

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΦΑΓΗΤΑ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ

Η κουζίνα και οι διατροφικές συνήθειες αποτελούν σημεία κατανόηση της ζωής, της χώρας, του πολιτισμού, γιατί η ίδια η κουζίνα είναι πολιτισμός προσδίδοντας μια πραγματική εθνική ταυτότητα. Κουζίνα δεν είναι μόνο το μαγείρεμα. Είναι ένα μίγμα από στοιχεία βιολογικά, ιστορικά, οικονομικά, πολιτιστικά και κοινωνικά, ημερομηνίες, γεγονότα, έθιμα, χαρακτήρες, τρόφιμα, που αποκαλύπτουν τις θεμελιώδεις πτυχές της ζωής ενός λαού.

ΕΥΡΩΠΗ

ΓΑΛΛΙΑ

Η γαλλική κουζίνα χαρακτηρίζεται από τον αριστοτεχνικό συνδυασμό γεύσεων σε ένα απaráμιλλο γαστριμαργικό αποτέλεσμα, αυτό που οι Γάλλοι ονομάζουνε γκουρμέ. Κάποιες από τις πιο νόστιμες συνταγές είναι το μοσχάρι μπουργκινιόν, η σως μπεαρνέζ, ο τρόπος μαγειρέματος ογκρατέν, το μιλφέιγ, η κρεμ μπρουλέ, το φοντύ και άλλα που θα ανακαλύψετε.

Κρεμμυδόσουπα (Soupe à L'oignon)



Η κρεμμυδόσουπα είναι από τα πιο χαρακτηριστικά, απλά και πολύ νόστιμα γαλλικά πιάτα και η φήμη της έχει φτάσει μέχρι τα πέρατα του κόσμου. Είναι η βασίλισσα όλων των σουπών. Σερβίρεται ιδανικά σε φλιτζάνι ή σε πορσελάνινη κούπα και από πάνω τοποθετείται μια μεγάλη φέτα ψημένης μπαγκέτας, σκεπασμένη με λιωμένο τυρί.

Steak Tartare



Ένα από τα πιο γνωστά πιάτα που σπέρνουν διχόνοιες, αφού ή το λατρεύεις ή το σιχαίνεσαι. Η αλήθεια είναι ότι δεν μπορείς να το σιχαθείς στη γεύση, μιας και είναι πολύ νόστιμο, αλλά συνήθως όσοι το σιχαίνονται δεν τολμούν να το δοκιμάσουν καν. Είναι ένα πιάτο που σερβίρει το κρέας όπως θα έπρεπε να τρώγεται: ωμό. Μην φοβάστε, είναι μαριναρισμένο χοντροαλεσμένο κρέας, μαζί με αυγό, πολλά μπαχαρικά, λάδι και κρεμμύδι.

Cassoulet



Το Cassoulet είναι ένα βαρύ μαγειρευτό φαγητό, που φτιάχνεται με κρέας (συνήθως πάπιας και/ή χοιρινά λουκάνικα) και λευκά φασόλια. Και είναι το τέλειο πιάτο για να σε ζεστάνει τις παγωμένες νύχτες και να σε ανακουφίσει από το κρύο, αλλά και από την πείνα, προσφέροντας μοναδική απόλαυση. Το κρέας μαγειρεύεται αργά για ώρα, μαζί με τα φασόλια και στο τέλος χυλώνει υπέροχα. Το όνομά του το πήρε από το πήλινο σκεύος (cassole) όπου μαγειρευόταν στην αρχή.

Bouillabaisse



Η υπέροχη αυτή τύπου ψαρόσουπα είναι από τα πιο νόστιμα πιάτα για όσους αγαπούν τα θαλασσινά, αλλά όχι μόνο. Έχει μπόλικο σαφράν και είναι το σήμα κατατεθέν της Μασσαλίας. Περιλαμβάνει 4 διαφορετικά είδη ψαριού και θαλασσινών, ντομάτα και πολλή αγάπη. Τα μπαχαρικά και αρωματικά του, όπως η δάφνη, το σαφράν, το σκόρδο και το πράσο, δίνουν υπέροχη μυρωδιά. Συνήθως περιλαμβάνει πεσκανδρίτσα, λυθρίνι,

μπακαλιάρo, μύδια, αχιβάδες, γαρίδες και ό,τι άλλο θαλασσινό έχετε ή αγαπάτε.

Ratatouille



Το αντίστοιχο δικό μας μπριαμ, στη Γαλλία είναι πολύ δημοφιλές πιάτο, τόσο που έγινε ταινία κινουμένων σχεδίων. Είναι ένα νόστιμο και εύκολο πιάτο που συνηθίζεται στα σπίτια κυρίως της Νότιας Γαλλίας. Για να το φτιάξετε θα χρειαστείτε ελαιόλαδο, φρέσκα μυρωδικά, αρκετό σκόρδο, κρεμμύδι, κολοκύθι, μελιτζάνα, πιπεριά και ντομάτα, όλα κομμένα σε μεγάλα κομμάτια και τοποθετημένα ανά στρώσεις.

Fondue



Αγαπημένο πιάτο από τις γαλλικές Άλπεις. Φτιάχεται από λιωμένο τυρί μαζί με λευκό κρασί και σερβίρεται σε ειδικό πυρίμαχο σκεύος με φλόγα που καίει από κάτω, για να κρατάει το

μίγμα ζεστό και ρευστό. Με ειδικά πιρουνάκια, μικρές μπουκίτσες ψωμιού παίρνουν μικρές δόσεις από το μίγμα.

Κόκορας κρασάτος (Coq au Vin)



Αυτή ίσως είναι μία από τις πιο δημοφιλείς σπεσιαλιτέ της Γαλλίας στον κόσμο και ειδικά στην Αμερική, μέσω του βιβλίου της γνωστής μαγείρισσας Julia Child «Mastering the Art of French Cooking» που έκανε γνωστή τη γαλλική κουζίνα στα αμερικανικά νοικοκυριά. Συνήθως φτιάχνεται με κόκορα, αλλά επειδή το κρέας του είναι πιο δύσκολο να βρεθεί στην αγορά, συχνά συναντάται και με κοτόπουλο. Το κρέας μαγειρεύεται μέσα σε κόκκινο κρασί, μαζί με βούτυρο, μπέικον και ζωμό κρέατος. Και είναι τόσο νόστιμο...

Κις Λορέν (Quiche Lorraine)



Μια κλασική αλλά και πανεύκολη συνταγή γαλλικού πιάτου. Η κις λορέν είναι ένα πιάτο που τρώγεται όλες τις ώρες, σαν ορκετικό, σαν σνακ, ακόμα και σαν πρωινό. Το σημαντικό στη συγκεκριμένη συνταγή είναι να πετύχεις μια αφράτη και κρεμώδη γέμιση, αλλά

κι ένα τραγανό μπέικον. Απλώνετε τη ζύμη για τάρτα και από πάνω της ρίχνετε μπέικον, αυγά, τυρί, κρέμα γάλακτος, αλάτι και πιπέρι.

Boeuf Bourguignon



Όσο δύσκολο είναι να το προφέρετε, τόσο εύκολο είναι να το καταναλώσετε. Το Boeuf Bourguignon είναι ένα μαγειρευτό πιάτο, με μοσχάρι σε κόκκινο κρασί Βουργουνδίας. Είναι μάλιστα κι ένα από τα ελάχιστα πιάτα που τρώγονται εξίσου καλά (ίσως και καλύτερα) την επόμενη μέρα.

Σαλιγκάρια (Escargots à la Bourguignonne)



Και ποιος δεν θυμάται τη σκηνή στην ταινία *Pretty Woman* που η Julia Roberts προσπαθούσε ανεπιτυχώς να καρφώσει με το προυνι της ένα σαλιγκάρι. Ε λοιπόν, προσπαθούσε κι εκείνη να δοκιμάσει αυτό το χαρακτηριστικό πιάτο με σαλιγκάρια που αγαπούν πολύ οι Γάλλοι. Τα σαλιγκάρια γεμίζονται με ένα μίγμα από βούτυρο, σκόρδο και μαϊντανό και γίνονται ένα υπέροχο

πιάτο, όμορφο και νόστιμο (για όσους αγαπούν τα σαλιγκάρια βέβαια).

Και τι να πει κανείς για πολλά ακόμα πιάτα που μας έμαθαν οι Γάλλοι να αγαπάμε, όπως τις πατάτες Gratin Dauphinois, το ψητό Camembert, τις κρέπες, το σουφλέ τυριού, το Pot-au-feu, το φουαγκρα, το μιλφείγ, την κρεμ μπρουλέ και πολλά πολλά ακόμα.

ΜΙΛΦΕΙΓ



ΥΛΙΚΑ

Για ταψί 25 εκ.

- 650 ml γάλα (για ζέσταμα)
- 100 ml γάλα (κρύο)
- 2 βανίλιες
- Ξύσμα από 1 λεμόνι
- 4 αβγά
- 80 γρ. κορνφλάουρ
- 125 γρ. ζάχαρη
- 2 κ.σ. βούτυρο
- 350 ml κρέμα γάλακτος
- 430 γρ. σφολιατίνια
- Ζάχαρη άχνη (για το σερβίρισμα)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για την κρέμα, ζεσταίνουμε σε ένα κατσαρολάκι, το γάλα, σε μέτρια φωτιά.

Βάζουμε σε ένα μπολ τα αβγά και τα χτυπάμε με τον αβγογάρτη. Προσθέτουμε τη ζάχαρη, το κορνφλάουρ, το κρύο γάλα και ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά.

Βάζουμε όλο το μείγμα με τα αβγά μέσα στο ζεστό γάλα και ανακατεύουμε συνεχώς, με σύρμα, μέχρι να πάρει βράση και να πήξει η κρέμα. Προσθέτουμε, εκτός φωτιάς, το βούτυρο και ανακατεύουμε με το σύρμα μέχρι να γίνει λεία η κρέμα. Αφήνουμε την κρέμα να κρυώσει.

Στη συνέχεια, χτυπάμε στο μίξερ την κρέμα γάλακτος με τη βανίλια, μέχρι να αφρατέψει και να γίνει σαντιγί. Κρατάμε λίγη από τη σαντιγί για το σερβίρισμα.

Βάζουμε την υπόλοιπη σαντιγί μέσα στην κρέμα και ανακατεύουμε. Ρίχνουμε το ξύσμα λεμονιού και αφήνουμε την κρέμα για 1 ώρα στο ψυγείο να σφίξει.

Βάζουμε μία στρώση από τα σφολιατίνια μέσα σε ένα ταψί ή σε μια μακρόστενη φόρμα, στην οποία έχουμε απλώσει μια διάφανη μεμβράνη.

Απλώνουμε από πάνω τη μισή ποσότητα από την κρέμα ζαχαροπλαστικής, ώστε να γίνει μια λεπτή ομοιόμορφη στρώση.

Βάζουμε μία ακόμα στρώση σφολιατίνια και απλώνουμε την υπόλοιπη σαντιγί. Αν χρειαστεί, θα κόψουμε κάποια σφολιατίνια με κοφτερό μαχαίρι για να τα φέρουμε στα μέτρα του ταψιού και να καλύψουμε τα κενά. Αν κάποιο θρυμματιστεί, το κρατάμε στην άκρη για να το χρησιμοποιήσουμε στο ντεκόρ.

Βάζουμε το γλυκό στο ψυγείο για μερικές ώρες να σταθεροποιηθεί και μετά το ξεφορμάρουμε σε μια πιατέλα. Αφαιρούμε την διάφανη μεμβράνη με προσοχή και αλείφουμε την επιφάνεια με την σαντιγί που κρατήσαμε.

Πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη και τριμμένα σφολιατίνι.

