



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇERKEZ MUTFAĞI

Nedim Atilla

Çerkezler'de yemekler kadar, sofraya oturma düzeni ve yemek adabı da önem taşır. Masanın bir hiyerarşisi vardır. Yemeğe sofranın başköşesine oturan Thamade'nin (yemeğe katılanların büyüğü) konuşmasıyla başlanır. Yemek sohbetini de Thamade yönetir.

Büyük ölçüde tarım ve hayvansal ürünlere dayanır.

Toplulukların gelenek görenekleri mutfak kültürlerine yansımıştır.

Mutfak özel gün ve törenlerine göre de değişiklikler gösterir.

Tahıl, süt ve sütün türevlerinden yapılan besinlerin tüketim oranları oldukça fazladır.

Şişmanlığı kınayan Çerkezlerin kuvvetli ve sağlıklı bünyeye sahip olmalarının yemek kültürleri ile doğrudan ilgisi vardır.