

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗ

Πηγή: Βικιπαίδεια

ΧΑΒΑΗ



- Το αρχιπέλαγος της Χαβάης περιλαμβάνει δεκαοκτώ νησιά και ατόλλες, και εκτείνεται σε μήκος άνω των 1.500 μιλίων (περίπου 2.400 χλμ.). Από αυτά τα νησιά, τα οκτώ θεωρούνται «κύρια νησιά» και βρίσκονται στο νοτιοανατολικό μέλος του αρχιπελάγους. Αυτά είναι, σε σειρά από το βορειοδυτικό προς το νοτιοανατολικό σημείο, τα Νιχάου, Καουάι, Οάχου, Μολοκάι, Λανάι, Καχοολάβε, Μάουι και Χαβάη. Το τελευταίο είναι με σημαντική διαφορά το μεγαλύτερο νησί, και συχνά ονομάζεται από τους ντόπιους και τους Αμερικανούς το *Μεγάλο Νησί* για να μην υπάρχει σύγχυση με την πολιτεία ως σύνολο.





ΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΝΗΣΙΟΥ

- ◉ Πρωτεύουσα και μεγαλύτερη χώρα του νησιού, είναι η Χονολουλού. Ο πληθυσμός του είναι μόλις 1.374.810 κάτοικοι. Καθώς βρίσκεται στη μέση του Ειρηνικού Ωκεανού θεωρείται μεταξύ των πιο απομονωμένων κατοικημένων περιοχών σε όλο τον κόσμο.



Η ΣΗΜΑΙΑ ΤΗΣ ΧΑΒΑΗΣ



Η ΣΦΡΑΓΙΔΑ ΤΗΣ ΧΑΒΑΗΣ

ΤΟ ΚΛΙΜΑ ΤΗΣ...


- ✓ Το κλίμα της Χαβάης δεν είναι τυπικό για μια τροπική περιοχή σε αυτό το γεωγραφικό πλάτος, γιατί ο ωκεανός που περιβάλλει τα νησιά επιδρά και το κάνει πιο ήπιο. Οι θερμοκρασίες και η υγρασία τείνουν να είναι λιγότερο ακραίες, με τις θερινές υψηλές θερμοκρασίες να φθάνουν σπάνια πάνω από τους 25-30 °C και τις χειμερινές θερμοκρασίες σπάνια να πέφτουν κάτω από τους 10-15 °C . Στα μεγάλα υψόμετρα των βουνών της πέφτει το χειμώνα ακόμα και χιόνι, κάτι σχετικά ασύνηθες στις τροπικές ζώνες.

ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΣΤΗ ΧΑΒΑΗ

Πηγή:http://www.iatronet.gr/article.asp?art_id=19297

ΤΑ ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ ΣΝΑΚΣ...

- Για ενδιάμεσο σνακ μια δοκιμή στα βιολογικά φρούτα, όπως παπάγια (πλούσια σε παπαΐνη, μαλακτικό ένζυμο), βατόμουρα (πλούσια σε αντιοξειδωτικά), μπανάνα (πλούσια σε κάλιο), γκουάβα ή γκαγκάφα (θεωρείται υπέρ-φρούτο καθώς περιέχει πολλές βιταμίνες και Ω-3 και Ω-6 λιπαρά οξέα), καρύδα (φυτικές ίνες και καλά λιπαρά οξέα) ή μάνγκο (πλούσιο σε αντιοξειδωτικά και φυτικές ίνες) αποτελεί την ιδανική υγιεινή λύση απελευθερώνοντας το γευστικό θησαυρό των τροπικών φρούτων. Διαφορετικά αξίζει να δοκιμάσετε μια χούφτα φουντούκια macademia (δεν περιέχουν χοληστερόλη) και να δείτε από κοντά τα τεράστια δέντρα που τα παράγουν.



Γλυκοπατάτες, ιδιαίτερα πλούσιες σε βιταμίνη Α

ΤΟ ΚΛΑΣΣΙΚΟ ΕΟΡΤΑΣΤΙΚΟ ΦΑΓΗΤΟ

- ◉ Συνεχίζουμε με το κλασικό εορταστικό ‘Luau’ φαγητό της Χαβάης το οποίο είναι το καπνιστό ‘χοιρινό kalua’, μαγειρεμένο με λάχανο, με τον παραδοσιακό τρόπο ‘imu’ δηλαδή σε υπαίθριο φούρνο, σκαμμένο στο έδαφος. Χρησιμοποιείται σαν αλάτι το ‘Hawaiian salt’ το οποίο έχει **κόκκινο** χρώμα και προέρχεται από το ηφαιστειακό πέτρωμα του νησιού Big Island.

ΤΟ ΠΙΟ ΠΑΡΑΞΕΝΟ ΨΩΜΙ!

