

SOSYAL YÖNÜYLE ÇAY “CAMELLIA SINENSIS”

Tea in Social Aspect “Camellia Sinensis”

Gizem Aykaç¹
Mehmet Barlas Uzun²
Gülbin Özçelikay³

¹Res.Asst. Ankara University, Faculty of Pharmacy, Department of Pharmacy Management

²Res. Asst. Ankara University, Faculty of Pharmacy, Department of Pharmacy Management

³Prof, Ankara University, Faculty of Pharmacy, Department of Pharmacy Management

ÖZET

Çay, özellikle Türkiye’de olmak üzere tüm dünyada en fazla içilen ve içme alışkanlığı gittikçe artan bir bitki olarak 5000 yıllık bir geçmişe sahiptir.

Bitki yeşil çay ve siyah çay olmak üzere iki çeşit olarak bilinir. Yeşil çay genellikle antioksidan özelliğinin fazla olması nedeniyle siyah çaya göre daha faydalıdır. Fakat tatları ve kimyevî bileşenleri, tutuldukları fermantasyon işlemlerine bağlı olarak değişir. Siyah çay, yeşil olarak kesilen yaprakların oksidasyonu ile yani yapraklar siyahlaşınca kadar nemli odalarda, soğukta tutularak elde edilir. Oksidasyon boyunca polifenol maddelerin (kansere oluşumunu engelleyen maddeler) çoğu, kuvvetli antioksidanlar ile birleşir ve antikanser özellikleri belli miktarda kaybolur. Bu sebeple yeşil çay, siyah çaya göre daha kuvvetli polifenoller içerdiğinden biraz daha güçlü bir antioksidandır.

Öncelikle çayın iyi demlenmesi için kireçsiz su ve porselen demlik kullanılması önerilir. Her bir bardak için ortalama bir çay kaşığı dolusu çay demliğe konulmalıdır. Su kaynatılarak, kaynamış su demlikteki çay üzerine ilave edilir. Tam lezzetin ortaya çıkabilmesi için en az 5-7 dakika çayın demlenmesi için beklenilmeli ve daha sonra servis yapılmalıdır. Çay yaprakları mideyi, kuvvet verici, idrar artırıcı ve kabız etkilerine sahiptir.

Bu çalışmada, çayın tıbbi ve geleneksel kullanışlarından örnekler verilmenin yanında sosyal yönü üzerinde de tartışılacaktır.

Anahtar Kelimeler: Çay, Türk Kültüründe Çay, Camellia Sinensis, Thea Sinensis

ABSTRACT

Tea is the most drinking plant in the whole world and its drinking habit is increasing gradually especially in Turkey. It has 5000 year old history.

The plant is known as two different types of green tea and black tea. Green tea is more useful than black tea because of its much antioxidant activity. However its tastes and chemical compounds change depending on fermentation process applied. Black tea is gained by keeping leaves in cold, damp rooms until they get black as a result of oxidation of green leaves. Most of polyphenol substances combine with strong antioxidants during the oxidation and a certain amount of anticancer property is disappeared. Green tea is stronger than black tea in terms of antioxidant activity due to stronger polyphenols.

For infuse tea better limeless water and porcelain teapot is recommended. Almost one teaspoonful tea should be put in pot per glass. Boiled water is poured on the tea in the pot. For taste it fully the tea should be kept in the pot at least 5 or 7 minutes. Tea leaf has gastric, roborant, diuretic effect and it causes constipation. In this study it will be discussed the social aspects of tea besides giving some examples about medicinal and traditional uses of it.

