

Του κόσμου...οι κουζίνες!

Δημοσιεύθηκε από Hlianna - 14/04/2009 08:51

<http://www.perizitito.gr/images/T/b89648.jpg> Ιταλική κουζίνα

Μια χώρα με εξαιρετική γαστρονομική παράδοση, ικανή να προσφέρει γευστικότερα πιάτα χρησιμοποιώντας φτωχές ή και πανάκριβες πρώτες ύλες. Όλοι οι λαοί της Μεσογείου έχουν δημιουργήσει παράδοση στο καλό φαγητό με της εκπληκτικές συνταγές της ντόπιας κουζίνας τους.

Πώς θα ήταν δυνατόν και οι απόγονοι των Λατίνων να είναι εκτός κλίματος; Τουναντίον. Τιμούν το Λούκουλο με το παραπάνω

Η ιταλική μαγειρική τέχνη διαφοροποιείται σημαντικά καθώς κινούμαστε στον άξονα Βορρά – Νότου. Η χρήση του ελαιόλαδου επιβάλλεται σχεδόν σε κάθε γευστική παρασκευή του «φτωχού» Νότου, ενώ ανηφορίζοντας προς τον Βορρά σταδιακά συναντάται και η χρήση βουτύρου ή ζωικής κρέμας, που αντικαθιστά μερικώς το παρθένο ελαιόλαδο του Νότου. Μερικές χαρακτηριστικές γεύσεις της ιταλικής κουζίνας

Πίτσα

αυτή η υπεροχή ζύμη εμπλουτισμένη με όλου του κόσμου τα καλά. Λεπτή ή όχι, για κρεατοφάγους ή χορτοφάγους ταιριάζει σε όλα τα γούστα και συνοδεύεται ωραιότατα με παγωμένη μπίρα ή αναψυκτικό. Με καυτερά μυρωδικά, τυριά, ακόμα και με ψάρι, η πίτσα σάς περιμένει. Φτιάχνεται εύκολα στο σπίτι, αλλά αποτελεί και θέαμα η παρασκευή της στα ιταλικά εστιατόρια, όπου ο ειδικός πλάθει τη ζύμη της "εκτοξευόντάς" την στον αέρα.

Το έδεσμα έχει ιταλική προέλευση και η λέξη εμφανίστηκε ήδη από τον 16ο αιώνα στη Νάπολι.. Η κυβέρνηση της χώρας προστατεύει με νόμο την παραδοσιακή ιταλική πίτσα.

<http://sl.glitter-graphics.net/pub/436/436463buo1hd0gn1.jpg> Ζυμαρικά

Όλοι γνωρίζουν το πάθος των Ιταλών για τα ζυμαρικά. Σε καμία περίπτωση όμως δεν μπορούμε να ισχυριστούμε ότι η γαστρονομική κουλτούρα των Ιταλών περιορίζεται στην pasta. Τα ζυμαρικά είναι μια ακόμη "καλλιτεχνική" πτυχή του Ιταλού μάγειρα. Λεπτά, μικρά, μεγάλα, με σχέδια, με χρώμα. Με λευκή ή κόκκινη σάλτσα, με λαχανικά, κρέας, κιμά, σόγια, θαλασσινά...Ο,τι τραβά, τελοσπάντων, η όρεξή σας. Από φαντασία, άλλο τίποτα.

Η διάδοσή τους έγινε από την Ιταλία, αν και η αρχική τους προέλευση είναι από την Κίνα (βουντλς). Η παράδοση λέει ότι ο Μάρκο Πόλο τα έφερε από την Κίνα, όταν γύρισε στη Βενετία.

Η πανακότα (panna cotta)

είναι από τα πιο γνωστά γλυκίσματα Ιταλικής προέλευσης. Αποτελεί μαγειρεμένη κρέμα και στερεοποιημένη με ζελατίνη. Το όνομά της στα ιταλικά σημαίνει "ψημένη κρέμα" και είναι πολύ διαδεδομένο έδεσμα στα Επτάνησα.

