



Tabiatnâme ile Hıtlar Teorisi Kapsamında Şerbet ve Et Çeşitleri Eşleşmeleri (Sherbet and Food Pairings in The Context of Tabiatnâme and Humoral Theory)

* Servet Kazım GÜNEY^a , Hakan TURGUT^a 

^a Başkent University, Faculty of Fine Arts Design and Architecture, Department of Gastronomy and Culinary Arts, Ankara/Türkiye

Makale Geçmişi

Gönderim Tarihi: 30.05.2025

Kabul Tarihi: 08.09.2025

Anahtar Kelimeler

Şerbet

Tutmacı

Hıtlar Teorisi

Yemek eşleşmesi

Tabiatnâme

Öz

Şerbetler Türk yemek kültüründe önemli bir yere sahip olmakla birlikte unutulmaya yüz tutmuştur. Bu çalışmanın amacı, bir yandan şerbetleri tanıtırken bir yandan da hıtlar teorisine de uygun olacak şekilde etlerle eşleştirmelerinin yapılmasıdır. Bu eşleştirmenin temeli Tutmacı'nın Tabiatnâme adlı eserine dayanmaktadır. Tabiatnâme koruyucu tıp hekimliği kitabıdır. Kitapta, hıtlar teorisine göre et çeşitleri, sakatat, sebze meyve ve peynirin zararlarını gidermek için bunlarla birlikte servis edilmesi tavsiye edilen ürünler verilmiştir. Araştırma kapsamında sadece et ve sakatat ile ilgili bölümler incelenmiş ve aşağıda verilmiştir. Bu bilgilerden yola çıkarak tavsiye edilen şerbetlerin isimleri de eklenmiştir. Bu çalışmada doküman analizi tekniği kullanılmıştır. Tutmacı'nın bu eserde etlerle birlikte tüketilmesini tavsiye ettiği yiyecek ve içecekler, hıtlar teorisine uygun olarak şerbet önerilerine dönüştürülmüştür. Çalışmada önerilen eşleşmelerin et yemeklerinin içeceklerle servisine farklı bir bakış açısı getireceği değerlendirilmektedir. Bu sayede, Türk mutfak kültürünün önemli bir ögesi olan şerbetlerin, Türkiye'de yiyecek içecek sektöründe faaliyet gösteren işletmelerin menülerinde daha fazla yer bulabilmesinin sağlanacağı düşünülmektedir.

Keywords

Sherbet

Tutmacı

Humoral Theory

Food paring

Tabiatnâme

Abstract

Sherbets hold an important place in Turkish food culture, but have fallen into obscurity. The aim of this study is to introduce sherbet while also pairing it with meat in accordance with the humoral theory. Tabiatnâme is a book on preventive medicine. In the book, according to the humoral theory, the recommended products to be served with meat, offal, vegetables, fruits and cheese in order to eliminate the harms of them are given. Within the scope of this study, only the chapters on meat and offal were analyzed. Based on this information, the names of the recommended sherbets were also added. Document analysis technique was used in this study. The foods and beverages that Tutmacı recommends being consumed with meats in this work have been transformed into sherbet recommendations in accordance with the humoral theory. The study suggests that the recommended pairings will bring a different perspective to the serving of meat dishes with beverages. In this way, it is thought that sherbets, which are an important element of Turkish culinary culture, will find more space in the menus of the establishments operating in the food and beverage sector in Türkiye.

Makalenin Türü

Araştırma Makalesi

* Sorumlu Yazar

E-posta: servetkguney@gmail.com (S. K. Güney)

GİRİŞ

Bana ne yediğini söyle, sana kim olduğunu söyleyeyim (Brillat-Savarin, 2018). Brillat Savarin'ın bu sözü, özünde bireyi, genel olarak da toplumları anlamak için yemek kültürünün önemli bir araç olduğunu vurgulamaktadır. Yiyecek ve içecekler kültürel mirası en iyi yansıtan unsurlar olarak değerlendirilmektedir. İçecekler bu miras içinde önemli bir yere sahiptir. Örneğin; Evliya Çelebi Seyahatnamesi'nde 20 alt başlık altında bahsedilen 2.245 gıda maddesinin %10,73'ünü içecekler oluşturmaktadır. Toplam 241 çeşit içeceğin içinde altmış çeşitten fazla şerbet bulunmaktadır. Her bir şerbetin hazırlanma şekilleri, içine katılan koku ile tat vericiler ve bunların sağladığı faydalar farklılık göstermektedir (Yerasimos, 2014). Türk mutfak hakkında çok sınırlı sayıda olan yazılı kaynaklar tarandığında şerbetlerin zaman içinde önemli değişikliklere uğramadan günümüze ulaştıkları görülmektedir (Ayşe Fahriye, 2024; Mehmet Kâmil, 2016; Ünver, 1957). Bununla birlikte, içecekler sosyal etkileşimlerin merkezinde yer almaktadırlar. Nar şerbeti ikram etmek kibarlık sayılmaktadır (Sürücüoğlu & Özçelik: 36-38 akt., Sarıoğlu & Cevizkaya, 2016: 241). Selçuklularda ayran ikram etmek inceliklerdir. Yoldan geçenlere ve yoldan dönenlere de ayran ikramı unutulmaz. Yoldan terli gelenin soğuk ayranı hızlı içerek hastalanmaması düşüncesiyle içinde buğday/saman çöpü olan ayran ikram edilmektedir (Akman, 1995: 47). Şerbet çeşitlerinin çokluğu, farklı kullanım alanlarının olması ve sunumlarında gösterilen özen, bu ürünün Türk mutfak kültüründeki önemine dair değerli ipuçları vermektedir.

Bunlara ek olarak, içecekler hazırlanırken kullanılan baharatın kendine has özellikleri ve içeceğin servis sıcaklığı en çok dikkat edilen iki konudur. Hıltlar teorisine de uygun olarak, içecekler sıcak yaz aylarında susuzluğu gidermek ve serinlemek için ferahlık verecek baharatla hazırlanarak soğuk tüketilmektedir. Metabolizmanın çalışmasını kolaylaştırmak ve sistemi rahatlatmak için hafif, hazmı kolay ve vücuttaki su miktarını artıracak besinler tercih edilmektedir. Bu amaçla, haşlama ve buğulama gibi yağ içermeyen pişirme teknikleri tercih edilmektedir. Yaz aylarındaki uygulamaların tersine, yiyecek ve içecekler soğuk kış aylarında vücut ısını yükseltmek için tarçın, zencefil ve karanfil gibi sıcak baharat eklenerek hazırlanmaktadır. Ayrıca, vücut ısını yükseltecek protein ve yağ oranı yüksek besinler tüketilmelidir. Kızartma, kızılama ve fırında pişirme gibi pişirme teknikleri tercih edilmektedir (Cankül & Ayvalı, 2020: 3109).

