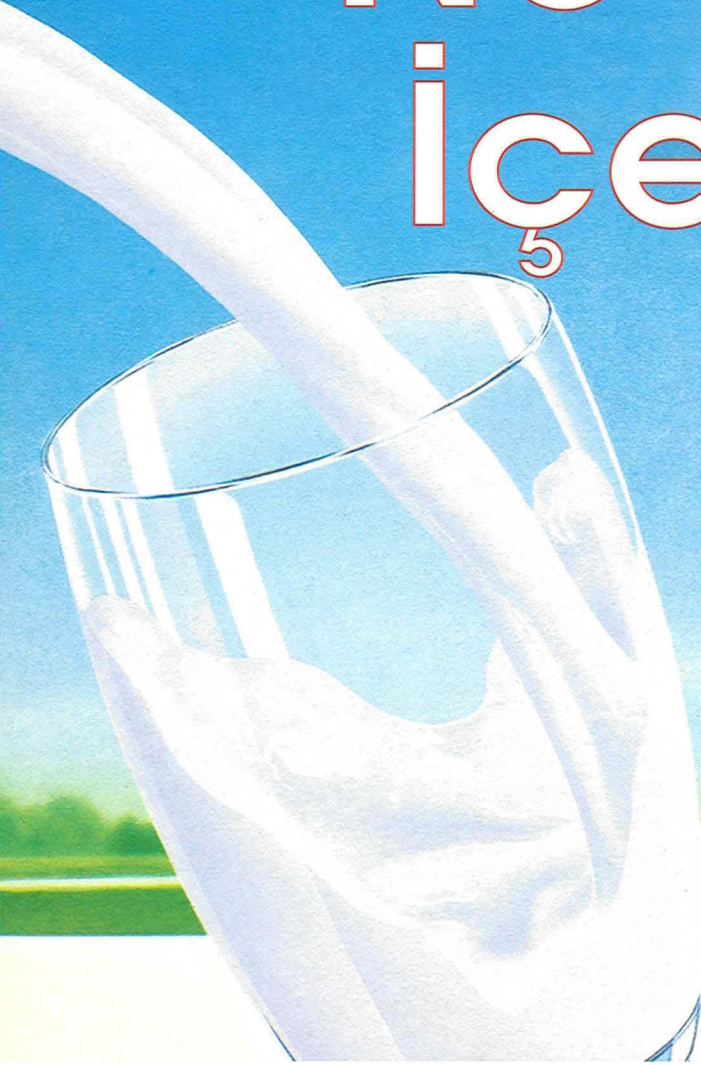


Ne içersiniz?



Özellikle sıcak yaz günlerinde duymayı çok sevdiğimiz bir sorudur: Ne içersiniz? Öyle ya, koşup oynamışsınız; terlediğiniz için de su kaybetmişsiniz. Şimdi vücuttan atılan bu suyu yerine koymak gerek. Kışın soğuk günlerindeyse içimizi ısıtacak sıcak

içecekler
imdadımıza
yetişir. Bunun
için
içecekler
bizi bekliyor,
ama



hangisini seçmeli? Yalnızca suyla mı yetinmeli yoksa ayran mı içmeli? Meyve suyu mu, limonata mı, gazoz mu? Yoksa süt mü, çay mı, ıhlamur mu? Gelin de karar verin bakalım...

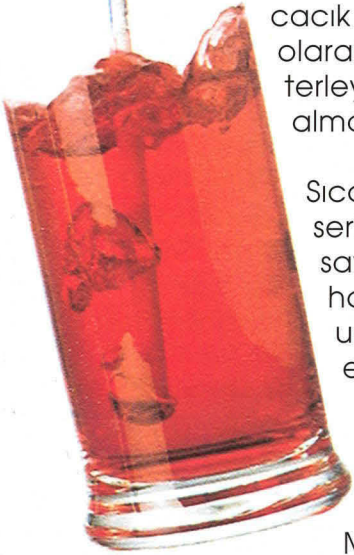
İçecekler bizim için yaşamsal değere sahipler, buna kuşku yok. Ama içtiklerimiz aynı zamanda bizim kültürel yaşantımızın da bir parçası. Yetişkin bir insanın günlük su gereksinimi ortalama iki ya da üç litredir. Bu gereksinim gün içinde hemen hemen aynı paya sahip başlıca üç yoldan karşılanır: İçme suyu, besinlerden dolayı olarak alınan su ve diğer içecekler yoluyla aldığımız su. İşte bu diğer içecekler kişinin damak zevkine ve içecek kültürüne bağlı olarak seçiliyor.

