

φαγητό



cibo



храна

ΠΟΛΥΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

alimento



Gida

食物

еда



ΕΛΛΑΔΑ

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

ΜΟΥΣΑΚΑΣ

από την Χρυσή Μάμαλη



Ο **μουσακάς** είναι ένα πιάτο από μαγειρεμένο κιμά, μελιτζάνες και πατάτες που συναντάται σε διάφορες μορφές σε όλα τα Βαλκάνια (Βουλγαρία, Ρουμανία), σε χώρες της Μέσης Ανατολής (Αίγυπτος, Λίβανος), της Κεντρικής Ευρώπης, στην Ελλάδα και στην Τουρκία.

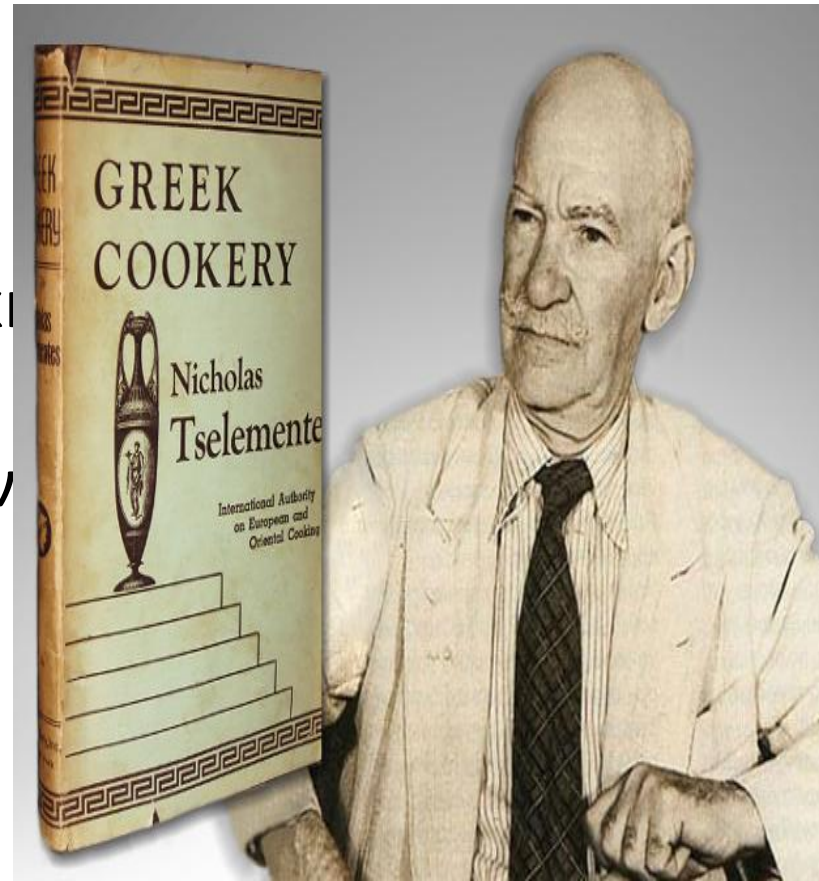
Η προέλευση του μουσακά δεν είναι ιστορικά κατοχυρωμένη, πολλοί όμως υποστηρίζουν ότι το πιάτο προέρχεται από τον περσικό *magima*, ένα φαγητό που αποτελεί συνδυασμό αρνιού και μελιτζάνας.

Η ελληνική εκδοχή του μουσακά τοποθετείται χρονικά στον 20ό αιώνα. Πιο συγκεκριμένα, ο μουσακάς όπως είναι ευρέως γνωστός σήμερα εμφανίστηκε το 1910

με την κυκλοφορία των συνταγών του αρχιμάγειρα

[Νικολάου Τσελεμεντέ.](#)

Η διαφορά έγκειται στην προσθήκη της μπεσαμέλ και στην αφαίρεση των πολλών μπαχαρικών από την εκτέλεση της συνταγής



Υλικά

1 κιλό μελιτζάνες
4 μεγάλες πατάτες

Για τον κιμά:

1/2 κιλό κιμά
1/2 φλιτζάνι ελαιόλαδο
1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
1/2 φλιτζάνι κρασί
1/2 ματσάκι μαϊντανό
1 κονσέρβα ντοματάκια
1 κουταλιά συμπυκνωμένο πελτέ ντομάτας
1 ξυλαράκι κανέλλα
3-4 κόκκους μπαχάρι
αλάτι και πιπέρι

Για την μπεσαμέλ:

2 φλιτζάνια κεφαλοτύρι τριμμένο

4 κουταλιές βούτυρο

6 κουταλιές της σούπας αλεύρι

1,5 λίτρο γάλα φρέσκο ή ένα κουτί εβαπορέ

2 φλιτζάνια νερό (αν το γάλα είναι εβαπορέ)

λίγο μοσχοκάρυδο

1 κρόκο αυγού

Προετοιμασία κιμά:

1. Σε μία κατσαρόλα ζεσταίνουμε το λάδι και τσιγαρίζουμε ελαφρά το κρεμμύδι.
2. Προσθέτουμε τον κιμά και τον τσιγαρίζουμε ανακατεύοντας συνέχεια.
3. Προσθέτουμε το σκόρδο, την κανέλλα, το μπαχάρι.
4. Αλατοπιπερώνουμε.
5. Σβήνουμε με κρασί και προσθέτουμε τον μαϊντανό.
6. Ρίχνουμε την τομάτα και τον πελτέ και ανακατεύουμε.
7. Αφήνουμε στη φωτιά μέχρι να απορροφηθούν όλα τα υγρά.

