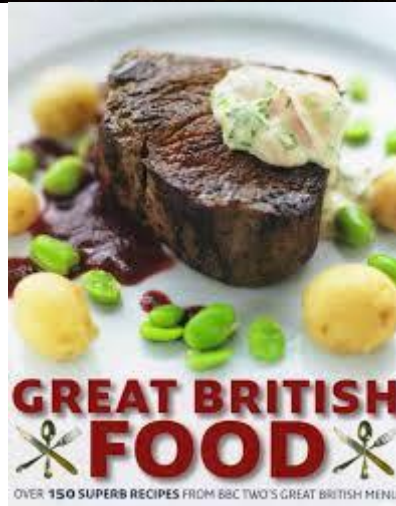


# BRITISH CUISINE



**GREAT BRITISH FOOD**  
OVER 150 SUPERB RECIPES FROM BBC TWO'S GREAT BRITISH MENU

# ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΣΥΣΧΕΤΙΣΜΟΥ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



Ένας από τους βασικούς παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία και τη φυσική κατάσταση του ανθρώπου είναι η διατροφή, η πρόσληψη δηλ. όλων των θρεπτικών συστατικών που χρειάζεται ο οργανισμός για να συντηρηθεί και να αναπτυχθεί ομαλά και η καθιέρωση διατροφικών συνθηκών που θα προστατεύουν μακροπρόθεσμα τον οργανισμό. Για μια πλήρη και ισορροπημένη διατροφή απαιτείται η κατανάλωση ποικιλίας τροφίμων ώστε ο οργανισμός να παίρνει τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται και η τήρηση του μέτρου.

Είναι αλήθεια ότι καταναλωτές και παραγωγοί στις μέρες μας διέρχονται μια σοβαρή διατροφική κρίση που τρομοκρατεί και προβληματίζει. Στο διατροφικό αδιέξοδο που οδηγούμαστε καθημερινά είναι αναγκαία η σοβαρή αντιμετώπιση της υγείας όλων μας. Δεν πρέπει να παύουμε να ανησυχούμε όταν περάσουν οι επικίνδυνες μέρες του "Ραδιοτηλεοπτικού βομβαρδισμού" περί τρελών αγελάδων, αφθώδους πυρετού κ.λ.π αλλά να γίνουμε υποψιασμένοι και απαιτητικοί καταναλωτές, υποστηρικτές της βιολογικής καλλιέργειας και παραγωγής.

Μπορούμε όμως να ζήσουμε έξω από την οίκο- Τεχνοκρατία και να αρνηθούμε την υπερπαραγωγή και υπερκατανάλωση που μας οδηγεί στην κακή ποιότητα διατροφής και ζωής;

Ο άνθρωπος εξετράπη της "φυσικής του πορείας" και έχει αποδεχτεί τον απόλυτο "βιομηχανισμό" που ευθύνεται για όλα όσα συμβαίνουν σήμερα.

Υπερκαταναλωτισμός και ερήμωση ή λιτή αφθονία και προστασία των εδαφών και της κατανάλωσης;

Η αλόγιστη χρήση των λιπασμάτων και φυτοφαρμάκων καθώς και των μεταλλαγμένων τροφών οδηγούν σε προβληματισμό για την ποιότητα των τροφών που καταναλώνουμε και θεωρείται αναγκαίος ο συστηματικός έλεγχος του διατροφικού κύκλου και των προϊόντων που κυκλοφορούν.

Το ζητούμενο για όλους μας είναι: προϊόντα που στην κατανάλωση τους να είναι φιλική με το σώμα και την υγεία και η διαδικασία παραγωγής φιλική με το περιβάλλον. Φυσική, βιολογική καλλιέργεια και παραγωγή και όχι χημική. Βιολογική προϊόντα που παράγονται και συσκευάζονται χωρίς χημικές ουσίες, από ανθρώπους "όχι εκμεταλλευτές της γης" αλλά ανθρώπους που ξέρουν να τη δουλεύουν με γνώση και συνέπεια. Τότε μόνο η γη ανταποδίδει καθαρή θρεπτική ενέργεια.

Προϊόντα όπως σιτηρά, φρούτα, κρέατα, ζυμαρικά, όσπρια, λάδι τυροκομικά βιολογικά και στις ανάλογες ποσότητες μας εξασφαλίζουν Υγεία και Ισορροπία.

**Απόδειξη: Ο υγιεινός και παραδοσιακός τρόπος διατροφής των προηγούμενων γενεών, πριν η γη "κουραστεί" από την αλόγιστη ανθρώπινη παρέμβαση και το περιβάλλον μολυνθεί επικίνδυνα, οδηγούσε σε υγεία, μακροζωία και ευτυχία.**

Ανατρέχοντας σε περασμένες εποχές, θα διαπιστώσουμε ότι τα μέσα διατροφής διαφοροποιούνται συγκριτικά με το σημερινό μας διαιτολόγιο. Σε καθημερινή βάση εξασφαλιζόνταν απλές φυσικές τροφές\* (κατοχικό ημερολόγιο). Να πως θυμούνται τα παιδικά τους χρόνια, αναπολώντας το παρελθόν, οι γιαγιάδες μας:

"Εκείνα τα χρόνια ετρώγαμε χυλοπίτες, φασόλια, σαλιγκάρια, βορβούς, παστό και άμα δεν είχαμε λάδι φτιάχναμε χυλό και συγκάθια. Είμαστε γεροί, δουλεύαμε σκληρά και αντέχαμε". Απαιτείται μια ριζική αλλαγή πορείας με προσανατολισμό την επιστροφή στις ρίζες, επιστροφή στον παραδοσιακό τρόπο της Μεσογειακής διατροφής.

Στο σημείο αυτό θα παραθέσουμε ένα απόσπασμα από ένα Κατοχικό Ημερολόγιο που αποτελεί τρανή απόδειξη της θρεπτικής αξίας των φυσικών και παραδοσιακών προϊόντων και που στους μεγαλύτερους θυμίζει δύσκολες στιγμές που πέρασαν την περίοδο της κατοχής:

"Συχνά τρώγαμε πουλέντα (δηλαδή βρασμένο καλαμποκάλευρο με ζάχαρη και σταφίδα) μπομπότα (φτιαγμένη από τα ίδια υλικά, αλλά ψημένη στο φούρνο και με αρωματικές προσθήκες που την τοποθετούσε στα σπάνια γλυκά). Ρυζόγαλο, όταν το γάλα ήτανε στην εποχή του δηλαδή κάπως άφθονο ...Ραβανί, μουστόπιτες, σιρτζίτζουλα ή, ας πούμε μουστοκούλουρο, παστοκύδωνο και γλυκά του κουταλιού. Αυτά ήταν τα εποχιακά και έξτρα. Στα μη έξτρα όμως και κατευθείαν στο κλειδί της όρεξης μας βρισκόταν η ριγανάδα. Δηλαδή βρεμένο, σταρένιο βέβαια ψωμί με λαδόξιδο, ρίγανη, ζουλιγμένη ντομάτα και τυρί φέτα. Αυτό το κλειδί περνούσε πάντοτε και πάντα. Κάθε μέρα, όλο και κάποιος θα την ορεγόταν και θα την έφτιαχνε μας σχεδόν πάντα χωρίς ντομάτα ή τυρί (για ευνόητους λόγους). "Κάνουμε μια ριγανάδα;" λέγαμε κι ήτανε στα παιχνίδια μας, αφού τη φτιάχναμε μόνοι μας, και μπορούσαμε να την προσφέρουμε και στην παρέα. Μια όμως που βγάζω στη φόρα τι έτρωγαν στο χωρίο μας (όχι πάντα κι ούτε όλοι σ' αυτά ας προσθέσω και τα υπόλοιπα. Αυγά, στη συνέχεια, μαγειρεμένα με πολλούς τρόπους, τηγανόψωμα, για όποιον πήγαινε στο ημιγυμνάσιο του άλλου χωριού και για διασκέδαση, πολλές φορές."