Το πέστο

είναι ιταλικό παρασκεύασμα με βάση τα φύλλα του βασιλικού, σκόρδου και ελαιόλαδο, κουκουνάρι και τυρί πεκορίνο ή παρμεζάνα, που πολτοποιούνται ώστε να έχουν υφή σάλτσας. Χρησιμοποιείται ως σάλτσα σε μακαρόνια. Υπάρχουν παραλλαγές του από διάφορες περιοχές της Ιταλίας.

Τόσο η καθημερινή τους, όσο και η «εορταστική» τους κουζίνα αναδεικνύει υπέροχα τα πολλά είδη μανιταριών, τρούφας, ελαιόλαδων, ξιδιών, τυριών και αλλαντικών που έχουν στη διάθεσή τους.

Πηγές: Βικιπαίδεια, in.gr και

βιβλίο "Οι Διάσημες Συνταγές του Κόσμου" των εκδόσεων Les Livres du Tourisme του Εκπαιδευτικού Ομίλου LE MONDE. Επιμέλεια: Αλέξανδρος Παπανδρέου

=====

Απ: Του κόσμου...οι κουζίνες!

Δημοσιεύθηκε από Hlianna - 19/04/2009 21:20

Μεξικάνικη κουζίνα

<http://i43.tinypic.com/3091w2h.jpg>

Τα βασικά συστατικά της

Καλαμπόκι Οι καρποί του μαλακώνουν σε νερό και λάιμ κι έπειτα αλέθονται και διαμορφώνονται σε tortillas (ζεστές, ε-πίπεδες ροδέλες).

Πιπεριές Χρησιμοποιούνται φρέσκιες ή ξηρές. Οι πιο «δημοφιλείς» ποικιλίες είναι οι: jalapeno, robiano, Serrano, fuajillo, chipotle pasilla

Τσίλι η πέτρα του σκανδάλου Ένα από τα πιο βασικά συστατικά του μεξικάνικου φαγητού, το τσίλι, αποτέλεσε αντικείμενο μεγάλης διαμάχης! Οσο περίεργο και αν μοιάζει, οι Ισπανοί ιερείς, γνωρίζοντας το πάθος των ντόπιων για τις καυτερές πιπεριές, αλλά μην ξέροντας τις ιδιότητές τους, υπέθεσαν ότι έχουν αφροδισιακές και επικίνδυνες ουσίες με αποτέλεσμα να τις απαγορεύσουν.

Η απαγόρευση όμως αυτή, τις έκανε γνωστές και η δημοτικότητά τους ξεπέρασε τα τοπικά σύνορα. Μερικοί από τους πιο σπουδαίους και επιφανείς Αμερικανούς πολίτες καλλιεργούσαν στον κήπο τους τις πολύτιμες καυτερές πιπεριές. Σήμερα, στο Μεξικό υπάρχουν περισσότερα από 80 διαφορετικά είδη τσίλι, τα οποία όχι μόνο κάνουν καυτερά τα φαγητά, αλλά βοηθούν και στην πέψη.

Όσπρια Η μεξικάνικη κουζίνα χρησιμοποιεί μια μεγάλη ποικιλία οσπρίων, από τα κοινά φασόλια και τα ρεβίθια μέχρι και τη φάβα. Χρησιμοποιούνται σε πολλές σούπες και ορεκτικά.

Ντομάτες Χρησιμοποιούνται σε σάλτσα και σε σος για να συνοδέψουν πιάτα με ψάρι και βοδινό.

Επιπλέον, ιδιαίτερα διαδεδομένα είναι και τα tomatillos (μικρές πράσινες ντομάτες με σκληρή φλούδα). Έχουν πιο ξινή γεύση και χρησιμοποιούνται σε πηχτές σάλτσες που είναι καρυκευμένες με πικάντικες πιπεριές.

Γλυκοπατάτες Αποτελούν υποκατάστατο της πατάτας και χρησιμοποιούνται ιδιαίτερα στις μεξικάνικες σούπες, προσθέτοντας γλυκιά, ελαφριά γεύση.

