**Σχ.Έτος:2016-2017**

**2ο ΓΕ.Λ. Αλίμου**

**Τάξη: Β΄**

**Τμήμα :4ο**

**Θέμα:΄΄Κουζίνα από όλο τον κόσμο΄΄**

****

**Υπεύθυνη καθηγήτρια**

**Γιαννούλα Γεωργία**

**Παραδοσιακά Φαγητά**

**από χώρες της Ευρώπης**

**Μαθητες:**

**Διαβολιτσης Νικος, Φατσεας Γιαννης, Τσιτουρας Κανελος, Αθανασιου Δημητρης**

**Αγγλία**

**Fish and chips**  
Ένα από τα πιο δημοφιλή και αγαπητά πιάτα της αγγλικής κουζίνας που την έκανε γνωστή σε όλο τον κόσμο. Τo fish and chips δεν είναι ένα πιάτο που φτιάχνεται συχνά στα αγγλικά σπίτια, αλλά περισσότερο τρώγεται σαν street food. Αποτελείται από μεγάλα φιλέτα ψαριού (συνήθως μπακαλιάρου) βουτηγμένα σε κουρκούτι και τηγανισμένα, που σερβίρονται μαζί με μπόλικες τηγανητές πατάτες και φυσικά αρκετή σος ταρτάρ. Πολλοί συνοδεύουν τα φιλέτα και με ένα μπολάκι πουρέ αρακά.

**Γερμανία**

**Brezel**

Είναι τα αυθεντικά αλμυρά γερμανικά ψωμάκια, που φτιάχνονται από αλεύρι, νερό και μαγιά και πασπαλίζονται με χοντρό αλάτι. Θα τα βρείτε στον δρόμο για σνακ ή σαν συνοδευτικό της μπύρας ή του φαγητού σας στα εστιατόρια.

**Αυστρία**

Ένα αρκετά δημοφιλές πιάτο στη Βιέννη είναι το Wiener Schnitzel, το γνωστό σε όλους μας σνίτσελ. Το Tafelspitz είναι ένα διαδεδομένο παραδοσιακό πιάτο με βραστό μοσχαρίσιο κρέας.

**Νορβηγία**

Στη σκανδιναβική αυτή χώρα τα πιάτα που είναι περισσότερο διαδεδομένα είναι όσα περιέχουν το ψάρι ως κύριο συστατικό. Το Rakfisk αποτελείται από πέστροφα το οποίο έχει υποβληθεί σε ζύμωση μέσα σε άλμη για 2 με 3 μήνες και τρώγεται χωρίς να χρειαστεί μαγείρεμα.

**Ελλάδα**

**Παστίτσιο**

Το παστίτσιο είναι ένα παραδοσιακό πιάτο της [ελληνικής κουζίνας](https://el.wikipedia.org/w/index.php?title=%CE%95%CE%BB%CE%BB%CE%B7%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%AE_%CE%9A%CE%BF%CF%85%CE%B6%CE%AF%CE%BD%CE%B1&action=edit&redlink=1). Βασικό συστατικό του είναι τα [μακαρόνια](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CE%B1%CE%BA%CE%B1%CF%81%CF%8C%CE%BD%CE%B9%CE%B1) και ο [κιμάς](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%B9%CE%BC%CE%AC%CF%82). Ψήνεται στο [φούρνο](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A6%CE%BF%CF%8D%CF%81%CE%BD%CE%BF%CF%82) και σερβίρεται ζεστό σαν κυρίως πιάτο. Το παστίτσιο αποτελείται από διαφορετικές στρώσεις υλικών. Ως προς την παρασκευή του υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τρόποι αλλά η βασική συνταγή χρησιμοποιεί μακαρόνια χοντρά, κιμά [μοσχαρίσιο](https://el.wikipedia.org/w/index.php?title=%CE%9C%CE%BF%CF%83%CF%87%CE%AC%CF%81%CE%B9&action=edit&redlink=1) ή [αρνίσιο](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CF%81%CE%BD%CE%AF) ή [χοιρινό](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%93%CE%BF%CF%85%CF%81%CE%BF%CF%8D%CE%BD%CE%B9) με [ντομάτα](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9D%CF%84%CE%BF%CE%BC%CE%AC%CF%84%CE%B1) και τη λευκή [σάλτσα](https://el.wikipedia.org/w/index.php?title=%CE%A3%CE%AC%CE%BB%CF%84%CF%83%CE%B1&action=edit&redlink=1) ή αλλιώς [μπεσαμέλ](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CF%80%CE%B5%CF%83%CE%B1%CE%BC%CE%AD%CE%BB). Στο τέλος συνηθίζεται να προστίθεται [τυρί](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A4%CF%85%CF%81%CE%AF) τριμμένο.

**Ιταλία**

**Pizza Margherita**



Είναι η πιο παραδοσιακή ιταλική πίτσα. Με λεπτή και τραγανή ζύμη, με σπιτική σάλτσα ντομάτας με βασιλικό και μπόλικη μοτσαρέλα. Κάθε οικογένεια στην Ιταλία έχει και τη δική της σος ντομάτας.

**Γαλλία**

**Ratatouille**

Το αντίστοιχο δικό μας μπριαμ, στη Γαλλία είναι πολύ δημοφιλές πιάτο, τόσο που έγινε ταινία κινουμένων σχεδίων. Είναι ένα νόστιμο και εύκολο πιάτο που συνηθίζεται στα σπίτια κυρίως της Νότιας Γαλλίας. Για να το φτιάξετε θα χρειαστείτε ελαιόλαδο, φρέσκα μυρωδικά, αρκετό σκόρδο, κρεμμύδι, κολοκύθι, μελιτζάνα, πιπεριά και ντομάτα, όλα κομμένα σε μεγάλα κομμάτια και τοποθετημένα ανά στρώσεις.



**Μια που είπες Ελλάδα, στην Ελλάδα τα πιο κλασικά φαγητά είναι ο μουσακάς, τα γεμιστά και η φασολάδα.**

**Ελλάδα**

Ξεκινώντας από την πατρίδα μας -χωρίς να χρειάζονται πολλές εξηγήσεις- το φόρτε της ελληνικής κουζίνας είναι φυσικά, οι φρέσκιες πρώτες ύλες, το αγνό ελαιόλαδο, τα ζαρζαβατικά και τα λαχανικά. Έτσι, οι no1 επιλογές των τουριστών είναι ο διάσημος και περιζήτητος μουσακάς, η φασολάδα (αν και εφόσον την βρουν) αλλά και η αυθεντική πληθωρική χωριάτικη σαλάτα. Τα θαλασσινά και τα ψάρια έχουν πιστούς υποστηρικτές επειδή είναι φρέσκα, ενώ το σουβλάκι βρίσκεται σε περίοπτη θέση και συχνά, νικά κατά κράτος.

