AZTEKLERDEN GÜNÜMÜZE ÇİKOLATANIN SAĞLIKTAKİ ÖNEMİ

Afife Mat

Tanrıların kutsal içkisi çikolata

Çikolatanın öyküsü sıcak ve nemli Amazon ormanlarında başlar.

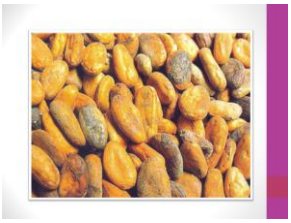


Tanrıların ağacı kakao orta ve Güney Amerika'nın tropikal ormanlarında, büyük ağaçların gölgesinde yetişmeye başlayan 10-15 m yüksekliğinde küçük bir ağaçtır. Bu yüksek ağaçlara kakaonun annesi denir.



Meyveleri gövde ve dallar üzerinde yetişir ve olgunlaştığında kendiliğinden düşmez.





Meyvenin içindeki sulu şekerli pulpasının kalbinde çekirdekler bulunur.



Bazı hayvanlar olmasaydı kakao ağacı çoğalamazdı. Maymun ve sincap, fare, yarasa gibi kemiriciler bu meyvenin pulpasını yemekten zevk alırlar ve acı tohumları atarlar. Böylece zengin toprağa düşen tohumlar yeni kakao ağaçlarının üremesini sağlar.



Ağacın beş petalli küçük çiçeklerinde oluşan polenler sadece bu ortamda gelişip üreyen bir sinek tarafından taşınır ve bitkiyi döller.



Polenle döllendikten sonra her bir kakao çekirdeği içinde tatlı bir meyve özüyle sarmalanmış badem biçiminde 30-40 adet çekirdek bulunan büyük bir tohum zarfına dönüşür.

Hayvanların davranışlarını gözlemleyen Amazon yerlileri de kakao ile ilgilenmeye başlarlar.



Bu serinletici pulpanın tadını ilk keşfedenler Olmekler olur. Önceleri meyvenin sütlü ve yumuşak pulpasını kullanırlar.



Çekirdekleri ise işe yaramaz diye atarlar. Bir gün bir yerli çekirdekleri kavurmayı akıl eder. Öyle güzel bir koku yayılır ki: “bu kadar güzel kokuyorsa yemesi de güzel olmalı” diye düşünür.

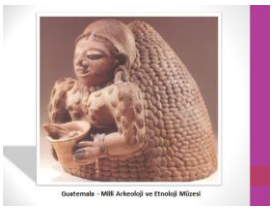


Guatemala'da arkeolojik kazılarda bulunan ve M.Ö.6. ve 5.yüzyıllara ait olduğu tahmin edilen toprak kapların içindeki kalıntıların C^{14} ve HPLC-MS analizi sonucunda kakao olduğu anlaşılmıştır.





Paris Çikolata müzesinden çikolata kapları



Kakaoyu ilk keşfedenler Olmekler, komşuları Mayalara da öğretmişler ve Maya topraklarını istila eden Aztekler bu kültürü devam ettirmişler.



Meyveler elle toplanır, tohum zarfları açıldıktan ve etrafındaki meyve özü çıkartıldıktan sonra çikolata yapılmak üzere öğütülecek kakao tanesini elde etmek için 4 temel kademeden geçirilir:

1. Mayalama
2. Kurutma
3. Kavurma
4. Ayıklayıp eleme



Kakao çekirdekleri öğütülerek toz haline getirilir, bu toz derin bir kaba konulur, üzerine su eklenir ve bir kaşıkla karıştırılır. İçine ayrıca çeşitli baharatlar ve kımızı biber katarlar. İyice karıştırdıktan sonra bir kaptan diğerine aktararak köpük oluşması sağlanır.





Çikolata adı verilen bu içecek, çok sağlıklıdır. Bir fincan içen kişi ne kadar uzun mesafelere yürürse yürüsün, başka hiçbir şey yemeksizin tüm bir gün boyunca yoluna devam edebilir. Bu nedenle savaşta askerlere içirilir.