Türk mutfak kültüründe önemli bir yere sahip olan şerbetler içerdikleri meyve, baharat ve bitki özleri sayesinde çok önemli birer vitamin ve mineral kaynağı olma özelliği taşımaktadır. Şerbet hazırlarken kullanılan ürünlerin bu özellikleri bağışıklık sistemini kuvvetlendirmektedir (Durgut Malçok vd., 2024). Ayrıca, sindirime yardımcı olmanın yanı sıra antibakteriyel, antifungal, analjezik, antienflamatuar, antikarsinojen, antioksidan, antimikrobiyal, kalp sağlığını destekleyici, kolesterol düşürücü, hafızayı güçlendirici ve şeker hastalığına karşı koruyucu etkileri olduğu bilinmektedir (Grotto, 2008).

Bu çalışmada doküman analizi tekniği kullanılmıştır. Doküman analizi, yazılı belgelerin içeriğini titizlikle ve sistematik olarak analiz etmek için kullanılan bir nitel araştırma yöntemidir (Wach & Ward, 2013: 1). Bu çalışmanın amacı, bir yandan Türk yemek kültüründe önemli bir yere sahip; ancak unutulmaya yüz tutmuş şerbetleri tanıtırken bir yandan da hıltlar teorisine de uygun olacak şekilde etlerle eşleştirmelerinin yapılmasıdır. Bu eşleştirmenin temeli Tutmacı'nın Tabiatnâme adlı eserine dayanmaktadır. Tutmacı'nın bu eserde etlerle birlikte tüketilmesini tavsiye ettiği yiyecek ve içecekler, hıltlar teorisine uygun olarak şerbet önerilerine dönüştürülmüştür. Çalışmada önerilen et

ile şerbet eşleşmelerin yiyecek içecek sektöründe et yemeklerinin içeceklerle servisine bakış açısına önemli katkıları olacağı değerlendirilmektedir.

Kavramsal Çerçeve

Şerbet: Tarihi ve Hazırlanma Şekilleri

Şerbet, Selçuklular döneminden beri tüketilmekte olan bir içecektir. Çeşitli meyve ve baharatla hem ilaç hem de ferahlatıcı içecekler olarak hazırlanmaktadır. Türklerin yemek dışında kışın en çok sıcak olarak tarçın şerbeti, yazın koruk ve bal şerbeti içtikleri bilinmektedir. Nar şerbeti ikram etmek ise kibarlık sayılmaktaydı. Selçuknâme’de mis kokulu ve ıtırli şerbetlerden bahsedilmesi, o dönemde hazırlanan şerbetlere kokulu bitki ve baharat eklendiği değerlendirmesini yapmamızı sağlamaktadır (Sarioğlu & Cevizkaya, 2016). Türklerin yeme alışkanlıkları hakkında çok önemli bir kaynak olan Kaygusuz Abdal’ın simâtiyelerinde de şerbet geçmektedir (Gündüzöz, 2017). Evliya Çelebi Seyahatnesi’nde altmıştan fazla alkollü veya alkolsüz şerbet geçmektedir. Bunlardan en önemlilerinden bir hardaliyedir. Üzüm şirasına eklenen hardal tohumuyla yapılan hardaliyenin mayalanma süresine bağlı olarak alkollü ve alkolsüz türleri vardır (Yerasimos, 2014: 271) ve günümüzde endüstriyel düzeyde üretimi devam etmektedir. Hazırlama yöntemi ve kendine has lezzetiyle öne çıkan hardaliye, Türkiye Cumhuriyeti’nin kurucusu Ulu Önder Atatürk’ün bu içeceğe verdiği değerle de dikkat çekicidir. Atatürk’ün 20 Aralık 1930’da Kırklareli’nde tattıktan sonra bu şerbet için milli içecek haline getirilmesi yönünde talimat verdiği bilinmektedir (Bayer, 2013). 20. yüzyıl başına kadar Türk mutfak kültürü ile ilgili az sayıda yazılı kaynak üretilmiştir. Şerbet, şurup ve benzeri içeceklerin tariflerine ait yazılı belge sayısı ise daha da sınırlı sayıda bulunmaktadır. Bunlardan en önemlilerinden biri Şurup İmalatı Risalesi’dir. 1891 yılında Doktor Celal Paşa tarafından hazırlanan Şurup İmalatı Risalesi şerbet, şurup, şekerleme, pestil ve reçel yapımı hakkında detaylı bilgiler içermektedir (Koç, 2018).

Şerbet ve şurupların Avrupa içecek kültürü üzerinde de etkisi olduğu bilinmektedir. Şerbet kelimesi farklı dillerde de Türkçe aslına yakın bir şekilde kullanılmakta; Almanca scherbett, İtalyanca sorbetto, Fransızca sorbet, İngilizce sorbet-sherbet, olarak geçmektedir. Avrupa’da şerbetin tüketiminin bir alışkanlık haline gelmesindeki en önemli merkez Venedik olarak kabul edilmektedir. Floransa Dükü Francesco di Medici’nin 1577 yılında Venedikli bir tanıdığından şerbetin ve Türklerin yaptıkları diğer güzel içeceklerin tariflerini istediği belirtilmektedir. Bu tarihten sonra şerbet içmek bir moda haline gelmiş ve Avrupa’ya yayılmaya başlamıştır. Bu modadan ilk etkilenen ülkelerin İngiltere ve Fransa olduğu bilinmektedir. Bunlara ek olarak, 17. yüzyıl ortalarından itibaren sert şeker olarak hazırlanan limonlu, güllü ve menekşeli hazır şerbet karışımları İngiltere’ye ihraç edilmeye başlamıştır. Bu sert şekerler sulandırılarak şerbet hazırlanmaktaydı. 18. yüzyılda visney adıyla hazırlanan vişne şurupları da hem İngiltere’ye hem de Fransa’ya ihraç edilmiştir (Işın, 2020: 290-291; Güney, 2023: 165-166; Özdoğan & Işık, 2007: 1059-1077; Sarioğlu & Cevizkaya, 2016). Francis Bacon’ın 1627 yılında yayımlanan Doğa Bilimi kitabında Osmanlı şerbetinden bahsetmesi bu etkinin bir göstergesi olarak düşünülebilir. Bacon, "Türkiye ve Doğu’da şerbet dedikleri şekerlemeler var. Şeker ile limon, ağaçkavunu, menekşe veya başka çiçeklerden yapılır. Damak zevki daha ince kişiler için amber de katılır. Bunları suda eriterek içecek hazırlarlar, çünkü onların kanununda şarap içmeleri yasaktır." şeklinde belirtmektedir (Işın, 2020: 290-291). 16. yüzyılda halkın içtiği ballı şerbet, en basit ve ucuz şerbet türü olarak bilinmekteydi. Zenginler ise çeşitli meyve sularının ve çiçekten yapılmış şerbetlerin içine misk katmaktaydı. Şerbetlerin kolay yapılabilmesi için mevsiminde hazırlanan ve uzun süre saklanabilen şerbet karışımları bu dönemde geliştirilmiştir. 17. yüzyılda İtalya’da şerbetin dondurulmasıyla yapılan dondurmaya sorbetto adı

verilmiştir. Bu dondurmalar günümüzde uluslararası mutfakta halen sorbe olarak adlandırılmaktadır (Durgut Malçok vd., 2024: 243; Işın, 2020). Fransız seyyah Jean-Baptiste Tavernier Türklerin yemeklerin yanında serinlemek için hem de şerbet içtiklerinden bahsetmektedir (Yerasimos, 2006).

