

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

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. Το ιταλικό (32%) και το γαλλικό (24%) οδηγούν φυσικά την κούρσα, ωστόσο το γιαπωνέζικο με 18% παρουσιάζει ιδιαίτερα ανοδικές τάσεις... Η πλήρης λίστα με τα ποσοστά «αποδοχής και αρεσκείας» του δείγματος είναι η εξής:



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%



Αυτό έχει να κάνει κυρίως, με το ότι η ιαπωνική κουζίνα είναι κλασικό παράδειγμα υγιεινής διατροφής και έχει ισχυρή παρουσία σχεδόν σε κάθε μεγαλούπολη. Η ασιατική κουζίνα 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%).

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, για αυτό αξίζει να αναλύσουμε την ασιατική διατροφή.

Υδατάνθρακες

Τα noodles και το ρύζι που αποτελούν τη βάση της ασιατικής κουζίνας, παρέχουν σύνθετους υδατάνθρακες, οι οποίοι αποτελούν την κύρια πηγή ενέργειας για τον ανθρώπινο οργανισμό. Τα noodles μοιάζουν με τον φιδέ και παρασκευάζονται από σιτάρι, ρύζι ή πατάτα. Από την άλλη, το γνωστό μας ρύζι, αποτελεί βασική

τροφή για 3 δισεκατομμύρια ανθρώπους και, αν και περιέχει σύνθετους υδατάνθρακες και φυτική πρωτεΐνη δεν έχει καθόλου λιπαρά και αλάτι.

Πρωτεΐνες

Τα κρέατα της ασιατικής κουζίνας (ψάρι, θαλασσινά, μοσχάρι, κοτόπουλο, πάπια), κόβονται συνήθως σε μικρά κομμάτια για να ψήνονται γρήγορα, προμηθεύουν στον οργανισμό πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας, οι οποίες περιέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα που χρειάζεται ο οργανισμός που δεν είναι σε θέση να τα συνθέσει από μόνος του.

Σούσι



Ένα ιδιαίτερα δημοφιλές πιάτο βασισμένο στο ψάρι και ταυτόχρονα θρεπτικό αποτελεί το σούσι, το εθνικό φαγητό της Ιαπωνίας. Είναι ιδιαίτερα πλούσιο σε πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας, βιταμίνες, ιχνοστοιχεία, χωρίς όμως να περιέχει πολλές θερμίδες και λιπαρά. Τα περισσότερα ψάρια που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή του σούσι, είναι ιδιαίτερα πλούσια σε καλά λιπαρά ω-3, τα οποία είναι ιδιαίτερα ευεργετικά για την καρδιαγγειακή λειτουργία, την μνήμη και

το ανοσοποιητικό σύστημα. Τα υδρόβια φύκια που αν και προσφάτως έχουν κάνει την εμφάνιση τους και στις δυτικές κουζίνες στην Ιαπωνία χρησιμοποιούνται εδώ και αιώνες συνήθως τυλίγουν κομμάτια σούσι, χρησιμοποιούνται σε σούπες οι σαλάτες. Περιέχουν μια πληθώρα στοιχείων και είναι πλούσια σε φολικό οξύ, βιταμίνες Β, σίδηρο, ασβέστιο, μαγνήσιο και περιέχουν λιγνάνες που έχει βρεθεί ότι έχουν αντικαρκινικές ιδιότητες.

Λαχανικά

Τα καθημερινά γεύματα των ασιατών είναι γεμάτα λάχανο, μπρόκολο, κουνουπίδια, λαχανάκια Βρυξελών, ραπανάκια, κάρδαμο κ.α. Τα λαχανικά αυτά περιέχουν υψηλά επίπεδα σουλφοραφαίνης και γλουκοραφανίνης που έχουν αντικαρκινική δράση στους πνεύμονες και το έντερο. Χρησιμοποιούνται ευρέως το σκόρδο και το κρεμμύδι, τα οποία ωφελούν ιδιαίτερα στην καρδιαγγειακή λειτουργία, τα μανιτάρια τα οποία είναι πλούσια σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β και προάγουν την καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος, καθώς και άλλα πολλά λαχανικά.