Πηγή: Άννα Αίνου - Κούτουζη, "Ζαχαροκάλαμο"  
Κατοχικό Ημερολόγιο

Στις μέρες μας γίνεται συχνά λόγος για ισορροπημένη διαίτα, η οποία έχει σωστές αναλογίες των θρεπτικών συστατικών και περιλαμβάνει τις καλύτερες ποιοτικά από αυτές της Μεσογειακής διαίτας η πυραμίδα της οποίας μας παρουσιάζει τα είδη των τροφίμων στα οποία βασίζεται μια σωστή διατροφή.

Η ευαισθητοποίηση μας για τη διατροφή και ο προσανατολισμός σε έναν παραδοσιακό τρόπο υγιεινής διατροφής μας οδήγησε στη διάσωση του παραδοσιακού τρόπου παρασκευής των προϊόντων που καθιέρωσε ο χρόνος και η ζωή, πριν χαθεί από το σημερινό τυποποιημένο τρόπο ζωής.

Επιλεγμένες Σχολικές Εργασίες  
Δ.Σ. Περδικονερίου  
Σχ. έτος 2001-02

# ΒΡΕΤΤΑΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ, ΙΔΙΑΙΤΕΡΟΤΗΤΕΣ(ΑΓΓΛΙΑ, ΣΚΩΤΙΑ, ΙΡΛΑΝΔΙΑ, ΟΥΑΛΙΑ), ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ

## ΑΓΓΛΙΑ

Η Αγγλική κουζίνα έχει τη φήμη μιας άνοστης και χωρίς ενδιαφέρον κουζίνας, αλλά αυτό είναι λανθασμένο. Αυτό μπορεί να οφείλετε στα ετερόκλητα στοιχεία και τους περίεργους συνδυασμούς. Η Αγγλική κουζίνα έχει δεχτεί επιρροές τόσο από τους λαούς που κατέκτησαν την περιοχή, αλλά και από τις χώρες που αυτή είχε κατακτήσει.

Η Μ.Β. ήταν ολόκληρη αυτοκρατορία με πολλές αποικίες στην Ασία, και την Αφρική. Οι κουζίνες των λαών αναμείχθηκαν. Σήμερα βλέπουμε πιάτα με κάρυ να αποτελούν κλασικά πιάτα της Αγγλικής κουζίνας. Πολλά αγγλικά φαγητά είναι απaráμιλλα σε γεύση. Παράδειγμα είναι ο βραστός σολομός με αγγουροσαλάτα και μαγιονέζα, το ψητό χοιρομέρι, η καλοκαιρινή πουτίγκα και τα φασόλια τσέλσι. Ένα «**αγγλικό μπρέκφαστ**» σήμαινε ανέκαθεν μπέικον και αυγά με ψητή ντομάτα στο γκριλ και ίσως λουκάνικο ή σαλάμι, ψημένο ψωμί και μαρμελάδες, καθώς και ένα φλιτζάνι τσάι. Το αγροτικό αγγλικό γεύμα αποτελείται από χωριάτικο ψωμί, ένα κομμάτι ντόπιο τυρί και κρεμμύδι.



English Breakfast

**Το τσάι είναι θεσμός στην Αγγλία** και συνήθως πίνετε κατά τις τέσσερις το απόγευμα. Συνοδεύεται με λεμόνι και γάλα. Ένα «σωστό» τσάι αρχίζει με ψωμί και βούτυρο και σπιτική μαρμελάδα ή σάντουιτς. Ένα κέικ φρούτων, ένα κέικ τσαγιού ή μπισκότα μπορούν επίσης να σερβιριστούν, με άφθονο καυτό τσάι. Σήμερα, ένα καλό τσάι μπορεί να αντικαθιστά το δείπνο.

Ένα αγγλικό δείπνο αρχίζει συχνά με σούπα και ακολουθείται από πιάτο με κρέας ή ψάρι με λαχανικά, ένα επιδόρπιο και ύστερα τυρί. Συχνά, ένα γεύμα τελειώνει με τοςτ με αντζούγιες ή ντέβιλ ον χόρσμπακ, παρόλο που σήμερα προσφέρονται μονάχα σε παραδοσιακά ρεστοράν.

Η Αγγλική κουζίνα φημίζεται για τα γλυκά, αλλά κυρίως τις πίτες γλυκιές και αλμυρές που γίνονται όχι με φύλλα αλλά με χοντρή ζύμη, Οι Άγγλοι δεν δείχνουν

ενδιαφέρον γενικά για τα λαχανικά και τις σαλάτες και τα περισσότερα γεύματα που καταναλώνουν είναι πρόχειρα φαγητά fast-food. Τα βράδια προτιμούν να τσιμπήσουν κάτι πρόχειρο τα TV-dinners στον καναπέ τους μπροστά στην τηλεόραση.

Το κυριακάτικο γεύμα είναι ένας θεσμός για τους Λονδρέζους που προσφέρεται ακόμη σε Παμπ καφέ και εστιατόρια. Το παραδοσιακό κυριακάτικο γεύμα μπορεί να περιλαμβάνει τα καλύτερα φαγητά της βρετανικής κουζίνας, ψητό κρέας (αρνί ή βοδινό με σάλτσα μέντας ή ζελέ φραγκοστάφυλλο για το αρνί ή σάλτσα από σινάπι για το βοδινό). **Shepherd's pie** με αρνίσιο κιμά και λαχανικά σκεπάζεται με πουρέ. **Roast Beef** και **Yorkshire Pudding**, η πουτίγκα τους Γιόρκσερ ενός πικάντικους μεζές ψητός στο φούρνο. Τέλος κλασικό φαγητό fish and chips τηγανίτες πατάτες συνήθως με μπακαλιάρο. Το βρετανικό ποτό είναι η **μπύρα**. Ενώ και το **τζιν** προέρχεται από το Λονδίνο.



Sheperd's pie

## ΣΚΩΤΙΑ

Η Σκωτία φημίζεται για τα απλά και θρεπτικά φαγητά της, απαραίτητα για την αντιμετώπιση του ψυχρού της κλίματος. Το αχνιστό πόριτζ, οι ζεστές σούπες, τα κέικ και τα χάγκις. Τα «**χάγκις**» είναι παραδοσιακό πιάτο από εντόσθια αρνιού (έντερα, καρδιές, συκώτι, πνευμόνια κ.ά.) και διάφορα δημητριακά μαγειρεμένα μέσα σε αρνίσιο στομάχι. Ακόμη διάφορες σκωτσέζικες πίτες κυρίως με κρέας και ο σολομός βρίσκονται στο καθημερινό μενού. Η Σκωτία φημίζεται επίσης και για ορισμένες σπεσιαλιτέ της, βασισμένες στα αρίστης ποιότητας ντόπια υλικά και στην προετοιμασία τους που δείχνει την επίδραση της παλιάς συμμαχίας ανάμεσα στη χώρα αυτή και στη Γαλλία.



