

TÜRK MUTFAK KÜLTÜRÜ: ŞERBETLER

Mehmet SARIOĞLAN*
Gülhan CEVİZKAYA**

Özet

Türk mutfak kültürü çok zengin bir kültürel alanı kapsamaktadır. Bu alan Karadeniz mutfak kültürü, Ege mutfak kültürü, Akdeniz mutfak kültürü, Mezopotamya ve Anadolu mutfak kültürlerini kapsamaktadır. Şerbetler ise Türk Mutfak Kültürünün en önemli bileşenidir. Ancak Osmanlı İmparatorluğu Mutfak Kültürünün en önemli bileşeni olan şerbetler göz ardı edilmiştir. Bugünlerde sadece nadiren bazı törenler esnasında kullanılmaktadır.

Bu çalışmamın amacı şerbetlerin günlük hayattaki önemini ortaya çıkarmaktır. Bu çalışma iki bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde şerbet kültürü ve sosyolojik yansımaları, diğer bölümde ise çeşitleri, yapıları ve yararları sunulmaktadır. Bu çalışma ile şerbet kültürüne günlük hayatta kullanılabilir bir farkındalık yaratılması amaçlanmıştır. Bu çalışma sonucunda şerbetlerin günlük yeme-içme yaşamında bir yer edinilebileceği öngörülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Türk Mutfak Kültürü, Şerbet, Sorbet.

TURKISH KITCHEN CULTURE: ŞERBET (SORBET)

Abstract

Turkish kitchen culture is very rich as it is covering the geographical area. The area contain to black sea kitchen culture, agean see kitchen culture, medeterian sea kitchen culture, mesopotamia culture and Anatolia kitchen culture. Şerbets are very important component of Turkish Kitchen Culture. But this rich kitchen culture disregarded şerbets for destroyed Ottoman Empire. Nowadays şerbets seldom supplies only during religion celebration supplies.

Aim of this study reveal importance of şerbets in daily life. This study is including two seperate chapter. First chapter present şerbet culture. Other chapter is presenting to veriety and benefits şerbet culture. Thanks to this study, we are carry out to be şerbet culture will improve daily life. The result of the study, the is improved product methods and take part in eveyday life of şerbets.

Key Words: Turkish Kitchen, Şerbet, Sorbet.

* Yrd. Doç. Dr. Balıkesir Üniversitesi Turizm Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü
mehmets@balikesir.edu.tr

** Arş. Gör. Balıkesir Üniversitesi Turizm Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü

Giriş

Türk Mutfağı geleneksel yemekleri ve içecekleri ile çok zengin bir yapıya sahiptir. Türk mutfağında yiyeceklerden elde edilen ve özelliğine göre çeşitli besin maddeleri ilavesiyle hazırlanan sıvılara içki (içecek) denir. Çeşitli şerbetler, şuruplar, ayran, hoşaf ve kompostolar, iştah açıcı özellikleri ile Türk sofralarının vazgeçilmez unsurlarıdır. Ülkemizde meyve sularının yaygınlaşmasından önce “şerbet” denilen içecekler çok yaygındı (Tezcan, 1990). Özellikle şerbetler Türk mutfak kültüründe önemli bir yer tutmaktadır. Şerbetler; serinletici, susuzluğu giderici, yemek yerken de içildiği gibi çeşitli hastalıklarda ve geçiş dönemlerinde de en yaygın olarak içilen bir içki grubudur. (Sürücüoğlu, 1997). Şerbet sadece bir içecek değil aynı zamanda da sosyolojik bir olgudur (Avcıkurt, 2009).

Şerbet, Almanca Scherbett, İtalyanca sorbetto, Fransızca sorbet, İngilizce sorbet-sherbet, olarak geçmektedir (Oğuz, 2002). Şekerin suda çözülmesiyle ortaya çıkan mayanın koyusuna şurup, sulusuna da şerbet denilmektedir. Bunlar ya sade ya da karışık olmaktadır. Sulu olarak hazırlananı şekerli sudan farklı olmamaktadır. Buna şeker şurubu veya şeker şerbeti de denir. Diğer bir tanımla çeşitli bitki, çiçek, meyve, kök, kabuk veya tohumlarının şeker ilavesiyle ortaya çıkan karışık şurupların sulandırılmış şekline şerbet denilmektedir (Akçiçek, 2002).

Geleneksel şerbetlerin iki türlü yapımı olduğu ifade edilebilir. Bunlardan birinci yöntem meyvenin suyunun sıkılması ve buna şeker eklenmesidir. İkinci yöntem ise meyvenin şirasının şekerle birlikte kaynatılması ve sonra da soğumaya bırakılmasıdır. İkinci yöntemle daha çok koyu şerbetler elde edilmektedir. Bunlar birincilere göre daha uzun süre dayanırlar ve içilecekleri zaman genellikle üzerlerine bir miktar soğuk su eklenerek karıştırılarak şerbet istenen kıvama getirilmektedir (Şavkay, 2000).