**Ιταλία**

Η γειτονική μας Ιταλία έχει δανείσει σε πολλές χώρες τις συνταγές που εκείνη πρώτη έφερε στο φως και έκανε πολλούς πολίτες άλλων χωρών να τις λατρέψουν και να τις εισάγουν στο καθημερινό τους διαιτολόγιο. Η μακαρονάδα carbonara είναι μια εξαιρετική ιταλική συνταγή, πολύ αγαπημένη σε όλους, μικρούς και μεγάλους, σε όλο τον κόσμο. Η παραδοσιακή της εκδοχή δεν έχει κρέμα γάλακτος αλλά αυγό για να δέσει η σάλτσα και αξίζει να τη δοκιμάσετε. Η pizza είναι η δεύτερη σπεσιαλιτέ της χώρας με παγκόσμια φήμη, μετά τα κάθε είδους ζυμαρικά που μπορείτε να βρείτε στη χώρα. Τα πρωτεία κρατά φυσικά, η pizza margherita. Τα gniocchi πατάτας είναι ένα εξίσου νόστιμο φαγητό που σερβίρεται συνήθως με κόκκινη σάλτσα.

**Ισπανία**

Εκτός από τα tapas, που υποδηλώνουν τη μικρή μερίδα φαγητού και είναι γνωστά στην Ισπανία επειδή συνοδεύουν ιδανικά το κρασί ή προτιμώνται για ένα ελαφρύ βραδινό φαγητό, η paellia έχει την πρωτοκαθεδρία. Μοιάζει με το ριζότο αλλά είναι πιο στεγνή και με περισσότερα συστατικά. Γίνεται με κρέας, κοτόπουλο, λαχανικά ή θαλασσινά κι άλλοτε με όλα αυτά μαζί (πολύ πιο σπάνια βέβαια στα σπίτια, αφού αυτό αποτελεί μάλλον τουριστική «παραλλαγή» του πιάτου). Η ισπανική tortilla επίσης, είναι μια πολύ νόστιμη ομελέτα με κρεμμύδι, πατάτες και αυγά, στην οποία μπορεί να προσθέσει κανείς ό,τι τραβάει η όρεξή του, από μανιτάρια και πιπεριά μέχρι chorizo (είδος λουκάνικου) και jamon (ισπανικό λουκάνικο). Επίσης γνωστά, είναι το Cochinillo Asado (ψητό γουρουνάκι), βραστό χταπόδι με πάπρικα, γαρίδες στο τηγάνι με σκόρδο (Gambas Ajillo), μικρά καναπεδάκια με jamon και φυσικά, η κρύα σούπα ντομάτας γκασπάτσο.

**Γαλλία**

Λίγο παραδίπλα, βρίσκεται μια μεγάλη χώρα με μακρόχρονη και ιδιαίτερα αξιόλογη γαστρονομική κουλτούρα που έχει επηρεάσει την κουζίνα πολλών χωρών σε όλο τον κόσμο, μέσω των αποικιών της, αλλά και της ποιότητά της. Η Γαλλία εκτός από τα γνωστά φιλέτα με το μπέρδεμα στον χρόνο ψησίματός τους, διαθέτει πολλά «διαμάντια» στην εθνική της κουζίνα. Ένα από αυτά είναι ο κρασάτος κόκορας ή αλλιώς Coq au vin, η ντελικάτη κρεμμυδόσουπα (soupe a l’oignion) που σερβίρεται συνήθως με φέτες ψημένης μπαγκέτας και μερικές φορές με ψημένο μπέικον και το γνωστό επίσης, boeuf bourguignon -κάτι σαν το δικό μας κοκκινιστό αλλά αρκετά πιο βαρύ- με κρασί Βουργουνδίας, μανιτάρια και καρότα. Νόστιμο και διάσημο επίσης, πιάτο της Γαλλίας είναι το κασουλέ (cassoulet). Μοιάζει πολύ με την ελληνική φασολάδα, αλλά έχει περισσότερα συστατικά και η γεύση του είναι πιο ιδιαίτερη. Και φυσικά, η λίστα των γαλλικών σπεσιαλιτέ δεν έχει τελειωμό…

**Γερμανία**

H Γερμανία μπορεί να προκαλεί σήμερα ποικίλα συναισθήματα, κυρίως στους Έλληνες, λόγω των οικονομικών εξελίξεων, η κουζίνα της όμως, είναι ομολογουμένως από τις καλύτερες της Ευρώπης. Με αρκετά λιπαρά στα πιάτα της, πολύ κρέας, λουκάνικα και μπίρα, συνθέτει ένα εξαιρετικό μενού για να καλύψει τις θερμίδες που χρειάζεται κανείς για να ζήσει σε ένα ιδιαίτερα κρύο περιβάλλον. Ξεκινώντας, το Bratwurst με sauerkraut (ψητό λουκάνικο με ξινολάχανο) αποτελεί ένα από τα πλέον συνηθισμένα γερμανικά πιάτα. Πολλές φορές, αντί για λουκάνικα, οι Γερμανοί προτιμούν το κότσι, σε όλες του τις μορφές: βραστό, ψητό ή καπνιστό. Η πατάτα έχει ιδιαίτερη θέση στο μενού της χώρας. Οι Bratkartoffeln είναι πατάτες κυδωνάτες τηγανητές, με κρεμμύδι, ενώ η kartoffelsalat είναι η γνωστή πατατοσαλάτα που συνοδεύει άριστα τα λουκάνικα και συνήθως έχει μαγιονέζα. Για τα λουκάνικα δεν κάνουμε ειδική μνεία καθώς μπορείτε να τα βρείτε παντού και σε όλες τις παραλλαγές. Όσο για τις μπίρες, αυτές συνοδεύουν όλα σχεδόν τα γεύματα (εκτός του πρωινού) και ταιριάζουν με όλες τις γεύσεις των πιάτων τους, αποτελώντας αναπόσπαστο μέρος του γερμανικού γεύματος.

**Αυστρία**

Το βιεννέζικο σνίτσελ είναι ίσως, το πιο γνωστό αυστριακό πιάτο παγκοσμίως. Μια χοντρή και μεγάλη φέτα λεπτού και χτυπημένου μοσχαριού, περνιέται σε αυγό και γαλέτα και τηγανίζεται, χωρίς να αφήνει ίχνη λαδιού στο πιάτο. Συνοδεύεται συνήθως με πατάτες τηγανητές, αν και αυτές δεν αποτελούν αυστριακή σπεσιαλιτέ ή πουρέ. Το γκούλας (goulash) επίσης, είναι από τα γνωστότερα πιάτα της χώρας, αν και προέρχεται για την ακρίβεια από την Ουγγαρία. Παρ’ όλα αυτά τιμάται ως εθνικό πιάτο στην Τσεχία, την Αυστρία και τη Σλοβακία. Πρόκειται για μια κόκκινη σούπα με κομματάκια μοσχαριού, πατάτες και λαχανικά. Παραδοσιακά σερβίρεται σε αυτοσχέδιο πιάτο από σκαμμένη στρογγυλή ψωμένια φρατζόλα, με knödel (μια περίεργη αυστρουγγρικογερμανική σπεσιαλιτέ από βρασμένη πατάτα ή ψωμί που θυμίζει κεφτέ). Τα knödel ρίχνονται μέσα στη σούπα και τραβούν το ζουμί της. Το tafelspitz αν και όχι τόσο γνωστό, είναι μια λεπτοκομμένη φέτα βραστού μοσχαριού που σερβίρεται με βολβούς ή λαχανικά, βραστές πατάτες, λίγη σάλτσα horseradish και πολτό μήλου και οι Αυστριακοί το αγαπούν πολύ.