Haggis

Για αιώνες οι κουζίνες των κατοίκων των χάιλαντ δημιουργούσαν πιάτα όπως κρεμμώδεις σούπες, κυνήγι μπρεζέ σε κρασί, πλούσιες σάλτσες και γλυκά, πιάτα με σολομό και πέστροφα που αφθονούν το καλοκαίρι στα ποτάμια και πιάτα με ελάφι και λαγό. Στα Λόουλαντς και στις πόλεις Γλασκόβη και Εδιμβούργο, φτιάχνονται υπέροχα ψωμιά, κέικ και μπισκότα. Στη Σκωτία η μέρα αρχίζει με ένα θρεπτικό πρωινό από **πόριτζ** βρώμης (που τρώγεται παραδοσιακά χωρίς ζάχαρη), τηγανητό ζαμπόν και αυγά ή φρέσκο ψάρι, καπνιστό μπακαλιάρo, μια σπεσιαλιτέ των βορειοανατολικών ακτών, που ποσάρεται σε γάλα, μεγάλη ποικιλία σε λουκάνικα, καθώς και τοστ, ψωμί από αλεύρι βρώμης ή ζεστά κουλουράκια με μαρμελάδα και τσάι ή καφέ.

Το κύριο γεύμα της ημέρας περιλαμβάνει συνήθως σούπα που, αν είναι μια παχιά σούπα από κρέας, μπορεί να σερβιριστεί με βραστές πατάτες σαν κύριο πιάτο και ψάρι όπως πέστροφα, σολομός ή μπακαλιάρος, κρέας βοδινό ή αρνί, κυνήγι ή λουκάνικα, πίτες ή αιματιές (είδος λουκάνικου). Πουτίγκες φτιαγμένες στον ατμό ή ψημένες καθώς και τάρτες φρούτων (συνήθως βατόμουρων) συμπληρώνουν το γεύμα για το βράδυ.

Ένα ελαφρύ δείπνο, που ονομάζεται «**χάϊ τι**». Το φαγητό περιλαμβάνει κρύα κρέατα, χωριάτικη πίτα, ψάρι και τσιπς ή μπέικον και αυγά. Διάφορα μπισκότα, κουλουράκια, κέικ υπάρχουν πάντα στο τραπέζι. Σπεσιαλιτέ ένα κέικ πασπαλισμένο με κομμένα αμύγδαλα, **το κέικ Νταντί**. Εθνικό ποτό, το **ουϊσκι**, γνωστό σε όλο τον κόσμο.



Cake Dundee

[http://www.gastrotourismos.gr/?section=2475&language=el\\_GR&itemid1494=2504&detail1494=1](http://www.gastrotourismos.gr/?section=2475&language=el_GR&itemid1494=2504&detail1494=1)

## ΙΡΛΑΝΔΙΑ

Η παραδοσιακή Ιρλανδέζικη κουζίνα είναι μάλλον λειτουργική παρά εξεζητημένη και σκοπό έχει να προσφέρει θερμίδες μάλλον παρά να εντυπωσιάζει. Το στυλ είναι απλό και έχει επηρεαστεί ελάχιστα από τη γαλλική και τις άλλες ευρωπαϊκές κουζίνες. Ωστόσο, η καλή ποιότητα των πολλών υλικών που χρησιμοποιεί (φρέσκος **σολομός** από τα ποτάμια, γαλακτοκομικά προϊόντα, νόστιμο αρνί και υπέροχο μπέικον), δημιουργούν πολύ νόστιμα φαγητά. Βασικά υλικά το νόστιμο βούτυρο και πολλά **γαλακτοκομικά**, σπουδαία τυριά και αλλαντικά. Τα γνωστά **λουκάνικα** με αίμα και πλιγούρι. Στην Ιρλανδία η μέρα αρχίζει με ένα καλό πρωινό με πόριτζ, μπέικον και αυγά ή ψάρι, τوست και μαρμελάδες άσπρες και μαύρες μαρέγκες και τσάι ή καφέ. Το μεσημεριανό γεύμα είναι το κυριότερο της ημέρας. Το βράδυ οι Ιρλανδοί τρώνε μία ελαφριά σούπα.



Sausage-Potato Hot-Pot

Το αγαπημένο φαγητό των Ιρλανδών είναι **οι πατάτες**. Η ιστορία της Ιρλανδίας επηρεάστηκε πολύ από την πατάτα, το «φαγητό των φτωχών», που λέγεται ότι εισήχθη στο νησί από το σερ Ουόλτερ Ράλι, στα τέλη του δέκατου έκτου αιώνα. Η εμφάνιση της πατάτας ήταν μια ευλογία Θεού σε μια χώρα που βρισκόταν στα όρια της πείνας. Όταν τα φτωχά εδάφη της Ιρλανδίας φυτεύτηκαν με πατάτες, άρχισαν να δίνουν εξαπλάσιες ποσότητες τροφής απ'όσο όταν φυτεύονταν με δημητριακά. Η Ιρλανδία έγινε χώρα μονοκαλλιέργειας και τόσο οι άνθρωποι όσο και τα ζώα εξαρτιόνταν από την πατάτα. Η καταστροφή της σοδιάς πατάτας του 1845 προκάλεσε εθνική καταστροφή και ολόκληρες οικογένειες αντιμετώπισαν το φάσμα της πείνας.

Οι πατάτες παραμένουν η κυριότερη διατροφή σ'όλη την αγροτική Ιρλανδία. Υπάρχουν πολλά παραδοσιακά πιάτα με βάση την πατάτα, π.χ. πατατοκεφτέδες που σερβίροντε αλειμμένοι με βούτυρο για δείπνο. Η πατάτα είναι επίσης βασικό συστατικό σε σούπες, ραγού, ψωμιά και γλυκά και ιδιαίτερα στο ιρλανδέζικο ραγού, το οποίο φτιάχνεται παραδοσιακά με λαιμό αρνιού, κρεμμύδια και πατάτες.

Το ιρλανδέζικο ψωμί σόδας φτιάχνεται με ξινόγαλο και φουσκώνει με μαγειρική σόδα. Στα ψαράδικα χωριά υπάρχουν πολλά πιάτα με θαλασσινά και τα ιχθυοπωλεία αφθονούν στις παράκτιες περιοχές. Το νόστιμο καπνιστό σκουμπρί το βρίσκει κανείς όλο το χρόνο. Ντόπιες σπεσιαλιτέ περιλαμβάνουν το κρουμπίν, χοιρινό πόδι, χοιρινά λουκάνικα και πατάτες.