Keywords: Tea, Tea in Turkish Culture, Camellia Sinensis, Thea Sinensis

Çayın Tarihi

Latince'deki karşılığı Çin kamelyası olan bu bitki bir kamelya türüdür. Çaygiller (Theaceae) familyasına mensuptur (Camellia sinensis veya Thea sinensis).¹ Anlaşıldığı gibi çay bitkisi Camellia cinsine mensuptur. Camellia cinsinin isim babası olarak kabul edilen ünlü botanikçi Georg Joseph Camel 21 Nisan 1661 yılında Çek Cumhuriyeti Brno kentinde doğmuştur.²

Çay; aromalı yaprakları suda bekletilince uyarıcı bir içecek veren Asya kökenli bir ağaççıktır. İçecek olarak çay ise; çay bitkisi yapraklarının belirli aşamalardan geçtikten sonra demlenmesiyle hazırlanan içecektir (Resim 1).³



Resim 1: Camellia sinensis bitkisi

Çayın tarihi Çin'de M.Ö.'ye dayanır.³ Çin imparatoru Shenn Nung tarafından bulunduğu söylenir. M.S. 780'de Çin'de gelişen çay ticareti, son yıllarda Budist rahibi Dengyo Daisni tarafından Japonya'ya yayılmış, Ortaçağ döneminde de Hindistan, Arabistan ve İran'a da yayılmıştır.

İranlı tüccar Hacı Muhammed'in anılarından yararlanılarak Venedikli bir zengin tarafından yazılan Navigazioneet Viaggi adlı seyahatname ile olmuştur. 1610'da Hollanda limanlarına çay getirilmiştir.⁴

Türklerin çay ile tanışması gerçek anlamda XIX. yüzyılda olmuştur. Çoğu kaynakta ilk kez içen Türk'ün Hoca Ahmet Yesevi olduğu aktarılmaktadır. Hoca Ahmet Yesevi'nin misafir olduğu Türkmen komşusunun evinde ilk kez içtiği sıcak çayın sıhhatine

faydası dokunması üzerine bu içeceğin şifa niyetine içilmesi için dua ettiği söylenmektedir.⁵

Türkiye'de çay yetiştirilmesine ilişkin ilk deneme 1888-1889 yıllarında Japonya'dan getirilen çay tohumları ile Bursa ilinde yapılmış, fakat çayın yetiştirilebileceği ekolojik koşulların uygun olmaması nedeniyle başarılı sonuç alınamamıştır.

Çay yetiştirilmesine yönelik ilk ciddi girişim ise 1917 yılında Halkalı Ziraat Mekteb-i Alisi Müderrislerinden Ali Rıza Erten tarafından gerçekleştirilmiştir. Doğu Karadeniz Bölgesinde ve Kafkasya'da yaptığı inceleme gezisi neticesinde, Batum ve çevresinde çay yetiştirdiğini dikkate alan Ali Rıza Erten, Rize ve Artvin illerinde de çay tarımı yapılabileceğini bir rapor ile bildirmiştir.⁶

Çayın Bileşimi ve Etkisi

Farklı yöntemlerle üretilen çay, yeşil, siyah ve oolong olarak 3 ana kategoriye ayrılmaktadır. Yeşil çay fermente edilmemiş, siyah çay tam fermente edilmiş ve oolong çay ise yarı fermente edilmiş bir özelliktedir. Yeşil çaya herhangi bir fermentasyon işlemi uygulanmadığı için siyah çayın içerdiği uçucu yağ bileşenleri oluşmaz. Bu nedenle yeşil çayın aromatik özelliği daha azdır. Dünyada üretilen ve tüketilen çayın %78'i siyah çay, %20'si yeşil çay ve %2'si ise oolong çaydır. Yeşil çay en çok Çin, Japonya, Hindistan ve daha az oranda Kuzey Afrika'da; siyah çay Ortadoğu, batı ülkeleri ve bazı Asya ülkelerinde; oolong çay ise Güneydoğu Çin ve Taywan'da tüketilmektedir.⁷

Çay yapraklarında %1-4 oranında kafein (tein), %10-25 oranında tanen (epikateşin, epigallokateşin, gallokateşin), az miktarda teofilin, theaz enzimi ve uçucu yağ bulunmaktadır.¹ Çayın uyarıcı etkisini kafein, buruk tadını ve rengini tanen kokusunu ise uçucu yağlar verir. Baytop, çayın mideyi, kuvvet verici, idrar arttırıcı ve kabız etkili olduğunu belirtilmiştir. Taşıdığı tanenden dolayı alkaloid zehirlenmelerinde panzehir olarak kullanılır.⁸ Ayrıca vücudu ısıtıcı, susuzluğu gidericidir.⁴ Bunun yanında çeşitli kaynaklarda düzenli olarak içilen çayın koroner kalp hastalığı ve tümör gelişimini azaltıcı etki yaptığı söylenmektedir.^{9, 10} Yeşil çay ve siyah çayın da kuvvetli antioksidan etkili olduğu kanıtlanmıştır (Resim 2).¹¹

