



## **GÜNEY AFRİKA ÜLKELERİNİN GASTRONOMİK PERSPEKTİF İLE DEĞERLENDİRİLMESİ**

### *EVALUATION OF SOUTHERN AFRICAN COUNTRIES FROM A GASTRONOMIC PERSPECTIVE*

**Cihan CANBOLAT<sup>a</sup> Fügen ÖZKAYA<sup>b</sup>**

#### **Özet**

Verimli topraklara ve işgücü olarak insan kaynağına sahip Afrika kıtası ancak on dokuzuncu yüzyılda dünyanın dikkatini çekmeyi başarmıştır. İngiltere başta olmak üzere Fransa, Hollanda, Belçika ve Almanya gibi Avrupa ülkelerinin politik, finansal veya sosyolojik hayata müdahaleleri günümüzde içinde bulunduğumuz dünyanın temellerini atmıştır. Bu çalışmanın amacı Güney Afrika bölgesi gastronomi kültürünün tüm yönleri ile ele alınması ve tarım, coğrafya ve kültürel özelliklerinin incelenmesidir. Afrika kıtası günümüzde, Batı Afrika, Doğu Afrika, Kuzey Afrika, Güney Afrika ve Orta Afrika olmak üzere beş bölgeden oluşmaktadır. Bu bölgelerde toplam 54 ülke bulunmakta olup toplam nüfusu milyarları bulmaktadır. Afrika'da binlerce etnik topluluk yaşamakta ve bu topluluklar arasında kültürel farklılıklar bulunmaktadır. Bu farkların temel sebebi geçmişte var olan iletişim konusunda yetersizlik olarak belirtilmiştir. Bu toplumların gastronomi kültürü, tarım, ekonomi, ülkelerin uyguladığı politikalardan etkilenmiştir. Verimli topraklar üzerinde bulunan ülke insanları bölgelere göre savaşlar, doğa, kıtlık ve susuzluk gibi sorunlar ile baş etmek zorunda kalmışlardır. Bu çalışmada Güney Afrika bölgesi üzerinde yer alan ülkelerin gastronomi kültüründeki farklılıklar, gastronomik değerler, mutfağa ait ritüel ve kültürler ve kullanılan malzemelerin yeri ve önemi konu alınmış ve bölgenin gastronomi alanında kültürü değerlendirilmiştir. Yöntem olarak literatür taraması yapılmış ve nedensel karşılaştırma yöntemi kullanılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Gastronomi, Güney Afrika, Mutfak, Yiyecek-İçecek, Turizm

#### **Abstract**

It was only in the nineteenth century that the African continent, with its fertile land and human resources as labor force, managed to attract the attention of the world. The political, financial or sociological interventions of European countries such as France, the Netherlands, Belgium and Germany, especially England, laid the foundations of the world we live in today. The aim of this study is to examine all aspects of the gastronomic culture of the South African region and to analyze its agricultural, geographical and cultural characteristics. The African continent today consists of five regions, namely West Africa, East Africa, North Africa, South Africa and Central Africa. There are a total of 54 countries in these regions with a total population of billions. Thousands of ethnic communities live in Africa and there are cultural differences between these communities. The main reason for these differences is the lack of communication in the past. The gastronomic culture of these societies has been influenced by agriculture, economy and the policies implemented by countries. The people of the countries located on fertile lands have had to cope with problems such as wars, nature, famine and thirst. In this study, the differences in the gastronomic culture of the countries in the Southern Africa region, gastronomic values, culinary rituals and cultures, and the place and importance of the ingredients used were discussed and the culture of the region in the field of gastronomy was evaluated. As a method, a literature review was conducted and causal comparison method was used.

**Keywords:** Gastronomy, South Africa, Culinary, Food-Beverage, Tourism

Makele Geliş Tarihi: 10.07.2023 Makale Kabul Tarihi: 20.09.2023

**Sorumlu Yazar (Corresponding Author):** Cihan CANBOLAT (cihan.canbolat@istiklal.edu.tr)

<sup>a</sup> Kahramanmaraş İstiklal Üniversitesi, Mimarlık ve Tasarım Fakültesi, Kahramanmaraş/Türkiye (cihan.canbolat@istiklal.edu.tr),

ORCID: 0000-0003-1284-7236

<sup>b</sup> Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Ankara/Türkiye (fugen.ozkaya@hbv.edu.tr), ORCID: 0000-0003-2893-9557

DOI:10.5281/zenodo.8394328

## **1. Giriş**

Güney Afrika batısında, güneyinde ve doğusunda Güney Atlantik ve Hint Okyanusu'nun bir kısmı ile çevrelenmektedir. Dünyanın farklı coğrafyalarından gelen insanlar ve değişik kökenler ve halklardan oluşan bir yapıya sahiptir. Hollandalılar döneminde Maleyler, İngilizler döneminde ise Hintliler Güney Afrika'ya daha çok köle olarak getirilmiştir. Bu etnik çeşitlilikten dolayı Güney Afrika gökkuşağı simgesi ile tanınmıştır, bayrak simgesi ve renkleri de bu şekildedir. Renkler ve kültürler mozağine sahip olan Güney Afrika tarihiyle, tabii güzellikleriyle, zengin kültürel mirasıyla ve başta altın ve elmas olmak üzere kıymetli madenleriyle dikkat çeken bir bölgedir. Kuzey yarı kürenin aksi bir mevsim formuna sahip olan güney yarıkürede yer alan Güney Afrika'nın doğal güzellikleri tabii ki yıl boyu iklimsel güzellikleri ve doğa olayları ile de anılmaktadır. Bölgeye genel olarak güneşli bir hava hâkim olmakla birlikte, güneş bazen fazlasıyla yakıcı etkisini göstermektedir (Aras,2004).