Literatürde, hazırlandıkları ürün ve hazırlanma şekillerine göre bu tür içecekleri tanımlamak için kullanılan iki farklı isim bulunmaktadır. Bunlar; şerbet ve şuruptur. Koç (2018) bu ürünleri aşağıdaki gibi tanımlamaktadır.

Şerbet: Meyve, çiçek veya baharatla tatlandırılan şekerli veya ballı içecek. Taze hazırlandığı gibi, şurup, çevirme (lohuk), şerbet şekeri veya pestili sulandırarak da hazırlandığı; sıcak aylarda buz veya karla soğutularak tüketildiği bilinmektedir. Badem, kavun çekirdeği, hıyar çekirdeği, kuru üzüm, pirinç gibi şeylerden yapılan bir tür şerbet olan sübye de bu sınıfta incelenebilir.

Şurup: Şerbet yapmak üzere hazırlanan koyu kıvamlı şekerli sıvı. Meyveler, çiçekler ve baharatın özsuyla yapılıp ve istenildiği zaman sulandırılarak şerbet hâline getirilebilir (Koç, 2018: 104).

Yiyeceklerin iyileştirici özellikleri olduğu antik çağlardan bu yana bilinmektedir. Hekimler hem öncüllerinden aktarılan bilgi birikimini hem de kendi tecrübelerini kullanarak hastaları besinlerle tedavi etme yolunu benimsemişlerdir. Bu bilgiler nesiller boyu geliştirilerek aktarılmıştır (Bober, 2014). Osmanlı hekimleri de yiyecek ve içeceklere büyük önem vermiş, birçoğunun tıbbi niteliklere sahip olduğunu kabul etmişlerdir. Meyve ve bitkilerden yapılan şerbetler, tedavi amaçlı olarak evlerde de hazırlanmakla birlikte hem mutfak hem de tıbbi uygulamaların ayrılmaz bir parçası olarak kullanılmaktaydı. Tıbbi şuruplarda şeker veya bal kullanılması, bunların hem gıda hem de ilaç olarak kabul edilmesine katkıda bulunmuş ve bu ilişki 20. yüzyıla kadar devam etmiştir (Koç, 2018).

Şerbetlerin hazırlanmasında temel üç yöntem kullanılmaktadır.

- Meyvelerin suyunun çıkarılması ve şeker ve baharatla karıştırılması.
- Meyve posasının şeker ve baharatla kaynatılması, ardından istenen kıvamı elde etmek için su eklemeyen önce soğutulması.
- Alternatif bir yöntem olarak malzemeleri kaynatmak yerine sıcak suda demlemeyi içermektedir (Durgut Malçok vd., 2024: 244).

Yukarıda belirtilen hazırlama şekillerinin her biri şerbetin rengi, kıvamı, besin değeri ve faydası üzerinde etkili olmaktadır. Örneğin; bazı çalışmalar sükröz ve sitrik asit gibi bileşenler arasındaki etkileşimin nihai ürünün duyu özelliklerini de önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir. Bu nedenle, istenilen sonucu elde edebilmek için reçeteye uymak gerekmektedir. Her ne kadar bu içeceklerin hazırlama yöntemleri konusunda farklılıklar gözlemlenmese de şerbetin bileşimi, bölgesel tercihlere ve mevcut bileşenlere bağlı olarak önemli ölçüde değişebilmektedir. Yaygın bileşenler şunlardır:

- Meyve suları: Bunlar birincil lezzeti sağlar ve limon ve portakal gibi turuncgillerin yanı sıra çilek ve tropikal meyveleri de içerebilir.
- Tatlandırıcılar: Şeker en yaygın tatlandırıcıdır, ancak bal da kullanılabilir.
- Asitlik vericiler: Sitrik asit veya limon suyu genellikle lezzeti arttırmak ve tatlılığı dengelemek için eklenir.

- Bitkiler ve baharat: Nane, fesleğen veya kakule gibi malzemeler ek karmaşıklık için dâhil edilebilir (Aydoğdu vd., 2023).

Yukarıda belirtildiği gibi şerbet ve şuruplar çok farklı malzemelerle ve birden fazla teknikle hazırlanabilmektedir. Elde edilen farklı renk, koku, doku ve lezzetteki bu sıvıların vücuda serinlik verdiği bilinmektedir. Bununla birlikte, şerbetler sadece ferahlatıcı olmakla kalmamakta, aynı zamanda sağlık açısından da çeşitli faydaları olduğu vurgulanmaktadır. Karanfil, yenibahar, muskat kabuğu, Karaman kimyonu, anason, rezene, dereotu, kimyon, çörekotu, kakule, nar, susam, karabiber, zencefil, acı biber ve çemen otunun sindirimi kolaylaştırıcı etkileri bulunmaktadır (Farrimond, 2018). Meyveler ve baharat yüksek oranda vitamin ve mineral içermektedir. Ayrıca, doğru kullanıldıklarında sindirime yardımcı olmanın yanı sıra antibakteriyel, antifungal, antienflamatuar, analjezik, antikarsinojen, antioksidan, antimikrobiyal, kalp sağlığını destekleyici, kolesterol düşürücü, hafızayı güçlendirici ve şeker hastalığına karşı koruyucu etkileri olduğu bilinmektedir (Grotto, 2008).

Nane şerbeti gibi bazı türleri geleneksel olarak sindirim sorunları için kullanılmaktadır. Kavun çekirdeği gibi bileşenler, protein içerikleri ve hastalıkların tedavisinde tarihsel kullanımları nedeniyle vurgulanmaktadır. Çeşitli şerbet türleri belirli sağlık yararlarıyla ilişkilendirilmiştir; örneğin demirhindi şerbetinin sindirime yardımcı olduğuna inanılırken, tarçın şerbetinin antibakteriyel özellikleri bulunmaktadır (Durgut Malçok vd., 2024; Kayabaşı & Bucak, 2022; Koç, 2018). Üzümde bulunan bazı maddelerin anti-kanser, anti-enflamatuar ve anti-hipertansif etkiler gibi mükemmel biyolojik aktiviteler sergilediği doğrulanmıştır (Wang, You vd., 2024). Literatürde birçok sağlık faydasından bahsedilen şerbetlerin bazılarının kullanım amaçları genel olarak aşağıdaki gibidir:

- Üzüm şerbeti, kanser karşıtı özellikleriyle,
- Nane şerbeti, göz ve solunum sağlığını desteklemek,
- Demirhindi şerbeti, sindirim ve bağırsak sistemlerini düzenlemek,
- Tarçın şerbeti antibakteriyel, cilt koruyucu ve gaz giderici etkileri,
- Keçiboynuzu şerbetinin astım ve nefes darlığı, doğal bir balgam söktürücü özellikleri,
- Menekşe ve nar şerbeti baş ağrısı, böbrek ağrısı ve öksürük gibi rahatsızlıkların tedavisi,
- Kavun, önemli beta-karoten içeriğinin bir sonucu olarak göz sağlığını geliştirmedeki potansiyeli için kullanılmaktadır (Durgut Malçok vd., 2024). Ballı kavun şerbeti reçetesinde baharat olarak zencefil kullanılmaktadır (Sarioğlu & Cevizkaya, 2016, s. 242).
- Meyan kökü şerbeti üzerine yapılan bir araştırma, ürünün önemli antioksidan aktivitesini göstermekte ve tüketimiyle ilişkili potansiyel sağlık yararlarını ortaya koymaktadır (Akdemir Evrendilek vd., 2023)

Sonuç olarak, şerbetlerin sahip olduğu botanik, aromatik ve fitokimyasal bileşenlerin çok farklı sağlık sorunları üzerinde etkili olduğu değerlendirilmektedir (Durgut Malçok vd., 2024).

