MUTFAĞIN TARİHSEL GELİŞİMİ

1

Mutfağın Tarihsel Gelişimi

- Yapılan araştırmalar insanoğlunun mağara devrinde bile beslenmesi için mağaralarında ayrı bir yer ve araç-gereç kullandıklarını göstermektedir
- Mutfak son derece ilkel de olsa ilk insanla başlamıştır
- İlk önceleri bitkisel besinler toplayarak daha sonra ise hayvansal besinleri avlayarak beslenmişlerdir
- İnsanlar yerleşik düzene geçip toprağı işlemeye başladıktan sonra yemek pişirme yöntemleri geliştirmiştir

2

Mutfağın Tarihsel Gelişimi

- Yiyeceklerin uzun süre dayanabilmesi için çeşitli yöntemler geliştirmişler, gıda maddelerin kurutarak, haşlayarak ya da dumanla işleyerek saklamışlardır.
- Hazırlanan yemeklerin yapısında; insanların yaşam şekilleri, coğrafi etkenler, yetiştirilen ürünler, geleneksel örf-adetler, önemli ölçüde rol oynamış ve bölgesel hatta yöresel mutfak çeşitleri ortaya çıkmıştır

3

Mutfağın Tarihsel Gelişimi

- Ortaçağda Haçlı Seferleriyle beraber Asya ve Ortadoğu yemekleri Avrupa ülkelerine taşınmıştır
- Ticaretin gelişmesiyle birlikte zenginleşen derebeyleri ziyafetler vermeye şölenler düzenlemeye başlamıştır

4

Mutfağın Tarihsel Gelişimi

- Şölenlerle birlikte mutfağa daha fazla önem verilir olmuş ve yemek pişirme sanatı gelişmiştir.
- Mutfaklar bina içerisinde ayrı odalar şeklinde ya da binadan ayrı birimler olarak inşa edilmiştir.
- Bu mutfakların başlıca fiziksel özellikleri; bacası olan açık bir ateş alanı, ekmek pişirmek için fırın, dumanı uzaklaştırmak için yüksek tavanlar şeklinde belirtilebilir

5

Mutfağın Tarihsel Gelişimi

- Ortaçağda mutfakla ilgili olarak yaşanan gelişmeler Avrupa uluslarının, özellikle Fransız mutfağının gelişimi açısından temel oluşturmuştur
- Coğrafi keşiflerle birlikte mısır, patates, yeşil biber, kırmızı biber, kahve, kakao gibi ürünler de Avrupa'ya gelmiş mutfak kültürünün gelişmesine katkıda bulunmuştur

6

Mutfağın Tarihsel Gelişimi

- Mutfağın gelişiminde Mezopotamya'nın önemi büyüktür.
- Mezopotamya ile başlayan yemek pişirme sanatı Çin ve Anadolu mutfakları olarak iki kısma ayrılmıştır. Çin mutfağı tüm Uzakdoğu mutfaklarını etkilemiştir.
- Anadolu mutfağı ise tahıl ve sebze meyve türleriyle gelişmiştir. Anadolu mutfağından Mısır mutfağı da etkilenmiştir.

7

Mutfağın Tarihsel Gelişimi

- Eski Mısırlılar İ.Ö. 4000'li yıllarda bugünkü insanların yedikleri yiyecekleri tüketmişlerdir
- Sebze, meyve ve et en çok tüketilen besinlerdir
- Eski Mısır'da mutfağın gelişmesine en büyük katkılardan biri, rahipler tarafından hazırlanan zengin yiyeceklerin tapınaklarda tanrılara sunulmasıdır
- Bira ve şarap en çok tüketilen içkilerdir

8

Mutfağın Tarihsel Gelişimi

- Yunanlılar yemek pişirme yöntemlerini ve menü hazırlamayı Mısırlılardan öğrenmişlerdir.
- Romalılar da mutfak bilgilerini Yunanlılardan almışlardır ve Roma'da pişirme teknikleri ve mutfak oldukça geliştirilmiştir.
- Romalılar fethettikleri ülkelerin yemek kültürlerini almışlar ve zengin bir mutfak kültürü oluşturmuşlardır

