



ASOS JOURNAL

The Journal of Academic Social Science

Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Yıl: 7, Sayı: 96, Eylöl 2019, s. 299-316

ISSN: 2148-2489 Doi Number: <http://dx.doi.org/10.16992/ASOS.36671>

Yayın Geliř Tarihi / Article Arrival Date

6.06.2019

Yayınlanma Tarihi / The Publication Date

29.09.2019

Öğr. Gör. Sibel AYYILDIZ

Karabük Üniversitesi, Otel Lokanta ve İkram Hizmetleri Bölümü
sibelayyildiz5@gmail.com

Prof. Dr. Fügen DURLU ÖZKAYA

Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü
fdozkaya@gmail.com

DOĞU AFRİKA ÜLKELERİ MUTFAK KÜLTÜRÜ

Öz

Gastronomi turizminin ön plana çıkmasıyla birlikte diğeri Dünya mutfakları arasında yerini almaya başlayan Doğu Afrika mutfağı çalışmanın konusunu oluşturmaktadır. Çalışmanın amacı; Doğu Afrika Bölgesi ülkelerinin; tarihini, coğrafyasını, mutfak kültürü kavramları, mutfağındaki özellikli ürünleri, mutfaklarında kullandıkları araç-gereçleri, mutfağına özgü özel yemek pişirme yöntemlerini, yiyecek-içecek ritüellerini, yiyecek-içeceklerinin servis şekilleri hakkında bilgi edinmek ve Doğu Afrika Bölgesi ülkelerinin mutfak kültürünü detaylı bir şekilde yansıtmaktır. Yapılan çalışma Doğu Afrika mutfağı hakkında bilgi toplamak, diğeri bölge mutfaklarından etkilenip etkilenmediğini tespit etmek ve alan yazınına katkı sağlamak açısından önemlidir. Doğu Afrika mutfağında genellikle et ihtiyacı av hayvanlarının etiyle ya da göl ve nehirlerden tutulan balıklarla sağlanmaktadır. Uganda gibi sulak alanlarda tilapia ve mukeke balığı tüketilirken, Zambia da çekirgeler, tırtıllar ve uçan karıncalar gibi böcekler de tüketilmektedir. Özellikle Etiyopya ve Ruanda kahvesi, ülkeyi kolonileştirme girişiminde başarısız olunan önemli bir miras özelliği taşımaktadır. Mutfak kültürü Osmanlı ve Arap kültüründen de etkilenmiş, özellikle sarımsak, soğan, kırmızıbiber ve diğeri baharatlar Osmanlı mutfağından gelmiştir.

Anahtar kelimeler: Mutfak kültürü, Doğu Afrika Mutfağı, Doğu Afrika Mutfak kültürü

EAST AFRICAN COUNTRIES KITCHEN CULTURE

Abstract

With the advent of gastronomic tourism, the East African cuisine, which has started to take its place among other World cuisines, is the subject of the study. The aim of study is to make the East African Region countries, to learn about history, geography, concepts of culinary culture, special products in kitchens, tools used in kitchens, special cooking methods for kitchens, food and beverage rituals, service forms of food and beverages and to reflect the culinary culture of Eastern African countries in detail. The study is important to gather information about East African cuisine, to determine if it is affected by other regional cuisines and to contribute to the literature. In the East African cuisine, meat is usually provided with fish kept from lakes and rivers or by hunting animals. While tilapia and mukeke are consumed in wetlands such as Uganda, Zambia also consumes insects such as grasshoppers, caterpillars and flying ants. Ethiopian and Rwandan coffee, in particular, have an important heritage that failed to attempt to colonize the country. Culinary culture has also been influenced by Ottoman and Arabic culture, especially garlic, onion, red pepper and other spices came from the Ottoman cuisine.

Keywords: Culinary Culture, East Africa Cousine, East Africa Culinary culture

GİRİŞ

İnsanoğlu uzun zaman çiğ beslendikten sonra ateşi keşfederek dünyanın birçok beslenme sorununu çözmüştür. Ateşin bulunmasıyla etler ateşe yaklaştırılmış, lezzetli ve kolay çiğnenebilen yemekler elde edilmiştir(Savarin, 2016: 233). Cusack'a göre her ulusun bayrağı ve milli marşı olduğu gibi kendine özgü mutfağı da vardır(Ogan et. al. 2017). İnsanların yaşadıkları coğrafyada bulunan bitkisel ve hayvansal ürünleri işleme ve tüketme biçimleri farklı coğrafyalarda farklı beslenme şekillerini ortaya çıkarmıştır(Beşirli, 2012:135). Yaşamını sürdürebilmek için yemek ve içmek zorunda olan insanlar ihtiyaçlarını yaşadıkları coğrafyadan temin etmek zorundadır. Bundan dolayı yeme içme olgusu coğrafya ve kültür ile ilişkilendirilmektedir(Özbay, 2017: 23). Gastronomi kültürel mirasın en yaygın ve en belirgin bileşenleri arasında yer almaktadır. Tarih boyunca insan kültürünün vazgeçilmez bir parçası olarak da ifade edilebilir. Gıdanın kültürel mirasındaki rolü, insanların kültürel normlarını ve değerlerini, doğada hayatta kalma mücadelesini işaret eden en belirgin kanıtı olmasıdır (Ayyıldız ve Kargılioğlu, 2018: 369).

Coğrafi şartların en zorlayıcı olduğu ülkelerin başında Afrika gelmektedir. Geçmişten günümüze kadar en yoksul kıta olarak bilinen Afrika kıtasının bu özelliği mutfak kültürüne de yansımıştır. İlk insanın görüldüğü yer olarak kabul edilen Afrika ülkesinde, avcılık, toplayıcılık ve göçebelik bölgede halen devam etmektedir(Taşpınar ve Demirkol, 2017: 77). Bugüne kadar Afrika mutfak kültüründe yer alan farklı lezzetler yeterince keşfedilememiştir. Fakat gastronomi turizmi olgusunun ön plana çıkmasıyla Afrika Mutfağı son yıllarda yavaş yavaş diğer mutfaklar arasında yerini almaya başlamıştır(Yetimoğlu, 2016: 337). Afrika kıtası coğrafi olarak doğu, batı, kuzey, güney ve orta olarak beş bölüme ayrılmıştır ve her bir

bölümün mutfak kültüründe farklılıklar görülmektedir(Özby, 2016: 212). Çalışmamızda Doğu Afrika Bölgesi ülkelerinin; mutfak kültürüne özgü kavramlar, mutfaklarında kullandıkları terimler, mutfağındaki özellikli ürünler, mutfaklarında kullandıkları araç-gereçler, mutfağına özgü özel yemek pişirme yöntemleri, yiyecek-içecek ritüelleri, öğünleri, yiyecek-içeceklerinin özellikleri, yiyecek-içeceklerinin servis şekilleri bilgilerine yer verilerek Doğu Afrika Bölgesi ülkelerinin mutfak kültürü detaylı bir şekilde anlatılmıştır. Son olarak Doğu Afrika Bölgesi ülkelere özgü yiyecek ve içecekler ile ilgili reçeteler sunulmuştur.

YÖNTEM

Bu çalışmada araştırma yöntemlerinden biri olan tarama ve doküman incelemesi yapılmıştır. Doküman incelemesi, hedeflenen olgu veya olgular hakkında bilgi içeren yazılı materyallerin incelenmesini kapsar(Yıldırım ve Şimşek, 2016: 189). Araştırma ulaşılabilen yerli ve yabancı kitap, tez ve makalelerin taranması ve Doğu Afrika ile ilgili ile turizm ve Gastronomi amaçlı internet sayfalarında E-kaynaklar taranarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın amacı, Doğu Afrika Bölgesi ülkelerinin; mutfak kültürüne özgü kavramları, özellikli ürünleri, mutfaklarında kullandıkları araç-gereçleri, özel yemek pişirme yöntemlerini, yiyecek-içecek ritüellerini, yiyecek- içeceklerinin özelliklerini, yiyecek-içeceklerinin servis şekilleri hakkında bilgi edinmek ve dolayısıyla Doğu Afrika Bölgesi ülkelerinin mutfak kültürünü detaylı bir şekilde yansıtmaktır. Doğu Afrika mutfak kültürü ile ilgi yerli ve yabancı kaynaklarının yetersiz oluşu çalışmayı sınırlamaktadır. Yapılan çalışma Doğu Afrika mutfağı hakkında bilgi toplamak, diğer bölge mutfaklardan etkilenip etkilenmediğini tespit etmek ve alan yazınına katkı sağlamak açısından önemlidir. Araştırmaya dahil olan Doğu Afrika ülkeleri Burundi, Cibuti, Eritre, Etiyopya, Güney Sudan, Kenya, Madakaskar, Malavi, Ruanda, Somali, Tanzanya, Uganda ve Zambia'dır. Doğu Afrika ülkelerinin kendine özgü bir mutfak kültürü olduğu ve diğer bölgelerin mutfak kültüründen etkilenmiş oldukları varsayılmıştır.