Macaron



Υλικά

Για τα μακαρόν

4 ασπράδια

120 γρ ζάχαρη

190 γρ αμυγδαλόψιχα

250 γρ ζάχαρη άχνη

Για τη γέμιση

220 γρ βούτυρο σε θερμοκρασία δωματίου

120 γρ ζάχαρη άχνη

Χρώμα ζαχαροπλαστικής

Αναλόγως με το χρώμα μπορείς να επιλέξεις

Για καφέ μακαρόν

220 γρ πραλίνα

60 γρ κακάο

Για κίτρινα μακαρόν

ξύσμα λεμονιού απο 7 λεμόνια

Για πράσινα μακαρόν

200 γρ Ψίχα φυστικιού

Για κόκκινα μακαρόν

2 κ σ γάλα

2 κσ σιρόπι φράουλα

Εκτέλεση

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 170 βαθμούς. Στο μίξερ ανακατεύουμε την άχνη με την αμυγδαλόψυχα μέχρι να γίνει σκόνη. Χτυπάμε τα ασπράδια μέχρι να γίνουν μαρέγκα ενώ στη συνέχεια προσθέτουμε τη ζάχαρη για να αποκτήσει η μαρέγκα γυαλάδα. Με απαλές κινήσεις ανακατεύουμε τη μαρέγκα με την αμυγδαλόψυχα. Με τη βοήθεια του κορνέ σχηματίζουμε τα μακαρόν σε ένα ταψί αφού έχουμε τοποθετήσει πρώτα ένα αντικολλητικό χαρτί. Αφήνουμε να ξεκουραστούν για 30' ενώ στη συνέχεια ψήνουμε για 10-15 λεπτά. Για **καφέ μακαρόν** αντικαθιστούμε 70 γρ ζάχαρης άχνης με κακάο και προσθέτουμε πραλίνα. Για τα **πράσινα** αντικαθιστούμε τη μισή ποσότητα της αμυγδαλόψυχας με το τριμμένο φυστίκι αλλά και πράσινο χρώμα ζαχαροπλαστικής. Για τα **κίτρινα** προσθέτουμε κίτρινο χρώμα στη μαρέγκα αλλά και ξύσμα λεμονιού στη γέμιση. Για τα **κόκκινα** προσθέτουμε το σιρόπι ενώ στη γέμιση θα προσθέσουμε λίγο σιρόπι ακόμα αλλά και γάλα.

Για τη γέμιση

Χτυπάμε σε υψηλή ταχύτητα το βούτυρο ενώ ρίχνουμε σιγά σιγά την άχνη. Σύμφωνα με το χρώμα που έχουμε επιλέξει ρίχνουμε τα ανάλογα υλικά. Τέλος, γεμίζουμε τα μακαρόν και σκεπάζουμε με τα υπόλοιπα που έχουν περισσέψει.

Σούπα με μανιτάρια



Η σούπα με μανιτάρια είναι μια κλασική Γαλλική συνταγή που σερβίρεται για ορεκτικό.

Υλικά

- 250 γρ. μανιτάρια
- 50 γρ. βούτυρο
- 25 γρ. αλεύρι
- 1 λίτρο γάλα
- 1/2 φλ. κρέμα γάλακτος
- αλάτι - πιπέρι

Εκτέλεση συνταγής

Πλένουμε και καθαρίζουμε καλά τα μανιτάρια.

Κόβουμε τα μανιτάρια σε λεπτές φέτες και τα τσιγαρίζουμε σε κατσαρόλα με το βούτυρο.

Προσθέτουμε το αλεύρι και ανακατεύουμε καλά. Βάζουμε το αλάτι, το γάλα και το πιπέρι.

Κλείνουμε το καπάκι και σιγοβράζουμε την σούπα για 10 λεπτά.

Αποσύρουμε από την φωτιά, προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος και ανακατεύουμε καλά.

Η σούπα με μανιτάρια σερβίρεται ζεστή.

Προφιτερόλ



Σας παρουσιάζουμε τη συνταγή για το αγαπημένο σε όλους μας προφιτερόλ! Δεν είναι τελικά τόσο δύσκολο όσο νομίζαμε!

Υλικά

- Ζύμη για σού:
- 150 γρ. αλεύρι
- 80 γρ. βούτυρο σε κομμάτια
- 2 μέτρια αυγά και 1 κροκάδι

- 250 ml νερό με γάλα (μισό-μισό)
- ελάχιστο αλάτι
- Κρέμα πατισιέρ:
- 500 ml γάλα
- 4-5 κρόκους αβγών
- 80 γρ. ζάχαρη
- 40 γρ. αλεύρι
- 30 γρ. κορνφλάουερ
- 1 βανίλια
- ελάχιστο αλάτι
- Για τη σως σοκολάτας:
- 250 γρ. κουβερτούρα (>60% κακάο)
- 150 ml γάλα
- 40 γρ. βούτυρο φρέσκο

Εκτέλεση συνταγής

Για τα σου:

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200C.

Σε μέτρια κατσαρόλα ζεσταίνουμε το νερό με το γάλα και ρίχνουμε τα κομμάτια του βούτυρου, αφήνουμε να λιώσει και μόλις αρχίσει να παίρνει βράση αποσύρουμε από τη φωτιά.

Ρίχνουμε όλο το αλεύρι μαζί και ανακατεύουμε γρήγορα. Θα δούμε ότι αρχίζει να σχηματίζεται μιά μάζα, που συνεχίζουμε να τη δουλεύουμε με τη σπάτουλα μέχρι να γίνει ομογενής και να μαζευτεί σε μιά μπάλα.

Ξαναβάζουμε σε μέτρια φωτιά την κατσαρόλα και δουλεύουμε τη ζύμη με τη σπάτουλα ώσπου να χάσει την υγρασία της και να στεγνώσει.

Μόλις αρχίσει να κολλάει λίγο στον πάτο της κατσαρόλας την αποσύρουμε.

Ρίχνουμε το ένα αυγό και δουλεύουμε με τη σπάτουλα να ενωθεί με τη ζύμη.

Ρίχνουμε το δεύτερο αυγό και δουλεύουμε πάλι μέχρι να ομογενοποιηθεί και συνεχίζουμε με τον κρόκο, δουλεύοντας μέχρι να γίνει ένα μείγμα λείο που να στέκεται στο δάχτυλο.

Απλώνουμε χαρτί ψησίματος σε ένα ταψί και το βουτυρώνουμε ελαφρά.

Βάζουμε τη ζύμη σε κορνέ με χοντρή μύτη και σχηματίζουμε μπαλάκια μεγέθους καρδιού και σε κάποια απόσταση μεταξύ τους.

Ψήνουμε τα σου σε καλά προθερμασμένο φούρνο για 20 λεπτά στους 200C μέχρι να φουσκώσουν καλά και να αρχίσουν να παίρνουν χρώμα.

Κατόπιν χαμηλώνουμε το φούρνο στους 175 C και συνεχίζουμε το ψήσιμο για 5-6 λεπτά ακόμα.

Βγάζουμε ένα και ελέγχουμε αν είναι ελαφρύ (σημαίνει ότι έχει ψηθεί καλά το εσωτερικό του).

Μόλις τα βγάλουμε, τα αφήνουμε κάπου να κρυώσουν τελείως.

Για την κρέμα πατισιέρ:

Για να φτιάξουμε την κρέμα πατισιέρ ζεσταίνουμε σε κατσαρολάκι το γάλα με τη βανίλια. Πριν πάρει βράση, το απομακρύνουμε από τη φωτιά.

Ανακατεύουμε το αλεύρι με το κορνφλάουερ.

Σε άλλο μπολ χτυπάμε καλά τη ζάχαρη με τα αυγά και προσθέτουμε σιγά σιγά το αλεύρι, ανακατεύοντας με το σύρμα των αυγών να ομογενοποιηθεί.

Προσθέτουμε το μισό γάλα και ανακατεύουμε καλά μέχρι να γίνει ένα μείγμα.

Προσθέτουμε στο κατσαρολάκι την κρέμα.

Βάζουμε στη φωτιά και σιγοβράζουμε ανακατεύοντας συνέχεια μέχρι να πήξει η κρέμα. Αν δούμε και σχηματίζεται κρούστα, περνάμε με λίγο βούτυρο από πάνω.

Χρησιμοποιούμε την κρέμα όταν έχει κρυώσει αρκετά.

Αφού κρυώσουν και τα σου και η κρέμα ζαχαροπλαστικής τότε αρχίζουμε να τα γεμίζουμε. Κάνουμε μια μικρή τρυπίτσα σε κάθε σου και μετά το γεμίζουμε με κορνέ (λεπτή μύτη) με την κρέμα ζαχαροπλαστικής.

Είμαστε έτοιμοι να περάσουμε στο τελικό στάδιο, να φτιάξουμε τη σως σοκολάτας που θα περιχύσει τα σουδάκια μας και θα μας δώσει ένα τέλειο προφιτερόλ!

Για τη σάλτσα σοκολάτας:

Για να φτιάξουμε τη σως σοκολάτας, κόβουμε την κουβερτούρα σε κομμάτια και τη ζεσταίνουμε μαζί με το γάλα σε μπενμαρί.

Ανακατεύουμε μέχρι να λιώσει και προσθέτουμε το βούτυρο σε κομματάκια. Ανακατεύουμε απαλά μέχρι να γίνει μιά λεία σάλτσα. Σερβίρουμε 3 με 4 μπαλάκια σε κάθε μπωλ και περιχύνουμε με τη σως σοκολάτας σε χλιαρή θερμοκρασία! Καλή σας απόλαυση!

Σημειώσεις συνταγής

Μπορούμε να βάλουμε σε μια μεγάλη πιατέλα όλα τα σου και να περιχύνουμε όλη τη σως σοκολάτας (απλά ίσως πανιάσουν λίγο) και να διατηρήσουμε στο ψυγείο.

Επίσης, εναλλακτικά και αν μας είναι πιο εύκολο, αντί για την κρέμα πατισιέρ, μπορούμε να γεμίσουμε τα μπαλάκια με σαντιγύ.

Επίσης, σαντιγύ μπορεί να μπει ως topping πάνω από το προφιτερόλ κατά το σερβίρισμα!

ΙΣΠΑΝΙΑ

Cochinillo Asado



offerum

Το cochinillo asado είναι ένα ολόκληρο ψητό γουρουνάκι, το οποίο είναι τραγανό εξωτερικά, ιδανικό για όσους τους αρέσει η πέτσα, ενώ το κρέας του είναι τρυφερό και ζουμερό. Τα εστιατόρια της Σεγκόβια φημίζονται για το cochinillo asado τους, όπως και εκείνα της Σαλαμάνκα. Αν και είναι λίγο τρομακτικό στην θέα, είναι πεντανόστιμο και μοιάζει με τη δική μας γουρουνοπούλα.

Paella



Το περιμένατε, έτσι δεν είναι; Η παέγια είναι συνώνυμη της ισπανικής κουζίνας. Αρχικά, ήταν ένα πιάτο που συνήθιζαν να τρώνε οι εργάτες και οι αγρότες και μάλιστα δεν περιείχε θαλασσινά, αλλά κοτόπουλο, πάπια, σαλιγκάρια ή λαγό. Στην περιοχή της Βαλένθια η παέγια εξακολουθεί να μαγειρεύεται στην πρώτη της εκδοχή. Η *paellamarisco* είναι η παέγια θαλασσιών, με καλαμάρια, γαρίδες και μύδια. Η *paellamixta* περιέχει κρέας και θαλασσινά μαζί, ενώ υπάρχει και η *paellavegetal* ή *vegetarianna* για τους χορτοφάγους. Για τους πιο προχωρημένους, υπάρχει και εκείνη που μαγειρεύεται σε μελάνι σουπιάς, η *arroznegro*, αλλά και η *fideua*, ένα πιάτο με τη λογική της παέγια, στο οποίο όμως χρησιμοποιούνται νουντλς αντί για ρύζι.

Gazpacho



Περιγράφεται ως κρύα σούπα, αν και πιο ακριβής θα ήταν ο χαρακτηρισμός «σαλάτα σε υγρή μορφή». Έχει βάση την ντομάτα και περιέχει αγγούρι, πράσινη πιπεριά, σκόρδο, ελαιόλαδο και αλάτι. Το γκασπάτσο είναι απολαυστικό, ιδιαίτερα το καλοκαίρι.