Soda Bread

Η Ιρλανδία είναι επίσης γνωστή για τη **μαύρη μύρα** της, που έγινε γνωστή στον κόσμο το 1759 από τον Άρθουρ Γκίνες. Εξαιρετικά δημοφιλής στα μπαρ, χρησιμοποιείται και στην κουζίνα για να αρωματίζει τα ραγού και διάφορα κέικ. Το ιρλανδέζικο **ουίσκι**, που φτιάχνεται με κριθάρι και σιτάρι ή βρώμη και ωριμάζει



για επτά χρόνια, είναι το μυστικό για έναν πετυχημένο ιρλανδέζικο καφέ. Οι Ιρλανδοί ήταν οι πρώτοι που έφτιαξαν ουίσκι, το οποίο ονόμασαν «ευλογημένο νερό». Ο θρύλος αναφέρει ότι έμαθαν την τέχνη της απόσταξης από τον Άγιο Πατρίκιο, προστάτη άγιο της Ιρλανδίας, τον 5ο αι. Φαίνεται σίγουρο, πάντως, ότι οι Ιρλανδοί μοναχοί ασχολούνταν με την Παρασκευή του ποτού πολύ πριν αρχίσουν να το πουλάνε έξω από τα μοναστήρια τον ενδέκατο αιώνα.

Ο γνωστός Ιρλανδέζικος **καφές** σερβίρεται στο τέλος του δείπνου. Το μείγμα από ιρλανδέζικο ουίσκι και φρεσκοβρασμένο καφέ, με ζάχαρη, με μία στρώση από παγωμένη κρέμα. Πρέπει να σερβίρετε σε ψηλό ποτήρι. Μην ανακατέψετε τον καφέ όταν βάζετε την κρέμα. Ο καυτός καφές πρέπει να πίνετε μέσω της στρώσης της κρέμας. Το ρόφημα λέγεται ότι επινοήθηκε στις αρχές της δεκαετίας του '50 από έναν μπάρμαν του Δουβλίνου, τον Σάνον Έρπορτ.



Irish Coffee

[http://www.gastrotourismos.gr/?section=2475&language=el\\_GR&itemid1494=2508&detail1494=1](http://www.gastrotourismos.gr/?section=2475&language=el_GR&itemid1494=2508&detail1494=1)

## ΟΥΑΛΙΑ

«Οι Ουαλοί δεν μοιάζουν με κανέναν άλλον στη Βρετανία και ξέρουν πόσο διαφορετικοί είναι. Είναι οι Κέλτες, η σκληρή μικροκαμωμένη, σκουρόχρωμη ράτσα, που υπήρξαν οι πρώτοι κάτοικοι του νησιού και δεν αναμείχθηκαν με τα φύλα των κατακτητών που ήρθαν αργότερα απ' την ανατολή, αλλά σιγά-σιγά ωθήθηκαν προς τα δυτικά βουνά.» - *Laurie Lee, I Can't Stay Long*

Πολλοί ξένοι δεν συνειδητοποιούν ότι τα Ουαλικά είναι απ' τις αρχαιότερες Ευρωπαϊκές γλώσσες με λεξιλόγιο και γραμματική εντελώς διαφορετική απ' τα Αγγλικά. Είναι ιδιαίτερα δύσκολα να τα μάθεις και να τα προφέρεις, καθώς είναι γεμάτα από σκληρά σύμφωνα και μεταλλάξεις

«Τώρα αντιλαμβάνομαι ότι ο διάβολος καταλαβαίνει Ουαλικά» -*Henry IV, Part 1, William Shakespeare*

Μπορώ ν' αντιληφθώ γιατί ο κόσμος δεν γνωρίζει την Ουαλία. Δεν προσφέραμε στον υπόλοιπο κόσμο σημαντικά πράγματα στην τεχνολογία, τις επιστήμες, την αρχιτεκτονική ή στη κουζίνα. Όμως, απ' την άλλη, έχουμε εξισορροπήσει αυτή την αδυναμία, με πλούτο ταλέντων στο χώρο της τέχνης. Ονόματα όπως οι Richard Burton, Dylan Thomas, Anthony Hopkins, Tom Jones, Shirley Bassey, Roald Dahl και αναρίθμητοι άλλοι, είναι Ουαλοί, χωρίς απαραίτητα ο κόσμος να το γνωρίζει. Οι Εγγλέζοι όταν μας αναγνωρίζουν ως Ουαλούς, συνηθίζουν να ρωτάνε αμέσως “*Δηλαδή, έχεις καλή φωνή;*”. Οι ανδρικές χορωδίες μας είναι παγκοσμίου φήμης και τα στάδια του ράγκμπι, του εθνικού σπορ μας, πάλλονται απ' τις εντυπωσιακά πολύπλοκες αρμονίες σε τρεις τόνους, στη διάρκεια των αγώνων.

Ένας απ' τους τομείς για τους οποίους η Ουαλία σίγουρα δεν είναι γνωστή είναι η κουζίνα της. Μια απ' τις σπεσιαλιτέ μας είναι το λεγόμενο Laverbread. Το οποίο βέβαια δεν έχει καμμία σχέση με bread (ψωμί), αλλά πρόκειται για φύκια τηγανητά, που τα μαζεύουν στις ακτές του Gower (στη Νοτιοδυτική Ουαλία, κοντά στο Swansea). Προτιμώ να μη σχολιάσω τη γεύση τους και να αρκεστώ στο να πω ότι είναι μια πολύ πατριωτική επιλογή! Ο Richard Burton το περιέγραψε σαν το “χαβιάρι του Ουαλού”, αλλά αμφιβάλω αν το πρόσφερε στην Elizabeth Taylor!



Αυτό όμως που είναι αδιαμφισβήτητο είναι η ποιότητα και η γευστική ανωτερότητα των πρώτων υλών μας που διαμόρφωσε και τη γαστρονομική μας παράδοση. Το Ουαλέζικο αρνί είναι δικαιολογημένα παγκοσμίου φήμης, καθώς βοσκάει στην αγνή, καταπράσινη φύση της Ουαλίας. Οι φάρμες μας παράγουν μοσχάρια από τη γηγενή ράτσα Welsh black cattle. Η θάλασσά μας έχει εξαιρετική παραγωγή ψαριών στο Pembrokeshire, φάρμες για μύδια στο Bangor, και εκλεκτά στρείδια στο Anglesey.

Τα Ουαλέζικα τυριά είναι τόσο καλά, που κάποτε τα χρησιμοποιούσαν σαν μέσο αποξημίωσης σε περιπτώσεις διαζυγίων. Σύμφωνα μάλιστα με νόμο του ηγέτη της Ουαλίας, **Hywel Dda** (Χάουελ Δά) περί το 900 μ.Χ., τα τυριά σε άρμη τα κρατούσε η σύζυγος και τα κρεμαστά τυριά ξήρανης, τα κρατούσε ο σύζυγος!

Παρόλο που η **Κέλτικη κουζίνα** δεν είναι διαδεδομένη ούτε και εντός Ουαλίας, είμαστε πολύ καλοί στη μαγειρική. Η άριστη ποιότητα υλικών βοηθά πολύ, και έτσι σε όλη την Ουαλία θα ανακαλύψετε πολλά εστιατόρια με βραβευμένους τοπικούς σεφ, που χρησιμοποιούν τα τοπικά προϊόντα κυρίως σε δικές τους πρωτότυπες δημιουργίες και λιγότερο σε παραδοσιακά πιάτα του τόπου. Αν κάποιος ενδιαφέρεται να εντρυφήσει στην Κέλτικη κουζίνα συστήνω πάντως το εξαιρετικό βιβλίο της Gilli Davies, **Celtic Cuisine**, Graffeg, 2008.