Yemek kültürü konusunda da Avrupa mutfağının etkilerinin yoğun olarak görüldüğü Güney Afrika ülkelerinde başta mısır olmak üzere sorgum, darı, buğday ve pirinç bazı gıdalar popüler olarak tüketilmektedir. Dünya geneli çoğu ülkede olduğu gibi Güney Afrika ülkelerinde de ekmek önemli bir yere sahiptir. Özellikle tam buğday ekmeği ve mısır ekmeği beğenilerek tüketilir ve ana yemeklerin yanında sıklıkla servis edilir. Makarna tüketimi ise bölgeye yerleşen İtalyanların etkisi ile oldukça fazladır. Meyvelerin doğal olarak yetiştirildiği Güney Afrika'da tatlı tüketimi ise, çeşitli çörekler ve hamur tatlıları ile sınırlı kalmıştır (Verseput,2017).

Avrupa, Amerika ve çeşitli Asya ülkelerine kıyasla, et tüketiminin tahıl ve bakliyatların gerisinde kaldığı Güney Afrika'da ekmek, makarna ve bisküvi gibi beslenme ürünlerine duyulan ihtiyaç da her geçen gün fazlalaşmaktadır (Qekwana,2014). Aynı şekilde Avrupalı yerleşimcilerin kahve ve tatlı kültüründen etkilenmiş olan Güney Afrika ülkelerinde çikolata, meyveli ve yöresel tatlarla hazırlanan kekler ve hamur tatlıları oldukça fazla tüketilmektedir. Mutfak kültürünün diğer ülkelere bu kadar çok etkilenmesi ve halkın diğer kültürlerle kaymasının Güney Afrika'da bulunan ülkelerin mutfak kültürüne olumsuz etkisinden bahsetmek yerinde bir tutum olacaktır (İmamaliyeva,2023,magazinebbm,2023).

Yeme içme eylemi her kültürde fiziksel varlığının etrafında birçok sosyal algı ve pratiği

de şekillendirmektedir. Bu pratiklerin temelinde ise kültürlerin kutsallık attettikleri unsurlar vardır. Güney Afrika bölgesinin etnik ve dini çeşitliliği nedeni ile bölgede hemen hemen her unsurun etrafında şekillenen çok sayıda algı ve pratikle karşılaşmak mümkündür.

Örneğin, Zimbabwe’de bir kadının hamilelikte zorluk çekmemesi ve doğumun sağlıklı gerçekleşebilmesi için en çok yediği yiyeceklerden mahrum bırakılmaması gerektiğine inanılmaktadır. Bunun yanı sıra ölen kişinin ardından pişirilen yemeğin reddedilmesi de Zimbabwe kültüründe hoş karşılanmamaktadır. Cenaze töreninde ne kadar kötü pişmiş olursa olsun, ölen kişinin ruhunun mutsuz ve huzursuz olmaması için ikram edilen yemek tüketilmelidir. Bir cenaze töreninde yemek yemeyi reddetmek kibir belirtisi olarak da yorumlanmaktadır. Bu tür bir çok ritüel ve toplumsal kuralların yer aldığı bölgede mutfak ve mutfakta pişen yemekler hayatın her adımına etki etmektedir (Mhaka, 2014).

Lesotho’da ayinler genellikle bir ineğin kurban edilmesi ile başlar. Cenaze törenleri bu gelenekten dolayı fakir ailelerin bütçesini zorlamaktadır. Lesotho halkına göre hayvan kesimi bütçeyi zorlasa da ailelerin onurlarını temsil ettiği için mutlaka yapılmalıdır. Bundan dolayı Beklenmeyen bir zamanda gerçekleşen ölüm olayı sonrasında cenaze töreninin eksiksiz olarak yerine getirilmesi konusu cenaze evinde ikinci bir matem ve ekonomik buhran oluşturmaktadır. (İmamaliyeva,2023, everyculture.com, 2017).

Bir başka kültürel gastronomi olayında ise Namibya’da Fumu olarak bilinen bir hasat ritüeli vardır. Hasat zamanı şefin ürünleri test etmesi esasına dayanan ritüelin temelinde kurak geçen yıllarda da bolluk ve bereketin bu sayede geleceği algısı yatmaktadır. Ayrıca Namibia’da düğün sonrası evin reisine evi nasıl geçindireceğini öğretmek için ok ve kutu verilir; kadına ise tarlayı nasıl işleyeceği ile bilgiler öğretilir. Düğünden bir gün sonra gelin, kesilmiş hayvanın başını özel konteynerde pişirir ve hayvanın başının üst kısmından eşi ile birlikte yer. Bu yasaya ‘okumakera oruramua’ adı verilmektedir (Tsoubaloko, 2011).