Rivayete göre Aztek kralı Moctezuma haremindeki hanımları memnun etmek için hareme girmeden önce altın bir tastan çikolata içermiş.



Çikolata taneleri o kadar değerlidir ki aynı zamanda para olarak da kullanılmıştır.Çünkü kurutulmuş tohumlar uzun süre saklanabilmektedir. Örneğin 1 balkabağı 4 tohum, 1 tavşan 10 tohum, güzel bir kölenin hizmetleri 100 tohum değerinde. Kako tohumları vergi ödemelerinde de kullanılıyordu.

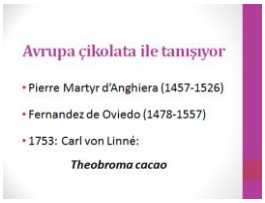
Avrupa çikolata ile tanışıyor



Avrupalıların kakao ile ilk tanışmaları Temmuz 1502 de Christophe Colomb'un dördüncü seyahatinde olmuştur. Babasına eşlik eden oğlu Ferdinand Colomb bir adaya geldiklerinde uzun bir kayık içinde yerlilerin gemiye yanaştığını anlatır. Kayıkta her çeşit eşya ve para olarak kullanılan çok miktarda kakao çekirdeği vardır.



1519 yılında Tabasco kıyılarına çıkan Hernan Cortes Aztek imparatorluğunu acımasızca yok eder ve 1521 de Montezuma yenilgiyi kabul ederek tahtını Cortes'e terkeder.



İspanyollar yerlilerin kendilerine ikram ettiği çikolatayı pek beğenmezler ve insanlardan çok domuzlara göre bir içecek diye tanımlarlar.

Para olarak kullanılan kakao ile çikolata hazırlanan kakao arasındaki ilişkiyi ilk anlayan ise İtalyan hümanist Pierre Martyr d'Anghiera (1457-1526) olmuştur. İmparator Şarlken'e yazdığı mektupta Yeni ispanya'da kralların ve soyluların içtiği bir çeşit şaraptan bahseder. Bu içkinin yerlilerin para olarak kullandığı tohumdan yapıldığını yazar.

1524-1525'de yazdığı mektuplarda para ağacının özelliklerini övmeye devam eder. Zenginlere ve soylulara özgü olan bu içkinin hazırlanışını anlatır: "Toz edilmiş tohumlar su ile karıştırılır, iki ele birer kase alınır, hizmetçiler bu karışımı bir tastan diğerine boşaltırlar, kollarını mümkün olduğu kadar yükseğe kaldırarak köpürmesini sağlarlar. Ne kadar kalın bir köpük oluşursa o kadar makbuldür. Bu içecek normal miktarda içilirse hafiftir ve sarhoş etmez, aşırı miktarda alınırsa bizim köpüklü şaraplarımız gibi bir duyu bozukluğu yapar. Köpük aynı zamanda besleyicidir, krema gibi."

Fernandez de Oviedo (1478-1557) kakao bitkisinin detaylı tarifini yapan ilk Avrupalıdır. Kakaonun toplanılmasını ve içeceğin yapılışını tarif eder: "Tohumlar önce kavrulur, sonra öğütülür, suyla kalın bir hamur elde edilir. Bir çok yerli bu hamuru yüzlerine sürerler. Sanki yüzleri çamura bulanmış gibi görünür. Arada sırada bu bulamaçtan bir miktar parmakla sıyırıp yalıyorlar. Böylece hem açlık ve susuzluğunu gideriyor hem de cildini güneşten koruyor." Oviedo bu koyu hamurdan çıkartılan yağdan bahsediyor. Altın sarısı renkli bu yağın tedavi edici özellikleri olduğunu belirtiyor. Ayağında oluşan bir yarayı bu yağa batırılmış bez ile kapatarak iyileştirdiğini anlatıyor.