İçeceklerimizi seçerken bizi etkileyen birçok şey var. Hava sıcaklığı bunların en önemlilerinden biri. Sözelimi sıcak bir yaz gününde soğuk içecekler bizi serinletir. Meyve suları da öyle. Saf meyve suyu, sağlam ve olgun meyvelerin sıkılmasıyla elde edilen tamamen doğal bir üründür. Başlıca meyve suları vişne, üzüm, elma, portakal, ananas ve greyfurttan elde edilir. Bazı meyve cinslerinin de suyu sıkıldığında doğrudan içilemeyecek kadar fazla posalı ürünler ortaya çıkar. Kayısı, şeftali ve armut bu tür meyveler arasındadır. Ahududu ve frenk üzümü suyu ise katıksız halde çok ekşidir. Bu durumda meyve suyuna su ve şeker eklenir.

Böylece artık saf meyve suyu değil, meyve nektarı diye pazarlanan başka bir ürün elde edilmiştir. Bu ürüne katkı maddeleri eklenerek bakkallardan, marketlerden aldığımız türden meyve suyu elde edilir. Gazozlu içeceklerle ayrıca karbon dioksit eklenir.

Kolalı içeceklerse ilk kez ABD’de Atlanta eyaletindeki Georgia’da eczacılık yapan Pemperton adında bir adamın dükkânında satılmaya başlamış. Günümüzde neredeyse bütün dünyada bilinir.

Sıcak havalarda içilen bir başka içecek de ayranır. Ayran Türkiye’de çok sevilen ve yaygın bir içecektir. Anadolu’da geleneksel olarak ayran yapmak için yayığa ya da tuluğa dökülen yoğurt, sıcak ya da soğuk suyla sulandırılır. Yayılarak ya da fişikle döverek yağın ayrışması sağlanır. Yağ iyice toplanınca işlem bitmiş sayılır. İçecek olmasının yanı sıra ayranın içine ekmek doğranıp da yenir, çorbalara katılır ya da cacık yapılır. Ayran tuzlu olarak da içilebileceğinden terleyerek kaybettiğimiz tuzu almamıza yardımcı olur.



Sıcak havalarda bizi serinleten bu içecekleri sayarken, soğuk havalarda içimizi ısıtanları unutmak da olmaz elbette. Kış gecelerinin en gözde içeceklerinden biri bozadır. Orta Asya ve Doğu Anadolu’da MÖ 4. yüzyıldan beri

içildiği bilinen ayrıca eski

Yunan, Roma ve Yakındoğu uygarlıklarında da rastlanan boza, darı, mısır, buğday, arpa, yulaf, pirinç gibi tahıllarla bulgur, ekmek gibi bazı ürünlerden yapılan hafif alkollü mayhoş, koyu kıvamlı bir içecektir.

Boza Türkiye’de çoğunlukla darıdan yapılır. Öğütülüp kepeği alınan darı, kavrulup az su ile uzun süre pişirildikten sonra süzülür. Önceden yapılmış başka bir bozadan ya da ekmek mayası katılarak mayalanmaya bırakılır. Mayalanma tamamlanınca şeker ya da pekmezle ekşitilir. Eskiden üzerine hindistan cevizi, zencefil, karanfil serpilerek içilen boza, günümüzde tarçın serpilip içilir; yanında leblebiyle yenir.

Sıcak içecek denince akla gelen içeceklerin başında çay vardır. Çay genellikle sıcak, kimi zaman da buzlu içilir. İçine şeker, limon ya da süt de katıldığı



olur. Avrupa’ya 17. yüzyılda geldiği bilinen çayın anavatanı Çin’dir. Ülkemizde de Doğu Karadeniz Bölgesi’nde çok yetiştirilir. Çay, dünyada en çok tüketilen içeceklerdendir. Neredeyse her ülkede de farklı şekillerde içilir.

Bunlar bir günde içtiğimiz içeceklerden bazıları. Bir günde ne kadar içecek tüketiyorsunuz hiç merak ettiniz mi? Bunu hesaplamak için içtiğiniz her bardak içeceği kaydedebilirsiniz. Ne zaman daha çok içecek tükettiğinizi, en çok hangilerini yeğlediğinizi, hatta aldığınız bu sıvıları boşaltmak için günde kaç kez tualete gittiğinizi ve daha birçok sorunun yanıtını arayabilirsiniz. Bulduklarınızı gözlem defterine kaydetmeyi de unutmayın sakın.

Gökhan Tok