Κρεμμύδι – σκόρδο Συνθέτουν τη βάση κάθε μεξικάνικης σάλτσας, η οποία συνοδεύει τα κυρίως πιάτα.

Κολοκύθες Έχουν γλυκιά γεύση και χρησιμοποιούνται στις πίτες, τα γλυκά και τις σούπες.

Αποτελούν μια από τις πιο συνηθισμένες γαρνιτούρες.

Μάνγκο Χρησιμοποιείται πολύ ως συνοδευτικό σε πιάτα με κρέας ή προστίθεται σε σαλάτες ή τάρτες.

Παπάγια Γλυκιά σε γεύση και με ιδιαίτερο άρωμα, η παπάγια χρησιμοποιείται ευρύτατα σε μεξικάνικες σαλάτες, ενώ η ώριμη σάρκα της μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σε παραδοσιακές σάλτσες.

Αβοκάντο Θεωρείται ουδέτερο φρούτο. Καταναλώνεται συνήθως ωμό ως σαλάτα ή γεμισμένο με διάφορα θαλασσινά (π.χ. γαρίδες) ως ορεκτικό. Αποτελεί το βασικό συστατικό από το οποίο παρασκευάζεται το μεξικάνικο ντιπ guacamole.

Ανανάς Η μεξικάνικη κουζίνα χρησιμοποιεί πολύ και τον ανανά, τόσο σε επιδόρπια όσο σε σάλτσες.

Norales, τα αγκαθωτά δηλαδή αχλάδια του κάκτου, σοτάρονται και τρώγονται σαν λαχανικό ή ως επιδόρπιο.

Flore de calabaza Καρποί που χρησιμοποιούνται πολτοποιημένοι σχεδόν σε κάθε μεξικάνικη συνταγή, από σούπες μέχρι σάλτσες.

Huitlacoche Μικρό σκούρο μανιτάρι, αφράτο και νόστιμο, που αναπτύσσεται στους μίσχους του καλαμποκιού.

Romeritos Πρόκειται για παραδοσιακό μεξικάνικο βότανο, που προσθέτει εξαιρετική γεύση σε πιάτα με ψάρι, βοδινό και κοτόπουλο.

Peritas (Σπόροι από Κολοκύθα): Χρησιμοποιούνται σε σος, κυρίως στην ρίριαν, η οποία προστίθεται ως επικάλυψη σε πολλά πιάτα με κοτόπουλο

Ιδιαίτερες γεύσεις:

Εντσιλάδας: Πιάτο με τორτίγιας ανοιχτή, η οποία έχει μουλιάσει σε πικάντικη σάλτσα για να μαλακώσει. Για την ακρίβεια, η λέξη ενχιλάδας σημαίνει «μέσα σε τσίλι».

Κεσαντίγιας: Κλασικό μεξικάνικο πιάτο, το οποίο αποτελείται από συνδυασμό μεξικάνικης κουζίνας (τορτίγιας και τσίλι) και ισπανικής (τυρί και λάχανο).

Πόλο πιμπιλ (Pollo ribil): Εξωτικό πιάτο, που περιλαμβάνει κοτόπουλο με σκόρδο και χυμό πορτοκαλιού, τυλιγμένο σε φλούδες μπανάνας και ψημένο στα κάρβουνα.

Γλυκά: Τα γλυκά των Μεξικάνων είναι απλά, όπως λεπτές τηγανίτες, πουτίγκες ρυζιού κ.α.

Περισσότερα διαβάστε [εδώ](#)

Πηγές: [volta koyzina.page](#) , [ethnos.gr](#)

Απ: Του κόσμου... οι κουζίνες!

Δημοσιεύθηκε από Hlianna - 28/04/2009 00:07

Κινέζικη κουζίνα

<http://i44.tinypic.com/mpw86.jpg>

Η κινέζικη κουζίνα είναι από τις πιο αγαπητές έθνικ κουζίνες στην Ελλάδα. Καθώς είναι από τις πιο παλιές κουζίνες στον κόσμο, προσφέρει ποικιλία παρασκευασμάτων. Αντιπροσωπεύει τον κινέζικο πολιτισμό με τον πλούτο, την ποικιλία και τη διαφορετικότητα των γεύσεων που παρουσιάζει.