Churros



Υλικά

- 1 φλιτζάνι νερό
- 1/2 φλιτζάνι βούτυρο
- 1/4 κουτ. γλ. αλάτι
- 1 φλιτζάνι αλεύρι γ.ο.χ.
- 2 μεγάλα αυγά
- 1 βανιλίνη

Εκτέλεση

Σε μια κατσαρόλα προσθέτουμε το νερό, το βούτυρο και το αλάτι & τη βανιλίνη. Αφήνουμε να πάρει βράση και ανακατεύουμε μέχρι να λιώσει το βούτυρο

Σβήνουμε το μάτι και προσθέτουμε το αλεύρι. Ανακατεύουμε καλά μέχρι να ενσωματωθεί όλο το αλεύρι.

Σε ένα μπολ χτυπάμε τα αυγά ελαφρώς και τα ρίχνουμε στο μείγμα του αλευριού σιγά σιγά. Ανακατεύουμε γρήγορα μέχρι να

ενσωματωθεί το αυγό καλά στη ζύμη.

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 190 C (αντιστάσεις).

Βάζουμε το μείγμα σε μια σακούλα ζαχαροπλαστική με μια μεγάλη μύτη με σχήμα "αστέρι", ώστε το σχέδιο στη ζύμη να βγει με γραμμές.

Κάνουμε σχέδια σε ένα ταψί που έχουμε στρώσει αντικολλητικό χαρτί. Κάνουμε τα churros μακρόστενα ή στρογγυλά (ή σε ότι σχήμα θέλετε).

Ψήνουμε για 20-25 λεπτά μέχρι να churros ροδίσουν και να γίνουν τραγανά. Τα αφήνουμε λίγο να σταθούν στο ταψί για 3-4 λεπτά και μετά τα βαζουμε σε σχάρα να κρυώσουν.

Αν θέλουμε να τα καλύψουμε με ζάχαρη, μόλις κρυώσουν τα churros βάζουμε σε μια σακούλα τροφίμων ζάχαρη και ρίχνουμε μερικά churros μέσα, κλείνουμε τη σακούλα και κουνάμε να καλυφτούν με τη ζάχαρη.

Μπορείτε να τα συνοδεύσετε με πραλίνα φουντουκού ή ακόμα να κάνετε μια σάλτσα σοκολάτας και να τα βουτάτε μέσα.

Μικρά μυστικά :

- Μπορείτε να κάνετε κι άλλα σχεδιάκια π.χ. καρδούλες, στρογγυλλά churros
- Στη ζαχαρη μπορείτε να ανακατέψετε και λίγη κανέλα.
- Επίσης, μπορείτε να βάλετε και γλάσο ζάχαρης

BRAZO DE GITANO



Υλικά:

55 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
25 γρ. κορνφλάουρ
75 γρ. ζάχαρη (40+35)
3 αυγά χώρια οι κρόκοι από τα ασπράδια
1 πρέζα αλάτι
1/2 κουτ. γλυκού μπέικιν πάουντερ

προαιρετικά: 1 κουταλιά ζάχαρη αρωματισμένη με βανίλια

Για τη γέμιση:

μαρμελάδα βερίκοκο
κρέμα ζαχαροπλαστικής

Χτυπάμε πρώτα τα ασπράδια με τα 40 γρ. ζάχαρη και τη μια κουταλιά αρωματισμένη ζάχαρη, μέχρι να έχουμε μια σφιχτή μαρέγκα.

Σε άλλο μπολ χτυπάμε τους κρόκους με την υπόλοιπη ζάχαρη, μέχρι ν' ασπρίσουν και να φουσκώσουν.

Ρίχνουμε τη μισή μαρέγκα στο μίγμα των αυγών και τη διπλώνουμε απαλά με σπάτουλα.

Με τον ίδιο τρόπο ρίχνουμε και διπλώνουμε και την υπόλοιπη μαρέγκα. Κοσκινίζουμε μαζί το αλεύρι, το κορνφλάουρ, το μπέικιν και το αλάτι και τα ενσωματώνουμε απαλά στο μίγμα.

Απλώνουμε αντικολλητικό χαρτί στο ταψί που θα χρησιμοποιήσουμε, το λαδώνουμε και το αλευρώνουμε. Απλώνουμε προσεκτικά τη ζύμη, την ισιάζουμε με σπάτουλα και την ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο, στους 180°C, για 10' περίπου.

Απλώνουμε ένα ποτηρόπανο και το πασπαλίζουμε με λίγη ζάχαρη. Μόλις ξεφουρνίσουμε το παντεσπάνι, το αναποδογυρίζουμε πάνω στο ποτηρόπανο και αφαιρούμε προσεκτικά το αντικολλητικό χαρτί. Τυλίγουμε το παντεσπάνι ρολό, μαζί με το ποτηρόπανο, κατά μήκος της μακριάς πλευράς του. Το αφήνουμε 30' να κρυώσει.

Ξετυλίγουμε προσεκτικά το ρολό και απλώνουμε σε όλη την επιφάνειά του τη μαρμελάδα και την κρέμα.

Το ξανατυλίγουμε προσεκτικά και το πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη.

Κόβουμε προσεκτικά σε ροδέλες και σερβίρουμε.

ΣΟΥΗΔΙΑ

Kanelbullar



- 200 γρ βούτυρο
- 400 ml γάλα
- 50 γρ φρέσκια μαγιά
- 2 φλυτζάνι ζάχαρη
- 1 κ.γ. αλάτι
- 1 κ.γ. κάρδαμο
- 2 κ.σ. κανέλα
- 7-10 γλυτζάνια αλεύρι
- 1 αυγό

Υλικά

- μαγιά -
- βούτυρο -
- γάλα -
- κάρδαμο -
- αλάτι -
- αλεύρι -
- αβγά -
- ζάχαρη -
- κανέλα -

Εκτέλεση

Για τη ζύμη:
Λιώνουμε 100g βούτυρο. Προσθέτουμε το γάλα και περιμένουμε να ζεσταθεί. Στη συνέχεια ρίχνουμε 50g φρέσκια μαγιά, 1 φλυτζάνι ζάχαρη, το αλάτι, το κάρδαμο και όσο αλεύρι χρειάζεται έτσι ώστε όταν ανακατευτούν τα υλικά να δημιουργήσουν ζύμη. Μόλις η ζύμη είναι έτοιμη την αφήνουμε να φουσκώσει για 30-45 λεπτά. Ανοίγουμε τη ζύμη δίνοντάς της σχήμα τετραγώνου.

Για τη γέμιση:
Σ' ένα μπολ βάζουμε το υπόλοιπο βούτυρο, τη ζάχαρη και την κανέλα. Ανακατεύουμε ελαφρά μέχρι να δημιουργηθεί μία πάστα. Ξεκινώντας από το κέντρο, απλώνουμε τη γέμιση προσέχοντας να αφήσουμε 1 εκατοστό κενό από τις άκρες. Μ' ένα πινέλο αλείφουμε τις άκρες με το αυγό. Τυλίγουμε προς το μέρος μας δίνοντας στη ζύμη σχήμα κυλίνδρου. Αφήνουμε τη ζύμη να ηρεμήσει για 30-45 λεπτά. Κόβουμε τη ζύμη σε φέτες περίπου 3 εκ. η κάθε μία και τοποθετούμε τα κομμάτια σ' ένα ταψί.

Γαρνίρουμε με ζάχαρη ή ψιλοκομμένο αμύγδαλο. Ψήνουμε στους 250°C για 8-10 λεπτά.

PRINCESSTORTE (ΤΟΥΡΤΑ ΤΗΣ ΠΡΙΓΚΙΠΙΣΣΑΣ)



Πρόκειται για ένα υπέροχο γλυκό με Σουηδική καταγωγή. Ένα από τα παραδοσιακά Χριστουγεννιάτικα γλυκά της Σουηδίας. Φαίνεται λίγο δύσκολη αλλά στην ουσία δεν είναι. Αν σκεφτούμε ότι η σαντιγί είναι κάτι που έχουμε σχεδόν πάντα στο ψυγείο, ότι η κρέμα ζαχαροπλαστικής έχει γίνει πια μια κρέμα ρουτίνας και γίνεται με κλειστά μάτια, και ότι το παντεσπάνι είναι πανεύκολο...

Υλικά:

Για το παντεσπάνι:

- 5 αυγά μετρίου μεγέθους
- 125 γρ. ζάχαρη
- 155 γρ. αλεύρι (κοσκινισμένο)
- Εύσμα 1 πορτοκαλιού

Σιρόπι:

- 200 γρ. νερό
- 200 γρ. ζάχαρη
- 50 γρ. λικέρ πικραμύγδαλο (αμαρρέτο)

Κρέμα:

- 2 κούπες γάλα
- 200 γρ. ζάχαρη
- 5 κ.σ. κορνφλάουρ

3 κρόκοι αυγών + 1 μικρός
1 κλωναράκι βανίλιας (σποράκια άλλα και κλωναράκι)

Για σαντιγί:

500 γρ κρέμα γάλακτος 35% λιπαρά
40 γρ. άχνη ζάχαρη

Για άλειμμα:

100 γρ. μαρμελάδα βατόμουρο

ΠΟΡΤΟΓΑΛΙΑ

Pastel de Nata



Είναι σίγουρα το αγαπημένο γλυκό των Πορτογάλων. Είναι ταρτάκια γεμισμένα με κρέμα ζαχαροπλαστικής και καραμελωμένη επίστρωση. Θα τα βρείτε σίγουρα σε όλες τις καφετέριες και τα ζαχαροπλαστεία της χώρας. Η ζύμη τους είναι

συνήθως τραγανή σφολιάτα, ενώ η γέμιση κρεμώδης, αέρινη και γλυκιά.

Camarão (γαρίδες)



Βρασμένες, τηγανητές, καθαρισμένες ή με το κεφάλι, οι γαρίδες είναι πάντα μια σταθερή επιλογή στην πορτογαλική κουζίνα. Θα τις βρείτε συχνά τηγανητές με λίγες πιπεριές *piripiri* ή μεγάλες σε μέγεθος (οι λεγόμενες *tiger* γαρίδες) και ψημένες στα κάρβουνα.

Doce Finodo Algarves



Αυτά τα μικρά γλυκίσματα είναι φτιαγμένα από *marizpan* (αμυγδαλόπαστα) κι έχουν διάφορα σχήματα, από φρούτα και φατσούλες μέχρι ζωάκια σε πολλά χρώματα. Οι ρίζες τους βρίσκονται αρκετά παλιά, ενώ αποτελούν ένα πρώτης τάξης σουβενίρ για να πάρετε γυρνώντας.

Μπακαλιάρος γιαχνί



Συστατικά:

1-1 1/2 κιλό μπακαλιάρος
2-3 κρεμμύδια ξερά
1 κιλό ντομάτες
1 ποτήρι νερού λάδι
2-3 κιλά πατάτες κομμένες κυδωνάτες
2-3 σκελίδες σκόρδο
2-3 φύλλα δάφνης
αλάτι
πιπέρι

Οδηγίες:

1. Κόβουμε το φιλέτο του μπακαλιάρου σε κομμάτια και το βάζουμε σε μεγάλη λεκάνη με νερό για 24 ώρες να ξαλμυρίσει, αλλάζοντας συχνά το νερό. Σε μια κατσαρόλα με λίγο νερό βάζουμε το κρεμμύδινα βράσει.
2. Μόλις πει όλο το νερό, ρίχνουμε το σκόρδο και το λάδι. Σοτάρουμε λίγο το κρεμμύδι με το σκόρδο και ρίχνουμε μέσα την ντομάτα. Αφήνουμε 10 λεπτά να βράσουν.
3. Ρίχνουμε τις πατάτες και τις σκεπάζουμε με νερό και αφήνουμε για 20-25 λεπτά.
4. Βάζουμε το μπακαλιάρο και προσθέτουμε λίγο νερό. Βράζουμε άλλα 20 λεπτά περίπου για να γίνουν τελείως οι πατάτες και να ψηθεί και ο μπακαλιάρος.
5. Αν θέλουμε αφαιρούμε τον μπακαλιάρο και τις πατάτες όταν είναι έτοιμα και βράζουμε λίγο ακόμα τη σάλτσα να δέσει.

