

Geleneksel Türk İçecekleri (Traditional Turkish Drinks)

* Tufan SÜREN^a

Mehmet KIZILELİ^b

^a Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, Ankara-Türkiye
(tufan.suren@hbv.edu.tr) <https://orcid.org/0000-0002-7877-8256>

^b Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, Ankara-Türkiye
(mehmet.kizileli@hbv.edu.tr) <https://orcid.org/0000-0002-5707-6386>

MAKALE GEÇMİŞİ

Gönderim Tarihi:

15.01.2021

Kabul Tarihi:

04.02.2021

Anahtar Kelimeler:

Geleneksel İçecekler

Ayran

Boza

Salep

Türk Kahvesi

Keywords:

Traditional Drinks

Ayran

Boza

Salep

Turkish Coffee

Makalenin Türü: Derleme

**Sorumlu Yazar:* Tufan SÜREN

E posta: tufan.suren@hbv.edu.tr

Makalenin Künyesi: Suren, T. & Kızıleli, M. (2021). Geleneksel Türk İçecekleri. AHBVÜ Turizm Fakültesi Dergisi, 24 (1), 46-71.

ÖZ

İçerdiği su ve diğer besin öğeleri ile yaşamsal önemi olan içecekler, zamanla lezzet ve keyif unsuru haline gelmiş, beslenmenin yanında mutfak kültürünün de bir parçası olmuşlardır. İçecekler; mutfak kültürünün yeterince ön plana çıkamamış unsurları olarak, gastronominin ve gastronomi turizminin gelişimine katkı sağlama potansiyeli olan besinlerdir. 21. yüzyılda kolalı, asitli, şekerli ve tatlandırıcı içeceklerin özellikle çocuk ve gençlerde tüketimlerinin artması ve obezite, kardiyovasküler hastalıklar ve diyabet gibi sağlık sorunlarına yol açtığı bilinmektedir. Hem sağlık sorunlarının önlenmesinde hem de gastronomi turizminin gelişmesinde geleneksel içecekler öne çıkması gereken besinler olabilirler. Türk mutfağı geleneksel içecekleri ile zengin bir kültüre sahiptir. Bu çalışmada, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı'nın Türkiye'nin tanıtımı için geliştirdiği bir kampanyada tanıtım amacıyla kullandığı ayran, boza, salep, çay, Türk kahvesi, şerbetler ve rakı gibi geleneksel Türk içecekleri incelenmiştir. Seçilen içeceklerin sadece Türk mutfağına özgü olması da göz önünde bulundurulmuştur. Bu içeceklerin tarihleri, kültür ve ritüelleri, yapım teknikleri, sunumları, hazırlanmalarında ve sunumlarında kullanılan özel ekipmanlar gibi özellikleri çalışmanın konusunu oluşturmaktadır. Türkiye'ye özgü geleneksel içeceklerin, bilinirliğinin artması, restoran ve kafe menülerinde yer alması, gastronomik değer algılarının ön plana çıkarılması, gastronomi turizmi tanıtımlarında yer bulması, ulusal ve uluslararası düzeyde tanıtım ve tüketimlerine odaklanılması; turizm ekonomisine katkı sağlayacağı gibi, beslenmeye bağlı sağlık sorunlarının giderilmesine de yardımcı olacağı düşünülmektedir.

ABSTRACT

The water and other nutrients it contains and the vitally important drinks have become an element of taste and pleasure over time, and have become a part of the cuisine culture as well as nutrition. Beverages; they are foods with high potential to contribute to the development of gastronomy and gastronomy tourism, as the elements of the cuisine culture that have not come into prominence enough. In the 21st century, it is known that the consumption of cola, acidic, sugary and sweetened beverages increases in children and young people and causes health problems such as obesity, cardiovascular diseases and diabetes. Traditional drinks can be foods that should stand out both in the prevention of health problems and in the development of gastronomic tourism. Turkish cuisine has a rich culture with its traditional drinks. In this study, Culture and Tourism Ministry of Turkey, which has developed a promotional campaign in order to promote use ayran, boza, salep, tea, Turkish coffee, traditional Turkish drinks such as şerbet and rakı were examined. It has also been taken into account that the selected drinks are unique to Turkish cuisine. The characteristics of these beverages such as their history, culture and rituals, production techniques, presentations, special equipment used in their preparation and presentation constitute the subject of the study. Increasing the awareness of traditional Turkish beverages, taking place in the menus of restaurants and cafes, bringing the gastronomic value perceptions to the forefront, being included in the promotion of gastronomy tourism, focusing on their promotion and consumption at national and international level; It is thought that it will not only contribute to the tourism economy, but also help eliminate health problems related to nutrition.

1. GİRİŞ

İçecekler beslenmenin vazgeçilmez unsurlarıdır. Öncelikle su ihtiyacını karşılamak için tüketilen içecekler, zamanla beslenme kültürünün bir parçası haline gelmiştir. İçecek tüketimine anne sütü ile başlayan insanoğlu, yaşamsal sıvı ihtiyacını su ile karşılamış, zamanla yemeklere eşlik etmesi, serinletici etkisi, ısıtıcı etkisi, vitamin ve mineral desteği sağlaması, keyif verici ve rahatlatıcı olması, odaklanmaya katkısı olması gibi nedenlerle çok çeşitli içecekler üretmiş ve tüketmiştir. Çeşitli bitkilerden elde edilen çaylar, kahve, meyve ve sebze suları, tahıllardan elde edilen fermente içecekler, süt bazlı içecekler, asitli ve şekerli içecekler, alkollü içecekler günümüzde tüketilen içecek türleridir.

İçeceklerin yeterli ve dengeli beslenmeye katkılarının yanında; gelenek, kültür ve alışkanlıklardan oluşan tüketim nedenleri, tüketim sıklık ve miktarlarının da artmasında önemli rol oynamıştır. Türkiye’de 2019 yılı itibariyle hanehalkı bütçesinin %20,8’ini gıda ve alkolsüz içeceklere ayırmaktadır. Alkolsüz içeceklerin ayrılan bütçedeki payı %3,8 ve çay, kahve, kakaonun payı ise %3,2 olmuştur (TÜİK, 2020a). Yapılan bir araştırmada; hanehalkının aylık sıcak içecek harcama tutarı genel itibariyle hane başına ortalama 18.5 Türk Lirası (TL) iken, soğuk içeceklere yapılan harcama tutarı ise aylık ortalama 20.8 TL olarak tespit edilmiştir (Demir & Bilgiç, 2019: 210). ABD’de Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi’nin (CDC) 2015-2018 yılları arasında yaptığı araştırmada, 20 yaş üzeri yetişkinlerin alkolsüz içecek tüketim durumlarına bakılmış ve günde %51,2 ile su en çok tüketilen içecek olarak tespit edilmiştir. Suyu %14,9 ile kahve, % 10,2 ile şekerli içecekler, % 8,7 ile çay, % 5,6 ile meyveli içecekler ve %5,5 ile süt izlemiştir (Martin vd., 2020). Yapılan çalışmalar neticesinde Türkiye’de ve dünyada tüketimlerinin artmakta olduğu içeceklerin beslenmedeki ve gastronomi alanındaki önemi görülmektedir.

Gıda sektöründeki gelişmeler, hızlı yaşam, yüksek enerji gereksinimi; gıdalarda olduğu gibi içeceklerde de sağlıkla ilgili sorunların ve endişelerin ortaya çıkmasına neden olmuştur. Geleneksel içecekler aslına uygun üretildiğinde ve yeterli miktarda tüketildiğinde sağlığın bozulmasına yönelik bir tehdit oluşturmazken, endüstriyel yollarla üretilmiş, asitli, şekerli veya kimyasal tatlandırıcı içeren, çeşitli uyarıcılar barındıran, besleyici değeri düşük, enerji içeriği yüksek içecekler, sağlık üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir. Özellikle çocuk ve gençlerin asitli ve şekerli içecekleri sıklıkla tüketmeleri obezite, kardiyovasküler hastalıklar (Çalışkan & Bilgin, 2020; Markus & Rogers, 2020: 7), diyabet, alerjiler gibi sağlık

sorunlarının görülme sıklığını da arttırmıştır (O’leary vd., 2012; Martin-Calvo vd., 2014; Imamura vd., 2015, Xi vd., 2015). Sağlık üzerine olumsuz etkileri çalışmalarda gösterilen asitli, şekerli, tatlandırıcı katkılı, besin değeri düşük içecekler yerine, geleneksel olarak üretilen, besin değeri yüksek, Türk mutfağının önemli bir unsuru olan içeceklerin tüketilmesi, özellikle çocuklarda ve gençlerde sıklığı artmakta olan sağlık sorunlarının engellenmesine katkı sağlayacak bir yöntem olarak değerlendirilebilir.

Dünya gastronomisinde önemli bir yeri olan Türk mutfağı yiyecekleri ile olduğu kadar içecek çeşitleriyle de zengin bir kültüre sahiptir. Türk kahvesi, çay, ayran, boza, salep, şerbet çeşitleri, şalgam suyu gibi farklı lezzetlere sahip, besin değeri yüksek, kendilerine ait bir hazırlama ve sunum ritüeli ve kültürü olan içecekler bu kültürün önemli ürünleridir. Türk mutfağı; Anadolu medeniyetleri, Balkan, Kafkas, Ortadoğu, Orta Asya gibi farklı kültürlerin, farklı inançların, uzun bir geçmişe sahip yerleşim, tarım ve ticaretin şekillendirdiği; besin, ürün ve hazırlama teknikleri çeşitliliğine sahip, sağlıklı ve zengin bir mutfaktır (Güldemir, 2014). Bu zenginliğin sonuçlarından biri de içecek çeşitleridir. Bu içeceklerin çağımızda sağlık sorunlarına yol açtığı bilinen hazır ve hızlı tüketilen içeceklere alternatif olması, tüketimlerinin artması, kolay ulaşılabilir hale gelmesi, geleneksel yemeklerin yanında sunulmaları, turizm işletmelerinin ekonomilerine katkı sağlayacak, ayrıca Türk mutfağının tanıtımını desteleyecektir.