Namibya düğün geleneklerinde de gıda ürünleri ile ilgili inanış ve uygulamaları görmek mümkündür. Cowrie kabuklarının doğurganlığı arttırdığı inancı halk arasında yaygın olduğu için, geline bu kabuklardan verilir ve geline Hindistan cevizi yağı ile masaj yapılır. Düğün gecesi keçi kesilmesi ise vazgeçilmez bir gelenektir (namibiawedding, 2017).

## **2. Güney Afrika Ülkeleri ve Genel Özellikleri**

Güney Afrika ülkeleri farklı bakış açıları ile incelenmiş ve aşağıda gastronomik özelliklerine yer verilmiştir.

**Lesotho:** Afrika'da yer alan yüzölçümü olarak küçük ülkelerden birisi olan Lesotho gelişmişlik olarak da Afrika kıtasında son sıralarda yer almaktadır.

Lesotho'da demokratikleşme yolunda ilk adım İkinci Dünya savaşı sonrası yıllara rastlamaktadır. 1959'da Leabua Jonathan'ın kurduğu Basutoland Ulusal Partisi, 1965 seçimlerinde Ntsu Mokhele'nin kurduğu Kongre Partisi karşısında çoğunluğu sağlamıştır (<http://www.yardimcikaynaklar.com>). Leabua Jonathan, Lesotho'nun bağımsızlık öncesi anayasasına bağlı olan ilk başbakanı olmuştur. Lesotho Krallığı, bağımsızlığını 4 Eylül 1966'da ilan etmiştir (McKenna, 2011).

**Güney Afrika:** Güney Afrika arazisi platolar, geniş tropik çayırlar, yer yer çöller ve dağlarla kaplıdır. Batı kıyılarındaki nispeten soğuk sular daha fazla oksijen, nitrat ve fosfat ihtiva ettiği için ülkenin batı kıyıları balıkçılık sektörünün de merkezi konumundadır. İklimsel özellikleri bölgelere göre değişiklik göstermekte olup güneybatı kıyıları hariç kurak ve yaz yağmurlarının görüldüğü bir iklim hakimdir. Stratejik ve ekonomik önemini anlayarak, Cape Town toprağı etrafına yerleşen ilk Avrupalılar, Asya kıtasına ulaşmak için bu yolu seçen denizcilerin ihtiyaçlarını karşılamayı amaçlayan Hollandalı tacir Jan van Riebeeck ve yanında bulunan 82 kişidir. Yıllar boyunca Sömürgeciliğin hüküm sürdüğü bu topraklarda ilk demokratik seçimlerin yapıldığı tarih Nisan 1994'tür (Aras,2004).

Bu topraklarda ilk demokratik seçimlerin yapıldığı tarih olan Nisan 1994, Mandela'nın ifadesiyle "yüzyıllarca devam eden sömürücü ve gaspedici, on yıllarca yaşanan ırk ayrımcılığı politikaların" tam olarak sona erdiği zamandır. Dolayısıyla 27 Nisan, Güney Afrika'da "Özgürlük Günü" (Freedom Day) olarak kutlanmaktadır.

**Namibya:** Ülkenin kuzeyinde Angola, kuzeydoğusunda Zambiya, doğusunda Botswana, güney ve güneydoğusunda Güney Afrika Cumhuriyeti yer alır. Batısı ise Atlas Okyanusu ile çevrilidir. Namibya oldukça yüksek olup, ortalama rakım 1100 m'ye kadar ulaşır. Bu bölgede yer alan Brandberg Tepesi 2606 m ile ülkenin en yüksek yeridir. Bütün kıyı bölgesini içine alan ortalama olarak 100 km genişliğindeki Namib Çölü oldukça kuru ve ıssız bir bölgedir. 19. yüzyılda Alman sömürgesi haline gelen Namibya 1904 yılında

Herero halkının ayaklanmasıyla bağımsızlık mücadelesine başladı. Ancak Almanlar ayaklanmayı vahşice bastırdı. Namibya'daki Nama halkı bir gerilla harekâtı başlattı. 1915'te I. Dünya Savaşı sırasında Güney Afrikalılar Namibya'yı ele geçirdiler. Savaşın sonu eski Alman kolonileri müttefik güçlere (İngilizler) verildi. 1966'da SWAPO (Güney Batı Afrika Halk Örgütü) Namibya'da uzun bir gerilla savaşı başlattı. Sonunda 1988'de Güney Afrika Namibya'nın bağımsızlığını kazanmasına karar verdi (Topbaş,2023, localhistories,2023).

**Swaziland:** Swaziland küçük bir kara ülkesidir. Yüzölçümü yaklaşık olarak 17.366 km<sup>2</sup>dir. Genişliği 177 km ve uzunluğu ise hemen hemen 136 km'dir. Dörtgen bir şekle sahiptir. Ülke yeraltı zenginliği bakımından orta seviyededir. Ülkede daha çok demir, asbestos ve kömür çıkarılmaktadır. Ülkenin diğer önemli bir gelir kaynağı da ormancılık ve orman ürünleridir (Ogle ve Grivetti,1985).

Nguni Swazi Krallığı, 19. yüzyılın başlarında, I. Krallığın öncülüğünde önem kazanmıştır. Kral II. Mswati, genç krallığı güçlü bir askeri güç haline getirmiştir İç istikrar, askeri güç ve diplomasi yoluyla Swaziland, 1890'lara kadar bağımsızlığını kaybetmeyen bir ülke olarak kalmıştır. Swaziland 1902'de Boers'ın yenilgisinden sonra, bağımsızlığa kadar Britanya kontrolünde kalmıştır (thecommonwealth, 2017).