Μπακαλιάρος σκορδαλιά καρυδάτη



Συστατικά:

750γρ. μπακαλιάρος παστός
αλεύρι, μπύρα (για το κουρκούτι)

Για την σκορδαλιά

5 σκελίδες σκόρδο
1 φλ. ψίχα ψωμιού
1 φλ. κοπανισμένο καρύδι
λίγο αλάτι
χυμός λεμονιού και ξύδι όσο θέλουμε
1 φλ. λάδι

Οδηγίες:

- Κόβουμε τον μπακαλιάρο σε μερίδες και τον αφήνουμε σε λεκάνη με νερό να ξαρμυρίσει 24 ώρες, αλλάζοντας τακτικά το νερό.
 1. Ετοιμάζουμε το κουρκούτι με το αλεύρι και την μπύρα, ώστε να γίνει ένας παχύρρευστος χυλός.
 2. Σε ένα μεγάλο τηγάνι ζεσταίνουμε αρκετό λάδι.
 3. Περνάμε τα φιλέτα του μπακαλιάρου από το κουρκούτι και τηγανίζουμε περίπου για 5 λεπτά και από τις δύο πλευρές.
 4. Τοποθετούμε τα πιτάκια σε πιάτο με χαρτί κουζίνας για να απορροφηθεί το επιπλέον λάδι.

Για τη σκορδαλιά

1. Μουσκεύουμε το ψωμί και το στραγγίζουμε καλά.
2. Περνάμε από το μπλέντερ το σκόρδο με λίγο αλάτι.
3. Προσθέτουμε το ψωμί και χτυπάμε καλά.
3. Βάζουμε και το καρύδι
5. Τέλος προσθέτουμε το λάδι, το λεμόνι το ξύδι και ανακατεύουμε για να γίνουν ένα ομοιογενές μίγμα.

ΑΓΓΛΙΑ

Sunday roast με Yorkshire pudding



Το παραδοσιακό κυριακάτικο ψητό του αγγλικού τραπεζιού θέλει μοσχάρι ή αρνί στο φούρνο και μια καλοεκτελεσμένη Yorkshire pudding στο πλάι. Ένα πλήρες πιάτο

περιλαμβάνει ψητό κρέας, ψητές πατάτες ή πουρέ, μια Yorkshirepudding, βραστά λαχανικά και φυσικά μπόλικη σος gravy να περιλούζει το κρέας και τις πατάτες. Η Yorkshirepudding είναι ζύμη με αυγά, γάλα και αλεύρι, αφράτη και τραγανή που ταιριάζει γάντι με την gravy.

Trifle



Ίσως το γνωστότερο από όλα τα αγγλικά επιδόρπια. Το trifle φτιάχνεται με παχιά κρέμα ζαχαροπλαστικής, φρέσκα φρούτα, κέικ και σαντιγί. Τα συστατικά αυτά απλώνονται σε στρώσεις. Το κέικ περνά από λίγο λικέρ ή κρασί port για να μαλακώσει και να πάρει γεύση.

Shepherd's pie - Η πίτα του Βοσκού



- 80gr βούτυρο
- 500 γρ. αρνίσιος κιμάς
- 1/2 στήθος κοτόπουλου βρασμένο και μαδημένο

- 1 μεγάλο κρεμμύδι
- 1 καρότο, τριμμένο στον τρίφτη
- 1-2 ντομάτες
- 2 σκελίδες σκόρδο
- θυμάρι, δεντρολίβανο
- 250 ml. κόκκινο κρασί
- 1 κιλό πατάτες, ξεφλουδισμένες & κομμένες σε χοντρά κομμάτια
- 1 φλιτζάνι ζωμός από το στήθος κοτόπουλου που βράσαμε
- 2 κρόκοι αυγών
- τριμμένο κατσικίσιο τυρί
- αλάτι, πιπέρι

Βάζουμε 2 κουταλιές βούτυρο σε ένα τηγάνι και τσιγαρίζουμε τον κιμά και το κοτόπουλο, με το κρεμμύδι και το καρότο ψιλοκομμένα. Βάζουμε τα μυρωδικά και τις δυο ντομάτες στυμμένες και το αφήνουμε να βράσει. Προσθέτουμε το κρασί και το ζωμό της κότας και αφήνουμε τη σάλτσα να δέσει καλά. Στο διάστημα αυτό έχουμε βάλει τις πατάτες να βράσουν. Τις κάνουμε πουρέ και προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι τους κρόκους του αυγού και το υπόλοιπο βούτυρο. Βάζουμε το τυρί στον πουρέ και συνεχίζουμε να ανακατεύουμε μέχρι να λιώσει εντελώς. Σε ένα πυρέξ βάζουμε τον κιμά και από πάνω απλώνουμε με μια σπάτουλα τον πουρέ όπως θα κάναμε με μια μπεσαμέλ. Ψήνουμε στο φούρνο για 20-30 λεπτά στους 180°C.

Η σαλάτα είναι η κλασική πράσινη σαλάτα με ραντίτσιο, ρόκα, ρέβα, κατσικίσιο τυρί και λαδόξυδο, που μπορούν όμως ανάλογα τις προτιμήσεις να προστεθούν κρουτόν ή ξηροί καρποί και αϊσπεργκ.

Η μπύρα καλό θα είναι να είναι μια από τις κλασικές σκούρες έιλ (ale) της κεντρικής Αγγλίας, αλλά όχι stout γιατί είναι πολύ βαριές για το στομάχι. Το ξηρό κόκκινο κρασί κάνει επίσης πολύ ωραίο συνδυασμό με τα κυρίως πιάτα.

English Breakfast



Πρόκειται ίσως για το πιο δημοφιλές “πιάτο” της Βρετανίας. Περιλαμβάνει τηγανητά αβγά μάτια ή scrambled eggs, φέτες μπέικον, χοιρινά λουκάνικα, ψητές ντομάτες καιμανιτάρια, ψωμί με βούτυρο και φυσικά φασόλια σε κόκκινη σάλτσα. Και σε περίπτωση που αναρωτιέσαι, ναι για όποιον δεν είναι Βρετανός αποτελεί ένα ιδιαίτερα βαρύ γεύμα για να ξεκινήσει τη μέρα του.

Πουτίγκα



Οι Βρετανοί τις λατρεύουν σε κάθε τους εκδοχή, είτε αυτή είναι αλμυρή είτε γλυκιά. Μερικές από τις πιο διάσημες είναι οι Yorkshire του Κυριακάτικου τραπέζιού, αλλά και η Christmas pudding που “ανάβει” με κονιάκ κάθε 25 Δεκεμβρίου.

Eton Mess



Το διάσημο αυτό επιδόρπιο αποτελείται από στρώσεις φράουλας ή μπανάνας και φρέσκιας σαντιγίς. Στην παραδοσιακή του μορφή έγινε γνωστό, καθώς σερβιριζόταν στο φημισμένο κολέγιο του Ίτον κάθε 4η Ιουνίου κατά τη διάρκεια του ετήσιου αγώνα κρίκετ. Αργότερα όμως προστέθηκαν στη συνταγή στρώσεις σπασμένης μαρέγκας για να εμπλουτιστεί ακόμα περισσότερο η γεύση.

ΓΕΡΜΑΝΙΑ

Kartoffelpuffer



Πρόκειται για πλακουτσωτές τηγανητές κροκέτες πατάτας. Φτιάχνονται από τριμμένη πατάτα, αυγό, κρεμμύδι και μπαχαρικά. Μπορείτε να τις απολαύσετε αλμυρές, δίπλα σε μια μερίδα κρέας ή ψάρι ή ακόμα και γλυκές με σος μήλου, μούρα, ζάχαρη και κανέλα.

Schnitzel



Το σνίτσελ δεν είναι επίσης, ένα αυθεντικά γερμανικό έδεσμα, αλλά είναι εξαιρετικά δημοφιλές σε όλη την επικράτεια της χώρας. Είναι ένα λεπτό κομμάτι κρέατος χωρίς κόκαλο, που πανάρεται σε φρυγανιά και αυγό και τηγανίζεται. Στο Αμβούργο θα βρείτε και το

τοπικό σνίτσελ που σερβίρεται με ένα τηγανητό αυγό στην κορυφή του, ενώ στο Holstein το σνίτσελ έρχεται με ένα τηγανητό αυγό, αντζούγιες και κάρπη.

Χριστουγεννιάτικα Μπισκότα



Μπορεί οι Γερμανοί να μην τρώνε μελομακάρονα τα Χριστούγεννα, αλλά φτιάχνουν κάθε λογής μπισκότα. Μπισκότα με βανίλια, κανέλα, καρύδα, βουτύρου και μαρμελάδας... όλα έχουν τέλεια σχήματα και ακόμη πιο τέλεια γεύση.

Λουκάνικα με σος από κάρυ



Φημίζονται για τα λουκάνικά τους και είναι από το αγαπημένους τους συνοδευτικό με την μύρα. Είτε βραστά είτε ψητά, η πικάντικη σος με κάρυ είναι η καλύτερη επιλογή.

Κράπφεν



Οι Γερμανοί αγαπούν τα ντόνατς... καθώς πολλές φορές φτιάχνουν και οι ίδιοι στο σπίτι τους. Ωστόσο, η σοκολάτα δεν είναι το «ατού» τους. Αντ' αυτού ειδικά στο Βερολίνο θα βρεις Κράπφεν (δηλαδή μικρά ντόνατς) γεμισμένα με μαρμελάδα. Η μαρμελάδα βατόμουρου είναι η αγαπημένη τους.

ΕΛΛΑΔΑ

Κοφτό Μακαρονάκι με Χταπόδι Φούρνου



Υλικά

- > 1 μεγάλο χταπόδι
- > 250 gr. μακαρονάκι κοφτό
- > 1 μεγάλο κρεμμύδι ξερό
- > 1 γεμάτο κουταλάκι του γλυκού τοματοπελτέ
- > 150 gr. σάλτσα ντομάτας ή ντοματάκιακονκασέ
- > 50 ml. κονιάκ
- > 1 κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη
- > 2 φύλλα δάφνης
- > 3-4 κόκκους μπαχάρι
- > 1 μικρό ξυλάκι κανέλα
- > Φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- > Αλάτι
- > Ελαιόλαδο
- > 1.100 ml. ζεστό ζωμό λαχανικών ή θαλασσινών ή νερό

Εκτέλεση

1 Σε μια κατσαρόλα βάζουμε το χταπόδι ολόκληρο με το ένα φύλλο δάφνης να βράσει σε χαμηλή φωτιά. Όσο το χταπόδι βράζει θα βγάζει τα υγρά του, ειδικά αν είναι κατεψυγμένο, αν χρειάζεται όμως προσθέτουμε επιπλέον ζεστό νερό. Όταν μαλακώσει και κοκκινίσει αποσύρουμε από την φωτιά και το κόβουμε σε μικρά κομμάτια.

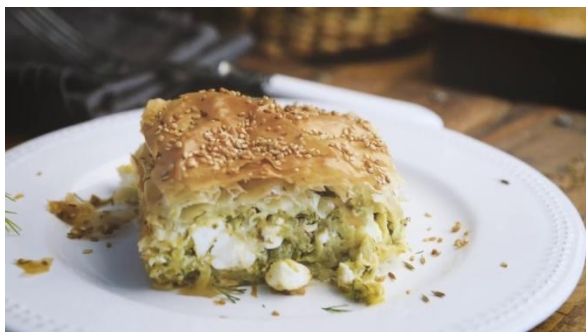
2 Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι, στην ίδια κατσαρόλα σωτάρουμε σε 50 ml. ελαιόλαδο το κρεμμύδι και το χταπόδι για 3-4 λεπτά, σβήνουμε με το κονιά, προσθέτουμε τα μπαχαρικά και το άλλο φύλλο δάφνης. Προσθετούμε τον τοματοπελτέ, την ζάχαρη, τα ντοματάκια και ένα φλυτζάνι από το ζωμό ή το νερό. Χαμηλώνουμε και σιγοβράζουμε για 10 λεπτά.