2. GELENEKSEL TÜRK İÇECEK ÇEŞİTLERİ

Bu çalışma; Türk mutfağında yer alan geleneksel içeceklerin Türk mutfağındaki yerinin, çeşitlerinin, kültürel özelliklerinin, kendilerine ait ritüellerin, içeriklerinin, sunumlarının incelenmesi, ayrıca gastronomi turizminin gelişimine katkı sağlaması adına bilinirliklerinin artırılması amacıyla yürütülmüştür. Bu doğrultuda, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı’nın Türkiye turizminin tanıtımı amacıyla yayımlanmış olduğu www.goturkeytourism.com adlı web sayfasında yer alan geleneksel Türk içecekleri çalışmaya dahil edilmiştir (Traditional Turkish Drinks, 2020). Çalışmada, bu içeceklerin literatürde yer alan çalışmalar incelenerek, tarihleri, ritüelleri, kültürleri, yapım teknikleri, sunumları, içerikleri, besin değerleri ile ilgili bilgiler derlenmiş ve sunulmuştur.

Bu bölümde T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı’nın Türkiye turizminin tanıtımı amacıyla yayımlanmış olduğu www.goturkeytourism.com adlı web sayfasında yer alan geleneksel Türk

içecekleri olan ayran, boza, çay, Türk kahvesi, salep, şalgam suyu, demirhindi ile kıızılcık şerbeti ve rakı incelenmiştir.

2.1. Ayran

Türk kültüründe süt ve ürünleri daima önemli besin kaynaklarından olmuştur. Bu ürünlerden olan ayran, tüm dünyada da bilinen bir Türk mutfak ürünü olan yoğurt kadar değerlidir. Ayran, gerek yemeklerin yanında gerekse tek başına Türk kültürünün en sevilen içeceklerinden birisidir. Ayranın önemli bir özelliği de, süt ve yoğurt ile benzer besin değerine sahip olmasıdır. Bu açıdan, yüksek protein, kalsiyum ve fosfor içermektedir. Yoğurt gibi fermente bir üründen elde edilmesi ise probiyotik bakteri içeriğine sahip olduğunun göstergesidir (Tamime & Robinson, 2007; Tamuçay Öznlü & Koçak, 2010). Yapılan çalışmalar fermente süt ürünlerinin insan sağlığına pozitif etkiler sunduğunu göstermiştir (Lucey 2001). M.S. 552- 745 yılları arasında hüküm süren Göktürklerin, ekşiyen yoğurdun ekşiliğini azaltmak için üzerine su eklemelerinin, dünyanın ‘tesadüfen’ ayran ile tanışmasına yol açtığı düşünülmektedir. Ayran sözcüğü ise tarihte ilk defa Divan-i Lugat-it Türk eserinde ‘sütten elde edilen içecek’ olarak kullanılmıştır (AOÇ, t.y.).

Etimolojik olarak ayran sözcüğü incelendiğinde ak, beyaz anlamında kullanıldığı görülmektedir. Günümüzde sadece Saha Türkçesi ve Halaç Türkçesinde “beyaz” temel anlamında kullanılmaktadır. Saha Türkçesinde ürün sözcüğü sadece beyaz temel anlamıyla değil, aynı zamanda süt ve süt ürünleri ve başka da anlamlarıyla kullanılmaktadır. Ürün sözcüğü ile Türkler tarafından “beyaz” anlamında paralel kullanılan ak sözcüğü de eski Türkçede süt ve süt ürünleri anlamlarında kullanılmış ve halen ak, ağarğan, ağaran şeklinde “ayran” anlamında kullanılmaktadır (Otyzbay, 2019: 231).

Ayran iki şekilde elde edilmektedir; birincisi yoğurdun sulandırılmasıyla ikincisi ise sulandırılan sütün önce yoğurda işlenmesi ve ardından su oranı yüksek yoğurda tuz ilave edildikten sonra homojen hale getirilmesiyle üretilmesidir (Şanlı vd., 2011: 218). Türk Gıda Kodeksi Fermente Sütler Tebliği’nde ise, yoğurda su katılarak veya kuru maddesi ayarlanan süte yoğurt kültürü ilave edilerek, içilebilir kıvamda hazırlanan fermente ürün olarak nitelenmektedir. Fermente bir ürün olması nedeniyle sindirimi kolay olan ayranın, ferahlatıcı etkisi nedeniyle de özellikle yaz aylarında üretimi artmaktadır (Tamuçay Öznlü, 2005: 1).

TÜİK (2020b) verilerine göre 2019 yılı içerisinde üretilen ayran miktarı 720 bin 120 tondur. Bu da süt ürünü olarak üretilen ürünler içinde ayran üçüncü sırada yer almaktadır.

Türklerde toplu olarak yemek yeme geleneği oldukça eskilere dayanmaktadır. Bu kültürün halen bayramlarda ya da özel günlerde ikram edilen yiyecek ve içeceklere bakarak devam ettiği görülmektedir. Anadolu’da gelen konuklara, pide ya da tavuklu pilav ile ayran ikram edilmesi eskiden beri devam eden bir gelenektir. Bu tür geleneksel günlerde en fazla tüketilen içeceklerden birisinin ayran olması da Türk toplumu için ayranın değerini göstermektedir (Güler, 2010). Besin değerinin zenginliği, kültürel ve geleneksel özellikleri ile Türk toplumunda sevilerek tüketilen ayran, Türk mutfak kültürünün ve gastronomisinin de en önemli parçalarındandır.

2.2. Boza

Boza, Türk içecek kültürünün en bilinen, özgün içeceklerindedir. Darı irmiği, su ve şekerden üretilen bir kış içeceği olan boza, bilinen en eski Türk içeceklerinden biridir. Farsça ’da “darı” anlamına gelen ‘buze’ kelimesinden türemiştir. Kafkasya, Balkanlar, İran, Mısır, Arap ülkeleri ve bazı Afrika kabilelerinde de bilinen bozaya bu bölgelerde “Buha” ve “Merissa” denmektedir (Levent & Cavuldak, 2017: 301). Dünyada konuşulan neredeyse tüm Türk lehçelerinde boza, çeşitli tahıl ürünlerinden elde edilen alkol içeren bir içecek olarak tanımlanmaktadır (Berbercan, 2010: 917-918). İlk olarak Kıpçak diline ait eserlerde rastlanan boza kelimesi bu eserlerde, “hurmadan yapılan şarap” olarak tasvir edilmektedir (Berbercan, 2010).

Tahılların fermente edilmesi ile ortaya çıkan bir içecek olan boza; darı, mısır, pirinç, çavdar, yulaf, buğday gibi tahılların öğütülmesinin ardından su ilavesi ile pişirilen karışıma maya ve laktik asit fermantasyonu oluşması amacıyla şeker eklenmesi sonucu üretilmektedir. Bozanın kıvamı koyu olup, açık sarı bir renge, tatlı-ekşimsi lezzete ve asidik-alkollü bir kokuya sahiptir (Kabak & Dobson 2011; Karacıl & Acar Tek, 2013). Boza içeceğinin kalitesini, içeriğinde bulunan tahıl türü, bu tahılın içerikteki miktarı, fermantasyon süresi ve sıcaklık etkilemektedir (Levent & Cavuldak, 2017: 301).

Türkiye’de boza genellikle kışın tüketilip tarçın ve leblebi ile servis edilir. Hem zanaatsal hem de endüstriyel ölçekte üretilebilir. Laktik asit, protein, karbonhidrat, lif ve vitamin içeriği nedeniyle besleyici bir içecektir (Yeğin & Üren, 2008: 984).

Boza, Osmanlılarda da tüketilen bir içecektir. Evliya Çelebi'nin seyahatnamesinde geçen yiyecek içecek isimlerinden birisidir. Evliya Çelebi Seyahatnamesinde, Osmanlı'da o dönem bozanın iki çeşidi olduğunu yazmıştır. Bunların; ulemaların dahi tükettiği sarhoş etmeyen 'Tatlı Boza' ya da 'Arnavut Bozası' diğerinin ise Tatarlar tarafından üretilen genelde ayaktakımı tarafından tüketilen, alkol ve asit değerleri yüksek 'Ekşi Boza' ya da diğer adıyla 'Tatar Bozası' olduğunu belirtmiştir (Yerasimos, 2011; Selçuk 2016).

Osmanlı'da çeşitli padişahların dönemlerinde içki ve kahvehaneler yasaklanmış, tüketenlere ağır cezalar uygulanmıştır. 1670-1671 yılları arasında (IV. Mehmed dönemi) gerçekleşen yasaktan, bozahaneler de nasibini almıştır. 1700'lerde ise devlet yönetimi, bozahanelerin aynı kahvehaneler gibi tehlikeli fikirlerin oluşmasına zemin hazırlayan mekanlar olduğuna karar vermişler ve yine bozahanelerin kapatılması kararı alınmıştır. Ancak Tanzimat'ın oluşturduğu havanın etkisi ile bozahaneler üzerindeki baskılar nispeten azaltılmış ve bozahaneler yeniden yaygınlaşmaya başlamıştır (İğüs, 2016).

Endüstriyel üretiminin yansira kültürel anlamda büyük değere sahip bu içecek, 1700'lerden beri çeşitli şehirlerdeki bozahaneler ile yaşatılmaya devam etmektedir. İstanbul'da hatta tüm Türkiye'de bozahane dendiğinde ilk akla gelen Vefa Bozacısı (İğüs, 2016), 1920'lerden beri Ankara'da faaliyet gösteren Akman Bozaları (Aydın & Aydın, 2019) ve 1925 tarihinden itibaren hizmet vermekte olan Eskişehir Karakedi Bozacısı (Eskişehir Express, 2019) gibi işletmeler geleneksel boza üretiminin gerçekleştirildiği yerlerdir. Ayrıca, Osmanlı döneminden beri, taşıdıkları küplerde boza satan sokak satıcıları, akşam saatlerinden sonra sokakları dolaşırlar. Bu gelenek bugün bile İstanbul ve Ankara gibi büyükşehirlerin çeşitli semt ve mahallelerinde devam etmektedir. Sokak satıcıları boza kültürünün bir parçasıdır.

Bozanın bileşiminde bulunan protein ve karbonhidratlar nedeniyle besin değerinin yüksek olduğunu söylemek mümkündür. Boza; çeşitli tahıllardan mamul olması ve fermantasyon nedeniyle birçok besin ögesini içerdiğinden kıymetli bir besindir. B grubu vitaminleri bolca içerdiği ve probiyotik bir besin olduğu bilinen boza, lezzeti, kültürünün yanında besleyici değeri ile de önem verilmesi gereken bir geleneksel Türk içeceğidir (Aksu vd., 2010: 92).