Şerbetlerin Tarihçesi ve Osmanlı Kültüründeki Yeri

Türkler yemeklerin yanında soğuk olarak içtikleri her şeye soğukluk derlerdi. Yemek dışında kışın en çok sıcak olarak tarçın şerbeti, yazın koruk ve bal şerbeti içilir; nar şerbeti ikram etmek ise kibarlık sayılırdı. Selçuklularda 13. yüzyılda misafirlere ikram edilen en seçkin besinler arasında bal gelirdi. Bal ve şeker şerbeti en yaygın

olarak içilen içecekler arasındaydı (Sürücüoğlu ve Özçelik, 2005). Selçuknamede mis kokulu ve ıtırılı şerbetlerden bahsedilmektedir ki, meyvelerden; süttten yapılan şerbetlere kokular da ilave olunduğu düşüncesi oluşmaktadır (Özdoğan ve Işık, 2015).

Mevlana Celaleddin Rumi “hayatta en sevdiğim üç şey, sema, hamam ve şerbettir” demiştir. Mevlana eserlerinde geçen şerbetler bal şerbeti, gül suyu şerbeti, şeker şerbeti, lütuf şerbeti, tanrı şerbeti, gül sulu şeker şerbeti, düğünlerde sunulan şerbetler ise nardenk şerbeti ve saf şeker şerbetidir. Mevlana, şerbet ve gülbeşekerinden de sıkça bahsetmektedir. Gülün, özellikle okka gülü adı verilen güzel kokulu kırmızı gülün, yaprakları bal ve limonla ezilerek bu tatlı (gülbeşeker) yapılırdı. Şekerle yoğrulup limon sıkılarak hazırlandığı gibi aynı zaman da gül reçeli ve gül şurubu yapılmak üzere uzun süre durabilen bir konsantre içecek olarak kullanılırdı (Sürücüoğlu ve Özçelik, 2005).

Selçuklular döneminde de iki öğün yemek yenirdi. İlk öğün “kuşluk” öğünüydü. Bu öğünün saati, uyanma ve evden çıkma saatine göre değişir. Genelde güneşin tam tepede olduğu öğle saatine iki saat kalaya kadar sürerdi. Bu öğünde tok tutacak yiyecekler yeğlenir, bunlar arasında bir hamur yemeği de yer alırdı. Akşam yemekleri, mum ışığından başka bir aydınlık olmadığından, güneş batmadan yenirdi. Öğle saatlerinde acıkanlar, şerbet, ayran yada meyveyle açlıklarını giderirlerdi. (Gürsoy, 2004).

Osmanlı'nın son dönemlerinde saray helvahanesinde yapılan şerbet, macun ve tatlılar, başta yüksek seviyedeki devlet erkânına, sarayda para karşılığı satılmaktaydı. Helvahanede ilaç üretimi de yapılmaktaydı. Harem ihtiyacı olan ağda da dahil olmak üzere bu ilaçların şerbet ya da macun biçiminde hazırlananları olduğu gibi, tablet yapılmak için kalıplananları da vardı. Bu kalıplara “tensuh” kalıbı denirdi, üzerlerinde motifler ya da padişahın tuğrası bulunurdu.

Ye kebabı biberlice

İç şerbeti anberlice

Başka bir güzel taamdır

Kadayıf de şekerlice (Gürsoy, 2004).

Osmanlıda altın çağını yaşayan şerbetin Türkler tarafından yaratıldığı ve 11. yy da bile meyve sularından hazırlanıp günün her saati içilen geleneksel bir içecek olarak ortaya çıktığı bilinmektedir. Özellikle Osmanlı imparatorluğu döneminde şerbetler batı medeniyetlerine kadar ulaşmıştır. Şerbet, Osmanlı'da günlük yaşantıyı, geleneksel davranış kalıplarını etkileyen; halk sofralarında da eksik olmayan, çeşit çeşit yapılan, her evde, her zaman ansızın gelen misafire sunulması gereken en önemli ve leziz ikramlardan biriydi. (Sürücüoğlu ve Çelik, 2003).

Şerbetler günün her saatinde serinletici olarak içilebileceği ve ikram edilebilecekleri gibi yemeklerle de ikram edilebilirlerdi. Eskiden saray, konak ve köşk sofralarında çeşitli şerbetler özel ibrikler içinde bulunur ve yemekte su yerine şerbet içilirdi (Akçiçek, 2002). Kahve ve çay pek yaygın olmadığından gelen konuklara şerbet ikram edilirdi (Cerrahoğlu, 2002). Anadolu'da da doğumlardan sonra şerbet ikram edilmesi de bir gelenek hâlinindedir (Akçiçek, 2002).