Günlük doz 300-400mg polifenol olarak önerilmekte, bu da 3 fincan yeşil çaya tekabül etmektedir.¹² Bunun yanında fazla tüketilmesinden doğan olumsuz etkileri de mevcuttur.¹³ Bunlar; uykusuzluk, folik asit inhibisyonu, hepatotoksisite, nefrotoksisite vb'dir.

Çayın Hazırlanışı



Resim 2: Çay Yapağı

Lezzetli bir çay demlemek, kullanılan su miktarına, suyun sıcaklığına, infüzyon zamanına ve çayın demlendiği demliğe bağlıdır.¹⁴ Çin çayları genelde şu yöntemle hazırlanmaktadır. Önce porselen veya cam topırağa birkaç yaprak çay atılır ve bu demliğe sıcak ancak kaynamayan su eklenir. Bu su ile biraz bekledikten sonra fincan yıkanır, böylelikle çay yaprakları da yıkanmış olur. Demliğe tekrar su eklenip fincanlara doldurulur.⁵ Dokuzuncu yüzyıldan itibaren Japonya'ya geçen çay, XV. ve XVI. yüzyıllar arasında törenselleşmiş, asalet, estetik ve dini motifleri de içeren cha-no-yu adlı çay demleme seramonisi ile sunulur olmuştur.¹⁵

On yedinci yüzyılda çay ile tanışan Batı uygarlığı çay hazırlarken genelde demleme yöntemini belirlemiştir. Reimertz'e göre ideal bir demlemede su çok önemlidir. Su çabukca kaynatılmalı (yeşil çay için en çok 70-80 °C), oksijen kaybını engellemek için kaynama süresi on saniyeyi geçmemelidir. Her bir fincan için bir kaşık çay ısıtılmış demliğe konur. Çayı bir süzgeç veya delikli top içinde tutmak çay yapraklarının şişmesini engellediği için tercih edilmemelidir. Demliğe su eklendikten sonra 3-5 dakika arası demlenir. İdeal demleme süresi çayın rengine bağlıdır. İki dakika otuz saniye boyunca demlenen çay uyarıcı etkili, 5 dakika demlenen çay ise sakinleştirici özelliktedir. Bu anlatılanlara göre çayın su ile teması asgaride olmalı ve demlik ocak üzerinde saatlerce kaynatılmamalıdır.¹⁶

Türk usulü çay genellikle açık alev üzerine yerleştirilmiş çaydanlıklarda yapılır. Kaynayan su, fazla fokurdanılmadan hızlıca demlikteki çayın üzerine dökülür. Demlik çaydanlık üzerinde bulunduğundan alttaki suyun ısı ile ısınmıştır. Ancak kimilerine göre demliğin içine baştan çay ile beraber bir miktar su koyarak çayın kavrulmasını sağlamak, aromada kaliteyi arttırmaktadır. Kimileri ise çayı en başında soğuk suyla yıkayarak berrak bir görüntüyü yakalamaya çalışmaktadır. Türk usulü çay hazırlamayı farklı kılan iki unsurdan birisi, dem miktarının servis sırasında sıcak su takviyesi ile seyreltilerek ayarlanabilmesidir. İkincisi ise, ocakta uzun süre ta ki bayatlayana kadar demlemektir. Uzun süreli demlenmesi çaya Türk damak zevkine uygun buruk tadı vermektedir. Doğru olan çayın demlenmesi tamamlandıktan sonra demlikten alınması ve ısıtmaya bu şekilde devam edilmesidir.⁵

Genelde demir ve bunun gibi ısıyı çabuk ileten materyaller demlik materyali olarak kullanılabilir. Ancak cam ve porselenin gibi sıcaklığı uzun süreli muhafaza edebilen materyaller ise daha çok tercih edilmektedir.¹⁷ Metal demlikler çayda bir miktar metal tadı bıraktığı için porselen demliklerde demlenen çaylar daha iyi bir içim kalitesine sahiptir.¹⁸ Bunun yanında semaverde çay demleme Türk çay kültürünün önemli bir parçasıdır. Geçmişte semaver keyfi, aile ziyaretlerinin, çay bahçeleri ve pikniklerin ayrılmaz bir parçası olmuştur.