3 Κατόπιν μεταφέρουμε σε μέτριο ταψί, προσθέτουμε επιπλέον τον υπόλοιπο καυτό ζωμό ή το νερό, 50 ml. ελαιόλαδο και το κοφτό μακαρονάκι ανακατεύουμε, δοκιμάζουμε και διορθώνουμε το αλάτι.

Ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 175° C. για περίπου 25 λεπτά και μέχρι να μαλακώσει το κοφτό μακαρονάκι, ανακατεύοντας τακτικά.

Σερβίρουμε το κοφτό μακαρονάκι με χταπόδι ζεστό-ζεστό από τον φούρνο!

Κολοκυθόπιτα Αλμυρή με Καλαθάκι Λήμνου



Υλικά

1 συσκευασία Φύλλο κρούστας για πίτες
1200 g. κολοκυθάκια
400 g. καλαθάκι Λήμνου
1 ξερό κρεμμύδι
4 πράσα
1 μικρό ματσάκι άνηθο
3 μεγάλα αυγά
80 ml. ελαιόλαδο
1 ½ κουταλάκια του γλυκού κύμινο
1 κουταλάκια του γλυκού ζάχαρη
Φρέσκο πιπέρι
Αλάτι
Σουσάμι, προαιρετικά

Εκτέλεση

1 Αφήνουμε το Φύλλο κρούστας για πίτες μέσα στην συσκευασία του, εκτός ψυγείου για 2 ώρες, ώστε να ξεπαγώσει σωστά. Τρίβουμε τα κολοκυθάκια στο χοντρό μέρος του τρίφτη, τα βάζουμε σε σουρωτήρι, αλατίζουμε και πιέζουμε ώστε να φύγουν τα υγρά. Αφήνουμε 30-40 λεπτά τα κολοκυθάκια στην άκρη να βγάλουν όλα τα περιττά υγρά.

2 Ψιλοκόβουμε τα κρεμμύδια και τα πράσα, σε βαθύ σκεύος ή τηγάνι ρίχνουμε τη μισή ποσότητα του ελαιόλαδου και ξεκινάμε να τα σοτάρουμε για 2-3 λεπτά. Προσθέτουμε τα τριμμένα κολοκυθάκια και συνεχίζουμε να σοτάρουμε για 5 λεπτά περίπου, μέχρι να στεγνώσει το μείγμα.

3 Ψιλοκόβουμε τον άνηθο. Προσθέτουμε το κύμινο, τη ζάχαρη, πιπέρι, λίγο αλάτι και τον άνηθο, αποσύρουμε και αφήνουμε το μείγμα να κρυώσει ελαφρά. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C και θρυμματίζουμε το καλαθάκι Λήμνου, προσθέτουμε τα αυγά και ανακατεύουμε καλά το μείγμα.

4 Σε ένα καλά λαδωμένο μέτριο ταψί απλώνουμε τα μισά φύλλα, τα οποία κάθε φορά ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο. Απλώνουμε τη γέμιση και κλείνουμε με τα υπόλοιπα φύλλα, τα οποία δεν ξεχνάμε

κάθε φορά να ραντίζουμε με ελαιόλαδο. Κλείνουμε την πίτα καλά και με κοφτερό μαχαιράκι χαράζουμε σε κομμάτια.

5 Ανακατεύουμε καλά 2 κουταλιές της σούπας νερό με το υπόλοιπο ελαιόλαδο και αλείφουμε την επιφάνεια της πίτας. Πασπαλίζουμε με σουσάμι, αν θέλουμε, και ψήνουμε στους 180° C, για 50 λεπτά περίπου.

Σημειώσεις για την συνταγή:

– Το καλαθάκι Λήμνου μπορούμε να το αντικαταστήσουμε με μια ήπια, σκληρή φέτα.

– Εκτός από μικρά κολοκυθάκια μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε μεγάλη πράσινη κολοκύθα ή ακόμη και κίτρινη

Μελόπιτα Σίφνου



Υλικά

1.000 gr. ανθότυρο ή φρέσκια μυζήθρα ανάλατη

300 ml. μέλι

100 gr. ζάχαρη κρυσταλλική

7 αυγά

3 κουταλιές της σούπας αλεύρι για όλες τις χρήσεις

1 κουταλιά της σούπας

Εκτέλεση Συνταγής

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C Κελσίου. Θρυμματίζουμε το ανθότυρο με ένα πηρούνι σε μεγάλο μπώλ.

Προσθέτουμε το μέλι και την ζάχαρη και ανακατεύουμε με σύρμα να ομογενοποιηθούν τα υλικά. Τέλος προσθέτουμε τα αυγά ελαφρώς χτυπημένα.

Βουτυρώνουμε και αλευρώνουμε ένα ταψί ή ένα πυρίμαχο σκεύος 30 εκατοστών και ρίχνουμε μέσα το μείγμα.

Ψήνουμε για 45-50 λεπτά στους 180°C Κελσίου, μέχρι να ροδίσει η επιφάνεια της πίτας.

Αφήνουμε να κρυώσει και σερβίρουμε με κανέλα και μέλι!

Γαλακτομπούρεκο



Υλικά

για την κρέμα

1450 ml. γάλα αγελαδινό πλήρες
2 κουταλιές της σούπας βούτυρο
125 gr. σιμιγδάλι ψιλό
20 gr. κόρνφλάουρ
4 αυγά
200 gr. ζάχαρη
¼ κουταλάκι του γλυκού αλάτι
2 κάψουλες βανιλίνης
Ξύσμα λεμονιού

για το σιρόπι

750 gr. ζάχαρη
400 gr. νερό
1 λεμόνι

Επιπλέον θα χρειαζόμαστε

1 πακέτο φρέσκο φύλλο
200 gr. βούτυρο

Εκτέλεση

Το σιρόπι

Βάζουμε τα υλικά για το σιρόπι να βράσουν και προσθέτουμε το λεμόνι κομμένο στην μέση.

Βράζουμε για 5 λεπτά και κρατάμε το σιρόπι στην άκρη να κρυώσει.

Η κρέμα

Σε μια κατσαρόλα ρίχνουμε το γάλα και το ξύσμα λεμονιού, προσθέτουμε τα $\frac{3}{4}$ της ποσότητας ζάχαρης, το κόρνφλάουρ, την βανιλίνη, το αλάτι και το σιμιγδάλι και ανακατεύουμε καλά να ομογενοποιηθούν όλα τα υλικά με το γάλα.

Ξεκινάμε να βράζουμε σε χαμηλή θερμοκρασία ανακατεύοντας συνεχώς.

Χτυπάμε με ένα σύρμα τα αυγά με την υπόλοιπη ποσότητα της ζάχαρης.

Μόλις πήξει η κρέμα με το γάλα και το σιμιγδάλι αποσύρουμε από την φωτιά και προσθέτουμε σταδιακά, τα χτυπημένα αυγά, ανακατεύοντας συνεχώς.

Τέλος προσθέτουμε το βούτυρο στην κρέμα και ανακατεύουμε.

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C.

Το γαλακτομπούρεκο

Λιώνουμε τα 200 gr. βούτυρο σε χαμηλή θερμοκρασία.

Σε ένα μέτριο ταψί στρώνουμε τα μισά φύλλα τα οποία ραντίζουμε με το βούτυρο.

Προσθέτουμε την κρέμα και καλύπτουμε με τα υπόλοιπα φύλλα, τα οποία ραντίζουμε επίσης με βούτυρο.

Κλείνουμε καλά τις άκρες και χαράζουμε ελαφρά με ένα μυτερό μαχαίρι.

Ψήνουμε για 45-50 περίπου λεπτά στους 180° C.

Μόλις το γαλακτομπούρεκο χρυσίσει και είναι έτοιμο, το σιροπιάζουμε κουταλιά-κουταλιά.

Φυσικά τρώγεται ζεστό ή κρύο!

Μακαρονόπιτα



Υλικά

350 gr. μακαρόνια no.2
1 κύβο ζυμαρικών
250 gr. κεφαλογραβιέρα
500 gr. φέτα πικάντικη
4 αυγά
250 gr. γιαούρτι στραγγιστό
400 ml. γάλα
2 κουταλιές της σούπας αλεύρι
1 κουταλιά της σούπας βούτυρο ή ελαιόλαδο
1/2 κουταλάκι του γλυκού μοσχοκάρυδο
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι
2-3 παξιμάδια

Εκτέλεση βήμα-βήμα

Βράζουμε τα μακαρόνια σε άφθονο νερό, στο οποίο προσθέτουμε ένα κύβο ζυμαρικών

Τα σουρώνουμε, προσθέτουμε 1 κουταλιά της σούπας βούτυρο (ή ελαιόλαδο), το μοσχοκάρυδο, πιπέρι, λίγο τριμμένο τυρί και τα κρατάμε ζεστά.

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C.

Τρίβουμε τα τυριά και χτυπάμε σε ένα μπώλ τα αυγά, το γιαούρτι, το γάλα και το αλεύρι.

Σε ένα ταψί αντικολλητικό ρίχνουμε το 1/4 των τυριών, προσθέτουμε στρώσεις εναλλάξ μακαρόνια – τυριά.

Περιχύνουμε τα μακαρόνια με το μείγμα αυγών-γιαουρτιού που ετοιμάσαμε και κουνάμε ελαφρά το ταψί.

Πασπαλίζουμε με τα τριμμένα παξιμάδια και φουρνίζουμε στους 180° C για 45-50 λεπτά.

Ροξάκια



Υλικά

Για την ζύμη

500 gr. Αλεύρι για τσουρέκια

8 gr. Ξηρή μαγιά

220 ml. γάλα φρέσκο

105 ml. αραβοσιτέλαιο

2 αυγά

3 κουταλιές της σούπας κακάο

1 κουταλιά της σούπας ζάχαρη

40 gr. καρυδόπιχα

1 1/2 κουταλάκι του γλυκού κανέλα σκόνη

1/4 κουταλάκι του γλυκού γαρίφαλο

1 κουταλάκι του γλυκού baking powder

1 κάψουλα βανιλίνης
Ελάχιστο αλάτι

για το σιρόπι

500 gr. ζάχαρη
430 ml. νερό
1 φλούδα πορτοκαλιού προαιρετικά

Εκτέλεση βήμα-βήμα

Η ζύμη

Ζεσταίνουμε ελαφρά το γάλα και το ρίχνουμε σε ένα μπωλ ή στον κάδο του μίξερ.

Προσθέτουμε την μαγιά, την ζάχαρη και 1 κουταλιά της σούπας από το αλεύρι, αφήνουμε 8-10 λεπτά μέχρι να ενεργοποιηθεί η μαγιά.

Προσθέτουμε στο μείγμα την βανιλίνη, το αυγό, το bakingpowder, την ζάχαρη, το αλάτι και ξεκινάμε να ζυμώνουμε προσθέτοντας σταδιακά το αλεύρι και το αραβοσιτέλαιο. Μόλις η ζύμη μας είναι εύπλαστη και απαλή σταματάμε το ζύμωμα.

Η ζύμη δεν πρέπει να είναι καθολου σφικτή θα είναι περίπου σαν την ζύμη από τα τσουρέκια.

Ζυγίζουμε την ζύμη και χωρίζουμε το 1/3, την υπόλοιπη (την περισσότερη) την τυλίγουμε σε μεμβράνη.

