

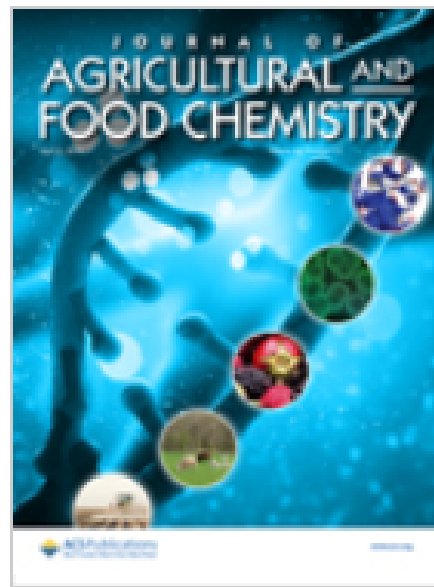
GÜNAH VE ZEVK: ÇİKOLATANIN TIPTAKİ HİKAYESİ

Arş. Gör. Dr. Onur Naci KARAHANCI

Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi

Tıp Tarihi ve Etik Anabilim Dalı





Editor-in-Chief:
Thomas F. Hofmann

Editors & Editorial Board
Recommend this Journal
Author Index

[Current Issue](#)

[View Articles ASAP](#)

Total Citations
84,847

Impact Factor
2.912

Articles Published
1,498

2014 Journal Citation Reports® by Thomson Reuters, 2015

Donatella Lippi*

History of Medicine and Medical Humanities, Department of Experimental and Clinical Medicine, School of Sciences of Human Health, University of Florence, Largo Brambilla 3, 50134 Florence, Italy



Azteklar, Mezoamerika'da bugünkü orta Meksika bölgesinde 14. ve 16. yüzyıllar arasında yaşamış bir Orta Amerika halkıdır. Zengin bir mitoloji ve kültürel mirasa sahip Azteklerin başkenti, günümüzde Ciudad de Mexico'nun bulunduğu Texcoco Gölü'nün ortasında yer alan Tenochtitlan kentiydi

-
- Son dönem çalışmalar çikolatanın sağlığı güçlendireceğini ortaya atmaktadır fakat kakaonun tıbbi geçmişi binlerce yıl öncelerine gider.
 - nl İsveçli hekim Carl Linnaeus, ikolata ağacı: ‘tanrıların yiyeceği’ (1753)
 - Çikolata gibi çok nadir yiyecek geniş bir yelpazede hastalıkları tedavide marifetli görülür

-
- Çikolatanın yararları Orta Amerika(Mesoamerican) halkları tarafından çoktan biliniyordu: Çikolatanın kaplarda hazırlanarak ilaç olarak İÖ 7. yy. dan beri kullanıldığını gösteriyor
 - Orta Amerikalıların en yaygın kullanımını: kakao tozu ya da macunu (paste-cake) ve su ile karıştırılarak hazırlanan içecek halinde. Çoğunlukla baharat ve mısırla da karıştırılırdı.
 - Mısır ve kakao mayalar için vazgeçilmez yaşamsal yiyeceklerdi

-
- Kakao daha sonrasında,sosyal ve siyasi açıdan önemli rol oynamıştır.
 - Fiziksel uyarıcı içki ve pahalı yiyecek
 - Değiş tokuş yöntemi için para gibi de kullanılabilme
 - Sosyal gücün sembolü

-
- İspanyol fatihi Hernan Cortes 1528'de İspanya'ya ticari değerini anlayarak kakao çekirdeklerini getirdi.
 - Yavaşça Avrupa'da bu 'kahverengi altından' hazırlanan içeceğin müşterileri yayılmaya başladı
 - Yüksek sosyete de moda içki haline geldi ve yeterli değildi ve pahalıydı



- Çikolata kullanımını Batı Avrupa'ya tanıtıldığında (western europe) yiyecek olup olmadığı sorulara ortaya çıkıyordu: O zaman da oruç yasalarıyla çevrenip çevrenmediği anlaşılmalıydı.
- Çikolata canlandırıcı ve öforik etkileri hemen görüldü.
- Ayrıca, çikolata afrodisyak olarak kabul ediliyordu: Montezuma'nın sayısız eşleri ile cinsel ilişkide bulunmadan önce çikolata içkisini hazırladığı söylentileri...
- Kilise, önce çikolatanın orucu bozacağını açıkladı. 1662 de Kardinal Brancaccio sıvı çikolatanın orucu bozmayacağını açıkladı: Kakao ticaretinde bu ifade etkili oldu