**Zambiya:** Zambiya topraklarının çoğu hafif dalgalı yüksek bir yayla üzerindedir. Yaylanın deniz seviyesinden yüksekliği 915 m ila 1525 m arasında değişmektedir. Güneye doğru uzanan ve Afrika'nın nehirlerinden biri olan Zambezi'nin meydana getirdiği vadi yaklaşık olarak 600 m yüksekliğindedir. Kuzeydoğudaki yaylayı kuzey-güney istikametinde akan Luangwa nehri keser (coğrafya, 2017). Uzun yıllar İngiliz kontrolünde yönetilen Zambiya, bölgede bulunan bakır madenlerinin keşfiyle Avrupa ülkelerinin akınına uğramıştır. 1963 yılında İngiliz kontrolündeki federatif yapı meclis tarafından iptal edilerek, 1964'te bağımsızlığını kazanmıştır. Başkent Lusaka'dır (bbc, 2017).

**Botswana:** 582.000 km<sup>2</sup>'lik bir yüz ölçümüne sahip olan Botswana'da. 2 milyonun üzerinde bir nüfus yaşamaktadır. Kalahari çölü ülke güneyinde geniş alan kaplamaktadır. Ayrıca bölge coğrafi olarak çok sayıda delta barındırmaktadır. Denize dökülmeyen deltalar çevresinde farklı ekolojik canlılar ve bitki çeşitliliği dikkat çekmektedir (io, 2017).

Botsvana bağımsızlık kazanmadan önce sahip olduğu topraklarda Bechuanaland adı ile bilinmektedir. İngiliz hükümeti halkın bulunduğu alanı 30 Eylül 1885 tarihinde kendi himayesine geçirdiğini duyurmuştur. Bu kararın altında yatan temel sebepler incelendiğinde terör örgütlerine karşı bölge halkını savunmak bahanesi sebep gösterilse de başta altın olmak üzere bölgede bulunan zengin yeraltı madenleri bulunmaktadır. Bu topraklarda, 30 Eylül 1966'da Botsvana Bağımsızlığını ilan ederek İngiliz milletler cemiyetine de üye olmuştur (Mbaiwa, 2011).

**Zimbabwe:** Dünyaca ünlü Victoria Şelalesi Zimbabwe'yi kuzey yönünde Zambiya'dan ayırmaktadır. Doğu Zimbabwe'de dağlar ve sık ormanlar manzarayı oluştururken Mozambik ile doğal bir sınır çizer. Zimbabwe'nin ılımlı iklimi ve düzenli yağışı bitkileri yetiştirmek için ideal bir ortam oluşturmaktadır. Bu bölgede yaşayan çiftçiler tütün, buğday, soya fasulyesi, arpa, yulaf, şeker, kahve ve çay ekerek verimli toprakları kullanmaktadır (Sarı,2013). Zimbabwe 1850'de İngilizlerin gelmesiyle Britanya kolonisi haline gelmiştir. II. Dünya Savaşı'ndan sonra yapılan bağımsızlık oylamasında ülkenin bir kısmı koloni olmayı tercih etti. 1980 yılına kadar ülkeyi beyaz azınlık yönetti ve 17 Nisan 1980'de yapılan seçimlerde ülke bağımsızlığını ilan etti (studycountry, 2017).

**Mozambik:** Dünyanın en 36. Ülkesi olan Mozambik su kaynakları bakımından Afrika bölgesinde dikkat çekmektedir. Tropik, ormanlık alanlara sahip olduğu bilinen Mozambik'te mangrov adı verilen ağaç kıyı bataklıklarında yetişmektedir ve kumsallar boyunca denizden balık, karides, kalamar ve kerevit çıkmaktadır (<https://tr.wikipedia.org>, 2017). 16. yüzyılda Portekiz, Mozambik kıyılarında ticari görevler üstlendi. Ayrıca bazı arazileri devraldılar ve prazos adı verilen büyük mülklere bölündüler.

1891'de İngiltere ve Portekiz bir antlaşma imzaladılar. İngilizler, Portekiz'in Doğu Afrika sınırlarını tanıdılar (Mozambik). 1962'de Mozambik Kurtuluş Cephesi (Frelimo) kurulmuştur. Bununla birlikte Portekizliler Afrika'daki sömürgelerine asılmaya kararlıydı. 1964'te Frelimo silahlı bir mücadele başlattı. Savaş 10 yıl sürdü ve Portekiz yavaş yavaş yerini kaybetti. Mozambik 25 Haziran 1975'te bağımsız bir ulus haline gelmiştir (localhistories, 2017).

### 3. Bulgular

Aşağıdaki tabloda Güney Afrika bölgesinde tüketilen çeşitli içeceklere yer verilmiştir. Burada içeceklerin fermantasyon durumu, hammaddeleri ve alkol içerip içermediklerine ilişkin bulgular yer almaktadır.

Mutfak kültürlerinde sık karşımıza çıkan içerikler genellikle yemekler olsa da ülkelerin gastronomi kültürünü ve özelliklerini içecek kültürü de yansıtmaktadır. Geleneksel içeceklerin yapılma teknikleri, kullanılan malzemeler ve ritüeller gastronomik olarak bize ülkeler ve bölgeler hakkında bilgi vermektedir. Güney Afrika Ülkelerinde tüketilen içeceklere ait tablo aşağıda yer almaktadır.

