hayati önem taşımaktadır. Bunun yanı sıra, nanenin çeşitli hastalıklara karşı bünyeyi koruduğu, antimikrobiyal özellikler gösterdiği, sindirim sistemini rahatlattığı ve kansere karşı koruyucu bir etkisi bulunduğu da bilinmektedir (Kayabaşı & Bucak 2022). Gül bitkisi, özellikle göğsü yumuşatıcı etkisi ve öksürüğe iyi gelmesi nedeniyle Osmanlı

sarayında sıkça tüketilmiştir. Prostat, sinüzit, mide ve bağırsak iltihaplarında oldukça faydalı olduğu bilinen gül, aynı zamanda kolay ulaşılabilirliği nedeniyle dönemin hekimleri tarafından ilaç olarak da kullanılmıştır. İyi bir nemlendirici olarak tanınan gül, sivilce, akne ve yaraların onarılmasında etkili olup, günlük kullanım için önerilmektedir. Ayrıca, güneş yanıklarına karşı etkili olduğu ve saçların canlı, parlak ve güçlü görünmesini sağladığı da bilinmektedir. Bu nedenle sarayda, özellikle kadınlar tarafından daha fazla tüketilmiştir (Sarıoğlu & Cevizkaya, 2016).

SONUÇ

Osmanlı İmparatorluğu'nun mutfak kültürü, geniş sınırları ve farklı kültürel etkileşimleriyle zengin bir içecek yelpazesine sahipti. Şerbetler, sadece serinletici içecekler olmakla kalmayıp, aynı zamanda sağlık açısından da önemli bir yere sahipti. Bu içecekler, Osmanlı sarayında misafirperverliğin simgesi olarak sunulmuş, halk arasında ise günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası olmuştur. Şerbetlerin hazırlanışında kullanılan malzemeler ve tatlandırıcılar hem içeceklerin lezzetini hem de sağlık üzerindeki etkilerini belirlemiştir.

Osmanlı mutfağındaki şerbetler, tarihsel süreç içinde yalnızca sofralarda yer almakla kalmamış, aynı zamanda sağlık, kültür ve sosyal ilişkiler açısından da önemli bir işlev görmüştür. Bu içecekler, zamanla farklı bölgelerde ve kültürlerde çeşitlenmiş ve pek çok farklı tat, aroma ve sağlık faydası sunmuştur. Örneğin, gül şerbeti, demirhindi şerbeti, meyan kökü şerbeti gibi içecekler, sadece ferahlatıcı olmanın ötesinde sindirim sistemini düzenleyici, vücuda enerji veren ve çeşitli hastalıklara karşı koruyucu özelliklere sahip olduğu düşünülmüştür.

Günümüzde, Osmanlı'dan günümüze kalan bu geleneksel içecekler, hem kültürel mirasımızı yansıtmaya devam etmekte hem de modern sağlık anlayışıyla uyumlu faydalar sunmaktadır. Ancak, her şeyde olduğu gibi aşırı tüketiminden kaçınılması gerektiği de unutulmamalıdır. Şerbetler, özellikle yaz aylarında serinletici etkileriyle tercih edilirken, kış aylarında da vücuda direnç kazandırıcı özellikleriyle önemli bir yer tutmaktadır.

Sonuç olarak, Osmanlı şerbetleri, yalnızca bir içecek değil, aynı zamanda sağlık, kültür ve misafirperverlik anlayışını yansıtan önemli bir gelenektir. Osmanlı mutfağındaki bu içecekler, günümüzde de hala popülerliğini koruyarak hem tarihsel bir değer hem de sağlık açısından faydalı bir içecek kültürünü sürdürmektedir.

Kaynakça

- Yılmaz, P. (2012). “Menengiç’ten Şuruba: Gaziantep’te İçecek Kültürü”, *Folklor/Edebiyat* 18(69), s.26-33.
- Kızıldemir, Ö., Öztürk, E., Saruışık, M. (2014). “Türk Mutfak Kültürünün Tarihsel Gelişiminde Yaşanan Değişimler”, *AİBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(3), s.198-201.
- Ceyhun Sezgin, A., & Durmaz, P. (2019). *Osmanlı Mutfak Kültüründe Şerbetlerin Yeri ve Tüketimi*, Journal of Tourism and Gastronomy Studies. Ankara
- İskender, A. (2011). *Osmanlı Saray Mutfağı ve Şerbetler*. İstanbul: Tarih Vakfı Yurt Yayınları.
- Sürücüoğlu, M., & Özçelik, D. (2005). Selçuklu Döneminde Şerbet ve Bal Kültürü. *Türk Kültürü Araştırmaları Dergisi*, 12(1), 45-56
- Sarioğlu, M., Cevizkaya, G. (2016). “Türk Mutfak Kültürü: Şerbetler”, *ODTÜ Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, s.237-250.
- Kızıldemir, Ö., Öztürk, E., Saruışık, M. (2014). “Türk Mutfak Kültürünün Tarihsel Gelişiminde Yaşanan Değişimler”, *AİBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(3), s.198-201.
- Bilgin, A., Samancı, Ö. (2008). “İmparatorluğun Son Döneminde İstanbul ve Osmanlı Saray Mutfak Kültürü”, *Türk Mutfağı*, Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı, s.199-207.
- Sarioğlu M. & Cevizkaya G. (2016). *Türk Mutfak Kültürü : Şerbetler*. Dergi-park Balıkesir.
- Kayabaşı, A. ve Bucak, T., (2022). Şerbetlerin Türk Mutfak Kültüründeki Yeri ve Önemine Dair Bir Araştırma *ODÜSOBİAD* 12 (1), 71-96
- Özdoğan, Y., Işık, N. (2007). Geleneksel Türk Mutfağında Şerbe, 38. *Uluslararası Asya ve Kuzey Afrika Çalışmaları Kongresi*, Ankara.
- Bilgin, A., Samancı, Ö. (2008). “İmparatorluğun Son Döneminde İstanbul ve Osmanlı Saray Mutfak Kültürü”, *Türk Mutfağı*, Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı, s.199-207.
- Kuzucu, K. (2016). “İçecek Kültürü”, Arif Bilgin, Sibel Önçel (Editörler), *Osmanlı Mutfağı*, Eskişehir. Anadolu Üniversitesi Basımevi, s.124-127.
- Yerasimos, M. (2014). *500 Yıllık Osmanlı Mutfağı*, İstanbul: Boyut Yayıncılık ve Ticaret A.Ş., s.239-253.
- Yılmaz, P. (2012). “Menengiç’ten Şuruba: Gaziantep’te İçecek Kültürü”, *Folklor/Edebiyat* 18(69), s.26-33.
- Kurt, B. (2011). “Buz Temininde Sanayileşme ve Osmanlı İmparatorluğu’nda Kurulan Buz Fabrikaları”, *OTAM (Ankara Üniversitesi Osmanlı Tarihi Araştırma ve Uygulama Merkezi Dergisi)*, 30(30), s.74.