Osmanlı mutfağında şerbet, ziyafet sofralarının gözde içeceği olmasının ötesinde daha büyük anlama sahipti. Örneğin Kanuni Sultan Süleyman sıcak bir yaz günü Yeniçeri ortalarını ziyaret ederken, susamış. Ona bir kap içinde soğuk şerbet ikram etmişler. Kanuni "Sarayımda böyle şerbet içmedim!" demiş, boşalan tası altınla doldurtup, geri göndermiş. Bunun bir nevi uzlaşma işareti sayıldığı bilinir. Bu olaydan sonra padişahların yolları yeniçeri ocağına her düştüğünde durup bir bardak şerbet içmeleri gelenek haline gelmiş. Savaşlarda bile cepheden bu taslar saraya gönderilir ve altınla dolu olarak geri gelmeleri beklenirmiş.

Bu gelenek hazinede yeterli altın olmadığı dönemlerde saray mutfağındaki altın tabaklar eritilip, bunlarla sikke bastırılarak devam ettirilmiş. Saray misafirlerinin sunumuna büyük özen gösterilen şerbeti içmesi de bir ağırlama geleneği idi. Şerbetin özü kristal sürahilerde saklanır, ibriklerle masaya getirilir, konuklara özel taslarda sunulurdu. Saray mutfağında güzel kokulu her türlü çiçek ve bitkiden şerbet yapılır, lezzetin yanında şifa niyetine de içilirdi. Osmanlı padişahlarının çocukları olunca, ziyarete gelenlere şerbet dağıtılmış. Özellikle doğumun üçüncü günü sadrazama şerbet gönderme geleneği varmış. Çeşitli malzemelerden yapılan şerbetler, altın, gümüş ve billur gibi değerli kaplara konular ve yeni doğan bebeği ziyarete gelenlere, cariyeler tarafından ikram edilirmiş. Loğusa şerbeti, anne sütünün bol ve bereketli

olması, bebeğin bebeklik dönemini sıkıntısız ağız tatlılığı ile geçirmesi için simgesel olarak dağıtılırdı. Loğusa şerbeti sarayda mutlaka Helvahanede hazırlanırdı. İlk zamanlarda toz şekerden bir şurup hazırlanır, içerisine çeşitli baharat konurdu. Bu baharatların tadı keyiflendirme yönünün de olduğu bilinmekle beraber esas işlevin (özellikle karanfil ve tarçın) idrar söktürmek, idrar yollarının temizlenmesi ve ödem atılması için olduğu bilinmektedir (www.dunyagida.com).

Topkapı Sarayı'na sonradan eklenen "Helvahane" ile Osmanlı mutfağı adeta bir tatlı, şurup ve şerbet laboratuvarı halini aldı. Sarayın en gözde şerbetleri gül, zambak, menekşe, fulya, yasemin, muhabbet, iğde ve nilüfer çiçeklerinden yapılmaktaydı. Özellikle tatlı suda yetişen ve çok kısıtlı miktarda bulunan nilüfer çiçeğinden yapılan şerbet aynı zamanda akıllara durgunluk verecek bir reçeteydi. Tadı, rengi, kokusu, soğukluğu ve sunumuyla Osmanlı sofralarının tarihsel zenginliğini yansıtan şerbet çeşitlerinden bazıları limonata, üzüm, elma, armut, ayva, erik, badem sübyesi de denilen badem şerbeti, kavun çekirdeği şerbeti, nar, dut, iğde, nane, koruk, ceviz şerbetleridir. Böğürtlen, çilek, kızılılık, kayısı, ağaç çileği, mandalina, portakal, şeftali, turunc, vişne, gül, amber, fulya çiçeği, menekşe, yasemin çiçeği, muhabbet çiçeği, zambak, demirhindi, keçiboynuzu, antep fıstığı şerbetleri ise en çok tercih edilenlerdendi. Yemek dışında kışın tarçın şerbeti sıcak olarak verilir, yazın koruk ve bal şerbeti sunulurdu. Nar şerbeti ikramı kibarlıktan addedilirdi. Balla ve sirkeyle yapılan sirkencübin şerbeti hem susuzluğu giderir, hem de hastalıklara şifa olurdu (Gürsoy, 2004). Meyve sularının taze sıkılmışı şerbet veya kaynatılıp saklanılanı şurup, eski sofralarımızı hem zenginleştirir, hem de sağlıklı keyif verirdi. Nar, demirhindi, meyan, vişne kızılılık, limon, gül, bal, koruk şerbetleri, Türk evinin temel içecekleri olarak, her evin serin kilerinde yer alırdı (Araz,1999).