**Tablo 1: Güney Afrika Ülkelerinde Tüketilen İçecekler Tablosu**

Fermente Ürün	Ülke	Ham Madde	İçecek Türü	Kaynak
Kaffir Beer	Güney Afrika	Sorghum, Maize	Alkollü İçecek	(Solange vd, 2014)
Mahevu	Zimbabve	Maize	Alkolsüz	
Mangisi	Zimbabve	Millet	Alkolsüz	
Masvusvu	Zimbabve	Millet	Alkolsüz	
Umqombothi	Lesotho	Sorghum, Maize	Alkollü	
Omalodu	Namibia	Sorghum	Alkollü	(Misihairabgwi ve Cheikhyousséf, 2017)
Otombo	Namibia	Sorghum	Alkollü	
Oshafuluk	Namibia	Sorghum	Alkollü	
Okatokele	Namibia	Millet	Alkollü	
Epwaka	Namibia	Millet	Alkollü	
Mudhika	Namibia	Cassava	Alkolsüz	
Oshikundu	Namibia	Millet, Sorgum	Alkolsüz	
Maxau	Namibia	Maize	Alkolsüz	
Ombike	Namibia	Wild Fruits	Alkolsüz	
Omalunga	Namibia	Palm	Alkolsüz	
Omagongo	Namibia	Marula	Alkolsüz	
Motoho	Lesotho	Sorghum	Alkolsüz	(Gadaga vd. 2013)
Hopose	Lesotho	Şerbetçiotu	Alkollü	
Sekumukumu	Lesotho	Sorgum	Alkollü	
Sesotho	Lesotho	Sorgum	Alkollü	(Todorov, 2008) (Simatende vd, 2015)
Amasi	Güney Afrika, Swaziland, Zimbabve Lesotho	Süt	Alkolsüz	
Tobwa	Zimbabve	Maize	Alkolsüz	(Gadaga vd. 1999)
Chikokivana	Zimbabve	Maize,millet	Alkollü	
Doro	Zimbabve	Maize	Alkollü	
Makumbi	Zimbabve	Wild Fruit	Alkolsüz	
Mudetemwa	Zimbabve	Fruit	Alkollü	
Murara Wine	Zimbabve	Fruit	Alkollü	
Mutandabota	Zimbabve	Fruit	Alkolsüz	

Tablo 1’de görüldüğü üzere Güney Afrika bölgesinde tüketilen alkollü ve alkolsüz içecekler ülkeden ülkeye farklılık göstermektedir. İçeceğin yapıldığı malzeme açısından

incelendiğinde genellikle mısır soyundan gelen bitkiler kullanılmaktadır.

Aşağıda Güney Afrika Gastronomi kültüründen bölge ülkelerine ait bazı reçeteler yer almaktadır.



**Şekil 1: Matata -Clam and Peanut Stew (Mozambik)**

**Kaynak:** <http://chefbolek.blogspot.com.tr/2011/09/around-world-in-80-dishes-mozambique.html>

**Tablo 2: Matata -Clam and Peanut Stew Reçete**

Malzeme Listesi	Miktar	Malzeme Listesi	Miktar
Zeytinyağı	2 yemek kaşığı	Karabiber	½ çay kaşığı
Soğan (Orta boy)	1 adet	Tuz	1 çay kaşığı
İstiridye (Kıyılmış)	4 bardak	Domates (Kıyılmış)	2 adet
Yerfıstığı ( Çiğ-kıyılmış)		Ispanak	450 gr
<b>Hazırlanışı</b>			
Orta derecede zeytinyağı ısıtılıp soğan eklenir. 5-7 dakika soğan yumuşak ve saydam oluncaya kadar karıştırılır. İstiridye, yer fıstığı, domates, tuz, karabiber ve kırmızıbiber ilave edilir ve karıştırılır. Ispanak eklenip tekrar karıştırılır. Ardından kabın kapağı örtülerek 2-3 dakika pişirilir. Ispanaklar solunca sıcak şekilde pirinçle servis edilir.			

**Kaynak:** Kari Cornell and Peter Thomas, Cooking the Southern African way, s.49



**Şekil 2: Camarao De Coco (Swaziland)**

**Kaynak:** Fotoğraf, <http://www.amandocozinhar.com/2013/05/camarao-ao-leite-de-coco.html>

**Tablo 3: Camarao De Coco Reçete**

Malzeme Listesi	Miktar	Malzeme Listesi	Miktar
Karides (Soyulmuş)	1 kg	Kırmızıbiber	½ çay kaşığı
Tereyağı	¼ fincan	Kimyon	2 çay kaşığı