2.3. Çay

Genel bir tanım olarak çay, çeşitli bitkilerin yaprak veya çiçeklerinin demlenmesiyle elde edilen bir içecek türüdür (TDK, 2020). Bahse konu çay bitkisi ise; Theaceae ailesinin

Camellia Sinensis türüne mensup, çalı şeklinde, yüksek dallanma yeteneği ve devamlı yeşil kalabilme özelliği bulunan ağaççıklardır (Özyurt, 1987: 4; Prathibhani vd., 2018: 81). Çay içecek olarak bu bitkinin sürgün uçlarından toplanan iki yaprak ve bir tomurcuk demlenerek elde edilir. Uygun sıcaklık ve nemin olduğu bölgelerde (Güney Hindistan, Kenya ve Sri Lanka vb.) yıl boyunca sürgün yetişir. Bu ülkelerde 11 ay ürün hasadı yapılır. Sıcaklık ve nemin yeterli olmadığı bölgelerde (Kuzey ve Kuzeydoğu Hindistan, Japonya, İran ve Türkiye vb.) sürgün kesintili olur. Örneğın Türkiye’de çay hasadı mayıs ve ekim ayları arasında yapılır (Önçırak, 2019: 4).

Çay, bütün dünyada sevilerek tüketilen bir iecedir. 2018 yılı FAO verilerine göre, dünya kuru çay üretimi 5 milyon 954 bin ton olarak gerçekleşmiştir. En büyük ilk 7 üretici ülke, dünya çay üretiminin yaklaşık %84’ünü karşılamaktadır. Dünya kuru çayının %36’sı Çin’de, %4’ü ise Türkiye’de üretilmektedir. Çay tüketimi ise, 2016 yılı itibariyle yıllık 5,5 milyon tondan fazladır. Türkiye ise yıllık kişi başı 4 kg tüketimle bu alanda dünyada ilk sırada yer almaktadır (FAO, 2018: 2,7). Üretilen çayın yaklaşık %20’si yeşil çay, %78’i siyah çay ve %2’si oolong çayı olarak tüketilmektedir (Üstün & Demirci, 2013: 178).

Çay bitkisinin (Camellia sinensis) yaprak ve filizlerinin soldurma, kıvrırma, oksidasyon ve kurutma işleminden geçirildikten sonra sıcak suyla elde edilen demi çay olarak tüketilmektedir. Temel aşamalarında bazı değişiklikler yapılarak farklı özelliklerde çay ürünleri de üretilmektedir (Çalıkoğlu & Bayrak, 2006: 387). Dünyada yeşil (fermente-okside edilmemiş), oolong (yarı fermente-okside) gibi farklı çeşitlerde çaylar tüketilmekle beraber, Türkiye’de tüketilen başlıcası siyah çay (tam fermente-okside edilmiş) çeşididir. Kendine özgü demleme yöntemiyle Türk çayı olarak literatürde yer almıştır. Çayın Türk kültüründe yer alması 19. yüzyılda olmuştur. Kökeni Asya olan çay, ticaret yolları ile Türkiye topraklarına Avrupa’dan daha önce ulaşmıştır. (Üstün & Demirci, 2013: 175). Daha önce yabancı olarak (Doğu Karadeniz bölgesinde) rastlansa ve üretimi için çeşitli denemeler yapılmış olsa da, Türkiye’de ilk çay üretimi Rize’de 1924 yılında başlamıştır (Aslan & Arıkan, 2018: 242; Üstün & Demirci, 2013: 175). 1984 yılında özel sektörün devreye girmesiyle, yerli ve yabancı çeşitli firmalar çay üretimine başlamış, Türk usulü demlemeye uygun dökme çayların yanında hızlı hazırlanan bardak ve demlik poşet çaylar da piyasada yer almıştır.

Çayın dünya kültürlerinde farklı tüketim şekilleri vardır. Hint ve İngiliz kültürlerinde, süt ve şekerle, Kuzey Afrika’da nane ile Rusya’da limon ile tüketilmektedir. Rus kültüründe günün her anında, İngiliz kültüründe ise ikinci vakti “beş çayı” olarak tüketimi yaygındır (Üstün & Demirci, 2013: 176). Türklerde çay kültürü oldukça önemlidir. Günün her anında severek tüketilse de kahvaltının vazgeçilmez eşlikçisidir. Türk usulü demlenerek hazırlanan ve Türk kültürüne özgü “çay bardağı” ile sunulan çaya ek olarak isteğe bağlı şeker ilave edilir. Bir dilim limon da çayı hafifletmek için tercih edilebilmektedir. Üretim aşamasında ise “bergamot” aromalı çaylar bulunmaktadır. Sıcak bir içecek olarak tüketilen çayın soğuk hali de “ice tea” ismiyle tüm dünyada tüketilmektedir. Sıcak olarak hazırlanan çayın çeşitli meyvelerle (özellikle limon ve şeftali yaygındır) aromalandırılıp soğutulmasıyla elde edilir. İsteğe bağlı olarak sıcakken şeker ilave edilebilmektedir. Soğuk çay, hazır içecek sektörünün de en önemli parçalarından birini oluşturmaktadır. Soğuk çayın ortaya çıkışı ilk olarak 1904 yılında St. Louis ABD’de Richard Blechynden tarafından olmuştur. İlk soğuk çay karışımı Lipton markası tarafından 1964 yılında ABD’de üretilmiş ve 1978 yılında Avrupa’da tüketilmeye başlamıştır (Buz Gibi Soğuk, 2020).

Çayın, Türklerde yaklaşık 100 yıllık bir geçmişi ve geçmişi çaydan daha eskiye dayanan farklı içecekleri olsa da çay, en sevilen içecek olarak kabul görmüştür. Günümüzde evlerde, çay ocaklarında, kiraathanelerde, çay bahçelerinde, kafelerde, restoranlarda günü her saatinde tüketilen bir içecektir. Bu kadar tüketilen çayın kendine ait bir kültürü de oluşmuştur. Türk çayı, bardağa uygun küçük bir kaşığı ve altında tabağı da bulunan kendine özgü “ince belli” çay bardağında tüketilir. Türkiye’de misafir ikramı olarak ilk akla gelen üründür. Uzun sohbetlerde, kahvaltıda, yemek sonrasında çay içmek bir gelenek haline gelmiştir. Literatürde “Türk çayı” olarak adlandırılan çay; kavrulmuş toz halinde dökme siyah çay ile hazırlanır. Çay, çay demlemek için özel olarak üretilmiş çaydanlık veya semaverde demlenir. Ticari işletmeler fazla miktarda çay demlediklerinden çay kazanı veya çay potu olarak adlandırılan daha büyük ekipmanlar kullanmaktadır. İki parçadan oluşan çaydanlık ve semaverde küçük parçada toz halindeki çaya kaynamış su ilave edilir. Daha büyük parçada ise su kaynamaya devam eder. Yaklaşık 15 dk. demlenen çaydan çay bardağına önce dem konur (Ünal, 2016). Demleme süresi uzarsa çay oksidasyona uğrar ve tadı acılaştır. Dem miktarı isteğe bağlıdır ve çayın “demli” veya “açık” olarak adlandırılması buradan gelir. Demin üzerine bardağı

dolduracak şekilde sıcak su ilave edilir. İsteğe bağlı olarak şeker ve limon dilimi ile ikram edilir (Güneş, 2012).

Çayın bileşiminde polifenoller bulunmaktadır. Kuru çayın yaklaşık %36'sı polifenollerden oluşmaktadır (Üstün & Demirci, 2013: 179). Yeşil ve siyah çay karşılaştırıldığında ise, büyük ölçüde aynı etkiye sahip olduğu görülür. Her iki çayda etkin olan polifenoller, epigallokateşin gallat bileşenleridir. Yeşil çayda fermentasyon olmadığı için siyah çayın içerdiği uçucu yağ bileşenleri oluşmaz. Bu nedenle yeşil çayın aromatik özelliği daha azdır. Siyah çay lezzetinin özellikle kurutma işlemi sırasında oluştuğu bildirilmiştir (McKay & Blumberg, 2002). Siyah çayda; kateşinler (%3- 10), theaflavinler (%3-6), thearubiginler (%12-18), flavonoller (%6-8), fenolik asitler ve depsidler (%10-12), amino asitler (%13-15), metilksantinler (%8-11), karbonhidratlar (%15), proteinler (%1), mineraller (%10) ve uçucu maddeler (<%0,1) bulunmaktadır (Graham, 1992: 347). Ayrıca çayda çok güçlü antioksidan olan flavonoidler bulunmaktadır (Vinson vd., 1995: 2802). Çayın kardiyovasküler hastalıkları, diyabet, cilt hastalıkları, kemik ve diş gelişimi, kanser, antibakteriyel, antiviral hastalıklar ve metabolizma ile ilgili birçok hastalığın gelişimini ve oluşumunu önlediği bildirilmektedir (Üstün & Demirci, 2013: 184). Sonuç olarak çay, vücudun sıvı ihtiyacını karşılama yanı sıra, içerdiği bileşikler ve antioksidanlarla sağlığın korunmasında da rol oynayan bir içecek olarak kabul edilmektedir.

2.4. Salep

Salep, özellikle kış mevsiminde tüketilen, sütle hazırlanan, kendine özgü aromaya sahip sıcak bir içecektir. Türk Gıda Kodeksi Baharat Tebliği'nde salep: Çiçeklenmesini tamamlamış Orchidaceae familyasına dahil, yumru bağlayan farklı cins ve türlere ait toprak orkidelerinin yumrularının tekniğine uygun olarak temizlenip su veya sütte haşlandıktan sonra kurutulup öğütülmüş veya öğütülmemiş halidir (Türk Gıda Kodeksi, 2020a). Bir kg salep üretmek için 1000 ile 4000 yumruya gerek duyulmaktadır. İç tüketimin 20 ila 45 ton, toplanan bitki sayısının da 40 ile 180 milyon adet olduğu tahmin edilmektedir (Gülşen, 2017: 8). Orkideler dünyada birçok bölgede yetişse de, salep tozu üretilen bölge sadece Osmanlı İmparatorluğu'nun eski sınırlarını içinde kalan coğrafya olarak belirtilmektedir (Yılmaz, 2015: 7). Türkiye'nin Güneybatısında birçok orkide türü bulunmakla birlikte, Akdeniz Bölgesi'nde ve Muğla yöresinde birçok türle karşılaşmaktadır. Ayrıca, Akseki (Antalya)

çevresinde geniş alanlı çam ormanları; Mersin'in kuzeyindeki dağlar, Hatay'ın güneyindeki meşe ormanları ile Diyarbakır'ın kuzeyi çok zengin orkide çeşitliliğine ev sahipliği yapmaktadır (Şen, 2016: 6).

Salep yaklaşık %16-55 glikomannan (kıvam verici özelliği sağlar), %2.7 nişasta, %12 nem ve %2.4 mineral madde (potasyum ve kalsiyum fosfat) içerir (Tamer vd., 2006; Telcioğlu & Kayacıer, 2007: 465; Yılmaz, 2015: 4).