Ενσωματώνουμε συνεχίζοντας το ζύμωμα (στην μικρή ποσότητα της ζύμης) το κακάο, τα μπαχαρικά και τα καρύδια, βοηθάμε την ζύμη με λίγο αραβοσιτέλαιο ή λίγο χλιαρό γάλα ώστε να ομογενοποιηθούν τα υλικά σωστά και αν χρειαστεί προσθέτουμε ελάχιστο αλεύρι.

Κάνουμε χώρο στον πάγκο και προθερμαίνουμε τον φούρνο..

Ζυγίζουμε την σκούρα ζύμη και την χωρίζουμε σε 3 ισόποσα κομμάτια, το ίδιο κάνουμε και για την λευκή.

Πλάθουμε την σκούρα ζύμη σε μπαστούνακια και ανοίγουμε την λευκή σε ένα χοντρό φύλλο μακρόστενο ώστε να χωρέσει μέσα το μπαστούνακι της σκούρας ζύμης.

Κλείνουμε σε ρολό την ζύμη και τεμαχίζουμε με ένα μαχαίρι, κόβουμε τα ροξ σε φέτες περίπου 1,5 εκατοστά.

Τα τοποθετούμε σε αντικολλητικό χαρτί, αφήνοντας κενά μεταξύ τους και ψήνουμε μέχρι να ροδίσουν περίπου 12-15 λεπτά στους 180°C, τα ροξάκια δεν πρέπει να παραψηθούν γιατί θα γίνουν πολύ σκληρά και δεν θα απορροφηθεί σωστά το σιρόπι.

Αφού ψήσουμε τα ροξάκια βάζουμε τα υλικά για το σιρόπι να βράσουν για 4-5 λεπτά.

Σιροπιάζουμε τα ροξάκια όσο είναι καυτό το σιρόπι και τα αφήνουμε όσο χρειαστεί για να «ρουφήξουν» αρκετό σιρόπι.

Τα διατηρούμε εκτός ψυγείου σε σκεύος που κλείνει ερμητικά.

ΙΤΑΛΙΑ

Pasta Carbonara



Αν και λανθασμένα θεωρείται η κρεμώδης μακαρονάδα με μπέικον, στην πραγματικότητα, η αυθεντική συνταγή της καρμπονάρα σνομπάρει την κρέμα γάλακτος. Ένας συνδυασμός ωμού αυγού με μπέικον και ελάχιστο λευκό κρασί δημιουργεί ένα αποτέλεσμα ακαταμάχητο που ταιριάζει άψογα με τα σπαγγέτι. Μην διανοηθείτε να μην δοκιμάσετε τουλάχιστον ένα πιάτο καρμπονάρα στην Ιταλία...

Pizza Margherita



Είναι η πιο παραδοσιακή ιταλική πίτσα. Με λεπτή και τραγανή ζύμη, με σπιτική σάλτσα ντομάτας με βασιλικό και μπόλικη μοτσαρέλα. Κάθε οικογένεια στην Ιταλία έχει και τη δική της σος ντομάτας. Μπορεί να μοιάζει κάπως φτωχό και βαρετό πιάτο, αλλά

στην πραγματικότητα αυτή η απλότητά του είναι και το μεγάλο του ατού. Μετά από αυτή θα θέλετε όλες οι πίτσες να είναι έτσι...

Lasagna



Τα lasagna φούρνου είναι ένα επίσης εξαιρετικά δημοφιλές πιάτο στην Ιταλία. Μεγάλα φύλλα ζυμαρικών, τα πραγματικά lasagna δηλαδή, τοποθετούνται σε στρώσεις σε μεγάλο πυρέξ και ενδιάμεσα πέφτει άφθονος κιμάς, ψιλοκομμένο λουκάνικο, ρικότα, σάλτσα ντομάτας, μοτσαρέλα και παρμεζάνα. Όλα αυτά λιώνουν στον φούρνο και κάνουν τα σάλια μας να τρέχουν...

Gelato



Το gelato είναι το ιταλικό παγωτό. Θα βρείτε αμέτρητες gelaterias σε όλη τη χώρα και θα απολαύσετε μπάλες παγωτού σε κυπελάκι ή χωνάκι. Το gelato έχει πιο μαλακή υφή από το κλασικό παγωτό και

έχει διαφορετικά συστατικά. Στη Νότια Ιταλία ανακάλυψαν μάλιστα και το sorbet, ενώ το κλασικό gelato θα το βρείτε στην καλύτερη εκδοχή του στα βόρεια της χώρας. Διαλέξτε ανάμεσα στις δεκάδες διαφορετικές γεύσεις του και απολαύστε το.

Tiramisu



Όπως και το gelato, έτσι και το Tiramisu βγαίνει σε πολλά διαφορετικά στιλ και μεγέθη. Το παραδοσιακό Tiramisu είναι στρώσεις σαβαγιάρ και κρέμας από μασκαρπόνε, αλλά σε πολλά μέρη θα το βρείτε σερβιρισμένο σε ποτήρια με μία μόνο στρώση από σαβαγιάρ και κρέμα από πάνω, αλλά και σε διάφορες άλλες εκδοχές.

ΑΜΕΡΙΚΗ

ΑΡΓΕΝΤΙΝΗ



Το Chimichurri είναι μια πράσινη σάλτσα από ψιλοκομμένο μαϊντανό, ρίγανη, κρεμμύδι, σκόρδο, νιφάδες από πιπεριά τσίλι, ελαιόλαδο και λίγο ξύδι ή λεμόνι και αποτελεί το εθνικό καρύκευμα της Αργεντινής. Χρησιμοποιείται και ως μαρινάδα, αν και τις περισσότερες φορές «σκεπάζει» ψητά κρέατα και άλλα αλμυρά τρόφιμα ανά τη χώρα.



Οι Empanadas είναι καλά τηγανητές ή ψητές πίτες με γλυκιά ή αλμυρή γέμιση, ανάλογα με την περιοχή. Οι γλυκιές empanadas είναι συνήθως γεμάτες με μαρμελάδα κυδώνι, πάστα γλυκοπατάτας ή dulce de leche και στη συνέχεια πασπαλίζονται με κανέλα, ζάχαρη ή γλυκές σταφίδες. Οι αλμυρές empanadas τυλίγουν βραστό καρυκευμένο κιμά, κοτόπουλο, κρέας κατσίκας, τυρί και λαχανικά, με τις ενδείξεις πάνω στη ζύμη να ταυτοποιούν τι ακριβώς υπάρχει μέσα. Οι empanadas είναι δημοφιλείς στην εργατική τάξη.

ΒΡΑΖΙΛΙΑ



Η feijorda θεωρείται από πολλούς ως το εθνικό πιάτο της Βραζιλίας. Ουσιαστικά πρόκειται για μαύρα φασόλια κατσαρόλας, μαγειρεμένα με διαφορετικά είδη κρέατος και λουκάνικα.



Τα acarajé είναι κροκέτες από μαυρομάτικα φασόλια, γεμισμένες με γαρίδας, θα τα βρείτε να πωλούνται από πλανόδιους σε όλη τη χώρα.



Το αçaí είναι ένα πολύ νόστιμο είδος μούρου και θεωρείται superfood γεμάτη ενέργεια. Συνήθως χρησιμοποιείται σε φρουτοσαλάτες, σε υπέροχα φρέσκα smoothies ή σε εξαιρετικά σορμπέ. Πολλοί δεν γνωρίζουν ότι το συγκεκριμένο φρούτο προέρχεται από τη Βραζιλία.

ΚΑΝΑΔΑΣ



Fish and brewis

Οι Καναδοί λατρεύουν τον παστό μπακαλιάρo και συνήθως τον σερβίρουν μαζί με μπαγιάτικο ψωμί μουλιασμένο σε νερό και scrunchions, δηλαδή τηγανητό χοιρινό λίπος. Το συγκεκριμένο πιάτο λέγεται ότι πρωτοδημιουργήθηκε από Καναδούς ναύτες, οι οποίοι χρειαζόνταν πολλές θερμίδες στα ανοιχτά της θάλασσας.



Σιρόπι σφενδάμου

Το σιρόπι σφενδάμου ή maple syrup υπάρχει σε όλο τον κόσμο, για πρώτη φορά όμως χρησιμοποιήθηκε από ιθαγενείς Αμερικανούς στη βορειανατολική Βόρεια Αμερική οπότε είναι ένα γλύκισμα που πιστώνεται στους Καναδούς.

ΚΑΡΑΙΒΙΚΗ



Ackee and Saltfish

Το τζαμαϊκανό εθνικό πιάτο δεν είναι εύκολο να το συνηθίσει κανείς, παρ' όλ' αυτά πρέπει οπωσδήποτε να το δοκιμάσει. Μοιάζει με ομελέτα και αποτελεί συνδυασμό γάδου με το τοπικό φρούτο ackee, ένα φρούτο με ήπια γεύση που αφήνει μια γλύκα στο στόμα. Η γλυκιά του γεύση έρχεται σε αντίθεση με το αλμυρό ψάρι και όταν συνδυάζεται με κρεμμύδια και πιπεριές, αποτελεί ένα



Τζαμαϊκανό μπουρεκάκι

Το μπουρέκι αυτό θα το βρείτε να πωλείται στο δρόμο ή σε τουριστικά εστιατόρια, το καλύτερο, όμως, είναι το σπιτικό. Η γέμισή του αποτελείται από κρέας, με τα τζαμαϊκανά καρυκεύματα να του δίνουν άρωμα και ιδιαίτερη γεύση. Υπάρχουν μπουρέκια με γέμιση... αστακό, χοιρινό, κοτόπουλο ή λαχανικά, τα οποία συνοδεύονται με κάρυ και άλλα ντόπια μπαχαρικά πολύ



Plantains

Οι μπανάνες Αντιλλών, σε αντίθεση με τη μαλακή μπανάνα, χρησιμοποιούνται στο μαγείρεμα και δεν τρώγονται ωμές όπως ξέρουμε με τις υπόλοιπες μπανάνες. Χρειάζονται μαγείρεμα και σερβίρονται σαν συνοδευτικό σε πικάντικα πιάτα, ενώ συχνά τηγανίζονται και με την προσθήκη βουτύρου, αλατιού και πιπεριάς μοιάζουν με μια εξωτική έκδοση γλυκοπατάτας ολοκληρωμένο πιάτο που θεωρείται η ομελέτα της Καραϊβικής

ΜΕΞΙΚΟ - ΚΟΥΒΑ



Burrito

Το μεξικάνικο... σουβλάκι που κάνει θραύση ανά τον κόσμο, στο Μεξικό αποτελεί το παραδοσιακό πιάτο της πόλης Ciudad Juárez. Το burrito αποτελεί για πολλούς το ιδανικό... πρωινό, μεσημεριανό και βραδινό, κυρίως στο βόρειο μέρος της χώρας, όπου είναι και πιο δημοφιλές.



Chilaquiles

Αυτό το παραδοσιακό πρωινό περιλαμβάνει ελαφρώς ψημένες tortillas καλαμποκιού, κομμένες στα τέσσερα με τόπινγκ από πράσινη ή κόκκινη σάλτσα (με την κόκκινη να είναι πιο καυτερή). Στον κορυφή προστίθενται επίσης τηγανητά αβγά ή ομελέτα και κοτόπουλο, όπως επίσης τυρί και κρέμα. Το πιάτο αυτό συνήθως σερβίρεται με λίγα frijoles, δηλαδή ξανατηγανισμένα φασόλια. Όχι ακριβώς το πρωινό που είχαμε συνηθίσει μέχρι σήμερα...



Pozole

Σύμφωνα με τους ανθρωπολόγους, αυτή η... προϊστορική σούπα χρησιμοποιούνταν σε τελετουργικές θυσίες στα αρχαία χρόνια. Σήμερα, όμως, είναι απλώς ένα πολύ απολαυστικό πιάτο σε διάφορες βερσιόν με κοτόπουλο, χοιρινό ή λαχανικά και φτιάχνεται με πολέντα και πλήθος βοτάνων και μπαχαρικών, τα οποία παραδοσιακά σιγοβράζονται για ώρες.