Hıltlar Teorisi

Tüketilen gıdaların kalitesi ve miktarı kişilerin ve toplumların genel olarak karakter, tutum ve davranışlarını şekillendirmektedir. İbn-i Haldun'un Mukaddime adlı eseri araştırmacılara bu konuda rehberlik edebilecek en önemli başvuru kaynaklarından biri olarak değerlendirilmektedir (Yıldız, 2014: 124). İnsanların beslenme şekillerinin kültür, davranış kalıpları ve sağlıkları üzerinde etkili olduğu antik dönemlerden bu yana bilinmektedir. Yiyeceklerin sağlıkla ilişkisi Hıltlar Teorisi (Humoral Patoloji) ile açıklanmaktadır (Orhun & Akıllı, 2019). Hılt, eski hekimlerin insan

vücudunda var saydığı, besinlerin midede sindirildikten sonra dönüştükleri safra, sevda (kara safra), kan ve balgam gibi dört maddeden biri olarak tanımlanmaktadır (Şirvânî, 2005: 303). Hipokrat'a göre, yanlış beslenme sonucu sindirilemeyen bazı artıklar buhar çıkartmakta ve bunlar vücuttan atılamadığı için çeşitli hastalıklara neden olmaktadır. Kişinin mizacına göre beslenmesini temel alan, basitçe “yedikleriniz davranışlarınız olur” şeklinde de anlatılabilen Hıltlar teorisinin sahibi Bergamalı Galenos'tur. Galenos dış etkenlerin de hıltlara olan etkisinden bahsederek teoriyi daha net bir çerçevede ortaya koymuştur. Bu teori İslam ve Osmanlı tıbbının da temelini oluşturmuştur (Orhun & Akıllı, 2019: 138-157). Hıltlar teorisinin İbn-i Sina tarafından geliştirildiğini belirten kaynaklar da bulunmaktadır. El-Kanun fi't-Tıb başta olmak üzere birçok eserinde hıltlar konusuna değinilmektedir (Cankül & Ayvalı, 2020). Hıltlar teorisi genel olarak aşağıdaki gibi açıklanmaktadır:

Hava, ateş, toprak ve su bu teorinin temel unsurlarını oluşturmaktadır. Bu dört unsurun hıltlardaki karşılıkları kan (demevi), sarı safra (safravi), kara safra (sevdavi) ve balgamdır (balgami). Bunu yılın dört mevsimi (ilkbahar, yaz, sonbahar, kış) ya da hayatın dört mevsimi (çocukluk, gençlik, olgunluk, yaşlılık) ile de birleştirenler vardır. Kanın sıcak-nemli, sarı safranin sıcak-kuru, kara safranin soğuk-kuru ve balgamın ise soğuk-nemli olduğu kabul edilirdi. Her hılt, sahip olduğu özelliklere ters niteliklere sahip ilaçlarla nötrleştirilirdi. Yani sıcak-nemli soğuk-kuru ilaçlarla, soğuk-nemli sıcak-kuru ilaçlarla, soğuk-kuru sıcak-nemli ilaçlarla, sıcak-kuru ise soğuk-nemli etki veren ilaçlarla tedavi edilirdi (Cankül & Ayvalı, 2020; Orhun & Akıllı, 2019: 152).

Hıltlar teorisi önleyici tıp uygulamaları olarak değerlendirilmektedir. Kişinin mizacına uygun yiyeceklerle beslenerek hastalıklara yakalanmaması hedeflenmektedir. Hastalığa yakalanılması durumunda ise yine besinler yoluyla şifa aranmaktadır (Genç, 1981: 59-60; Orhun & Akıllı, 2019: 138-157; Şirvânî, 2005; Yerasimos, 2014: 108-109). Yusuf Has Hacib bu konuda bazı öğütler vermektedir:

Sıcak yemeklerin fazla yenmesinden hararet fazlaşır, üzerine derhal soğuk bir şey içmeli; soğuk fazlaşır, onu sıcak ile tâdil etmelidir. Yaşın genç ve ömrün bahar yıllarında ise soğuk şeyler kullan; zira kanın bunları ısıtacaktır. Yaşın kırktan fazla ve mevsim sonbahar ise, tabiatını sıcak şeyler ile tanzim et. Yaşın altmış ve vakit de kış ise, sıcak şeyler kullan, soğuk şeyler ile arkadaşlık etme. Kuru ve soğuk yiyeceklerden fazlaca yemiş isen, sıcak ve yaş şeyleri hazır bulundur. Daima sıhhatte kalmak ve hiç hasta olmamak istersen az adlı ilacı ye ve öyle yaşa; eğer uzun zaman huzur içinde yaşamak istiyorsan dil adlı ilacı ye ve öyle yaşa ey temiz kalpli insan (Genç, 1981: 59-60)

Hıltlar teorisini cacık tarifi üzerinden anlamak mümkündür. Cacık, yoğurt, nane, sarımsak, zeytinyağı ve salatalık gibi malzemelerin bir arada kullanılmasının nedenlerini açıklayan bir tariftir. Bu tarifte, soğuk ve nemli gıdalar (salatalık ve yoğurt) ile sıcak ve kuru gıdaların (sarımsak, zeytinyağı ve nane) dengelenerek beden dengesinin sağlanması amaçlanmıştır. Mevsimlere göre yemeklerin içeriği de değişiklik göstermektedir; örneğin, bahar ve yaz aylarında kayısı, vişne gibi meyveler kullanılırken, kış aylarında ayva ve nar gibi meyveler tercih edilmektedir. Etler özelliklerine göre mutlaka demirhindi, sirkencebin gibi hafifletici ve hazmettirici içeceklerle ikram edilmektedir. Yemeklerin hazırlanma yöntemleri de mevsimlere göre farklılık göstermektedir. İlkbahar ve yazda haşlama, buğulama gibi su ilave edilerek pişirme yöntemleri kullanılırken, sonbahar ve kış aylarında kızartma ve fırınlama gibi susuz teknikler tercih edilmektedir. Ayrıca, ekmeklerin yapımında da mevsimsel farklılıklar gözlemlenmektedir; yazın mayasız ekmekler yapılırken, kışın mayalı ve ağır ekmekler tercih edilmektedir. Hıltlar teorisi, Türk mutfağındaki zenginlik ve şifayı artıran bir yaklaşım olarak öne çıkmaktadır (Cankül & Ayvalı, 2020).