Şerbetin bizim kültürümüzdeki yaygınlığını anlamak için hala geçerli olan ve bilinen bazı deyimlere göz atmak yeterlidir. "Şerbet gibi" lâtif havayı tarif eder, ölene şairane şekilde "ecel şerbeti içerir", kan kusan mağrur kişiye "kızılılık şerbeti içmişim" dedirtir, dalkavuğa "nabza göre şerbet verdirir". Bunun dışında inanç ve âdetlerle ilgili, törelere de dâhil olmaktadır (Oğuz, 2002).

Şerbet Çeşitleri

Şerbet kültürü çok geniş bir coğrafyaya yayıldığı için yüzlerce çeşidi türetilmiştir. Şerbet yapımında bal, gül yaprakları, meyveler, baharatlar, kuruyemişler ve bunların karışımları yaygın olarak kullanılmaktadır.

Şerbetler Osmanlı Saray Mutfağında şerbetler ana yemekler kadar önemli bir yiyecek-içecek ögesi olarak nitelendirilebilir. Nitekim Osmanlı Saray Mutfağında şerbet sofranın en önemli tamamlayıcı ögesi olduğu vurgulanmaktadır. Bu çerçevede Osmanlı Saray Mutfaklarında genellikle yapılan şerbetler aşağıdaki gibi sıralanabilmektedir (Akkor, 2014; Akkor, 2013; Mary Işın, 2010; Yerasimos, 2010; Samancı, 2007; Özdoğan ve Işık, 2007; Efendi, 2005; Haydaroğlu, 2003; Şavkay, 2000).

Balı Kavun Şerbeti

Malzemeler	Yapılışı
125 ml bal 300 gr kavun 1 çay bardağı şeker şurubu 1 limonun suyu 1 çay kaşığı zencefil 2 litre su 2 dal defne yaprağı	Kavun, bal ve su iyice ezilinceye kadar mikserle çırpılır, Defne yaprağı, zencefil, şeker şurubu ve limon suyunu ilave edilip kaynatılır. Soğuduktan sonra bir tülbentten süzülüp servis yapılır.
Bal binlerce yıldır sağlık sorunlarından dinsel törenlere kadar pek çok alanda kullanılmaktadır. Tarih boyunca cilt üzerindeki yaraların daha çabuk iyileşmesini sağlamaktadır. Antioksidan etkisi, anti bakteriyel olması ve iltihabı önlemesi pek çok hastalığın tedavisine yardımcı olarak önerilen gıdalar arasında yer almaktadır. Kavunun da hazmı kolay olduğu için sindirim sistemi için faydalı bir meyvedir. Bunun yanı sıra içerdiği zengin miktarlarda ki besinlerin yardımıyla genel anlamda sağlık ve bağışıklık sistemine katkıda bulunmaktadır. Göz sağlığını koruyan nadir besinlerdendir.	

Üzüm Şerbeti

Malzemeler	Yapılışı
500 gr üzüm 2 litre su 200 gr toz şeker 1 limonun suyu 1 yemek kaşığı bal 1 defne yaprağı	Üzümler toz şekerle birlikte ezilir. Su hariç kalan malzeme geniş bir kaba üzümlerle birlikte aktarılır. 8 saat kadar bekletilir. Su eklenir ve kaynatılır. Soğuduktan sonra süzülüp servis yapılır.
Üzüm beyin sağlığına, sindirim sistemine, cilt sağlığına ve kanserden korunmaya kadar birçok geniş alanda sağlığa katkıda bulunmaktadır.	

Nane Şerbeti

Malzemeler	Yapılışı
2 limon Yarım demet taze nane 1 su bardağı toz şeker 2 litre su	Limonların suyu sıkılır. Taze nane yaprakları iyice ezilir ve limon suyuyla karıştırılır. Toz şeker ve su ilave edilip iyice karıştırılır. Kapalı bir kaptaki 8 saat bekletilir. Şerbet kaynatılır. Soğuyunca süzülür ve servis yapılır.
Nane tüketimi çok eski çağlara dayanmaktadır ve aynı şekilde eskiden beri alternatif tıp da hastalıkları tedavi etmek için kullanılmaktadır. Nane genelde solunum yolları için faydalarıyla tanınır fakat nanenin içerdiği zengin miktardaki A vitamini özellikle göz sağlığı için çok önemlidir. C vitamini birçok organ için hayati önem taşıırken, birçok hastalıktan da bünyeyi korur.	

Portakal Şerbeti

Malzemeler	Yapılışı
7 portakal 1 litre taze portakal suyu 300 gr toz şeker 2 litre su	Portakallar ufak dilimler halinde kesilir. Üzerine toz şekeri dökülüp iyice ezilir. Daha sonra portakal suyu ve su ilave edilip bir kaptaki 8 saat kadar bekletilir. Tencere alınıp kısık ateşte kaynatılır. Soğuduktan sonra servis yapılır.
Zengin C vitamini içeriği sayesinde kış mevsiminde görülen hastalıklara karşı vücuda direnç kazandırır. Soğuk algınlığı ve gribal enfeksiyonların daha çabuk atlatılmasını sağlar. İçeriğinde bulunan B vitamini ve fosfor sinir sistemini güçlendirir, bedensel yorgunluğun giderilmesinde faydalıdır.	