Salep, içecek olarak tüketime yanıda dondurma ve muhallebilerde katkı maddesi olarak da kullanılmaktadır. Ayrıca, Osmanlı'da sarayda Helvahanede her sene padişahlar için pişen macunlarda kullanılan malzemelerden biri olduğu görülmektedir. 8. Yüzyılda İslamiyet'le birlikte alkolün yasaklanması sonrası Türklere alkollü içeceklerin yerini alan içeceklerden biridir. Osmanlı İmparatorluğu sınırları içinde olan Balkan ve Ortadoğu gibi bölgelerde de tüketilen salep, kahvenin yaygınlaşması öncesinde Avrupa'da da tüketilen bir içecek olarak bilinmektedir (Tekinşen & Güner, 2009; Hossain, 2011: 114; Turgay & Dayısoylu 2011; Yılmaz, 2015: 3; Şen, 2016: 1).

Salep içeceğinin hazırlanışı şu şekildedir; saf toz salep toz şekerle karıştırılır, daha sonra soğuk sütün içerisine yavaşıca ilave edilir, bir yandan da karıştırılır. Sürekli karıştırılarak pişirilmesi gereken salep, üzerinde köpük oluşmaya ve kendine has yoğun bir kıvam almaya başlayınca ocaktan alınır. Sıcak olarak içilen salep, üzerine toz tarçın serpilerek servis edilir.

2.5. Şalgam Suyu

İnsan yaşamının dengeli bir şekilde sürdürülmesini sağlayan günlük gıdalar, kökenleri ve işlenme biçimleri değişik, çeşitli ürünlerden oluşur. Bu ürünler arasında fermantasyona dayalı olanların da önemli bir yeri vardır (Canbaş & Fenercioğlu, 1984). Hem ev tipi hem de fabrikasyon şekliyle üretilebilen şalgam suyu; kırmızı renkli, bulutlu ve ekşi lezzete sahip, laktik asit bakterilerinin (LAB) önemli bir rol oynadığı geleneksel bir Türk fermente içeceğidir. Siyah (mor) havuç, şalgam, ekşi hamur, tuz, bulgur ununun ve yeterli suyun laktik asit fermantasyonu ile üretilen şalgam suyu, Türkiye'nin Adana, Mersin, Hatay ve Kahramanmaraş illerinde oldukça popülerdir (Erten vd., 2008: 352-353).

Fermente ürün olmasının yanıda iştah açıcı ve sindirim düzenleyici etkisi de bulunan şalgam suyu, adını üretiminde kullanılan şalgam bitkisinden, rengini ise mor havuçtan almaktadır. Ancak üretiminde kimi bölgelerde hammaddelere ek olarak kırmızı pancar da

kullanılmaktadır. (Özler, 1995; Erginkaya & Hammes, 1992; Türker vd., 2004). Şalgam suyu üretiminde fermantasyon iki aşamada gerçekleştirilmektedir. İlk aşama bulgur unu, ekşi hamur, tuz ve su karışımından oluşan hamurun fermantasyonu, ikinci aşama ise hamurun bez torbalar içine alınarak, salamura ilavesinden sonra mor havuç ve şalgam ile birlikte gerçekleştirilen fermantasyondur (Öztañ, 2006: 29).

Şalgamın sağlık yönünden katkıları incelendiğinde; vücuttaki toksinlerin atılmasına yardımcı olması, idrar söktürücü etkisi, böbrek kumu ve taşının düşürülmesi, apse, dolama, kan çıbanı, ergenlik sivilceleri ve egzama tedavisine yardımcı olması, göğsü yumuşatıcı etkisi, akciğer ve bronşları temizleme özellikleri görülmektedir. Bu faydalarından dolayı şalgam suyu fonksiyonel bir gıda olarak değerlendirilmektedir. Şalgam suyu fermente bir içecek olmasının yanında, üretiminde kullanılan kara havucun da sağlığa birçok faydası bulunmaktadır. Havuçta bulunan β -karotenin kalp ve damar hastalıkları, katarakt ve bağışıklık sistemi üzerine olumlu etkisinin olduğu yapılan çalışmalarla kanıtlanmıştır (Üçok & Tosun, 2012: 23). Baysal ve arkadaşları (2007) tarafından yapılan çalışma sonucunda şalgam suyunun doğal antioksidanlar, fenolikler ve laktik asit bakterileri gibi bileşenleri içerdiği ve bu açıdan güçlü bir işlevsel içecek olarak nitelendirilmiştir (Işık vd., 2015: 709).

Türk mutfak kültüründeki yemeklerde görülen zenginlik geleneksel Türk içeceklerinde de kendini göstermektedir. Bu içecek kültürü o kadar zengindir ki bölgelere göre bile çeşitlilik göstermektedir. Adana bölgesi için de yeme-içme kültürü, bölgeye özgü birçok yemek ve içecek barındırması sebebiyle özel konuma sahiptir. Özellikle şehrin markaları haline gelmiş “Adana Kebap” ve yanında içilen “Şalgam Suyu (Şalgam)” şehrin gastronomi turizmi açısından önde gelen ürünlerini oluşturmaktadır (Say & Ballı, 2012: 614). Şalgam suyu tüm Türkiye’de de özellikle kebabların, ızgara etlerin yanında sevilerek tüketilen bir içecektir.

2.6. Şerbetler

Şerbetler bölümünde, çalışmanın konusunu belirlemede yararlanılan www.goturkeytourism.com web sayfasında bulunan şerbetler bölümünde konu edilen ve Türkiye’nin geleneksel şerbetleri olarak gösterilen “demirhindi” ve “kızılıçık” şerbetleri incelenmiştir.

“Şerbet” kelimesi, Arapçada “içmek” anlamına gelen “şarba” kökünden türemiştir (Yılmaz, 2012: 33). Şerbet, Almanca “scherbett”, İtalyanca “sorbetto”, Fransızca “sorbet”, İngilizce

“sorbet-sherbet” olarak geçmektedir (Oğuz, 2002: 758). Şerbetler, Türk mutfağında içecekler arasında en önemlilerinden kabul edilmektedir. Yüzyıllardan beri, yemeklerin yanında, hastalıklarda ve ferahlamak için tüketilen şerbetler; günümüzde meyve suları ile asitli ve şekerli içeceklerin yerini alabilecek; en az bir meyvenin temelini oluşturduğu, bol baharatlı ve lezzetli içeceklerdir (Sürücüoğlu, 1997). Alkollü içeceklerin tüketiminin yasak olması da şerbetlerin zengin çeşitliliğinde rol oynamıştır (Mary Işın, 2019: 111). Şerbetler günün her anında içilebileceği ve ikram edilebilecekleri gibi yemeklerle de ikram edilmekteydi. Şerbet, eski dönemlerde saray, konak ve köşk sofralarında şerbet ikramı için özel olan ibrikler içinde bulunur ve yemekte su yerine şerbet içilirdi (Akçiçek, 2002: 745). Kahve ve çay henüz yaygın olmadığından gelen konuklara da şerbet ikram edilirdi. Günümüzde de çeşitli şerbetler, nişan ve düğün törenleri, doğumlar, mevlitler, Ramazan ayı gibi özel gün ve zamanlarda tüketilmeye devam etmektedir (Yılmaz, 2012: 33).

Şerbet yapımında bal, gül yaprakları, meyveler, baharatlar, kuruyemişler ve bunların karışımları yaygın olarak kullanılmaktadır (Sarioğlan & Cevizkaya, 2016: 242). Osmanlı döneminde tüketilen şerbet çeşitleri; lohusa, bal, gül (gülsuyu), badem, çilek, dut, gelincik, kavun çekirdeği, kayısı, keçiboynuzu, koruk, kuru üzüm, mandalina, menekşe, mevlit, meyan, nar, portakal, sirkeçübün (bal ve sirke), şeftali, tah, tarçın, turunç, üzüm, vişne, zambak, nilüfer, limon, nane, demirhindi ve kıızılcık şerbetleri olarak derlenebilir (Özdoğan & Işık, 2007; Ceyhun Sezgin & Durmaz, 2019: 1507).

2.6.1. Demirhindi Şerbeti

Demirhindi, genellikle yaprak dökmeyen ve yavaş büyüyen kısa gövdeli bir ağaçtır (Schabel, 2004: 742). Demirhindinin anavatanı kesin olarak bilinmemekle birlikte Afrika'nın kurak savanalarına özgü bir bitki olduğu düşünülmektedir (Joker, 2000:1). Demirhindi, proteinden zengin bir bitkidir. Ayrıca, potasyum, fosfor, kalsiyum, magnezyum, demir, çinko, bakır ve selenyum gibi mineraller, A, B ve C vitaminleri ile sitrik, tartarik ve malik asit gibi organik asitler de bulunmaktadır (Khanzada vd., 2008: 2553; ve Rodriguez-Amado vd., 2012: 109). Bu özellikleriyle demirhindi şerbeti, fonksiyonel bir içecek olarak değerlendirilebilir (Özaltın, 2016: 62).

Osmanlı döneminde en çok tüketilen şerbetlerden biri demirhindi şerbetidir. Günümüzde de en fazla bilinen şerbetlerdendir. Rivayetlere göre 40 çeşit baharat kullanılan bu şerbet, yemek

sonraları ve sıcak havalarda yaygın olarak tüketilmiştir (Sarioğlan & Cevizkaya, 2016; Ceyhun Sezgin & Durmaz, 2019). Kullanılan baharatlardan bazılarının; rezene, safran, elma kurusu, tarçın, anason, meyan, gülsuyu, havlıcan, muskat, kuşburnu, damla sakızı, ardıç tohumu, hünnap, hibiskus, zerdeçal, kakule, kuru kayısı, Kudüs hurması, zencefil, çörekotu, yenibahar, kırmızı karabiber, karanfil, vanilya, kişniş tohumu, keçiboynuzu, siyah üzüm, ihlamur ve kavrulmuş kahve çekirdeği olarak belirtilmiştir (Özaltın, 2016: 19). Rivayete göre sıcak bir yaz günü Kanuni Sultan Süleyman yeniçerileri ziyaret ettiği esnada susamış ve soğuk bir şerbet istemiştir. O dönemde çok yaygın olarak tüketilmeyen bir şerbet olan demirhindi şerbeti padişaha bir tas içerisinde ikram edilmiştir. Kanuni Sultan Süleyman şerbeti o kadar beğenmiştir ki tasın içini altınla doldurarak şerbeti yapanı ödüllendirmiştir. Daha sonra da bu olay bir gelenek haline gelmiş, şerbet yapanlar padişahlar tarafından altınla ödüllendirilmiştir (Sarioğlan & Cevizkaya, 2016: 240).