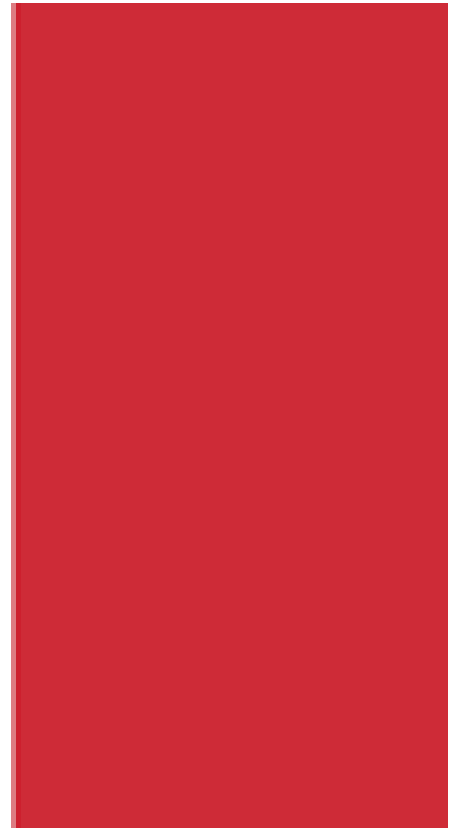
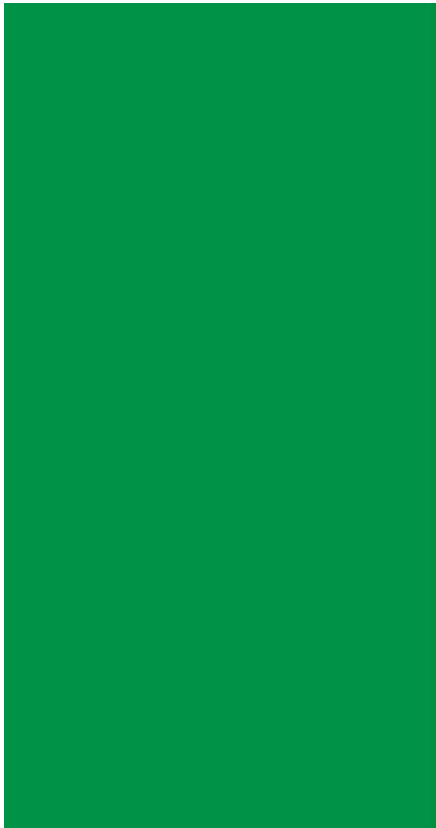
Προετοιμασία μπεσαμέλ:

1. Λιώνουμε το βούτυρο σε ένα τηγάνι.
2. Ζεσταίνουμε το γάλα (αν είναι εβαπορέ, το διαλύουμε στο νερό πρώτα).
3. Προσθέτουμε το αλεύρι στο λιωμένο βούτυρο ανακατεύοντας συνεχώς.
4. Μόλις γίνει μια σφικτή μάζα αρχίζουμε να προσθέτουμε λίγο-λίγο το γάλα ζεστό, ανακατεύοντας να μην σβολιάσει. Δεν ρίχνουμε άλλο γάλα αν πρώτα δεν απορροφήσει εντελώς το προηγούμενο.
5. Προσθέτουμε τον κρόκο και το μοσχοκάρυδο και ανακατεύουμε καλά.

Οδηγίες

1. Κόβουμε τις μελιτζάνες σε στρογγυλά κομμάτια.
2. Τις βάζουμε σε ένα μπολ με αλάτι και νερό.
3. Ξεφλουδίζουμε και κόβουμε τις πατάτες σε ροδέλες και τις τηγανίζουμε.
4. Ξεπλένουμε τις μελιτζάνες και τις τηγανίζουμε.
5. Στρώνουμε σε ένα ταψί τις πατάτες σε μία στρώση.
6. Από πάνω στρώνουμε αρκετές από τις μελιτζάνες (για να καλύψουμε τα κενά).
7. Απλώνουμε τον κιμά και από πάνω τις υπόλοιπες μελιτζάνες.
8. Ετοιμάζουμε την μπεσαμέλ και την απλώνουμε πάνω από τις μελιτζάνες.
9. Πασπαλίζουμε με τυρί και/ή φρυγανιά τριμμένη.
10. Ψήνουμε σε μέτριο φούρνο

ITALIA



Πίτσα

από τον Γιάννη Καλτσίδα



Η πίτσα (ιταλικά: pizza) είναι πιάτο ιταλικής προέλευσης, το οποίο αποτελείται από μια συνήθως στρογγυλή, επίπεδη βάση ζύμης με βάση το σιτάρι με προζύμι, με τομάτες, τυρί και συχνά διάφορα άλλα υλικά (όπως διάφορα είδη λουκάνικου, γαύρο,μανιτάρια, κρεμμύδια, ελιές, λαχανικά, κρέας, ζαμπόν, κ.ά.), η οποία στη συνέχεια ψήνεται σε υψηλή θερμοκρασία, παραδοσιακά σε ξυλόφουρνο.