9

Mutfağın Tarihsel Gelişimi

- Romalılar yemek yemeye çok düşkünlerdi
- Yemeklere eğlence de eşlik ederdi
- Bugün taverna olarak bilinen ve eğlenmek için gidilen meyhane türü restoranlar da Roma döneminden günümüze gelmiştir
- Romalıların taberna adını verdikleri bu yerler zamanla taverna adını almıştır
- İlk yemek kitabının da Apicius adında bir Romalı tarafından yazıldığı belirtilmektedir

10

Mutfağın Tarihsel Gelişimi

- 1553 yılında İtalya'nın soylularından Medici ailesinin kızı Catherine'nin Fransız tahtının varisi II. Henry ile evlenmesi ile birlikte İtalyan mutfak sanatı, sofra düzeni ve mutfak kültürü Fransa'ya taşınmıştır.
- Daha sonraları mutfak sanatının gelişmesinde Fransızlar'ın ağırlığı hissedilmiştir.

11

Mutfağın Tarihsel Gelişimi

- Günümüzde değişen toplumun bir özelliği olarak dışarıda yemek yeme alışkanlıkları hızla yayılmıştır
- Böylece evlerinin dışında yemek yemek isteyen insanlara belli bir bedel karşılığında hizmet sunan ticari mutfaklar gelişmiştir
- Endüstriyel mutfak üç temel ilkeye dayalıdır:
  - Yoğun müşteri odaklılık
  - Üretim artışı
  - Yeni üretim teknolojileri

12

DÜNYA MUTFAKLARI

- Dünyada ün yapmış mutfakların bir takım ortak özellikleri vardır:
  - Tanınmışlık
  - Özgünlük
  - Çeşitlilik
- Mutfağın tarihsel gelişim sürecinde bu özellikleri üzerinde toplamış, kendilerine özel bir yer edinmiş olan dört mutfaktan söz edebiliriz

13

Türk Mutfağı

- Türk mutfağı oldukça renkli ve çeşitli bir mutfaktır. Bunun nedenleri:
- Türk ulusu dünyanın en eski toplumlarından biridir.
- Göçebe olması sebebiyle birçok ulusla etkileşim halinde olmuş ve birçok coğrafyada yaşamıştır.
- Mutfak kültürünün başlangıcı olarak kabul edilen Mezopotamya'daki Anadolu mutfağından etkilenmiştir.

14

Türk Mutfağı

- Osmanlı İmparatorluğunun geniş bir coğrafyaya yayılmasıyla bu bölgelerdeki mutfaklardan da etkilenmiştir.
- Gelişmiş Fransız mutfağından bazı pişirme yöntemleri almıştır.
- Türk mutfağında 3000 çeşidin üzerinde yemek vardır.

15

Türk Mutfağının Tarihsel Gelişimi

- Türk mutfağının tarihsel gelişimini üç evrede incelemek mümkündür:
  - Orta Asya (1038'den öncesi)
- Türklerin Orta Asya'da yaşadıkları dönemlerde sebze ve meyve çeşitlerinin sınırlı olması nedeniyle yiyecekleri buğday unundan hazırlanmış hamur işleri, süt ve süt ürünleri ağırlıklıydı
- Yağ, yoğurt ve peynir gibi yiyecekleri de ilk yapan ve tüketenler Türkler olmuştur
- Darıdan yapılan boza, Orta Asya Türklerinin ilk gıdaları arasında yer almaktadır

16

Türk Mutfağının Tarihsel Gelişimi

- Orta Asya Türklerinde, "av hayvanları" önemli bir yer teşkil etmektedir
- At önemli bir beslenme kaynağı ve ulaşım aracıdır
- Eski Türklerin temel yiyeceği, koyun ve süt ürünleridir
- Koyunu sırasıyla, keçi ve sığır izlemektedir
- Bu hayvanlar süt üretimi için kullanılmaktadır
- Mayalanmış kısrak sütünden elde edilmiş kımız, eski Türklerin en önemli içkileri arasında yer almaktadır
- Yoğurt, kurutularak kışın tüketilmek üzere saklanmaktadır
- Kurutulmuş yoğurt "Kurut" olarak adlandırılırken, Anadolu'da bazı yörelerde hala görülmektedir

17

Kurut

Kurut Çorbası

18

Türk Mutfağının Tarihsel Gelişimi

- Selçuklular ve Beylikler (1038 – 1299):

Bu dönemde Orta Asya'daki Türk yemekleri yerini Anadolu yemeklerine bırakmıştır

Selçuklular zamanında Türk mutfağı daha da önem kazanmış ve Selçuklulara has bir mutfak kültürü ortaya çıkmıştır.