Επιπλέον, είναι κουζίνα υγιεινή, επειδή είναι πλούσια σε λαχανικά και χαμηλή σε λιπαρά. Συνδυάζει επίσης τις πρωτεΐνες των κρεατικών με τις φυτικές ίνες των λαχανικών και το άμυλο του ρυζιού ή των νουντλς που συνοδεύουν συνήθως τα φαγητά, γεγονός που προσφέρει διατροφική ισορροπία.

Στην αρχαία Κίνα η ετοιμασία και το σερβίρισμα του φαγητού έπαιζαν σπουδαίο ρόλο στις αυλικές τελετές. Η πρώτη ενέργεια πολλών αυτοκρατόρων ήταν να προσλάβουν ένα καλό σεφ της αυλής, κι όλοι οι σεφ, μόλις ανέλαβαν, επιδίδονταν σε σκληρό συναγωνισμό.

Στην αρχαία Κίνα το κυνήγι και η κτηνοτροφία προμήθευαν μεγάλο μέρος της τροφής. Άγρια ζώα, όπως ελάφια, ζαρκάδια, αγριόχοιροι, λύκοι, ορτύκια και φασιανοί τρώγονταν μαζί με μοσχάρι, αρνί και χοιρινό. Τα διάφορα λαχανικά, όπως βασιλική φτέρη, φύκια και το φυλλώδες σταυράγκαθο μαζεύονταν από τη γη. Τα κρέατα διατηρούνταν παστά, κοπανιστά με μπαχαρικά ή με ζύμωση μέσα

σε κρασί. Για να επιτύχουν γευστική αντίθεση, τηγάνιζαν το κρέας στο λίπος άλλου ζώου. Με την ανάπτυξη της κινέζικης γεωργίας, τα διάφορα είδη μαγειρικής καθορίζονταν από τα φυσικά προϊόντα κάθε περιοχής της χώρας, κι έτσι αναπτύχθηκαν μαγειρικές με τεράστιες διαφορές μεταξύ τους καθώς και οι ξεχωριστές περιφερειακές μαγειρικές της Κίνας. Καθώς άρχισαν να αναφαίνονται διαφορετικά εδεσματολόγια, οι γεύσεις άρχισαν να γίνονται πιο εκλεπτυσμένες. Την εποχή του Κομφούκιου (551-479 π.Χ.) εμφανίστηκαν γαστρονόμοι σημαντικά προοδευμένοι. Ο Κομφούκιος γράφει για κάποιον απ' αυτούς τους ιδιότροπους φαγάδες: Γι' αυτό ποτέ το ρύζι δεν ήταν αρκετά λευκό. Αν δεν ήταν σωστά μαγειρεμένο, δεν έτρωγε. Αν το φαγητό ήταν εκτός εποχής, δεν έτρωγε. Όταν το κρέας δεν ήταν σωστά κομμένο, δεν έτρωγε. Αν το φαγητό δεν είχε σερβιριστεί με τη σωστή σάλτσα, δεν έτρωγε.

Όπως όλες οι άλλες μορφές υψηλής μαγειρικής, η κλασική κινέζικη κουζίνα είναι προϊόν μιας κοινωνίας αφθονίας. Και κατά το 2ο αιώνα μ.Χ. η κινέζικη αυλή είχε επιτύχει εξαιρετική μεγαλοπρέπεια. Κατά τον 10ο ή 11ο αιώνα είχε αρχίσει να αναδύεται μια ξεχωριστή κουζίνα, που έφθασε στο απόγειό της κατά τη δυναστεία των Ch'ing (1644-1911/12).