Ο όρος pizza καταγράφηκε για πρώτη φορά τον 10ο αιώνα σε ένα λατινικό χειρόγραφο από τη νότια ιταλική πόλη Γκαέτα στο Λάτιο, στα σύνορα με την Καμπανία. Η σύγχρονη πίτσα εφευρέθηκε στη Νάπολη και το πιάτο και οι παραλλαγές του έγιναν από τότε δημοφιλείς σε πολλές χώρες.



Ένας δημοφιλής σύγχρονος μύθος υποστηρίζει ότι η αρχετυπική πίτσα, η πίτσα Μαργαρίτα, επινοήθηκε το 1889, όταν το Βασιλικό Ανάκτορο του Καποντιμόντε ανέθεσε στον Ναπολιτάνο rizzaiolo (παρασκευαστή πίτσας) Ραφάελε Εσπόζιτο να δημιουργήσει μια πίτσα προς τιμήν της επισκέπτριας βασίλισσας Μαργαρίτας. Από τις τρεις διαφορετικές πίτσες που δημιούργησε, η βασίλισσα προτίμησε έντονα μια πίτσα με τα χρώματα της ιταλικής σημαίας —κόκκινο (τομάτα), πράσινο (βασιλικός) και λευκό (μοτσαρέλα).



ΥΛΙΚΑ

Για τη ζύμη πίτσας

7 γρ. μαγιά, ξηρή
1/2 κ.σ. ζάχαρη
600-700ml. νερό
500 γρ. αλεύρι, σκληρό
500 γρ. αλεύρι, γ.ο.χ
1 αυγό
1/2 κ.σ. αλάτι
70 ml ελαιόλαδο

Για τη σάλτσα

800 γρ. ντομάτα κονκασέ,
περασμένη από το μπλέντερ
1 κ.γ. βασιλικό ξερό
1½ κ.γ. ρίγανη ξερή
1 - 1½ κ.σ. φρυγανιά
τριμμένη
¼ κ.γ. θυμάρι ξερό
2 κ.σ. ελαιόλαδο
Αλάτι
Πιπέρι

Προσθέτουμε:

Ζαμπόν Μπέικον Φρέσκα μανιτάρια
Πιπεριά πράσινη, κομμένη σε λωρίδες
Κρεμμύδι, κομμένο σε λωρίδες Ελιές, ροδέλες Φέτα,
τριμμένη
Τυρί γκούντα, τριμμένο

• Στον κάδο του μίξερ, προσθέτουμε τη μαγιά, τη ζάχαρη και το νερό.

Ανακατεύουμε και αφήνουμε το μείγμα στην άκρη για 5 λεπτά, ώστε να ενεργοποιηθεί η μαγιά.

• Προσθέτουμε το αλεύρι, το αυγό, το αλάτι και ζυμώνουμε σε μεσαία ταχύτητα, με τον γάντζο, για 2 λεπτά.

• Προσθέτουμε το ελαιόλαδο και ζυμώνουμε μέχρι να δημιουργήσουμε μία λεία και μαλακή ζύμη.

• Μεταφέρουμε τη ζύμη σε ένα λαδωμένο μπολ, τη σκεπάζουμε με μια πετσέτα και την αφήνουμε να φουσκώσει για 60-90 λεπτά.

• Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 220°C στις αντιστάσεις πάνω-κάτω. Τοποθετούμε ένα ταψί του φούρνου ανάποδα μέσα στο φούρνο και το αφήνουμε να πυρώσει.

• Μόλις φουσκώσει η ζύμη, τη χωρίζουμε σε 6 ίσα κομμάτια. Με έναν πλάστη, ανοίγουμε το κάθε ζυμάρι σε αλευρωμένο πάγκο, σε στρογγυλό σχήμα, διαμέτρου 30 εκ.

• Για τη σάλτσα: Σε ένα μπολ, προσθέτουμε όλα τα υλικά για τη σάλτσα και ανακατεύουμε καλά, μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα.

• Απλώνουμε αρκετή σάλτσα στην επιφάνεια κάθε ζύμης. Καλύπτουμε με το συνδυασμό των υλικών που θέλουμε και πασπαλίζουμε με το τυρί.

• Πασπαλίζουμε το αναποδογυρισμένο ταψί στο φούρνο με λίγο αλεύρι ή σιμιγδάλι ψιλό και τοποθετούμε την πίτσα επάνω.

• Ψήνουμε την κάθε πίτσα ξεχωριστά, για 20-25 λεπτά, μέχρι να χρυσαφίσει και να λιώσει το τυρί.

• Κόβουμε κάθε πίτσα σε 10-12 κομμάτια και την σερβίρουμε ζεστή.

ΙΣΠΑΝΙΑ



Το **γκασπάτσο** (ισπ. *Gazpacho*) είναι μια παραδοσιακή σούπα της Ισπανίας.

