



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## AMERİKA KITASI ÜLKELERİ MUTFAKLARI

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

Yeni dünya olarak Amerika kıtası, Batı yarı kürede yer alan, yeryüzünün sırasıyla üçüncü ve dördüncü kıtaları olan, Kuzey ve Güney Amerika'dan oluşmaktadır.

### Amerika Mutfağının Tarihçesi

M.Ö. 15000-10000 döneminde iklimin serin ve kura olduğu ve Bizon ve Mamut gibi hayvanların avlanmasına bağlı olarak diyetin ete dayalı olduğu tespit edilmiştir.

M.Ö. 10000 - 3500'de iklimin daha nemli ve ılık bir hal aldığı ve bu dönemde fasulye, bezelye, mısır ve cevizin yaygın olarak yetiştirildiği belirtilmektedir. Yine bu dönemde depolama teknikleri doğmuştur. Ayrıca kabuklu deniz ürünleri tüketimi de bu dönemde başlamıştır. Günümüzde halen Amerikan diyetinde bol miktarda tüketilen mısır, ceviz ve deniz ürünlerinin tüketimine o devirlerde başlandığı saptanmıştır.

M.Ö. 3500-300 döneminde otlarla kapattıkları depolama çukurlarında kabuklu kuruyemiş depolamanın yanı sıra su depolamayı da başardıkları ve çömlükçülüğün başladığı bilinmektedir. Bu dönemde hayvan etleri ve kabuklu deniz ürünleri diyetinde önemli bir yer tutmakla birlikte, diyet tahılların tüketimine de girmiştir. Yine bu dönemde, mısır, kabak ve ay çiçeğinin tarımı başlamıştır.

M.S.300-1500'de Missisipi Vadileri önemli yerleşme alanları olmuştur. Bu dönemde diyet yabani meyve ve kök bitkileri ile zenginleşmiştir.

1500-1780 dönemi Amerika'nın sömürge dönemi olduğu için diyet, Avrupa diyetinin etkisine girmiştir. Diyet önemli ölçüde süt ve süt ürünleri, buğday, çavdar, şalgam, havuç, soğan ve elma suyu girmiştir. 1650'lerde en yaygın içeceğin elma suyu olduğu bilinmektedir. Bu dönemdeki Amerikan diyeti, et, meyve, sebze, tahıl, süt, kura baklagiller, şeker, alkol olarak tanımlanabilir ki, bu diyet günümüzdeki Amerikan diyetini karakterize etmektedir.

1850 - 1920 arasında besin teknolojisinin gelişmesiyle birlikte insan beslenmesinde büyük ilgi başlamıştır.

1870'de soğuk araba ve 1874'de basınçlı tencerenin yapımıyla pişirme ve yiyecek ulaşımında önemli bir aşama kaydedilmiştir. Bu dönemdeki Amerikan diyetinin çeşitleri büyük parça etler (1.derecede siğir, 2. derecede domuz, eti), lahana soğan, elma, kek, pay, yumurta, tereyağı ve az miktarda da süt olarak tanımlanabilir.

1920 - 1940 arasında yaşanan kuraklık beraberinde de ekonomik bir krize neden oluyor. Bu dönemde halk doğru yiyecek seçimi konusunda bilinçlendirmeye çalışılıyor ve okullar için beslenme programları geliştirilmiştir. Hatta 1935 yılında kişi başına düşen protein miktarı 88.1 35 gr olarak Amerikan tarihinin en düşük protein miktarı olarak saptanmıştır.

1940-1960'da II. Dünya Savaşı nedeniyle yiyecekler vesikaya tabi tutuldu. Bu dönemde tahıl ürünleri demir ve kalsiyum yönünden zenginleştirildi. Margarinler A vitamini, süt ise D vitamini ile zenginleştirildi.

Bu yılları bolluk yılları izledi ve teknolojide gelişti. Dolayısıyla her mevsim her yiyeceği bulmanın mümkün olduğu süper marketler ortaya çıktı. Bu dönemde de et tüketim ağırlığı korudu.

1960-1979'da etten çok bitkisel yiyecek tüketiminin ağırlıklı olması konusunda yeni bir fikir gelişti. Bu dönemde birçok Amerikalı tarafından et protestonun sembolü oldu.

Güney Amerika'da ise insanların yemekleri daha çok bitkisel yiyeceklerden oluşuyordu. Bu dönemde Güney Asya, Güney Amerika ve Karaib'lerden gelenler Kuzey Amerika Toplumuna değişik yemekler sundular. Uzak Doğu ve üçüncü dünya ülkeleri yemekleri özellikle Vejeteryanlar tarafından benimsenip, kullanılmaya başlandı. Bu dönemde beslenme, tüketilen yiyeceklerin kalorisini hesaplama, kolesterolü azaltma, şeker ve tuzu sınırlama şeklinde özetlenebilir.