



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## AFRİKA ÜLKELERİ MUTFAKLARI

Dr. Mehmet AKMAN - Dr. Mustafa METE  
Türk ve Dünya Mutfaqları

Yeryüzünün ikinci büyük kıtası olan Afrika (30,217.894) km yüzölçümü ile yer yüzündeki kara alanlarının 1/5'ini oluşturmaktadır.

Afrika, Kültürel açıdan değerlendirildiğinde çok değişik kültürlerin ve kültür bölgelerinin varlığı gözlenmektedir,

**fiğt Afrika Bölgesi :** Biri Sahra'nın güney sınırı boyunca uzanan Savan kuşağı, diğeri batıda Atlas Okyanusu kıyısındaki yağmur ormanları olmak üzere iki kesimi içine almaktadır. Savan kuşağının temel ürünleri mısır susam ve baklagillerdir. Daha batıda, Gambiya'dan Liberya'ya doğru pirinç yetiştirilmektedir. Ormanlık alanlarda yer elması, Hindistan cevizi, hurma, hurma yağı, meyveler kakao hem beslenme, hem de ticaret açısından önem taşımaktadır. Keçi, domuz ve kümes hayvanları bu bölgede üretimi ve tüketimi yapılan hayvansal ürünlerdir.

**Bölgesi ;** Batı Afrika'dan başlayarak Çad Savanları'na, doğuda Sudan ve Nil kıyılarına, Güneyde ise Kongo ormanlarına kadar uzanan bölgedir.

Araplar, Pigmeler, Sudan ve Bantu dillerini konuşan halklar bölgenin karışık etnik yapısını oluştururlar. Bölgenin tümünde temel uğraş tarımdır.

**Pggj Afrika Bölgesi:** Bu Bölgede geleneksel ana ürün darı ve ak darıdır. Ancak bölgenin bazı verimli topraklarında kahve de yetiştirilen ürünler arasındadır. Viktoria Gölü yöresinde muz en önde gelen üründür.

Çiftlik hayvanları ise bölgenin tümüne yayılmıştır.

Bitki ve hayvan varlığı bölgenin biyolojik kaynaklarını oluşturmaktadır. Afrika'da özel önem taşıyan ürün biyolojik yolla ıslah edilmiş mısırdır. Bilimsel yöntemlerle geliştirilmiştir. Bu mısır türünde, Lizin oranının yüksek olması, kıta halkının temel besin maddelerinden biri olan mısırın besin değerini daha da artırmaktadır.

Kıta halkı et ve süt gereksinimlerini manda, sığır, at, katır, eşek ve deve gibi hayvanları besleyerek karşılamaktadır. Özellikle deve eti, Müslüman Afrikalılarca tercih edilmektedir.

Kıtanın gayri safı üretiminin 3/4'ünü karşılayan tarım için toprakların 1/3'ü ayrılmış olmasına karşın sürekli ekilebilen topraklar ancak kıtanın %6'sı ile sınırlıdır.

Bitkisel protein kaynağı olan börülce, soya ve labla da bölgede sık tüketilen yiyeceklerdir. Etopya, Kenya gibi ülkelerde patates üretilmektedir. Akdeniz'e kıyısı bulunan bölge ülkelerinde ise, patates ve domates üretimi vardır. Afrika'nın hemen hemen her bölgesinde manyok üretilmektedir.

Afrika ülkeleri hakkındaki bilgilerimiz çok sınırlı olmakla birlikte diyetlerini ve mutfak özelliklerini şu şekilde özetleyebiliriz.

Afrika ülkelerinde et, yumurta, peynir ve süt oldukça ur. Bunun yanı sıra ilkel kabilelerde hastalık anında hayvan kanından yararlanıldığından pek çok yemeklerinde kan bulunmaktadır. Bu kan hayvanları öldürülmeden özellikle boyun damarların enjektörlerle çekilip alınmakta, yemeklere eklendiği gibi doğrudan "kan çorbası" olarak da tüketilmektedir.

Afrika Ülkelerinde en bol meyve muzdur. Muz üzerine yumurta kırarak yaptıkları bazı yemeklerde vardır. Muzlu sütlü tatlılarda yaygın olarak tüketilmektedir.