Ετυμολογικά η λέξη gazpacho προέρχεται από την ένωση της λατινικής λέξης "gaspa", που σημαίνει κατάλοιπο ή θραύσμα, και τη λέξη "atxo" που σημαίνει σούπα στα Μοζαράμπικ.

Πρόκειται για μια κρύα, κάπως πηχτή σούπα με βάση τη ντομάτα, η οποία συνηθίζεται πολύ το καλοκαίρι στη ζεστή Ανδαλουσία, ως δροσιστικό πιάτο.

Φτιάχνεται με ντομάτες, σκόρδο, ελαιόλαδο και ξύδι, στα οποία καμιά φορά προστίθεται τριμμένο ψωμί.



Υλικά

Μερίδες: 6

- 1 κιλό ώριμες ντομάτες, τριμμένες
- 80 γρ. μπαγιάτικο λευκό ψωμί, χωρίς την κόρα, μουλιασμένο και καλά στυμμένο
- 1 κόκκινη πιπεριά Φλωρίνης, καθαρισμένη και χοντροκομμένη
- 1 μικρή πιπεριά τσίλι, ψιλοκομμένη
- 2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες
- 1 κουτ. γλυκού καστανή ζάχαρη
- 30 ml ξίδι από κόκκινο κρασί
- 50 ml ελαιόλαδο
- αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

Για το σερβίρισμα

- 1 μικρό τρυφερό αγγουράκι, ψιλοκομμένο
- 1 μικρή πιπεριά Φλωρίνης, ψιλοκομμένη
- 1 μικρή πράσινη πιπεριά κέρατο, ψιλοκομμένη
- 1 μικρό ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 10 ντοματίνια, κομμένα στα 4

Διαδικασία

- Για να φτιάξουμε γκασπάτσο: κρύα ντοματόσουπα, χτυπάμε στον πολυκόφτη τις ντομάτες μαζί με το ψωμί, τις πιπεριές, το σκόρδο, τη ζάχαρη, το ξίδι και αλατοπίπερο, μέχρι να ομογενοποιηθούν καλά.

- Ρίχνουμε σταδιακά το ελαιόλαδο και ξαναχτυπάμε μέχρι το μείγμα να γίνει κρεμώδες. Βάζουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 2 ώρες.

Σερβίρισμα

- Ανακατεύουμε όλα τα υλικά της γαρνιτούρας σε ένα μπολ. Μοιράζουμε τη σούπα σε πιάτα και στολίζουμε με όση από τη γαρνιτούρα θέλουμε.

ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ



ΤΑΡΑΤΟΡ

από την Ιωάννα Δούδαλη



Ταρατόρ

Το **ταρατόρ** (κυριλλικά таратор) ή **ταλαττούρι** (στην Κύπρο) είναι μια κρύα σούπα, χαρακτηριστική της βαλκανικής και ιδιαίτερα της βουλγάρικης κουζίνας, που σερβίρεται συνήθως πριν το κυρίως πιάτο το καλοκαίρι.



Συνταγή

- Για να φτιάξουμε ταρατόρ θα χρειαστούμε γιαούρτι, νερό, λεπτοκομμένο ή τριμμένο στον τρίφτη αγγουράκι, σπορέλαιο ή ελαιόλαδο, αλάτι, άνηθο και λιωμένο ή ψιλοκομμένο σκόρδο. Πολλοί προσθέτουν και χτυπημένα καρύδια ή ξύδι, αν το γιαούρτι δεν είναι αρκετά ξινό.
- Συναντώνται επίσης και παραλλαγές της σούπας, φτιαγμένες χωρίς γιαούρτι ή η αναφερόμενη και ως «ξηρή ταρατόρ», που φτιάχνεται χωρίς την προσθήκη νερού, μόνο με γιαούρτι. Παρόμοια είναι και η συνταγή της «χειμερινής» σαλάτας σνεζάνκα που σημαίνει Χιονάτη και φτιάχνεται με αποξηραμένο γιαούρτι, φρέσκα αγγουράκια ή τουρσί. Η παρασκευή της σούπας είναι εύκολη, καθώς χρειάζεται μόνο ανακάτεμα των προϊόντων και συντήρηση στο ψυγείο. Αναλυτικότερα, χρησιμοποιούμε μισό κιλό γιαούρτι για κάθε ένα αγγουράκι, ενώ διαλύουμε δύο μέρη γιαούρτι σε τρία μέρη νερό.

Κατανάλωση και σερβίρισμα

Η σούπα ταρατόρ σερβίρεται κρύα, συνήθως από το ψυγείο και πριν το κυρίως γεύμα, ως ορεκτικό. Κάποιοι τη σερβίρουν ως γαρνιτούρα και ως σαλάτα. Συναντάται και ως «διαλύτης» για υψηλής περιεκτικότητας αλκοολούχα ποτά, όπως η μαστίχα (ανάλογο του ούζου) και το ρακί, οπότε σερβίρεται σε ποτήρι. Η «ξηρή ταρατόρ» σερβίρεται αποκλειστικά ως γαρνιτούρα ή ως σαλάτα.

