



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

AKDENİZ MUTFAĞI

Nergis Kılıç

Bütün dünyada sağlıklı beslenme biçiminin en güzel örneğini sergilediği düşünülen Akdeniz Mutfağı, binlerce yıllık geçmişe sahiptir. Sırasıyla Ege, Mısır, Fenike, Yunan, Roma ve İslâm Uygarlıkları'nın egemenliği altına girerek pek çok farklı kültürün etkisi altında şekillenmiş ve bugünkü durumuna gelmiştir. Tarihin her döneminde hareketli bir deniz etkinliğinin göze çarptığı Akdeniz'de zeytinyağı ticareti antik çağlarda bile çok gelişmiştir. Girit'te Kral Minos'un Knossos'taki sarayında yapılan arkeolojik kazılarda bulunan zeytinyağı küplerinin M.Ö. 2500 yıllarına ait olduğu tespit edilmiştir.

Akdeniz Mutfak Kültürü'nü ortaya çıkaran unsurlar, en genel hatlarıyla Akdeniz otları, deniz ürünleri, meyve-sebze, tahıl, baharat, zeytinyağı ve peynirdir.

Günümüzde Akdeniz Mutfak Kültürü'nün hâkim olduğu ülkeler şunlardır:

Arnavutluk, Cezayir, Bosna, Hırvatistan, Kıbrıs, Mısır, Fransa, Yunanistan, İtalya, İspanya, İsrail, Irak, Ürdün, Lübnan, Libya, Malta, Makedonya, Filistin, Fas, Portekiz, Sırbistan, Slovenya, Suriye, Tunus, Türkiye.

Arjantin ve Uruguay'ın da Akdeniz tarzı beslenme kültürüne yakın ülkeler oldukları söylenebilir. Ayrıca Levanten ve Sefarad mutfakları da Akdeniz tarzı beslenme kültürünün etkisinde gelişmiş mutfaklardır.

Akdenizli kimliklerini ustaca yansıtabilmeleri açısından yukarıda adı geçen Akdeniz Ülkeleri'nden birkaç tanesinin beslenme kültürüne ayrıca değinmek yerinde olacaktır. Bu ülkeler içinde Fransa, İtalya ve Yunan Mutfakları, ayrıca Ayvalık Mutfağı ile büyük benzerlikler gösteren Midilli ve Girit Mutfakları ayrıca üstünde durulmaya değerdir.