



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ANTİK MAYA VE İNKA UYGARLIĞINDA YİYECEK VE İÇECEKLER

Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi

Mayalar'da başlıca gıda maddesi mısırdı. Maya dilinde mısır "ixim" olarak ifade edilir. Mısırdan "atole" gibi çeşitli içecekler elde edilmektedir. Mısırdan elde edilen hamurdan (Aztek dilinde nixtamal) tamal denilen börekler ve gözlemeye benzeyen etli küçük börekler yapıyorlardı. Bu böreklerin içine et, sebze ya da her ikisi birlikte konurdu. Diğer önemli gıda maddesi ise kakao idi. Kakaonun tohumundan elde edilen hamur ile maddi durumu süt alabilmeye müsait olmayan kişiler tarafından suyla karıştırılarak bir içecek elde edilirdi. Çikolata adı verilen bu içecek Nahuatl dilinde "xocolatl" olarak isimlendirilirdi. Mayalar suyu saf haliyle içmeye alışkın değillerdi, genellikle mısırdan, meyvelerden ve diğer hammaddelerden elde ettikleri sularla karıştırarak içerlerdi. Törenlerde kullanılan Balché adlı içki balché ağacının (Lonchocarpus violaceus) kabuğu ile su ve balın karışımının fermentasyona tabi tutularak alkol oluşumu sağlanırdı. Yine törenlerde kullanılan sakab adlı içecek de mısır ve baldan elde edilirdi. Bilinen Maya yemekleri pozole, atole ve pinolenin içeriğinde yine çeşitli şekillerde mısırdan elde edilmiş içecekler yer almaktaydı. Bütün bu içecekler fincanlara konurdu ve Maya dilinde chù olarak adlandırılan içi boşaltılmış kabaklarda taşınırdı. Ayrıca çok tüketilen diğer ürünler arasında vitamin ve mineral yönünden çok zengin olan ısırgan, Manilkara zapota ağacından elde edilen sakız, tuz, fasulye, Capsicum chinense biberi ve hem çiçeklerinden, hem tohumlarından ve hem de meyvesinden yararlanılan helvacı kabağı (Cucurbita maxima) sayılabilir.

Mayalar mısır, biber, et ve balık gibi çoğu gıdayı saklamak için közlerlerdi. Diğer bir saklama yöntemi de gıdaların arasına kum ve kireç serpilmesiydi. Böylece gıdalar bozulmadan saklanabiliirdi. Bu yöntemle mısırın böceklenmesi engellenebiliyor, patates uzun süre saklanabiliyorlardı. Aynı zamanda gıdaların saklanması için İhlamur familyasının yapraklarını kullanıyorlardı. Çoğunlukla biberlerin arasına koyulan yapraklarla biberler uzun süre bozulmadan kalıyordu. Biberleri kurutup ezip, toz halinde kullanma da bir diğer muhafaza yöntemi olarak tercih edilmekteydi.

İnkalar'da Mayalar gibi mısırı çok tüketirlerdi. Mısırdan ekme, çorba, yaparlardı. Mısır Mayalar'dan İnka Uygarlığı'na yansımış bir üründür. Mısırın Peru'da 5000 yıllık bir geçmişi vardır. İnka tarımında denizden 3600 metre yükseklikte teraslama tekniğiyle mısır yetiştirilmiştir. Zapallo (bir çeşit kabak) İnkalar'ın diğer sebzelerindendir. Kabaklar kaynatılarak çorba yapılır ve buğulama yoluyla yemek yapıldı. Dünyada bilinen en popüler İnka gıdası patatestir. Andlarda 4000'in üzerinde patates çeşidi vardır ancak bunların sadece 2300'ü yenebilmektedir. İnkalar patatesi haşlayarak, çorba yaparak, buğulama yaparak tüketirlerdi. 8000 yıl önce ıslah edilen patatesten bir kaç değişik yumru çeşidi oluşmuştur. Tatlı patates türü olan Batata 5000 yıl önce oluşan melez bir sebzedir. Locro; et, fasulye, pastırma, soğan, kabak ve mısır karışımından yapılarak güveçte pişirilir. Karbonado; taze sebze, elma, şeftali ve sığır eti ile pişirilir. Cazuela Gaucho; tavuk ve kabak güveçte pişirilir. Bu yemekler birbirine benzer niteliktedir. Popüler atıştırmalıklar ise humitas; mısır köftesi, empanadas; içi kıyma, peynir, jambon ve tavuk doldurulmuş hamur işi veya tamales; etli mısır ekmeğidir. Bu yemeklere günümüz mutfaklarında da rastlanmaktadır.

Çikolata kelimesi (chocolate) Aztek ve Maya'daki chocolatl (çikolatil) kelimesinden gelmektedir. Aztek kralı Montezuma'nın İspanyollar'a, altın kadehlerde çikolatil sunduğu 1519 yılındaki belgelerde de rapor edilmiştir. Montezuma'nın içtiği çikolatil koyu ve acıydı, İspanyollar'ın damak tadına hitap etmiyordu. Hernan Cortes Aztek çikolatasını şeker kamışı ile tatlandırarak içmelerini önerdi. Hatta Hernan Cortes, kahve plantasyonları kurmayı bile düşündü. İçecek olarak sadece ileri gelenler ve tüccarlar tropikal bölgelerden gelen egzotik bir madde olan kakao içerlerdi. Kakao genellikle varlıklı erkekler tarafından yemeklerden sonra içilirdi.