Kakao ağacı 1753 yılında Carl von Linné tarafından *Theobroma cacao* olarak isimlendirilir.

Kakao taneleri İspanya'ya 16.yüzyılda getirilmiştir. 17.yüzyıl başında çikolata İspanya'da yavaş yavaş günlük hayatın bir tutkusu olmaya başlamıştır.



Azteklerin çikolatası bir seri değişiklikten geçerek Avrupalıların beğenisini kazanmıştır. En önemli değişiklik, gene İspanyolların Yeni Dünyadan getirdiği şeker kamışı katmak olmuştur. Vanilya ile birleşince şeker çikolatanın doğal acılığını hafifletmiş ve bu haliyle çikolata Avrupalı damak tadına daha uygun hale gelmiştir.





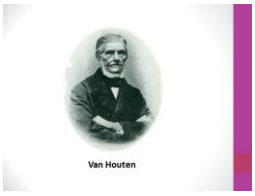
Çikolata kısa sürede kadınların ve papazların beğenisini kazanarak popüler olur. İspanya'dan tüm Avrupa'ya yayılır, özellikle de soylular arasında kullanımı yaygınlaşır.



Fransa'da çikolatayı yalnızca aristokratlar içebiliyordu. Buna karşılık İngiltere'de satın alacak parasal gücü olan herkes kahvehanelerde çikolata içebiliyordu.







Çikolata tarihinde önemli keşifleri yapan Hollandalı van Houten ailesi olmuştur. Baba van Houten 1815 de Amsterdam'da kurduğu çikolata fabrikasında hidrolik bir pres yaparak kakaonun yağını ayırdı, böylece yağından kurtarılmış kuru toz halde kakao elde etmeyi başardı ve 1828 de bu metodun patentini aldı. Oğul Van Houten ise kakao hamurunun içine presleme işleminden önce potasyum ve sodyum karbonat gibi alkali tuzlar ilave ederek daha kolay ıslanan bir kakao tozu elde etti ve patentini aldı.

Van Houten'ların keşiflerinin önemi 20 yıl sonra ortaya çıkmıştır. Kakao yağının ayrılması, anında çözünen toz içecek devrini başlatmış oldu. Karışımda kakao yağı, kakao hamuru ve şeker oranı doğru ayarlanırsa kolay işlenebilen bir kıvam ortaya çıkıyordu.



1847'de Bristol'de çikolata üreticisi Fry ilk yenen çikolata tabletini kalıba dökmeyi başardı. Böylece tanrıların içkisi tatlı bir yiyeceğe dönüşmüş oldu.



Kakao ve Çikolataya talep arttıkça Avrupalı koloniciler Afrika'nın tropikal bölgelerinde kakao plantasyonları kurdular. Zamanla Afrika kıtası dünyanın bir numaralı kakao üreticisi olmuştur. 1960 larda koloni dönemi bitince, Afrika'daki koloniler birer birer özgürlüklerini ilan ettiler ve kakao plantasyonları yerine daha fazla gelir getiren kahve ve kauçuk tarımı yapmaya başladılar. Yani artık yeni kakao ağaçları yetiştirilmediği ve mevcut ağaçlar da çok yaşlandığı için gelecekte kakao üretimi tehlikeye girebilir, yani çikolata kıtlığı yaşanabilir.

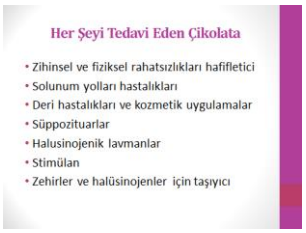
Çikolatanın tedavi edici güçleri



Kakaonun tedavi edici ve besleyici özellikleri antik çağlardan beri bilinmektedir. Kolomb öncesi kodekslerde kakaonun tıbbi kullanımı yer almaktadır. Mayalar, Aztekler ve Meksika'nın diğer toplulukları kakao ağacının her kısmını, tohum, yaprak, kabuk, yağ, çiçek, etkili ilaca çevirmişlerdir. Kakao yalnızca kendi başına tedavi aracı olarak değil, başka tıbbi bitkilerle karıştırılarak taşıyıcı olarak da kullanılmıştır.