Demirhindi şerbeti; 500 g demirhindi 8 bardak suyun içinde akşamdan sabaha kadar bekletilir. Sonra kaynatılır ve süzülür. İçerisine şeker eklenerek karıştırıldıktan sonra soğutulur. İstenirse, karanfil, tarçın, zencefil, zerdeçal, muskat, yenibahar, kakule gibi baharatlarla aromalandırılır. Soğuk olarak servis edilir (Özdoğan & Işık, 2007: 1068; Sarioğlan & Cevizkaya, 2016: 243; Ceyhun Sezgin & Durmaz, 2019: 1512).

2.6.2. Kızılıık Şerbeti

Kızılıık, kışın yapraklarını döken çalı veya 7-8 metreye kadar boylanabilen, gövde çapı 25-45 cm olan bir meyve türüdür (Baytop, 1984). Kızılıık meyvesi, besleyici değeri yüksek bir besindir. Karotenoidler (6 , a, karoten, laykopen vb.) flavonoidler, antosiyaninler, izoflavonlar, E vitamini ve özellikle de C vitamininden zengindir. Bunun sonucunda LDL kolesterolü ve kan lipidlerini düşürme, kanser riskini azaltma gibi sağlık üzerinde olumlu etkileri vardır (Baysal, 2001: 4). Ayrıca melatonin kaynağı olması nedeniyle kaliteli uykuya yardımcı olduğu bilinmektedir. İhtiva ettiği benzoik asit nedeniyle de idrardaki asitliği arttırır ve enfeksiyon ve böbrek taşlarını önlemeye yardımcı olur (Baykal, 2013: 6-7). Ekşi ve mayhoş tadı nedeniyle meyve olarak tüketiminden çok, reçel, marmelat, şerbet, şurup veya diğer yemeklere katkı olarak (tarhana vb.) kullanımı yaygındır.

Kızılıık şerbeti; kızılıığın susuz olarak süzgeçten geçirilmesi ile elde edilen kızılıık püresi, su ve şekerden oluşmaktadır. 1 su bardağı kızılıık püresi, 1 su bardağı toz şeker ve 3,5 su

bardağı su şerbetin ölçüleridir. Tüm malzemeler bir kapta şeker eriyinceye kadar karıştırılır ve buzdolabına konur. Yeterince soğuduğunda servise hazır hale gelmiştir. Servis esnasında istenirse küp buz eklenebilir (Ertürk, 1988:222).

Selçuklu döneminde var olduğu bilinen şerbetler, altın dönemini Osmanlı döneminde yaşamış, bu dönemde yaygın olarak tüketilmiş, çeşitleri geliştirilmiş ve hatta Avrupa kıtasına yayılmıştır (Sürücüoğlu & Çelik, 2003). Ancak günümüzde şerbetlerin tüketiminin ve bilinirliğinin oldukça az olduğu yapılan çalışmalar sonucunda görülmektedir. Arıkan vd. (2018: 546) yaptıkları bir çalışmada; Anadolu Üniversitesi Turizm Fakültesi'nde öğrenim gören 361 öğrenciden %64,3'ü şerbet çeşitlerini hiç tüketmediklerini belirtmişlerdir. Çeşitli içeceklerin tüketim durumunun sorulduğu araştırmada şerbet öğrenciler arasında en düşük tüketime sahip içecek olarak tespit edilmiştir. Şekerli ve asitli hazır içeceklere, çeşitleriyle, lezzetleriyle, ayrıca meyve ve baharat içeriğiyle de besin değeriyle alternatif olabilecek şerbetlerin tüketiminin artırılması önem arz etmektedir.

2.7. Şıra

Üzümünden ve elmadan elde edilen, soğuk içilen, alkolsüz, hafif ekşi ve tatlı bir içecektir. Yaş üzüm, kuru üzüm ve elmadan yapılan şıralar en yaygın çeşitleridir. Şırada bir miktar tortu oluşur ve meyve suları gibi berrak bir görünüme sahip değildir.

Türk Gıda Kodeksi'ne göre üzüm şırası; yaş üzümünden doğal ya da fiziksel işlemlerle elde edilen, hacmen gerçek alkol miktarı % 1'i geçmeyen üründür (Türk Gıda Kodeksi, 2020b). Üzümler ayıklama ve temizleme işleminden geçirildikten sonra önce parçalanır daha sonra da preste sıkılarak şıra elde edilir. Meyveler püre haline getirildikten sonra, herhangi bir malzeme eklemeyen kısa bir fermantasyona tabi tutulurlar (Batu & Gök, 2006; Erol & Çontu, 2019). Genellikle bir gün sonunda buzdolabına alınan şıra, soğuk servise edilir ve servis aşamasında tarçın ve karanfil gibi baharatların ilavesiyle sunulur. Özellikle üzüm şırası, ağır ve yağlı yemeklerin, kebabların yanında sunulan bir içecektir. Şıra olarak tüketiminin yanında, şarap, pekmez ve tatlıların yapımında ara madde olarak da kullanılmaktadır.

Üzüm şırasının bileşiminde su (650-820 g/L), şeker (160-350 g/L), asit (5-8 g/L), mineral maddeler (2-5 g/L) bulunur. Şıranın asidik tadı tartarik asitten kaynaklanmaktadır. Şıranın bileşimi üzümün çeşidine ve olgunluk durumuna göre değişebilmektedir. Olgun üzümlerden yapılan şıralar daha tatlı ve daha az asidiktir. (Arıcı, 2017). Besin değeri yüksek olan ve ilave

şeker veya tatlandırıcı bulunmayan şıra, yüksek kalorili meyve suları, asitli ve şekerli içeceklere iyi bir alternatif oluşturmaktadır.

2.8. Türk Kahvesi

Kahve, insanların günlük hayatlarının içine kadar girmiş, tarih boyunca hem ticari hem de sosyal yaşamı etkilemiş bir içecektir (Özdestan, 2014: 167). Kültürel olarak globalleşen dünya sayesinde birçok ülkede temel içecek ürünlerinden biri haline gelen kahve, Türkiye’de 2016 yılı itibariyle yıllık olarak yaklaşık 45 bin ton, kişi başına ortalama kahve tüketimi ise 920 gramdır. Bu miktar, yıllık yaklaşık 6,5 milyar fincan, günlük ise 17,7 milyon fincan kahve tüketimine denk gelmektedir (Aşık, 2017).

Kahvenin içeriği incelendiğinde, kafein içeren bir ürün olduğu görülmektedir. Kahve ayrıca karbonhidratlar, lipitler, azotlu bileşikler, vitaminler, mineraller, alkaloidler ve fenolik bileşikler ile binden fazla kimyasal bileşik içeren kompleks bir içecektir (Esquivel & Jimenez, 2012: 488-95). Yapılan çalışmalara göre düzenli kahve tüketiminin, genel mortalite, diyabet, karaciğer hastalığı, Parkinson hastalığı ve diğer birçok kronik hastalığın görülme sıklığını azalttığı yönünde sonuçlara varılmıştır (Tzoulaki, 2018: 1-2). Diğer bir araştırmaya göre ise içeriğindeki kafeinin mitokondriyal b-oksidasyonu ile birleşmiş lipofajiyi indükleyerek yağlı karaciğer hastalığından korunma sağladığı ortaya konmuştur (Altundağ, 2019: 186).

14. yüzyılda bir içecek olarak tüketilmeye başlanan kahvenin (Şahbaz, 2007: 8), etimolojisi incelendiğinde; Arapça’da canlandırıcı uyandırıcı anlamına gelen, ‘kahva’ ya da ‘qahwah’ sözcükleri Ortaçağa ait Arapça şiirlerde ise şarap anlamında kullanılmıştır. Kahvenin anavatanlarından biri olan Yemen’de ise Arapça kökenli kahve çekirdeği/meyvesi anlamına gelen ‘bunn/bün’ sözcüğü kullanılmaktadır. Habeşistan’dan Şazili kahveyi ilk keşfeden kişi olarak anılmaktadır. Hikâyeye göre; bir keçi çobanı olan Şazili, bazı keçilerin diğerlerine göre daha hareketli ve canlı olduğunu fark etmiştir. Takip edilen hareketli keçilerin kahverengi tohumları olan bir ağaçtan beslendiklerini gören çoban, kendisi de bu tohumlardan tüketir. Bu tohumların insanlara da zindelik verdiğini fark etmesi ve tohumlarının kurutulması ile içecek haline getirilmesi sayesinde tüm dünyada tüketilen bu içecek ilk kez üretilmiştir. (Karaman vd., 2019: 614-615).

14. Yy. ’de keşfinden sonra kahve 15. Yy. sonunda Araplar tarafından Mekke ve Medine’ye ulaşmış buradan da 16. Yy. ’de İstanbul’a getirilmiştir (Bulduk & Süren, 2008: 305).

Osmanlı'nın kültürel olarak gelişiminde de önemli bir role sahip olduğu düşünülmektedir (Wild, 2007: 24). Bu kültürel gelişimde kahvenin erkeklere hizmet veren belli mekanlarda tüketilmesi de önemli yere sahiptir. 1555'de ilk örneği gördüğümüz kahvehaneler zamanla günün her saati açık, eğlence, oyun ve vakit geçirme olanaklarına sahip, kamusal mekânlar haline gelmiştir (Heise 2001: 21). Farklı kesimlere ait insanların bir araya geldiği sohbetler ettiği ve fikir alışverişlerinde bulunduğu kahvehaneler Osmanlı toplumunu geliştiren bir mekân özelliğine de sahip olmuştur (Işın, 2001: 22). Yine aynı özelliklerinden dolayı ise kimi zamanda toplum için zararlı görülen kahvehaneler, 17. Yy. başlarında dine uygun olmadığı, halkı kışkırtan, dedikodular üreten 'haşarat yuvası' olduğu gerekçesiyle yasaklanmıştır. IV. Murat döneminde toplumun bulunduğu noktaların kapanması bu yıllarda kahve kültürünü etkilese de Türk toplumu tarafından sevilen bu içeceğin tüketildiği mekanlar, yıllar içinde yeniden hizmete açılmış ve sayıları artmaya devam etmiştir. Kültür tarihçileri, Türk kahve kültürünün kahvehaneler sayesinde "sohbet ile bezenmiş bir sosyalleşme pratiği" olarak nitelenmektedir (Karaman vd. 2019: 616).

