

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ σχολ.έτος 2015-2016

- Υπεύθυνη καθηγήτρια: Παπαχριστοφίλου Σοφία
- Τίτλος : <<Γαστρονομία Ανατολής και Δύσης>>
- Τμήμα : Β4

ΧΩΡΕΣ ΠΟΥ ΕΡΕΥΝΗΣΑΜΕ

ΕΛΛΑΔΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ -ΠΟΝΤΙΑΚΗ

ΙΤΑΛΙΑ

ΓΑΛΛΙΑ

ΓΕΡΜΑΝΙΑ

ΑΓΓΛΙΑ

ΜΕΞΙΚΟ

ΒΡΑΖΙΛΙΑ

ΚΟΛΟΜΒΙΑ

ΚΑΡΑΙΒΙΚΗ



ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

ΕΡΓΑΣΙΑ / PROJECT

ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΠΟΥΠΟΥΛΙΔΟΥ, ΓΛΥΚΕΡΙΑ ΣΤΑΥΡΟΠΟΥΛΟΥ,
ΛΑΜΙΣ ΣΟΥΛΕΙΜΑΝ, ΜΑΡΙΛΕΝΝΑ ΣΤΕΦΑΝΙΔΟΥ,
ΔΗΜΗΤΡΑ ΣΤΡΑΒΟΚΩΣΤΑ

“...Η Πολιτική Κουζίνα...”

Αφορά μια κουζίνα που αναπτύχθηκε σε μια πόλη, με εξέχουσα ζωή 1500 χρόνων, έχοντας πάρει από αιώνες πριν δεδομένα από κουζίνες άλλων γειτονικών λαών, άλλων πολιτισμών που ήλθαν και επικάθησαν και στη συνέχεια αφομοιώθηκαν σε μια κυρίαρχη κουζίνα, στη κουζίνα της Πόλης.



- Μετά την άλωση της Κωνσταντινούπολης, η πολιτική κουζίνα διαμορφώθηκε από τις αντιθέσεις μεταξύ των γηγενών και εγκατεστημένων στη Πόλη αστών και τις διατροφικές παραδόσεις των νομάδων κατακτητών. Ταυτόχρονα οι διάφορες εθνότητες, -Αρμένιοι, Εβραίοι, Λεβαντίνοι, Κιρκάσιοι, Γεωργιανοί κ.ά.- καθώς και οι Έλληνες ετεροδημότες, -Χιώτες, Αιγαιοπελαγίτες, Ηπειρώτες, Πόντιοι, Καππαδόκες κ.ά. θα την μπολιάσουν με τις δικές τους γευστικές παραδόσεις.





- Η πολιτική κουζίνα περιείχε μεγάλο αριθμό ορεκτικών με βάση το ψάρι, τα αλίπαστα όπως για παράδειγμα η πολιτική λακέρδα, παράδοση Βυζαντινή, ο τσίρος, ο λικουρίνος (καπνιστός κέφαλος), τα εντόσθια, τα γεμιστά λαδερά, οι γεμιστές σπλήνες, τα μύδια, οι μελιτζάνες και άλλα γεμισμένα με κρεμμύδι, ρύζι, ελαιόλαδο και καρυκεύματα αποτελούσαν δείγμα επιδεξιότητας της πολιτίσας νοικοκυράς στα γιορτινά τραπέζια.
- Από το καθημερινό διαιτολόγιο του πολιτικού σπιτιού δεν έλειπε το ψάρι, μαγειρεμένο με διάφορους τρόπους. Άλλωστε η ιχθυοφαγία ήταν αγαπητή στους χριστιανούς και του Εβραίου ξένη όμως στις γευστικές συνήθειες των Τούρκων. Το συνηθισμένο διαιτολόγιο ήταν μαγειρευτά φαγητά με κρέας, λαχανικά εποχής και αυγολέμονο, διάφορα γεμιστά με κιμά, ποικιλία λαδερών λαχανικών, σούπες ρύζι, όσπρια και σαλάτες.