Şîrvânî'nin El Kerim Bağdadi'den çevirdiği ve kendine ait tarifleri de ekleyerek yayımladığı Kitabü't-Tabih bu konudaki en önemli eserlerden birisidir. Kitapta yer alan her tarifiñ sağık açısından ne işe yaradığı ve hangi mizaçtaki insanların yemesi gerektiği Şîrvânî tarafından detaylarıyla anlatılmaktadır (Şîrvânî, 2005). Bu aşamada hastaların ilaçlarını daha rahat kullanabilmeleri için yeni yollar geliştirilmesi gerekmiştir. Er Razi'nin öncülük ettiği uygulamalarda ilaçlar şekerli ve kaygan maddelerle kaplanmış; ilaçlara bal, şeker ve meyve suları eklenerek soğutulduktan sonra tablet haline getirilmiştir. Bu kapsamda, bağışıklığı yükseltecek maddelerle hazırlanan şerbetler ve macunlar daha hastalık meydana gelmeden önlemek için başvuru yollarıdır (Orhun & Akıllı, 2019: 148-150). Macun kıvamında olan lohuk (çevirme); Osmanlı Devleti döneminde eczacılar tarafından hazırlanan, ilaçları daha rahat kullanılabilir hale getirmek için bal, şeker, meyve suyu, çeşitli baharat veya tarçınla tatlandırılmış yumuşak bir şekerlemedir (Işın, 2012: 309). Ayşe Fahriye'nin (2024) Ev Kadını adlı kitabında birçok lohuk tarifi bulunmaktadır.

Buraya kadar elde edilen bilgilerden hıtlar teorisinin Bergamalı Galen'den sonraki yüzyıllarda da hekimler tarafından takip edildiği anlaşılmaktadır. Kökenleri antik döneme dayanan bu bilgiler, tarihi süreçte üzerine eklenerek günümüze kadar ulaşmıştır. Yiyeceklerin hem yararları hem de zararları anlaşılmalı çalışılmıştır. Kişinin hastalanmaması için mizacına göre tüketmesi gereken yiyecek tavsiyeleri oluşturulurken, hastaları iyileştirmek için yemekler ilaç olarak kullanılmıştır.

Yöntem

Bu çalışmada doküman analizi tekniği kullanılmıştır. Doküman analizi, yazılı belgelerin içeriğini titizlikle ve sistematik olarak analiz etmek için kullanılan bir nitel araştırma yöntemidir. Doküman analizi, üzerinde araştırmacının hiçbir etkisi olmadan kaydedilmiş metinlerin incelenmesi ile başlayan bir süreçtir. Bu süreçte amaç verilerin incelenerek yorumlanması, böylece bir anlam çıkarılması ve konu ile ilgili bir anlayış oluşturulmasıdır (Kıral, 2020).

Bulgular

Tutmacı'nın Çeviri Eseri Tabiatnâme ve Yiyecek Eşleşmeleri

Türk dili bilinci Karamanoğlu Mehmet Bey zamanında yayımlanan fermanla resmîyet kazanmıştır. Bu bilinç Aydınoğlu Umur Bey tarafından da desteklenmiştir. Umur Bey zamanında bilim ve sanat desteklenmiştir. Türkçe tercüme çalışmaları hızlanmıştır. Farsçadan Türkçeye Tutmacı tarafından tercüme edilmiştir. Tabiatnâme koruyucu tıp hekimliği kitabıdır. Kitapta yiyeceklerin faydaları ve zararlarından bahsedilmekle birlikte, bu zararlarından kurtulmak için tüketilmesi gereken yiyecek ve içecekler de belirtilmektedir. Eser başlıklar hariç 372 beyitten oluşmaktadır (Koç Keskin, 2018). Tabiatnâme, Türk mutfak kültürüne kaynaklık eden en eski yazılı kaynaklardan birisi olması sebebiyle önemli bir eser olarak değerlendirilmektedir. Bu bölümde Tabiatnâme'de bazı yemeklerle birlikte tüketilmesini tavsiye edilen içecekler ve yiyecekler ele alınacaktır. Kitapta, hıtlar teorisine göre et çeşitleri, sakatatlar, sebzeler, meyveler ve peynirin zararlarını gidermek için bunlarla birlikte servis edilmesi tavsiye edilen ürünlerden bahsedilmektedir. Araştırma kapsamında sadece et ve sakatat ile ilgili bölümler incelenmiş ve anlam bütünlüğünü korumak için kaynaktan geçtiği şekliyle aşağıda verilmiştir. Tutmacı'nın eserinde verdiği bilgiler ve hıtlar teorisinden yola çıkarak yazarlar tarafından oluşturulan yemek ile şerbet eşleşmeleri Tablo 1'de verilmiştir.

Koyun eti sıcak ve yumuşaktır, her mizaca uygun ve iyidir; ancak vücutta safrayı artırır. Eğer ekşi nar ve limon suyuyla yenilirse bu zararı giderilir (Karasoy, 2009: 47).

Keçi etinin mizacı biraz soğuk ve kurudur. Ancak bağırsak sancısı bundan kaynaklanır. Üstüne sıcak gül suyu içilirse buna iyi gelir (Karasoy, 2009: 49).

Sığır etinin mizacı nispeten soğuk ve kurudur. Vücuttaki kara safrayı artırır, kanı siyahlaştırır; terbiye edilmiş zencefil bunu önler (Karasoy, 2009: 49).

At eti sıcak ve serttir ve bele kuvvet verir yani meniye kuvvetlendirir. Onun zararı basura sebep olmasıdır. Terbiye edilmiş helile bu zararı ortadan kaldırır (Karasoy, 2009: 49).

Deve etinin mizacı sıcak ve serttir. Kara safraya ve vücutta gereksiz buharlara sebep olur. Tarçın onun bu zararını giderir (Karasoy, 2009: 51).

Kaz etinin mizacı sıcak ve yumuşaktır. Uzun süre midede kalır ve geç hazmolur. Ayrıca sinirlere çok zararı vardır. Yerken yanında yılanmış şarap içmek iyi olur (Karasoy, 2009: 51).

Güvercin eti göze ve beyne zararı vardır. Terbiye edilmiş helileyle gül suyu içilirse bu zararı yok olur (Karasoy, 2009: 51-53).

Çil kuşu, turaç, güvercin ve sülün benzer özelliklere sahiptir. Hepsinin mizacı sıcak ve yumuşaktır. Ancak mideyi hararetlendirirler. Bunu gidermek için koruk ve limon yemek gerekir (Karasoy, 2009: 53).

Horoz etinin mizacı sıcak ve kurudur. Yendiği zaman sarı safrayı artırır. Yılanmış şarap içmek bu zararı giderir (Karasoy, 2009: 53).

Tavşan etinin mizacı sıcak ve kurudur. Kabızlığa ve baş ağrısına sebep olur. Eğer terbiye edilmiş zencefille yenirse bu zararları yok olur (Karasoy, 2009: 53).

Tavuk eti sıcak ve yumuşaktır. Vücuttaki sarı safrayı artırır. Zirişk (kadın tuzluğu, Berberis crataegina, amberbaris), nar veya sumak gibi ekşi yiyecekler bu zararını giderir (Karasoy, 2009: 53-55).