Et, un ve yağ bu devrin yemek alışkanlığının simgesidir.

Bu besin maddeleri diğer besin maddeleri ile karıştırılıp, çeşitli pişirme teknikleri ile yeni yemekler geliştirilmiştir.

19

Türk Mutfağının Tarihsel Gelişimi

- Türkler Orta Asya'dan beri sosyal hayata önem vermişlerdir
- Selçuklular devrinde Anadolu'da vakıf kurumları gelişmiş, vakıflarda kurulan imaretler birer kamu mutfağı olmuştur
- İmaretlerde çoğunlukla iki öğün yemek verilmesiyle aşevlerinden her insanın faydalanması sağlanmıştır

20

Türk Mutfağının Tarihsel Gelişimi

- Osmanlı İmparatorluğu (1299 – 1923):

Türk mutfağının en görkemli çağları Osmanlı İmparatorluğu zamanında yaşanmıştır denilebilir.

Yemekler genel olarak köy mutfağı ve kent mutfağı çerçevesinde toplanabilir. Bu iki mutfağın bileşimi saray mutfağıdır.

Saray mutfağı Türk mutfağının özünü oluşturmuştur.

21

Türk Mutfağının Tarihsel Gelişimi

- Saray mutfağının gelişimi Fatih Sultan Mehmet'in 15. yüzyılın ikinci yarısında, Topkapı Sarayı'nda büyük mutfaklar yaptırmasıyla başlamıştır.
- Burada padişahın yemekleri "Kuşhane Mutfağında" hazırlanıyordu.
- Valide Sultan, şehzadeler ve harem halkından ileri gelenlerin yemekleri "Has Mutfak" ta hazırlanırdı.
- Yine bu dönemde Fatih Kanunnamesi ile Osmanlılarda ilk defa yemek kuralları uygulanmaya başlanmıştır

22

Türk Mutfağındaki Başlıca Yemekler

- Türk mutfağı hem Balkan ve Ortadoğu mutfaklarını etkilemiş hem de bu mutfaklardan etkilenmiştir
- Ayrıca Türk mutfağı yörelere göre de farklılıklar gösterir
- Karadeniz mutfağı, Güneydoğu mutfağı, Orta Anadolu mutfağı, Ege Mutfağı gibi birçok yöre kendilerine ait zengin bir yemek haznesine sahiptirler

23

Türk Mutfağındaki Başlıca Yemekler

- Çorbalar:
- Çorba Türk mutfağının vazgeçilmez bir parçasıdır
- Günümüzde kahvaltıda bile çorba içimi yaygındır
- Mercimek çorbası, ezogelin çorbası, yoğurt çorbası ve tarhana çorbası en çok tercih edilen çorbalardır
- Ancak Türk mutfağı bunların yanı sıra sayısız miktarda çorbalar içerir
- Etler, sebzeler ve baklagiller genellikle çorbaların ana malzemeleridir
- Et suyu, un, yoğurt ve şehriye bu malzemeleri çorba haline getirmek için kullanılır

24

Türk Mutfağındaki Başlıca Yemekler

- Et Yemekleri:
- Türk mutfağındaki et yemekleri çevirmeler, kızartmalar, ızgaralar, tava yemekleri, kavurmalar, ızgara kebaplar, tencere kebapları, yahniler, güveçler, sahan yemekleri, buğulamalar, kapamalar, haşlamalar, köfteler, etli dolmalar ve meyveli et yemekleridir
- Ayrıca Türk mutfağında çok sayıda balık, tavuk ve sakatat yemekleri mevcuttur

25

Türk Mutfağındaki Başlıca Yemekler

- Sebze Yemekleri:
- Türk mutfağı sebze yemekleri açısından çok büyük bir çeşitliliğe sahip bir mutfaktır
- Dolmalar ve sarmalar, etli sebze yemekleri, kızartma sebzeler ve zeytinyağlıların sayısız çeşitleri mevcuttur
- Türk mutfağındaki sebzeler arasında patlıcan çok özel bir önem taşır
- Patlıcan sebze olarak dünyanın birçok ülkesinde yendiği halde çeşitlilik açısından Türk mutfağını dünyanın en çok patlıcan yemeğine sahip mutfak olarak saymak bir abartma sayılamaz