TOYPKIA



Ισλί κεφτέ

από τον Γιώργο Μπουγιουκλή



Το Ισλί κεφτέ είναι ένα κλασικό ανατολίτικο πιάτο που συναντάται σε πολλές χώρες, όχι απαραίτητα μεσογειακές. Σύμφωνα με την παραδοσιακή τούρκικη συνταγή συνδυάζεται με δροσερό, στραγγιστό γιαούρτι απαραίτητα για να συνοδεύσει αυτό το πικάντικο ορεκτικό.

Στην υπόλοιπη Μεσόγειο είναι γνωστό και ως Kibbeh.

Συστατικά:

500 γρ. πλιγούρι

250 γρ. μοσχαρίσιο κιμά

250 γρ. αρνίσιο κιμά

1 κ.γλ. κόκκινο πιπέρι

2 κ.σ. κύμινο

3 κ.σ. μαϊντανό ψιλοκομμένο

2 κ.σ. βούτυρο αγελάδας

λάδι (για τηγάνισμα)

2 μεγάλα κρεμμύδια ξερά ψιλοκομμένα

4 κ.σ. κουκουνάρι

100 γρ. καρυδόψιχα ψιλοκομμένη

2 αυγά χτυπημένα

φρυγανιά τριμμένη

αλάτι

Οδηγίες

Σε μια κατσαρόλα βάζουμε τα κρεμμύδια με το βούτυρο και λίγο αλάτι και τα αφήνουμε να μαραθούν. Προσθέτουμε τον πρόβειο κιμά και το κουκουνάρι και τα τσιγαρίζουμε μέχρι να τραβήξει ο κιμάς όλα τα υγρά και να μείνει σπυρωτός.

Κατεβάζουμε το μείγμα από τη φωτιά και προσθέτουμε το μαϊντανό, την καρυδόψιχα και το αλάτι.

Απλώνουμε το πλιγούρι σε ένα ταψί, προσθέτουμε το κόκκινο πιπέρι, το κύμινο, αλάτι και ένα ποτήρι του νερού νερό και ζυμώνουμε καλά όλα τα υλικά μαζί.

Πλάθουμε μικρούς μακρόστενους κεφτέδες.

Με το δάχτυλό μας πιέζουμε τον κάθε κεφτέ από την μία άκρη ώστε να ανοίξουμε μια τρύπα, την οποία γεμίζουμε με το μείγμα του πρόβειου κιμά και μετά την κλείνουμε καλά.

Μόλις γεμίσουμε όλους τους κεφτέδες, βάζουμε στη φωτιά μια κατσαρόλα με 4-5 ποτήρια του νερού νερό και λίγο αλάτι και μόλις πάρει βράση το νερό τοποθετούμε μέσα τους κεφτέδες και τους αφήνουμε να βράσουν για 20 λεπτά.

Τους βγάζουμε με μια τρυπητή κουτάλα και τους αφήνουμε να κρυώσουν.

Στη συνέχεια τους βουτάμε έναν έναν σε αυγό και τριμμένη φρυγανιά και τους τηγανίζουμε σε καυτό λάδι. Αφήνουμε να στραγγίξουν το περιττό λάδι σε απορροφητικό χαρτί.

Σερβίρουμε με γιαούρτι και δυόσμο.



ΡΩΣΙΑ



Σαλάτα Ολιβιέ από την Ιουλιέτα Αντωνίου



Η ρωσική σαλάτα (ρωσικά: Русский салат) ή σαλάτα Ολιβιέ (ρωσικά:салат Оливье) είναι σπεσιαλιτέ της ρωσικής και ουκρανικής κουζίνας, δημοφιλής και στα Βαλκάνια.

Περιέχει επεξεργασμένο κρέας, αρακά, ψιλοτεμαχισμένη βραστή πατάτα και μαγιονέζα.

Η πρωτότυπη συνταγή της σαλάτας επινοήθηκε το 1860 από τον [Λυσιέν Ολιβιέ](#), σεφ στο εστιατόριο του Ερμιτάζ, ένα από τα πιο διάσημα εστιατόρια της Μόσχας.

Η σαλάτα αυτή έγινε ταχύτατα παρά πολύ δημοφιλής στους τακτικούς θαμώνες του Ερμιτάζ, και εξελίχθηκε σε σπεσιαλιτέ του εστιατορίου.

Όταν το εστιατόριο Ερμιτάζ έκλεισε το 1905 και αναχώρησε η οικογένεια Ολιβιέ από τη Ρωσία, η σαλάτα πήρε το όνομα του δημιουργού της: "Ολιβιέ."

ΥΛΙΚΑ

3 μέτριες πατάτες

1 1/2 φλ.τσ. αρακά

4 μέτρια καρότα

4 αβγά

3/4 φλ.τσ. ζαμπόν (αγοράστε το σε δυο χοντρές φέτες ή σε κονσέρβα π.χ. Swan). Εναλλακτικά ή μαζί με το ζαμπόν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε πολύ μικρές βρασμένες γαρίδες (όπως οι κατεψυγμένες του ΙΚΕΑ) ή και κομματάκια από βραστό κοτόπουλο. Διαμορφώστε τις αναλογίες όπως σας αρέσει.

