



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

GİRİT MUTFAĞI

THY Skylife

Akdeniz'in Beşinci Büyük Adası Olan Girit, Eşdeğerlerinin Aksine Ada Olmasına Rağmen Mutfak Kültürüyle Dünyada Öne Çıkmış Bir Coğrafya Parçasıdır.

Özellikle doğru beslenmenin sağlık üzerindeki doğrudan olumlu etkilerinin sloganlaştığı son otuz yılda, Girit mutfağı daha çok irdelenir hale geldi. Girit yemek kültürünün oluşmasında adanın doğal besinlerinin şüphesiz önemi bulunuyor.

Yemek konusunda son derece tutucu olan ada halkı mutlaka yerel, mevsimsel ürünler ve olmazsa olmaz zeytinyağıyla beslenirler. Aslında tüketilen yemekler kadar tüketme sistemleri de sağlıklarına sağlık katıyor. Giritliler sofrada batılılar gibi başlangıç, ana yemek ve tatlı sıralamasında yemek yemezler. Tatlı haricinde tüm soğuk ve sıcak yemekler sofraya konur ve herkes tarafından paylaşarak tüketilir. Geleneksel bir Giritli Amerikalıların üç katı, Akdeniz'in geri kalanında yaşayanların ise bir buçuk katı kadar çok yağ tüketir. Ancak hayvansal yağları ya da tohum yağlarını hiç tüketmezken, sadece ve sadece saf zeytinyağı kullanılır. Ayrıca zeytinyağı en çok salatalarda ya da ünlü peksimetleri eşliğinde çiğ olarak tüketilir. Giritliler deniz ürünlerini fazla karıştırmadan yerler. Mesela salçaya bulamazlar. Güneşte kavrulmuş ahtapot ızgaraya şöyle bir gösterilir. Keza balıklar da... Girit mutfağında Ege ikliminin bahşettiği insan eli karışmadan mevsiminde yetişen otlar ve sebzeler ancak mevsiminde tüketilir. Günümüzde Girit'te yaşayanlar için aynı şeyi söyleyemeyiz. Çünkü kuzu etine bayılıyorlar. Eskiden Giritliler pek az et yerlermiş. Et, ancak özel günlerde ve kutlamalarda sofraya gelirmiş. Girit mutfağının kültürel boyutları ve İzmir mutfağı ilişkileri hakkındaki geniş bilgileri değerli araştırmacı Nedim Atilla'nın hazırlamış olduğu İzmir Mutfağı kitabında bulabilirsiniz.