Τα κεράσματα "τραταμέντα"

- Στα γιορτινά κεράσματα, τα λεγόμενα «τραταμέντα» την πρώτη θέση είχε το «άσπρο γλυκό» η γνωστή σε όλους μας βανίλια, εμπλουτισμένη με τοπικά υλικά όπως το καϊμάκι, φρούτα εποχής, άνθη ακακίας, γαζίας κ.ά. –συνεπώς η παρουσίαση των γλυκών σήμερα με διάφορα άνθη δεν αποτελεί καινούργια μόδα αλλά παλαιά συνήθεια. Το άσπρο γλυκό διαδόθηκε στη Πόλη από τους Χιώτες ζαχαροπλάστες. Μια άλλη κατηγορία σπιτικών κερασμάτων ήταν τα σιροπιαστά γλυκίσματα.



- Ανάμεσα στα καθημερινά σπιτικά γλυκίσματα εντάσσονται επίσης ο σιμιγδαλένιος χαλβάς και τα γαλακτερά γλυκά όπως το ρυζόγαλο, το μαλεμπί, το ροδόνερο, το ταούκ-γκιοσκού (κρέμα με ίνες από στήθος κοτόπουλου). Το γλυκό αυτό έφθασε από τους Ρωμαίους κατακτητές, αγαπήθηκε και πολιτογραφήθηκε Κωνσταντινουπολίτικο, ενώ αργότερα εγκαταλείφθηκε από την γενέτειρά του, Ρώμη.

- Στο πολιτικό σπίτι η προετοιμασία του καθημερινού φαγητού, καθώς και των γιορτινών γευμάτων απαιτούσε χρόνο, γνώση και επιτηδειότητα. Όπως σε όλες τις παραδοσιακές κοινωνίες, στην Κωνσταντινούπολη τα κορίτσια εκπαιδεύονταν στο σπίτι και στο σχολείο για τον μελλοντικό τους ρόλο της καλής νοικοκυράς. Η μαγειρική αποτελούσε μια από τις κύριες ασχολίες της Πολίτισσας νοικοκυράς, αποτελούσε δραστηριότητα δημιουργίας και προβολής καθώς οι σύζυγοι απαιτούσαν στο τραπέζι ποικιλία εδεσμάτων. Παράλληλα ήταν και τρόπος κοινωνικής αναγνώρισης, όταν η γυναικεία χειραφέτηση ήταν ανύπαρκτη.



ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

A collection of dark ceramic bowls containing various spices and ingredients. In the foreground, a bowl holds a vibrant orange-red powder with a small wooden spoon resting on top. To its right, another bowl is filled with small, light-brown seeds, also with a wooden spoon. In the bottom foreground, a bowl contains several dried, bright red chili peppers. The background shows more bowls, some containing dark liquids or powders, and a decorative ceramic tray with intricate patterns.

Εργασία Project
Δήμητρα Στραβοκώστα

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

- Η Κωνσταντινούπολη πάντα διέθετε πληθώρα αγαθών λόγω της γεωγραφικής πολιτικής και οικονομικής της θέσης. Ανατρέχοντας στα ιστορικά στοιχεία της γαστρονομίας της Πόλης, συναντάμε πολύ χαρακτηριστικές περιόδους, καθώς και σημαντικές διαφοροποιήσεις στις διατροφικές συνήθειες μεγάλων ομάδων του πληθυσμού της. Τον καιρό που η Κωνσταντινούπολη επιλέγεται και γίνεται αυτοκρατορική πρωτεύουσα και στην μακρόχρονη περίοδο που ονομάζουμε “Βυζαντινούς Χρόνους” συναντάμε την μαγειρική του Μεγάλου Παλατίου, την Μοναστηριακή, καθώς και μία αστική και λόγια μαγειρική, που διαμορφώ-νεται από τις δύο προαναφερόμενες. Επηρεάζεται σε από τις διατροφικές συνήθειες των διαφόρων αλλοεθνών κοινοτήτων και προπαντός από την μεγάλη επάρκεια και ποικιλία νέων προϊόντων. Η κουζίνα της Πόλης των Βυζαντινών χρόνων, χαρακτηρίζεται από την χρήση των μπαχαρικών, των έντονων γλυκόξινων σαλτσών και κυρίως από την χρήση του “γάρου” (σάλτσα ψαριού). Μετά την κατάρρευση της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας εμφανίζεται η Οθωμανική Κουζίνα που χαρακτηρίζεται από την έντονη χρήση των γαλακτοκομικών καθώς και των δημητριακών.
- Χρειάσθηκαν χιλιετίες, για να διαμορφωθούν οι διάφορες τάσεις στις διατροφικές συνήθειες των κατοίκων της Κωνσταντινούπολης και πραγματικά μπορούμε να πούμε ότι δεν υπάρχει συγκεκριμένο διατροφικό ιδίωμα, που να χαρακτηρίζει την Κωνσταντινούπολη.