**** **Δανία**

Το Hakkebøf είναι ένα είδος  μοσχαρίσιου φιλέτου, μαγειρεμένο με καραμελωμένα κρεμμύδια και καφέ σάλτσα.

**Μάλτα**

Στη Μάλτα ως εθνικό φαγητό θεωρείται το Maltese Fenkata , δηλαδή  το τηγανητό κουνέλι με σκόρδο και κρασί

****

**Νορβηγία**

Στη σκανδιναβική αυτή χώρα τα πιάτα που είναι περισσότερο διαδεδομένα είναι όσα περιέχουν το ψάρι ως κύριο συστατικό. Το Rakfisk αποτελείται από πέστροφα το οποίο έχει υποβληθεί σε ζύμωση μέσα σε άλμη για 2 με 3 μήνες και τρώγεται χωρίς να χρειαστεί μαγείρεμα.

**Ουγγαρία**

Σούπα Goulash  ή αλλιώς μαγειρεμένη ως στιφάδο με κρέας, noodles, λαχανικά( κυρίως πατάτες), πάπρικα και άλλα μπαχαρικά.

**Ουκρανία**

Η γνωστή ουκρανική σούπα Borscht τρώγεται κρύα ή ζεστή. Αποτελείται από λαχανικά όπως τομάτα, παντζάρια, καρότα σπανάκι και κρέας συνήθως βοδινό.

**Πολωνία**

Τα Pierogi είναι μια παραδοσιακή πολωνική συνταγή. Γεμιστή ζύμη  με τυρί, πατάτες, κρεμμύδια, λάχανο, μανιτάρια, κρέας , σερβίρονται τηγανητά ή βραστά με ξινή κρέμα.

****

**Ρωσία**

Στην παγωμένη Ρωσία το χοιρινό κρέας αποτελεί κύριο συστατικό πολλών πιάτων.  Το Kholodets (ή Studen) είναι ένα από αυτά. Πρόκειται για   ψιλοκομμένα κομμάτια χοιρινού κρέατος ή κρέατος με ορισμένα μπαχαρικά προστίθενται (πιπέρι, το μαϊντανό, το σκόρδο, τη δάφνη) και μικρές ποσότητες από λαχανικά (καρότα, κρεμμύδια).

**Σουηδία**

Δοκιμάστε σουηδικούς κεφτέδες σερβιρισμένους με cream σως, πουρέ πατάτας και πίκλες. Ένα δημοφιλές  πιάτο της κατσαρόλας είναι το Janssons frestelse που αποτελείται από πατάτα, καρυκευμένο γαύρο, κρεμμύδια και κρέμα γάλακτος.

**Τσεχία**

Svíčková, ένα κυρίως πιάτο με μαριναρισμένο βοδινό και λαχανικά.

**Φιλανδία**

Κarjalanpiirakka, ένα παραδοσιακό φιλανδικό πιάτο που το τρώνε πριν το φαγητό. Αποτελείται από μια λεπτή κρούστα σίκαλης με γέμιση από βραστό ρύζι, αυγό, βούτυρο.

**Γερμανία**

Ένα από τα κλασικότερα φαγητό είναι τα λουκάνικα με μπύρα.

**Ιταλία**

Η πατρίδα της πίτσας εκτός από αυτήν έχει και θεσπέσια παγωτά, και υπέροχα ζυμαρικά.

**Σκωτία**

Το  Αrbroath Smokie είναι μπακαλιάρος που έχει αλατιστεί και καπνιστεί πάνω σε σκληρό ξύλο για να παράγει ένα ψάρι με έντονη, πλούσια καπνιστή γεύση και λουστραρισμένο χάλκινο χρώμα.

**Αγγλία**

Το πιάτο για το οποίο φημίζεται η Αγγλία είναι το Fish n Chips.

**Ελλάδα**

Στην Ελλάδα τα πιο κλασικά φαγητά είναι ο μουσακάς, τα γεμιστά και η φασολάδα.

****

***ΑΣΙΑΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ***

**Ασιατική κουζίνα: από τις δημοφιλέστερες κουζίνες σε όλο τον κόσμο!**

Η ασιάτικη κουζίνα είναι κλασικό παράδειγμα υγιεινής διατροφής και έχει ισχυρή παρουσία σχεδόν σε κάθε μεγαλούπολη, εκπροσωπείται στο top 10 των εθνικών γεύσεων που προτιμώνται περισσότερο από τους ταξιδιώτες, από την κινεζική (13%), την ταϊλανδέζικη (8%), καθώς και τις κουζίνες της Ταϊβάν και της Ινδίας (5%).

Πρόσφατη έρευνα του site Hotels.com σε 27.000 «περιηγητές», έδειξε ότι οι κλασικές ευρωπαϊκές γεύσεις δέχονται πια σκληρό ανταγωνισμό από τα ασιατικά πιάτα τα οποία έχουν πάρει την ανιούσα.

Η πλήρης λίστα με τα ποσοστά «αποδοχής και αρεσκείας» του δείγματος είναι η εξής:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| chinese kitchen |  | 1. Ιταλική: 32% 2. Γαλλική: 24% 3. Ιαπωνική: 18% 4. Κινεζική: 13% 5. Ισπανική: 11% 6. Αμερικανική (ΗΠΑ): 10% 7. Μεξικανική: 8% 8. Ταϊλανδική: 8% 9. Ινδική: 5% 10. Ταϊβανέζικη: 5% |

**Τα μυστικά υγείας της ασιατικής κουζίνας**

Η Ασία προσφέρει ποικιλία παρασκευασμάτων και γαστρονομικών συνηθειών. Με έμφαση στα λαχανικά, στο ρύζι και τα noodles, η ασιατική παραδοσιακή κουζίνα είναι ιδιαίτερα νόστιμη, υγιεινή και ιδανική για όσους προσέχουν το σωματικό τους βάρος. Ιδιαίτερα αγαπητές στην χώρα μας, είναι η κινέζικη και η ιαπωνική κουζίνα, οι οποίες διαρκώς κερδίζουν ολοένα και περισσότερους υποστηρικτές. Οι δείκτες παχυσαρκίας, καρκίνου και χοληστερίνης είναι πολύ χαμηλότεροι στην Ιαπωνία και στις ασιατικές χώρες, γι αυτό αξίζει να αναλύσουμε την ασιατική διατροφή.

**Ξυλάκια**Δυστυχώς δεν θα ευχαριστηθείτε ποτέ το ασιάτικο φαγητό αν προτιμάτε να το τρώτε με κουτάλι και πιρούνι. Μέρος της γευστικής εμπειρίας προέρχεται από τη μεταχείριση και την αποδοχή της τροφής από τα ξυλάκια. Αν αυτό σας φαίνεται ανόητο, φανταστείτε να πίνατε κρασί εξαιρετικής ποιότητας σε κούπα του καφέ  καταλαβαίνετε τώρα. Αν ο εστιάτορας είναι παρατηρητικός και σας δώσει πιρούνι, θα ήταν πολύ καλύτερο να το βάλετε στην άκρη και να προσπαθήσετε με τα ξυλάκια, έστω κι αν η προσπάθεια σας δεν στεφθεί με πλήρη επιτυχία. Κανείς δεν πρόκειται να σας επευφημήσει για τις ικανότητες σας με το πιρούνι, με τα ξυλάκια όμως έχετε πιθανότητες. Ξεχάστε τις συμβουλές της μητέρας σας, φέρτε το μπολ με το ρύζι ως το στόμα σας και χρησιμοποιήστε τα ξυλάκια σας, σαν να κρατούσατε φτυάρι, ακριβώς όπως κάνουν οι ασιάτες.

