

*Olmazsa
Olmaz
Kahvaltı
Faruk Şüyyün*



İÇİNDEKİLER

- kahvaltı eşittir sağlık ve lezzet / **9**
öncelikle kahvaltıda, ama günün her ânında:
ince bellide demli çay / **15**
yemeğin diğer adı: ekmek / **37**
binlerce yıldır azığımız: peynir / **55**
tereyağ ateşte cızırdayıp köpürmeye başlayınca / **85**
sağlıklı mutfağın doğal harcı: yumurta / **105**
ona, ölümsüzlük iksiri de diyorlar: bal / **117**
ehlikeyfin keyfini tazeler:
kahvaltı sonrası okkalı bir kahve / **139**



kahvaltı eşittir sağlık ve lezzet

Sabah yenilen yemek altın, öğlen yenilen gümüş, akşamkiyse bakırdır, denilir. Kahvaltının önemi daha güzel hangi sözcüklerle vurgulanabilir! Kahvaltı, vazgeçilmezdir. Gün boyu ihtiyaç duyulan vitaminler, mineraller ve tabii ki enerji, sabah kahvaltısıyla depolanır. Üstüne üstlük, söz konusu gıdalar lezzetli olduğundan hem damağı, hem ruhu mutlu eder.

Kahvaltı yapmadan vücut sistemi çalışmaya başlamaz, metabolizma kendini açlığa karşı korumaya alır, yavaşlar. Bu nedenle de kahvaltı, yani “kahve altı” gereklidir, ardından keyifle kahvenizi höpürdetmeden önce.

Yani kahvaltı mutluluktur. Gerçekten de güne iyi başlamanın yoludur. Asla, ama asla kahvaltısız sokağına çıkmayın, ben çıkmam!

Yirminci yüzyılın başlarında da çıkmıyorlarmış. Hicri tarihle 1342, yani Miladi 1924 yılında, Yeni Şark Kütüphanesi tarafından basılmış, on altı bölümden oluşan, Osmanlıca yazılmış, 221 sayfada 313 tarifi içeren çok değerli bir eser var, adı *Tatlıcibaşı*. Kitabın önemli özelliğı şu: Türkiye’de basılmış ilk tatlı kitabı. Yazarı Hediye Fahriye Hanım. Ondan iki omlet tarifiyle başlamak istiyorum kitabımıza ki iştihamız açılsın; ne lezzetler tadacağız ne lezzetler...

şekerli omlet

“Üç kişi için beş yumurta kâfidir. Yumurtaları kırıp beyaz ve sarısını ayır. Sarıya bir büyük çorba kaşığı toz şeker ilâve ederek ve biraz da tuz koyarak güzelce çalka. Ayrıca bir kapta kar gibi beyaz oluncaya değin çalkanmış yumurta aklarını sarı ile karıştırıp tavada kızgın yağ içine dökerek adi omlet gibi pişir. Omlet tabağa alınıp iki katlanarak sofraya götürüleceği sırada üstüne toz şekerini serpeyerek kızgın bir ateş küreciğini üzerine tut ki şeker eriyerek glase olsun. Sıcak sıcak sofraya koy.”



onun gibisi yok!

- * Kahvaltı, Hititlerden bu yana süren bir gelenek.
- * Geçmişte Türklerde kuşluk vakti kahvaltısı ve ikindi sonrası yenilen akşam yemeği olarak iki öğün bulunurdu.
- * Osmanlı mutfağında kahvaltı, fütur ta'âmı, safralık, caşîriye olarak da adlandırılırdı.
- * II. Bayezid'in sabah namazından sonra kaymak, bal ve peynir yediğine dair kayıtlar bulunmakta.
- * Küçüklükten itibaren kahvaltı alışkanlığı kazananlar ve ağzının tadını bilenler, aileyi de bir araya getiren bu öğünden bir daha asla vazgeçemezler.
- * Sabah kahvaltısı ülkemizde bölgeden bölgeye farklılıklar gösterir. Her coğrafi bölgemizde farklı iklimlerin hüküm sürmesi, kahvaltı sofrasına gelen ürünleri de çeşitlendirir.