Demirhindi Şerbeti

Malzemeler	Yapılışı
1 paket demirhindi 1 litre su 250 gr toz şeker	Tüm malzemeler kaba alınıp karıştırılır. Demirhindi eriyene kadar bekletilir ve süzgeçten geçirilir. Soğuk servis yapılır.

Osmanlı Mutfağında oldukça yaygın olarak kullanılmıştır. Kanuni Sultan Süleyman'ın en sevdiği içecektir ve içerisinde 41 çeşit baharat bulunmaktadır. Kan yapıcı etkisinin yanı sıra, sindirim sistemini düzenleyici etkisi ve bağırsakların düzenlenmesine yardımcı olmaktadır.

Elma Şerbeti

Malzemeler	Yapılışı
2 kg yeşil elma 1 kg toz şeker 2 litre su 100 gr rendelenmiş elma kabuğu 2 çubuk tarçın	Elmaların kabuğu soyulup dörde bölünür. Çekirdekler ve rendelenmiş elma kabuğuyla birlikte derin bir tencereye alınır. Sırasıyla çubuk tarçın ve toz şeker ilave edilir. 30 dakika kaynatıldıktan sonra ocaktan alınır. Dinlenmesi için soğuyuncaya kadar tencerenin kapağı kapalı bir şekilde bekletilir. Tülbentten süzülür ve soğutulur. Servis yapılır.
Elma meyvesi de, doğanın insanlara sunduğu insanlara faydaları bakımından oldukça değerli bir besindir. Elmayı değerli kılan etkenler ise, bünyesinde barındırdığı Mineral, vitamin ve de antioksidanlardır.	

Limon Şerbeti

Malzemeler	Yapılışı
2 limon suyu 1250 gr toz şeker 2 litre su 100 ml süzme bal 3 tane karanfil	Derin bir tencereye sırasıyla limon suyu, toz şeker, taze karanfil ve süzme bal ilave edilir. 5-6 saat bekletilip suyu eklenir ve kaynatılır. Dinlenmesi için soğuyuncaya kadar tencerenin kapağı kapalı şekilde bekletilir. Tülbentten süzerek soğuk servis yapılır.
Limonun sağlığa faydaları kuşaklardan beri bilinen bir şeydir. Yüksek tansiyon, solunum bozuklukları, yanık, obezite, iç kanama, diş problemleri, ateş, kabızlık, hazımsızlık, boğaz enfeksiyonları tedavilerinde limon kullanılır. Ayrıca saç ve cilt bakımında da limon önemli bir katkı sağlamaktadır. Bunların dışında, eski çağlardan beri, terapötik özelliği olduğu bilinen limon, bağırsıklık sitemini güçlendirir, mideyi ve kanı temizler.	

Nar Şerbeti

Malzemeler	Yapılışı
2 kg nar 1.5 kg toz şeker 2 limon 2 çubuk tarçın 2 gr toz kakule 1 litre nar suyu	Narlar yıkanıp ortadan ikiye kesilir ve taneleri çıkartılır. Geniş bir tencereye nar, kakule, tarçın ve şekeri ilave edilip, üzerini örtecek kadar su ilave edilir. Kısık ateşte eriyinceye kadar kaynatılır. Limonun suyu sıkılır ve şerbet eklenip karıştırılır. Ocaktan

2 litre su	alınıp soğumaya bırakılır. Son olarak nar suyu eklenip karıştırılır. Süzülüp buzdolabında soğutulur. Soğuk servis yapılır.
Mucizevi şifa kaynağı narın içi de dışı da insan sağlığına inanılmaz faydalıdır. Narın kabuğu cildi yumuşatır ve enfeksiyonlardan korur, narın suyu birçok hastalığa şifadır, nar mideyi temizler, ülsere iyi gelir, öksürüğe çok iyi gelir, akciğeri güçlendirir, kabızlığı giderir, kalp ve mide ağrılarını giderir.	