**ΤΑΪΛΑΝΔΗ:**

**Kuay Tiew**  
Αυτή η σούπα noodles είναι ένας εύκολος και γρήγορος τρόπος να ξεκινήσετε το ταξίδι σας στην κουζίνα της Ταϊλάνδης. Οι παραλλαγές στα συστατικά σημαίνει ότι θα μπορούσατε να το παραγγείλετε σε 10 διαφορετικά εστιατόρια και να έχετε 10 διαφορετικά πιάτα. Τα noodles είναι συνήθως λεπτά και σερβίρονται σε ζωμό με οποιοδήποτε βρώσιμο κρέας: χοιρινό, κοτόπουλο, βοδινό και θαλασσινά. Δε θα σταματήσετε μέχρι να τα δοκιμάσετε όλα.

**Pad Thai**



Το Pad Thai είναι από τα δημοφιλέστερα πιάτα της Ταϊλάνδης στον κόσμο. Υπάρχει ένας άπειρος αριθμός παραλλαγών του, αλλά συνήθως σερβίρεται ως noodles με tofu, κρεμμυδάκια και φιστίκια. Στις τελευταίες πινελιές προσθέτετε σάλτσα ψαριού, ζάχαρη, τσίλι σε σκόνη και αλεσμένα φιστίκια για εξτρά γεύση.

**Som Tam**



Η πικάντικη σαλάτα με παπάγια som tam προέρχεται από την βορειανατολική Ταϊλάνδη αλλά λατρεύεται σε ολόκληρη τη χώρα. Ελαφρές διαφοροποιήσεις στα συστατικά σημαίνουν τοποθέτηση του πιάτου στο μενού με τα γλυκά ή τα ξινά. Το κοινό συστατικό σε όλες τις συνταγές είναι τεμαχισμένη πράσινη παπάγια και το κοτόπουλο στα κάρβουνα με ρύζι είναι το τέλειο συνοδευτικό.

**Massaman Curry**



Το Massaman είναι η ταϊλανδέζικη λέξη για τον Μουσουλμάνο, και αυτή την κοινότητα πρέπει να ευχαριστήσουμε για αυτό το πιάτο με γάλα καρύδας, πατάτες, καβουρδισμένα φιστίκια, φύλλα δάφνης, ζάχαρη, κανέλα και σάλτσα tamarind. Το κρέας είναι της επιλογής σας με βοδινό και κοτόπουλο να είναι οι πιο συνηθισμένες προτάσεις.

**ΚΙΝΑ:**

**Οι Κινέζοι τρώνε ό,τι… κινείται!**

Όσοι επισκέπτονται την Κίνα συχνά σοκάρονται με αυτά που τρώνε οι Κινέζοι. Πολλά κινέζικα πιάτα κάνουν τους περισσότερους να αισθανθούν περίεργα, από αμηχανία μέχρι ναυτία, αφού αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν έντομα, κρέας σκύλου, σκορπιούς, ποντίκια, αυτιά χοίρου, κεφάλια, πόδια, καρδιές, πνευμόνια, συκώτια, νεφρά, έντερα και βραστό αίμα…

**Φρέσκο... σάπιο λάχανο (Kimchi)**

Το kimchi είναι ένα παραδοσιακό κορεάτικο συνοδευτικό, το οποίο όμως μπορεί να το συναντήσετε και σε άλλες ασιατικές κουζίνες. Φτιάχνεται από λαχανικά και έχει μια πικάντικη γεύση. Γιατί όμως βρίσκεται κάτι τέτοιο στην συγκεκριμένη λίστα; Γιατί το kimchi στην ουσία πρόκειται για σάπιο λάχανο!



**Noodles… σοκολάτας!**

Τα noodles ασφαλώς και θα τα γνωρίζεται, ως τα ζυμαρικά σήμα κατατεθέν της ασιατικής κουζίνας. Συνήθως σερβίρονται με λαχανικά και κρέας ή ψαρικά, αλλά τώρα υπάρχουν και με… σοκολάτα! Τα noodles της Lotte είναι κυριολεκτικά μια μερίδα noodles με σοκολάτα.

**Σούσι με αυγοτάραχο και αυγά ορτυκιού**

Μπορεί να έχετε φάει ορτύκια σε κάποιο γκουρμέ εστιατόριο και πιθανόν να έχετε δοκιμάσει αυγά άλλων πτηνών, πέραν της κότας. Πώς σας φαίνεται ο συνδυασμός ωμού αυγού ορτυκιού, τυλιγμένο σε φύκια και σερβιρισμένο πάνω σε αυγοτάραχο; Δύσκολα θα το έχετε δοκιμάσει, γιατί δεν θα το δείτε στο μενού κανενός εστιατορίου στην Ιαπωνία, εκτός εάν είστε «γνώστης».



**Φωλιά-σούπα**

Η κινέζικη σούπα έχει σαν βάση της τις φωλιές των πουλιών swiftlet. Τα συγκεκριμένα πτηνά φτιάχνουν τις φωλιές τους σε πλαγιές βουνών και σπηλιές από… σάλιο. Αν έχετε απορία τι γεύση έχουν, η απάντηση είναι σχεδόν καμία, αφού οι φωλιές χρησιμοποιούνται περισσότερο για να δώσουν υφή στη συγκεκριμένη σούπα, παρά γεύση!



**Ο βασιλιάς των φρούτων**

Το Durian είναι ο λεγόμενος «βασιλιάς των φρούτων» στην Ασία και όχι χωρίς λόγο. Το αγκαθωτό εξωτερικό του φρούτου προϊδεάζει για το τι κρύβεται μέσα. Το ντούριαν έχει μια χαρακτηριστική μυρωδιά η οποία είναι τόσο έντονη, ώστε να μην επιτρέπεται σε δημόσιους χώρους και ξενοδοχεία. Η μυρωδιά έχει παρομοιαστεί με αυτή ενός υπονόμου.



**Θαλασσινά «αγγουράκια»**

Τα συγκεκριμένα θαλασσινά είναι μεζές στην Ιαπωνία, την Κίνα και τις Φιλιππίνες για πολλούς αιώνες. Αφού τα συλλέξουν από την θάλασσα τα ξεραίνουν για να διατηρηθούν και ύστερα τα βράζουν και μουλιάζουν για αρκετές μέρες. Επειδή δεν έχουν ιδιαίτερη γεύση, είτε αποξηραμένα, είτε φρέσκα, τα πρωτόγονα θαλασσινά χρησιμοποιούνται σαν βάση σε αρκετές σούπες.



**Έμβρυο πάπιας!**

Μπορεί να έχετε φάει φουα γκρα και πάπια Πεκίνου, αλλά έχετε φάει έμβρυο πάπιας; Τα αυγά τοποθετούνται σε θερμοκοιτίδες, έτσι ώστε να αναπτυχθεί το έμβρυο μέχρι να βγάλει φτερά και πούπουλα. Τότε σερβίρεται ολόκληρο το αυγό, με το σχεδόν ώριμο έμβρυο, σαν μεζές. Θα το βρείτε σε πλανόδιους στο Βιετνάμ και τις Φιλιππίνες με την ονομασία «μπαλούτ».