1 αγγούρι

2 κ.σ. αγγουράκι τουρσί σε άλμη

4 φρέσκα κρεμμυδάκια

2 κ.σ. ψιλοκομμένο άνηθο

1-1½ φλ.τσ. μαγιονέζα (σπιτική ή συσκευασμένη και light αν θέλετε). Αν προτιμάτε μπορείτε να την ανακατέψετε και με λίγη μουστάρδα.

αλάτι, πιπέρι

Λίγη κάπαρη για τη διακόσμηση

Εκτέλεση

Βράζουμε τις πατάτες, τα καρότα, τον αρακά και τα αβγά (σφιχτά).

Όταν βράσουν τα λαχανικά, τα βάζουμε στο σουρωτήρι και τα βρέχουμε με παγωμένο νερό (και παγάκια) για να σταματήσει ο βρασμός που συνεχίζεται και εκτός κατσαρόλας και να παραμείνουν τα χρώματά τους ζωντανά και η σάρκα τους σφιχτή. Κόβουμε όλα τα υλικά σε μικρά, κομψά κυβάκια. Όλα, εκτός από τον αρακά εννοείται.

Αφήνουμε να κρυώσουν καλά έξω από το ψυγείο, για να μη νερουλιάσουν.

Ψιλοκόβουμε επίσης τα κρεμμυδάκια (το λευκό τμήμα), το αγγουράκι τουρσί, το φρέσκο αγγούρι (πετάμε τα σπόρια), το ζαμπόν και το κοτόπουλο.

Οι γαρίδες αν τις χρησιμοποιήσετε πρέπει να είναι πολύ μικρές. Τοποθετούμε όλα τα υλικά σε ένα μεγάλο μπολ και τα ανακατεύουμε ελαφρά με τα χέρια μας, για να μη διαλυθούν. Αλατοπιπερώνουμε.

Σε αυτή τη φάση προσθέτουμε και τον άνιθο, ψιλοκομμένο.

Στη συνέχεια αρχίζουμε να προσθέτουμε τη μαγιονέζα κουταλιά-κουταλιά μέχρι να αποκτήσει η σαλάτα μας την πυκνότητα που θέλουμε.

Το σερβίρισμα μπορεί να γίνει σε πιατέλα (με τσέρκι), ή σε μπολ, μέσα σε μια φωλιά από φύλλα πράσινης σαλάτας. Επίσης μπορείτε να το σερβίρετε σε ατομικά μπολ ή ποτήρια κοκτέιλ (για πιο επίσημη περίπτωση). Τέλος μπορείτε να τη σερβίρετε και ως γαρνιτούρα σε κρέας νουά, μπραιζέ ή φιλέτο.



INDIA



Ινδική κουζίνα από τον Σταύρο-Αλέξανδρο Φωτιάδη



Χαρακτηριστικά ινδικής κουζίνας

Η ινδική κουζίνα περιλαμβάνει πολλά διαφορετικά φαγητά και τρόπους μαγειρέματος. Αυτοί οι τρόποι διαφέρουν από τόπο σε τόπο, καθώς είναι μια τεράστια χώρα με ένα από τους μεγαλύτερους αριθμούς πληθυσμού. Χαρακτηριστικά αυτής της κουζίνας είναι η τεράστια ποικιλία μπαχαρικών που κάνει το φαγητό τόσο πλούσιο και νόστιμο.



Πληροφορίες

- Η ποικιλία της ινδικής κουζίνας αντικατοπτρίζει όχι μόνο το τεράστιο μέγεθος της χώρας, αλλά και τη θρησκευτική και πολιτιστική ιστορία της. Στην ινδική κουζίνα, για παράδειγμα, υπάρχουν πολλά στοιχεία της ανατολικής κουζίνας, όπως το πιλάφι, αλλά και δυτικές επιρροές (π.χ. Αγγλία, Γαλλία, Πορτογαλία) όπως ντομάτες, πατάτες και τσίλι
- Είναι γνωστή και για την κατανάλωση φαγητών με τα χέρια.

Δημοφιλή φαγητά

- Ένα από τα πιο δημοφιλή και νόστιμα φαγητά της Ινδικής κουζίνας είναι το:
- Κάρυ (με κοτόπουλο)
 - Biryani
 - Chicken korma κ.α.