26

Türk Mutfağındaki Başlıca Yemekler

- Hamur İşleri:
- Lahmacun, etli ekmek, pide, mantı ve börekler Türk mutfağının en sevilen hamur işleri arasındadır
- Ayrıca pilav ve makarnalar da bu sınıfa katıldığında çok geniş bir çeşitlilik ortaya çıkar.

27

Türk Mutfağındaki Başlıca Yemekler

- İçecekler:
- Dünyanın her yerinde sevilen gazlı içecekler ve meyve sularının yanı sıra Türk mutfağının kendine has içecekleri de mevcuttur
- Yoğurdun sulandırılmasıyla yapılan ayran tamamen Türklere özgü bir içecektir
- Bunun dışında boza, kefir, şalgam suyu ve şerbet de Türklerin kendine özgü soğuk içecekleri arasındadır
- Sıcak içecekler arasında Türk kahvesi ve Türk çayı özel bir yer kaplar
- Alkollü içkiler arasında ise rakı Türk mutfağında en çok tercih edilen içkidir
- Bira ve şarap da yaygın şekilde tüketilmektedir

28

Türk Mutfağındaki Başlıca Yemekler

- Tatlılar:
- Türk tatlıları çok geniş bir çeşitlilik gösterirler
- Baklava, kadayıf, lokma gibi hamurlu tatlılar, muhallebi, keşkül, kazandibi, sütlaç gibi sütlü tatlılar, hoşaf ve kompostolar, revani, helva, aşure ve kabak tatlısı gibi tatlılar geniş bir yelpazeye sahiptirler.

29

Türk Mutfağının Genel Özellikleri

- Yemeğe genellikle çorba ile başlanır. Tatlı ile bitirilir.
- Ekmek çok önemlidir. Tüm öğünlerde tüketilir.
- Yemek yapımında salça ve soğan sıklıkla kullanılır.
- Etlerin ayrı bir yerde pişirilmesi, yemeğin sosunun ayrı bir yerde hazırlanması Türk mutfağına has bir teknik değildir.
- Et çeşitleri olarak dana ve kuzu eti tercih edilir.

30

Türk Mutfağının Genel Özellikleri

- Yemeklerin görünüşünden çok lezzetli olmasına büyük özen gösterilir.
- Tatlılar ve hamur işleri de önemli bir yer tutar.
- Yoğurt Türk mutfağına has bir yiyecektir ve çok miktarda tüketilir.
- Baharatların ve maydanoz, dereotu, nane gibi otların kullanımı da yaygındır.
- Reçeller ve turşular; sucuk ve pastırma gibi et türevleri de Türk mutfağında önemlidir.

31

Türk Mutfak Kültüründe Davranış Kalıpları

- Türklerde yiyecek ikramları, konukseverliğin bir ölçütüdür
- Misafirler önemli kişilerdir ve misafire ikramda kusur edilmez
- Misafirlere, mutlaka yemek ikram edilir
- Çayın yanında muhakkak pasta, börek, kurabiye verilmesi geleneği kentlerde bile hala devam etmektedir

32

Türk Mutfak Kültüründe Davranış Kalıpları

- Türklerin geleneksel davranışlarından bir tanesi de, yemeğin çabuk yenmesidir
- Özellikle kırsal kesimde "yemeği çabuk yiyerek sofradan kalkmak" anlayışı hakimdir
- Yemeğe başlamadan önce ellerin mutlaka yıkanması gerekmektedir
- Yemeğe besmele ile başlamak ve yemeğin bitiminde şükretmek, İslam dininin etkisinin yeme içme alışkanlıkları üzerindeki etkisini göstermektedir

33

Türk Mutfak Kültüründe Davranış Kalıpları

- Sofraya herkes oturmadan yemeğe başlanmaz
- Yemeğe ilk olarak büyüklerin başlanması beklenir
- Yemek genelde evde yenir
- Ancak günümüzde, şehir hayatının temposu ve kadınların çalışma hayatına girmesiyle insanların dışarıda yemek yeme alışkanlıkları artmıştır