**Αυγά… εκατό ετών!**

Οι Κινέζοι επινόησαν μια μέθοδο διατήρησης αυγών με ένα μίγμα πυλού. Το αποτέλεσμα όμως αυτής της επεξεργασίας είναι ο κρόκος του αυγού να παίρνει μαύρο χρώμα, το οποίο υποτίθεται ότι ενισχύει την γεύση του ασπραδιού, που έχει γίνει διαφανές και παχύρευστο. Πώς προτιμάτε λοιπόν τα αυγά σας, τηγανητά, ψητά ή βραστά;



**«Βρώμικο» τόφου**

Το τόφου είναι ιδιαίτερα αγαπητό στις ασιατικές χώρες και χρησιμοποιείται σε μια ευρεία γκάμα φαγητών. Αναμφίβολα όμως ξεχωρίζει το «βρώμικο» τόφου, το οποίο είναι δημοφιλές στην Ταϊβάν, Κίνα και Ινδονησία. Λέγεται «βρωμερό» για τον απλούστατο λόγο ότι μυρίζει άσχημα. Τόσο άσχημα μάλιστα που ακόμα και στην Ταϊβάν, όπου αποτελεί βάση της τοπικής κουζίνας, δεν είναι απόλυτα πεπεισμένοι για τις χάρες του.

**ΤΑΪΒΑΝ:**

Στην Ταϊβάν συνηθίζουν να τρώνε μικρές ποσότητες, αλλά από μια μεγάλη ποικιλία πιάτων, εξ ου και στην Ταϊπέι υπάρχουν 20 δρόμοι αφιερωμένοι σε εστιατόρια με σνακ. Μια μείξη της κινέζικης και της γιαπωνέζικης παράδοσης, αλλά με πολλά δικά της στοιχεία, η ταϊβανέζικη κουζίνα είναι πραγματικά απολαυστική. Ας δούμε τα 10 πιο χαρακτηριστικά πιάτα της.

**Ομελέτα με στρείδια**

Αυτό είναι ένα σνακ που δείχνει τον πλούτο της Ταϊβάν: παίρνεις κάτι από τη θάλασσα και κάτι από τη γη. Τα αβγά είναι το ιδανικό «περιτύλιγμα» για τα μικρά στρείδια που εύκολα εντοπίζονται γύρω από το νησί, ενώ το άμυλο που προστίθεται από τη γλυκοπατάτα δίνει στο σύνολο μια κολλώδη μεν, ευχάριστη δε υφή. Ήταν περισσότερο κι από αναμενόμενο λοιπόν, αυτό το πιάτο να επιλεγεί σαν εθνικό πιάτο της Ταϊβάν σε γκάλοπ που διεξήχθη πριν από μερικά χρόνια

**Gua bao**

Πρόκειται για το ταϊβανέζικο χάμπουργκερ: ένα κουλούρι ψημένο στον ατμό περικλείει μια πλούσια γέμιση με κοκκινιστό χοιρινό, κινέζικο λάχανο τουρσί και φιστίκια σε σκόνη. Η γέμιση ψιλοκόβεται και ανακατεύεται έτσι ώστε να είναι ισόποσα μοιρασμένη σε κάθε μπουκιά. Αλμυρό, ξινό και γλυκό ταυτόχρονα, μπορεί να διδάξει πολλά στο δυτικό χάμπουργκερ.

**Iron egg**

Το έχουν ονομάσει έτσι επειδή είναι πολύ σκληρό. Αυτά τα μικρά, λαστιχωτά αβγά που έχουν πάρει μια μαύρη απόχρωση εξαιτίας του αργού βρασίματός τους μέσα σε σάλτσα σόγιας, είναι ένα από τα πιο εθιστικά πιάτα της ταϊβανέζικης κουζίνας. Με μια πρώτη ματιά μοιάζουν με ελιές, αλλά δεν είναι… Συχνά χρησιμοποιούνται ως πρώτη ύλη τα αβγά ορτυκιών, τα οποία μετά το βράσιμο στη σόγια, ξεραίνονται με αέρα. Η διαδικασία κρατάει μέρες, μέχρις ότου τα αβγά να σκληρύνουν και να γίνουν όσο «λαστιχωτά» πρέπει.

**Φιδές με στρείδια (Oyster vermicelli)**



Μια πετυχημένη απόπειρα φιδέ με στρείδια θα πρέπει να έχει μια πυκνή, γευστική σούπα για βάση, ενώ τα λεπτά νουντλς και τα στρείδια θα πρέπει να έχουν διατηρήσει την ξεχωριστή τους υφή. Κάποιοι προσθέτουν ψιλοκομμένα εντεράκια για πιο… προχωρημένο αποτέλεσμα. Είναι ένα κολλώδες, νόστιμο πιάτο με έντονα αλμυρή γεύση.

**Τόφου με άσχημη μυρωδιά (Stinky tofu)**

‘Η θα το λατρέψεις ή θα το μισήσεις: ένας «αρωματικός» κύβος πηγμένου γάλακτος σόγιας, τηγανισμένος και ντυμένος με γλυκιά και πικάντικη σος. Αν κλείσετε τη μύτη σας, μοιάζει με ένα κλασικό τόφου: τραγανό απ’ έξω και μαλακό στο εσωτερικό του. Αλλά δεν έχει πλάκα να το κάνετε έτσι. Εισπνεύστε βαθιά και απολαύστε τη δυσωδία. Όσο πιο άσχημο στη μυρωδιά, τόσο πιο νόστιμο...

**Ταϊβανέζικο λουκάνικο με κολλώδες ρύζι**

Το ταϊβανέζικο λουκάνικο από μόνο του είναι ένας σούπερ σταρ, αλλά όταν σερβίρεται σα «tōa-tn̂g pau sió-tn̂g», σαν μικρό λουκάνικο μέσα σ’ ένα μεγάλο λουκάνικο δηλαδή, είναι άφταστο.  Θυμίζει χοτ ντογκ, αλλά αντί για ψωμάκι, μια ποσότητα κολλώδους ρυζιού μπαίνει μέσα σ’ ένα περίβλημα λουκάνικου, ώστε να δημιουργηθεί ένα λουκάνικο ρυζιού. Μετά χαράσσεται και ανοίγει ώστε να χωρέσει το χοιρινό λουκάνικο. Περίπλοκο στην παρασκευή του, αλλά απίστευτα γευστικό.

**Tamsui Agei**

Το agei προέρχεται από τα γιαπωνέζικα «aburaage» τα οποία είναι καλοτηγανισμένες μπουκιές τόφου. Το ταϊβανέζικο agei είναι γεμιστό με νουντλς φασολιού και πάστα ψαριού. Μια γλυκιά και πικάντικη σος ολοκληρώνει το πιάτο. Το τόφου απορροφά τη σούπα μέσα στην οποία μαγειρεύεται κι έτσι κάθε μπουκιά είναι μια έκρηξη ζωμού. Αν το συνδυάσετε με γάλα σόγιας,  μετατρέπεται σ’ ένα καλό, αλμυρό πρωινό.