Αυτό που σήμερα αποκαλούμε Πολίτικη Κουζίνα, είναι οι ξεχωριστές διατροφικές συνήθειες που έφεραν οι πρόσφυγες της Πόλης στον Ελλαδικό χώρο.

Πλούσιοι μορφωμένοι αστοί που είχαν λύσει πολλά από τα βιοτικά τους προβλήματα, διαμόρφωσαν στον τόπο τους, μία κουζίνα πλούσια κι ευφάνταστη, μια κουζίνα που ξεπερνούσε κατά πολύ την ανάγκη για θρέψη και ενδιαφερόταν για την σύνθετη χρήση των γευστικών της μέσων και των καλών υλικών που έβρισκαν στις μεγάλες αγορές της Πόλης.

Σε μεγάλα οικογενειακά τραπέζια, είναι πολλά τα πιάτα που παρασκευάζει ο νοικοκύρης, ο οποίος εμφανίζεται περήφανος για τις συγκεκριμένες μαγειρικές του επιδόσεις. Γενικά, μπορούμε να παρατηρήσουμε ότι στις σχέσεις των ανθρώπων μέσα σε οικογένειες που κατάγονται από την Κωνσταντινούπολη, η μαγειρική παίζει μεγάλο ρόλο και αποτελεί συχνά μέσον εκδήλωσης αγάπης και αφοσίωσης.

- Αυτή τη κουζίνα έφεραν μαζί με την αρχοντιά τους, που τους έκανε να ξεχωρίζουν, παρά την σχετική ανέχεια που προκάλεσε ο ξενιτεμός και το ξεσπίτωμα τους. Είναι τόσο έντονη η παρουσία και το βάρος της γαστρονομικής παράδοσης, που ακόμη και σήμερα μετά από τόσα χρόνια, από τον τελευταίο ξεριζωμό, διατηρούνται εντονότατα τα στοιχεία των γαστρονομικών συνηθειών στις οικογένειες που προέρχονται από την Πόλη, αλλά και σε πολλές ξεχωριστές ταβέρνες. Με την Πολίτικη κουζίνα, ασχολούνται κυρίως οι γυναίκες στο σπίτι, αλλά είναι πολύ συνηθισμένο φαινόμενο, οι άνδρες να έχουν άποψη και η ανδρική συμμετοχή στην παρασκευή ειδικών συνταγών να θεωρείται απαραίτητη.

ΤΡΑΠΕΖΙ ΕΟΡΤΩΝ

Η Πολίτικη κουζίνα δεν θα μπορούσε να μην έχει την τιμητική της κατά τη διάρκεια των Γιορτών. Οι Κωνσταντινουπολίτες είτε εγκατέλειψαν την Πόλη είτε όχι διατηρούν ζωντανές τις συνήθειές τους και τις ημέρες των Χριστουγέννων. Αρνί με πατάτες «φουρνιστό», «κούρκα» που θα πει γαλοπούλα, ντολμάδες, ταραμοσαλάτα, λακέρδα και για επιδόρπιο άσπρο γλυκό, δηλαδή υποβρύχιο και μπακλαβά. Τα μελομακάρονα είναι ξένα για τους Ρωμιούς. Την Καλή Βραδιά, δηλαδή την παραμονή της Πρωτοχρονιάς, το τραπέζι είναι επίσης πλούσιο. Κατά κανόνα κρασί και στη συνέχεια σαμπάνια για την υποδοχή του νέου έτους. Ξηροί καρποί, σταφίδες, σύκα, φουντούκια. Η πίτα με το χρυσό φλουρί κόβεται παραδοσιακά από τον αρχηγό του σπιτιού. Τα πρώτα κομμάτια είναι για την Παναγία, για το σπίτι και για τον αφέντη. Το τραπέζι είναι και πάλι σε κλειστό οικογενειακό κύκλο καθώς λόγω των εντάσεων οι Ρωμιοί της Πόλης απέφευγαν να ανοίξουν το σπίτι τους σε ξένους.