Η παραδοσιακή κινέζικη κουζίνα

Η παραδοσιακή κινέζικη κουζίνα διαφέρει ανάλογα με την περιοχή (Νότια Κίνα, Σανγκάη, Σετσουάν κλπ.). Η κουζίνα της κάθε περιοχής έχει τα δικά της χαρακτηριστικά, αλλά γενικά για την κινέζικη κουζίνα ισχύουν ορισμένοι βασικοί κανόνες:

- Η προετοιμασία των υλικών είναι το σημαντικότερο στάδιο στο μαγείρεμα.
- Το μαγείρεμα είναι συνήθως πολύ σύντομο.
- Τα υλικά κόβονται σε μικρά κομμάτια για να μπορούν να ψήνονται γρήγορα.
- Τα λαχανικά, τα θαλασσινά και το ρύζι είναι από τα πιο διαδεδομένα υλικά στην κινέζικη κουζίνα.
- Το ευρύτερα διαδεδομένο σκεύος στην κινέζικη κουζίνα είναι το γουόκ, ένα σκεύος με στρογγυλή βάση και κοίλες πλευρές, που είναι ιδανικό για τηγάνισμα.
- Τα φαγητά έχουν περιορισμένο λίπος, γιατί μαγειρεύονται με λίγο λάδι (σπορέλαιο) και άλιπες σάλτσες.

συνεχίζεταιη κινέζικη κουζίνα εδώ

Συνταγή για Κοτόπουλο γλυκόξινο

=====

Απ: Του κόσμου...οι κουζίνες!

Δημοσιεύθηκε από Hlianna - 02/05/2009 23:36

Η ΟΥΓΓΡΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Η ουγγρική κουζίνα αποτελεί τμήμα μιας ευρύτερης γαστρονομικής περιοχής (της πρώην Αυστρο-ουγγρικής Αυτοκρατορίας), που δεν συμπίπτει με τα σημερινά γεωγραφικά όρια μετά το τέλος του Α΄ Παγκοσμίου πολέμου.

Στην περιοχή αυτή ανήκουν η Αυστρία, η Ουγγαρία, τμήματα της Ρουμανίας, της Γιουγκοσλαβίας και άλλων των Βαλκανίων και επίσης η Τσεχία και η Σλοβακία.

Οι λαοί των χωρών αυτών, αν και ζουν κάτω από τελείως διάφορες συνθήκες πολιτικές, οικονομικές και κοινωνικές και μιλούν ξεχωριστές γλώσσες, έχουν κοινή γαστρονομική κληρονομιά.

Το gulyas ή goulash με ποικίλες μορφές σε όλες αυτές τις χώρες.

Το βιεννέζικο schnitzel συναντώνται σε όλη την περιοχή. Τα καφενεία είναι εξαιρετικά δημοφιλή.

Ο ταξιδιώτης μπορεί να φάει στην Αυστρία nockerl, μια μικρή κρέπα, στην Ουγγαρία nokedli, στην Τσεχία και τη Σλοβακία noky, στη Σερβία nokla. Στην Ουγγαρία τα nokedli συνοδεύουν το porkolt, ένα στιφάδο από κρεμμύδια τηγανισμένα σε λαρδί με την προσθήκη πάπρικας, ή κάποια παρόμοια

πάπρικα αλλά με την προσθήκη γλυκιάς ή ξινής κρέμας. Υπάρχει επίσης μεγάλη ποικιλία από παρόμοια γλυκίσματα, σοκολατούχα και τούρτες.

Στην Ουγγαρία υπάρχουν τρία "υποχρεωτικά" φαγητά την ημέρα. Το πρωινό που διαφέρει από μια οικογένεια σε άλλη, από το πιο απλό (το λεγόμενο continental ή ευρωπαϊκό) μέχρι το πιο πλήρες με κρύα κρέατα, μπέηκον, λουκάνικα, αβγά, τυρί (και σήμερα με χυμούς φρούτων και δημητριακά).