**Ψωμί Wu Pao Chun**

«Ψωμί στην Ταϊβάν;!» ίσως αναρωτιέστε. Και όμως! Μάλιστα δεν πρόκειται για ένα οποιοδήποτε ψωμί, αλλά για ένα βραβευμένο ψωμί στο διαγωνισμό Coupe du Monde de la Boulangerie in 2010. Λογικό, αφού φτιάχνεται με κρασί, λίτσι και ροδοπέταλα!

**Σπρινγκ ρολ στον ατμό**



Τα σπρινγκ ρολ στον ατμό εφευρέθηκαν πριν από τα τηγανιτά και γι’ αυτό κάθε σπίτι στην Ταϊβάν έχει τη δική του συνταγή. Στις μεγάλες γιορτές, οι οικογένειες μαζεύονται για να κάνουν διαγωνισμό τυλίγματος και καθένας μπορεί να διαλέξει τη δική του γέμιση από τον μπουφέ.

**Βubble tea**

Πολύ διαφορετικό από ό, τι φαντάζεστε, το bubble tea έχει αυτή τη χαρακτηριστική «λαστιχωτή» υφή που τόσο αρέσει στους Ταϊβανέζους, υπεύθυνα για την οποία είναι τα μπαλάκια από ταπιόκα. Λέγεται ότι αυτό το ποτό ανακαλύφθηκε τυχαία και μάλλον από βαρεμάρα, όταν η Liu Han-Chieh έριξε λίγη πουτίγκα από ταπιόκα μέσα στο παγωμένο Assam τσάι της το 1988, δημιουργώντας ένα από τα πιο πετυχημένα ταϊβανέζικα προϊόντα. Σήμερα κυκλοφορεί σε πολλές παραλλαγές, με διαφορετικά αρώματα, όπως χαμομήλι ή καφέ, κρύο ή ζεστό.

Η κουζίνα της νότιας Αμερικής

Η κουζίνα της Λατινικής Αμερικής, είναι ένα «πάντρεμα» του παλιού με τον νέο κόσμο. Πολύ πριν οι ευρωπαίοι ανακαλύψουν την νότια Αμερική, οι ντόπιοι είχαν αναπτύξει την τοπική τους κτηνοτροφία και γεωργία και είχαν ήδη σχηματίσει την τοπική τους κουλτούρα.

Οι συνταγές τους βασίζονταν κυρίως, σε προϊόντα όπως το καλαμπόκι, τα φασόλια, οι γλυκοπατάτες, οι ξηροί καρποί, το αβοκάντο, το ρύζι και τα τροπικά φρούτα. Οι άποικοι όπως ήταν φυσικό, επηρέασαν την κουζίνα της περιοχής, με πολλές ισπανικές και πορτογαλικές προσμείξεις.

Στη συνέχεια, η τοπική κουζίνα εμπλουτίστηκε και με προσθήκες αφρικανικών και ασιατικών πινελιών, μέχρι να φτάσει στο σήμερα και να κάνει τον γύρο του κόσμου ως μια από τις νοστιμότερες κουζίνες. Συγκεκριμένα, μάλιστα η περουβιανή, η Βραζιλιάνικη και η κουζίνα της Χιλής αποτελούν σήμερα ένα μοναδικό φαινόμενο, που κατάφερε να αλλάξει ολόκληρη τη ζωή της χώρας.

*Η κουζίνα της Χιλής*

Η Χιλιανή κουζίνα ποικίλλει - τα πιάτα που μπορεί να δοκιμάσει κανείς εξαρτώνται από την περιοχή της χώρας στην οποία βρίσκεται, αφού κάθε περιοχή έχει τα δικά της προϊόντα. Όλες όμως οι τοπικές κουζίνες είναι ένας συνδυασμός παραδοσιακής Χιλιανής, Ευρωπαϊκής και, σε μικρότερο βαθμό, Μεσανατολικής κουζίνας.

Εξαιτίας της μεγάλης ακτογραμμής της, η Χιλή έχει σε πολλά πιάτα τα θαλασσινά, κυρίως στην κεντρική και νότια χώρα. Η πατάτα και η κινόα αποτελούν επίσης κύριο συστατικό, που καλλιεργούνταν μάλιστα πριν την εποχή των Ίνκας και που είναι απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για το μεγάλο υψόμετρο των Άνδεων.

Ένα παραδοσιακό μεσημεριάτικο γεύμα μπορεί να περιλαμβάνει cazuela, μια σούπα που φτιάχνεται με ρύζι, πατάτες, καλαμπόκι και κρέας. Γνωστό μαγειρευτό φαγητό αποτελεί επίσης το pastel de choclo, που γίνεται με καλαμπόκι, κρέας, ελιές και λαχανικά, και καταναλώνεται κυρίως το καλοκαίρι. Συνοδευτικό στο γεύμα είναι το ψωμί που ψήνεται σε ξυλόφουρνο, το amasado. Όταν έρχεται η ώρα του βραδινού, οι ντόπιοι προτιμούν κρέας ψημένο στη σχάρα (parillada), ή φαγητά που έχουν μαγειρευτεί σε εξωτερικό φούρνο – όπως το δικό μας μπάρμπεκιου. Κοτόπουλο, λουκάνικα, αρνί ψήνονται στη σχάρα και τα θαλασσινά γίνονται στον ατμό, ή στη σχάρα, ή τηγανιτά. Ένα αγαπημένο πιάτο με θαλασσινά, το ceviche, απαιτεί τα θαλασσινά να μείνουν στο ψυγείο με τη μαρινάδα τους από λεμόνι για όλη τη νύχτα. Επίσης αγαπημένο είναι τα μύδια με παρμεζάνα. Κατά τη διάρκεια της ημέρας, οι Χιλιανοί απολαμβάνουν και empanadas, γνωστό σνακ της Λατινικής Αμερικής. Πρόκειται για μικρά πιτάκια ζύμης γεμιστά με μαγειρεμένο μοσχάρι και κρεμμύδι, ή με θαλασσινά.

Παρακάτω βρίσκονται δύο συνταγές για μεσημεριανό και βραδινό φαγητό αντίστοιχα τροποποιημένες έτσι ώστε να μην περιλαμβάνουν υλικά που δεν υπάρχουν στην Ελλάδα, αλλά να έχουν το ίδιο γευστικό αποτέλεσμα:

***Pastel de choclo***

**Υλικά**

* 3 κ. σ. Flora Soft με βούτυρο
* 4 φλ. καλαμπόκι
* 2 κ.σ. φύλλα φρέσκου βασιλικού, ψιλοκομμένα ή 1 κ.σ. βασιλικός, αποξηραμένος
* 1 φλ. γάλα φρέσκο
* 3 κ.σ. ελαιόλαδο Άλτις Κλασικό
* 4 κρεμμύδια ξερά ψιλοκομμένα
* ½ κιλό κιμάς μοσχαρίσιος
* 1 μερίδα Knorr «Σπιτικός» Ζωμός Λαχανικών
* 1 κ. γλ. κύμινο σε σκόνη
* ½ φλ. νερό
* 1 φλ. απύρηνες μαύρες ελιές
* 1 φλ. σταφίδες, μαύρες ή ξανθές
* 2 φιλέτα από στήθος κοτόπουλου, ψημένα και κομμένα σε μπουκιές
* 2 κ.σ. ζάχαρη καστανή
* Αλάτι