Gülhatmi Şerbeti

Malzemeler	Yapılışı
4 çorba kaşığı gülhatmi kurusu 6 çorba kaşığı şeker 7 su bardağı su yarım limon suyu servisi sırasında üzeri için 1 çorba kaşığı hafif sotelenmiş dolmalık fıstık veya susam	Gülhatmiyi suya konulur, 15 dakika kaynatılır, sonra bu suyu süzülür, suyuna şeker konulduktan sonra biraz daha kaynatılır, 1 çorba kaşığı limon suyunu ilave edilir, bir taşım kaynatıldıktan sonra, altı kapatılır. Soğutup sürahiye koyulduktan sonra, üzerini biraz dolmalık fıstıkla süsleyip servis yapılır.
Çok eskiden beri gülhatmi çiçeği saray, köşk, konak ve tüm İstanbulluların bahçelerinde yetiştirilmiştir. Sarayda özellikle göğsü yumuşatması ve öksürüğe iyi gelmesi nedeniyle sıkça tüketilmişlerdir. Ayrıca gülhatmi çiçeğinin köklerinin söktürücü etkisiyle böbrek iltihaplarını ve vücutta oluşmuş başka türlü iltihapların dışarı atılmasını sağlar. Özellikle prostat, sinüzit, mide ve barsak iltihaplarında faydalıdır. Sivilce, akne ve yaraları onarıcı etkisiyle birlikte günlük kullanım için iyi bir nemlendiricidir. Güneş yanıklarına iyi geldiği bilinmektedir. Saçların canlı ve parlak görünmesini sağlar.	

Reyhan Şerbeti

Malzemeler	Yapılışı
1 demet reyhan 5-6 adet limon tuzu 6 su bardağı sıcak su 6 yemek kaşığı toz şeker	Reyhanlar yıkandıktan sonra üzerine kaynamış sıcak suyu, şekeri ve limon tuzunu ilave edilir. Karışımın ağzını kapatılarak bekletilir. Kesinlikle kaynatılmaz. Haşlama yöntemi ile yani sıcak suyun içinde bekletilerek yapılan bir şerbetir.
Öksürük kesici etkisi vardır. Hazımsızlığı ve bağırsak gazlarını gidermede yardımcı olur. Baş dönmesini giderici etkisi vardır. Ağız yaralarını tedavi etmektedir. Saç dökülmesini önler. Anne sütünü artırıcı etkisi vardır. Mide bulantısı ve kusma giderici etkisi vardır. Bağırsak sancılarını giderir.	

Harnup Şerbeti

Malzemeler	Yapılışı
3 kilo keçiboynuzu (etli ve yumuşak cinsinden) 10 litre su	Etli ve ballı, oldukça yumuşak cinsinden üç kilo keçiboynuzunu kırıp çekirdeklerini çıkardıktan sonra önce havan. da ezmeli, sonra mümkünse makineden geçirmeli. Mümkün değilse çok küçük parçalar haline gelinceye kadar havanda ezmeye devam etmeli. Havanda küçük parçalar haline getirilen bu keçiboynuzunu bir büyük emaye kaba koyarak üzerine 10 litre kaynar bir halde sıcak suyu döküp karıştırdıktan sonra ağzını sıkıca kapamalı ve 48 saat bu halde bırakmalı. 48 saat sonra temiz yıkanmış, kalınca, fakat seyrek dokunmuş kaput bezi cinsinden bir bezle yapılmış torbaya boşaltarak süzmeli ve süzerken de iyice sıkmalı. Küspenin içinde tad ve şerbetin kalmamasına dikkat etmeli. Elde edilecek şerbet az tatlıysa içine bir miktar şeker katmak mümkündür.
<p>Öksürtük kesici etkisi vardır. Hazımsızlığı ve bağırsak gazlarını gidermede yardımcıdır. Baş dönmesini giderici etkisi vardır. Ağız yaralarını tedavi etmektedir. Saç dökülmesini önler. Anne sütünü artırıcı etkisi vardır. Mide bulantısı ve kusma giderici etkisi vardır. Bağırsak sancılarını giderir. İshal kesici etkisi vardır. Sinir ve asabiliğe iyi gelir.</p>	

Meyan Kökü Şerbeti

Malzemeler	Yapılışı
10 gr. Meyan Kökü 2 Litre İçme Suyu Çubuk Tarçın Tane Karanfil	Uygun bir kase içerisine bir 10 gr. meyan kökü çubuk tarçın ve tane karanfil konulur. Üzerine iki litre içme suyu ilave edilir ve kase buzdolabında veya uygun bir yerde 8-10 saat süre ile bekletilir. Ardından kase içerisindeki şerbet tülbent bez yardımıyla süzülür. Kasenin tabanında kalan kök sıkılır, süzülür ve şerbetin üzerine ilave edilir.
<p>Meyan kökünün içerdiği çok etkili ve çeşitli maddeler geniş bir yelpazede sağlığımıza katkıda bulunmaktadır, ayrıca birçok hastalığın tedavisine kullanılır bu hastalıklardan bazıları, çeşitli enfeksiyonlar, pamukçuk yaraları, depresyon, menopoz sorunları, cilt döküntüleri, karaciğer bozuklukları, bursit, kronik yorgunluk, mide ekşimesi, kepek, viral enfeksiyonlar, artrit, tendinit, kellik, astım, ayak mantarı ve maya enfeksiyonlarına iyi geldiği bilinmektedir.</p>	