BULGULAR

Çalışmanın bulgular kısmı; Doğu Afrika Ülkelerinin Tarihi, Doğu Afrika Ülkelerinin Coğrafyası, Doğu Afrika Ülkelerinin Mutfak Kültürü, Doğu Afrika Mutfağında Kullanılan Özel Araç-Gereç, Yöntem, Teknik, Ekipman, Doğu Afrika Mutfağında Özel Pişirme Yöntemleri, Doğu Afrika Mutfağında Yiyecek İçecek Ritüelleri, Doğu Afrika Mutfağına Özgü Yemekleri ve Özellikleri, Doğu Afrika Mutfağına Özgü İçecekler ve Özellikleri, Servis Şekilleri başlıkları altında incelenecektir.

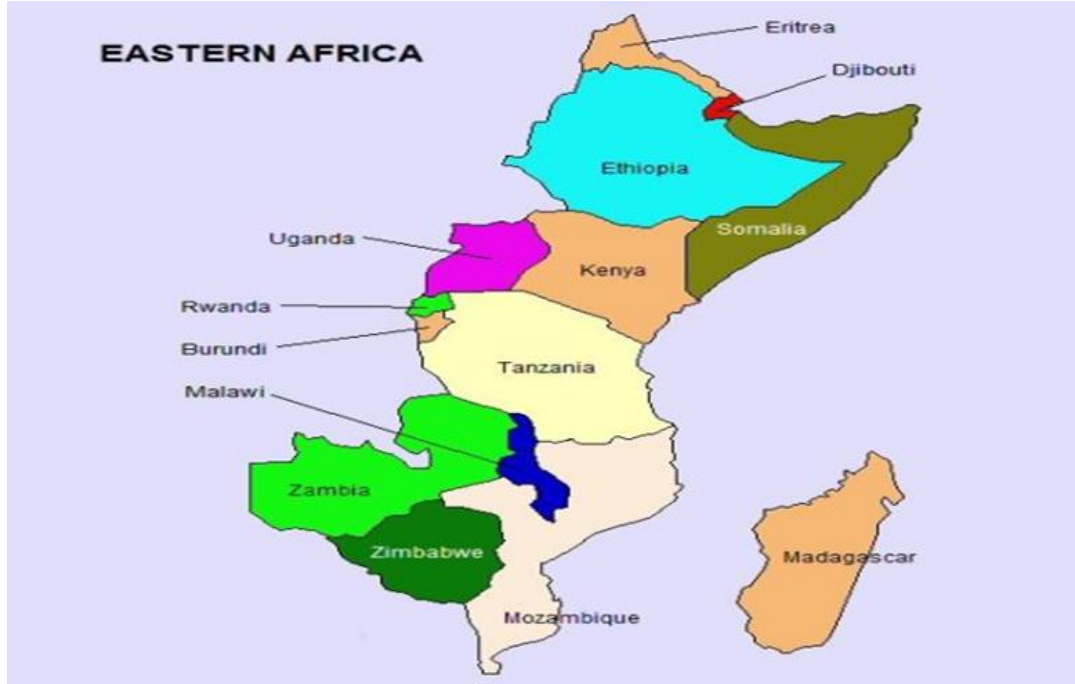
1-Doğu Afrika Ülkelerinin Tarihi

Afrika kültür yapısının bozulmasında önemli etkenlerden biri kıta genelinde yaşanan sömürge hareketleri olmuştur. Sömürgecilik öncesi, sömürge dönemi ve yakın zamandaki küreselleşme esintilerinden ötürü Afrika ülkesinin tarihi karmaşık bir gelişim göstermiştir (Özby, 2016: 208). Afrika mutfağı hakkında edinilen bilgilerin kaynağı eski Mısırlılara dayanmaktadır. Eski Mısırlıların bu anlamda dünya mutfağına katkısı oldukça fazladır(Kılınç ve Kılınç, 2015: 304). Afrikalı köleler tarafından getirildiği düşünülen bazı gıdaların Avrupa'ya getirildiği belirtilmektedir. Kölelerin bu gıdalarla birlikte belirli bir yemek alışkanlığı ve mutfak ritüeli getirdikleri de düşünülmektedir(Özkaya ve Sarıcan, 2014: 41). Afrika mutfağı, yayılmacı, kapitalist ve milliyetçi akımlar tarafından etkilenmiştir. Yüzyıllardır Afrika mutfağını etkileyen, özgün niteliğine katkı sağlayan medeniyetler Hristiyan Avrupalı medeniyetler ile Müslüman Arap medeniyetleri olmuştur(Yetimoğlu,2016). 19. yüzyılda Avrupalıların Afrika'da başlattığı kolonileşme hareketleri Afrika kültürel mirasına

oldukça etkilemiştir. Özellikle bu süreçte Batıya yarı bağlı olarak yaşayan ve etnik olarak mutfak uygulamalarından etkilenen Afrika ülkeleri ulusal mutfaklarını tam olarak yansıtamamıştır(Cusack, 2000: 207). Büyük göçler, keşifler ve seyahatlerden etkilenen Afrika mutfağında füzyon mutfağıyla bağlantılı lezzetler de ortaya çıkmıştır. Afro-Amerikan mutfağın oluşumuna etken olarak, köle ticareti sonucunda meydana gelen siyahi göç gösterilmektedir(Özbay, 2016: 213). Almanya'nın Ruanda'ya 1890-1916 tarihleri arasında yapmış olduğu kolonileşme hareketleri ve 1959 lu yıllarda Belçika'nın bölgeye hakim olması sonrasında yerel ürünlerin ekimi ve dikimi azalmış ve bölgeye özgü gıdalarla yapılan yemekler unutulmaya yüz tutmuştur. 18.yy'ın sonlarına doğru yöresel sebze ve ürünlerin tüketimi tamamen terkedilmeye başlanmıştır(Yetimoğlu, 2016: 351).

2-Doğu Afrika Ülkelerinin Coğrafyası

Doğu Afrika, Burundi, Komor adaları, Cibuti, Eritre, Etiyopya, Kenya, Ruanda, Şeysen adaları, Somali, Sudan, Tanzania ve Uganda devletlerinden oluşan kıtanın doğu kısmını oluşturmaktadır. Doğu Afrika bölgesi Afrika kıtasının en büyük gölleri ve en yüksek dağlarına sahiptir. Savanlarda yağmur mevsimi ve kurak mevsim olarak iki mevsim yapısına sahiptir. Yaşam şartlarının hem insanlar hem de hayvanlar için oldukça güç olduğu kurak mevsime karşılık, yağmur mevsiminde bölge inanılmaz bir canlı çeşitliliğine sahiptir(Kılınç ve Kılınç, 2015:311). Afrika kıtasının Umman denizine doğru çıkıntı yapan yarımadası olan Afrika boynuzunda yer alan Etiyopya'nın coğrafyası ucu bucağı görünmeyen gökyüzü, dümdüz çöller ve kupkuru topraklara kök salmış tek tük boabab ya da akasya ağacından ibarettir (Holland, 2016:299). Ruanda'nın etnik yapısının % 89 gibi büyük bir bölümünü Hutular meydana getirir. Nüfusunun % 95'i tarımla uğraşan Ruanda'nın ekonomik olarak dünyanın en az gelişmiş devletlerinden biri olarak karşımıza çıkmaktadır(Şahin, 2013:4). Ruanda Afrika açısından küçük bir ülke gibi görünse de çok farklı etnik gurupları barındırdığı için genel kültür ve mutfak kültürleri etnik guruplara göre farklılıklar göstermektedir(Kılınç ve Kılınç, 2015). Tropik iklimli bir ülke olan Uganda ekvator üzerinde olmasına rağmen, ülkenin yüksek rakımı sebebiyle iklim ılımandır ve hiçbir zaman aşırı sıcaklık görülmez. Bakır, kobalt, kireç taşı, tuz ve hidro-enerji ülkenin doğal kaynakları arasında yer almaktadır(Şahin, 2012:4). Afrika boynuzu olarak da bilinen Doğu Afrika bölgesinde bulunan Somali, Dünya'nın en kritik ve önemli dar suyolu geçitlerinden birisi olan Bab el-Mendeb boğazına uzun bir kıyısı bulunmaktadır. Somali'nin stratejik olarak sayılan diğer ülkelere göre önemi ise Kızıldeniz'e Bab el-Mendeb boğazı aracılığıyla doğal bir girişe sahip olmasıdır. Somali Jeopolitik önemini bu boğaza borçludur(Alegöz, 2013: 34).



