



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## GÜNEY AMERİKA MUTFAK KÜLTÜRÜ

Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi

Tüm antik uygarlıklar gibi Mayalar'ın yaşamları da hayatta kalabilmek için gıda üretim ve tüketimi üzerine kurulmuştu. Yaşam tarım etrafında dönmekteydi. Mayalar ahşap ve taştan yapılmış basit araçları kullanarak, balta, çapa ve kazma gibi sopalarla mısır, kabak, fasulye, avokado, domates ve diğer bitkileri yetiştiriyorlardı. Antik Maya Mutfağında tarım ürünlerinin yanı sıra deniz ürünleri de yer almaktaydı.

Arkeologların verilerine göre tipik bir Maya ailesinin beş ya da yedi kişiden oluştuğu bilinmektedir. Maya kadınları her gün sabah saat dörtte kalkar, ateşi yakar ve kahvaltıyı hazırlarlardı. Şafaktan önce mutlaka sıcak çikolata içerlerdi. Akşamdan kalan yemek artıklarını mısır unu ile karıştırıp kızartarak krep yaparlardı. Evin erkekleri saat beşte kahvaltıyı bitirmiş olup avlanmak ve tarım yapmak için erkek çocuklarıyla birlikte evden ayrılırlardı. Günün sonunda kadınlar erkekler için banyoyu hazırlar, erkekler eve geldiklerinde hemen banyo yaparlardı. Banyodan sonra akşam yemeğini kadınlar erkeklerle servis yaparlar, erkekler yemeklerini yedikten sonra kadınlar yalnız başlarına yemeklerini yerlerdi. Akşam yemeğinde mısır, siyah fasulye, hindi ve et yemeği olurdu. Yemek sonrası erkekler ahşap iççiliği yaparlar, kadınlarda dokuma için keten eğirirlerdi.

Mayalar'ın beslenmesi incelendiğinde başlıca ürünler; mısır, fasulye, biber ve kabak şeklinde sıralanabilir. Bunlar Maya Mutfağında birbirlerini tamamlayan gıdalardır. Mayalarda en temel gıda maddesi mısırdır. Mısırdan "atole" gibi çeşitli içecekler elde edilir ve hamurundan "tamales" denilen börekler ve gözlemeye benzeyen etli küçük börekler yaparlardı. Bu böreklerin içine et, sebze ya da her ikisi birlikte konurdu. Ayrıca lavaşa benzeyen "tortillas" da Maya Mutfağı'nın olmazsa olmazları arasındaydı. Bunların yanı sıra, vitamin bakımından çok zengin olan ısırgan, Manilkara zapota ağacından elde edilen sakız, tuz, fasulye, manioc, capsicum chinense biberi ve helvacı kabağı (Cucurbita maxima) sayılabilir.

Mayalar'ın önemli içeceklerinden biri kakaoydu. Tohumundan elde edilen hamur suyla karıştırılarak içecek çikolata elde edilirdi. Bu içecek Nahuatl dilinde "xocolatl" olarak adlandırılırdı. Çikolata Maya ritüellerinde içilen içeceklerdendi. Bütün bu içecekler fincanlara koyulurdu ve içi boşaltılmış kabaklarda (Maya dilinde chù) taşınırdı.

Aztekler'in çok hafif mutfak kültürleri vardı. Günde üç öğün yemek yerlerdi. Genellikle, Mayalar'ın aksine sabah saat 9'dan önce yemek yemezlerdi. Sabahları bal, tatlı taze kırmızıbiber ve tatlandırılmış mısır lapası ile hafif bir kahvaltı yaparlardı. Mayalar'da olduğu gibi Aztekler'in de temel gıda maddesi mısırdı. Mısırya haşlanarak yemeklerin yanında kullanılırdı ya da galeta, küçük ekmek ve mısır keki yapılarak tüketilirdi. Tamales, fasulye, Tortillas, Amaranth yerlerdi, içecek olarak huauhtli (horozibiği) ve chian (adaçayı) içerlerdi.