34

Türk Mutfağındaki Değişimin Nedenleri

- Türk mutfağında zamanla bazı değişmeler olmuştur. Bu değişmelerin nedenleri şu şekilde sıralanabilir:
  - Batı kültürlerine açılma
  - Hızlı sanayileşme ve kentleşme
  - Kadının giderek artan oranda çalışma hayatına atılması
  - Okur – yazarlık oranının artması ve piyasaya çıkan çoğu yemek kitabının yabancı yemek tariflerini içermesi
  - Hızlı nüfus artışı, alışkanlıklar ve buna bağlı olarak değişen lezzet anlayışı, çağdaşlaşma

35

Fransız Mutfağı

- Fransız mutfağı için "dünyanın standart mutfağı" tanımlaması kullanılmaktadır.
- Fransız mutfağı, zenginliği ve çeşitliliğiyle ünlü, yemek pişirmenin sanatsal yönünü ön plana çıkaran bir ulusal mutfaktır

36

Fransız Mutfağının Tarihsel Gelişimi

- Fransız mutfağının kökeni Orta Çağlara uzanır
- Fransız mutfağının tarihi gelişim süreci içerisinde yaşanan gelişmeler gastronomi alanına da ışık tutmuştur.
- XIV. Louis zamanında mutfağa büyük önem verilmiştir. Sarayda ziyafetler verilmiş, bu ziyafetlere soylular davet edilmiştir.
- Aşçıların yetiştirilmesi için okulların açılmasına öncülük etmiştir.

37

Fransız Mutfağının Tarihsel Gelişimi

- Fransız mutfağında yaşanan önemli bir gelişme, II. Henry'nin Floransalı Catherine ile evlenmesidir.
- Catherine'nin beraberinde İtalyan aşçı ekibini getirmesi ile İtalyan mutfak kültürü de Fransa'ya aktarılmıştır.
- 19. yy'ın ilk yarısında Antoine Careme'in çalışmaları ile Grande Cuisine denilen dönem doğmuştur.
- Buzdan heykeller yapmış, sosları sınıflandırmış, et ve balığı fazla baharatlamamış, tencere tava gibi araçları ve mutfak çalışanlarının kıyafetlerini yeniden tasarlamıştır.

38

Fransız Mutfağının Tarihsel Gelişimi

- 19. yy'ın sonlarında ise August Escoffier önemli bir yere sahiptir. Escoffier ile Fransız mutfağında klasik mutfak dönemi başlamıştır.
- Servis ve mutfak organizasyonunda değişiklikler yapmış, mutfakta uzmanlaşmaya önem vererek menüleri sadeleştirmiş ve yemekleri bir düzen dahilinde sıralamıştır.
- Escoffier "Aşçılık Rehberi" adlı kitabı yazmıştır.

39

Fransız Mutfağının Tarihsel Gelişimi

- Fransız mutfağında son dönem ise 1960'lı yılların sonlarında başlar. Bu döneme "Nouvelle Cuisine" yani "Yeni Mutfak" adı verilir.
- Bu; sebzelerin, etlerin ve balıkların çok uzun süre pişirilmediği, çorba ve sosların un yerine yumurta sarısı, krema ve nişasta ile bağlandığı, baharat şarap ve likörlerin kendine özgü tatlarından yararlanıldığı, mevsime uygun taze malzemelerin kullanıldığı bir dönemdir

40

Fransız Mutfağının Genel Özellikleri

- Fransız mutfağının başarısında bu mutfağın özünü oluşturan soslar büyük yer tutar.
- Yemeğin sunumu ve süslenmesi de önem arz etmektedir.
- Sarımsak kokulu otlar ve baharatlar da Fransız mutfağında önemli bir yer tutmaktadır.
- Krema da özellikle sosların ve çorbaların hazırlanmasında sıklıkla kullanılır.