Kaynak: <https://ethiopianembassy.be>, Erişim Tarihi: 20.08.2018

3-Doğu Afrika Ülkelerinin Mutfak Kültürü

Doğu Afrika'da yaşayan insanların yeme-içme davranışları gelir düzeylerine ve dini inanışlarına göre oldukça büyük farklılıklar göstermiştir(Kılınç ve Kılınç, 2015: 312). Asya'da ve Amerika'da yetiştirilen birçok gıda maddesinin kökeni Afrika'ya dayanır. Güney Doğu Asya ya da Hint kökenli muzlar ve mürgenler gibi Doğu'dan gelen bazı gıda maddelerinin Afrika'da ortaya çıktığı ve buradan yayılmış olduğu düşünülmektedir(Cusack, 2000: 210). Etiyopya'da yapılan "Lucy" ve Kenya'da yapılan Zinjanthropus Boisei kazısına göre Doğu Afrika insanlığın ve uygarlığı doğuş yeri ve ayrıca yemek pişirme ve mutfakın da kaynağıdır(Spivey, 1999: 3).

Doğu Afrika mutfağında et ürünlerinin tüketimi az olduğu belirlenmiştir. Sığır, koyun ve keçi eti zenginlik göstergesi olarak düşünülürken, timsah, maymun, yaban domuzu ve antilop gibi avlanan hayvanların eti de tüketilebilmektedir(Özbay, 2016: 212). Tavuk besiciliği bölgenin genelinde yaygın olup, piliçle yapılan yemekler genellikle misafirlere sunmak için hazırlanmaktadır(Yetimoğlu, 2016: 350). Doğu Afrika mutfakının en önemli tahılı ise darı'dır. Beyaz gine patatesi, sarı gine patatesi, yağ palmyesi, balya, bürölce ve güvercin bezelye gibi sebzeler Doğu ve Batı Afrika'da evcilleştirilmiştir(Özbay, 2016: 212). İngiliz ve Hindistanlılar kendi bölgelerine has baharat ve yiyecekleri Doğu Afrika bölge mutfakına taşımışlardır. Köri, mercimek, turşu türleri, bu bahsedilen ülkelerin Doğu Afrika mutfakına kazandırdığı gastronomik unsurlardır(Kılınç ve Kılınç, 2015: 312). Doğu Afrika ülkeleri kendi tariflerinin dışında Hint mutfakına ait yemekleri de mutfaklarında pişirmektedir. Yemeklerin pişirilme esnasında lezzetlendirici olarak sadece ot ve baharat değil aynı zamanda hindistan cevizini de kullanmaktadır(Yetimoğlu, 2016: 350).

Afrika %85 oranla kıtalararası ekim alanı ve üretim durumu bakımından 1.sırada yer almaktadır. Balya, tere gibi sebzelerin, meyve olarak da karpuzun ana yurdu Afrika kıtasıdır. Sudan, Etiyopya, Nijerya, Mozambik, Somali, Gine, Eritre gibi, birçok Afrika ülkesi bugün

kuraklık, yağış düzensizliği, iç savaşlar nedeniyle, açlıkla karşı karşıyadır. Alternatif ürün imkanı az olması nedeniyle savan alanlarında börülce büyük oranda ekilmektedir (Karakuş, 2016). Genellikle sokak lezzetleri rafine un, mısır gibi daha az maliyetli ham maddeler kullanılarak hazırlanmaktadır. Ayrıca bu yiyeceklerde yağ ve rafine şeker miktarları yüksektir(Raschke & Cheema, 2007: 7). Doğu Afrika ülkeleri mutfak kültürleri aşağıda yer almaktadır.

Burundi: Burundi buğday ve mahlut, arpa, kamış/pancar şekeri, pirinç gibi ürünleri diğer dünya ülkelerinden ithal ederken, kahve, çay, bira, buğday unu, bira gibi gıda ürünlerini de ihraç etmektedir. Bununla birlikte Türkiye ile yaptığı ihracatta ekmek, pasta, kek, bisküvi gibi gıda ürünleri yer alırken, ithalat olarak da kahve yer almaktadır(Onur, 2017: 4). Burundi'nin en popüler balık çeşidi Ndagala (bütünüyle yenen küçük bir balık) veya mukéké (büyük uskumru türü balık) olarak bilinir. Burundi'de tatlı olarak insanlar genellikle olgunlaşmış bir muz veya sulu ananas dilimi tüketmektedir(<http://globaltableadventure.com.about-the-food-of-burundi/>).

Cibuti: Cibutya mutfağı Somali, Afar, Yemenice, Fransız mutfağının karışımından oluşurken, Hint yemeklerinin de etkileri bulunur. Cibuti'nin % 94'ü Müslüman ve %6'sı Hıristiyan olduğundan yemekler genelde 'helal' şekilde üretilmektedir. Birkaç popüler yemekte, **Fah-fah** (baharatlı haşlanmış sığır çorbası) deniz ürünleri ve et bulunmaktadır. Kahve ihracatı yapan Cibuti ülkesi mutfağında et oldukça önemli bir yere sahiptir. Özellikle keçi, koyun ve deve eti tüketilirken, Kızıldeniz balıkları da ülkede çokça tüketilmektedir (<https://gezimanya.com/cibuti-djibouti>).

Eritre: Çoğu Afrika ülkesinde olduğu gibi Eritre mutfağında da kentsel zenginlerin yendiği gıdalar, spagetti ve pilav gibi öğelerden oluşurken, kırsal alanlarda taff, mısır, sorgum ve darı gibi tahılların tüketilmektedir(Cusack, 2000: 211).

Etiyopya: Vejeteryan mutfağın leziz potansiyelini gözler önüne seren Etiyopya mutfağı bir ders niteliği taşımaktadır. Yeme içme kültürünü ve adetlerini etkileyen en önemli yapı dini merkeziyeti (Etiyopya'nın %60 Hıristiyan, %40'ı Müslümandır) ve özellikle de rakipsiz Kıpti Kilisesi perhizidir. Kuzu, keçi, dana ve tavuk eti yahni olarak yenirken, yedi perhiz dönemi boyunca vegan yiyecekler tüketilmektedir. Etiyopya yemekleri Afrika'nın en acılı yemekleri arasındadır. Bu acılığı yemeğe kazandıran unsur **berbere** adı verilen 15 baharat harmanından oluşan, Etiyopya mutfağına damgasını vuran baharattır(Holland, 2016:300). İnjera; coğrafi ve kültürel açıdan oldukça farklı bir bölge olan Afrika Boynuzu(Etiyopya, Eritre, Cibuti ve Somali)'da üretilen el yapımı yassı bir ekmek çeşididir. Yerel mahsullere, injera'ya ve birçok farklı fermente veya fermente edilmemiş düz veya hafifçe mayalı ekmek olarak da tanımlanır(Lyons, 2014: 3). Baharatla karıştırılıp muz yapraklarında soğuk olarak saklanan ghee yağı benzeri, arıtılmış tereyağıdır(Holland, 2016: 302). Kahvenin doğduğu yer, yüzlerce çeşidinin yetiştirildiği ve halen binlerce keşfedilmemiş çeşidinin olduğu yer Etiyopya'dır. Etiyopya'da kahve ülkeyi kolonileştirme girişiminde başarısız olan önemli gastronomik miras niteliği taşır(<http://www.foodrepublic.com/Jenny Miller>).

Güney Sudan: Sudan mutfağında temel olarak un ve tahıllar, bakliyatlar, bamya, baharatlar, süt ve süt ürünleri, muz, hurma, yer fıstığı, domates, patates, kabak, küçükbaş hayvanların etleri ve balık malzemeleri kullanılmaktadır. Mutfak kültürü Osmanlı ve Arap kültüründen etkilenmiştir. Özellikle mutfaklarına sarımsak, soğan, kırmızıbiber, ekmek ve diğer baharatlar Osmanlı mutfağından girmiştir(Kılınç ve Kılınç, 2015:316).

Kenya: Kenya'nın iç bölgelerinde yemek hazırlama aşaması basit ve süresi kısa iken, kıyı kesimlerde zahmetli ve uzundur. Ekvatora yakın olmasından dolayı Kenya'da çok fazla çeşit tropik meyve bulunmaktadır. Bu meyveler Kenyalılar tarafından gün içerisinde aperatif olarak tüketilmektedir(Yetimoğlu, 2016:351). Kenya mutfağında yemek için öğünlerden bahsetmek zordur. Özellikle kurak mevsimlerde zor koşullardan ötürü bölgede buldukları aslanı bile avlanarak tüketebilmektedirler(Kılınç ve Kılınç, 2015: 313). En önemli tarım ürünleri; kahve, çay, mısır, buğday, şeker kamışı, tropikal meyve ve sebzelerdir. Kenya mutfağında pirinç önemli bir yer tutmaktadır. Bazı av etleri ve sığır eti, likör ve yemişlerle marine edilerek bal ve krema ile servis edilmektedir(<https://gezimanya.com/kenya/kenya-mutfagi>).