Günümüzde ise evlerde sık kullanılmamakla beraber bazı çay bahçelerinde sevenleriyle buluşmaya devam etmektedir.³

Çayın Servisi

Diğer medeniyetlerden ülkemize gelinceye kadar edindiği birikimin ışığında, kültürümüzle yeniden yoğurduğumuz çay, öncelikle sabah kahvaltısı soframızın, sonrasında da ikindi ve akşam sohbetlerimizin müdavimlerinden olmuştur. Genellikle ince belli cam bardakta sunulan çayın tavşankanı adı verilen dem ölçüsü esastır. Bunun yanında otantik çay bahçelerinde semaverle de çay servisi yapılmaktadır.³

Türk çay ikramında yöresel farklar göze çarpmaktadır. Tokat bölgesinde çay bardağının üzerinde mutlaka "dudak payı" adı verilen bir boşluk bırakılır.⁵ Erzurum'da çay şekeri de farklıdır. Erzurum

"Türk çayı barışçıldır. Bir bardak çay, nereye giderseniz gidin, size ikram edilir. Evlerde ve işyerlerinde ikram edildiğinde, barış mesajını da size taşır. On üçüncü yüzyılın büyük şairi Mevlana'yı hatırlatır. Gel tanış olalım; yavaş yavaş bu çayı içer gibi... Gel şu günün hay huyunu bir kenara koyalım; birbirimizi tanıyalım. Gel bir bardak çay paylaşalım. Belki ısınırız onunla ve arkadaşlığımız doğar. Gel hayatı ısıtalım."

SONUÇ

Sonuç olarak çay dünyada olduğu kadar ülkemizde de çok fazla tüketilmektedir. Türkiye İstatistik Kurumu'na göre Türkiye'de yaş çay üretimi 2012 yılında %1,5 oranında artarak yaklaşık 1,2 milyon tona ulaşmıştır.²⁵ Kuru çay üretimi ise 230 bin ton dolaylarında gerçekleşmektedir.²⁶ Bunun yanında yıllık kişi başı çay tüketimi ise 3,4 kilogram olmuştur.²⁷ Her geçen gün üretimi ve tüketimi artan çayın kaliteli olması ise daha çok önem kazanmıştır. Daha önce de anlatıldığı gibi satın alınan kuru çayın fiziksel özellikleri ile demlendikten sonraki renk, aroma ve lezzeti, ayrıca demlikte kalan dem posasının görünüşü de çayın kalitesi hakkında bilgi vermektedir. Lezzetli bir çayın, çayın yanında suyun özellikleri ve kaynama süresine de bağlı olduğu bilinmektedir.

BİLGİ: Bu çalışma 22–25 Mayıs 2013 tarihlerinde Gaziantep'de gerçekleş en VIII. Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Günleri'nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