Soğan ( Kıyılmış)	1 adet	Hindistan cevizi sütü	2 bardak
Sarımsak ( kıyılmış)	4 diş	Biber- tuz	-
Maydanoz (kıyılmış)	2 çorba kaşığı	Kıyılmış domates	3 adet
<b>Hazırlanışı</b>			
Soyulmuş ve hazırlanmış karidesler soğuk su ile yıkanır. Orta sıcaklıktaki büyük ağır tabanlı bir tavada 1 fincan tereyağı veya margarin eritilir. Karidesler eklenir ve sürekli sallanarak pişirilir. Karidesler pembeleşinceye kadar 3-5 dakika tavada bekletilir. Karidesler kaşıkla çıkarılır ve orta büyüklükte bir kaba yerleştirilir. Daha sonra tavada soğan ve sarımsak eklenir ve gerekirse daha fazla tereyağı veya margarin ilave edilir. Soğan yumuşayana kadar 3-5 dakika kavrulur. Maydanoz ve toz kırmızıbiber eklenir. Kimyon, domates, tuz ve karabiberi eklenip iyice karıştırılır. Ocak kısılır ve 3 ila 5 dakika boyunca pişirmeye devam edilir. Ardından Hindistan cevizi sütü eklenir ve iyice karıştırılır. Çıkarılan karidesler tavaya tekrar koyulur ve 3-5 dakika daha pişirilir. Pirinç üzerinde servisi yapılır.			

**Kaynak:** Lois Sinaiko Webb, Multicultural cookbook of life-cycle celebrations, s. 17



**Şekil 3: Bean Leaves Vegetable (Bostwana)**

**Kaynak:** <https://www.pinterest.co.uk/thebengalman/botswana-food-recipes/>

**Tablo 3: Bean Leaves Vegetable Reçete**

Malzeme Listesi	Miktar	Malzeme Listesi	Miktar
Su	2 cups	Sebze yağı	1 kaşık
Kurutulmuş fasulye	½ cup	Fıstık ezmesi veya öğütülmüş fıstık	1 kaşık
<b>Hazırlanışı</b>			
Kurutulmuş fasulye yaprakları ile birlikte kaynatılır. Yağ ve tuzu eklenir. Fıstık ezmesi veya öğütülmüş fıstık eklenir. Sorgun ekmeği veya mısır sert püresi ile servis yapılır.			

**Kaynak:** Food, Cuisine, and Cultural Competency for Culinary, Hospitality, and Nutrition Professionals, Sari Edelstein, PhD, RD, syf; 359



**Şekil 4: Smoorvleis (Güney Afrika Cumhuriyeti)**

**Kaynak:** <http://lekkerreseptevirdiejongergeslag.blogspot.com.tr/2013/01/wildvleis-resepte.html>

**Tablo 4: Smoorvleis Reçete**

Malzeme Listesi	Miktar	Malzeme Listesi	Miktar
Domuz veya koyun kemikli küp et	1kg	Kırmızı chili biber	1 adet
Halka doğranmış soğan	2 adet	Karanfil	4adet
Tuz	Yarım çay kaşığı	Küçük Hindistan cevizi kabuğu	1 adet
Çekilmiş karabiber	1 çay kaşığı	2.5 cm uzunluğunda bir kök zencefil parçası	1 parça
Kahverengi şeker	2 çay kaşığı	Tuzsuz tereyağı	25gr
<b>Hazırlanışı</b>			
Tüm malzemeler büyük bir tencereye yerleştirilir ve kapağı örtülür. Tereyağı eridiğinde soğanları atılır ve altı kısılır. Malzemeleri 1½ saat pişirmek için kapalı olarak bırakılır. Bu arada tepsi kapağı kapalı olarak tutulur, ancak birkaç dakika içinde hafifçe sallamak gerekir; Pişirilen malzemeleri servis etmeden beş dakika önce çıkarılarak Pilav veya patates püresi ve salata ile servis yapılır.			

**Kaynak:** The Imperial African Cookery Book Recipes from English-speaking Africa by Will Sellick,354



**Şekil 5: Baked Pheasant-Fırınlanmış Sülün (Namibia)**

**Kaynak:** <https://www.gressinghamduck.co.uk/recipes/roast-pheasant>

**Tablo 5: Baked Pheasant-Fırınlanmış Sülün**

Malzeme Listesi	Miktar	Malzeme Listesi	Miktar
Sülün, derili	2 kg	Küçük lahana, kıyılmış	1 Adet
Pul biberle pişirilen kek unu	65 ml	Küçük havuç	150 gr
Domuz veya tereyağı	25 ml	Taze yeşil bezelye	125 gr
İnce kıyılmış büyük soğan	1 adet	Taşlanmış kuru erik, bir gece suda ıslanmış	170 gr
Sade domuz pastırması	170 gr	Kırmızı şarap	125 ml
Tütsülenmiş sosis	4 adet		
<b>Hazırlanışı</b>			
Sülün tatlandırılmış un içine alınır. Büyük bir domuz yağı veya tereyağı eritilir kızartma tavası ve sülün altın sarısı olana kadar beklenir, ara sıra bakılır. Tencereden kuş çıkarılır. Soğan ve pastırmayı ekleyerek tava ve sote ile 5 dakika kavrulur. Lahana, havuç ve bezelyeler de karıştırılır. Bu karışımın yarısının büyük bir güveç veya dökme demir tencerenin tabanında olması gerekir. Sülün yerleştirilir ve üst üste			

boşaltılır, sonra kalan lahana karışımı, kalan kuru erik ve şarabı eklenir. Fümelenmiş sosisler üzerine yerleştirilir. Kapağı açılarak 180 ° C'de 2 saat pişirilir veya bir castironda pişirilir (pota 21/2-3 saat boyunca kömür üzerinde). Servis esnasında, sülünü parçalayarak, düzenlemek gerekir. Isıtılmı servis tabağı dilimleri ve kuru ot, lahana karışımı hazırlanır ve etrafındaki sosisler eşliğinde Üzüm ve Sarı pirinçle servis yapılır.