ΓΕΝΙΚΑ: Τα υλικά που χρησιμοποιούνται κατά κύριο λόγο είναι αρνάκι, μοσχάρι, κοτόπουλο και ψάρι, ενώ από λαχανικά εξέχουσα θέση έχουν οι μελιτζάνες, οι πράσινες πιπεριές, η φακή, τα κρεμμύδια, το σκόρδο, τα φασόλια και οι ντομάτες. Στην πολιτική κουζίνα ξηροί καρποί, όπως φυστίκια, κάστανα, αμύγδαλα, φουντούκια και καρύδια μπαίνουν στη γέμιση φαγητών για παραπάνω νοστιμιά. Το σημαντικότερο κομμάτι, όμως, και αυτό που κάνει τα πιάτα να ξεχωρίζουν, είναι τα μπαχαρικά και τα μυρωδικά που χρησιμοποιούνται, κυρίως κύμινο και μαϊντανός, όπως επίσης μαύρο πιπέρι, πάπρικα, μέντα, ρίγανη, θυμάρι, κόκκινο πιπέρι και μοσχοπίπερο. Όλα αυτά σε ένα τραπέζι που συνήθως έχει και πιάτο με παστουρμά, αποξηραμένα φρούτα, ενώ μετά το φαγητό σερβίρεται αριάνι, τσάι ή καφές.

Τα πιο δημοφιλή φαγητά είναι: το κεμπάπ, το ιμάμ μπαϊλντί, γιαουρτλού, μπακλαβας, γαλακτομπούρεκο, εκμέκ, κανταΐφι, ραβανί, λουκούμια.

Ελληνική Κουζίνα

Ευστάθιος Χαψάς

Θεόδωρος Τσούκης

Βίκτωρας Σπυριδωνίδης

Μάριος Πριτσιούλης

Βάχε Σαργκσιάν



Η Ελληνική Κουζίνα και Σπεσιαλιτέ

Η ελληνική κουζίνα φημίζεται ανά τον κόσμο για τη γευστικότητα της, την ποικιλία της, αλλά και θρεπτικότητά της, αφού η μεσογειακή κουζίνα γενικά θεωρείται η πιο υγιεινή απ' όλες. Η βάση της ελληνικής κουζίνας είναι το ελαιόλαδο, ψωμί, δημητριακά, γαλακτοκομικά, λαχανικά, όσπρια, μέλι και ψάρι αλλά και κρέατα όπως κατσίκι, αρνί και χοιρινό. Στα ελληνικά φαγητά θα γευθείτε πολλά μπαχαρικά και τυρωδικά, που όμως χρησιμοποιούνται με μέτρο για να μην καλύπτουν τη γεύση των λαχανικών ή των κρεάτων, όπως ρίγανη, δυόσμος, σκόρδο, άνιθος, μαϊντανός, δαφνόφυλλο, βασιλικός, θυμάρι, κανέλα, γαρύφαλλο, δεντρολίβανο, μοσχοκάρυδο και κρόκος Κοζάνης. Θα βρείτε επίσης ποικιλία κρασιών, λόγω της μεγάλης παραγωγής στα φυλιών στην Ελλάδα. Επειδή το φαγητό στην Ελλάδα είναι άμεσα συνδεδεμένο με την παρέα και τη συζήτηση, θεωρείται πολύ σημαντικό κομμάτι της καθημερινής ζωής των Ελλήνων. Υπάρχουν πολλοί τύποι χώρων εστίασης στην Ελλάδα, όπως εστιατόρια, ταβέρνες, ψησταριές, ψαροταβέρνες, ουζερί, τσιπουράδικα, μεζεδοπωλεία, κουτούκια, αλλά και σουβλατζίδικα, τυροπιτάδικα και καφετέριες.

Ορισμένα πιάτα της ελληνικής κουζίνας είναι πολύ γνωστά και σερβίρονται σ' εστιατόρια ανά τον κόσμο. Μερικά από αυτά είναι:

- Σουβλάκι
- Χταπόδι στα κάρβουνα
- Ψαρόσουπα
- Μουσακάς
- Μπακαλιάρος τηγανητός
- Γεμιστά
- Φασολάδα
- Χωριάτικη Σαλάτα
- Σκορδαλιά
- Χόρτα
- Μπακλαβάς
- Μελομακάρονα
- Χαλβάς
- Γλυκά κουταλιού
- Ταραμοσαλάτα
- Αρνί Σούβλας

Τοπικές Ελληνικές Κουζίνες:

Πελοποννησιακή Κουζίνα

Η διαφορετική γεωμορφολογία και το διαφορετικό μικροκλίμα ανά περιοχή της Πελοποννήσου χαρίζουν στην κουζίνα της μια μοναδική ποικιλότητα.