Üveyik ve kumru eti sıcak ve nemlidir. Ciğere zararı dokunur, limon bu zararı giderir (Karasoy, 2009: 55).

Bıldırcın ve serçe etinin mizacı sıcak ve kurudur. Safralı kişilere çok zararlıdır. Bu zararlardan kurtulmak ve emin olmak için hemen arkasından sirkengübin yemek gerekir (Karasoy, 2009: 55).

Paça etinin mizacı ortadadır. Bağırsak sancısını artırır; ancak bunu gidermek için sirke ile birlikte yemek gerekir (Karasoy, 2009: 57).

Beynin mizacı soğuk ve yumuşaktır. Safrayı artırır, geç hazmolur ve kusmaya sebep olur. Yenildiği zaman kekik ve tuzla yemek onun bu zararını çabucak giderir (Karasoy, 2009: 57).

Kemik iliğinin mizacı mutedildir, ortadadır. Mideyi tembelleştirir, gevşetir; kekik ve tuz bunu hemen giderir (Karasoy, 2009: 57).

Her türlü kuşun kebabının mizacı sıcak ve nemlidir. Zayıf olan mideye kesinlikle zararlıdır. Onun bu zararını şarap yok eder (Karasoy, 2009: 57-59).

Taze tandır kebabının mizacı sıcak ve yumuşaktır. Geç hazmolur, susuzluk getirir; ancak ekşi nar bu zararı yok eder (Karasoy, 2009: 59).

Köftenin mizacı sıcak ve yumuşaktır. Susuzluk ve hararet yapar. Onun bu zararını nar suyu yok eder (Karasoy, 2009: 59).

Tablo 1. Etin türüne göre yazarlar tarafından oluşturulan et-şerbet eşleşmeleri

Etin türü	Tavsiye edilen şerbetler
Koyun Eti	Nar şerbeti, koruk şerbeti, demirhindi şerbeti, limon şerbeti, güllü limon şerbeti ve limonlu menekşe şerbeti
Keçi Eti	Gül şerbeti
Sığır Eti	Portakal şerbeti, portakal çiçeği şerbeti, turunc şerbeti veya ballı kavun şerbeti
Deve Eti	Reyhan şerbeti veya tarçın şerbeti
Kaz Eti	Yıllanmış şarap, hardaliye, demirhindi şerbeti, sirkencebin veya koruk şerbeti
Güvercin eti	Kara halile eklenmiş gül şerbeti, limonlu gül şerbeti
Çil kuşu, turaç, güvercin ve sülün	Koruk şerbeti, ekşi nar şerbeti, limon şerbeti
Horoz eti	Limon şerbeti, hardaliye, nar şerbeti, vişne şerbeti, mor erik şerbeti veya ballı kavun şerbeti
Tavşan eti	Limon şerbeti, nar şerbeti, vişne şerbeti, mor erik şerbeti veya ballı kavun şerbeti
Tavuk eti	Koruk şerbeti, ekşi nar şerbeti, demirhindi şerbeti, limon şerbeti, sumak şerbeti veya anberbaris (diken üzümü) şerbeti
Üveyik ve kumru eti	Limon şerbeti
Bıldırcın ve serçe eti	Sirkencebin
Paça eti	Sirkencebin
Beyin	Hardaliye, sirkencebin veya demirhindi şerbeti
Kemik iliği	Sirkencebin
Her türlü kuşun kebabı	Şarap, hardaliye, koruk şerbeti, nar şerbeti, demirhindi şerbeti, limon şerbeti, ayva şerbeti, ekşi elma şerbeti
Tandır kebabı	Ekşi nar şerbeti, demirhindi şerbeti, ayva şerbeti
Köfte	Nar şerbeti, demirhindi şerbeti veya ayva şerbeti

Tablo yazarlar tarafından hazırlanmıştır.

Şerbet Tariflerinin Hazırlanmasında Takip Edilecek Yöntem

Literatür taramasında iki yüzden fazla şerbet ismine rastlanmıştır. Bu çalışmada yemeklerle eşleştirilen şerbet sayısı ise yirmi dördtür. Bütün şerbetlerin tariflerinin verilmesinin çalışmanın amacının ötesinde olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte, kaynaklarda geçen şerbet ve şurupların hazırlanma şekillerinde de farklılıklar görülmektedir. Örneğin; Doktor Celâl Paşa'nın Risâlesi'nde hazırlanan şurupların şekerlenmesini önlemek amacıyla bir miktar liörneğini eklenmesi tavsiye edilmektedir, ancak bu yöntem tüm kaynaklarda takip edilmemektedir. Bir başka örnek her iki tarifte de sirkenin imal edildiği meyvenin türü belirtilmeyen sirkencebin şerbeti üzerinden verilebilir. Mehmet Kâmil'in verdiği tarifte sirkeyi berraklaştırmak için yumurta akı kullanırken (Mehmet Kâmil, 2016: 138), Ayşe Fahriye sirkenin kemik külü kullanılarak süzülmesini önermektedir (Ayşe Fahriye, 2024: 161). Günümüzde birçok çeşit, kalite ve berraklıkta sirkeye ulaşmak mümkün olduğu için bu tür uygulamalara gerek kalmadığı düşünülmektedir. Bunlara ek olarak, kaynakların yazıldığı tarihlerdeki meyve, çiçek, bal vb. ürünlerin lezzeti, kokusu ve kalitesi ile ilgili referans olacak veriler bulunmamaktadır. Bu nedenle, hazırlanacak ürünlerin duyuşal özelliklerinin kaynaklarda bulunanlara ne kadar yakın olacağı bilinmemektedir. Bu da uygulamacının önünde izleyecek iki farklı yol açmaktadır. Bunlardan birincisi şerbet ve şurupların geleneksel hazırlama tekniklerini yaşatmak için bu kaynaklardaki tariflerin birebir takip edilmesidir. İkincisi, tariflerin ölçülerini değiştirmeden ulaşılabilen en kaliteli malzemelerle ürünlerin hazırlanmasıdır. Şerbet ve şurupların yapımında yol gösterebilecek en önemli ve ulaşılabılır üç kaynak Doktor Celâl Paşa'nın Risâlesi, Ayşe Fahriye'nin Ev Kadını kitabı ve Mehmet Kâmil'in Melceü't Tabbâhîn adlı eseridir.

Sonuç ve Tartışma

Şerbetler, nesiller boyunca aktarılan tarifler ve geleneklerle yüzyıllardır Türk kültürünün bir parçası olmayı sürdürmektedir. Mutfak sanatı ve geleneksel tıbbın bir karışımını yansıtan şerbetler, Türk gastronomisinin zengin mirasını gözler önüne sermektedir. Ayrıca şerbetler Türk kültüründe gıda ve tıp arasında bir köprü görevi görmektedir.

Şerbet, zengin bir kültürel mirasa ve potansiyel sağlık faydalarına sahip çok yönlü bir içecek olmaya devam etmektedir. Bileşimi, duyuşal değerdendirmesi ve muhafaza yöntemlerine ilişkin devam eden araştırmalar, bu geleneksel içeceğe ilişkin anlayışımızı geliştirmeye devam etmektedir. Yenilikçi bileşenlerin ve muhafaza tekniklerinin araştırılması sadece şerbetin özünü korumakla kalmamakta, aynı zamanda çağdaş tüketici tercihlerine hitap eden modern uyarlamalar için yollar açmaktadır.