Herşeyi tedavi eden çikolata:

Yeni Dünyaya gelen İspanyollar Azteklerin bitki kimyası ve ilaçlar hakkındaki geniş bilgisi karşısında etkilenmişlerdir.



Yeni Dünyanın bitkilerini keşfettikleri bu dönemde çikolata Avrupalıların zihnine de tedavi edici etkileriyle girmiştir. İspanyollar, Azteklerin çikolatayı sadece kutsal ve keyif verici bir içecek olarak tüketmediklerini, aynı zamanda zihinsel ve fiziksel rahatsızlıkları hafifletici olarak kullandıklarını gözlemlemişlerdir. Aztekler çikolatayı her türlü hastalığa karşı kullanmışlardır.

Yerliler kakao tohumlarından yağ elde ediyorlardı. Bu yağ soğuyunca sertleşiyor ve sarımtırak bir renk alıyordu. Bu kakao yağını yanıkları, kesikleri ve çeşitli deri irritasyonlarında merhem olarak ve ayrıca kozmetik uygulamalarda kullanıyorlardı.

Kakao yağının süppozituarlarda kullanılması Mayalarda başlamıştır.

Mayalar dini ritüellerde halüsinojenik lavmanlar verirlerdi, sıvı kakaoyu bu halüsinojenik lavman karışımlarında kullanmışlardır, belki de lubrikan olarak.

Avrupalıların çikolata hakkındaki ilk tespitleri enerjiyi arttırdığı ve uyanık tuttuğudur. Aztek askerlerinin tüm gün sadece çikolata yiyerek yürüyebildiğini hayretle kaydetmişlerdir.

Ritüellerde çikolatanın bazen psikoaktif maddeler ile karıştırıldığı kaydedilmiştir. Halüsinojen ajanların acı tadını gizlemek için veya Psilocybe mantarı yedikten sonra alınıyordu.

Çikolata düşmana verilen zehiri taşıyıcı olarak da kullanılmıştır.

Mayalar ve diğer topluluklar çikolata içenlerin daha uzun yaşadığını gözlemlemişlerdi, bu nedenle çikolata sadece kraliyet ailesine mahsustu.

İlk Tıbbi Metinler



- **Augustin Farfan** (1532-1604) : «Bref Traité de Médecine» (1579) kakao ve çikolatanın özellikle tedavi edici etkilerinden bahseden ilk metindir. Farfan'a göre kavrulmuş ve toz edilmiş iki kakao çekirdeği meme uçlarındaki çatlakları tedavi etmek için kullanılabilir. Sabah çok sıcak olarak içilirse çok iyi bir müshildir ve böbrek taşlarını düşürür.

- **Francisco Hernandez** (1517-1587): Kral II.Filip'in doktorudur. Yeni ispanya'ya bu uzak ülkenin doğa tarihini ve tıpla ilişkilerini araştırmak için gönderilir. Yeni Dünyanın Florası ve Faunası üzerine 17 ciltlik latince bir el yazması hazırlamıştır, ancak 1671 de çıkan bir yangında tamamen yanmıştır. Bugün elde olan bir papaz tarafından yapılan İspanyolca çevirisidir.

- **Philippe Sylvestre Dufour** (1622-1687): halkın yeni sıcak içeceklere (çay, kahve, çikolata) ilgisini fırsat bilerek bir kitap yazar: «De l'usage du Café, du Thé et du Chocolat» (1671), Çok büyük sükse yapınca ikinci baskısını yapar: «Traitez Nouveaux et Curieux du café, du Thé et du Chocolat» (1685).



- **Nicolas de Blégny** (1646-1722): 1687 de hastalıklardan korunmak için çay, kahve ve çikolatanın kullanılışını anlatan bir kitap yayınlar: «Le Bon usage du Thé, du Café et du Chocolat pour la Préservation des Maladies» .