Kahve Türk toplumunda, pişirme aracı olarak kullanılan cezve, kısık ateşte hazırlanışı, fincanlara yavaş yavaş dökülmesi ve azar azar yudumlanması gibi ritüelleri ile başlı başına bir gelenek halini almıştır. Bir bardak suyun kahvenin yanında ikram edilmesi de bu geleneğin içerisinde yer almaktadır. Türk kahvesini özel yapan sebeplerden biri ise kendine has bir kültür oluşturmasıdır. Kahveyi içtikten sonra "kahve falına" bakılması ve kız isteme törenlerinde kahve ikram edilmesi bu kültüre verilebilecek en iyi örnekler arasındadır (Bulduk & Süren, 2008). Tarihsel olarak ele alındığında toplumumuz için bu denli önemli yere sahip olan Türk kahvesi, 2013 yılında UNESCO tarafından, "İnsanlığın Somut Olmayan Kültürel Mirası Temsili" listesinde yer almaya başlamıştır (Küçükkömürler & Karakuş, 2009; Aşık, 2017; Eren & Sezgin, 2018: 703-704). Türk kahvesi sunumunda yanında su ve lokum olması geleneğin önemli bir parçasıdır (Gürsoy 2005:34).

2.9. Türk Rakısı

İnsanlık tarihinde fermantasyon önemli bir saklama yöntemi olarak kullanılmıştır. Başta şeker içeriğine sahip gıdaların fermente edilmesi ile farklı ürün elde etme çabası zamanla sonsuz yaşam için de özellikle alkol fermantasyonuna sahip içeceklerin kullanılmasına yol açmıştır.

Bu çabaların sonucu olarak damıtma işlemi keşfedilerek geliştirilmiştir. Üzüm ile yapılan damıtma işlemleri sonrası ise bugünkü rakı benzeri içecekler elde edilmiştir (Koca, 2007: 1).

Rakı sözcüğü etimolojik olarak incelendiğinde, Arapçada ter anlamına gelen arak sözcüğünden türediği düşünülmektedir. Bu kelimenin kullanılmasının sebebi olarak, üretimi sırasında distilasyon işleminde sıvının imbikten tıpkı ter gibi damla damla akmasıyla ilişkili görülmesidir. (Kesmez & Aydın, 2013: 10).

Akdeniz'e kıyısı bulunan bölgelerde de rakı benzeri içecekler tüketilmektedir. Bunlar; Pastis (Fransa), Anesone (İspanya), Sambuca (İtalya), Zebib (Mısır) ve Arak (Suriye) gibi anasonlu içkilerdir. Ancak bu alkollü içeceklerin üretim süreçleri ile Akdeniz mutfak kültürlerindeki geleneksel kullanımları arasında bazı farklılıklar bulunmaktadır. Buna göre Rakıya en yakın ürünün, Yunan içkisi olan Uzo olduğu görülmektedir (Anlı vd., 2007: 302)

Anadolu'da rakı üretiminin net olarak ne zaman başladığı bilinmemektedir. Rakıya dair en eski bulgular 16.Yy'e ait Fuzuli'nin Beng ün Bade'sinde adlı eserdir. 17 Yy.'de çoğalan şiir örneklerini de göz önünde bulundurulduğunda rakının 500 yılı aşkın bir tarihsel dönemde evrim geçirerek bugünlere kadar geldiği söylenebilmektedir. (Kesmez & Aydın, 2013: 10).

Rakı, hammadde olarak kuru üzüm kullanılarak elde edilen ve anasondan damıtma esnasında aroma sağlayıcı olarak yararlanan geleneksel bir Türk içkisidir (Koca, 2007: 1). Türkiye'de iki çeşit rakı üretimi gerçekleştirilmektedir. Distilat kaynağına göre. Bunlar Tip I - sadece suma'dan üretilen taze rakı ve Tip II - harmanlanmış bir suma damıtma ürünü ve tarım kökenli alkolden (esas olarak pekmez) üretilen rakıdır.(Cabaroğlu & Yılmaztekin, 2011: 98).

Türkiye'de coğrafi işaretin kullanılmaya başlandığı ilk yıllarda gastronomik öğelere dair pek fazla ürünün işaret alamadığı görülmektedir. Günümüzde bu sayı hızla artış göstermektedir. Ancak gastronomik ürünlerin coğrafi işaret almasına öncülük eden ürün de 1996 yılında gastronomi alanında tescil edilen ilk ürün olan "Türk Rakısı" dır (Yayla vd., 2018: 1344). Ülkemizdeki toplam damıtık alkollü içki tüketiminin yaklaşık %85'ini karşılayan (2009 yılınca en çok üretilen ikinci alkollü içecektir 20.083 L (TAPDK, 2010)) rakının, gerek üzüm ve anason girdileri nedeniyle ülkenin tarım ekonomisindeki rolü, gerekse ülkemizin dünya pazarına özgün ve geleneksel ürün olarak sunabildiği nadir ticari değerlerden biri olması nedeniyle, "geleneksel üretim tekniğinin korunması 4250 Sayılı Kanun ile sağlanmıştır (Koca, 2007: 2).

Kendisine özgü içimi ve geleneksel mezelerimiz ile servis edilen rakı, geleneksel olarak saf veya soğuk suyla karıştırılarak tüketilir ve özel uzun bardakta buzla servis edilir, (Cabaroğlu & Yılmaztekin, 2011: 98). Rakı genelde su ile içilmesine karşın su yerine soda, ayran, şalgam suyu ile de tüketilmektedir. Ayrıca yine geleneksel olarak rakı sofrasında soğuk ve sıcak çeşitli mezeler bulunmaktadır. Su dışındaki bu içecekler yanında yenen mezelerin sindirimini kolaylaştırıcı rolü olduğu varsayılarak bu denli çeşitlilik göstermektedir (Eksen, 2008: 33-34).

3. SONUÇ VE ÖNERİLER

Türk mutfağı nicelik ve nitelik açısından dünyada önemli yeri olan mutfaklardan bir tanesidir. Coğrafi olarak köprü niteliğine sahip jeopolitik konumu, kültürel anlamda da Türkiye'yi ayrıcalıklı bir yere taşımıştır. Hem doğu hem batı kültürlerini farklı dönemlerde içinde barındırma şansı bulan bu coğrafya, zenginliklerini mutfak kültürüne de aktarmıştır. Mutfak kültürü dendiğinde Türkiye'nin farklı bölgelerinde farklı mutfakların akla gelmesinin sebebi de tarih boyunca devam eden bu kültürel köprü konumudur. Örneğin Doğu ve Güneydoğu Anadolu bölgelerinde, doğu kültürünün etkileri ile harmanlanan Anadolu yemek kültürünün tezahürü görülmektedir. Kıyı Ege, Marmara ve batı Akdeniz bölgelerindeki illerde ise denizelliğin yanı sıra Akdeniz havzasına ait beslenme kültürlerinin yansımaları görülmektedir.

Bu denli geniş kültürel değerler ile yoğrulmuş mutfak kültürü sonucunda ülke gastronomi imajının her geçen gün geliştiği ve gastro şehir sayılarının artmasının da bu imaja yardımcı olduğu görülmektedir. Ancak bu imaj çalışmalarında ülke mutfağının önemli bir değeri ve diğer mutfaklardan ayırt edici unsurlarından biri olarak değerlendirilebilecek geleneksel Türk içeceklerine dair eksiklik olduğu görülmüştür.

Çalışma öncesi incelenen Türkiye turizmine dair devlete ait yabancı kaynaklarda dahi bu içeceklerle ilgili verilen bilgilerin yetersizliği görülmüştür. Türk mutfağının, sağlıklı beslenme bilincinin hızla arttığı, farklı yiyecek akımlarında da kolay biçimde tüketilebilecek ürünlere sahip olmasına rağmen bu konudaki tanıtım yetersizliği olduğu düşünülmektedir. Fast food beslenme, buna bağlı tüketilen gazlı ve çok şekerli ürünlere karşı rekabet unsuru yaratabilecek değerler olan geleneksel Türk içeceklerinin bu konuda kullanılabileceği düşünülmektedir. Türk mutfağının yalnızca zengin yemek ve tatlılarıyla değil, geleneksel içecekleriyle de ön

plana çıkarılması, gastronomi dünyasında söz sahibi diğer ülke mutfaklarına karşı bir avantaj sağlaması olasıdır.

Ortak bir beslenme bilinci ile gerçekleşecek toplumsal bir hareket sonucunda, sağlık yönünden değerli fermente, probiyotik ve besleyici zenginliğe sahip geleneksel içecekleri ülke içinde yaygınlaştırmak önem arz etmektedir. Toplumsal çaba ile oluşan bu bilinç sayesinde uzak doğu ülkelerinin gastronomi alanında gelişmelerini sağlayan sembol ürün (Kimchi politikası vb.) kavramına benzer biçimde geleneksel Türk içeceklerinin, bir turizm hareketi oluşturulmasına fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Çalışmada; ele alınan geleneksel Türk içeceklerinin, özgünlükleri, gelenek, kültür ve ritüelleri, besin değerleri gibi özellikleri incelenmiştir. Bu doğrultuda değerlendirilen geleneksel Türk içeceklerinin, ulusal çapta tüketimlerinin, uluslararası çapta ise tanıtımlarının artması ve akademik olarak daha fazla değerlendirilmesine katkı sağlamak amaçlanmıştır.

Türk mutfağının tanıtımında, mutfağın zengin çeşitliliğinin vurgulanması adına geleneksel içeceklere önem verilmesi değerlendirilmelidir. Bu bağlamda yapılacak faaliyetler için sosyal medya ve geleneksel medya kanalları kullanılabilir. Burada gerçekleşecek yayımlar ülke insanına bilinç oluşturmada önemli araçlar haline gelebilir.

Kitlesele bilincin oluşmasının ardından yine aynı mecralar ve buna ek olarak geliştirilebilecek akademik çalışmaların da bu geleneksel içeceklerin ülke gastronomi imajının geliştirilmesinde destekleyici unsur olacağı düşünülmektedir.

Bu içeceklerin restoran, kafe, otel vb. gastronomi işletmelerinin ve okul kantinlerinin menülerinde daha fazla yer alması teşvik edilmelidir.

Bu alanda faaliyet gösterecek üreticilerin de desteklenmesi, bu içeceklerin market, bakkal raflarında daha yaygın olarak yer almasını, tüketiciler için kolay ulaşılır olmasını ve halihazırda yüksek satış rakamlarına sahip asitli ve şekerli içeceklerle rekabet edebilmesini sağlayacaktır.