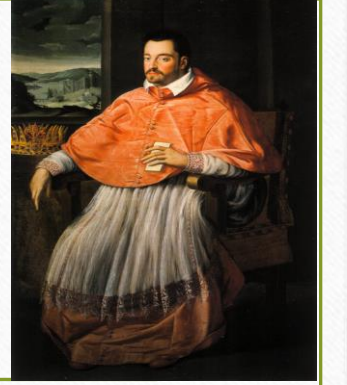
İLAC OLARAK ÇİKOLATA

- çikolata tüketiminin hızlı ve güçlü öldürücü etkisinin olduğu ortaya atılırken, tıbbi olarak pozitif hükümlere ihtiyacı vardı
- Avrupada medikal kullanımının 2 gerekçesi vardı:
 - Mezoamerikanlar bunu çeşitli tedavilerde kullanıyordu ve batı tıbbının yeni ilaçlara güvenmesi gerekiyordu
 - Tıp camiası canlandırıcı etkiye sahip, çok lezzetli bir içecek olan çikolatayı içmek için iyi bir sebep verebilir

-
- Çikolata tedavi amaçlı kullanım tarihinin yeniden inşası zaman ve coğrafi mekan üzerinden bir çeşit yolculuk:
 - Arkeoloji yanı sıra yazarların yerlilerin kullanımıyla ilgili deneyimleri
 - Allopatik galenik tıpla açıklanabilir sıcak-soğuk dengesi

-
- Badianus belgelerine göre (1552): Meksika'da kakaonun medikal kullanımı; tıbbi bitkiler hakkında olağanüstü yazmalar var. Meksikan hastalıkları (mexican diseases), beslenme problemlerini ve tedavi tekniklerini anlamada zengin kaynak
 - Kakao türevleri kullanımı: Anjin, kabızlık, diş tartarı, dizanteri, dispepsi, hazımsızlık, yorgunluk, gut, hemoroid

-
- Florentine Codex (1577), 12 cilt : İspanyol keşif Bernardino de Sahagun (1499 – 1590) tarafından derlendi
 - Meksika toplumu tedavi edici yararları için kakaonun değişik tip ve dozlarla içecekler hazırladı
 - Bilinç bulanıklığı ve dengesizliğe neden olan aşırı içmeye karşı kavrulmamış tanelerden hazırlanmış kakao önerdi,
 - Eğer aşırıya kaçmadan kullanılırsa, canlandırıcı ve ferahlatıcı bir içecek olarak tavsiye etti.



- Carletti, Ferdinando de' Medici için hazırladığı raporunda (1601)
- Çikolata-kakaonun büyüme süreçlerini ayrıntılı bir açıklamayla yazdı ve belirtti: Çikolata çok güçlendirici bir karışım
- 18. Yy ın başında basılıncaya kadar bu raporun sınırlı etkisi oldu
- 17-19. yy lar arasında çikolatanın tıbbi özelliklerini belirten yazı çok miktarda yayınlandı

-
- II. Phillip'in başkenti olan Madrid sarayı o dönem çikolata ticaretinin merkezi oldu:
 - 1570' de saray hekimi Francisco Hernandez'i (1517–1587) yeni dünyadaki tıbbi bitkileri bulmakla görevlendirdi
 - Amacı yetiştiriciliği için şartları öğrenmek ve bu bitkiler aynı zamanda İspanya'da ekili olabilir mi öğrenmekti

Dört Unsur	Hava	Ateş	Toprak	Su
Dört Hilt (sıvı)	Kan	Sarı safra	Kara safra	Balgam
Organı	Kalp-Akciğer	Karaciğer-Öd	Dalak-Mide	Beyin
Mevsimi	İlkbahar	Yaz	Sonbahar	Kış
Yaş dönemi	Çocukluk	Gençlik	Erişkinlik	İhtiyarlık
Fiziksel özelliği	Nemli-Sıcak	Kuru-Sıcak	Kuru-Soğuk	Nemli-Soğuk
Rengi	Kırmızı	Sarı	Siyah	Beyaz
Tadı	Tatlı	Acı	Ekşi	Tuzlu
Zamanı	Sabah	Öğle	İkindi	Akşam
Karakteri	Sıcakkanlı	Öfkeli	İçine kapanık	Soğukkanlı
Burcu	İkizler-Boğa-Koç	Başak-Aslan-Yengeç	Terazi-Akrep-Yay	Balık-Kova-Oğlak
Musiki makâmı	Şehnâz İsfahân Nevâ	Rast Hicaz Büzürk	Irak Bûselik Zengûle	Hüseyinî Uşşâk Nevrûz
Tedavisi	Kuru, Sıcak İlaçlar	Nemli, Soğuk ilaçlar	Nemli, Sıcak İlaçlar	Kuru, Sıcak İlaçlar