**Εκτέλεση**

* Λιώνουμε σε χαμηλή φωτιά το Flora Soft με βούτυρο σε μια ευρύχωρη κατσαρόλα, προσθέτουμε το καλαμπόκι και τον βασιλικό και προαιρετικά αλατίζουμε πολύ ελαφρά.
* Προσθέτουμε σιγά σιγά το γάλα, ανακατεύοντας συνεχώς με σύρμα, μέχρι να πήξει το μείγμα. Σιγοβράζουμε σε χαμηλή φωτιά για 5΄ περίπου και κατόπιν αποσύρουμε από την εστία.
* Σε αντικολλητικό σκεύος, ζεσταίνουμε καλά το ελαιόλαδο και σοτάρουμε τα κρεμμύδια, μέχρι να μαλακώσουν και να ροδίσουν. Προσθέτουμε τον κιμά και ανακατεύουμε συνεχώς, μέχρι να πάρει χρώμα.
* Ρίχνουμε τη μερίδα του ζωμού, το κύμινο και το νερό και μαγειρεύουμε σε μέτρια φωτιά για 10΄-15΄, έως ότου απορροφηθούν όλα τα υγρά.
* Μεταφέρουμε το μείγμα του κιμά σε αντικολλητικό ταψί, αραδιάζουμε από πάνω τις ελιές, τις σταφίδες και το κοτόπουλο. Σκεπάζουμε με το μείγμα καλαμποκιού και πασπαλίζουμε τέλος με τη ζάχαρη.
* Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180° C για 30΄-35΄, μέχρι να δημιουργηθεί μια τραγανή, χρυσαφένια κρούστα. Αποσύρουμε από τον φούρνο και σερβίρουμε.

[](http://www.i-diadromi.gr/2016/09/ceviche.html)***Ceviche (ΧΙΛΗ)***

**Υλικά για 1 άτομο**

3 χτένια μεσαίου μεγέθους χωρίς το κέλυφος

1 κ.σ. ντομάτα κομμένη σε κύβους

1 κ.γ. σέλερι ψιλοκομμένο

1 κ.γ. πιπεριά πράσινη ψιλοκομμένη

½ κ.γ. κόλιανδρο ψιλοκομμένο

2 κ.σ. χυμό λάιμ

1 ½ κ.σ. ελαιόλαδο

Αλάτι χοντρό

Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Μαϊντανό για γαρνίρισμα

**Εκτέλεση**

Τοποθετούμε τα χτένια σε μπολ με το χυμό λάιμ, καλύπτουμε με μεμβράνη και βάζουμε στο ψυγείο να μαριναριστουν για 1 ώρα . Τα βγάζουμε και τα ταμπονάρουμε σε χαρτί κουζίνας. Κόβουμε τα χτένια σε κύβους και τα ανακατεύουμε καλά με όλα τα υλικά. Γεμίζουμε το ποτήρι του μαρτίνι με τα χτένια και ραντίζουμε με το ζουμί που έχει μείνει στο μπολ. Σερβίρουμε και γαρνίρουμε με μια φέτα λάιμ και μαϊντανό.

Ceviche

Ceviche (ισπανική προφορά: είναι ένα πιάτο θαλασσινά δημοφιλές στις παράκτιες περιοχές της Λατινικής Αμερικής και της Καραϊβικής

Το πιάτο είναι συνήθως κατασκευασμένα από φρέσκο ​​ωμό ψάρι σκληρύνθηκε σε χυμούς εσπεριδοειδών, όπως λεμόνι ή λάιμ, και καρυκευμένο με aji ή τσίλι πιπεριές. Πρόσθετες καρυκεύματα, όπως ψιλοκομμένο κρεμμύδι, αλάτι, και κόλιαντρο, μπορούν επίσης να προστεθούν. Ceviche συνήθως συνοδεύεται από πιάτα πλευρά που συμπληρώνουν γεύσεις του, όπως γλυκοπατάτα, μαρούλι, καλαμπόκι, αβοκάντο ή πεντάνευρο []. Καθώς το πιάτο δεν είναι μαγειρεμένο με θερμότητα, πρέπει να παρασκευάζεται φρέσκο ​​να ελαχιστοποιηθεί ο κίνδυνος της τροφικής δηλητηρίασης.

Μαζί με αρχαιολογικά ευρήματα υποδηλώνει την κατανάλωση ενός τροφίμου που είναι παρόμοια με ceviche σχεδόν 2.000 χρόνια πριν, [8], μερικά από τα ιστορικοί πιστεύουν ότι ο προκάτοχος στο πιάτο έφερε στο Περού από Μαυριτανών γυναίκες από την Γρανάδα, ο οποίος συνόδευσε τους Ισπανούς κατακτητές και άποικοι, και αυτό το πιάτο εξελίχθηκε τελικά σε αυτό που τώρα θεωρείται ceviche. Περού σεφ Γκαστόν Acurio εξηγεί περαιτέρω την κυρίαρχη θέση που Lima που πραγματοποιήθηκε από τέσσερις αιώνες ως η πρωτεύουσα της Αντιβασιλεία του Περού επιτρέπεται για τα δημοφιλή πιάτα όπως γεμιστά να έρθουν σε άλλες ισπανικές αποικίες στην περιοχή, και στο χρόνο που έγινε μέρος της τοπικής κουζίνα με την ενσωμάτωση των περιφερειακών γεύσεις και στυλ.

Ceviche είναι σήμερα ένα δημοφιλές διεθνές πιάτο που παρασκευάζεται με ποικίλους τρόπους σε όλη την Αμερική, φθάνοντας τις Ηνωμένες Πολιτείες στη δεκαετία του 1980. Η μεγαλύτερη ποικιλία ceviches βρίσκονται στον Ισημερινό, την Κολομβία, τη Χιλή και το Περού? αλλά και άλλες ευδιάκριτα μοναδικό στυλ μπορεί επίσης να βρεθεί σε παράκτιες Ονδούρα, το Ελ Σαλβαδόρ, Μπελίζ, τη Γουατεμάλα, τις Ηνωμένες Πολιτείες, το Μεξικό, τον Παναμά, και πολλά άλλα έθνη.

ΦΑΓΗΤΟ ΣΤΗΝ ΑΦΡΙΚΗ

Η κουζίνα της Αφρικής καθρεφτίζει την ποικιλομορφία και την πολυπολιτισμικότητα της περιοχής. Έχει συνενώσει παραδοσιακά αφρικανικά πιάτα, με μαλαισιανές και ινδονησιακές επιρροές από τους σκλάβους που έφτασαν στη χώρα. Η κουζίνα δε φημίζεται για την ανεπανάληπτη νοστιμιά της, αλλά αξίζει να τη γνωρίσουμε.

**Ελάχιστα** γνωστή σε εμάς, η κουζίνα των περιοχών που εκτείνονται από τη Σενεγάλη και το Μάλι μέχρι το Καμερούν –σε αντίθεση με αυτές της βόρειας ή της ανατολικής Αφρικής– έχει δεχτεί τις λιγότερες επιδράσεις από τους αποικιοκράτες της Δύσης. Δημητριακά, σπόροι, διάφορες ρίζες με δύσκολα ονόματα και άπειρα μπαχαρικά δίνουν ένα ιδιαίτερο άρωμα και υφή στα περισσότερα φαγητά, τα οποία λόγω του τρόπου προετοιμασίας τους θα αποκαλούσαμε «μαγειρευτά».