Ένα παραδοσιακό πιάτο της Ουαλίας είναι το Welsh Rarebit ή Rabbit το οποίο είναι...ψωμοτύρι! Η ετυμολογία του πιάτου παρουσιάζει ενδιαφέρον. Η λέξη rarebit δεν σημαίνει τίποτε και μάλιστα αρχικά το πιάτο λεγόταν rabbit. Οι Άγγλοι με κοροϊδευτική διάθεση τον 18<sup>ο</sup> αιώνα το ονόμασαν έτσι, με την λογική ότι το κρέας των φτωχών Άγγλων ήταν το κουνέλι, ενώ των φτωχότερων Ουαλών το τυρί!!



Welsh Rarebit

<http://www.thefoodiecorner.gr/syntages/tasting-wales-welsh-rarebit-rabbit/>

# ΒΡΕΤΤΑΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ: ΠΗΓΗ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ ΔΙΕΘΝΩΝ ΕΔΕΣΜΑΤΩΝ(ΙΣΤΟΡΙΑ, ΕΠΙΡΡΟΕΣ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΔΙΕΘΝΩΣ)

## ΠΑΚΙΣΤΑΝ

Είναι μια κουζίνα που έχει δεχτεί πολλές επιρροές, αλλά κυρίως έχει διαμορφώσει συνήθειες εξαιτίας των θρησκειών. Π.χ. κατά το βουδισμό και το Ζαϊνισμό όλα τα έμβια όντα θεωρούνται ιερά. Στο νότο, η πλειοψηφία των κατοίκων είναι χορτοφάγοι, ενώ στις βορινότερες περιοχές ακόμα και μερίδα Ινδουιστών καταναλώνει περιστασιακά κρέας. Οι διατροφικές συνήθειες βέβαια, επηρεάστηκαν επιπλέον από όλους τους κατακτητές, Μογγόλους, Μουσουλμάνους κλπ. που άφησαν το δικό τους στίγμα: Μουσουλμανικό κατάλοιπο, η ηθική και όχι με νόμο, απαγόρευση κατανάλωσης χοιρινού. Άλλες επιδράσεις στην Ινδική κουζίνα προέρχονται από την Κίνα με την οποία πάντα υπήρχαν εμπορικές σχέσεις, από το επίσης γειτονικό Αφγανιστάν, ενώ στα παράλια υπάρχουν νότες Πορτογαλικής και Βρετανικής διατροφικής κουλτούρας. Στην περίπτωση βέβαια της Βρετανικής κουζίνας υπήρξε σοβαρή αλληλεπίδραση, ενώ περισσότερα ήταν αυτά τα στοιχεία που μπόλιασαν την Αγγλική κουζίνα από ότι συνέβη το αντίστροφο.

## ΝΕΑ ΖΗΛΑΝΔΙΑ

Όσον αφορά τη διατροφή των Νεοζηλανδών βασίζεται στο κρέας και στα βραστά λαχανικά. Οι μετανάστες που ήρθαν από την Ασία έχουν ανοίξει εξαιρετικά ινδικά, κινέζικα και γιαπωνέζικα εστιατόρια. Στις μεγάλες πόλεις βρίσκονται όλων των ειδών οι κουζίνες και τα κινέζικα μαγειρεία είναι διάσπαρτα παντού. Μια μεγάλη μπριζόλα πάντως είναι το βασικό γεύμα των ντόπιων όπως και τα μαγειρεμένα στον φούρνο της γης εδέσματα. Επιπλέον, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, παγωτά και τυριά είναι ολόφρεσκα, οργανικά και ιδιαιτέρως εύγευστα.

Επίσης, οι Μαόρι ξέρουν από ψάρεμα, οπότε προτιμούν fish and chips στις καντίνες και θαλασσινές ποικιλίες στα εστιατόρια. Δημοφιλή είναι επίσης τα χέλια, οι αχιβάδες, τα μύδια, και ο τόνος. Εξαιρετικά είναι και τα τοπικά κρασιά και το λικέρ που φτιάχνουν οι Νεοζηλανδοί από ακτινίδια.

<http://3olykeiochalkidas.blogspot.gr/>

## ΚΥΠΡΟΣ

Το ελαιόλαδο δεν περιλαμβανόταν στις διατροφικές συνήθειες των Κυπρίων καταναλωτών. Η επιρροή της βρετανικής κουλτούρας, αλλά και η σχετικά μικρή παραγωγή ελαιολάδου (μέχρι το 1992) είχαν ως αποτέλεσμα τη συχνή χρήση, κυρίως, της μαργαρίνης στο μαγείρεμα και των φυτικών ελαίων στις σαλάτες. Ωστόσο, το ελαιόλαδο εντάσσεται, σταδιακά, στις διατροφικές συνήθειες των Κυπρίων καταναλωτών, γεγονός στο οποίο έχει συμβάλει και η κατάργηση του σχετικού εισαγωγικού δασμού, το 2004, με την ένταξη της Κύπρου στην Ευρωπαϊκή Ένωση.

<http://newpost.gr/>

## ΔΙΕΘΝΗ ΒΡΕΤΤΑΝΙΚΑ ΠΙΑΤΑ ΚΑΙ ΡΟΦΗΜΑΤΑ

### Τσάι

Υπάρχει πιο κλασική βρετανική συνήθεια; Μα φυσικά και όχι. Οι Βρετανοί είναι ένα έθνος που του αρέσει να πίνει τσάι και δεν το κρύβουν, με περισσότερες από 165 χιλιάδες κούπες να καταναλώνονται κάθε μέρα. Η συγκεκριμένη συνήθεια εισήχθη τον 17ο αιώνα και έγινε μόδα όταν η βασίλισσα Αικατερίνη της Μπραγκάντσα, σύζυγος του Κάρολου Β' δήλωσε οπαδός του. Από τότε εντάχθηκε στην καθημερινότητα των Άγγλων και δεν έφυγε ποτέ.

### Μπίρα

Η μπίρα είναι το πρώτο αλκοολούχο ποτό που παράχθηκε στη Βρετανία και δεν πρέπει να μας κάνει έκπληξη ότι κάποτε πινόταν τόσο συχνά όσο το νερό. Κατά το Μεσαίωνα, η κατά κεφαλή κατανάλωση ξεπερνούσε τα 230 λίτρα το χρόνο. Οι πιο συνηθισμένες βρετανικές εκδοχές είναι η πικρή, η καφέ και η μαύρη μπίρα, η οποία αν και συνδέεται με την ιρλανδική Guinness, παρασκευάστηκε αρχικά στο Λονδίνο.

### «Τσιτσιμπίρα» (ginger beer)



Οι Βρετανοί παράγουν τσιτσιμπίρα τουλάχιστον από τα μέσα του 17ου αιώνα και της τρέφουν ιδιαίτερη συμπάθεια. Εκτός από τη μπίρα χρησιμοποιούν τζίντζερ και στο κρασί τους, όπου κατά τη διάρκεια μιας επιδημίας χολέρας το 1832, οι πωλήσεις του αυξήθηκαν κατακόρυφα, καθώς θεωρείται ότι προστάτευε από τις λοιμώξεις.

## Ποντς

Το ποντς είναι ένα μίγμα από αλκοόλ και χυμό φρούτων, που έγινε γνωστό στη Βρετανία στα τέλη του 18ου αιώνα μέσω της Ινδίας. Σερβίρεται σε μεγάλα μπολ με κουτάλα και έγινε διάσημο σε κοινωνικές εκδηλώσεις. Να σημειωθεί πως ήταν από τα αγαπημένα ποτά του Charles Dickens...