-
- Hernandez (1577) el yazması ile (1651 yılında Nardo Antonio Recchi tarafından yayınlanan) geri geldi
 - Hernandez humoral vücut ve unsurları dengede iken sağlıklılığı iddia eden tıp çerçevesinde, çikolatanın kullanımını kabul eden ilk kişi oldu
 - Kakaoyu soğuk ve nemli olarak niteledi bu nedenle sıcak hastalıklarda kullanmayı önerdi: Kakaolu içecek, ateş ve karaciğere yük olan hastalıklara iyi gelecek

-
- Sevilla Üniversitesi'nde tıp doktoru Santiago de Valverde Turices, Hernandez'in görüşün aksine: «Çikolata soğuk ve nemli hastalıklarda kullanılmalı»
 - «Çikolata ilaç olarak kullanılmalı çünkü insan bünyesini değiştiriyor»
 - «Çok miktarda kullanılırsa göğüs az kullanılırsa mide rahatsızlıklarına iyi geliyor»
 - Çikolata insanlar sağlıklıyken sıcak doğasını dengelemek için soğuk içerikler katılarak kullanılmalı

-
- Colmenero de Ledesma (1631) Andalusia'da hekim: ikolatanın tıbbi olduğu destekçisi
 - «ikolata galenik felsefeyle yararlı bir içecek»
 - Kakao ve ikolatını doğası ve niteliğini anlamaya alışıyor.
 - «Müşterileri sağlıklı, şışman, sempatik yapıyor.»
 - Bitterden daha farklı ve hoş tadları nasıl yapacağını reçete ediyordu

- Üç ana başlıkta tıbbi yarar ve marifetleri sıralanmış:

- 1. Kilo aldırma
- 2. Sinir sistemini uyarıcı
- 3. Sindirim güçlendirici

-
- ikolatanı destekilerinini coğrafık dağılımını, çeşitli ülkelerin ekonomik ıkarlarınınini gelişiminini dağılımını gösteriyor: İngiltere Yeni Kıta Fetihlerine başladığında bu tartışmaya dahil oluyor
 - 2. Charles'ın doktoru Henry Stubbe (1632-76), meslektaşı Thomas Willis'e çikolatanın inmeye karşı koruyucu etkisi olduğunu rapor ediyor
 - Uzun bir liste yapıyor hatta hipokondri, melankoli, zayıflık ve mide zayıflığı için iyileştirici olduğunu söylüyor

-
- Çikolata, son derece yararlı bir balgam söktürücü, idrar söktürücü ve afrodisyak.
 - Kendisi Galenist ve çikolatayı sağlığı koruma ve yeniden kazanmada çok değerli görüyor
 - Kanı temizleme ve vücut sıvılarını dengelenmesi kapasitesi de olduğunu belirtiyor

-
- 17 yy ve 18 yy ilk yarısı boyunca çikolatanın tıbbi kullanımını sorusu Paris Tıp Fakültesinin de konusu haline geldi
 - Tüm doktorlar etkisine ikna olmadılar, sağlık sorunlarına neden olarak çikolatayı suçladılar.

-
- Bu tartışma, olumlu bakanlar ve muhalefet arasında, Floransa'da 18.yüzyılda gelişti.
 - Çikolatayla ilgili haberler Floransa'ya 16. Yy ın sonlarında ulaşmıştı.
 - Tozetti'nin çikolatayı ilk kez kalp ilacı olarak floransada satması I. Grand Duke Ferdinando de'Medici (1587–1609) zamanında

-
- İspanyollar kakaoyu baharatlı ve sert hazırlıyordu. Floransa'da yumuşak, tatlı, vanilla, misk ve amberle aromatize edilmiş hale getirebildi
 - Cosimo III de'Medici (1642–1723) İspanyol mükemmelliğine karşı Floransa'nın "nefis nezaket"ini yaptı
 - Doktor ve bilim insanı Francesco Redi (1626–1697), Toscana Bacco şiirinde çikolatanın ilaç gibi kullanımını kınadı ve özel kokulu bir yasemin tarifli çikolata yarattı