Aztek yemek kültüründe sınıfsal bir konumlanma vardı. Halktan insanlar aile üyeleri ile birlikte ateşin etrafında toplanarak tortillas yerlerdi. Halkın büyük bir bölümü için yemek, genellikle mısır unundan birkaç galeta, bir tas mısır haşlaması suyu, biber, domates, horozibiği suyu ve soslu fasulyeydi. Varlıklı kesim ise özellikle baharatlı yiyeceklerden oluşan zengin bir mutfağa sahipti. Yahni, ızgara ya da haşlanmış et, salyangozlu tamales, balık, tatlı patates, hindi, ördek, geyik eti, tavşan, tüysüz köpek ve güvercin eti varlıklarının yediği yemekler olarak sayılabilir. Başlıca içecekleri Mayalar'da olduğu gibi çikolata ve Octli (pulque)'dir. Çikolata savaşılar ve soyluların içeceği. Çikolata mısırla karıştırıldığında elde edilen karışım içkinin insanın gücünü yerine getirdiğine inanılırdı. Kakao çekirdekleri kıvamlı çikolata içeceği yapmakta kullanılırdı ve sıcak çikolataya benzese de bugün farklı olup baharatlı ve acı bir içecekti.

Kakao ve çikolata konusunda daha detaylı bilgi edinmek için Özlem Tokuşoğlu'nun 2015 tarihli "Kakao Çikolata ve Çikolatalı Ürünler Bilimi ve Teknolojisi" kitabını okuyabilirsiniz.

Mayalar'da, Aztekler'de ve İnkalar'da Tamales ve Tortillas mutfağın ayrılmaz ikilisi olarak öne çıkmaktadır.

Maya, Aztek ve İnkalar'da sabah kahvaltı vakti birbirinden farklılık gösterirdi. İnkalar'da kahvaltı en önemli öğünü oluştururdu.

Her üç uygarlıkta da yaşanan evler dikdörtgen planlı olup Mayalar'ın evleri üç kısımdan, Aztekler'in evleri tek odadan oluşmaktaydı. Evler kendilerine aitti. İnkalarda ise evlerin ana odası mutfak olup evler İnka hükümetine aitti.

İnkalar'ın günlük doğal koşullardan kaynaklı yaşamları sert ve zorluydu. İnka yönetimi her şeyin toplum için olmasını önemserdi. Gıda ve tüm malzemelerin uzun ve sağlıklı bir yaşama olanak sağlamasını isterlerdi. İnka tarımının en büyük başarısı, krallığın tüm bölgelerinde kalıcı ve sürdürülebilir gıda desteğini sağlamak, gıda üretimini garanti altına almak oldu. İnkalar'ın kıtlık yaşanmaması için depolarda 1-2 yıl yetecek kadar yiyecek depoladıkları bilinmektedir. İnkalar'ın yaşamdaki beklentileri sağlıklı yaşamaktı. Arkeologlar bulunan kalıntılarda, İnkalar'ın ortalama 100 yaşına kadar yaşadıklarını tespit etmişlerdir. Bunun başlıca sebebinin İnkalar'ın beslenme şekline kaynaklandığı düşünülmektedir. Çok çeşitli sebze, bitki kökleri ve farklı hayvanların etlerinin yenmesi ve günlük yaşamda zor koşullarda tarım yaptıkları için sürekli egzersiz uzun yaşamının formülü olmuştur. Maya ve Aztekler'den farklı olarak İnkalar'da günün en önemli öğünü sabah 8-9 arasındaydı.

Diğer öğünler akşam karanlığında yenirdi. Yemekle içecek aynı zamanda alınmazdı. İçecekler yemeklerden