Το γεύμα είναι το κύριο φαγητό, που τρώγεται μεταξύ 12.00 και 14.00 και αποτελείται από τρία πιάτα. Το πρώτο είναι η σούπα ή εντράδα, ακολουθεί το κύριο πιάτο, συνήθως με κάποιο κρέας (ή ένα υποκατάστατο) με λαχανικά γιαχνί, ή κρέας με κάποιο γαρνίρισμα και σαλάτα από φρέσκα λαχανικά ή τουρσιά, ή ένα γεύμα του ενός πιάτου με ή χωρίς κρέας και σαλάτα. Το φαγητό τελειώνει με επιδόρπιο ή/και φρούτο. Ένας άλλος τύπος γεύματος αποτελείται από μια γερή σούπα ακολουθούμενη από ζυμαρικό (αλατισμένο ή γλυκό) και φρούτο.

Παραδοσιακά τα ουγγαρέζικα φαγητά δεν περιλαμβάνουν ορεκτικά. Ένα σύνολο από κύρια πιάτα και ειδικά γλυκά κάνουν το γεύμα εορταστικό.

Το δείπνο σερβίρεται το βράδυ (19.00-20.00) και εμφανίζει μεγαλύτερη ποικιλία. Οικογένειες που δεν γευματίζουν στο σπίτι, τρώνε το δείπνο τα βράδυ συνήθως χωρίς τη σούπα. Άλλοι τρώνε μόνο ένα πιάτο, ενώ άλλοι αρέσκονται στα κρύα κρεατικά και το τυρί.

Το φαγητό στην Ουγγαρία είναι αδιανόητο χωρίς φρέσκο, ευωδιαστό λευκό ψωμί με τραγανή κρούστα. Το "μαύρο ψωμί", παλαιά συνώνυμο της φτώχειας, δεν το συναντάμε συχνά. Η χρήση του ρουχ ή μίγματος ξινής κρέμας με αλεύρι για να κάνει τις σάλτσες παχύρρευστες αποτελεί ξεχωριστό χαρακτηριστικό της ουγγρικής κουζίνας.

Από τα κρέατα το χοιρινό είναι το πιο δημοφιλές, ακολουθούν η κότα και το κοτόπουλο και σε αρκετή απόσταση τα άλλα κρέατα και τα ψάρια. Ακόμη και σήμερα ένας ή περισσότεροι χοίροι σφάζονται σχεδόν σε κάθε νοικοκυριό στα χωριά το χειμώνα (συνήθως πριν από τα Χριστούγεννα). Η επεξεργασία του κρέατος και η γιορτή που ακολουθεί αποτελούν και αφορμή οικογενειακών και φιλικών συγκεντρώσεων (πρβλ. τη γερμανική Schlachtfest = γιορτή του σφαξίματος).

Το κάπνισμα αποτελεί τον παραδοσιακό τρόπο διατήρησης, και πολλά πιάτα παίρνουν την ιδιαίτερη γεύση τους από το καπνιστό κρέας ή από το λιωμένο λίπος του καπνιστού μπέηκον, που μαζί με τα καπνιστά λουκάνικα κάνουν συχνά την εμφάνισή τους στο τραπέζι.

Επίσης το φρέσκο ζαμπόν μαγειρεμένο με αβγά σημειώνει το τέλος των εορτών του Πάσχα. Έτσι το λαρδί αποτελεί ένα από τα πιο ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της ουγγρικής κουζίνας.

Παραδοσιακά κάθε πιάτο, και κύρια τα ζυμαρικά και οι πάστες γίνονται από λαρδί ή τηγανίζονται μέσα σε λαρδί. Η συνήθεια αυτή, αν και εξασθενεί, παραμένει ζωντανή και ζωηρή. Το λαρδί μπορεί βέβαια πάντα να αντικατασταθεί από ηλιέλαιο, χωρίς μεγάλη απώλεια γεύσης.

Φέτες ψωμιού με απλωμένο λαρδί αποτελούν μεγάλη πρόκληση για τον επισκέπτη στην Ουγγαρία, όσο κι αν έχει χορτοφαγικές συνήθειες ή είναι οπαδός της nouvelle cuisine ή έχει πρόβλημα χοληστερίνης, καθώς το αλάτι με την πάπρικα, η φρέσκια πράσινη πιπεριά, η ντομάτα και το ξηρό ή φρέσκο κρεμμυδάκι, τις κάνουν μια ανεκτίμητη γαστρονομική εμπειρία.