Cochinita Pibil

Πρόκειται για ένα πολύ γευστικό πιάτο με χοιρινό και πορτοκάλι, το οποίο σερβίρεται με σάλτσα από κρεμμύδι τουρσί και πιπεριά jalapeno. Η αυθεντική συνταγή αυτού του κλασσικού πιάτου από την Yucatán περιλαμβάνει το μαρινάρισμα του χοιρινού σε χυμό πορτοκαλιού και το τύλιγμά του σε φύλλο μπανάνας για το ψήσιμο.



Tacos al pastor

Άλλο ένα ιστορικό πιάτο και μια από τις πιο διάσημες βερσιόν τάκος, με ρίζες πίσω στις δεκαετίες του '20 και του '30 και την άφιξη μεταναστών από τη Λιβύη και τη Συρία στο Μεξικό. Η ονομασία του σημαίνει «σε στυλ βοσκού» και φτιάχνεται με λεπτά κομμάτια χοιρινού που έχουν ψηθεί σε σούβλα (α λα γύρος) και στη συνέχεια τοποθετούνται σε tortilla καλαμποκιού, ενώ σερβίρονται με κρεμμύδια, φύλλα κόλιαντρου και ανανά.



Tostadas

Στο Μεξικό, τις μπαγιατίκες tortillas τις τηγανίζουν σε λάδι μέχρι να ξαναπάρουν το χρυσαφένιο χρώμα τους και να ξαναγίνουν τραγανιστές. Μόλις τελειώσουν με το τηγάνισμα, τις σερβίρουν μόνες τους ή πολλές μαζί σε μια στοίβα, με διάφορες γαρνιτούρες, οι οποίες περιλαμβάνουν και πάλι τα frijoles, τυρί, θαλασσινά, κρέας και ceviche (ωμό ψάρι με lime και πιπεριές).



Elote

Εν προκειμένω ο τίτλος του street food του ταιριάζει άψογα, αφού το elote πωλείται πολύ στο δρόμο σαν σνακ στο χέρι και ουσιαστικά είναι καλαμπόκι σε ξυλάκι ή σε κυπελάκια. Το

καλαμπόκι βράζεται και προστίθεται σε αυτό αλάτι, σκόνη τσίλι, lime, βούτυρο, μαγιονέζα, ξινόκρεμα...



Mole

Το πιάτο αυτό υπάρχει σε πολλές διαφορετικές γεύσεις και βερσιόν, αναλόγως με το πού στο Μεξικό θα το φάει κάποιος. Είναι αρκετά δύσκολο στην προετοιμασία του και περιέχει ένα μείγμα από περισσότερα από 20 συστατικά που ποικίλλουν από τσίλι μέχρι... σοκολάτα. Το πιο γνωστό mole είναι μάλλον το mole robiano, με μια ξεθωριασμένη κόκκινη σάλτσα που σερβίρεται πάνω σε γαλοπούλα ή κοτόπουλο και έχει γεύση πολύ κοντινή στη γνωστή μας barbecue sauce.



Enchiladas

Οι enchiladas έχουν τις ρίζες τους στην εποχή των... Μάγια, όταν

στο Μεξικό έτρωγαν tortillas καλαμποκιού τυλιγμένες σε μικρά ψάρια. Στις μέρες μας, οι tortillas από καλαμπόκι ή αλεύρι γειμίζονται με θαλασσινά, φασόλια, λαχανικά, κρέας, τυρί ή όλα τα παραπάνω μαζί και μετατρέπονται σε enchiladas όταν τους περιχύνουν σάλτσα τσίλι, φτιάχνοντας το τέλειο μεξικάνικο πρωινό.



Guacamole

Μια από τις πιο δημοφιλείς γεύσεις στο Μεξικό, η οποία μετρά αρκετά χρόνια προς τα πίσω μέχρι την εποχή των Αζτέκων. Ουσιαστικά πρόκειται για ντιπ κι όχι για πιάτο, το οποίο χρησιμοποιείται και στις σαλάτες και φτιάχνεται από λιωμένα αβοκάντο, κρεμμύδια, ντομάτες, χυμό λεμονιού, πιπεριές τσίλι και μερικές φορές μία ή δύο σκελίδες σκόρδο. Το guacamole τρώγεται συνήθως με τσιπ από tortillas ή χρησιμοποιείται σαν συνοδευτικό πιάτο.

ΚΟΛΟΜΒΙΑ



Ένα φαγητό που ξεχωρίζει είναι η Bandeja Paisa. Το Paisa είναι περιοχή της Κολομβίας και το bandeja σημαίνει πιατέλα στα Ισπανικά. Τα βασικά χαρακτηριστικά του πιάτου είναι η μεγάλη ποσότητα αλλά και τα διάφορα υλικά που βρίσκονται σε μια παραδοσιακή bandeja paisa. Κόκκινα φασόλια μαγειρεμένα με χοιρινό, ρύζι, carne molida, chicharron, ένα τηγανητό αυγό, plantain, chorizo, arepa, σάλτσα hogao, morcilla, αβοκάντο και λεμόνι. Όλα σε μία πιατέλα.

ΜΠΑΧΑΜΕΣ

Η τοπική κουζίνα στις Μπαχάμες επικεντρώνεται στους θησαυρούς της θάλασσας με ιδιαίτερη προτίμηση στις караβίδες, στα καβούρια, στις σφυρίδες και στα λυθρίνια. Το conch είναι μια ποικιλία σαλιγκαριού της θάλασσας. Το κρέας του βράζεται σε σούπα, τηγανίζεται όπως οι λουκουμάδες, γίνεται burger ή γαρνίρεται πάνω στις τοπικές σαλάτες.



ΠΕΡΟΥ

Οι Περουβιανοί λένε: “Το αίμα μας είναι σαν ceviche (το “εθνικό” φαγητό του Περού, κυρίως των περιοχών κατά μήκος του Ειρηνικού Ωκεανού – ωμό ψάρι κομμένο σε κύβους και μαριναρισμένο σε μείγμα από χυμό μοσχολέμονου (πράσινο λεμόνι – λάιμ), σκόρδου, κρεμμυδιού, καυτερής πιπεριάς και αρωματικών. Τα οξέα «ψήνουν» το ψάρι και δεν χρειάζεται μαγείρεμα): έχει κρεμμύδι Ευρώπης, σκόρδο Μεσογείου, πιπέρι Ασίας, λεμόνι Αφρικής, γλυκοπατάτα, τσίλι και καλαμπόκι Περού, έχει την υφή των ψαριών και “υπακούει” στη σχολή του ωμού και του ψημένου της Ωκεανίας και του Νότιου Ειρηνικού”. Η περουβιανή κουζίνα είναι προϊόν της διασταύρωσης και συνεχούς ανταλλαγής των τροφίμων των διαφόρων πολιτισμών. Το Περού έχει το προνόμιο να έχει οκτώ φυσικές περιοχές με ιδιαίτερα τοπικά κλιματικά χαρακτηριστικά (μορφολογικά, βιολογικά και οικολογικά).

Το Περού είναι η πατρίδα της πατάτας. Η πατάτα (papa για τους Λατινοαμερικάνους, patata για τους Ευρωπαίους Ισπανούς) κατάγεται από τις Άνδεις (Altiplano Andino – περιοχή Περού) όπου καλλιεργείται εδώ και 7000 χρόνια. Στην Ευρώπη της έφεραν οι ισπανοί κονκισταδόρες (κατακτητές) περισσότερο ως περίεργο αρχικά βοτανολογικό είδος παρά ως προϊόν διατροφής. Με τον καιρό η κατανάλωσή της αυξήθηκε και επεκτάθηκε η καλλιέργειά της σε όλο τον κόσμο εδραιώνοντάς την ως μία από τις κύριες τροφές του ανθρώπου. Στο Περού υπάρχουν πάνω από 1000 διαφορετικά είδη πατάτας.

ΑΣΙΑ

Κίνα

Ξέρατε ότι το κινέζικο φαγητό έχει 5 γεύσεις-κλειδιά, οι οποίες πρέπει να έρθουν σε ισορροπία σύμφωνα με την Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική: τη γλυκιά, την αλμυρή, την ξινή, την πικρή και την πικάντικη; Σε όλη την Κίνα οι γεύσεις έχουν μεγάλη ποικιλία, με την κουζίνα Σιτσουάν, για παράδειγμα, να είναι διάσημη για το πόσο πικάντικη είναι, την κουζίνα του Χονγκ Κονγκ να φημίζεται για τη γλυκύτητά της, τη βόρεια κουζίνα να είναι αλμυρή και τη νότια να έχει πολλές ξινές γεύσεις.

Οι Κινέζοι τρώνε ό,τι... κινείται!

Όσοι επισκέπτονται την Κίνα συχνά σοκάρονται με αυτά που τρώνε οι Κινέζοι. Πολλά κινέζικα πιάτα κάνουν τους περισσότερους να αισθανθούν περίεργα, από αμηχανία μέχρι ναυτία, αφού αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν έντομα, κρέας σκύλου, σκορπιούς, ποντίκια, αυτιά χοίρου, κεφάλια, πόδια, καρδιές, πνευμόνια, συκώτια, νεφρά, έντερα και βραστό αίμα...

Το κρύο και η ξηρασία του Βορρά ευνοεί την παραγωγή σιταριού κι έτσι οι βόρειοι καταναλώνουν περισσότερο ντάμπλινγκ, νουντλς από αλεύρι σιταριού, ψωμάκια στον ατμό ή γεμιστά κ.λπ. Στο Νότο, οι Κινέζοι προτιμούν το ρυζί ή τα νουντλς ρυζιού, που καταναλώνουν σχεδόν σε κάθε γεύμα τους, ενώ τρώνε περιστασιακά σιτάρι.

Τα λαχανικά καταναλώνονται σε τεράστιες ποσότητες...

Οι Κινέζοι τρώνε πολύ περισσότερα φρούτα και λαχανικά σε σχέση με τη Δύση, λαμβάνοντας τη διπλάσια δόση φυτικών ινών καθημερινά.

...κι έχουν τρελές ποικιλίες

Η τρέλα στο φαγητό των Κινέζων δεν αναφέρεται μόνο στα κρεατικά, αλλά και στα λαχανικά. Πολλά από τα φρούτα και λαχανικά που καταναλώνουν ίσως δεν τα έχετε δει ή ακούσει ποτέ στη ζωή σας, με κάποια από αυτά να είναι τα πικρά αγγούρια, τα romelo που μοιάζουν με γκρέιπφρουτ, οι τεράστιες γλυκοπατάτες και πολλά άλλα.

Τα κόκαλα τρώγονται

Επειδή δεν τους αρέσει να πετούν φαγητό, οι Κινέζοι σερβίρουν συχνά ολόκληρο το ζώο. Τα ψάρια, για παράδειγμα, δεν φιλετάρονται και τους αφαιρούν μόνο τα έντερα, με το κεφάλι και τα κόκαλά τους να μένουν άθικτα. Κάποιες φορές, τα κόκαλα είναι τόσο μαλακά ώστε να τα τρώνε, ενώ άλλες φορές τα βγάζουν σε ένα πιάτο. Πιστεύουν, μάλιστα, ότι το κρέας κοντά στο κόκαλο είναι το καλύτερο και το μεδούλι ότι είναι πολύ θρεπτικό. Γι' αυτό και κόβουν επίτηδες το κόκαλο σε μικρά κομμάτια για να το απελευθερώσουν. Ο ζωμός από κόκαλα είναι επίσης πολύ δημοφιλής.

Όλα είναι σε μπουκιές

Ακριβώς επειδή οι Κινέζοι δεν τρώνε με μαχαιροπίρουνα, αλλά με chopsticks, και συνεπώς δεν μπορούν να κόψουν το φαγητό τους, όλα σερβίρονται μαλακά και κομμένα σε μπουκιές, πριν ακόμη μαγειρευτούν. Ολόκληρη η χώρα, μάλιστα, χρησιμοποιεί 45 δισεκατομμύρια ζευγάρια chopstick το χρόνο, τα περισσότερα εκ των οποίων είναι από μπαμπού ή μαλακό ξύλο.