sonra içilirdi. Tamales, Maya ve Aztekler&apos;de olduğu gibi İnkalar&apos;da da her öğünde tüketilirdi. Patatesten sonra gelen diğer gıda maddesi mısırdı. Ancak iklim koşulları mısırın ekimini de sınırlıyordu. Mısır temel gıdalarla birlikte genel olarak tanrılara sunularda kullanılır ve bayram günleri için saklanırdı. Yerfıstığı İnkalar tarafından 5000 yıl önce ıslah edilmiş, ezip balla karıştırılmak suretiyle tüketilmiştir. Purutu ve Tarhiu fasulye çeşitlerini Alpaka ve Lama etleriyle haşlama yaparak yerlerdi. İnkalar Maya ve Aztekler&apos;den farklı olarak iki memeli hayvanı (Lama ve Alpaka) evcilleştirmişlerdir. İnkalar&apos;ın etini yedikleri hayvanlar arasında Lama ve Alpaka dışında kuzu, koyun, geyik karaca, kaz ve erkek alageyik sayılabilir. İnkalar ayrıca köpek ve insan eti de tüketiyorlardı. Ancak İspanyollar&apos;ın kıtaya gelmesiyle bunları yeme alışkanlıkları sona ermiştir. Sıradan insanlar Charquie adı verilen kobay da yerlerdi. Charquie, çorba ve güveç hazırlamak için kullanılırdı. İnka Mutfağı&apos;nda kullanılan meyveler lucuma (Andlar&apos;ın subtropikal meyvesi), pepino&apos;dur. Tatlı pepino %92 oranında su içerir. İnkalar bunların yanı sıra, muz, ananas, guava ve erik de tüketmişlerdir. İnkalar aynı zamanda Challua (kafası büyük yumuşak bir derisi olan balık) balığı da tüketirler, kaynatarak balık çorbası yaparlardı. İnkalar&apos;ın yediği diğer bir balıkta Titicaca Gölü&apos;nden yakalanan Suchi balığıydı. Yakalaması zor olan bu büyük balık yağlı olup genellikle kendi yağı ile kızartılırdı. Mayalar&apos;da halkın yaşadığı konutlar basit plana sahip, sadece en temel ihtiyaçları karşılamak üzere inşaa edilmişti. Evlerin çatıları doğal bitkilerin kurusundan yapılırdı. Saz ve palmye yaprakları ile örtülen çatının eğimleri keskindi. Her evin mutlaka bahçesi vardı. Konut yatak odası, mutfak ve ambar olmak üzere üç kısımdan oluşmaktaydı. Mayalar ürünlerini muhafaza etmek için evlerinin içine ambar yaparken Aztekler ürettikleri tarım ürünlerinin saklanması için evlerin yanında kule şeklinde yükselen ambarlar yapıyorlardı. Halktan insanların evleri tek odadan oluşmakta, odanın merkezinde üç taştan oluşan ocak bulunmaktaydı. Yemekler odun ya da odun kömürü ateşinde pişirilirdi. İnka evleri Maya ve Aztekler&apos;de olduğu gibi dikdörtgen planlı idi. İnkalar mimaride taşın kullanımında ve hem doğal taş hem de işlenmiş taş işçiliğinde oldukça ileriydiler. Evler ailelere ait değildi, İnka hükümetine aitti. Aile genişledikçe Canchalara taşınılırdı. İnka evlerinin ana odası mutfaktı. Pişirme ve ekmek yapmak için çamur fırın ve şömine vardı. Kuru gıda ve tavanda asılı kurutulmuş lama etleri bulunmaktaydı. Duvarda bulunan ahşap raflara mutfakta kullanılan kap kacaklar koyulurdu. Tuzlanmış yiyecekler, mısır ve taze sebzeler bazen mutfağın hemen yanında bulunan lamaların ağıllarında saklanırdı. Bölgede yaşamış olan uygarlıkların ardından kurulmuş olan devletler ile bu devletlerin oluşturduğu topluluklar, bu toplulukların yaşam tarzları ve çeşitli faktörlerin etkisiyle yeni mutfak kültürleri oluşmuştur. Güney Amerika&apos;nın Amazonas Bölgesi; balık ve tropik meyveler yönünden fazlasıyla zengindir. Peru&apos;da İnka kültürü ve mutfağının ülkenin mutfak kültürüne katkısı büyüktür. Patates ve kinoa gibi bitkiler bu dönemde de yaygındır.

Pasifik Okyanusu çok çeşitli deniz ürünleri sunmaktadır. Kıtada ayrıca geniş ve verimli tarım alanları bulunmaktadır. Avrupa, Afrika ve diğer bölgelerden gelen göçmenler, Güney Amerika Mutfağı&apos;na kendi tarzlarını ve yemeklerini de katmışlardır.

Arjantin Mutfağı genellikle sığır eti ağırlıklıdır. Arjantin ve Uruguay dünyada kişi başına düşen et tüketimiyle en üst sırada bulunan iki ülkedir. Eskiden beri yerli halkın hayvancılık yapması ve ana besin maddesi olarak da et tüketmeleri mutfak kültürlerini oluşturmada en büyük etken olmuştur. Arjantin; kültürel çeşitlilik, yüksek kaliteli gastronomi ve dünya standartlarında içecekleri ile temsil edilmektedir. Criolla olarak bilinen geleneksel Arjantin yemekleri, 'asados&apos; veya sığır eti, chorizo, böbrek ve morcilla (sosis), 'parillas&apos; olarak adlandırılan geniş izgara ve barbekü ağırlıklıdır. Kuzey Arjantin&apos;de mutfak tahıl ve ete dayanmaktadır. Sığır eti yerine keçi ve kuzu eti tüketilir. Güney&apos;de ise sığır eti ve av etleri yenir. En ünlü aşçıların bu bölgede yetiştiği bilinmektedir. Arjantin&apos;ın en güneyinde yer alan bir şehir olan Ushuaia&apos;da okyanusun sunduğu olanaklar dikkat çeker. Ushuaia gibi güney şehirlerinde özellikle deniz mahsulleri ile yapılan yemekler meşhurdur.