## Μηλίτης (cider)

Μπορεί ο μηλίτης να είναι ένα ποτό που παράγεται παγκοσμίως, ωστόσο έχει μεγάλη ιστορία στη βρετανική παράδοση. Παράδειγμα της σημασίας του είναι ότι ο βρετανικός μηλίτης έχει τη μεγαλύτερη κατά κεφαλή κατανάλωση στον κόσμο. Αρκεί να αναφέρουμε ότι το 18ο αιώνα ήταν σύνηθες για αγρότες να λαμβάνουν μέρος του μισθού τους σε... μηλίτη.



## Scotch

Όταν η κουβέντα έρχεται γύρω από το ούισκι, το Scotch βρίσκεται πάντα στο επίκεντρο. Η πρώτη γραπτή αναφορά του Scotch τοποθετείται στο 1495 όταν το σκωτσέζικο δικαστήριο καταγράφει ένα μοναχό στον οποίο δίνονται «οκτώ δοχεία βύνης» για να φτιάξει ούισκι για τον βασιλιά. Βέβαια τόσο οι Σκωτσέζοι όσο και οι Ιρλανδοί πιστεύεται ότι έφτιαχναν ούισκι αρκετά πριν από αυτήν τη χρονολογία.

## Barley water

Το barley water είναι ένα από τα παραδοσιακά βρετανικά ποτά, τόσο ώστε να αναφέρεται και στην ταινία «Mary Poppins» του 1964. Το ποτό κατασκευάζεται από βρασμένο σιτάρι, χυμό φρούτων και νερό και από το 1934 η εκδοχή της μάρκας Robinsons είναι ένα από τα επίσημα ποτά του τουρνουά τένις του Wimbledon.



## Gin tonic

Το gin tonic είναι σήμερα ένα από τα πιο γνωστά cocktails παγκοσμίως, αλλά η επιρροή του ξεκίνησε από τις αποικίες της Βρετανίας στην Ανατολική Ινδία όταν το tonic, λόγω της κινίνης που περιέχει, χρησιμοποιούνταν προληπτικά ως φάρμακο για την ελονοσία.



<http://fthinopolis.gr/category/diethneis-kouzina/>

## **ΤΕΣΣΕΡΑ ΠΙΑΤΑ ΠΟΥ ΔΕΝ ΦΑΝΤΑΖΟΜΑΣΤΑΝ ΟΤΙ «ΚΑΤΑΓΟΝΤΑΙ» ΑΠΟ**

### **ΤΗ ΒΡΕΤΑΝΙΑ**

Εκτός από τις κάπως άνοστες πίτες, τα κρεατοπιτάκια και τις πουτίγκες από το Yorkshire, έχουν και οι Βρετανοί το credit για μερικές -αν μη τι άλλο- ενδιαφέρουσες γεύσεις...

Ξεσκονίζοντας τα βιβλία της γαστρονομικής ιστορίας, ξεθάψαμε τέσσερα πιάτα τα οποία μπορούν οι Βρετανοί να διεκδικούν με υπερηφάνεια ως εθνικά τους. Εμείς τα παρουσιάζουμε, για όλους εκείνους που συνεχίζουν να αντιμετωπίζουν το βρετανικό φαγητό με το ένα φρύδι τους ελαφρώς σηκωμένο...

### **Μηλόπιτα**

Η μηλόπιτα είναι αμερικάνικη, σωστά; Υπάρχει μάλιστα και έκφραση για τον αγνό αμερικανισμό του γλυκίσματος αυτού που λέει για κάτι ότι είναι «τόσο αυθεντικά αμερικάνικο όσο η μηλόπιτα». Εδώ μάλλον θα χαλάσουμε ένα πολύχρονο και βαθιά ριζωμένο μύθο!



Μπορεί οι υπερατλαντικοί φίλοι των Βρετανών να έγιναν σταδιακά οι βασικοί καταναλωτές μηλόπιτας, ωστόσο οι ρίζες της τελευταίας βρίσκονται στο νησί. Μια από τις πιο παλιές αναφορές στη μηλόπιτα είναι στο «The Forme of Cury» του 1390, σαν «Tartys in Applis» (τάρτα μήλου), με τη γέμιση να βρίσκεται σε μια ζυμαρώδη «θήκη» που όμως, τότε δεν τρωγόταν και μάλιστα, δεν περιείχε καθόλου ζάχαρη.

Ευτυχώς για τον ουρανίσκο μας, η εξωτερική πλευρά της μηλόπιτας όχι απλώς καταναλώνεται πλέον, αλλά είναι και πεντανόστιμη, ενώ η γέμιση είναι αρκετά γλυκιά ώστε να καταναλώνεται άνετα και ως επιδόρπιο.

### **Λαζάνια**

Μπορεί οι Ιταλοί να κρατούν ψηλά σαν παντιέρα τα συγκεκριμένα πολυεπίπεδα ζυμαρικά σαν σύμβολο πατριωτικής υπερηφάνειας, ωστόσο μερικοί ιστορικοί υποδεικνύουν ότι τελικώς η πατρότητα τους μπορεί να κρατάει αρκετά βορειότερα από το Μιλάνο. Το 2003, ερευνητές του Βρετανικού Μουσείου ανακάλυψαν ότι στο βιβλίο μαγειρικής του 14ου αιώνα, «The Forme of Cury», αρκετά δημοφιλές την εποχή του Ριχάρδου του 3ου, ήταν ένα πιάτο ονόματι «Loseyn», φτιαγμένο από στρώματα ζυμαρικού με κορωνίδα το τυρί!





Εδώ βέβαια, έχουμε κι εμείς ως Έλληνες να διεκδικήσουμε κομμάτι από την πίτα της προέλευσης των λαζανιών καθώς λέγεται ότι τα γνωστά αυτά μακαρόνια προέρχονται από την αρχαία ελληνική λέξη «λάγανον» που ήταν ένα χοντρό φύλλο από ζύμη κομμένο σε λωρίδες, ενώ μέχρι σήμερα χρησιμοποιούμε τη λέξη «λαγάνα» για να ονομάσουμε το πλακουτσωτό ψωμί που καταναλώνουμε την Καθαρά Δευτέρα.

## Κοτόπουλο tikka masala

Όλοι ξέρουμε ότι οι Βρετανοί λατρεύουν το curry, αλλά ποιός το περίμενε ότι το πιο γνωστό πιάτο των ινδικών εστιατορίων είναι δική τους εφεύρεση;

Ο θρύλος λέει ότι το πιάτο δημιουργήθηκε στο εστιατόριο Shish Mahal της Γλασκώβης, όταν ένας καλοφαγάς με παραδοσιακά γούστα ζήτησε λίγη «σάλτσα» που να ταιριάζει με το κοτόπουλό του. Ο σεφ όπως φημολογείται, αυτοσχεδίασε στη δημιουργία της, με ένα κουτί ντοματόσουπα, κρέμα, γιαούρτι και μπαχαρικά και ο αυτοσχεδιασμός αυτός σηματοδότησε τη γέννηση του tikka masala. Φυσικά, οι Ινδοί σεφ αρνούνται έντονα τη συγκεκριμένη ιστορία, ισχυριζόμενοι ότι το κοτόπουλο tikka masala είναι πιάτο του Punjabi, με μια συνταγή που έχει περάσει από γενιά σε γενιά εδώ και αιώνες.