- Kuzucu, K. (2016). "İçecek Kültürü", Arif Bilgin, Sibel Önçel (Editörler), Osmanlı Mutfağı, Eskişehir. Anadolu Üniversitesi Basımevi, s.124-127.
- Karademir, Z. (2015). "Osmanlı İmparatorluğunda Şeker Üretim ve Tüketimi (1500-1700)", OTAM (Ankara Üniversitesi Osmanlı Tarihi Araştırma ve Uygulama Merkezi Dergisi), 37, s.208-210.
- Özlü, Z. (2011). "Osmanlı Saray Şekerleme ve Şekerlemecileri ile İlgili Notlar" Türk Kültürü ve Hacı Bektaş Veli Araştırma Dergisi, 58, s.171-190.
- Özaltın, B. (2016), Farklı Yöntemlerle Konsantre Edilen Demirhindi Şerbetinin Biyoaktivitesinin Belirlenmesi. Erciyes Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kayseri.
- Oğuz, B. (2001). Türkiye Halkının Kültür Kökenleriİstanbul: Anadolu Aydınlanma Vakfı Yayınları.
- Sarioğlu, M. ve Cevizkaya, G. (2016). Türk Mutfak Kültürü: ŞerbetlerİOrdu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi
- Özmen, N. ve Alkın, E. (2006). Balın Antimikrobiyel Özellikleri İnsan Sağlığı Üzerine Etkileri. Uludağ Arıcılık Dergisi
- Kayabaşı A. & Bucak T. (2022). Şerbetlerin Türk Mutfak Kültüründeki Yeri ve Önemine Dair Bir Araştırma. ODÜ Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi. Samasun.
- Demirgöl, F. (2018). Çadırdan Saraya Türk MutfağıİUluslararası Türk Dünyası Turizm Araştırmaları Dergisi,
- Ünal D.C. (2023) Sürdürülebilir Gastronomi Kapsamında Gıda Atıklarından Şerbet Üretimi İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi İstanbul
- Süren, T., & Kızıleli, M. (2021). Geleneksel Türk İçecekleri. Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Turizm Fakültesi Dergisi, 24(1), 46-71.
- Kafadar, A.D. (2016). Bazı Geleneksel Şerbetlerimizin ve Konsantrelerinin Biyoaktif ve Fizikokimyasal Özelliklerinin Belirlenmesi (Yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Özdoğan Y. ve Işık N. (2008), Geleneksel Türk Mutfağında Şerbet, 3. Uluslararası Asya ve Kuzey Afrika Çalışmaları Kongreleri, 1059-078.
- Çelik S. (2020), 19. ve 20. Yüzyılın Türk Kültür Hayatında Şerbet (Yüksek Lisans Tezi), Eskişehir Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ertas, M., Solak, B. B., & Kılınç, C. Ç. (2017). Konya'da Mevlevi Mutfağı Yiyeceklerinin Gastronomi Turizminde Canlandırılması. Gazi Üniversitesi Turizm Fakültesi Dergisi, (1), 52-70.
- Acaroğlu, S. (2017). Geleneksel bir gıda olan ravanda şerbetinin bazı özelliklerinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.

- Arıgöl, M. (2012). Sübye'nin kalite özelliklerinin ve raf ömrünün geliştirilmesi üzerine bir çalışma. Yüksek Lisans Tezi. Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.
- Sezgin, A. C., & Durmaz, P. (2019). Osmanlı mutfak kültüründe şerbetlerin yeri ve tüketimi *Journal of Tourism & Gastronomy Studies*, 7(2), 1499-1518.
- Özkan, M., Erçetin, H. K., & Güneş, E. (2019). Türk mutfak kültürüne ait kaynar (Lohusa) şerbeti üzerine bir değerlendirme. *Journal of Tourism & Gastronomy Studies*, 7(3), 2310-2320.