Madakaskar: Malagasi mutfağı, çok fazla baharat olmadan basit bir şekilde hazırlanan oldukça lezzetli bir mutfaktır. Madagaskar'ın mutfağında vanilya, kahve, karanfil ve şeker kamışı bulunur. Madagaskar'daki geleneksel bir yemek genellikle et, kümes hayvanları ya da balıklardan oluşan bir yemeğin yanı sıra bir kase *ro* (otlar, yapraklar ve pirinç karışımı) ile birlikte bir sebze yemeğini içerir (<https://www.goway.com/travel-information/africa-middle-east/madagascar/food-and-drink>).

Malavi: Malavi'de gıdalar karbonhidrat bakımından zengindir ve mümkün olduğunca fazla enerji sağlamayı amaçlamaktadır. Mısır, Malawi'nin en önemli bitkilerinden biridir. Malavi'nin yoksul bölgelerinde, genellikle yalnızca sebzeler (genellikle cassava yaprakları, tatlı patates yaprakları, fasulye yaprakları, kabak yaprakları, lahana, hardal yaprakları veya lahana yaprakları) bulunurken, daha zengin bölgelerde et(özellikle keçi eti popülerdir) kullanılmaktadır. Tath olarak Malavi'de yerel meyveli hamur işleri ve yemeklerin yanında çay tüketimi yaygındır(<http://www.kumbalilodge.com/malawian-cuisine/>).

Ruanda: Ruanda coğrafyasında farklı etnik gurupları olduğundan mutfak kültürlerinde de farklılıklar görülmektedir. Yerli guruplar halen avcılık ve toplayıcılıkla besin ihtiyaçlarını gidermektedir. Hayvansal protein açısından fakirdir olan Ruanda mutfağında halk genellikle bitkisel besinlerle beslenmektedir. Etin yerini ülkedeki göl ve nehirlerden avlanan balıklar tüketilmektedir. Kahve, tropik meyve ve sebzeler yetiştirilen ülkede en çok tercih edilen gıda maddesi ülkeye Alman ve Belçikalıların getirdiği patatestir(Kılınç ve Kılınç, 2015:315). Günlük yemekler fasulye, sebze, *ugali* (mısır unu ile yapılan sert bir püresi) veya *matoke*(muz/plantain) ile servis edilen et haşlamalarından oluşur. Yemekler *Chapati* (yassı ekmek), pirinç ve patates ile birlikte tüketilmektedir. Popüler yerel yemekler arasında keçi kebabları, ızgara ve ya kızartılmış *tilapia* balığı bulunmaktadır. (<http://www.our-africa.org/rwanda/food-daily-life>). Dünyanın saygın kahve üreticileri arasında yer alan ve 32. sırada bulunan Ruanda, %99 Arabica Bourbon'u, Catura ve Catuai, %1 oranında Robusta çekirdekleri ile dünya kahve üretiminin %2'sini karşılamaktadır. Ayrıca deniz seviyesinden 1713 metre yükseklikte yetiştirilen Karengera kahveleri, tatlı erik, tereyağı, kakao ve portakal tatları barındırmaktadır(<http://keşfi.kahve.com/ruanda-kahvesi-ve-cekirdek-ozellikleri/>).

Somali: Somali mutfağı bölgeden bölgeye değişmekle birlikte Doğu Afrika, Arap, Etiyopyalı, Yemen, Türk, Hint ve İtalyan etkileriyle farklı yemek geleneklerinin birleşimidir (<http://www.somalikitchen.com/about-the-somali-kitchen/>). Somali mutfağı Etiyopya mutfağı gibi acı biber ve sarımsak ile hazırlanan bol baharatlı yiyeceklerden oluşmaktadır. *Berbere* yiyecekleri lezzetlendirmek ve gıdayı korumak amacıyla kullanılmaktadır(Özbay, 2016: 221).

Tanzanya: Tanzanya'da mutfak kültürü farklı etnik yapıdan ötürü bölgeden bölgeye belirgin farklılıklara sahiptir. Kıyı bölgelerde deniz ürünleri(ıstakoz ve kalamar sıkça tüketilmektedir), iç

kısımlarda ise bakliyatlar, cassavalar, darı, kırmızı et türlerinin tüketildiği belirlenmiştir. Hindistan ve Arap ülkeleriyle etkileşimde bulunan mutfak kültürü buralardan baharat ve mangalda pişirme yöntemlerini almıştır. Tanzania bölgesinde en çok tüketilen ürünlerin başında çoğu yemekte kullanılan pirinç gelmektedir. Muz, avokado, ananas, papaya, mango, karpuz ve elma başta olmak üzere birçok meyvenin yanında sebze çeşitliliği de fazladır. Türk mutfağına benzeyen Tanzania mutfağında salatalık çorbası, soğan çorbası, havuç çorbası ve balkabağı çorbası gibi önemli çorbalara rastlamak mümkündür. Tanzania mutfağını diğer mutfaklardan ayıran en önemli özelliklerinden biri de hindistan cevizinin yemeklerde yaygın olarak kullanılmasıdır(Kılınç ve Kılınç, 2015:319 ve <https://gastromanya.com/tanzanya-mutfagi>).

Uganda: Coğrafi açıdan sulak bir bölgede bulunmasından dolayı bitki ve hayvan çeşitliliği oldukça fazladır(Kılınç ve Kılınç, 2015:321). Uganda'nın beslenme şekli, her öğünde nişasta ve çorba olmak üzere iki çeşit yemek üzerine kuruludur. Yöresel gıdalar arasında en çok tüketilen ürünler arasında dana, keçi, domuz eti bulunmaktadır. Bunun yanı sıra tavuk ve Uganda'daki göllerde bulunan tilapia balığı tüketilmektedir(Yetimoğlu, 2016: 352).

Zambia: Zambia'da yemek kültürü mısırından yapılan ve püresi olan *nshima* ile oluşan çok basit bir diyete sahiptir. Sebze, et, taze veya kurutulmuş *kapenta* ile yapılan lezzet yemekler nshima'ya eşlik eder. Çekirge, tırtıl, sinek ve uçan karınca gibi böcekler de Zambia'da yemek olarak tüketilmektedir(<https://www.myguidezambia.com/>).

4. Doğu Afrika Mutfağında Kullanılan Özel Araç-Gereç, Yöntem, Teknik, Ekipman

Eritre(Agame mutfağında) mutfağında mutfak zeminler taşla kaplıdır, tahıllar için de depolama alanlarına sahiptir. Yemek pişirmek için delikli tezgaha benzeyen, 3 bölümden oluşan sobalar bulunmaktadır. Birinci bölümde kızartma ve ızgara yapılırken, ikinci bölüme kaynatma ve haşlama işlemleri gerçekleştirilmektedir. Son olarak *mogogo* olarak adlandırılan üçüncü bölüm ekmek pişirme alanı olarak kullanılır(Özbay, 2016: 214).

Etiyopya mutfağına *kocho* adında özel bir kerevit tabağı bulunur. Kocho ağızda eriyen *gomen* (pişmiş yeşillikler) ile birlikte yumuşak bir taze peynir ile harika tatların sunulduğu tabaklardır. Etiyopya da kilden bir kömür fıstığı ile demlenmiş küçük bir fincan güçlü espresso sunulmaktadır. Ayrıca yine kil kumunda metal ibriklerle kaynatılmış su ile *Jebena'ya* (fincan) dökülerek *bunna* şölenu başlatılır(http://www.foodrepublic.com/ethiopian-food-Jenny_Miller). Etiyopya da yemekler *meşebay* adı verilen parlak renkli sepet örgü masalarında servis edilir.

Malawi mutfağının temel öğelerinden olan *Nsima* ve *Ndiwo*'yu pişirirken kullanılan bazı özel araçlar vardır. Bu araçlardan biri, özel pişirme çubuğu olan *miko*'dur(<http://honestcooking.com>). Kenya'da 9.yy.'da evlerde ve fırınlarda *Mofa* olarak isimlendirilen ocakların kullanıldığı belirlenmiştir. Mofa, zeminde muhtemelen ekmek pişirilen, sıvıların kaynatıldığı kil kaasesinden oluşmaktadır(Lyons, 2014: 10).

Ruanda'da yahni tavası ve bazı tencereler temel ekipmalardır. Ayrıca, saklama kapları ve baharatlar için büyük potlar soslar için gereklidir. Fakat aşiret yemekleri pişirme ekipmanları konusunda farklılıklar oluşturmaktadır. Aşiret mutfağında yemek hazırlamak için bazı özel ekipman gerektiren nadir ve egzotik yemek tarifleri vardır. Bu yemek tarifleri için normal pişirme araçları kullanabilir, fakat orijinal tadın aynısını veremediği belirlenmiştir(<http://www.enjoyrwanda.info/rwanda-cooking-and-food>).