Βότανα και μπαχαρικά

Τα μπαχαρικά και τα βότανα που προστίθενται στην ασιατική κουζίνα, πέρα από την ξεχωριστή γεύση, προσδίδουν ισχυρά αντιοξειδωτικά συστατικά. Το πιο γνωστό από αυτά είναι το τζίντζερ ή πιπερόριζα το οποίο βοηθά στην καλύτερη λειτουργία του πεπτικού, τονώνει τον οργανισμό, απαλύνει τα συμπτώματα της ναυτίας και γενικά διαθέτει σημαντική αντιοξειδωτική δράση.



Χρόνος μαγειρέματος



Το μαγείρεμα είναι συνήθως πολύ σύντομο. Ένα παραδοσιακό σκεύος είναι το wok, το οποίο βοηθά σε ένα υγιεινό μαγείρεμα. Ο κοίλος πυθμένας του έχει την ιδιότητα να διατηρεί την ίδια υψηλή θερμοκρασία σε ολόκληρο το σκεύος, με αποτέλεσμα το γρήγορο και ομοιόμορφο μαγείρεμα, χρησιμοποιώντας την ελάχιστη ποσότητα λαδιού. Ο μειωμένος χρόνος μαγειρέματος βοηθά στη διατήρηση κατά ένα μεγάλο ποσοστό των θρεπτικών συστατικών των τροφών.

Σησαμέλαιο

Στην ασιατική κουζίνα, ένα από τα διαδεδομένα λάδια για το μαγείρεμα είναι το σησαμέλαιο. Είναι ένα λάδι που χρησιμοποιείται σε μικρές δοσολογίες, πλούσιο σε βιταμίνη E, K και αντιοξειδωτικά. Έχει ευεργετικές επιδράσεις στον μεταβολισμό της χοληστερόλης και της αρτηριακής πίεσης. Στο μαγείρεμα, είναι πολύ ανθεκτικό σε υψηλές θερμοκρασίες. Αυτό σημαίνει ότι η γεύση και το άρωμά του παραμένουν ανεπηρέαστα, ενώ παράλληλα δεν παράγονται ανεπιθύμητες ουσίες κατά το μαγείρεμα.