KAYNAKLAR

1. Tanker M, Tanker N. Farmakognozi. Ankara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Yayınları. Ankara; 2003.
2. Spillane E. George Joseph Camel. In The Catholic Encyclopedia. New York: Robert Appleton Company. 1908; [cited 2013 Jun 26] Available from: <http://www.newadvent.org/cathen/03216b.htm>
3. MEB. Yiyecek içecek hizmetleri çay hazırlama ve servisi. mesleki eğitim ve öğretim sisteminin güçlendirilmesi projesi. Ankara; 2006.
4. Demirhan A. Şifalı bitkiler, Doğal ilaçlarla geleneksel tedaviler. Alfa Yayınları. İstanbul; 2001.
5. Güneş S. Türk Çay Kültürü ve Ürünleri. Milli Folklor. 2012;93: 234-251.
6. Devlet Planlama Teşkilatı. Gıda sanayii özel ihtisas komisyonu raporu; çay sanayii alt komisyon raporu. Sekizinci beş yıllık kalkınma planı; 2012; Ankara
7. Çelik F. Çay (Camellia sinensis); içeriği, Sağlık üzerindeki koruyucu etkisi ve önerilen tüketimi. Türkiye Klinikleri Tıp Bilimleri Dergisi. 2006; 26: 642-648.
8. Baytop T. Türkiye'de bitkilerle tedavi; geçmişte ve bugün. İstanbul Üniversitesi Yayınları; 1984.
9. Ook MH, El Bedoui J, Schini-Kerth VB. Antiangiogenic properties of natural polyphenols from red wine and green tea. Journal of Nutritional Biochemistry. 2005;16: 1-8.
10. El Bedoui J, Oak MH, Anglard P, Schini-Kerth VB. Catechins prevent vascular smooth muscle cell invasion by inhibiting mt1-mmp activity and mmp-2 expression. Cardiovasc Research. 2005; 67: 317-325
11. Tosun İ, Karadeniz B. Çay ve çay fenoliklerinin antioksidan aktivitesi. On Dokuz Mayıs Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi. 2005; 20(1): 78-83
12. PDR for Herbal Medicines.
13. Toprak D, Karaca E. Yeşil Çay. [Internet] Son Erişim: 10.04.2013. Erişim: <http://www.ulusalçaykonseyi.org.tr/dosyalar/Ye%C5%9Fil%20%C3%87ay.pdf>
14. Ito En [Internet]. Preparing Tea. Son Erişim: 06.05.2013. Son Erişim: https://www.itoen.com/media/pdf/preparing_tea.pdf
15. Erdemir AV. Genel hatlarıyla cha-no-yu. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 2010; 29: 105-115
16. Reimertz S. Çayın Kültür Tarihi. Dost Kitabevi Yayınları. Ankara; 2003
17. Ulusay Çay Konseyi [Internet]. Çay Nasıl Demlenir? Son Erişim: 19.05.2013. Erişim: <http://www.ulusalçaykonseyi.org.tr/index.php/cay-demleme>
18. Çay Demlemede Sürenin Önemi. Çay Dünyası Gazetesi. 6 Mart 2012
19. Tezcan M. Erzurum kültürü ve kişiliği. Tarih İçinde Erzurum Sempozyumu. Erzurum; 1987
20. Ntvmsnbc Arşivi [Internet]. Poşet çay bu yıl yüz yaşına giriyor. Son Erişim: 19.08.2013. Erişim: <http://arsiv.ntvmsnbc.com/news/449878.asp>
21. Çay Endüstrisinde İş Sağlığı ve Güvenliği. Köy-Koop Haber Gazetesi. Ağustos, 2012. Sayı 12
22. Ulusay Çay Konseyi [Internet]. Kaliteli Çayı Nasıl Anlarız?. Son Erişim: 19.05.2013. Erişim: <http://www.ulusalçaykonseyi.org.tr/index.php/kaliteli-cay-i-nasil-anlariz>
23. Chaturvedula VSP., Prakash, I. The aroma, taste, color and bioactive constituents of tea. Journal of Medicinal Plants Research. 2011; 5(11): 2110-2124
24. Honda Y. History of turkish tea drinking habits. Proceedings of Turkish Tea Culture Lecture Meeting ; 2012 May, 22 ; Tokyo
25. TÜİK [Internet]. Bitkisel Üretim İstatistikleri. Haber Bülteni. Sayı: 13661. Son Erişim: 27.06.2013 Erişim: <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=13661>
26. Üstün R. Türkiye'de Kaçak Çay Raporu. Son Erişim: 27.06.2013. Erişim: http://www.biriz.biz/cay/raporlar/turkiyede_kacak_cay_raporu.pdf
27. Kişi Başına Çay Tüketimi 3,4 Kilogram. Aktif Haber Gazetesi. 10 Aralık 2012