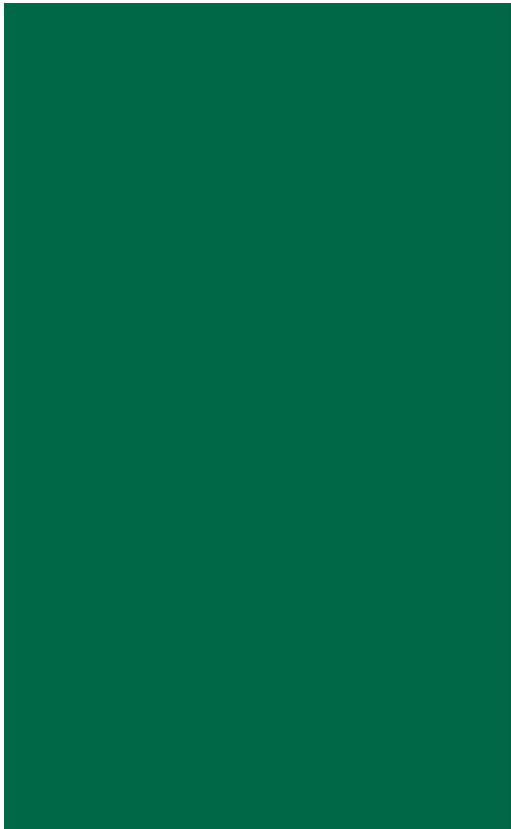


Δημοφιλή φαγητά

- Chole bhature
- Nethili varuval
- Kati roll
- Kulfi
- Roti



MΞIKO



ΜΕΞΙΚΑΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

από τον Παναγιώτη Παπαχριστούδη



Η Μεξικάνικη κουζίνα είναι από τις πιο δημοφιλείς παγκοσμίως.

Ο όρος **Μεξικάνικη Κουζίνα** χρησιμοποιείται για τα είδη φαγητών που προέρχονται από το Μεξικό. Η Μεξικάνικη κουζίνα είναι γνωστή για τις ποικίλες γεύσεις της, το πολύχρωμο στολισμό των πιάτων της και τη ποικιλία των συστατικών και των καρυκευμάτων, πολλά από τα οποία είναι βασικά προϊόντα της χώρας.

Ξεκίνησε περίπου 9.000 χρόνια πριν, όταν οι γεωργικές κοινωνίες, όπως οι Μάγια άρχισαν να καλλιεργούν συστηματικά το καλαμπόκι δημιουργώντας συγκεκριμένους τρόπους προετοιμασίας του όπως η "nixtamalization", μια διαδικασία για τη προετοιμασία του καλαμποκιού ή άλλου καρπού, κατά την οποία το καλαμπόκι μουλιάζει και βράζει σε ένα αλκαλικό διάλυμα, συνήθως νερό με λάιμ.

Η εγκαθίδρυση της Αυτοκρατορίας των Αζτέκων δημιούργησε μια πολυεθνική κοινωνία, όπου πολλά στοιχεία συγχωνεύτηκαν. Τα υλικά είναι ντόπια, όπως καλαμπόκι, φασόλια, γλυκοκολοκύθια, αμάρανθος, σπόροι τσία, αβοκάντο, ντομάτες, κακάο, βανίλια, αγαύη, γαλοπούλα, σπιρουλίνα, γλυκοπατάτες, κάκτος και πιπεριές τσίλι

Μετά την Ισπανική κατάκτηση της Αυτοκρατορίας των Αζτέκων το 16ο αιώνα και η επακόλουθη κατάκτηση της επικράτειας των Μάγια, οι Ευρωπαίοι εισήγαγαν καινούργια τρόφιμα, μεταξύ των οποίων ήταν κρέατα από οικόσιτα ζώα όπως μοσχάρι, χοιρινό, κοτόπουλο, κατσίκια και πρόβατο, γαλακτοκομικά προϊόντα και ρύζι. Αν και οι Ισπανοί προσπάθησαν να επιβάλλουν τις δικές τους διατροφικές συνήθειες, αυτό δε στάθηκε δυνατό.

Ασιατικές και Αφρικανικές επιρροές υπάρχουν επίσης στην εγχώρια κουζίνα αυτή την εποχή ως αποτέλεσμα της Αφρικανικής δουλείας στη Νέα Ισπανία.

Με το πέρασμα των αιώνων, αυτό συνέβαλλε σε τοπικές κουζίνες, βασιζόμενες σε τοπικές συνθήκες όπως αυτή στην Οασάκα, στην Βερακρούζ, και την Γιουκατάν.

Στοιχεία της μεξικάνικης κουζίνας

Η Μεξικανική κουζίνα χρησιμοποιεί κυρίως ντόπια υλικά, αλλά και αυτά που έφεραν οι Ισπανοί.

Η Μεξικανική κουζίνα έχει επηρεαστεί επίσης από την εγγύτητα της με τις ΗΠΑ. Για παράδειγμα, τα μπουρίτο θεωρείται ότι φτιάχτηκαν για να μεταφέρονται ευκολότερα τα φασόλια με το να τα τυλίγουν μέσα σε τортίγιες για τους εργάτες. Τέτοιες συνταγές υιοθετήθηκαν γρήγορα και στις ΗΠΑ και ιδιαίτερα στην πολιτεία της Αριζόνας, όπου επιπλέον προσάρμοσαν τα μπουρίτο τηγανίζοντας τα και έτσι δημιούργησαν τα τσιμιτσάνγκα.



MyFamilyCook.blogspot.com

Επιπλέον, υλικά όπως το καλαμπόκι, οι πιπεριές τσίλι, οι ντομάτες, τα γλυκοκολοκύθια, τα αβοκάντο, το κακάο και η βανίλια, καθώς και υλικά που δεν χρησιμοποιούνται σε άλλες κουζίνες, όπως βρώσιμα λουλούδια, λαχανικά ή μικρά αβοκάντο, των οποίων η φλούδα είναι επίσης βρώσιμη.