Subye Şerbeti

Malzemeler	Yapılışı
2 su bardağı kavun çekirdeği 4 su bardağı içme suyu 1 su bardağı toz şeker	Kavun çekirdekleri kavunun lifli kısımlarından ayrılıp, yıkanır. Tepsiyeye yayılıp, güneşte iyice kurutulur. Güneşte kurutulmuş kavun çekirdeklerine çok az şeker eklenip, havanda veya mutfak robotunda parçalanır. Kaynayan suya parçalanmış çekirdekler ve şeker eklenip, beş dakika kadar kaynatılır. Ocaktan alınıp, soğutulur. Buzdolabında bir gece bekletilir. Rengi beyazlaşan sübye temiz bir tülbentten geçirilip, cam sürahiye alınır. İstenirse buz ilavesi ile soğuk servis edilir.
Sübyenin kökeni konusunda çeşitli rivayetler olmasına karşın, komşu ilçelerde dahi bilinmemesinin, bu içeceğin yaklaşık 500 yıl önce İspanya'dan göç eden Yahudiler tarafından Tire'ye getirilmesi olasılığını güçlendirildiği varsayılmaktadır. Sabah güzel bir güne başlamak için, akşam sakin bir uyku uyumak için sübye tüketebilir. Ayrıca gerçekten anında etkili olan bir sindirim sistemi dengeleyicisidir. İshal ve kabızlık sorunlarını birkaç saat içinde çözmektedir. Sıcak yaz günlerinde ferahlık verir.	

Sirkencübin Şerbeti

Malzemeler	Yapılışı
5 su bardağı su 5 yemek kaşığı bal 5 yemek kaşığı sirke	5 su bardağı suyun içine 5 yemek kaşığı bal ve 5 yemek kaşığı sirke koyduktan sonra iyice karıştırın. Soğuk olarak servis edin.
Sirkencübin şerbeti, Mevlevi mutfağına has bir şerbetir. Osmanlı padişahları özellikle Ramazan ayında tüketmişlerdir. Sirkencübin şerbeti hazımsızlığı gidermekte, tokluk hissi vermekte, açken içilmesi halinde zayıflatma ve bunların yanı sıra vücut için pek çok faydası olan bir şerbetir. Sirkencübin şerbeti yemekten sonra bir bardak tüketilirse hazmı kolaylaştırır, yemekten önce içildiğinde ise tokluk hissi vererek fazla yemek tüketilmesinin önüne geçilmesini sağlamaktadır.	

Safran Şerbeti

Malzemeler	Yapılışı
1 litre kaynar sıcak su, 1 fiske safran(safran çok ağır olduğu için sadece bir fiske atılması önerilir), 1 su bardağı toz şeker, 4-5 tane reyhan yaprağı, 3 damla limon suyu	Bir kavanoza safran, reyhan yaprağı, limon suyu konulduktan sonra üzerine kaynar su dökülür ve oda sıcaklığında bekletilir.50-60 derece arasındaki bir sıcaklığa geldiğinde kavanoza dokunulur ve toz şeker eklenip kaşıkla karıştırılır. Kavanozun kapağı kapatılır, oda sıcaklığında soğuduktan

	sonra buzdolabına bekletilir. Tamamen soğuduktan sonra süzülüp içilebilir.
Safran şerbeti iştah acı ve sinirleri uyarıcı etkisiyle birlikte vücuda dinçlik ve kuvvet vermektedir. Sinirleri güçlendirir ve vücut ateşinin düşürülmesinde etkili bir içecek olarak kullanılmaktadır.	

Koruk Şerbeti

Malzemeler	Yapılışı
2 kg. koruk 800 gr. Şeker	Tanelenmiş koruklar katı meyve sıkacağına sıkılır ve sıkılmış su tencere alınıp kaynamaya bırakılır.Kaynamaya başlayınca üzerinde biriken köpükleri kevgirle alınır. Şeker ilave edildikten sonra ocaktan alıp yeniden ince bir süzek veya tülbentten şerbeti süzülür. Soğutulduktan sonra içilebilir.
Koruk şerbeti, katkı maddesiz olmasının dışında içerdiği özellikle maya ekstraları, kendi içinden doğal olarak elde edilen ve bağışıklık sistemini kuvvetlendirici materyaller içermesinden dolayı özellikle bağırsak hastalıklarında kullanılabilir. Koruk şerbeti, kabızlık şikayeti çeken ya da tam tersi ishal olan, bağırsak tembelliği şikayeti bulunan hastalarda oldukça faydalıdır. Aynı zamanda egzama gibi cilt rahatsızlıkları, kronik hastalıkların tedavisinde katkısının olduğu bilinmektedir.	