Somali'de kullanılan iki popüler soba çeşidi vardır. İlki, kil ve taştan yapılmış büyük şehirlerde ve köylerde kullanılan sobalardır. Yerel olarak üretilebildikleri için kilden yapılan soba-

lar en popüler malzemeli sobalardır. İkinci en popüler ocak çoğunlukla köylerde kullanılır ve tenekelerden yapılmaktadır. Somali'de, geleneksel olarak yemeklerden sonra evlerinin kokusunu değiştirmek için parfüm kullanılmaktadır. Bunun için de Buhur (*luubaan*) adlı bir ekipman ya da hazırlanan bir tütsü (*uunsi*) kullanılmaktadır(http://recipes.wikia.com/wiki/Somali_Cuisine).

Uganda'nın kırsalında yemek pişirmek için yakıt amaçlı kullanılan odun, ekin sapları ve inek gübresi en önemli kaynaklardır. Şehirlerde ise daha çok elektrikli ve gazlı ocakların kullanılmaktadır(Yetimoğlu, 2016: 353).

5. Doğu Afrika Mutfağında Özel Pişirme Yöntemleri

Doğu Afrika mutfağında kullanılan malzemeler ve pişirme yöntemleri İspanyol, İngiliz, Portekiz, Fransız ve Afrika ile etkileşim içindedir. Afrika mutfağı için ekmeğin elzem gıdaların başındadır. Öyle ki ekmeğin yapımı için çok fazla emek sarf edilmektedir(Özbay, 2016:211). Doğu Afrika mutfağı üzerindeki etkisi olan diğer unsur, bölgede yaklaşık 1000 yıl önce yerleşen Arap kolonileridir. İran usulü safran, karanfil, tarçın, nar ekşisi kullanımı ve buharda pişirme yönteminin bu bölgeye Araplar aracılığı ile geldiği ve mutfak kültürüne yerleştiği düşünülmektedir(Kılınç ve Kılınç, 2015: 312).

Burundi mutfağında detayların ve dikkatin önem taşıdığı görülebilmektedir. Burundi bölgelerinin tamamında her geleneksel yemeğin, özel bir pişirme yöntemi vardır. Kürlenmiş etler ve füme domuz etleri Burundi'nin lezzetli yemeklerinin birer parçasıdır. Burundi'de *Chapati* ekmeği Hindistan'dan gelen lezzetli bir ekmektir. Bu ekmeğin un, su, tuz ve yağ içerir. Ekmeklerin hepsi yuvarlak ızgara veya demir tava ızgarasında yapılır(http://recipes.wikia.com/wiki/Burundian_Cuisine).

Çeşitli Doğu Yakası şehirlerini ziyaret eden İbn Battuta, Mombasa(Kenya'da) ve Mogadishu(Somali'de) Pirincin tereyağı ile pişirildiğini ve büyük ahşap tabaklar üzerinde servis edildiğini gözlemlemiştir. Tavuk, et, balık ve sebze yemeklerinin yanına, muzlar, dilimlenmiş veya püre haline getirilmiş garnitürler ve taze olarak pişirilmiş süt ve soslar kullanıldığı belirlenmiştir(Spivey, 1999: 10).

Etiyopya ekmeğinin yapılması için 3 gün gerekmektedir. Ayrıca tatlı çörek yapımında bal, hurma, diğer meyveler, baharatlar ve kuruyemişler hamurla yoğurulmaktadır. Hazırlanmış hamurlar kuş ve hayvan figürleri verilerek fırında pişirilmektedir(Özbay, 2016: 213).

Ruanda mutfağında dana, keçi, tavuk eti ve balık genellikle yağ ve biberle marine edilme, soğan ve domates ile ızgarada pişirilmektedir(Yetimoğlu, 2016: 351).

Güney Sudan mutfağını diğer mutfaklardan ayıran özelliği pişirme yöntemlerinden soteleme ve haşlamanın ön planda olmasıdır. Bölgenin kuzeyinde mutfak kültürü kuraklıktan etkilendiğinden dolayı genellikle basit ve sulu yemeklerden oluşurken, Güney ve batı kesiminde coğrafi konumundan dolayı çoğunlukla balık ön plana çıkmaktadır(Kılınç ve Kılınç, 2015:317). Güney Sudan'nın farklı pişirme tekniğine Nuer kabilesinin pişirdiği *kop* yemeği örneği de verilebilir. Kop yemeği keçi ve ya dana eti, inek sütü ve mangoyla yapılan geleneksel bir yemektir(Yetimoğlu, 2016: 352).

Madagaskar'ın kendine özgü ekmeği farklı bir pişirme yöntemine sahiptir. "Malagasi ekmeği" anlamına gelen *mofo gasy* yağlanmış, şekerlendirilmiş pirinç unu hamurunun dairesel kalıplara dökülerek odun kömürü üzerinde pişirilmesiyle elde edilir. Kıyı bölgelerinde mofo

ekmeği hindistan cevizi sütü ile yapılır ve *mokary* olarak bilinmektedir(<http://honestcooking.com/mofo-gasy-madagascar-pancakes/>).

Tanzanya'da kıyılarda yaygınlaşan deniz ürünleri genellikle ızgara yöntemiyle pişirilmektedir. Tanzanya mutfağını diğer mutfaklardan ayıran bir özelliği yemeklerinde Hindistan cevizi'nin fazlaca kullanılmasıdır. Tanzanya'da balıklar hindistan cevizine bulanarak kızartılmaktadır(<http://gastromanya.com/tanzanya-mutfagi/>). Tanzanya usulü körili balık ise Doğu Afrika'da bir sokak yiyeceğidir(Özbay, 2016: 214).

6. Doğu Afrika Mutfağında Yiyecek İçecek Ritüelleri

Bir Etiyopya geleneği olarak bilinen *gursha*(yemek vasıtasıyla kucaklaşma, bir araya gelme) hem sevgiyi hem de güveni temsil eden önemli bir ritüeldir. Kültürlerin pek çoğunda yemek insanları bir araya getiren, dostluk ve misafirperverliğin sergilendiği önemli bir olgudur. Ancak Etiyopya'nın Gursha'sı bunu bir üst seviyeye götürmektedir. Yemek insanı masanın etrafında toplayan, akrabalığın ve birbirine önem vermenin bir ifadesi olmaktadır(Holland,2016:299). Etiyopyalı takvimine göre 29 Aralık da *Ledet(Noel)* şenlikleri yapılır. Bu şenlikler *Tsome Gahad(Advent)* olarak bilinen 43 gün oruç tuttuktan sonra kutlanmaktadır. Kitlesel hizmetten sonra insanlar, tavuk veya kuzu etiyle veya injera ve geleneksel içeceklerle birlikte sığır eti ile emek hazırlamak için evlerine giderler. *Fasika*(Paskalya) şöleninde ise Ortodoks Tewahedo Hıristiyanlar 55 gün boyunca hayvansal gıda ürünlerini tüketmemektedir(<http://www.Ethiopiantreasures.co.uk/culture>). Bu hayvansal gıda ürünlerinin yerine fasulye, mercimek, nohut ve yer fıstığıyla yapılan, *mitin shiro* olarak isimlendirilen yemekler yenilmektedir. Festival süresince evlilik şenliklerinde tamamen tütsülenmiş ve kurutulmuş sığır eti sosisi olan *kwalima* yenilmektedir(Özbay, 2016: 216). *Bunna* Etiyopya'da "kahve seremonisi" olarak bilinen geleneksel bir kahve ritüelidir. Bu ritüel de kahve kavrulur, sonra öğütülür ve kaynar su bulunan bir Jebena'ya konularak içilir. *Chuko*, hem günlük hem de özel tatiller ve festivaller için hazırlanan, raf ömrü uzun bir yemektir. Geleneksel olarak Chuko, *Oromo* düğünleriyle ilişkilidir. Gelinin ebeveynleri damadın erkeklerine daha iyi hizmet etmek için bu yemeği sunmaktadırlar. Fakat bunlar günümüzde unutulmaya yüz tutmuş gelenekler olmuştur. Başka alternatif gıda ürünleri yüzünden bu yöresel yemeği(Chuko) pişiren sayısı da oldukça azalmıştır(<http://www.Ethiopian treasures.co.uk/culture>).