Τα περισσότερα ψήνονται αργά στην κατσαρόλα με πολλά λαχανικά και λιγοστό κρέας, συνοδευμένα από ρύζι, κασάβα, άγλυκη μπανάνα (plantain) ή συνδυασμό όλων. Επίσης, συνηθίζεται η προσθήκη ντομάτας και πελτέ, σε συνδυασμό με μπαχαρικά και σάλτσες του εμπορίου. Είναι σπάνιο να δει κανείς σπιτικό φαγητό χωρίς μαγειρικούς κύβους, αποτέλεσμα της έντονης παρουσίας και δύναμης των πολυεθνικών στην περιοχή.

Βασική πηγή πρωτεΐνης είναι οι ξηροί καρποί (και, πιο συγκεκριμένα, τα φιστίκια), που προστίθενται στο μαγείρεμα τριμμένοι ή ολόκληροι σε συνδυασμό με όλα τα υπόλοιπα υλικά ενός φαγητού. Τα περισσότερα μαγειρευτά στην τελική τους μορφή αποτελούν τη «σάλτσα» που θα πλαισιώσει τους υδατάνθρακες, οι οποίοι αποτελούν και τη μεγάλη βάση της καθημερινής διατροφής.

Tι σημαινει η λεξη:

**Balila** Tο βραδινό γεύμα, το οποίο η παράδοση θέλει να καταναλώνεται πριν σκοτεινιάσει έτσι ώστε να αποφευχθούν τα κακά πνεύματα.  
**Baobab** Eνα δέντρο με πρωταγωνιστικό ρόλο στην καθημερινή διατροφή και εξίσου σημαντικό με τους φοίνικες. O καρπός και τα φύλλα του είναι φαγώσιμα, η στάχτη από τον κορμό του είναι το «αλάτι» της περιοχής, τα σπόρια από τα άνθη του ψήνονται και γίνονται η βάση για ένα ποτό, ενώ ο κορμός του είναι γεμάτος νερό.  
**Bissap** Eνα από τα πιο διαδεδομένα αναψυκτικά. Παίρνει τη γεύση του από την ανάμειξη λουλουδιών ιβίσκου με ζάχαρη και νερό.  
**Gombo** Oι μπάμιες, οι οποίες χρησιμοποιούνται ευρύτατα στην κουζίνα της δυτικής Aφρικής  
**Fufu** Πουρές από γλυκοπατάτες, καλαμπόκι και άγλυκη μπανάνα  
Manhanga Eνας γενικός όρος που προσδιορίζει τις γλυκές κολοκύθες όλων των τύπων  
**Piri-Piri** Kαυτερή σάλτσα από διάφορες πιπεριές, ξίδι και μπαχαρικά  
**Saffal** Mείγμα μπαχαρικών και μυρωδικών που χρησιμοποιείται στην παρασκευή των περισσότερων πιάτων. Kάθε σπίτι έχει το δικό του μείγμα.

**Τα 10 πιο χαρακτηριστικά πιάτα της νοτιοαφρικανικής κουζίνας**

**Boerewors**

Μπορεί οι νοτιοαφρικανοί να υπερηφανεύονται στους τουρίστες τους ότι τα Boerewors είναι ψητά φίδια, στην πραγματικότητα όμως, είναι απλά μερικά ακόμα λουκάνικα. Η αλήθεια είναι πως η παρουσίασή τους (τυλιγμένα σε κουβάρι) όσο και το πάχος τους που μοιάζει με το πάχος φιδιού, μπορεί να ξεγελάσει τον ανίδεο τουρίστα, αλλά στην πραγματικότητα  το κρέας αυτού του λουκάνικου είναι συνήθως από μοσχάρι ή χοιρινό μαζί με πολλά τοπικά μπαχαρικά. Αν το φάτε ψημένο σε ένα braai (bbq) τότε θα ξετρελαθείτε.

**Biltong**

Είναι το απόλυτο νοτιοαφρικάνικο σνακ. Είναι ένα σκληρό, αρκετά αλατισμένο κομμάτι από βοδινό παστό κρέας, καπνισμένο, που σερβίρεται σε μικρά κομμάτια-μπουκίτσες. Είναι το ιδανικότερο συνοδευτικό για μια παγωμένη μπύρα.

**Pap**

Το pap θυμίζει την πολέντα και τον πουρέ και φτιάχνεται από mielie-meal, ένα είδος καλαμποκάλευρου. Αποτελεί το τέλειο συνοδευτικό για ένα νοτιοαφρικάνικο γεύμα. Και επιπλέον, είναι πολύ υγιεινό και δυναμωτικό.

**Chakalaka**



Μπορεί το pap από μόνο του να μην είναι τόσο νόστιμο, αλλά η σάλτσα Chakalaka μπορεί να του δώσει απίστευτη γεύση. Φτιάχνεται από λαχανικά και πικάντικα μπαχαρικά. Δεν τρώγεται ποτέ μόνη της και συνοδεύει συνήθως ψωμί, pap ή μαγειρευτά φαγητά και κάρι.

**Babotie**

Είναι ένα φαγητό φούρνου που φτιάχνεται από μια μεγάλη στρώση από κιμά με κάρι, περιχυμένη με μια παχιά σάλτσα από αυγό. Ταιριάζει υπέροχα με ρύζι, με τσάτνεϊ φρούτων, μπανάνα ή καρύδα, ενώ με μια πρώτη ματιά θυμίζει τον δικό μας μουσακά.

**Potjiekos**

Είναι ένα παραδοσιακό μαγειρευτό φαγητό, με κρέας και λαχανικά. Σιγομαγειρεύεται σε μεγάλη κατσαρόλα επάνω στα κάρβουνα.

**Vetkoek**

Είναι ένα ανθυγιεινό πιάτο αλλά αρκετά νόστιμο. Πρόκειται για τηγανητή ζύμη γεμισμένη με οτιδήποτε αλμυρό ή γλυκό, από κιμά μέχρι μαρμελάδα, που μοιάζει με τα ρωσικά πιροσκί.

**Umqombothi**

Αφήστε οποιοδήποτε ποτό πίνατε μέχρι τώρα και δοκιμάστε ένα Umqombothi. Είναι μια τύπου μπύρα φτιαγμένη από καλαμπόκι, ζαχαροκάλαμο, μαγιά και νερό. Δεν θυμίζει πολύ την κλασική μας μπύρα κι έχει αρκετά χαμηλή περιεκτικότητα σε αλκοόλ.

**Koeksister**



Οι νοτιοαφρικανοί αγαπούν και τα γλυκά βέβαια. Ένα από τα πιο χαρακτηριστικά πιάτα τους είναι και το Koeksister, που μοιάζει με τους λουκουμάδες μας σε σχήμα κοτσίδας. Η ζύμη τηγανίζεται και περιχύνεται με άφθονο σιρόπι.

**Melktert**

Είναι μια τάρτα, αφράτη κι ελαφριά, γεμισμένη με κρέμα από γάλα, που σερβίρεται πασπαλισμένη με κανέλα.