Tıbbi Çikolatalar



İlk çikolata yapımcıları eczacılar olmuştur. Bir gıda olmadan önce çikolata ilaç olarak kullanılmıştır.

1816 da Fransız eczacı Jean-Antoine Brutus Menier ilaçların kötü tadını örtmek için çikolata ile kaplamayı akıl eder.

Eczacı Sulpice Debauve, ilk tıbbi çikolatayı yapar: "Salepli analeptik çikolata" yapmıştır.

Farmakopelerde kayıtlı tıbbi çikolatalara örnekler:



Fransız Farmakopesi (1866) Vanilyalı çikolata, izlanda likenli çikolata, salepli çikolata, demirli çikolata



Dorvault L'Officine (1923): Antivenerien çikolata, demirli çikolata

Guaranalı çikolata, Demir iyodürlü çikolata, eşek sütlü çikolata, izlanda likenli çikolata, magnezyumlu çikolata, purgatif çikolata, salepli çikolata, Scammonium'lu çikolata







Türkiye'de tıbbi çikolatalar:



Mustafa Nevzat Pısak ve Ligor Bey'in …. yılında yazdığı Fenni ispençiyari kitabında da Tıbbi Çikolatalar konusu vardır. Basit çikolata ve demirli çikolatanın hazırlanışı verilmiştir.



Osmanlı eczahanelerinde de tıbbi çikolata yapılmaktaydı, bir örnek: Adolphe Matcovich el ilanı.



1924 yılında Doktor Mahmud Sebat bey tarafından hazırlanmış Çikolata isimli ilaç için verilmiş ruhsat.

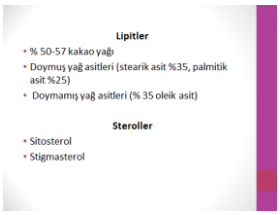


21.yüzyılda bilimsel verilerin ışığında çikolata

Tarihte çikolata majik ve mistik olarak görülüyordu. Avrupalılar 17.yüzyıl ortasından 20. yüzyıla kadar çikolatanın sağlıklı özelliklerini övmüşlerdir. 20.yüzyıla kadar çikolatanın sağlığa faydaları tüm Avrupa'da kabul edilmiştir. 20.yüzyıla gelindiğinde özellikle A.B.D. de sadece kalori ve yağ veren besleyici değeri olmayan bir besin olarak görülmüştür. Son 15-20 yıldır yapılan araştırmalar ve klinik çalışmalar bunun tam tersini kanıtlamaktadır.



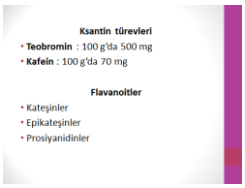
Kakaonun bileşimi



- **Lipitler**: kakao yağı kakao çekirdeğinin %50-57 sini oluşturur ve çikolatanın erime özelliğinden sorumludur. Kakao yağında doymuş yağ asitleri (stearik asit %35, palmitik asit %25), doymamış yağ asitleri (% 35 oleik asit)bulunur. Stearik asit alışılmadık bir doymuş yağ asididir, kan kolesterol düzeyini diğerleri gibi yükseltmez. Nedeni zincir uzunluğu, az emilmesi ve karaciğerde oleik aside dönüşmesidir.
- **Steroller**: az miktarda sitosterol ve stigma sterol vardır.



- **Mineraller:** 10 g çikolatada:
  - Potasyum 530 mg
  - Magnezyum 300 mg
  - Fosfor 280 mg
  - Kalsiyum 100 mg
  - Sodyum 12 mg
  - Demir 3 mg



- **Ksantin türevleri:**
    - **Teobromin** : 100 g'da 500 mg
    - **Kafein** : 100 g'da 70 mg
- **Flavanoitler**
    - Kateşinler
    - Epikateşinler
    - Prosiyanidinler

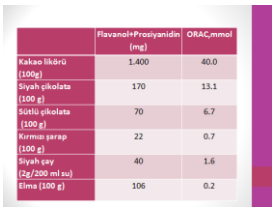
Siyah çikolata polifenoller bakımından daha zengindir.