Ruanda'da önemli günlerde ve törenlerde, çoğunlukla alkol ve gıda tüketimi gerçekleşmektedir. Düğün veya cenaze töreninde hazır bulunan insanlara yemek için genellikle bir et parçası ile kavrulmuş patates, içmek için de bira çeşidi olan *Calabashes* sunulmaktadır. Somali'de düğünlerde ve *Eid ul Fitrasyon* gibi büyük İslam festivallerinde, Halwa(helva) üretilerek konuklara sunulduğu belirlenmiştir(<http://www.somalikitchen.com/somali-halwa-xalwa.html/>).

Tanzanya'da *Noel*, Hıristiyan halk için özel bir gündür. Noel gecesini yemeğinde genellikle *Pilau* (baharatlı pilav), chai ve tavuk, kırmızı et veya deniz mahsulleri yemekleri servis edildiği belirlenmiştir. *Eid al-Fitr* şöleninde Ramazan ayında oruç tutan her yaştan Müslüman iftar vaktinde bazı sokak lezzetlerini tüketmektedir. Bu sokak lezzetleri manyok cipsleri ve demirhindi suyu olarak belirlenmiştir(<http://www.Foodbycountry.com/Spain-to-Zimbabwe-Cumulative/Tanzania.html>).

7. Doğu Afrika Mutfağına Özgü Yemekleri ve Özellikleri

İncelenen kaynaklarda belirlenen Doğu Afrika Mutfak kültürüne ait temel yemekler ülkelere göre özellikleriyle birlikte Tablo 2 de verilmiştir.

Tablo 2: Doğu Afrika Mutfağına Ait Önemli Yiyecekler ve Özellikleri

Ülke	En Temel Yemek İsimleri ve Özellikleri	Kaynak
Burundi	<i>Ugal</i> , mısır unu, su ve yağ ile hazırlanan doyurucu bir yemektir.	http://www.whats4eats.com/grains/ugali-recipe
Cibuti	<i>Bambra</i> , haşlanmış pirinç, fıstık ezmesi ve şeker ile yapılan bir çeşit lapa yemeğidir.	https://gezimanya.com/cibuti-djibouti
Etiyopya	<i>Dorowat</i> , Etiyopya'nın ulusal yemeğidir. Bu yemek sebze tavuk ya da keçi etli olarak farklı şekillerle hazırlanmaktadır. <i>Injera</i> Etiyopyada yapılan mayalı bir ekmektir. <i>Berbere</i> , baharat çeşitleriyle hazırlanan baharat harmanıdır. <i>Wat</i> , güveçte pişirilen kırmızı biber ezmesidir. <i>Niter Kebbeh</i> , zencefil, sarımsak ve birkaç baharat ile birleştirilerek elde edilen tereyağıdır. <i>Awaze</i> , bir ezme'dir. Niter kibbeh ve berbere karışımına, kıyılmış soğan bazen de bal şarabı tej karıştırılarak elde edilir.	http://www.whats4eats.com/africa Özbay, 2016: 241 Holland, 2016: 301
G. Sudan	<i>Kop</i> , keçi ve ya dana eti, inek sütü ve mangoyla yapılan geleneksel bir yemektir. <i>Kissra</i> , yağlı saçta pişen yufka ekmeğidir. <i>Grassa</i> , bazlama ekmeğidir. <i>Gibna bayda</i> , keçi sütünden yapılan beyaz peynirdir. <i>Mokhbaza</i> , bir tür muz püresidir. <i>Aseda</i> , un, su ve nişastadan pişirilen bir püredir.	Kılınç ve Kılınç, 2015: 319 Yetimoğlu, 2016: 352
Kenya	Sokak lezzeti olarak; <i>mahindi ya kuchoma</i> (mı-sırda kızartılmış mısır), <i>samosas veya maandazi</i> , <i>Nairobi ve Mombasa</i> yemekleri popülerdir. <i>Ugali</i> , mısır unu ile yapılan bir lapadır. <i>Sukuma wiki</i> , ıspanak ve kavrulmuş soğan ile pişirilir. <i>Nyama choma Pilau</i> , Pirzola ve Pilav yemeğidir.	http://berfendber.blogspot.com.tr/2013/02/kenya-mutfag-kenyan-cuisine.html Kılınç ve Kılınç, 2015: 319.

	<p>İngokho, sebzeli tavuk kavurmasıdır.</p> <p>Kuku na Nazi, Hindistan cevizi sütü ile yapılan bir tavuk yemeğidir.</p> <p>Nyama na Irio, patates ve bezelye püresi ile verilen biftektir.</p> <p>Mukimo, Fasulye, mısır, patates ve yeşillikler</p> <p>Ndizi, etin muz yaprakları ile pişirilmesi.</p>	<p>http://www.whats4eats.com/africa</p>
Malavi	<p>Usipa veya Utaka küçük balıklarla yapılan yemektir.</p> <p>Battala, tereyağlı balık yemeğidir.</p> <p>Kampango, yayın balığı yemeğidir.</p> <p>Asfas, somon benzeri balık yemeğidir.</p> <p>Mofo gasy, bir ekmek türüdür.</p>	<p>http://www.kumbalilodge.com/blog/what-do-people-in-malawi-eat-a-guide-to-malawian-cuisine/</p>
	<p>Kachumbari domates ve soğan salatadır.</p> <p>Mbataka patates ve tarçın ile yapılan bisküvidir.</p> <p>Nthochi ekmek ve muzdan yapılan bir yemektir.</p>	<p>https://www.worldtravelguide.net/guides/africa/malawi/food-and-drink/</p>
	<p>Njuchi, yabani arı ve larvaların kurutulması ve tuzlanarak kızartılmasıdır.</p> <p>Bambomoni, cırcır böceklerinin suda kaynatıldıktan sonra güneş altında kurutulmasıyla hazırlanır.</p> <p>Nsensenya, kalkan böceklerinin kahverengileşinceye kadar yıkanır ve sonra kızartılmasıyla hazırlanır.</p>	<p>http://recipes.wikia.com/wiki/Malawia</p>
Ruanda	<p>Chapatti bir ekmek türüdür.</p> <p>İsombe, manyok patlıcan ve ıspanak yapraklarından hazırlanır.</p> <p>İatoke, Haşlanmış ve fırınlanmış bir tür muzdan yapılan aparatiftir.</p> <p>Umutsima, manyok ve mısırdan oluşan bir yemektir.</p>	<p>Kılınç ve Kılınç, 2015: 315</p> <p>http://www.enjoyrwanda.info/rwanda-nziza/4-the-tourists/rwandan-cooking-and-food</p>

Somali	<p>Mandazi, isheti, kashata, samosa, vileja, vitumbua meşhur ekmek ve poğaça çeşitlerindedir.</p> <p>Bariis iskukaris, kokulu baharatlar ve et suyu içinde pişirilen lezzetli bir yemektir.</p> <p>Anjero, Etiyopya incirlerine benzemekle birlikte, Somaliler onu üzerine çırpılmış bal ile yemekten hoşlanırlar.</p> <p>Sabaayad, chapati'ye benzeyen yassı bir Somali ekmeğidir.</p>	<p>https://www.thespruce.com/introduction-to-food-from-somalia</p>
Tanzanya	<p>Pilau baharat içeren bir pilavdır.</p> <p>Demirhindi düz, fasulye benzeri, asitli meyvedir.</p>	<p>http://www.foodbycountry.com/Spain-to-Zimbabwe-Cumulative/Tanzania.html</p>
Uganda	<p>Tsikaka, fırında yapılan baharatlı bir tavuk yemeğidir.</p> <p>Luwombo, balıktan oluşan geleneksel bir Uganda yemeğidir.</p> <p>Nishma, mısırdan yapılmış püredir.</p> <p>Ifisashi, yeşil sebzelerle pişirilmiş fıstıklardan oluşan popüler bir yemektir.</p> <p>Kapenta, levrek soğan, domates, sarımsak ve yeşil sebzelerle kavurularak yapılan bir yemektir.</p>	<p>https://www.goway.com/travel-information/africa-middle-east/</p> <p>Kılınç ve Kılınç, 2015: 319</p>
Zambia	<p>Malewa, bambu filizleri ile hazırlanan lezzetli bir yemektir</p> <p>Ebinyebwa, fıstık yahnisidir.</p> <p>Matoke, muz yapraklarında sarılıp buğulanan muz yemeğidir.</p> <p>Samusa, köri baharatlı yağlı gözlemedir.</p> <p>Nsenene, Uganda'da tüketilen bir tür çekirge yemeğidir.</p> <p>Nswaa, Uganda da kavurularak tüketilen bir tür odun kurdu'dur.</p>	<p>Kılınç ve Kılınç, 2015: 323.</p>

Kaynak: Yazarlar tarafından yukarıda belirtilen kaynaklar ile hazırlanmıştır.