-
- Listelenen maddeler, miktarları ve prosedürle “grandduke tarifi” isimli patentli bir formül oluşturdu
 - Dük bu formülün dışarı çıkarılmasını, açıklanmasını yasakladı. Sadece sarayda ve evinde içilebilirdi
 - Floransa’da, çikolata gerçekten değerliydi, aynı zamanda pazar geliştirmeyi etkileyen bir merkezdi

-
- 18. yüzyılda, canlı bir tartışma, iki tanınmış kişi arasında oldu:
 - Büyük çikolata düşmanı Doctor Giovan Battista Felici ve “Panone Kamburu” lakabını çalıştığı kafeden alan Francesco Zeti
 - Francesco Zeti’ye göre kakao: Kolayca ısı parçacıkları içeren gevşek, yağlı ve yapışkan bir yapıya sahipti. Bir tür “yavaş, uzun süreli ateş”i vardır, önemli fermantasyon nedenidir ki bu da kanın kendi kendini bozmasına neden olur. Hayvani güdülerimizde olağandışı bir hareket kazandırıyor

-
- Kalp çarpıntısı, düzensiz nabız atım, ,konvülziyon ve felç çikolata kullanımı kaynaklı olabilir
 - Sinirleri uyarıcı da olabilir.
 - Kaslar ve kalpte de kontraktıl aktivite oluşturarak etkiler.
 - Öte yandan kanama durumlarında çikolata kullanımının yararlıdır
 - Aynı negatif tavrı şekere de var..

-
- Francesco Zeti cevabı ertesi yıl yayımlandı:
 - Onun korkusu bu suçlamaların müşterinin azalmasına sebep olması ve işini kaybetmesiydi. Savunma amaçlı kısa kitap yazdı
 - Yaptığı gözlemlere göre iddia edilen sıcak veya soğuk madde/kalitesi ne olursa olsun kakao, yağlı ve kükürtlü parçaları dolu değil: insan vücudu için yararlı olabilecek yumuşak havası (milky spirit) var

-
- Tartışmalar ayrıca kakao üretiminde kısmen aktif ilaç fabrikalarını da kapsayan uzun yıllar devam etti.
 - Bu tartışmalar Giovan Battista Anfossi tarafından derlendi. Anfossi hemoroid tedavisinde kakaonun topikal kullanımını önerdi. Acı veren rahatsızlıkta kakao yağı, inflamasyonda kakao yağı veya tereyağı önerdi

-
- (Linnaeus, 1701–1778) üç çeşit sendromda çikolata kullanılabilir dedi:
 - 1. akciğer ve kas hastalıkları sonucu kilo kaybı,
 - 2. Hastalık hastalığı (hipokondri)
 - 3. Hemoroid
 - Bunlara ek olarak mükemmel afrodisyak, bilgisinin kökleri pre columbian döneme dayanan dayanıklılık sağlama özelliği var

- Blancardi çalışmalarında güçlü şekilde tekrarladı:

- Sıcak yumuşak akışkanlığı sayesinde bağırsakların kendinde olan sıcak ve güçlü halini güçlendirir, çikolatanın kullanımını bu nedenle sıhhatli; sindirime yardım eder
- Gıdaların dağılmasını sağlar, şişmanlatır, beynin düşmanı değildir,
- Venüs'ün dostudur bu da ruh ve beden için iyidir

-
- Antonio Lavedan ikolatanın yalnızca sabah içilince yararlı olduğunu, oğleden sonra içilmesinin yasaklanmasını neririr
 - Zayıf insanlar için yararlı olan uyarıcı bir yiyecek “kakao ve çikolata soğuk kanlı kişiler için iyi bir gıdadır, uyarıcıdır böylece onarır ve gclendirir”
 - «ok iilmeyince yararlıdır, sağlıklı çikolata aroma kullanılmadan yapılandır»
 - «Hafif kavrulmuş kakaodan yapılan sağlıklı çikolata tüberküloz ve kabızlığa iyi gelir»
 - «İshal ve ishal yapıcı yiyecekler nedeniyle mide zayıflığı yaşayan kişinin sorunlarını dindirir.»
 - «Kalbi gclendirici maddedir, şişkinlik azaltır, şişkinliği azaltır, mideye yardımcı olur ve iştahı uyarır.»
 - «Cinsel gücü arttırır, beyaz sa gelişimini yavaşlatır ve ömrü uzatır»