Όσο για τα μπαχαρικά, αναμφίβολα η πάπρικα έχει τον πρώτο λόγο. Όχι μόνο δίνει γεύση σε πολλά ουγγαρέζικα πιάτα, αλλά καθορίζει και το χρώμα τους. Υπάρχει σε μεγάλη ποικιλία χρώματος και καυστικότητας, ανάλογα με την περιοχή που παράγεται.

Η ουγγρική κουζίνα, αντίθετα με ότι πιστεύεται από πολλούς, δεν χαρακτηρίζεται από καυτερές γεύσεις αλλά μάλλον από μια αρμονία γεύσεων. Εκτός από την περίπτωση που η πάπρικα χρησιμοποιείται για να δώσει χρώμα, πρέπει να τη ρίχνουμε ανακατεύοντας μέσα σε καυτό λαρδί,

που το έχουμε βγάλει από τη φωτιά (η πάπρικα, αν καεί γίνεται σκούρα και πικρή) αντί να την προσθέσουμε κατ' ευθείαν στο φαγητό.

Τα κρεμμύδια, ο μαϊντανός, οι πιπεριές και μεγάλες, ζουμερές ντομάτες αποτελούν επίσης πολύ σημαντικά συστατικά. Ακόμη η ξινή κρέμα δίνει σε πολλά πιάτα την ιδιαίτερη γεύση τους και είναι αναντικατάστατη.

Ειδικές πληροφορίες:

- Τα γιαχνιστά λαχανικά αποτελούν τον κορμό της ουγγρικής διαιτητικής. Φτιάχνονται από φρέσκα λαχανικά ή χορταρικά με παχιά σάλτσα που γίνεται από ρουχ ή μίγμα ξινή κρέμας και αλευριού με την προσθήκη μπαχαρικών.
- Παραδοσιακά οι σαλάτες δεν σερβίρονται χωριστά αλλά είναι παράπλευρα πιάτα για κρέας και ζυμαρικά.

epicurus.org

Απ: Του κόσμου...οι κουζίνες!

Δημοσιεύθηκε από Ηλιanna - 11/05/2009 14:06

Η αιγυπτιακή κουζίνα

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/images/stories/food/egypt.jpg>

Μια χώρα με τέτοια ιστορία σίγουρα δε θα μπορούσε να έχει μια αδιάφορη γαστρονομική παράδοση. Η ποικιλία των Αιγυπτιακών συνταγών είναι ανεξάντλητη. Οι Αιγύπτιοι προτιμούν τις έντονες γεύσεις. Για το σκόρδο και το κρεμμύδι, πιστεύουν ότι η χρήση τους στην καθημερινή διατροφή βελτιώνουν την υγεία τους. Τα φάρια και τα κρέατα μαρινάζονται με βότανα, μπαχαρικά και αρωματικά αποκτώντας ιδιαίτερες γεύσεις.

Η βάση στη διατροφή κάθε Άραβα είναι ένα ψωμί αποκαλούμενο Aish (σημαίνει "ζωή"), το οποίο είναι μια σκουρόχρωμη έκδοση της δικιάς μας πίτας στο σουβλάκι. Τα κυρίως γεύματα αποτελούνται από σούπες, μοσχαρίσιο κρέας, αρνί αλλά και περιστέρι που είναι πολύ δημοφιλές. Πολύ συχνά τα πιάτα συνοδεύουν τα φασόλια φάβα, όπως και σαλάτα, ρύζι ή ζυμαρικά

Πολλά είναι τα χαρακτηριστικά πιάτα της αιγυπτιακής κουζίνας, ανάμεσα σε αυτά ξεχωρίζουμε την παχύρρευστη και θρεπτικότερη σούπα μολοχία, τις φελάφελ, τα φούλια (μαύρα φασόλια), τη χουμοσέγια (σαλάτα από ρεβύθια) και την ταχινέγια (σαλάτα από ταχίνι).....

συνέχεια εδώ