Έτσι, στις ορεινές περιοχές η μαγειρική χαρακτηρίζεται από απλές, λιτές και καθαρές γεύσεις:

- Εξαιρετικής νοστιμιάς ντόπια κατσίκια και πρόβατα
- Αυθεντικά τυροκομικά προϊόντα (γιαούρτι, φέτα, μυζήθρα)
- Χειροποίητα ζυμαρικά (χυλοπίτες, τραχανάς)
- Ζυμωτό ψωμί
- Λαχανικά και άγρια χόρτα του βουνού
- Αρωματικά βότανα (ρίγανη, τσαϊ βουνού, φλισκούνι, φασκόμηλο, κ.ά.)
- Μέλι ελάτης
- Γλυκά από φρούτα και ξηρούς καρπούς
- Ευωδιαστά λευκά κρασιά

Στις πεδινές ή παραθαλάσσιες περιοχές με τα πιο εύφορα εδάφη, η μαγειρική βασίζεται στα εξής:

- Την ευρύτατη χρήση του ελαιολάδου σαν τη κύρια λιπαρή ουσία
- Τη μεγάλη κατανάλωση ψαριών και θαλασσινών
- Την έμφαση σε μαγειρέματα με όσπρια και λαχανικά
- Την περιορισμένη κατανάλωση κρέατος, με ιδιαίτερη όμως προτίμηση στο χοιρινό
- Τα άφθονα φρούτα (πορτοκάλια, μανταρίνια, γκρεϊπφρουτ, καρπούζια, πεπόνια κ.ά.)
- Τα παστά χοιρινά (σύγκλινο) και το παστό φτερωτό κυνήγι (ορτύκια)
- Τα γλυκά βασισμένα στα φρούτα
- Τα παραδοσιακά γλυκίσματα (αμυγδαλωτά, δίπλες, παστέλι)



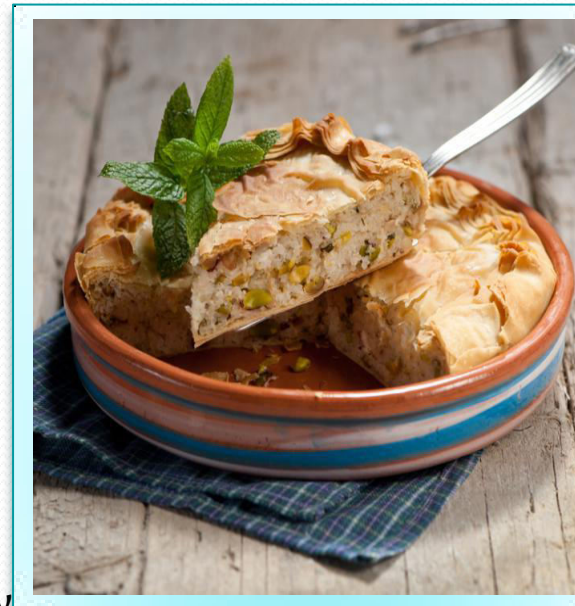
Ηπειρώτικη Κουζίνα

Η Ηπειρώτικη Κουζίνα είναι μια «ορεινή» μαγειρική που στηρίζεται κυρίως στα κτηνοτροφικά προϊόντα: γάλα, γιαούρτι, τυρί, αιγοπρόβειο κρέας.

Στην περιοχή της Ηπείρου δεν ευδοκιμούν τα ελαιόδενδρα, οπότε το βούτυρο κατέχει εξέχουσα θέση, όπως επίσης και οι κάθε λογής πίτες με φύλλο που ανοίγεται με το χέρι (χορτόπιτα, τυρόπιτα, γαλατόπιτα, πρασόπιτα, λαχανόπιτα, κιμαδόπιτα, μανιταρόπιτα, μακαρονόπιτα και πολλές άλλες).