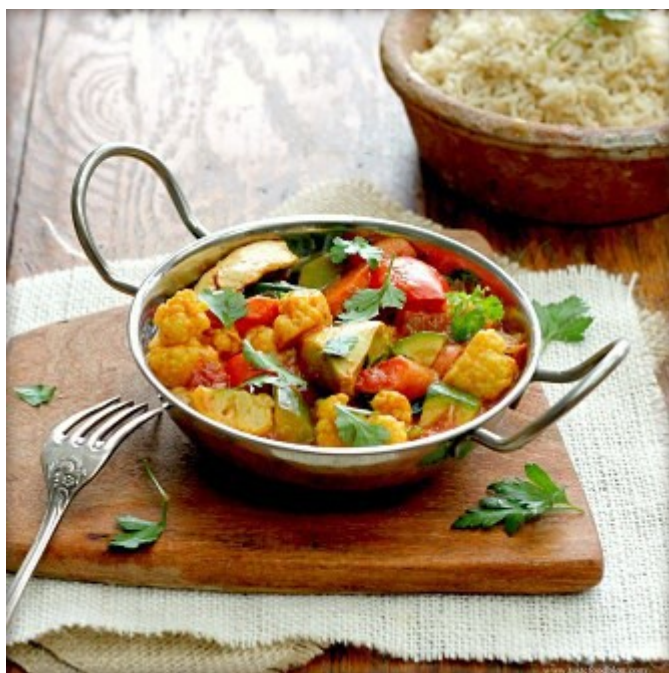
Πράσινο τσάι

Το πράσινο τσάι είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά με πολλαπλές ευεργετικές ιδιότητες. Εκτός από την ενίσχυση του οργανισμού κατά μολύνσεων, έχει συνδεθεί με μείωση της αρτηριακής πίεσης και αντικαρκινικές δράσεις. Μια πρόσφατη έρευνα έχει δείξει ότι το πράσινο τσάι είναι 100 φορές πιο αποτελεσματικό από τη βιταμίνη C και 25 φορές πιο αποτελεσματική από τη βιταμίνη E στην προστασία των κυττάρων από τις ελεύθερες ρίζες.

Αντίθετα με τις δυτικές κουλτούρες που η λέξη φαγητό είναι συχνά συνώνυμο της διασκέδασης, στην Ιαπωνία είναι συνώνυμο της θεραπείας.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ CURRY ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ



Μια κλασική και αγαπημένη ινδική συνταγή. Η αυθεντική εκτέλεση είναι , φυσικά, αρκετά πικάντικη, αλλά ο καθένας μπορεί να προσαρμόσει το κάψιμο στις ορέξεις του δικού του ουρανίσκου!

Υλικά:

½ στήθος κοτόπουλου
½ κιλό ανάμικτα λαχανικά
1 κ.σ. πελτέ
3 κ.σ. curry (ή λιγότερο)
1 μικρό κομμάτι τζίντζερ τριμμένο (3 εκ.)
½ λεμόνι
1 σκελίδα σκόρδο
100 γρ γιαούρτι
½ κρεμμύδι ψιλοκομμένο
Φρέσκο κόλιανδρος
Αλάτι
λάδι

Παρασκευή:

Αλατίζουμε το κοτόπουλο αφού το κόψουμε σε μικρά κομμάτια. Σε τηγάνι τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι και προσθέτουμε το κοτόπουλο να θωρακιστεί.

Σε μία κατσαρόλα ρίχνουμε το κοτόπουλο με τα κρεμμύδια και όλα τα υπόλοιπα υλικά πλην του γιαουρτιού και του λεμονιού. Προσθέτουμε λίγο λάδι και νερό και αφήνουμε το μείγμα να βράσει σε χαμηλή φωτιά για 20' περίπου ή μέχρι να ψηθεί το κρέας. Προσθέτουμε λίγο νερό όποτε χρειαστεί.

Στο τέλος, κατεβάζουμε από τη φωτιά και ρίχνουμε το γιαούρτι , ανακατεύοντας καλά. Προσθέτουμε το χυμό από το λεμόνι και σερβίρουμε γαρνίροντας με φρέσκο κόλιανδρο.

instant noodles-soups



Ενα γρήγορο γεύμα πακετάκια στιγμιαίων noodles και σούπας, με thai και ιαπωνική συνταγή.

Συγκεκριμένα, διαλέξαμε τα ιαπωνικά και πικάντικα nissinyakisoba με τσίλι, τα οποία ήταν πολύ νόστιμα και πολύ καυτερά! Η προετοιμασία απλούστατη: βράζεις λίγο νερό, ανοίγεις τη συσκευασία, ρίχνεις το καυτό νερό ως τη γραμμή ένδειξης, καλύπτεις για λίγα λεπτά, σουρώνεις με μοναδικό τρόπο (διασκεδαστικό!) περιχύνεις με σάλτσα, ανακατεύεις και απολαμβάνεις!

Από thai διαλέξαμε τα χιλιδοκιμασμένα mamabrunchtomyum, με νουντλς ρυζιού αλλά και ζωμό, που παρασκευάζονται με παρόμοιο τρόπο, και τη νεοαφιχθείσα tomyumsourpmaejin, που είναι έτοιμη και θέλει απλό ζέσταμα, που ήταν πραγματικά απίστευτα καυτερή και νόστιμη!

*Τα κείμενα και οι εικόνες είναι από την διεύθυνση <http://www.asiankitchen.gr>