Arjantin&apos;de yeme alışkanlığı dört ana bölgeye göre değişkenlik gösterir. Bu değişkenlik; mutfağın temel gıda maddesi olan et dışındaki yiyeceklerde ortaya çıkar. Merkez Bölgesi denilebilecek olan Buenos Aires ve çevresi diğer bölgelere göre daha fazla geliştiği için yoğun göç almıştır. Bu da bölgenin mutfağında çeşitliliği artırmıştır. Örneğin; makarna, spagetti, fusiles (burgu), ñoquis (gnocchi), mantı ve lazanya gibi şekillerde ortaya çıkmaktadır. Bakıldığında hamur işi diye tabir edilebilecek olan bu ürünler İtalyan kökenli insanların yemek kültüründen gelmektedir. Kuzeybatı Bölgesi, yerli yemek kültürünün hâkim olduğu bir mutfağa sahiptir. And-İnka tarzı yemekler ve gıdalar ön plandadır. Yöre insanı yemeklerini hazırlarken patates, mısır ve buğdayı yoğun bir şekilde kullanır. En önemli yemekleri ise humita ve tamaldır. Bunlar mısırın ve çeşitli tarım ürünlerinin ete doldurulmasıyla oluşturulmuştur. Bir de içerisine peynir, patates, et gibi çeşitli ürünlerin konulduğu empanadas adı verilen ekmek de vardır. Kuzeydoğu Arjantin ise yerli kültürünün hâkim olduğu ve büyük nehirlerin yemek kültürünü etkilediği bir bölgedir. Nehirlerden elde edilen balık bölge mutfağında önemli bir yere sahiptir. Ayrıca bu bölgede yetiştirilen ve farklı türleri olan manyok bitkisi de mutfakta kullanılan önemli bir malzemedir. Kökünde bol miktarda nişasta bulunduğu için yerlilerin beslenmesinde büyük önem taşır; ayrıca nişastasından tapuyoka (fekül) yapıldığı için ticari yönden de önemi büyüktür. Manyokun kökleri, hayvan yemi olarak da kullanılabilir. Özellikle simit ya da un halinde satılan manyok, küçük danaları ve yavrularını beslemekte kullanılan, sindirimi çok kolay bir yemdir.

Bolivya&apos;da Güney Amerika ülkelerinin genelinde olduğu gibi ete dayalı bir mutfak kültürü hâkimdir. Ana yemekleri mutlaka kırmızı et, tavuk veya balıktan oluşmaktadır. En yaygın kullanılan et sığır etidir. Domuz eti kullanımı nadirdir. Kırsal bölgelerde kobay ve tavşan da tüketilmektedir. Brezilya özellikle çok fazla göç aldığı için mutfağı da pek çok ülke mutfağının karışımıdır. Ülkede sos, çeşitli baharatlar, Hindistan cevizi ve palmye yağı kullanımı oldukça yaygındır.

Ekvador ise tarımsal zenginlik ve Güney Amerika&apos;nın baharatlı mutfağının buluşmasıyla oldukça zengin bir mutfağa sahiptir. Domuz eti, tavuk, sığır eti ve bu et türlerinin çeşitli tahıllar, patates veya pirinçle birlikte servis edilişi ülkenin özellikle dağlık bölgelerinde yaygındır. Ülkenin alçak bölgelerinde ananas, naranjilla, guanabana, maracuyay vepapaya gibi çok çeşitli meyveler yetiştirilmektedir.

Guyana tarih boyunca pek çok işgale maruz kalmış olup günümüz nüfusunun %55 gibi büyük bir kısmını Hintliler oluşturmaktadır. Bu nedenle sayısal olarak az olan Guyana Kızılderilileri&apos;nin ülke mutfağına etkisi çok azdır. Bölgeye göç etmiş olan Hintliler ve köleliğin yasaklanmasıyla bölgeye göç eden Çinliler&apos;ın

getirmiş olduğu mutfak kültürü oldukça yaygındır. Ülke mutfağı aynı zamanda Asya ve Güney Amerika Mutfaklarının bir karışımı durumundadır.

Kolombiya'da et tüketimi ve diğer Güney Amerika ülkelerinde olduğu gibi baharat kullanımı oldukça yaygındır. Büyük Okyanus'a ve Karayipler'e kıyası olması nedeniyle deniz ürünleri de çeşitlilik gösterir. Pilav çeşitleri ve Arepa denen küçük pideler önemli yemek çeşitlerindedir. Sarımsak ve soğan hemen hemen tüm et yemeklerinin vazgeçilmezidir.