Geleneksel uygulamaları bilimsel ilerlemelerle birleştirerek şerbetin, doğru eşleştirmeler sayesinde günümüzün sofralarında ve restoranlarda yaygın olarak yer alabileceği düşünülmektedir. Ayrıca içecek pazarında geçerliliğini koruyabileceği ve tüketiciler arasında sağlık bilincine sahip seçimleri teşvik edebileceği değerdendirilmektedir.

Bu makalede sunulan bulgular, geleneksel Türk şerbetlerinin unutulmaya yüz tutmuş bir kültürel miras olmasının yanı sıra, hıtlar teorisi çerçevesinde et ve sakatat yemekleriyle eşleştirilmesinin hem sağlık hem de gastronomi açısından önemli fırsatlar sunduğunu göstermektedir. Yiyecek-içecek sektöründe faaliyet gösteren işletmeler, menülerine bu özgün şerbetleri ekleyerek hem Türk mutfağının otantik değerdelerini yaşatabilir hem de müşterilerine fonksiyonel, sağlığı destekleyici içecek alternatifleri sunabilirler. Şerbetlerin sindirimi kolaylaştırıcı, bağışıklığı güçlendirici ve çeşitli hastalıklara karşı koruyucu etkilerinin modern beslenme trendleriyle de uyum içinde olduğu düşünülmektedir. Ayrıca, et yemekleriyle uygun şerbet eşleşmeleri, restoranlarda müşteri deneyimini zenginleştirerek farklılaşma ve marka değeri yaratma imkânı sağlamaktadır. Sonuç olarak, bu tür uygulamalar hem geleneksel bilgi birikiminin günümüze taşınmasına katkı sunmakta hem de sektöre yenilikçi ve sağlıklı bir bakış açısı kazandırmaktadır.

Sınırlılıklar ve Gelecek Çalışmalar için Öneriler

Bu çalışmada ele alınan et ve şerbet eşleşmeleri için duyuşal değerdendirme yapılamamıştır. Gelecekteki çalışmalarda makalede belirtilen yiyecek ve şerbet eşleşmelerinin uygulamalı olarak denenmesinin, ayrıca duyuşal analiz yöntemiyle beğenilirliklerinin ölçülmesinin hem literatüre hem de yiyecek içecek sektörüne önemli katkıları olacağı düşünülmektedir.

Beyan

Makalenin tüm yazarlarının makale sürecine verdikleri katkı eşittir. Yazarların bildirmesi gereken herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

KAYNAKÇA

- Akdemir Evrendilek, G., Tanriverdi, H., Demir, I. ve Uzuner, S. (2023). Shelf-life extension of traditional licorice root “sherbet” with a novel pulsed electric field processing. *Frontiers in Food Science and Technology*. 3. <https://doi.org/10.3389/frfst.2023.1157649>
- Akman, L. (1995). Beşiktaş İlçesi Beslenme Araştırması. Lisans Çalışması. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Antropoloji Ana Bilim Dalı.
- Aydoğdu, B. İ., Tokatlı Demirok, N., & Yıkmış, S. (2023). Modeling of Sensory Properties of Poppy Sherbet by Turkish Consumers and Changes in Quality Properties during Storage Process. *Foods*, 12(16), 3114. <https://doi.org/10.3390/foods12163114>
- Ayşe Fahriye (2024). *Ev Kadını*. (Haz. Turgut Kut), Çiya Yayınları, İstanbul.
- Bayer, Y. (Mayıs 01, 2013). Atatürk’ün Milli İçki Önerisi Hardaliye İdi. *Hürriyet Gazetesi*. Erşim adresi: <https://www.hurriyet.com.tr/> Erişim Tarihi: 07.01.2024
- Bober, P. P. (2014). Antik Çağ ve Ortaçağda Sanat, Kültür ve Mutfak (2. Baskı). İstanbul: Kitap Yayınevi.
- Brillat-Savarin, J. A. (2018). Lezzetin Fizyolojisi ya da Yüce Mutfak Üzerine Düşünceler, (Çev. H. Bucak), Oğlak Yayınları, İstanbul.
- Cankül, D. ve Ayvalı, H. (2020). Gastronomi Trendlerinden Biri Olarak Terapötik Beslenme ve Hıtlar Teorisi, *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 4(3): 3099-3115
- Durgut Malçok, S., Özkan Karabacak, A. ve Tamer, C. (2024). Sherbet: A Traditional Beverage. İçinde: Futuristic Trends in Agriculture Engineering & Food Sciences, Bhavana, Editor, *Iterative International Publishers, Mohali*, 242-251.
- Farrimond, S. (2018). *The Science of Spice*, DK, Great Britain.
- Genç, R. (1981). IX. Yüzyılda Türk Mutfağı. *Türk Mutfağı Sempozyumu Bildirileri*. 31 Ekim- 1 Kasım 1981 Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi s. 57-68
- Koç, A. (2018). Doktor Celâl Paşa’nın Şurup İmâlâtı Risâlesi. *the Journal of Academic Social Sciences*, 76, 93-106.
- Grotto, D. (2008). *Hayat Kurtaran 101 Yiyecek*, Martı Yayıncılık, İstanbul.
- Gündüzöz, G. (2017). Kaygusuz Abdal’ın Simâtiyelerinde Yemek Figürü. *Kırıkkale İslami İlimler Fakültesi Dergisi*, 2(4), 9-26.
- Güney, S. (2023). Foods Spreading from Turkish Cuisine to The World. *Journal of Multidisciplinary Academic Tourism*, 8(2), 159-169. <https://doi.org/10.31822/jomat.2023-8-2-159>
- Işın, P. M. (2012). *Sherbet and Spice: The Complete Story of Turkish Sweets and Desserts*, I B Tauris, London.
- Işın, P. M. (2020). *Avcılıktan Gurmeliğe Yemeğin Kültürel Gelişimi* (3. Baskı), Yapı Kredi Yayınları, İstanbul.
- Karasoy, Y. (2009). *Tabiatnâme*, Palet Yayınları, Konya.

