



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KANADA MUTFAĞI

Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi

Kanada yemeklerinde Fransız kökenli birçok sos kullanılırken, günümüzde hızlı beslenme alışkanlıklarının da etkisiyle en çok tercih edilen sosu "ketçap"tır.

Kanada denince akla Akçaağaç şurubu gelir. Yılın belli dönemlerinde Akçaağaçlardan elde edilen özuların kaynatılarak çektilirmeleriyle elde edilir. Bu şurup, tatlılarda sos olarak kullanılabilceği gibi tatlandırıcı olarak da tercih edilir.

Puding günümüzde bir tatlı çeşidi olarak bilinmesine rağmen İngiliz Mutfağı'nın etkisiyle özellikle Kanada'nın bazı bölgelerinde yemek türü olanları da bulunmaktadır.

Kanada Mutfağı geleneksel olarak yoğun bir Fransız etkisi altındadır. Kanada yerlileri, Fransız Mutfağı ürün ve tekniklerini kullanarak, yeni bir mutfak tarzı yaratmışlardır. Özellikle Fransa'nın "Normandiya" Bölgesi'nin mutfak uygulamaları ve ürünleri ağırlığını hissettirir. Yüksek baharatlı güveçler, çorbalar ve et yemekleri Fransız Kanadalılar'ı arasında yaygındır. Deniz ürünleri islenmiş, tuzlanmış, salamura edilmiş veya fırında pişirilmiş şekilde servis edilir. Deniz tarağı (Sea scallop) yerel mutfak kültüründe genellikle limon suyu ve tuzla birlikte çiğ olarak tüketilir. Bir diğer önemli mutfak ürünü odun fırınında pişmiş çok tahıllı ekmeklerdir. Yöresel olarak, akçaağaç şurubu, tuzlanmış et, patates, kurutulmuş bezelye ve yulaf sıklıkla mutfak ürünlerinde kullanılır. Yemeklerde yağ oranı yüksektir ve genellikle iç yağlar yemeklerde farklı biçimlerde kullanılır. Soğuk Kanada ikliminde bu yağlar vücut direncini artırdığı için vazgeçilmezdir.

Meyve ve sebzelerin birlikte kullanıldığı Kanada kültüründe yerel tahıllardan üretilen içecekler de günlük tüketim içinde yerini alır. Amerika Birleşik Devletleri'nden ithal edilen baklagiller, acı biber türleri ve mısır gibi besinler, Amerikan zenginlerinin devrim savaşında Kanada'ya göç etmelerinden sonra mutfak ürünlerinde yerini almaya başlamıştır. Karayipler'de bulunan Fransız kolonilerinden getirilen şeker kamışı gibi yeni lezzetler Kanada'ya getirilmiş ve İngiliz işgali döneminde Kanadalılar, puding türlerini kekleri payları ve şeker pekmezini bulmuşlardır.

Kanada'da özel günlerde kaz veya hindi dolması tüketilir. Bu menüye çorbalar, güveçler, sebze turşuları, taze ekmekler ve et yemekleri zenginlik katar. Elmalı tart gibi tatlılar çay ve kahveyle tatlı olarak sunulur ve bütün Kanada'da severek tüketilir.

Kanada mutfak kültüründe beslenme tipik batı toplumlarında görülen beslenme şeklidir. Et ve karbonhidratlar ağırlıklıdır. Kanada Sağlık Bakanlığı'nın günlük yağ oranının azaltılmasına ve daha hafif gıdalar tüketilmesine yönelik tavsiyelerine rağmen, et ve karbonhidrat tüketimi çok yoğun olarak beslenmede yerini alır. Yerel mutfaklar çok yaygın olarak küçük restoranlar aracılığıyla halka ulaşır. Kahvaltıda klasik olarak pastırma, yumurta, meyve çeşitleri ve ekmekler ile kekler bulunur. Sıradan bir öğle yemeğinde çorbalar, sandviçler ve fast-food sıkça tercih edilir. Quebec Eyaleti'nde sıcak tavuk ve bezelyeden yapılan sandviç çok meşhurdur. Akşam yemeklerinde dana veya tavuk rosto, patates tüketilir. Baklagiller ağırlıklı olarak tercih edilir. Genellikle taze krema ile birlikte sunulan şeker oranı yüksek tatlılar Kanadalılarca sevilir. Quebec Eyaleti'ne bağlı Montreal'de yapılan bir araştırmada Kanadalı erkeklerin günlük kalori ihtiyaçları 2200 iken, kadınlarda 1700'dür. Ancak, günlük beslenmeyle alınan kalori bunun çok üzerinde olduğundan obeziteye bağlı sağlık sorunları giderek artmaktadır. Kanada nüfusunun yalnızca % 20-30'u sağlık uyarılarına uyararak, dengeli beslenmektedir. Yemeklerin çoğunlukla evde yendiği Kanada coğrafyasında sabah kahvaltısı, öğle ve akşam yemeklerini her gün düzenli olarak yiyenlerin oranı % 90'ın üzerindedir.

Kuzey Amerika ülkelerinde kızartmalık olarak en çok tercih edilen yağ yer fıstığı yağıdır.

Kuzey Amerika mutfak kültüründe somon benzeri iri balıklar, balina yağları, geyik, tavşan gibi av hayvanlarıyla patlıcan ve ekmek, öğünlerin vazgeçilmezidir. Yabancı kök sebzeleri, mantarlar ve orman meyveleri ile jelatin ve meyve salataları beğenilir.

Kuzey Amerika'da Kanada Mutfağında av hayvanları ve deniz ürünleri ağırlıklı yer tutar. İç yağ kullanımı ile birlikte mısır, mantar türleri, soğan, kabak türleri, lahana, patates ve havuç revaçtadır. Çilek ve orman meyvelerinin mutfakta kullanımı geleneksel olarak devam eder.

Kuzey Amerika'nın güney bölgelerinde beslenme kültürü Güney Louisiana kültürüne yakındır. Cajun ve Creole'ye yakın bir tüketim alışkanlığına sahip olan bu coğrafyada özellikle bisküviler dikkat çeker. Süt ürünleriyle birlikte bitkisel yağlar ve av hayvanları, günlük öğünlerde yoğun olarak tüketilir.