Στην παραδοσιακή ηπειρώτικη μαγειρική υπήρχαν ιδιαίτερα σκεύη, πολλά από τα οποία χρησιμοποιούνται ακόμη και σήμερα:

- Ο ταβάς: ταψί με καπάκι
- Η γάστρα
- Τα σαγάνια: μεγάλα τηγάνια για μαγείρεμα στο τζάκι



Κουζίνα Κεντρικής Ελλάδας

Λιτή, απλή, αλλά γεμάτη σοφία είναι η κουζίνα της Κεντρικής Ελλάδας, έντονα επηρεασμένη από την αναγκαιότητα μετακίνησης των ποιμένων, που αποτελούσαν τον κύριο όγκο του πληθυσμού της. Στην ορεινή μαγειρική της Θεσσαλίας και της Ρούμελης θα βρούμε:

- Άφθονο ψητό κρέας (αρκετές φορές και ολόκληρο το ζώο)
- Βούτυρο αντί για ελαιόλαδο
- Ποικιλία από ντόπια τυριά και γιαούρτι
- Χειροποίητα ζυμαρικά (χυλοπίτες, τραχανάς)
- Λαχταριστές πίτες
- Ζυμωτό ψωμί
- Λαδερά φαγητά με χόρτα και λαχανικά

Μακεδονική Κουζίνα

Η κουζίνα της Μακεδονίας αντανακλά την πολιτισμική και γαστρονομική παράδοση των Ποντίων, των Βλάχων, των Σαρακατσαναίων, των Μικρασιατών και των ντόπιων κατοίκων. Ουσιαστικά πρόκειται για την μαγειρική των ποιμένων, οι οποίοι αναγκάζονταν σε συχνές μετακινήσεις ανάλογα με την εποχή, προκειμένου να βοσκήσουν τα ζώα τους στα βουνά της Βόρειας Ελλάδας.

Η κουζίνα της Μακεδονίας χαρακτηρίζεται έντονα από:

- Τα διάφορα κρεατικά και αλλαντικά
- Την ποικιλία τυροκομικών προϊόντων
- Τα ξακουστά όσπρια
- Τα φρέσκα λαχανικά από τα μποστάνια
- Τις μοναδικές πίτες με το χειροποίητο φύλλο (τυρόπιτα, σπανακόπιτα, χορτόπιτα, τσουκνιδόπιτα, κρεατόπιτα, κοτόπιτα, γαλατόπιτα, μανιταρόπιτα κ.ά.)
- Το βούτυρο, το οποίο ως κτηνοτροφικό προϊόν κατέχει πιο σημαντική θέση από το ελαιόλαδο

Θρακιώτικη Κουζίνα

Η κουζίνα της Θράκης είναι ιδιαίτερα περίτεχνη και πλούσια και αντανακλά τις επιρροές από διαφορετικούς λαούς που είχαν ο καθένας τη δική του πολιτισμική και γαστρονομική παράδοση. Οι εδαφοκλιματολογικές συνθήκες επίσης (ο βαρύς χειμώνας με τα πολλά χιόνια, τα βουνά, οι κάμποι, τα ποτάμια), που ευνόησαν την ανάπτυξη της κτηνοτροφίας, της γεωργίας και της αλιείας, καθόρισαν τη μορφή της Θρακιώτικης Κουζίνας, στην οποία βρίσκουμε:

- Κρέατα πλούσια σε λίπος (χοιρινό, μοσχάρι, αρνί)
- Ποικιλία από τυριά, βούτυρα και γιαούρτια
- Αλλαντικά, όπως τα ονομαστά θρακιώτικα λουκάνικα, ο παστουρμάς, ο καβουρμάς (βραστό κρέας στο λίπος του με μπαχαρικά)
- Ψωμί από ντόπια σιτηρά
- Παστά ψάρια
- Σιροπιαστά γλυκά με βούτυρο και ξηρούς καρπούς
- «Ρετσέλια», δηλαδή κομμάτια από φρούτα βρασμένα με πετιμέζι
- Εκλεκτό τσίπουρο και κρασί

Κρητική Κουζίνα

Ουσιαστικά από την αρχαιότητα μέχρι και σήμερα δεν υπάρχουν ιδιαίτερες διαφορές στη διατροφή των Κρητών, αφού οι Κρητικοί δεν προσέθεσαν παρά ελάχιστα υλικά από εκείνα που έφεραν μαζί τους ανά τους αιώνες οι διάφοροι κατακτητές: Ρωμαίοι, Βυζαντινοί, Άραβες, Ενετοί και Οθωμανοί. Ακόμα και οι τρόποι παρασκευής των φαγητών παραμένουν απλοί: ψητά, βραστά ή γιαχνί.