## Haggis

Εδώ έχουμε μια ενδοβρετανική διαμάχη! Οι Σκωτσέζοι κρατάνε πάντα την ιδιαίτερη φυσιογνωμία και τις διαφορές τους από τους Άγγλους –τη δραματική θεατρική σκηνή τους, τις φούστες τους, τους καλλιτέχνες τους– ωστόσο το εθνικό τους πιάτο μπορεί να μην είναι αμιγώς «δικό τους».



Το Haggis είναι καρδιά προβάτου, συκώτι και πνεύμονες, ανάμεικτα με πλιγούρι ή ρίζι, κρεμμύδι και καρυκεύματα και τρώγεται παραδοσιακά από τους Σκωτσέζους κάθε Γενάρη τη βραδιά του Burns (25 του Γενάρη –επέτειος προς τιμήν του ποιητή Robert Burns). Ωστόσο το 2009, η ιστορικός του φαγητού Catherine Brown βρήκε αναφορά στο haggis στο αγγλικό βιβλίο μαγειρικής «The English Hus-wife» του 1615, που λέγεται ότι είναι 132 χρόνια παλιότερη από την πρώτη σκωτσέζικη αναφορά στη συγκεκριμένη λιχουδιά. Ακόμα όμως, δεν είναι πολύ ξεκάθαρα τα στοιχεία σχετικά με την προέλευσή του.

Το πιάτο fish and chips ΔΕΝ είναι αγγλικό!

Και για το τέλος, κρατήσαμε κάτι που δεν είναι μάλλον, καθόλου αγγλικό παρά τις φήμες που το ακολουθούν. Μπορεί

να αποτελεί σύμβολο της βρετανικής ταυτότητας, ωστόσο το «fish and chips» είναι μια συρραφή διαφορετικών γαστριμαργικών παραδόσεων –εκ των οποίων καμία δεν είναι αγγλική. Οι τηγανητές πατάτες κατάγονται από τις κάπως πιο λεπτές γαλλίδες «ξαδέρφες» τους τα chips, ενώ το τηγανιτό ψάρι έγινε δημοφιλές από Εβραίους πρόσφυγες στην Πορτογαλία και την Ισπανία τον 19ο αιώνα. Παρ' όλα αυτά, οι Βρετανοί είναι εκείνοι που τα πάντρεψαν και τα τρώνε με κάθε δυνατό τρόπο. Ακόμα και τυλιγμένα σε εφημερίδα, με πολτό από μπιζέλια στην άκρη για συνοδευτικό...



<http://www.clickatlife.gr/geusi/story/8933socio>

# ΣΥΣΧΕΤΙΣΜΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΜΕ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ(ΚΛΙΜΑΤΟΛΟΓΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ,ΓΕΩΡΓΙΚΕΣ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΕΣ)

## Σκωτία ,διατροφή και κλίμα

Το κλίμα της **Σκωτίας** είναι εύκρατο ωκεάνιο και, γενικά, ευμετάβλητο. Επηρεάζεται από το Ρεύμα του Κόλπου από τον Ατλαντικό κι έτσι έχει πιο ήπιους χειμώνες, αλλά πιο δροσερά και υγρά καλοκαίρια σε σύγκριση με άλλες περιοχές στο ίδιο γεωγραφικό πλάτος, όπως το Όσλο ή η Μόσχα. Ωστόσο, παρατηρούνται χαμηλότερες θερμοκρασίες σε σύγκριση με το υπόλοιπο Ηνωμένο Βασίλειο.



## Σκωτσέζικη κουζίνα

Η Σκωτία φημίζεται για τα απλά και θρεπτικά φαγητά της, απαραίτητα για την αντιμετώπιση του ψυχρού της κλίματος. Το αχνιστό πόριτζ, οι ζεστές σούπες, τα κέικ και τα χάγκις. Τα «**χάγκις**» είναι παραδοσιακό πιάτο από εντόσθια αρνιού (έντερα, καρδιές, συκώτι, πνευμόνια κ.ά.) και διάφορα δημητριακά μαγειρεμένα μέσα σε αρνίσιο στομάχι. Ακόμη διάφορες σκωτσέζικες πίτες κυρίως με κρέας και ο σολομός βρίσκονται στο καθημερινό μενού. Η Σκωτία φημίζεται επίσης και για ορισμένες σπεσιαλιτέ της, βασισμένες στα αρίστης ποιότητας ντόπια υλικά και στην προετοιμασία τους που δείχνει την επίδραση της παλιάς συμμαχίας ανάμεσα στη χώρα αυτή και στη Γαλλία. Για αιώνες οι κουζίνες των κατοίκων των **χάιλαντ** δημιουργούσαν πιάτα όπως κρεμμώδεις σούπες, κυνήγι μπρεζέ σε κρασί, πλούσιες σάλτσες και γλυκά, πιάτα με σολομό και πέστροφα που αφθονούν το καλοκαίρι στα ποτάμια και πιάτα με ελάφι και λαγό. Στα Λόουλαντς και στις πόλεις Γλασκόβη και Εδιμβούργο, φτιάχνονται υπέροχα ψωμιά, κέικ και μπισκότα. Στη Σκωτία η μέρα αρχίζει με ένα θρεπτικό πρωινό από **πόριτζ** βρώμης (που τρώγεται παραδοσιακά χωρίς ζάχαρη), τηγανητό ζαμπόν και αυγά ή φρέσκο ψάρι, καπνιστό μπακαλιάρo, μια σπεσιαλιτέ των βορειοανατολικών ακτών, που ποσάρεται σε γάλα, μεγάλη ποικιλία

σε λουκάνικα, καθώς και τوست, ψωμί από αλεύρι βρώμης ή ζεστά κουλουράκια με μαρμελάδα και τσάι ή καφέ.

Ένα ελαφρύ δείπνο, που ονομάζεται «χάϊ τι». Το φαγητό περιλαμβάνει κρύα κρέατα, χωριάτικη πίτα, ψάρι και τσιπς ή μπέικον και αυγά. Διάφορα μπισκότα, κουλουράκια, κέϊκ υπάρχουν πάντα στο τραπέζι. Σπεσιαλιτέ ένα κέϊκ πασπαλισμένο με κομμένα αμύγδαλα, **το κέϊκ Νταντί**. Εθνικό ποτό, το **ουϊσκι**, γνωστό σε όλο τον κόσμο.

<http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A3%CE%BA%CF%89%CF%84%CE%AF%CE%B1>

[http://www.gastrotourismos.gr/?section=2475&language=el\\_GR&itemid1494=2504&detail1494=1](http://www.gastrotourismos.gr/?section=2475&language=el_GR&itemid1494=2504&detail1494=1)

## Διατροφή και κλίμα στην Ιρλανδία

Οι ακτές παρουσιάζουν μικρή κατάτμηση στα ανατολικά, μέτρια στα νότια και μεγάλη στα δυτικά και στα βόρεια. Το κλίμα είναι υγρό ωκεάνιο, με συχνές βροχοπτώσεις, που διατηρούν τα εκτεταμένα λιβάδια πράσινα σε όλη τη διάρκεια του έτους.