-
- ikolatanın yaygınlaşması yine ücreti yüzünden azalır
 - Aynı beklentileri karşılayan çikolatanın yerini tutan içerikte maddeler talep edilir olur:
 - Doctor Saverio Manetti (1765): kavrulmuş un, süt, şeker ve yumurta ile karışım önerir

-
- «Patates unu» «Seylan Tarçını» «Avana şekerı» ve «Caracca kakosu»eklenerek hazırlanan, organizmayı yeniden güçlendirici (analeptik) çikolata 19.yy da Floransa'da satılmaya başlanır
 - Halsizlik ve kronik akciğer nezle ve ciddi akut hastalık kurbanları için süt, krema, kahve eklenerek içilebilir denilir
 - Paolo Mantegazza (1831–1910), aşkın fizyolojisi üzerine kitabında: Vücut tarafından hızla emilip uzun süreli yenilenme sağlayan sinirleri uyarıcı gıdalar (çay, kahve, çikolata) kısmında çikolatanın afrodizyak etkisine değinir

-
- Aynı dönemde (1847) ikolata ile ilgili buyk gelişme yaşandı: Joseph Fry ve oğulları çikolatanın sert formunu oluşturdu.
 - 20 yıl sonra Nestle'nin hazırladığı sütün buharlaştırılmasıyla oluşturulmuş süt tozuyla yoğunlaştırmaya dayalı yeni hal, tamamen çikolata tadının yerini almaya başladı

-
- Tıbbi kullanımda doruğa ulaşılmıştı ama bu yükseliş çökmeye mahkumdu:
 - 19 yy. da çok büyük bir ticari alan dönüştü ama dolgu ve eklenen maddeler konusunda endişeler de büyüdü. Bu nedenle, şeker ve süttten arındırılmış olduğunu kontrol etmek çok gerekli bir hale geldi
 - Çikolatanın tedavi edici amaçlı kullanımında yeni dönem başladı: ilaçların kötü tadını örtmek için ilaçların çikolata ile kaplanması...

-
- Bir taraftan sütlü çikolata, çikolatanın bir çeşidi haline gelmişken diğeri taraftan şeker ve süt, çikolata hakkında kötü kanılara insanları yönlendirdi
 - Çünkü sütlü çikolata koruyucu ve dolgu maddesi olarak hidrojenize yağ ve tatlandırıcı içeriyordu.
 - Bu nedenle 20.yy boyunca çikolata, yüksek şeker içeriği ve diş çürüğü, dişeti hastalığı, obezite vb.yle ilişkisi nedeniyle çok tartışıldı

-
- 20.yy da bunun yanında fiziksel dikkat geektiren işlerde neşelendirici ve enerji takviye edici yönüyle tercih edildi.
 - Akdeniz diyetini bulan ve tanıtan doktor Ancel Keys (1904-2004) askerlerin erzaklarında zorunlu içerik olarak koydu. Parşütçülerin erzaklarına da koyu (K- erzak)
 - Çikolata konsepti artık tıbbi olmak yerine yiyecek olmaya başlıyordu...

-
- Oysa son dönemlerde kalp hastalıklarını azaltmada çoklu ilaç yerine diyet bazlı doğal alternatif olan (polymeal) çoklu yemek yaklaşımında çikolata yerini tekrar almaya başladı
 - Son yıllarda bir çok siyah çikolatanın (bitter) tıbbi yararlarını ortaya koyan yayınlar çıktı (kakao polifenollerin yararları, kardiyovasküler, inflamatuvar, metobolik ve kansere karşı koruyuculuk ve beyin fonksiyonları için)

-
- ikolataya dair eski soru tekrar karşımıza yavaşça gelmeye başladı:

«ikolata ilaç mı gıda mı?»

- «Kesinlikle ikolata sağlık için pozitif potansiyel etkisi olan fonksiyonel bir gıda, temel beslenmenin ötesinde: aslında çikolata, hastalık riskini azaltan, en iyi sağlığı destekleyen “tıbbi gıda”(medifood)»
- Haklı olarak, çikolata bu nedenle pozitif bilim dergilerinin ilgisini topladı

-
- Ve Linnaeus'un ona atfettiği değeri tekrar kuruyor:

«Tanrıların Yiyeceği»

Teşekkürler...