4. KAYNAKÇA

- Akçiçek, E. (2002). Dünden bugüne şerbetçiliğimiz. (Ed. Koz, M.S.), Yemek kitabı (s.745-764) içinde. İstanbul: Çalış Ofset.
- Aksu, F. Y., Kahraman, T. & Altunatmaz, S. S. (2010). Probiyotik gıdalar ve insan sağlığı üzerindeki etkileri. *Anadolu Bil Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 19, 90-95.
- Altundağ, Ö. Ö. (2019). Türk kahvesinin sağlık boyutu ve etkileri. *İzmir Democracy University Health Sciences Journal*, 2(3), 183-193.
- Anlı, R. E., Vural, N. & Güçer, Y. (2007). Determination of the principal volatile compounds of Turkish Raki. *Journal of the Institute of Brewing*, 113(3), 302-309.
- AOÇ, t.y. Erişim adresi: <https://www.aoc.gov.tr/Portal/UrunDetay/ayran/16>
- Arıcı, M. (2017). Fermentasyon teknolojisi, bitkisel fermentasyonlar. İstanbul.
- Arıkan, A. D., Çakıcı, H. H. & Altunbağ, E. (2018, Aralık). The place of sherbet in beverage preferences of university students. In *The 11th Tourism Outlook Conference Heritage Tourism beyond Borders and Civilizations* (s. 604) içinde. Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Aslan, Z. & Arıkan, M. (Ed.). (2018). Cumhuriyet döneminde Rize: 1923-1950. Rize: Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi.
- Aşık, N. A. (2017). Değişen kahve tüketim alışkanlıkları ve Türk kahvesi üzerine bir araştırma. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies* 5/4 (2017) 310-325.
- Aydın, C. & Aydın, Ç. (2019). Akman boza markasının marka kimliği prizması modeli ile incelenmesi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 7 (4), 2536-2549.
- Batu, A. & Gök, V. (2006). Pekmez üretiminde HACCP uygulaması. *Gıda Teknolojileri Elektronik Dergisi*, 3(7), 1-18.
- Baykal, G. (2013). Kızılcığın (cornus mas l.) toplam antioksidan aktivitesine ve toplam fenolik madde miktarına abiyotik elisitörlerin etkisi (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Baysal, A. (2001). İşlevsel besinler. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 30 (2), 1-5.
- Baysal, A.H.D., Çam, M. & Harsa H. Ş. (2007). "Functional Properties Of 'Şalgam Juice', A Traditional Fermented Turkish Beverage".<http://europe.ilsis.org/NR/rdonlyres/54189060-FACE-4AF4-9DAC-808E5D0060A6/0/BAYSAL1postermy07.pdf>
- Baytop, T. (1984). Türkiye'de bitkilerle tedavi. İstanbul Üniversitesi Yayınları No: 4. İstanbul, 360-361.
- Berbercan, M. (2010). Tarihî türk lehçelerinde geçen bazı içecek adları hakkında leksikal tespitler. *Turkish Studies International Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 5/(4), 917-918.

- Bulduk, S. & Süren, T. (2007). Türk mutfak kültüründe kahve, 38. ICANAS (Uluslararası Asya ve Kuzey Afrika Çalışmaları Kongresi. Ankara, Kongre Kitabı, 299-309.
- Buz Gibi Soğuk. (2020, 14 Kasım). Erişim adresi: <https://www.lipton.com/tr/bizim-hikayemiz/lipton-buzlu-cayin-tarihcesi.html>
- Cabaroglu, T. & Yilmaztekin, M. (2011). Methanol and major volatile compounds of Turkish Raki and effect of distillate source. *Journal of the Institute of Brewing*, 117(1), 98-105.
- Canbaş, A. & Fenercioğlu, H. (1984). Şalgam üzerinde bir araştırma. *Gıda*, 9(5).
- Ceyhun Sezgin, A. & Durmaz, P. (2019). Osmanlı mutfak kültüründe şerbetlerin yeri ve tüketimi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 7(2), 1499-1518.
- Çalıkoglu, E. & Bayrak, A. (2006, Mayıs). Siyah çay aroması. *Türkiye 9. Gıda Kongresi*, (s.387-390) içinde.Bolu.
- Çalışkan, S. & Bilgin, M. (2020). Non-linear analysis of heart rate variability for evaluating the acute effects of caffeinated beverages in young adults. *Cardiology in the young*, 30 (7), 1018-1023. doi:10.1017/S1047951120001481
- Demir, N. & Bilgiç, A. (2019, Kasım). Türkiye’de hanelerin içecek tüketim harcamalarında etkili olan faktörlerin belirlenmesi üzerine bir çalışma. 4th International Symposium on Innovative Approaches in Social, Human and Administrative Sciences, SETSCI Conference Proceedings 4 (8), (s.208-214) içinde. Samsun.
- Eksen, İ. (2008). Rakı gastronomisi Türkiye'nin çilingir sofrası. Overteam Yayınları.
- Erginkaya, Z. & Hammes, W.P. (1992). Şalgam suyu fermantasyonu sırasında mikroorganizmaların gelişimi ve izole edilen laktik asit bakterilerinin tanınmaları üzerine bir araştırma. *Gıda*, 17, 311-314.
- Erol, Ö. Ü. G. & Çontu, Ö. G. M. (2019). Aydın, Ş. vd. (Ed.). *Gastronomik Bir Ürün Olarak Üzüm: Ürgüp Örneği*. IV. Uluslararası Gastronomi Turizmi Araştırmaları Kongresi Bildiri Kitabı: (s.116-121) içinde. Nevşehir.
- Erten, H., Tanguler, H. & Canbaş, A. (2008). A traditional Turkish lactic acid fermented beverage: Shalgam (Salgam). *Food Reviews International*, 24(3), 352-353.
- Ertürk, N. (1988). *Türk tatlı sanatı: Necip Usta*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Eskişehir Express. (2019). 1925'ten günümüze Karakedi Bozacısı. Erişim adresi: <https://www.eskisehirekspres.net/ee-ozel/1925-ten-gunumuze-karakedi-bozacisi-h1224.html>.
- Esquivel, P. & Jiménez, V.M. (2012). Functional properties of coffee and coffee by-products. *Food Research International*; 46(2): 488-95.

- FAO (Food and Agriculture Organization of United Nations). (2018). Emerging trends in tea consumption: informing a generic promotion process. Erişim adresi: <http://www.fao.org/3/MW522EN/mw522en.pdf>
- Graham, H. N. (1992). Green tea composition, consumption, and polyphenol chemistry. *Preventive medicine*, 21(3), 334-350.
- Güldemir, O. (2014). Orta Asya'dan Cumhuriyet Dönemine Türk Mutfağındaki Yemeklerin Değişimi: Yazılı Kaynaklar Üzerinden Bir Değerlendirme. VII. Lisansüstü Turizm Öğrencileri Araştırma Kongresi, (s.346-358). Kuşadası, Aydın.
- Güler, S. (2010). Türk mutfak kültürü ve yeme içme alışkanlıkları. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 26(S 1), 24-30.
- Gülşen, O. (2017). Akdağmeni Salebin Kültüre Alınması Projesi Sonuç Raporu. Orta Anadolu Kalkınma Ajansı. Erişim adresi: https://www.oran.org.tr/images/dosyalar/20170915085853_0.pdf
- Güneş, S. (2012). Türk çay kültürü ve ürünleri. *Milli Folklor*, 24 (94), 234-251.
- Gürsoy, D. (2005). *Sohbetin bahanesi kahve*. İstanbul: Oğlak Yayınları.
- Heise, U. (2001). *Kahve ve kahvehane*. Çev. Mustafa Tüzel, Ankara: Dost Yayınları.
- Hossain, M. M. (2011). Therapeutic orchids: traditional uses and recent advances—an overview. *Fitoterapia*, 82(2), 102-140.
- Imamura, F., O'Connor, L., Ye, Z., Mursu, J., Hayashino, Y., Bhupathiraju, S.N. & Forouhi, N.G. (2015). Consumption of sugar sweetened beverages, artificially sweetened beverages, and fruit juice and incidence of type 2 diabetes: systematic review, meta-analysis, and estimation of population attributable fraction. *BMJ*. 21, 351:h3576. doi: 10.1136/bmj.h3576.
- Işık, N., Haklı, G., & Barı, N. (2005). Türk mutfak kültüründe özel bir içecek: şalgam suyu. 38. ICANAS Uluslararası Asya ve Kuzey Afrika Çalışmaları Kongresi Bildiri Kitabı, I. cilt 1059-1077, Ankara, 709.
- Işın, E. (2001). *Tanede saklı keyif, kahve*. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- İğüs, E. (2016). Balkanlar'dan Anadolu'ya boza ve türleri ile Türkiye'deki balkan kökenli bozacılar. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6 (1).
- Joker, D. (2000). *Tamarindus indica L. Seed Leaflet*-Danida Forest Seed Centre, 45, 1-2.
- Kabak, B. & Dobson, A.D. (2011). An introduction to the traditional fermented foods and beverages of Turkey. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 51 (3).
- Karaçil, M.Ş. & Acar Tek, N. (2013). Dünyada üretilen fermente ürünler: tarihsel süreç ve sağlık ile ilişkileri. *Uludağ Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi* 27(2).

- Karaman, N., Kılıç, A., & Avcıkurt, C. (2019). Tüketicilerin kahve kafeleri ziyaret eğilimlerinin ve değişen kahve tüketim alışkanlıklarının belirlenmesi: geleneksel Türk kahvesi üzerine bir araştırma. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 612-632.
- Kesmez, M. & Aydın, M. S. (2014). *Rakı Cep Kitabı: Rakı Cep Kitabı (Vol. 2013)*. Overteam Yayınları.
- Khanzada, S. K., Shaikh, W., Sofia, S., Kazi, T. G., Usmanghani, K., Kabir, A. & Sheerazi, T. H. (2008). Chemical constituents of *Tamarindus indica* L. medicinal plant in Sindh. *Pak. J. Bot.*, 40(6), 2553-2559.
- Koca, İ. Y. (2007). *Rakılarda anetol ve özellikle metanol olmak üzere uçucu bileşenlerin belirlenmesi. (Yüksek lisans tezi)*. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Küçükkömürler, S. & Şeren-Karakuş, S. (2009). Kahve. II. Geleneksel Gıdalar Sempozyumu. 604-608. Van.
- Levent, H. & Çavulda, Ö.A. (2017). Geleneksel fermente bir içecek: boza. *Akademik Gıda*, 15(3), 301.
- Lucey, A.J. (2001). The relationship between rheological parameters and whey separation in milk gels. *Food Hydrocolloids* 15, 603-608.
- Markus, C. R. & Rogers, P. J. (2020). Effects of high and low sucrose-containing beverages on blood glucose and hypoglycemic-like symptoms. *Physiology & Behavior*, 112916.
- Martin, C. B., Wambogo, E. A., Ahluwalia, N. & Ogden, C. L. (2020). Nonalcoholic beverage consumption among adults: United States, 2015–2018. *National Center for Health Statistics Data Brief*, No:376, September.
- Martin-Calvo, N., Martínez-González, M.A., Bes-Rastrollo, M., Gea, A., Ochoa, M.C., Marti, A.; GENOI Members. (2014). Sugar-sweetened carbonated beverage consumption and childhood/adolescent obesity: a case-control study. *Public Health Nutr.* 10, 2185-2193. doi: 10.1017/S136898001300356X.
- Mary Işın, P. (2019). *Gülbeşeker-Türk tatlıları tarihi (3. Baskı)*. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- McKay, D.L. & Blumberg, J.B. (2002). The role of tea in human health: An update. *J Am Coll Nutr.*, 21, 1-13.
- O'leary, F., Hattersley, L., King, L. & Allman-Farinelli, M. (2012). Sugary drink consumption behaviours among young adults at university. *Nutrition & Dietetics*, 69(2), 119-123.
- Oğuz, B. (2002). *Türkiye halkının kültür kökenleri. 1. Anadolu Aydınlanma Vakfı Yayınları, 2. Baskı, İstanbul. 723-777.*
- Otyzbay, Z. (2019). Ayran sözcüğünün etimolojisi, anlamı ve Türk kültüründeki yeri. *Türk Dünyası Araştırmaları*, 123(242), 231.