Οι Κρητικοί συνεχίζουν να δίνουν έμφαση στα τοπικά τους προϊόντα και:

- Να χρησιμοποιούν το ελαιόλαδο σαν την κύρια ή και μοναδική λιπαρή ουσία
- Να τρώνε άγρια χόρτα και λαχανικά εποχής, ωμά ή βραστά
- Να καταναλώνουν όσπρια συνδυάζοντάς τα με ψάρια ή κρέας
- Να αποφεύγουν το μοσχαρίσιο κρέας και να τρέφονται κυρίως με κατσίκια, αρνιά, πουλερικά και κουνέλια
- Να χρησιμοποιούν κρίθινα παξιμάδια αντί για ψωμί
- Να μαγειρεύουν χωρίς μπαχαρικά, αλλά με πολλά αρωματικά φυτά
- Να έχουν σε εξέχουσα θέση στο τραπέζι τα ψάρια και τα θαλασσινά, αλλά και τα σαλιγκάρια
- Να προτιμούν τα δικά τους γαλακτοκομικά προϊόντα (το γιαούρτι, το τυρί, τον ξινόχοντρο τραχανά)
- Να χρησιμοποιούν κυρίως φρούτα, ξηρούς καρπούς και μέλι για τα γλυκά τους
- Να πίνουν τσικουδιά και κρασί από τοπικές ποικιλίες σταφυλιών



Τέλος

ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ



ΕΣΤΕΡ ΤΖΙΜΑ
ΡΟΥΘ ΤΖΙΜΑ
ΔΗΜΗΤΡΑ ΤΖΩΡΤΖΗ
ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΣΙΔΗΡΟΠΟΥΛΟΥ



- ΚΑΘΕ ΧΩΡΑ ΕΧΕΙ ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ ΤΗΣ
- ΚΑΘΕ ΧΩΡΑ ΦΗΜΙΖΕΤΑΙ ΓΙΑ ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ ΔΥΟ ΠΙΑΤΑ
- ΤΑ ΜΥΡΩΔΙΚΑ ΔΙΝΟΥΝ ΑΠΟ ΤΙΣ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΕΣ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ

Βασικά χαρακτηριστικά της Βραζιλιάνικης κουζίνας

- * Φασόλια (Feijão) Τα φασόλια εμφανίζονται στον πίνακα καθημερινά σε πολλά μορφές και χρώματα.
- * Καρύδα (coco) Ένα σημαντικό συστατικό σε όλη τη χώρα. Η καρύδα χρησιμοποιείται στις σούπες, κοκτέιλ, πουλερικά, ψάρια, και συνταγές οστράκόδερμων, όπως και τα επιδόρπια και τα γλυκά.
- * Feijoada Completa είναι το εθνικό πιάτο της Βραζιλίας. Αρχισε ως πιάτο για τους σκλάβους που παρουσιάστηκαν από την Αφρική.

Feijoada Completa



Γαστρονομία Κολομβίας

Η Κολομβιανή κουζίνα είναι εξίσου “πολύπλευρη” αφού επιρροές έχει δεχθεί από την Ισπανία, την Αφρική, την Αραβία και πολλές ακόμα περιοχές και χώρες. Αυτό που με σιγουριά μπορούμε να πούμε είναι ότι ο καφές της Κολομβίας είναι υψίστης ποιότητας και αναγνωρισμένος παγκοσμίως.

Βασικά χαρακτηριστικά

- Το ποιοτικό περίφημο είδος ροφηματος στην Κολομβία είναι ο καφές.
- * Ένα φαγητό που ξεχωρίζει είναι η bandeja paisa. Το Paisa είναι περιοχή της Κολομβίας και το bandeja σημαίνει πιατέλα στα Ισπανικά. Αλλιώς ονομάζεται και bandeja de arriero, bandeja montañera ή bandeja antioqueña



Ένα Μεγάλο

Ευχαριστώ !