öncelikle kahvaltıda, ama günün her ânında: ince bellide demli çay

“Çaylaaar geldiii, sıcak sıcak, tavşan kanı... Var mı içeen?” ya da “Çaylar üç oldu, biri açuuk!” Bu nidalara ne kadar âşinayız. Çünkü, bizler için çay, olmazsa olmazlardandır. Ülkemizde sudan sonra en çok tüketilen içecektir. Çay olmadan kahvaltı da olmaz, iftar sofrası da... Bırakın mükellef bir kahvaltıyı, sabahleyin aceleyle yenilen simidin, poğaçanın, böreğin en iyi arkadaşıdır. Vapurda manzara seyrederek çayımızı yudumlamak gibisi var mıdır? Anadolu’da bir dükkâna girdiğimizde çay ikram etmeden bırakmazlar. Bir zamanlar evimizin başköşesinde duran, bugün hâlâ sakladığım semaverleri unuttuk mu? Ya üzerindeki porselen ibrikte demlediğimiz çayların lezzetini!

Yıllarca otobüs ihtiyaç molalarında işittiğimiz, “çaylar şirketten” sözcükleri, şair Refik Durbaş’ın kaleminden birkaç dizesini yazının sonunda bulacağınız şiir kitabına bile dönüşmüştür.

Bu milli içeceğimizin tiryakileri için ince belli cam bardak esastır; altındaki tabak da porselen olmalıdır. Asla fincanda içmezler. Doğu Anadolu’da, Erzurum, Van ve Kars’ta ise “kırtlama” tercih edilir. Yani şekerini yanında kırtlayarak!

Aslında bir ehlikeyfliktir çay içmek. Binlerce yıllık birikimin getirdiği, çoğu zaman ritüelleriy-

le yaşanan bir ehlikeyflik... Aynı zamanda koyu dost muhabbetlerinin; dertleri, acıları paylaşmanın vazgeçilmez eşlikçisidir ince belli, tatlı dilli, kıvıllı saçlı çay!

efsanelerini bilmek gerek

Bir efsaneye göre Budist bir rahibin oğlu olan Bodhidharma, Tanrı'ya yaklaşmak uğruna dünyanın bütün zevklerinden uzak durmaya karar vermiş. Yalnız yaprak yiyerek beslenmeye başlamış ve ibadetle zaman geçirir olmuş. Öyle ki, uyku uyumayı zayıflık olarak düşünmeye başlamış, ancak bedeni bu duruma fazla dayanamamış ve kendi iradesi dışında uyumak zorunda kalmış.

Uyanınca yaşadığı pişmanlıkla, hâkim olamadığı göz kapaklarını ve kirpiklerini kesip atmış... Attığı toprakta zaman içinde bir bitki yükselmiş. Rivayet odur ki, o bitkinin yapraklarını gözünün üstüne koyunca göz kapakları da tekrar eski hâlini almış. Bu bitki, çay bitkisiymiş.

Çay, Asya kökenli küçük bir ağaç olan *Camellia sinensis* bitkisinin yeşil yapraklarından elde ediliyor. Başlıca iki çeşidi yaygın olarak yetiştiriliyor. Bunlardan daha küçük yapraklı olan Çin bitkisi (*Camellia sinensis sinensis*) ve daha geniş yapraklı olan Assam bitkisi (*Camellia sinensis assamica*).

Bir başka efsaneye göre ise büyük Çin İmparatoru Shen Yung'ın (İÖ 2737) hizmetlilerinden biri bahçede su kaynatırken, bir yaprak, kaynayan



suyun içine düşmüş. Suyun bu yeni bitkiyle birlikte yaydığı kokudan etkilenen imparator, tadına da bakıp sevince, oradan yedi yıl ayrılmayıp hep çay içmiş. Çay da o gün bugündür insanoğlunun vazgeçilmez tutkularından biri hâline gelmiş.

İS 8. yüzyılın sonlarında Çinli düşünür Lu Yu, “Çay Kitabı” adıyla üretiminden tüketimine çay hakkındaki ilk geniş çaplı araştırmayı hazırlamış. Avrupa ise 17. yüzyılda bu gizemli tatla tanışmış. Peki, çayın dünyada ve ülkemizde tarihçesi nasıl gelişmiş?