8. Doğu Afrika Mutfağına Özgü İçecekler ve Özellikleri, Servis şekilleri

Sorgum birası ve **Urwarwa** (muz birası) Burundi halkının kendi ürettiği iki geleneksel içeceğidir. Çay ve kahve içmek de Burundi'de hatırı sayılır bir gelenektir(<http://www.discoveringafricanetwork.com/tasty-food-from-burundi.html>).

Eritre mutfağına özgü üretilen ve tüketilen içecekler ise; **Bunna** (Kahve), **Talla** (Arpa birası), **Tej** (alkollü bir bal içeceği), **Telba** (keten tohumu içeceği) içecekleridir(<http://www.foodrepublic.com/ethiopian-food-Jenny Miller>).

Etiyopya kahvesi Londra'nın Borough Pazarındaki Monmouth gibi şaşalı kimi kahve tedarikçilerinin gözdesi durumundadır. Bu kahve kalitesiyle Kolombiya ve Brezilya kahveleriyle rekabet edebilen Etiyopya kahvesi ihracatta da kilit bir üründür(Holland, 2016: 300). Afrika'nın en büyük kahve üreticisi olan Etiyopya'da kahve, Türk kahvesini andırır şekilde pişirilmektedir. Fakat Türk kahvesinden ve Türkiye'de içilen kahvelerden farklı olarak hazırlanma süreci ve 'Bunna' ritüeli şeklinde sunulmaktadır(<http://escobarista.com/blog/etiopyada-kahve-nasil-icilir-rituelleri>).

40 yıl öncesine kadar en iyi hurma rakısı Sudan'da üretilmesine rağmen günümüzde Güney Sudan'da alkol üretimi ve tüketimi yasaktır(Kılınç ve Kılınç, 2015: 316).

Kenya ülkesinin ulusal içecekleri, yerel biralar ve sodadır. **Kenya Cane** (Şeker kamışı içkisi), **Kenya Gold** (Kahve likörü), **Uki** (Baldan yapılan geleneksel bira), Mısırdan üretilen **Changaa**(ev yapımı bira) Kenya ülkesinin en önemli içecek örnekleridir(<http://berfendber.blogspot.com.tr/kenya-mutfag-kenyan-cuisine.html>). Diğer Kenya içecekleri; Chai (Baharatlı çay), Kahawa (Kahve), **Mnazi**(Palmiye şarabı), **Muratina** (Sucuk ağacı meyve birası) olarak belirlenmiştir(<http://www.whats4eats.com/africa>).

Thobwa(mısır, darı veya sorgumdan yapılan fermente içecek)'nın yanında Malavi'de yapılan içecekler **Kuche kuche**(bira), **Malavi gin**(tonik)'dir(<https://www.worldtravelguide.net/guides/africa/malawi/food-and-drink/>). Alkollü içeceklerden çoğunlukla evde kadınlar tarafından üretilen ve damıtılarak hazırlanan **Chibuku** tüketilmektedir(<https://diningforwomen.org/customsandcuisine/customs-and-cuisine-of-malawi/>).

Ruanda'da tüketilen içeceklerin başında süt gelirken, meyve suları, bira ve şarap da rağbet gören içeceklerdendir. **Urwagwa** isimli muz birası ve kişnişten fermente yoluyla elde edilen alkollü içecekler ve fermente baldan elde edilen **Ubuki** Ruanda bölgesine özgü içeceklerdir(Özbay, 2016: 221).

Somali halkı içecek olarak sıklıkla **shaah** ve **chi** çayı tüketmektedir(<http://www.Somali-kitchen.com/category/beverages/>). Tanzania'da da çay kültürü yaygındır. Cusack(2000)'a göre; Tanzania da ekmek ve börekler reçel ve çay ile tüketilmektedir.

Mosi lager, Zambiya'nın en popüler yerli birasıdır, adını Victoria Şelaleleri olan Mosi-oatunya'dan aldığı belirlenmiştir. Mısır bitkisinden yapılan **Chibuku** birasının, genellikle zengin olmayan Zambiyalılar tarafından tüketildiği belirlenmiştir(<https://www.myguidezambia.com/usefulinfo/food-and-drink>).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Doğu Afrika'da yer alan ülkelerin coğrafi şartlar, iklim, siyasi ve sosyal olgular nedeniyle etkileşime girdiği ülkeler ve toplumlar olmuştur. Dolayısıyla Doğu Afrika mutfak kültüründe oldukça farklı oluşumlar meydana gelmiştir. Bu farklılaşmalar ve etkileşimler yapılan çalışmada aşağıdaki şekilde incelenmiştir.

- Asya'da ve Amerika'da yetiştirilen birçok gıda maddesinin kökeninin Afrika'ya dayandığı belirlenmiştir.

- Doğu'dan gelen Güney Doğu Asya ya da Hint kökenli muz ve mürgen gibi bazı gıdaların Afrika'da ortaya çıktığı ve buradan diğer uluslara yayılmış olduğu düşünülmektedir.
- Doğu Afrika bölge mutfağı, İngiliz ve Hindistan'ın kendi bölgelerine özgü baharat ve yiyecekleri ile etkileşime girdiği tespit edilmiştir. Köri, mercimek ve turşu türleri, bu bahsedilen ülkelerin Doğu Afrika mutfağına kazandırdığı gastronomik unsurlar olarak belirlenmiştir.
- Doğu Afrika ülkeleri kendi tariflerinin dışında Hint mutfağına ait yemekleri de mutfaklarında pişirdiği tespit edilmiştir. Yemeklerinde lezzetlendirici olarak sadece ot ve baharat değil aynı zamanda hindistan cevizini de kullanmaktadırlar.
- Meyve olarak karpuzun, sebze olarak da bamya ve tere'nin anavatanı Afrika kıtası olduğu belirlenmiştir.
- Birundi, Türkiye ile yaptığı ihracatta ekmek, pasta, kek, bisküvi gibi gıda ürünlerine yer verirken, ithalat ürünü olarak da kahvenin yer aldığı tespit edilmiştir.
- Günümüzde popüler olan Teff ürünü Etiyopya menşeli, yüksek besin değerine sahip bir tahıldır. Etiyopya'daki tahıl üretiminin neredeyse dörtte birini oluşturmaktadır.
- Doğu Afrika'nın en acılı yemeklerine sahip olan Etiyopya mutfak kültürüne maal olmuş bazı lezzetler; bazı vejetaryen lezzetler, Niter kibbeh(tereyağı), Berbere(baharat karışımı) ve kahve olarak belirlenmiştir. Kahvenin Etiyopya'da doğduğu, yüzlerce çeşidinin yetiştirildiği ve halen binlerce keşfedilmemiş çeşidinin olduğu tespit edilmiştir.
- Kahve konusunda bir iddialı Doğu Afrika ülkesinin de Ruanda olduğu belirlenmiştir. Dünyanın saygın kahve üreticileri arasında yer alan ve 32. sırada bulunan Ruanda, %99 Arabica Bourbon'u, Cattura ve Catuai, %1 oranında Robusta çekirdekleri ile dünya kahve üretiminin %2'sini karşıladığı tespit edilmiştir.
- Güney Sudan mutfak kültürü Osmanlı ve Arap kültüründen etkilenmiştir. Özellikle sarımsak, soğan, kırmızıbiber, ekmek ve bazı baharatların Güney Sudan mutfağına Osmanlı mutfağından girdiği belirlenmiştir.
- Tanzanya mutfağı Hindistan ve Arap ülkeleriyle etkileşimde bulunmuş, mutfak kültürü buralardan baharat ve mangalda pişirme yöntemlerini almıştır. Ayrıca Türk mutfağına benzeyen Tanzanya mutfağında, salatalık çorbası, soğan çorbası, havuç çorbası ve balkabağı çorbası gibi önemli çorbalara rastlanmıştır.
- Doğu Afrika mutfağı üzerinde etkisi olan başka bir unsur, bölgede yaklaşık 1000 yıl önce yerleşen Arap kolonileridir. İran usulü safran, karanfil, tarçın, nar ekşisi kullanımı ve buharda pişirme yönteminin bölgeye Araplar aracılığı ile geldiği ve mutfak kültürüne yerleştiği belirlenmiştir.
- Somali'de düğünlerde ve "Eid ul Fitrasyon" gibi büyük İslam festivallerinde pişirilen Halwa(helva) ile Tanzanya'da "Noel gecesi" pişirilen Pilau (baharatlı pilav) bölgenin Osmanlı mutfak kültürüyle etkileşime girildiğini düşündürmektedir.