41

Fransız Mutfağının Genel Özellikleri

- Fransız peynirleri de dünya çapında tanınmaktadır
- Eskiden 350-400 civarında olan Fransız peynir çeşitleri günümüzde 1.000'i aşmıştır
- Tanınmış Fransız peynirleri arasında Brie, Camembert ve Rokfor gibi çeşitler bulunur

Rokfor

42

Brie

Camembert

43

Fransız Mutfağının Genel Özellikleri

- Fransa'da yemekler şarap eşliğinde yenmektedir
- Şampanya Fransızların icadı olan bir içkidir
- Fransa'da 10 civarında belli başlı şarap üretim bölgesi vardır. Bunlar arasında Alsace, Burgonya, Bordeaux, Champagne, Korsika, Jura, Languedoc – Roussillon, Loire, Provence, Rhône ve Savoy bulunur
- Fransız mutfağında; av hayvanları, kuzu, dana ve domuz etleri, balık ve kabuklu deniz ürünleri, kurbağa bacağı, salyangoz, patates, soğan, sarımsak başta olmak üzere her türlü sebze sıklıkla tüketilir

44

Escargots

45

Escargots

46

47

Kurbağa Bacağı

48

Boeuf Bourguignon

Fransız Mutfağının Genel Özellikleri

- Fransızlar genellikle kahvaltıları hafif geçiştirirler
- Özellikle kahve ve Fransız kruvasanları (croissant) kahvaltının vazgeçilmezleridir
- Bunun yanında *pain au chocolat* denilen çikolata ile doldurulmuş pastalar, üzerine tereyağ sürülmüş *baguette* (Fransız ekmeği) gibi yiyecekler de kahvaltıda tüketilir

Croissant

Pain au Chocolat

Fransız Mutfağının Genel Özellikleri

- Öğle ve akşam yemeklerinde daha ağır yiyecekler tüketirler
- Yemek sırası genellikle soğuk ordövrle başlar, bunları konsome takip eder
- Ana yemekten önce çeşitli sıcak ordövrler servis edilir
- Ana yemek ve tatlı arasında peynir servisi yapılır

Çin Mutfağı

- Çin mutfağı başta Çin Halk Cumhuriyeti olmak üzere Tayvan, Singapur, Malezya, Endonezya gibi Çin kültürünün yaygın olduğu Uzakdoğu ülkelerinden kaynaklanan bir mutfaktır
- Oldukça eski bir mutfaktır. Çin mutfağının yaklaşık 5000 yaşında olduğu ifade edilmektedir
- Çeşit bakımından dünyanın en zengin mutfaklarından biri olan Çin mutfağı Uzakdoğu'da bile Çinlilerin yaşadığı her bölgede büyük farklılıklar gösterir
- Çin mutfağı içerisinde 8 farklı yemek kültürü vardır

Çin Mutfağının Genel Özellikleri

- Çin mutfağında ekmek tüketimi yoktur, bunun yerine çok yaygın ve değişik şekillerde hazırlanan pirinç kullanılmaktadır
- Pirinçten yapılan pirinç unu makarnası ve pirinç şarabı yemeklerde yaygın olarak kullanılır
- Undan yapılan yiyecekler arasında Çin mantısı ve Çin böreği yer almaktadır
- Kuru baklagillerden ise soya fasulyesi ve soya ürünleri yaygın olarak tüketilmektedir
- Soya sosu soya fasulyesinin su, tuz ve tahıllarla birlikte fermentasyona uğratılması sonucu elde edilen bir sostur ve birçok yemeğin yapımında kullanılır

55

Çin Mantısı

56

Çin Mutfağının Genel Özellikleri

- Çin mutfağının kendine has birçok sebzesi mevcuttur
- Bunların arasında körpe mısır koçanı, Çin lahanası, çeşitli mantarlar , Çin brokolisi, körpe bambu çubukları, Çin su kestanesi, su teresi gibi sebzeler vardır

57

Çin Lahanası

58

Çin Brokolisi

59

Çin Su Kestanesi

60

Su Teresi

Çin Mutfağının Genel Özellikleri

- Etler de az miktarda da olsa kullanılır
- Etler arasında en yaygın kullanılan etler domuz eti ve tavuk etidir
- Ayrıca 13. yüzyıldan bu yana Pekin civarında hazırlanmakta olan Pekin Ördeği Çin'in milli yemeği olarak kabul edilmektedir
- Çin'in Kanton bölgesi ise denize yakınlığı nedeniyle balık eti ve su ürünlerine (özellikle karides ve midye) önem verir