- Kayabaşı, A. ve Bucak, T., (2022). Şerbetlerin Türk Mutfak Kültüründeki Yeri ve Önemine Dair Bir Araştırma. *ODÜSOBİAD*, 12 (1), 71-96, <https://doi.org/10.48146/odusobiad.1053061>
- Kıral, B. (2020). Nitel Bir Veri Analizi Yöntemi Olarak Doküman Analizi. *Siirt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(15), 170-189.
- Koç Keskin, N. (2018). Tutmacı'nın Yâdigârı: "Tabiatnâme". *Gazi Türkiyat* (23), 235-236.
- Mehmet Kâmil. (2016). *Melceü't Tabbâhîn (1844)*. D. Elkâtip. (Ed.). Çiya Yayınları, İstanbul.
- Orhun, D., Akıllı, K. (2019). *Yedikleriniz Davranışlarınız Olur*, Velespit Yayınları, İstanbul.
- Özdoğan, Y., & Işık, N. (2008). Geleneksel Türk Mutfağında Şerbet. 38. *ICANAS Uluslararası Asya ve Kuzey Afrika Çalışmaları Kongresi Bildiri Kitabı*, I, 1059, 1077.
- Sarioğlu, M., & Cevizkaya, G. (2016). Türk Mutfak Kültürü: Şerbetler, *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 6(14), 237-250.
- Şirvânî, M. M. (2005). *15. Yüzyıl Osmanlı Mutfağı* (Haz: Mustafa Argunşah ve Müjgân Çakır). İstanbul: Gökkubbe Yayınları.
- Ünver, S. (1957). *Fatih Devri Yemekleri*. İstanbul: Kemal Matbaası
- Wang, C., You, Y., Huang, W., & Zhan, J. (2024). The High-Value and Sustainable Utilization of Grape Pomace: A Review. *Food Chemistry:X*, 24. <https://doi.org/10.1016/j.fochx.2024.101845>
- Wach, E. & Ward, R. (2013). Learning about Qualitative Document Analysis. The Institute of Development Studies and Partner Organisations. Report. <https://hdl.handle.net/20.500.12413/2989>
- Yerasimos, S. (2006). *Tavernier Seyahatnamesi*, Kitap Yayınevi, İstanbul.
- Yerasimos, M. (2014). Evliya Çelebi Seyahatnamesi'nde Yemek Kültürü. Kitap Yayınevi, İstanbul.
- Yıldız, M. (2014). Türk Resmî Ziyafet Kültüründe Zirve: Fransa İmparatoriçesi Eugenie Onuruna Verilen Muhteşem Ziyafetler (1869), *Milli Folklor*, 26 (102), 124-137

Sherbet and Food Pairings in The Context of Tabiatnâme and Humoral Theory

Servet Kazım GÜNEY

Başkent University, Faculty of Fine Arts Design and Architecture, Ankara/Türkiye

Hakan TURGUT

Başkent University, Faculty of Fine Arts Design and Architecture, Ankara/Türkiye

Extended Summary

Food and beverages are vital elements reflecting cultural heritage, with drinks holding a significant place in this legacy. Sherbets, traditional Turkish beverages made from fruit, spice, and plant extracts, are rich sources of vitamins and minerals. Historically, they have been consumed not only for refreshment but also for their medicinal properties. For example, Evliya Çelebi's travelogue lists over 60 types of sherbets among 241 beverage varieties, underscoring their prominence in Ottoman cuisine and culture. Sherbets have remained relatively unchanged over centuries, preserving their traditional recipes and preparation methods.

Sherbets have social and cultural functions as well. Offering pomegranate sherbet is considered a gesture of politeness, and ayran (a yogurt-based drink) was traditionally served to travelers and guests, sometimes with straw to prevent rapid drinking and illness. Seasonal variations in sherbet preparation reflect humoral theory principles—cooling, light sherbets in summer and warming, spiced sherbets in winter.

Beyond their cultural role, sherbets are recognized for numerous health benefits. Due to their fruit and spice content, they support digestion and have antibacterial, antifungal, analgesic, anti-inflammatory, anticarcinogenic, antioxidant, antimicrobial, heart-protective, cholesterol-lowering, memory-enhancing, and antidiabetic effects. These properties make sherbets valuable not only as beverages but also as functional foods contributing to overall wellness.

The humoral theory (Hıtlar Teorisi), developed by Bergamalı Galenos, posits that human health depends on the balance of four bodily humors: bile, black bile (sevda), blood, and phlegm. Nutrition according to one's temperament is central to this theory, summarized by the phrase "what you eat becomes your behavior." Foods and drinks were classified by their effects on these humors, guiding dietary choices to maintain health.

Tutmacı's Turkish translation of the Persian work *Tabiatnâme*, a seminal text on preventive medicine, integrates humoral theory into dietary recommendations. The book advises specific food and drink combinations to counteract the adverse effects of certain foods, such as pairing particular sherbets with meats and cheeses to balance humors and aid digestion.

The study uses document analysis to systematically examine *Tabiatnâme* and proposes sherbet and meat pairings consistent with humoral theory. Foods and drinks recommended by Tutmacı to accompany meats have been transformed into sherbet suggestions, aiming to revive this almost forgotten tradition in Turkish food culture.

The authors argue that these pairings can enrich the culinary experience and provide health benefits by harmonizing the humors. Moreover, incorporating sherbets into meat dish presentations could influence the food and beverage sector's approach to serving meat dishes with complementary beverages, potentially increasing sherbets' presence on menus and preserving an important aspect of Turkish culinary heritage.

Sherbets have a long history dating back to the Seljuk period, prepared from various fruits and spices for both medicinal and refreshing purposes. Different types of sherbets were consumed seasonally-hot spiced sherbets like cinnamon in winter and cool fruit-based sherbets in summer. The preparation methods include extracting fruit juices mixed with sugar and spices or boiling fruit pulp with sugar and spices, sometimes steeping ingredients in hot water rather than boiling.

The word “sherbet” has influenced many European languages, reflecting its cultural diffusion. For instance, sherbet is known as *scherbett* in German, *sorbetto* in Italian, *sorbet* in French, and sherbet or sorbet in English. The drink became fashionable in Europe from the 16th century onward, particularly in Venice, England, and France. Historical figures like Francis Bacon and Jean-Baptiste Tavernier documented the popularity and preparation of sherbets in Ottoman and European contexts.

Sherbets were also categorized differently based on preparation and ingredients:

Sherbet: A sweetened drink made from fruit, flower, or spice extracts, consumed fresh or prepared from syrups or dried forms.

Syrup (Şurup): A concentrated sweet liquid used to make sherbet by dilution.

Sübye: Sherbets made from nuts, seeds, or grains like almonds, melon seeds, raisins, or rice.

Ottoman physicians valued food and drink for their medicinal qualities. Sherbets made from fruits and herbs were used both at home and in medical practice. The use of sugar or honey in medicinal syrups blurred the lines between food and medicine, a relationship that persisted into the 20th century.

The study highlights that sherbets were not only refreshing but also functional, supporting immunity and health. Ingredients such as clove, nutmeg, cumin, anise, fennel, dill, black seed, cardamom, pomegranate, sesame, black pepper, and ginger contributed to their therapeutic properties.

This research reintroduces sherbets as culturally and medically significant beverages in Turkish cuisine, emphasizing their pairing with meats according to humoral theory as presented in Tutmacı's *Tabiatnâme*. The proposed sherbet and meat pairings offer a novel perspective for the food and beverage industry, encouraging the integration of traditional drinks into modern menus.

By reviving these pairings, the study aims to preserve an important element of Turkish culinary heritage, promote health-conscious dining, and enrich the gastronomic experience with historically grounded, health-beneficial beverage options. As a result, the article provides an in-depth examination of sherbets as culturally rich, health-promoting beverages historically paired with meats based on humoral theory. It underscores the potential of these traditional pairings to enhance contemporary Turkish cuisine and the food service industry, bridging history, culture, and health science.