

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 yapıma 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 Cheikhyoussief, 2017)
Otombo	Namibia	Sorghum	Alkollü	
Oshafulukaka	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
Hazırlanışı			
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
Hazırlanışı			
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
Hazırlanışı			
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
Hazırlanışı			
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		
Hazırlanışı			
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 durulanır ve bir kağıt havluya kurutulur. Limon dörde bölünür, çekirdekleri çıkarılır ve güvercinlerin her birinin içine bir çeyreği itilir. Kızartma tavaında tereyağında güvercinler hafifçe kahverengileştirilir ve bir tencerde 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.