- Önçırak, M. (2019). Çay sektörü ve Türkiye ekonomisi (Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Özaltın, B. (2016). Farklı yöntemlerle konsantre edilen demirhindi şerbetinin biyoaktivitesinin belirlenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Özdehan, Ö. (2014). Evaluation of Bioactive amine and mineral levels in Turkish coffee. *Food Research International*, 61, 167-175.
- Özdoğan, Y. & Işık, N. (2008). Geleneksel Türk mutfağında şerbet. 38. ICANAS Uluslararası Asya ve Kuzey Afrika Çalışmaları Kongresi Bildiri Kitabı, I. cilt 1059-1077, Ankara.
- Özler, N. (1995). Şalgam suyu üretimi üzerine araştırmalar. (Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Öztaş, T. (2006). Mor havuç, konsantresi, şalgam suyu, nar suyu ve nar ekşisi ürünlerinde antioksidan aktivitesi tayini ve fenolik madde profilinin belirlenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Özünü, B. T. (2005). Ayran kalitesinde etkili bazı parametreler üzerine araştırmalar. (Doktora tezi). Ankara Üniversitesi Fen bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Prathibhani, C., Kumarihami, H. & Song, Kwan Jeong. (2018). Review on Challenges and Opportunities in Global Tea Industry. *The Korean Tea Society*. 24, 79-87. 10.29225/jkts.2018.24.3.79.
- Rodríguez-Amado, J., Rosés, R. P., Escalona-Arranz, J. C., Prada, A. L. & Sierra González, G. (2012). Standardization of the quality control parameters of the Tamarindus indica L. soft extract. *Revista Cubana de Plantas Medicinales*, 17(1), 108-114.
- Sarioğlan, M. & Cevizkaya, G. (2016). Türk mutfak kültürü: şerbetler. *ODÜ Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi (ODÜSOBİAD)*, 6(14), 237-250.
- Say, D. & Ballı, E. (2012). Şalgam suyunun (şalgam) özellikleri ve Adana Bölgesi'nin gastronomi turizmindeki önemi, II. Disiplinlerarası Turizm Araştırmaları Kongresi, 612-620.
- Schabel, H. G. (2004). Tamarindus indica L. Collage of Natural Resources University of Wisconsin Stevens Point, 742-744.
- Selçuk, İ. (2016). Erken modern dönemde İstanbul'da bir sağlık içeceği ve keyif verici olarak boza tüketimi. *Akademik İncelemeler Dergisi (Journal of Academic Inquiries)*, 11(1).
- Sürücüoğlu, M.S. (1997). Türk mutfağında şerbetlerin yeri ve önemi. *Anayurttan Atayurda Türk Dünyası*, 4(11), 26-33.
- Sürücüoğlu, M.S. & Özçelik, A.Ö. (2005). Eski Türk besinleri ve yemekleri. *Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar, Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayınları Yayın No: 34. Ankara. 36-38.*

- Şahbaz, S. (2007). Geçmişten günümüze kahvehaneler, kahvehanelerin sosyal yasamdaki yeri ve önemi: Aydın merkez örneği. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.
- Şanlı, T., Sezgin, E., Şenel, E. & Benli, M. (2011). Geleneksel yöntemle ayran üretiminde transglutaminaz kullanımının ayranın özellikleri üzerine etkileri. *Gıda*, 36(4), 218.
- Şen, M.A. (2016). Türkiye'nin değişik yörelerinden toplanan orkidelerden elde edilen saleplerin özelliklerinin belirlenmesi ve geleneksel yöntemle Maraş usulü dondurma yapımında ürün kalitesine etkilerinin araştırılması. (Doktora Tezi). Namık Kemal Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Tekirdağ.
- Tamime, A.Y. & Robinson, R.K. (2007). *Tamime and Robinson's Yogurt Science and Technology*, 3rd Edition. Woodhead Publishing Limited, Cambridge, England.
- Tamer, E. C., Karaman, B. & Utku Çopur, O. (2006). A traditional Turkish beverage: salep. *Food Reviews International*, 22(1), 43-50.
- Tamuçay Özünlü, B. & Koçak, C. (2010). Süte farklı ısıl işlem uygulamalarının ayran kalitesine etkisi. *Gıda* 35(5), 355-362.
- TAPDK (Tütün Alkol Piyasası Denetleme Kurulu) (2010, 15 Kasım). Yayın No:1, 490s., Ankara.
- TDK (2020, 14 Kasım). Çay, Güncel Türkçe Sözlük. Erişim adresi: <https://sozluk.gov.tr/>
- Tekinşen, K.K. & Güner, A. (2009). Kahramanmaraş Yöresinde Yetişen Saleplerin Kimyasal Bileşiminin ve Bazı Fizikokimyasal Niteliklerinin Araştırılması. Selçuk Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri, Konya.
- Telcioglu, A. & Kayacier, A. (2007). The effect of sweeteners and milk type on the rheological properties of reduced calorie salep drink. *African Journal of Biotechnology*, 6(4).
- Traditional Turkish Drinks. (2020, 13 Kasım). Erişim adresi <https://www.goturkeytourism.com/food-drink/food-and-drink-in-turkey.html>
- Turgay, Ö. & Dayısoylu, K.S. (2011). Salebin gıda sanayinde kullanımı. Salep Orkidesi Çalıştayı, (1), 7-12, Kahramanmaraş.
- TÜİK (2020a). Hanehalkı Tüketim Harcaması, 2019. Erişim adresi: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Tuketim-Harcamasi-2019-33593>.
- TÜİK (2020b). Süt ve Süt Ürünleri Üretimi, Aralık 2019. Erişim adresi: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Sut-ve-Sut-Urunleri-Uretimi-Aralik-2019-33694>
- Türk Gıda Kodeksi Baharat Tebliği, T.C. Resmi Gazete, 28614, 10 Nisan 2013. (2020a, 13 Kasım). Erişim adresi: <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2013/04/20130410-19.htm>
- Türk Gıda Kodeksi Şarap Tebliği, T.C. Resmi Gazete, 27131, 4 Şubat 2009. (2020b, 14 Kasım). Erişim adresi: <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2009/02/20090204-12.htm>

- Türker, N., Aksay, S. & Ekiz, H.I. (2004). Effects of storage temperature on the stability of anthocyanins of a fermented black carrot (*Daucus carota* var. L.) beverage: shalgam. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 52, 3807-3813.
- Tzoulaki I. (2018). Moderate coffee intake and cardiovascular health; no grounds for concern. *Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases*, xx: 1-2.
- Üçok, E. F. & Tosun, H. (2012). Şalgam suyu üretimi ve fonksiyonel özellikleri. *Celal Bayar Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi*, 8(1), 23.
- Ünal, F. (2016, 21 Şubat). Siyah Çay Nasıl Demlenir? Erişim adresi: <http://www.caykur.com.tr/Pages/Blog/BlogDetay.aspx?ItemId=24>
- Üstün, Ç. & Demirci, N. (2013, Mayıs). Çay Bitkisinin (*Camellia Sinensis* L.) Tarihsel Gelişimi ve Tıbbi Açından Değerlendirilmesi. II. Rize Kalkınma Sempozyumu Bildiriler Kitabı, 175-186. Rize.
- Vinson, J. A., Dabbagh, Y. A., Serry, M. M. & Jang, J. (1995). Plant flavonoids, especially tea flavonols, are powerful antioxidants using an in vitro oxidation model for heart disease. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 43(11), 2800-2802.
- Wild, A. (2007). Kahve: Bir Acı Tarih. Çev. Ezgi Ulusoy, İstanbul: MB Yayınevi.
- Xi, B., Huang, Y., Reilly, K.H., Li, S., Zheng, R., Barrio-Lopez, M.T., Martinez-Gonzalez, M.A. & Zhou, D. (2015). Sugar-sweetened beverages and risk of hypertension and CVD: a dose-response meta-analysis. *Br J Nutr*, 113(5),709-717. doi: 10.1017/S0007114514004383.
- Yayla, Ö., Ekincek, S. & Aktaş, S. G. (2018). Gastronomi Alanındaki Coğrafi İşaretlerin İncelenmesine Yönelik Bir Çalışma. VII. Ulusal III. Uluslararası Doğu Akdeniz Turizm Sempozyumu. İskenderun, Türkiye.
- Yeğın, S. & Üren, A. (2008). Biogenic amine content of boza: A traditional cereal-based, fermented Turkish beverage. *Food Chemistry*, 111(4), 984.
- Yerasimos, M. (2011). Evliya Çelebi Seyahatnamesinde yemek kültürü, yorumlar ve sistematik dizin. İstanbul, Yapı Kredi Yayınları.
- Yılmaz, P. (2012). Menengiçten şuruba: Gaziantep'te içecek kültürü. *Folklor/Edebiyat*, 18(69), 25-39.
- Yılmaz, A. (2015). Farklı formülasyonlarla hazırlanan salep benzeri içeceklerin reolojik ve duyuşal özelliklerinin belirlenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Yönet Eren, F. & Ceyhun Sezgin, A. (2018). Kültürel miras açısından Türk kahvesi. *Electronic Turkish Studies*, 13(10), 703-704.