



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](https://lezzetler.com)

KANADA MUTFAĞI

<https://gastromanya.com>

Kanada, Kuzey Amerika kıtasının en kuzeyinde yer alan bir ülkedir. Coğrafi bakımdan; güneyde ve kuzeybatıda ABD bunun yanında batıda Büyük Okyanus, doğuda Atlas Okyanusu, kuzeyde ise Kuzey Kutup Denizi ile çevrili bir konuma sahiptir.

Dünyanın en büyük 2. ülkesi olan Kanada'da; 4 mevsim yaşanıyor olsa da genel anlamda kış mevsimi daha hakim bir yapıdadır.

Kozmopolit bir nüfusa sahip olan ülkenin kendine has bir mutfağı bulunmamaktadır. Bu sebeple Kanada mutfağında her ülkeden bir lezzet bulmanız mümkündür.

Kanada'da bölgeye ilk yerleşenlerin sahip oldukları geleneklerine dayanan uzun ve ilginç bir mutfak tarihi bulunmaktadır. 17. yy ile bu topraklara yerleşmeye başlayan Avrupalıların açlıklarına çözüm bulmak amacıyla balık avlamaya yönelmesi, Eskimoların getirdikleri pişirme yöntemleri ile 1800'lerin sonlarında gelen Yahudi göçmenlerin, kendi tarzlarındaki simit ve füme ile bu ilginç tarihi oluşturmuştur.

Bu bağlamda bakıldığında, günümüzde ülke içerisindeki en popüler mutfakların başında İspanyol tatlarını da içerisinde barındıran Meksika mutfağı gelmektedir. Aynı zamanda, dünyanın en büyük mutfaklarından biri olan Çin mutfağı da büyük bir ilgi görmektedir.

Dünya ormanlarının çoğunluğuna sahip olan Kanada'da av hayvanları önceliklidir. Bununla birlikte çevresinin denizler ile çevrili olması da balık ve balık ürünlerini öne çıkarır.

Sahip olunan bu özellik bölge içerisindeki çeşitli yerleşim yerlerinde yemek kültürü açısından farklılıklar oluşturur. Deniz kıyılarında yaşayan Kanadalılarda deniz ürünleri ve zeytinyağı kullanılan yemekler tercih edilirken, iç kısımlara doğru gidildikçe kırmızı et ve tavuk ile ayçiçek yağı ile yapılan yemeklerin daha çok tüketildiğini görürüz.

Genele yayıldığında, geleneksel bir Kanada sofrasında en sık rastlanan lezzetler av etleri ve balığın yanında, bezelye çorbası, farklı cinsten etlerin bir araya getirilmesiyle yapılan bir tart olan Cipaille, kızarmış tavşan ve fırında kekliktir. Balık ürünlerinde ise en çok, somon, morina, göl balığı ve turna balığı tüketilir.

Kanadalılar günde 3 öğün yemek yemekte dirler: Kahvaltı sofralarında başrol, tahıl ve hamur işleridir. Bu lezzetlere, meyve suyu, çay, kahve ve sıcak çikolata eşlik eder. Ayrıca, tost, pastırma, gözleme ve meyveler de kahvaltı da tercih edilir.

Kendilerine özgü reçelleri de bulunan Kanadalıların bu reçeli, Kanada'da yetişen bir çam ağacından elde edilen bir Nepul şuruptur.

Öğle öğünlerinde birçok Kanadalı, çorba ya da bir sandviç yiyerek hafif beslenmeyi tercih eder. Akşam yemeği genellikle bölgeye göre değişim gösterir ancak et ve deniz ürünleri baş tercihler arasındadır.

Geleneksel günlere çok önem veren Kanadalıların böyle günlerde ziyafet sofralarını da çok özel yemek çeşitleri donatır: Pea soup, Cipaille and sugar pie, Braised rabbit ve Roast partnige bu lezzetlerdendir.