Klinik çalışmalar

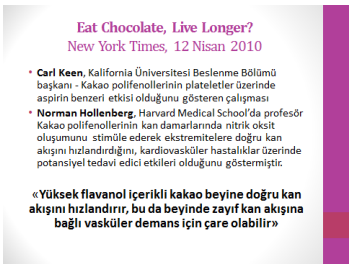
Son yıllarda yapılan klinik çalışmalar sonucunda şu etkiler gösterilmiştir.

Çikolata Kan basıncını düşürür
Kanda HDL kolesterol seviyesini yükseltir
Kardiovasküler hastalıklara karşı koruyucudur
Platelet aktivasyonu ve fonksiyonu üzerinde inhibitör etki gösterir
Antienflamatuar etkisi vardır
Kavrama performansını ve beyin kan akışını stimüle eder
Antidepresandır
Yüksek antioksidan etkisi vardır.



Diğer flavanoit bakımından zengin besinler ile bir karşılaştırma yapılmıştır. Oksijen radikali Absorbans Kapasitesi (ORAC)ölçülmüştür.

	Flavanol+Prosiyanidin (mg)	**ORAC,mmol**
Kakao likörü (100g)	1.400	40.0
Siyah çikolata (100 g)	170	13.1
Sütlü çikolata (100 g)	70	6.7
Kırmızı şarap (100 g)	22	0.7
Siyah çay (2g/200 ml su)	40	1.6
Elma (100 g)	106	0.2



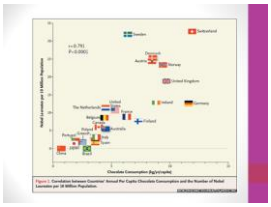
Eat Chocolate, Live Longer?
New York Times, 12 Nisan 2010

İki araştırmacının yaptığı çalışmaların sonuçlarını aktarmaktadır.

Carl Keen, Kalifornia Üniversitesi Beslenme Bölümü başkanı, kakao polifenollerinin plateletler üzerinde aspirin benzeri etkisi olduğunu gösteren çalışması.

Norman Hollenberg, Harvard Medical School'da profesör, kakao polifenollerinin kan damarlarında nitrik oksit oluşumunu stimüle ederek ekstremitelere doğru kan akışını hızlandırdığını, kardiovasküler hastalıklar üzerinde potansiyel tedavi edici etkileri olduğunu göstermiştir. "Yüksek flavanol içerikli kakao beyine doğru kan akışını hızlandırır, bu da beyinde zayıf kan akışına bağlı vasküler demans için çare olabilir."



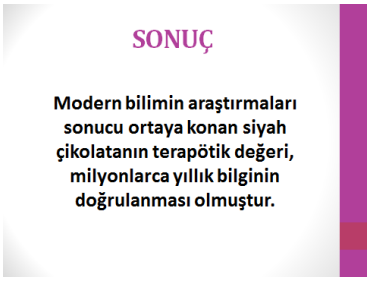


Does chocolate make you clever?

19 Kasım 2012 de BBC News'da **Charlotte Pritchard**'ın haberi

Toplumların çikolata tüketimi ile Nobel ödülü kazanma oranını ilişkilendirmiştir.

Ençok çikolata tüketen İsviçre, en çok Nobel ödülü almıştır.



SONUÇ:

Modern bilimin araştırmaları sonucu ortaya konan siyah çikolatanın terapötik değeri, milyonlarca yıllık bilginin doğrulanması olmuştur.







Çikolata nasıl saklanır?

COMMENT CONSERVER
SON CHOCOLAT

C'est dans un endroit frais
et hermétiquement clos
que le chocolat se conserve
le mieux.



Teşekkürler