**Şekil 6: Braised Pigeons with Cherries**

**Kaynak:** <http://mybites.de/tag/meat/>

**Tablo 6: Braised Pigeons with Cherries Reçete**

Malzeme Listesi	Miktar	Malzeme Listesi	Miktar
Güvercin	2 adet	Biberiye	1 çay kaşığı
Soğan	1 adet	Defne yaprağı	1 adet
Limon	1 adet	Kiraz (taşlanmış)	1 avuç
Tereyağ	1 çorba kaşığı	Tuz	-
Kırmızı şarap	2 bardak	Karabiber	-

**Hazırlanışı**

Büyük doğranmış soğanlar tavada tereyağında pişirilir. Pişen soğanlar büyük bir tencerenin tabanına koyulur. Güvercinler soğuk su altında durulur ve bir kağıt havluyla kurutulur. Limon dörde bölünür, çekirdekleri çıkarılır ve güvercinlerin her birinin içine bir çeyreği itilir. Kızartma tavasında tereyağında güvercinler hafifçe kahverengileştirilir ve bir tencerede soğanların üstüne dik olarak yerleştirilir. Kızartma yağı kaba dökülür ve kaynatılır. Tavanın tabanına yapışmış olan et ve soğan sularını eritmek için tavanın tabanını hafifçe tahta kaşıkla ovulur. Güvercinlerin üzerine sıcak şarap dökülür. Defne yaprağı ve kıyılmış biberiye eklenir. Ardından kuşların yarısını örtmek için soğuk su ilave edilir. Tencere örtülür, kaynatılır, ardından ısıyı aşağı indirilir ve güvercinler bir saat kadar kaynatılır. Sonra tencerenin kapağı açılır ve güvercinler kalan sıvı ile örtülür. Kirazlar eklenir ve kapağı kapalıyken 10 dakika daha kaynatılır. Bu sürenin sonunda sosun koyulaşması ve biraz şuruplu olması gerekir. Hâlâ suluysa, güvercinler çıkarılır ve sıcak tutulur. Ardından ateşin derecesi yükseltilir. Sos kıvamına gelene kadar kaynatılır. Güvercinler yeşil salata, patates püresi ve dökülen sosla servis yapılır.

**Kaynak :** Will Sellick , The Imperial African Cookery Book Recipes from English-Speaking Africa , s.285

#### 4. Sonuç ve Öneriler

Güney Afrika bölgesinde genellikle mutfak zeminleri taş ile kaplıdır. Mutfaklarda Soba şeklinde fırınlar yer almaktadır. Güney Afrika mutfağında en yaygın pişirme tekniği doğrudan ateş üzerinde pişirmedir. Haşlama tekniği de sık kullanılmaktadır. Sıralamak gerekirse kaynatma, haşlama, fırınlama, ızgara, kavurma gibi teknikler Güney Afrika

mutfağında kullanılmaktadır. Buna ilave olarak yaprağa sararak buharda pişirme, kül üzerinde pişirme gibi teknikler de genel olarak kıtada kullanılmaktadır. Güney Afrika mutfağında peri peri isimli acı Şili biberi sık olarak kullanılmaktadır. Sığır eti, deniz ürünleri, tavuk, sebze veya çeşni ya da marine malzemesi olarak da bu acı biber kullanılmaktadır. Uluslararası olarak tanınmış olan Güney Afrika mutfağında farklı lezzetler bulunmaktadır (Döngel ve Öncel, 2016).

Sonuç olarak zengin yeraltı kaynaklarına sahip olan Güney Afrika topraklarında sınırlı tarım ürünü üretildiği ve gastronomik açıdan Güney Afrika mutfağında farklı mutfakların etkileri görülmekte olup, tarihinde avcılık ve toplayıcılık ile yaşamını sürdürmekte olan Güney Afrika toplumlarının mutfak kültüründe sömürgeci ülkelerin etkilerinin görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır (Uluk, 2023). Mutfak kültürlerinin önemini kavramak açısından önemli bir örnek olan Afrika mutfak kültürü zaman içinde varlığını sürdürmekte zorluk çekmiş ve farklı mutfakların etkisi altında kalmıştır. Gıda güvenliği konusunda kıta genelinde bir olumsuz durum söz konusu olmakla birlikte temiz su tedariki ve güvenli gıdaya ulaşım bazı bölgelerde çok zor olarak sağlanmaktadır ( Griffith, Jackson ve Lues, 2017).

Güney Afrika ülkeleri birbirleri ile kıyaslandığında coğrafi olarak tarım ürünleri benzerlik göstermekte bunun etkisi ile mutfak kültürlerinde de benzerlikler bulunmaktadır. Mutfak kültürünün etki ettiği sosyolojik kurallar da köklü değişiklikler olmamakla birlikte ülkeden ülkeye farklılaşmaktadır.