Paraguay yemek kültürü, başta İspanya olmak üzere Avrupa ve diğer pek çok medeniyetten etkilenmiştir. Buna rağmen verimli arazileri, subtropik iklimi sayesinde tarımını yaptığı mısır, buğday, soya fasulyesi, yerfıstığı, kahve, pirinç gibi kendi ürettiği ürünleri kullanarak çeşitli yemekler elde edilmektedir.

Ülkeyi uzun süre işgal altında tutan İspanyollardan etkilenen ve Amerikan yerlilerinin mutfağının temel alındığı Peru Mutfağında Asya ve Afrika Mutfaklarının etkilerini görmek de mümkündür. Zengin iklim koşullarının tarımsal ürün çeşitliliğini geliştirmesiyle, ülke mutfağında pek çok malzeme kullanılabilir. Diğer taraftan deniz mahsülleri de ülke mutfağında önemli bir yere sahiptir. Yine mısır, patates, yumru, Amaranthaceae (bir çeşit yeşillik), fasulye, manyok (casava) ve acı bakla Peru Mutfağında en çok kullanılan malzemelerdendir. Surinam Mutfağı yıllarca Hollandalılar ve İngilizler'in sömürgesinde kaldıklarından bu ülkelerin etkisinde kalmıştır. Ayrıca, Hollandalılar tarafından bölgede çalıştırılmak üzere getirilen Güney Hindistanlı, Afrikalı, Endonezyalı ve Çinli halkın kültüründen de etkilenmiştir. Çoğu ürünün temel maddesi pirinç, manyok otu (cassava), tropikal ürünler ve egzotik balıklardır. Yine menülerde özellikle tavuk eti (çeşitli Çin sosları ile servis edilen) sıkça yer almaktadır. Tuzlanmış et ve kurutulmuş tuzsuz balıktan elde edilen ürünler de menülerde sıkça yer almaktadır.

Şili Mutfağının temel öğelerini ülkenin topografik yapısı belirlemiştir. Deniz ürünleri, sığır eti ve bölgeye özgü sebze ve meyveler ülke mutfağının temellerini oluşturmaktadır. Uzun süre bölgede hüküm sürmüş olan İspanyolların mutfağı da ülke mutfağının şekillenmesinde etkili olmuştur. Yine daha sonra bölgeye gelen Alman ve İtalyan göçlerin etkileri de Şili Mutfağında hissedilebilmektedir. Şili Mutfağında buğday, sığır, koyun ve tavuk eti gibi çoğu ürün İspanyolların etkisi ile gelişmiştir. Diğer taraftan bölgede yaşayan yerli halk patates, mısır, fasulye ve deniz ürünleri ile Şili Mutfağına katkı sağlarken; Alman göçler ile ülkede sosis kullanımı artmış ve pastacılık sanatları gelişmiştir. İtalyanlar ise bölgedeki makarna tüketimini etkilemiştir.

Venezuela Mutfağı genel anlamda et, balık ve pirinç ağırlıklı yemeklerden oluşmaktadır. İspanyol, Fransız ve İtalyan Mutfaklarından etkilenmiştir. Ülke mutfağının en vazgeçilmez gıda maddesi küçük siyah kuru fasulyedir. Tropikal meyveler de yemeklerde fazlaca kullanılmaktadır. Özellikle genelde kızartılarak yenilen muz ve ananas ana yemeğin yanında servis edilen aperatif olarak görülmektedir.

Falkland Adaları'nda yaşayan halkın kültürel yapısı genel anlamda İngiliz kültürü ile neredeyse aynıdır. Bu benzeşmeye yeme-içme alışkanlıkları da dahildir. Adalarda oturan halkın büyük bir çoğunluğu koyun besiciliği ve balık avcılığı ile uğraşmaktadır. Falkland Adaları'nın tamamında İngiliz yeme içme kültüründen gelen balık ve cips tüketimi yaygındır.

Fransız Guyana'sında ise Fransız mutfak kültürünün yanı sıra Vietnam, Çin ve Endonezya Mutfaklarından da izler bulunmaktadır. Ayrıca Karayip ve Güney Amerika karışımını sembolize ettiği de söylenmektedir. Bölgedeki yemek kültürünü genel anlamda deniz mahsulleri ile yapılan ürünler oluşturmaktadır. Özellikle balık ürünleri ile yapılan yemeklerde Güney Amerika ülkelerinde yaygın olarak görüldüğü gibi acı biber ve çeşitli baharatların kullanımı popülerdir. Özellikle yengeç ve karides tüketimi yoğundur.



Fotoğraf "gül" tarafından gönderildi. 21.06.2024