Ως κύριο λόγο αγροτική κοινωνία, ο λαός της Ιρλανδίας έχουν πάντα με βάση την κουζίνα τους σε τοπικό επίπεδο, εποχιακά τρόφιμα. Πολλά από τα παραδοσιακά φαγητά της Ιρλανδίας έχουν αντέξει στη δοκιμασία του χρόνου, συμπεριλαμβανομένου του μεγάλου λιμού του 19ου αιώνα, καθώς και την κοινωνική και πολιτική αναταραχή που μαστίζει την Ιρλανδία για εκατοντάδες χρόνια. Η κουζίνα της Ιρλανδίας είναι μια απτή σύνδεση με το παρελθόν του νησιού, και είναι ένα από τα πιο σημαντικά πολιτιστικά κληροδοτήματα του ιρλανδικού λαού.

Η οικονομία της αρχαίας Ιρλανδίας βασίζεται σε βοοειδή, τόσο για το κρέας και τα γαλακτοκομικά. Αυτή η μακροχρόνια σχέση με τις αγελάδες ως νόμισμα οδήγησε σε εξάρτηση από τα γαλακτοκομικά προϊόντα για την τροφή και μια μεγάλη ποικιλία από τοπικά τυριά. Αν και παραδοσιακή τυροκομία έχασαν τη ζωή τους κατά τη διάρκεια του πρώτου μέρους του 20ου αιώνα, μια πρόσφατη αναγέννηση της παραδοσιακής τυροκομίας σκάφος έχει προκύψει, ιδιαίτερα στην κομητεία Κορκ. Σήμερα, μερικά από τα πιο γνωστά και ευρέως διαθέσιμα Irish τυριά είναι Κάσελ μπλε, cooleeney, corleggy και Ardrahan. Μπλε Κάσελ είναι ένα κρεμώδες, με πράσινα στίγματα τυρί που παράγεται σε Κάσελ, County Tipperary. Αυτό έγινε για πρώτη φορά το 1984 με τη χρήση τεχνικών και τους μύκητες που χρησιμοποιούνται για την παραγωγή του πιο γνωστά ροκφόρ και μπλε τυρί Stilton. Cooleeney χρησιμοποιεί νωπό αγελαδινό γάλα για την παραγωγή του, ένα τυρί που είναι κρεμώδης, με μια γήινη γεύση. Corleggy είναι το τυρί γάλακτος σε ένα σκληρό κατσικίσιο παράγονται σε County Cavan. Έχει μια γεύση υφάλμυρο και μια εξαιρετικά σκληρή υφή, καθιστώντας το μια εξαιρετική τυρί για τρίψιμο. Ardrahan είναι το τυρί γάλακτος σε ένα ημι - μαλακό αγελαδινό παράγεται στην κομητεία Κορκ. Έχει μια γεύση βουτύρου που είναι συχνά σε σύγκριση με το brie.

Το παραδοσιακό ιρλανδικό ψωμί αποτελεί αντικείμενο περιφερειακών και εποχιακή διαθεσιμότητα, αν και ορισμένα είδη είναι διαθέσιμα σχεδόν παντού σε όλη την το έτος. Κοινή ιρλανδική ψωμιά περιλαμβάνουν ψωμί σόδας και μαύρο ψωμί, η οποία

είναι άμεσα διαθέσιμη σε όλη τη χώρα . Ψωμί σόδα είναι ένα είδος ταχείας ψωμί με μόνο τέσσερα συστατικά : αλεύρι , βούτυρο , τη σόδα και το αλάτι . Είναι συνήθως γίνεται με άσπρο αλεύρι , αν και αλεύρι ολικής αλέσεως είναι δημοφιλής στη βόρεια Ιρλανδία, όπου λέγεται « σταρένιο ψωμί ». Μαύρο ψωμί συνήθως γίνεται με αλεύρι ολικής τραχύ αλεσμένο γεύμα και έχει ένα χοντρό , λαστιχωτή υφή. Μπορεί να καταναλωθεί με αλμυρές ή γλυκές toppings . Περιφερειακή ψωμιά περιλαμβάνουν Blaai , η οποία είναι ένα είδος ζύμης , λευκό ψωμάκι βρέθηκε στα νοτιοδυτικά της Ιρλανδίας , σε κομητείες Wexford , Waterford και Kilkenny . Barmbrack είναι το πιο εμβληματικό της ιρλανδικής εποχιακά ψωμιά , παραδοσιακά καταναλώνεται στις Απόκριες . Είναι ένα γλυκό , σταφίδα - κατάσπαρτος ψωμί μαγιάς γενικά τρώγονται με απογευματινό τσάι . Στις Απόκριες , το ψωμί ψήνεται με μια ποικιλία από μπιχλιμπίδια μέσα ως μέρος ενός παραδοσιακού παιχνιδιού τύχη-αφήγηση .

Τα παραδοσιακά ιρλανδικά πιάτα συχνά είναι απλά , με μια εξάρτηση κρύου καιρού καλλιέργειες και τοπικά διαθέσιμη κρέας . Μια κοινή πιάτα στην Ιρλανδία είναι το μπέικον και το λάχανο . Είναι κατασκευασμένο με την πλάτη - μπέικον (όχι ταινία μπέικον ) που μαγειρεύονται μαζί με το λάχανο για τη γεύση , και σερβίρεται πάνω από βραστές ή πουρέ πατάτας . Champ είναι ένα άλλο παραδοσιακό πιάτο που εξακολουθεί να είναι συνήθως τρώγονται . Αποτελείται από πουρέ πατάτας αναμιγνύεται με φρέσκα κρεμμυδάκια , αλάτι και μαύρο πιπέρι . Coddle είναι ένα πιάτο που παραδοσιακά συνδέονται με το Δουβλίνο , όπου είναι ένα δημοφιλέστερο φαγητό άνεση . Πρόκειται για ένα γεύμα σε ένα δοχείο αποτελείται από λουκάνικα ή μπέικον , κομμένο σε φέτες τις πατάτες , τα κρεμμύδια και τα καρότα βράζουν μαζί . Από όλα τα ποτά που σχετίζονται με την Ιρλανδία , ίσως το τα πιο εμβληματικά και αγαπημένα είναι σωματώδης . Stout είναι ένα σκοτεινό , ξηρό ale με ένα πλούσιο , καφέ - όπως γεύση . Αν Guinness είναι συνώνυμη με την stout στην Ιρλανδία και στο εξωτερικό , άλλες ποικιλίες που είναι διαθέσιμα, συμπεριλαμβανομένων Beamish και Μέρφι . Irish whiskey κατέχει μια ιδιαίτερη θέση στην ιρλανδική κουλτούρα , με μια ιστορία που εκτείνεται πίσω από το 12ο αιώνα . Αυτό που διαφοροποιεί Irish whiskey από άλλες ουίσκι είναι η διαδικασία τριπλής απόσταξης και μια γενική έλλειψη της τύρφης που χρησιμοποιούνται για την παραγωγή του , με μερικές αξιοσημείωτες εξαιρέσεις . Η μέθοδος «καθαρή άμβυκα " απόσταξη είναι επίσης ιδιαίτερα στην Ιρλανδία , πράγμα που σημαίνει ότι το τελικό προϊόν περιέχει τόσο ζυμωθέντων ή μη κριθάρι, η οποία παρασκευάζεται σε μια κατσαρόλα ακόμα .

<http://el.kllvx.com/destinations/ireland/1013000765.html>

<http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%99%CF%81%CE%BB%CE%B1%CE%BD%CE%B4%CE%AF%CE%B1>