Gastronomi Turizmi'nin daha geniş kitlelere yayılmasıyla birlikte artık insanlar daha farklı deneyimler elde etme peşindedir. Farklı lezzetleri arayan, yeni lezzetler keşfetme isteği insanları kendi kültürlerinin dışına motive etmektedir. Bu durum ülkelerin geleneksel gıdalarına ve yerel lezzetlerine sahip çıkmak ve sürekliliğini sağlamak için önemlidir. Bu bağlamda Vejetaryen mutfağın lezzetli potansiyelini gözler önüne seren Etiyopya mutfağının, gerekli tanıtımı yapılabilir. Malavi, Tanzanya gibi ülkelerin egzotik böcek yemekleri ve sokak lezzetleri turistlere farklı bir deneyim yaşatabilir. Kaliteli kahveye sahip olan Etiyopya ve Ruanda'nın pazardaki mücadeleleri desteklenerek, bu kahve ürünlerinin farklı Gastro-tüketiciye ulaştırılması sağlanabilir.

Birçok medeniyete ev sahipliği yapmış olması ve farklı kültürlerin etkileriyle günümüze ulaşan Afrika mutfak kültürü son zamanlarda ilgileri üzerine çekmeyi başarmıştır. Gastronomi Turizmi sürekliliği bakımından, yerel yönetimler ve bireysel girişimcilerin desteği ile Afrika lezzetlerini deneyimleme konusunda farklı girişimlerde bulunulabilir. Örneğin yerel Afrika yemekleri ile ilgili turistlere hizmet verecek işletmeler arttırılabilir.

Doğu Afrika mutfak kültürü diğer Afrika ülkelerinin mutfak kültürleri ile kıyaslanarak araştırma daha da geliştirilebilir.

KAYNAKLAR

- Alegöz, Halil İbrahim, (2013), Uluslararası İlişkilerde İnsani Diplomasi'nin Rolü: Türkiye-Somali Örneği. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 1-121, İstanbul.
- Ayyıldız, S. ve Kargigilioğlu, Ş. 2018. Konaklarda Sunulan Yöresel Yemeklerin Sürdürülebilir Gastronomi Turizmi Bakımından İncelenmesi; Safranbolu Konakları Örneği, Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 6 (79): 367-381.
- Beşirli, Hayati, (2012), Yemek Sosyolojisi, Phoenix Yayınevi, Ankara.
- Birillant-Savarin, Jean Anthelme, (2016), Lezzetin Fizyolojisi ya da Yüce Mutfak Üzerine Düşünceler, Oğlak Yayınları, İstanbul.
- Cusack, Igor, (2000), African cuisines: recipes for nationbuilding?, Journal of African Cultural studies, Y.13, S.2,s. 207-225.
- Durlu-Özkaya, Fügen; Sarıcan, Batuhan, (2014), Latin Amerika Mutfağının Kültürel Etkileşim Yolu, Journal of Tourism and Gastronomy Studies, Volume 2/1,s. 36-45.
- Holland, Mina, (2016), Yemek Atlası, Otuz Sekiz Mutfakta Dünya Turu, Yapı kredi yayınları, İstanbul.
- Karakuş, Erdal, (2016), Baklagiller, Gıda Coğrafyası, Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir.
- Kılınç, Olcay; Kılınç, Uğur, (2015), "Afrika Mutfağı", Uluslararası Gastronomi, Detay Yayıncılık, Ankara.
- Lyons, Diane, (2014), Bread in Africa, Encyclopaedia of the History of Science, Technology, and Medicine in Non-Western Cultures, s.1-14.
- Ogan, Yener; Ülker, Mustafa; Durlu-Özkaya, Fügen, (2017), Orta Afrika Bölgesi Ülkeleri İle Akdeniz Çanağındaki Ülke Yiyecek ve İçecek Kültürlerinin Karşılaştırılması, II. Uluslararası Turizm ve Mikrobiyal Gıda Güvenli Kongresi.
- Onur, Gülsevin, (2017), Burundi Ülke Profili, T.C. Ekonomi Bakanlığı İhracat Genel Müdürlüğü, <https://www.ekonomi.gov.tr/portal/content/conn/UCM//Dışİlişkiler/Ülkeler/Burundi-E.T:18.10.2017>.
- Özbay, Gülçin, (2017), "Dünden Bugüne Gastronomi", (Ed. Mehmet Sarıuşık), Gastronomi Bilimi, Detay Yayıncılık, Ankara.
- Özbay, Gülçin, (2016), "Afrika Mutfağı", (Ed. Alev Dünder Arıkan), Dünya Mutfakları II, Anadolu Üniversitesi Yayınları, Ankara.

- Raschke, Verena; Bobby Cheema, (2008), "Colonisation, the New World Order, and the eradication of traditional food habits in East Africa: historical perspective on the nutrition transition." Public health nutrition, Volume 11/7, s. 662-674.
- Spivey, Diane M, (1999), Cracklings, and Knots of Wool Cookbook, The Global Migration of African Cuisine, SUNY Press.
- Şahin, S. (2012), Uganda Cumhuriyeti, Çölleşme ve Erozyonla Mücadele Genel Müdürlüğü Ülke Profilleri serisi, 1-17. Ankara.
- Şahin, S. (2013), Rwanda Cumhuriyeti, Çölleşme ve Erozyonla Mücadele Genel Müdürlüğü Ülke Profilleri serisi, 1-17. Ankara.
- Taşpınar, Oğuz ve Demirkol, Şehnaz, (2017), "Dünden Bugüne Dünya Mutfakları", (Ed. Mehmet Sarıışık), Gastronomi Bilimi, Detay Yayıncılık, Ankara.
- Yetimoğlu, Seda, (2016), "Afrika Mutfağı", (Ed. Hülya Kurgun, Demet Bağırhan Özşeker), Gastronomi ve Turizm (Kavramlar-Uygulamalar-Uluslararası Mutfaklar-Reçeteler), Detay yayıncılık, Ankara.
- Yıldırım, A.; Şimşek, H., (2016), Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri, Seçkin Yayıncılık, Ankara.

E-Kaynaklar

- <http://globaltableadventure.com/about-the-food-of-burundi/> Erişim Tarihi; 18.10.2017
- <http://gezimanya.com/cibuti-djibouti> Erişim Tarihi; 28.10.2017
- <http://gezimanya.com/kenya/kenya-mutfagi> Erişim Tarihi; 28.10.2017
- <http://www.goway.com/travel-information/africa-middle-east/>
Erişim Tarihi; 8.10.2017
- <http://www.foodrepublic.com/2015/10/14/ethiopian-food-primer-10-essential-dishes/> Jenny Miller Erişim Tarihi: 24.10.2017
- <http://www.kumbalilodge.com/blog/what-do-people-in-malawi-eat-a-guide-to-malawian-cuisine/> Erişim Tarihi: 18.10.2017
- <http://kesfikahve.com/ruanda-kahvesi-ve-cekirdek-ozellikleri/>
Erişim Tarihi; 18.10.2017
- <http://www.somalikitchen.com/about-the-somali-kitchen/> Erişim Tarihi; 27.09.2017
- <http://gastromanya.com/tanzanya-mutfagi> Erişim Tarihi; 27.10.2017
- <http://www.myguidezambia.com/> Erişim Tarihi; 25.09.2017
- <http://honestcooking.com/mofo-gasy-madagascar-pancakes/> Erişim Tarihi; 25.10.2017
- <http://www.enjoyrwanda.info/rwanda-cooking-and-food> Erişim Tarihi; 4.10.2017
- http://recipes.wikia.com/wiki/Somali_Cuisine Erişim Tarihi; 4.10.2017
- http://recipes.wikia.com/wiki/Burundian_Cuisine Erişim Tarihi; 8.10.2017
- <http://www.ethiopiantreasures.co.uk/culture> Erişim Tarihi; 25.09.2017

- <http://www.foodbycountry.com/Ethiopia.html> Erişim Tarihi; 7.10.2017
- <http://www.foodbycountry.com/Spain-to-Zimbabwe-Cumulative/Tanzania.html>, Erişim Tarihi; 25.09.2017
- <http://www.whats4eats.com/grains/ugali-recipe> Erişim Tarihi; 25.09.2017
- <http://berfendber.blogspot.com.tr/2013/02/kenya-mutfag-kenyan-cuisine.html>, Erişim Tarihi; 4.10.2017
- <http://www.worldtravelguide.net/guides/africa/malawi/food-and-drink/>, Erişim Tarihi; 4.10.2017
- <http://www.thespruce.com/introduction-to-food-from-somalia> Erişim Tarihi; 12.12.2017
- <http://www.discoveringafricanetwork.com/tasty-food-from-burundi.html>, Erişim Tarihi; 25.09.2017
- <http://escobarista.com/blog/etiopyada-kahve-nasil-icilir-rituelleri>, Erişim Tarihi; 25.09.2017
- <http://diningforwomen.org/customsandcuisine/customs-and-cuisine-of-malawi/>, Erişim Tarihi; 2.10.2017
- <http://www.myguidezambia.com/usefulinfo/food-and-drink> Erişim Tarihi; 25.09.2017