### **Kaynakça**

- African Philosophical Ideas: Evidence From The Karanga of Zimbabwe, Academic Research International, July Vol. 5(4): 371-385
- Aras, O. N. (2004). Akıyla Karasıyla Güney Afrika, Bepress Yayınları.
- Döngel A ve Öncel S. (2016) Dünya Mutfakları II. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Food, Cuisine, and Cultural Competency for Culinary, Hospitality, and Nutrition Professionals, Sari Edelstein, PhD, RD, syf; 359
- Gadaga, T. H., Mutukumira, A. N., Narvhus, J. A., & Feresu, S. B. (1999). A review of traditional fermented foods and beverages of Zimbabwe. International journal of food microbiology, 53(1), 1-11.
- Gadava vd,(2013). Traditional Fermented Foods Of Lesotho, Journal of Microbiology, Biotechnology and Food Sciences2013 : 2 (6) 2387-2391
- Griffith, C. J., Jackson, L. M., & Lues, R. (2017). The food safety culture in a large South African food service complex: Perspectives on a case study. British Food Journal,

119(4), 729-743.

<http://chefbolek.blogspot.com.tr/2011/09/around-world-in-80-dishes-mozambique.html>

Issn: 2148-970x

İmamaliyeva, U. (2023). Kültürel Çeşitlilikte Afrika Kültürü. Balkan & Near Eastern Journal of Social Sciences (BNEJSS), 9(4).

Kari Cornell and Peter Thomas, Cooking the southern African way , s.49

Katongole JN (2008). The microbial succession in indigenous fermented maize products. Magister Scientiae Agriculturae, University of Free State, Bloemfontein.

Lois Sinaiko Webb , Multicultural cookbook of life-cycle celebrations, s. 17

Mbaiwa, J. E. (2011). Changes on traditional livelihood activities and lifestyles caused by tourism development in the Okavango Delta, Botswana. Tourism management, 32(5), 1050-1060.

McKenna, A. (2011). History of South Africa.

Mhaka, Edison. (2014). Rituals and Taboos Related To Death As Repositories of Traditional

Misihairabgwi, J ve Cheikhyoussef, A (2017), Journal of Ethnic Foods, 4 (2017) 145e153

Ogle, B. M., & Grivetti, L. E. (1985). Legacy of the chameleon: Edible wild plants in the kingdom of Swaziland, Southern Africa. A cultural, ecological, nutritional study. Part IV-nutritional analysis and conclusions. Ecology of Food and Nutrition, 17(1), 41-64.

Qekwana, N. D., & Oguttu, J. W. (2014). Assessment of food safety risks associated with preslaughter activities during the traditional slaughter of goats in Gauteng, South Africa. Journal of food protection, 77(6), 1031-1037.

Simatende, P., Gadaga, T. H., Nkambule, S. J., & Siwela, M. (2015). Methods of preparation of Swazi traditional fermented foods. Journal of Ethnic Foods, 2(3), 119-125.

Solange vd, (2014). American Journal of Research Communication, 2014 : Vol 2(5)

The Imperial African Cookery Book Recipes from English-speaking Africa by Will Sellick,354

Todorov, S. D. (2008). Bacteriocin production by Lactobacillus plantarum AMA-K isolated from Amasi, a Zimbabwean fermented milk product and study of the adsorption of bacteriocin AMA-K to Listeria sp. Brazilian Journal of microbiology, 39(1), 178-187.

Topbaş, A. (2023). *Unesco'nun Kamu Diplomasisinde Bir Araç Olarak Kullanılması: Türkiye Örneği* (Doctoral Dissertation).

Tsoubaloko, F. H. The rituals and Dance of Namibia: Historical Background, , sf. 1-33

Uluk, H. A. (2023). Göç Bağlamında Yemeğin Rolü Nasıl Değerlendirilir? Hacettepe Üniversitesi İletişim Fakültesi Kültürel Çalışmalar Dergisi

Verseput, C., & Piccoli, G. B. (2017). Eating Like a Rainbow: The Development of a Visual Aid for Nutritional Treatment of CKD Patients. A South African Project. *Nutrients*, 9(5), 435.

Wedding Traditions in Namibia, <http://namibiawedding.com/wedding-traditions-in-namibia/>

Will Sellick , The Imperial African Cookery Book Recipes from English-speaking Africa, s.285

### **İnternet Kaynakları**

<http://www.magazinebbm.com/?p=339> Erişim Tarihi:01.09.2023

<http://www.localhistories.org/mozambique.html> Erişim Tarihi: 05.08.2023

<http://www.cografya.gen.tr/siyasi/devletler/svaziland.htm>,  
<https://tr.wikipedia.org/wiki/Mozambik> Erişim Tarihi:01.08.2023

<http://www.studycountry.com/guide/ZW-history.htm> Erişim Tarihi: 20. 08.2023

<https://ipfs.io/ipfs/Qme2sLfe9ZMdiuWsEtajWMDzx6B7VbjzpSC2VWhtB6GoB1/wiki/Botsvana.html>

<http://thecommonwealth.org/our-member-countries/swaziland/history> Erişim Tarihi: 06.08.2023

<http://www.bbc.com/news/world-africa-14113084> Erişim Tarihi: 02.08.2023

<http://www.everyculture.com/Ja-Ma/Lesotho.html> Erişim Tarihi: 08.08.2023

### **Etik Kurul İzni**

Makalede etik kurul onayı veya yasal/özel izin gerektiren herhangi bir durum bulunmamaktadır.

### **Katkı Oranı Beyanı**

1. Yazar: %50

2. Yazar: %50

### **Çıkar Çatışması Beyanı**

Herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.