Pekin Ördeği

Çin Mutfağının Genel Özellikleri

- Pişirme teknikleri genellikle haşlama, buharda pişirme, kızgın yağda pişirme ve sote şeklindedir.
- Yemek malzemeleri kavrulmadan önce hem pişmeyi çabuklaştırmak, hem de sofrada yemek çubuklarıyla yenmeyi kolaylaştırmak amacıyla lokma büyüklüğünde parçalar halinde kesilir
- Malzemeler wok adı verilen orta bölümü çukur bir tavada kızgın yağda pişirilir
- Ancak kavrulan sebzelerin tamamıyla yumuşamasına izin verilmez, dış kısmı kızarmış sebzelerin iç kısmı genellikle diri bırakılır.

Çin Mutfağının Genel Özellikleri

- Derin yağda kızartma yöntemi de zaman zaman özellikle Çin böreği ve etlerin ve su ürünlerinin hamura bulandıktan sonra kızartılması için kullanılır
- Çin mutfağında kullanılan diğer bir yaygın yöntem ise buğulamadır
- Buğulama kapları geleneksel olarak bambudan yapılır
- Ancak günümüzde kullanışlılık açısından paslanmaz çelik kaplar da yaygınlaşmıştır
- Buğulama yöntemi özellikle sebze, balık eti ve Çin mantısının hazırlanmasında kullanılır

Buharda Pişirme Kapları

67

Çin Mutfağının Genel Özellikleri

- Çorbalar dışındaki bütün Çin yemekleri geleneksel olarak yemek çubukları yardımıyla yenir
- Çatal ve bıçak kullanılmaz
- Yemekler değişik bir sıra ile yenir
- Önce iştah açıcı olarak kızgın yağda kızartılmış ve içi doldurulmuş ekmekler, balıklar sonra buharda pişmiş pirinç ve sote edilmiş yiyecekler en son da çorba alınır
- Yemekle birlikte pirinç şarabı içilir. Yemekten sonra ise yasemin çayı ve yeşil çay alınır
- Süt ve süt ürünleri hemen hemen hiç kullanılmamaktadır
- Yağ ve tuz kullanımı da sınırlıdır.

68

69

İtalyan Mutfağı

- İtalyan mutfağı, kökeni MÖ 4. yüzyıla kadar uzanan, toplumsal ve siyasi değişimlerle yüzyıllar içerisinde gelişmiş, dünyanın her tarafında bilinip, sevilen, çok zengin bir mutfaktır
- İtalyan mutfağında Antik Yunan, Antik Roma, Bizans, Yahudi ve Arap mutfaklarının etkisi çok belirgindir.
  - Avrupa mutfakları içinde en eskisi olması nedeniyle birçok Avrupa mutfağına ana mutfak olarak kaynak oluşturmuştur
- İtalyan mutfağının özelliği bölgesel çeşitliliğinin fazla olması ve çok farklı lezzetleri barındırmasından gelir

70

İtalyan Mutfağının Genel Özellikleri

- Bu mutfağın en önemli ürünü pasta adı verilen makarnadır
- Makarna, farklı boyut ve şekillerde olabilen eriştedir
- Şekillerine göre-penne, maccheroni , spaghetti , linguine , fusilli, lazanya- ve içlerine konan malzemeye-ravioli, tortellini-göre isimlerini alırlar
- Bir diğeri önemli yemek çeşidi ise pizzadır
- Pizza savaş döneminde bulunmuş bir yemektir
- Savaş zamanında İtalyan kadınlar yokluk yüzünden bir hamur üzerine buldukları malzemeleri koyarak pizzayı bulmuşlardır

71

Fusilli

Penne

Linguine

Maccheroni

Lazanya

72

İtalyan Mutfağının Genel Özellikleri

- Peynir çeşitleri de önemli bir yere sahiptir.
- Mozzarella, gorgonzola, parmesan en önemli peynirleridir.

Mozzarella

Gorgonzola

Parmesan

İtalyan Mutfağının Genel Özellikleri

- Öğün sıralaması biraz farklıdır
- Başlangıç olarak makarna, çorba ya da hamur işi yenir
- İkinci yemek olarak et, tavuk ya da balık tercih edilir.
- Hafif bir tatlı ile öğün bitirilir
- Yemeğin sonunda espresso adı verilen kahve içilir