Logusa Şerbeti

Malzemeler	Yapılışı
1/2 (yarım kg) Lohusa Şekeri (Kızamık Şekeri) 3 Su Bardağı Toz Şeker 20 Su Bardağı (250 ml.lik bardak ile) Su 4 Adet Çubuk Tarçın 20-25 Adet Karanfil 2 Adet Muskat	Kızamık şekerini, şekeri ve 20 bardak suyu kaynayanaya kadar orta ateşte, kaynadıktan sonra 25 dk. kısık ateşte kaynatılır. Diğer malzemeler (tarçın, karanfil ve muskat) eklenir ve kısık ateşte 25-30 dk. daha kaynatılır. Şerbet soğuyunca süzerek ağız kapalı bir şişeye alınır ve soğuk servis edilir.
Doğum sonrası yeni bebeği görmek için ziyarete gelen kişilere logusa şerbetinin ikram edilmesi adettir.	

Sonuç ve Öneriler

Şerbetler Türk ve Osmanlı-Saray Mutfağında vazgeçilmez bir yere sahip olduğu çalışmanın alan yazın taraması sonucunda belirlenmiştir. Ancak günümüz sofralarındaki yerinin oldukça sınırlı olduğu ifade edilebilir. Nitekim şerbet

çeşitlerinin oldukça geniş bir lezzet haritasını kapsaması tüm sofralardaki kendine bir yer açabilecektir. Özellikle gazlı içecekler yerine şerbetlerin sofralarda kullanımı ile birlikte sağlık içinde faydalar sağlayabilecektir. Bu çerçevede şerbetin günümüz sofralarında yer edinebilmesi için bazı öneriler geliştirilmiştir; Bunlar,

Şerbetin, öncelikle Türk Milli Kültürümüzün bir ögesi olduğu bunun ilgili kamu kurumları ve sivil toplum örgütleri işbirliği ile kamuoyuna tanıtımının yapılması gerekmektedir,

Şerbetin, tanıtımında sağlık için faydalarına odaklanmakla birlikte çeşitlerinin olduğu ve bu çeşitlerin her yiyecek ile uyumlu olabileceği işlenmelidir,

Restoranlarda yiyecekler ile birlikte şerbet çeşitlerinin özendirilmesi gerekmektedir,

Şerbet olgusunun sürekliliği, sürdürülebilirliği ve geliştirilebilmesi için araştırma-geliştirme enstitüleri kurulmalıdır.

Kaynakça

- Akçiçek, E., (2002), “Dünden Bugüne Şerbetçiliğimiz”, Yemek Kitabı (Yay. Haz. M. Sabri Koz), Çalış Ofset, İstanbul, 745-764.
- Akkor, Y.E. (2014). Gelenekten Evrensele Osmanlı Mutfağı, Alfa Basım-Yayım, İstanbul.
- Akkor, Ö. (2013). Selçuklu Mutfağı, Alfa Basım-Yayın, İstanbul.
- Araz, N., (1999), “Tatlı Tatlı Yiyelim Tatlı Tatlı Konuşalım”, Eskimeyen Tatlar, Vehbi Koç Vakfı Yayınları, (Yayına Hazırlayan: Semahat Arsel), İstanbul, 32-54.
- Avcıkurt, C. (2009). Turizm Sosyolojisi, Detay Yayıncılık, Ankara.
- Efendi, T. (2005). Osmanlı Mutfağı, Dönence Basım Yayım Hizmetleri, İstanbul.
- Gürsoy, D., (2004), “Sarayda Mutfak Teşkilatı”, Tarihin Süzgecinde Mutfak Kültürü, Oğlak Yayıncılık ve Reklamcılık Ltd.Şti. Birinci Baskı, İstanbul. 100-101.
- Haydaroğlu, İ. (2003). Osmanlı Saray Mutfağından Notlar, Ankara Üniversitesi Dil Tarih Coğrafya Fakültesi Dil Bölümü Tarihleri Araştırmaları Dergisi, 22(34), 1-10.
- Mary Işın, P. (2010). Osmanlı Mutfak Sözlüğü, Kitap Yayınevi, İstanbul.
- Samancı, Ö., (2007), Kar, Şerbet ve Dondurma. Yemek ve Kültür Dergisi, Çiya Yayınları, sayı 9, 146-150.
- 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.
- Şavkay, T. (2000). Osmanlı Mutfağı, Detay Yayıncılık, Ankara.
- Oğuz, B., (2002), Türkiye Halkının Kültür Kökenleri 1. Anadolu Aydınlanma Vakfı Yayınları, 2. Baskı, İstanbul. 723-777.
- Özdoğan Y., Işık N. (2007). Geleneksel Türk Mutfağında Şerbet ", 38. Uluslararası Asya ve Kuzey Afrika Çalışmaları Kongresi, 1059-1077.
- Yerasimos, M. (2010). 500 Yıllık Osmanlı Mutfağı, Boyut Yayıncılık, İstanbul.