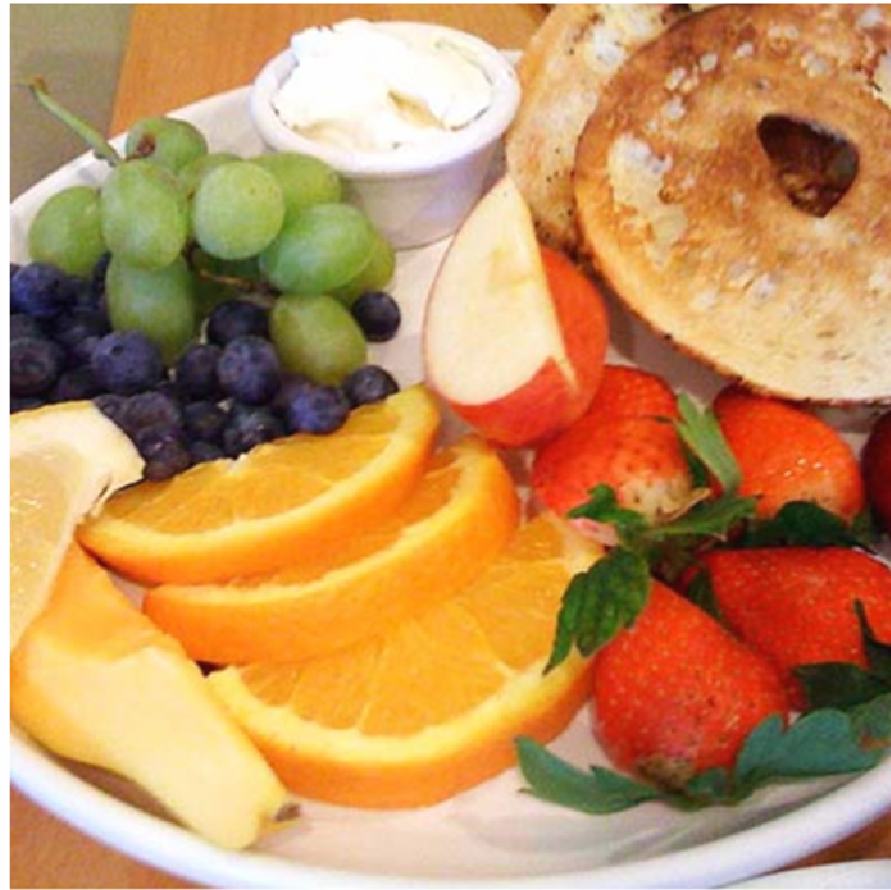
- ⦿ Αξίζει και μια δοκιμή στο χαβανέζικο ψωμί σε ιώδεις αποχρώσεις, το οποίο είναι στην πραγματικότητα πορτογαλέζικο γλυκό ψωμί, ιδανικό και για το πρωινό ή για τα σάντουιτς.



ΓΛΥΚΙΣΜΑΤΑ...



- ⦿ Για γλύκισμα μην παραλείψετε να δοκιμάσετε το πολύχρωμο τοπικό έδεσμα της Χαλείβα, τη γρανίτα.



ΣΤΗ ΧΑΒΑΗ ΤΟ
ΠΡΩΙΝΟ
ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ
ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΑΠΟ
ΦΡΕΣΚΑ
ΦΡΟΥΤΑ...



ΣΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΤΟΥΣ, ΟΙ ΧΑΒΑΝΕΖΟΙ ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΡΩΝΕ ΠΑΛΙ ΠΟΛΛΑ ΦΡΕΣΚΑ ΦΡΟΥΤΑ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΑΠΟ ΕΙΣΑΓΩΜΕΝΑ ΠΡΟΙΟΝΤΑ ΑΛΛΙΩΣ, ΔΙΑΦΟΡΑ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ...

ΠΟΛΛΕΣ ΦΟΡΕΣ, ΟΙ ΝΤΟΠΙΟΙ, ΣΥΝΗΘΙΖΟΥΝ ΝΑ ΠΟΛΤΟΠΟΙΟΥΝ ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΝΑ ΤΑ ΚΑΝΟΥΝ ΕΝΑ ΜΕΙΓΜΑ ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΑ ΥΠΟΛΟΙΜΑ ΤΡΟΦΙΜΑ, ΟΠΩΣ ΣΤΗΝ ΕΙΚΟΝΑ.



ΣΤΟ ΒΡΑΔΥΝΟ,
ΑΠΟΛΑΜΒΑΝΟΥΝ
ΦΡΕΣΚΑ ΦΡΟΥΤΑ
ΜΕ...ΔΙΑΦΟΡΟΥΣ
ΤΡΟΠΟΥΣ...

Η ΕΡΓΑΣΙΑ ΑΥΤΗ ΕΓΙΝΕ ΓΙΑ
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ
ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΘΗΤΡΙΑ ΤΟΥ
ΣΤ1' ΣΤΕΛΛΑ!!!