Τα λαχανικά παίζουν σημαντικό ρόλο στη Μεξικανική κουζίνα. Συχνά λαχανικά είναι το κολοκύθι, το κουνουπίδι, το καλαμπόκι, οι πατάτες, το σπανάκι, ταμανιτάρια, κόκκινες ντομάτες, πράσινες ντομάτες κ.ά. Άλλα παραδοσιακά λαχανικά είναι η πιπεριά τσίλι και ο κάκτος. Η σοκολάτα παραμένει ένα σημαντικό συστατικό της Μεξικάνικης μαγειρικής.

Ευρωπαϊκές προσθήκες είναι το χοιρινό, το κοτόπουλο, το μοσχάρι, το τυρί, βότανα και μπαχαρικά και κάποια φρούτα. Τροπικά φρούτα, κάποια εκ των οποίων είναι εγχώρια στο Μεξικό και στην Αμερική, όπως η γκουάβα, τα αχλάδια, το σαπότε, τα μάνγκο, οι μπανάνες, ο ανανάς και ένας είδος μήλου (custard apple) είναι δημοφιλή, ειδικά στο κέντρο και στο νότο της χώρας.

Η Μεξικανική κουζίνα είναι σημαντικό μέρος του Μεξικανικού πολιτισμού. Αυτός είναι ένας από τους λόγους, που το 2010 η UNESCO την συμπεριέλαβε στη λίστα με την Άυλη πολιτισμική κληρονομιά.

**BURRITO: ένα μεξικανικό
παραδοσιακό φαγητό
από τη Στεφανία Μπελτσίδου**



Το μεξικάνικο... σουβλάκι που κάνει θραύση ανά τον κόσμο, στο Μεξικό αποτελεί το παραδοσιακό πιάτο της πόλης Ciudad Juárez. Το αυθεντικό burrito είναι μικρό και λεπτό με ένα ή δύο συστατικά στη γέμιση της τυλιγμένης τορτίγιας, τα οποία είναι συνήθως κρέας ή ψάρι, πατάτες, ρύζι φασόλια, τυρί asadero (μεξικάνικο τυρί) και chile relleno (γεμιστή πιπεριά). Το burrito αποτελεί για πολλούς το ιδανικό πρωινό, μεσημεριανό και βραδινό, κυρίως στο βόρειο μέρος της χώρας, όπου είναι και πιο δημοφιλές.

KINA



Μαρο tofu από την Ιωάννα Δούδαλη



Το Mapo tofu είναι ένα δημοφιλές κινέζικο πιάτο από την επαρχία Σετσουάν . Αποτελείται από tofu σετ σε πικάντικη σάλτσα, συνήθως ένα λεπτό, λιπαρό και έντονο κόκκινο εναιώρημα, με βάση το douban και douchi μαζί με κιμά, παραδοσιακά βοδινό κρέας . Υπάρχουν παραλλαγές με άλλα συστατικά όπως νεροκάστανα , κρεμμύδια , άλλα λαχανικά ή μύκητες του αυτιού. Μια αναφορά δείχνει ότι το πιάτο υπήρχε ήδη από το 1254, σε ένα προάστιο του Τσενγκντού , την πρωτεύουσα του Σιτσουάν. Άλλες μαρτυρίες δείχνουν ότι προήλθε από ένα εστιατόριο στο Chengdu τη δεκαετία του 1860.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Το αυθεντικό μαρο tofu είναι ισχυρά πικάντικο τόσο με τη συμβατική πικάντικη γεύση όσο και με τη χαρακτηριστική γεύση málà (μουδιαστική πικάντικη) της κουζίνας του Σετσουάν. Η αίσθηση του συγκεκριμένου πιάτου περιγράφεται συχνά από τους μάγειρες χρησιμοποιώντας επτά συγκεκριμένα κινέζικα επίθετα: mǎ 麻 (μουδιάζω), là 辣 (πικάντικο ζεστό), tàng 烫 (καυτή θερμοκρασία), xiān 鲜 (φρέσκο), nèn 嫩 (τρυφερό και μαλακό), xiāng 香 (αρωματικό) και sū 酥 (νιφάδα). Η αυθεντική μορφή του πιάτου είναι ολοένα και πιο εύκολο να βρεθεί εκτός Κίνας σήμερα, αλλά συνήθως προσαρμόζεται για γεύσεις που δεν ανήκουν σε Σιτσουάν.

Τα πιο σημαντικά και απαραίτητα συστατικά στο πιάτο που του δίνουν τη χαρακτηριστική γεύση είναι η πάστα από φασόλια τσίλι (αλμυρή πάστα φασολιών) από την κομητεία Pixian του Σιτσουάν, μαύρα φασόλια που έχουν υποστεί ζύμωση, λάδι τσίλι, νιφάδες τσίλι που βλέπει τον ουρανό, πιπέρι, πιπέρι Σετσουάν, σκόρδο, τζίντζερ, πράσινα κρεμμύδια και κρασί από ρύζι. Τα συμπληρωματικά συστατικά περιλαμβάνουν νερό ή ζωμό, ζάχαρη και άμυλο.