Οι ονομασίες πιάτων μπορεί να είναι παραπλανητικές

Στην Κίνα μπορεί να συναντήσετε πιάτο με ονομασία όπως «κομμάτια πνεύμονα συζύγων», το οποίο είναι λεπτές φέτες μοσχαρίσιου πνεύμονα, γλώσσας και άλλων σημείων, με λάδι τσίλι ή πιάτο «μυρμήγκια σκαρφαλώνουν στο δέντρο» που είναι ζυμαρικά vermicelli με πικάντικο χοιρινό κιμά. Ακόμη, το πιάτο “field chicken” είναι... βάτραχος κι όπως καταλαβαίνετε, θα χρειαστείτε βοήθεια στην παραγγελία σας, αν ποτέ βρεθείτε στη «Χώρα των δράκων». Perierga.gr

Ινδία

Αν νομίζετε ότι ινδικό φαγητό είναι μόνο κοτόπουλο με κάρυ ή το chicken korma, κάνετε λάθος. Η ινδική κουζίνα είναι μία από τις πιο πλούσιες του κόσμου και ιδού η απόδειξη.

Η ινδική κουζίνα αντικατοπτρίζει τις πολλές διαφορετικές παραδόσεις αυτής της τεράστιας χώρας, που θα μπορούσε να είναι μία ήπειρος από μόνη της.

Διαβάστε λοιπόν, ποια θεωρούνται ορισμένα από τα καλύτερα πιάτα της κουζίνας αυτής και έτσι θα είστε καλά προετοιμασμένοι όποτε ξαναπέσει στα χέρια σας ινδικό μενού ή οπότε θελήσετε να πειραματιστείτε οι ίδιοι με την ινδική κουζίνα.

1. Biryani

Είναι ένα αρωματικό ρύζι, μαγειρεμένο με διάφορα καρυκεύματα - κυρίως με σαφράν- και μαριναρισμένο κρέας, κυρίως κοτόπουλο ή αρνί. Θα μπορούσατε να το μαγειρέψετε κι εσείς σε κάποιο οικογενειακό γεύμα, ενώ τρώγοντάς το θα νιώσετε σα να έχετε ταξιδέψει σε κάποια μακρινή ινδική πόλη.

2. Chole bhature

Πρόκειται για ένα πιάτο με πικάντικα, πασπαλισμένα με κάρυ, φασόλια, το οποίο σερβίρεται με naan (σαν τηγανόψωμο που καταναλώνεται αντί για ψωμί, όπως και το roti). Είναι ιδανικό για ένα αργοπορημένο κυριακάτικο πρωινό, που θα ανανεώσει τους γευστικούς σας ορίζοντες.

3. Nethili varuval

Οι πολύ οικείες μας αντζούγιες, βουτηγμένες όμως, σε μία πάστα από κουρκουμά και κόκκινες πιπεριές, περασμένες από το τηγάνι. Είναι ό,τι πρέπει για ορεκτικό, αν έχετε όρεξη για κάτι τραγανό και πικάντικο.

4. Kati roll



Πολύ πιο πρωτότυπο απ' το σάντουιτς, εξίσου δημοφιλές με το σουβλάκι: κεμπάπ, αυγά, λαχανικά και μπαχάρια τυλιγμένα σε μία παράτα (είδος λεπτού ψωμιού). Μπορείτε να το φτιάξετε χρησιμοποιώντας ό, τι έχει περισσέψει απ' την προηγούμενη μέρα και να το πάρετε μαζί σας για κολατσιό.

5. Tandoori chicken

Ένα από τα πιο γνωστά πιάτα της ινδικής κουζίνας και μια σίγουρα απολαυστική επιλογή: κοτόπουλο που έχει μαριναριστεί επί ώρες σε μια πάστα από γιαούρτι και μπαχαρικά, ψημένο σ' ένα πήλινο σκεύος (το λεγόμενο tandoori) που είναι ο παραδοσιακός τους φούρνος. Ακόμα πάντως κι αν το ψήσετε στο δικό σας ηλεκτρικό φούρνο, θα προκαλέσετε μια ευχάριστη έκπληξη στους καλεσμένους σας.

6. Baingan bharta

Ψημένη μελιτζάνα και λιωμένη μαζί με μια ποικιλία λαχανικών και μπαχαρικών. Σερβίρεται με ένα λεπτό ψωμί. Είναι ιδανικό για ένα χορτοφαγικό, πλην εντυπωσιακό και ξεχωριστό γεύμα.

7. Dhokla

Αν έχετε βαρεθεί να τρώτε δημητριακά για πρωινό ή τοστ για κολατσιό, δοκιμάστε αυτό το πιάτο που περιλαμβάνει ρύζι ζυμωμένο μαζί με αλεύρι από ρεβίθι. Είναι ένα δυναμωτικό και ιδιαίτερα εύγεστο πιάτο.

8. Roti

Είναι το κλασικό ινδικό ψωμί, που μοιάζει όμως με κρέπα. Είναι πολύ ελαφρύ και λεπτό, ψήνεται παραδοσιακά στον φούρνο tandoori και προτιμάται όταν κάποιος θέλει ψωμί αλλά όχι τόσο βαρύ όσο το τηγανητό naan.

9. Kulfi



Η ινδική εκδοχή του παγωτού φτιάχνεται από συμπυκνωμένο γάλα, αμύγδαλα και φιστίκια. Θα το αναζητήσετε όταν θελήσετε να κλείσετε το πικάντικο γεύμα σας με ένα δροσιστικό επιδόρπιο.

10. Samosa

Τηγανιτό ή ψητό τριγωνικό σνακ, γεμιστό με λαχανικά, συνήθως, πατάτα, κρεμμύδι και φασόλια και σερβίρεται με σος μέντας.

Πραγματικά μπορείτε να το φάτε πριν, κατά τη διάρκεια ή στο τέλος του γεύματός σας. Είναι μία από τις πιο οικείες γεύσεις που θα δοκιμάσετε στην ινδική κουζίνα.

Και μαζί με όλα αυτά, δοκιμάστε μερικά τηγανητά τσιπς μπανάνας, μπάμιες bhindi masala με μπαχαρικά, τραγανή τηγανητή γκοφρέτα Papri chaat με βραστές πατάτες και ρεβίθια και λίγο gaajar halwa με καρότο και γάλα.

Τουρκία

Η τουρκική κουζίνα αποτελεί τον συνδυαστικό κρίκο της ελληνικής με αυτή της Μέσης Ανατολής και υπάρχουν πολλά φαγητά που έχουν αγαπηθεί τόσο ώστε να τα θεωρούμε «δικά μας». Ας δούμε 10 χαρακτηριστικά πιάτα που ίσως να μην είναι τόσο προφανή αλλά σίγουρα θα τα λατρέψετε.

Kebab

Το kebab είναι ένα από τα πιο τυπικά τουρκικά φαγητά, αφού αναφέρεται σε όλα τα τουρκικά κρέατα. Τα ψητά κομμάτια κρέατος σε σουβλάκι ονομάζονται «sis» kebab, ενώ σε κάποιες συνοικίες σερβίρουν «doner» kebab. Αξίζει να δοκιμάσετε και Alazanik και Tandir kebab.

Menemen

Το menemen θεωρείται ιδανικό πιάτο για πρωινό αλλά μπορεί να καταναλωθεί οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας. Είναι ένα βασικό γεύμα και αποτελείται από κρεμμύδια, πιπεριές και ντομάτες που ζεσταίνονται σε καυτό τηγάνι. Στη συνέχεια τα αυγά σπάνε μέσα στο τηγάνι και είτε μένουν τηγανητά είτε αναμιγνύονται με τα κρεμμύδια και τις πιπεριές σαν ομελέτα. Στο τέλος προστίθενται ορισμένα μπαχαρικά όπως πάπρικα και μαύρο πιπέρι, και με τη συνοδεία ενός απλού κομματιού από ψωμί είστε έτοιμοι για ένα τέλειο γεύμα.

Gozleme

Το Gozleme είναι μια χειροποίητη ζύμη που απλώνεται και γεμίζεται με αλμυρά κρέατα, λαχανικά και τυριά. Μετά σφραγίζεται και μαγειρεύεται σε ένα ταψάκι.

Lahmacun

Είναι το τουρκικό αντίστοιχο της πίτσας, με πολύ λεπτή βάση και γέμιση από μπόλικο κρεμμύδι, κιμά, πιπεριές και ντομάτα. Παραδοσιακά σερβίρεται με μια σαλάτα που σημαίνει ότι τα λεφτά σας θα πιάσουν τόπο.

Borek

Το borek είναι μια τουρκική πίτα που συνήθως γεμίζεται με κρέας, τυρί, πατάτες ή σπανάκι. Μπορείτε να το προμηθευτείτε στα περισσότερα αρτοποιεία, αν και την καλύτερη ποιότητα θα τη βρείτε σε ειδικά καταστήματα borek. Υπάρχουν διάφοροι τύποι για να δοκιμάσετε όπως το su borek (με νερό), το οποίο είναι πολύ μαλακό ή το sigara borek (πίτα τσιγάρο) που είναι μακρύ και λεπτό με γέμιση από τυρί ή πατάτα. Τα borek είναι τέλεια σνακ και κάνουν και για πρωινό αν προτιμάτε.

Balik Ekmek

Τα σάντουιτς με ψάρια μπορούν να καταναλωθούν ως επί το πλείστον στην Κωνσταντινούπολη κατά μήκος του Βοσπόρου. Υπάρχουν μερικά διαφορετικά είδη αλλά το πιο συνηθισμένο είναι ένα είδος ψαριών του αλμυρού νερού μέσα σε ένα σάντουιτς με λίγη σαλάτα. Είναι απλό και νόστιμο και συνήθως καλύτερο σε εστιατόριο, αν και λίγο πιο ακριβό.

Manti



Το Manti παραδοσιακά προέρχεται από την περιοχή Kayseri της Τουρκίας και είναι ζυμαρικό γεμισμένο με κιμά. Το Manti βράζεται σε υψηλή θερμοκρασία και στη συνέχεια σερβίρεται στο τραπέζι καλυμμένο με γιαούρτι. Δε θα βρείτε αυτό το πιάτο σε όλα τα τουριστικά εστιατόρια για αυτό θα πρέπει να το αναζητήσετε σε παραδοσιακά μέρη.

Sac Kavurma

Το Sac Kavurma είναι ένα μίγμα από κρέας, πιπεριές, κρεμμύδι και ντομάτες που αναμιγνύονται με βότανα και στη συνέχεια ψήνονται σε υψηλή θερμοότητα σε τηγάνι. Θα σεβριριστεί στο τραπέζι σας με τη φλόγα ακόμη να καίει. Παραδοσιακά συνοδεύεται με ρύζι και ορισμένα λαχανικά και είναι βέβαιο ότι δε θα αφήσετε τίποτα στο πιάτο.

Turkish Delight

Μα τι άλλο; Τα τουρκικά λουκούμια! Θα τα βρείτε σε πολλές διαφορετικές γεύσεις, με διάφορα αρώματα όπως τριαντάφυλλο, μαστίχα, λεμόνι και νόστιμη γέμιση από ξηρούς καρπούς ή σκέτα. Μη φύγετε αν δεν απολαύσετε έναν παραδοσιακό τουρκικό καφέ μαζί με λουκούμι της αρεσκείας σας.

Ταϊλάνδη

Το ταϊλανδέζικο φαγητό, όσο εξωτικό και αν είναι, δε χρειάζεται συστάσεις. Πλέον μπορείτε να βρείτε ταϊλανδέζικα εστιατόρια στις περισσότερες δυτικές πόλεις, αλλά το ταϊλανδέζικο φαγητό στην ίδια την Ταϊλάνδη είναι μια διαφορετική εμπειρία. Ας δούμε τα 10 πιο χαρακτηριστικά πιάτα στο Πουκέτ.

Tom Yam Goong

Εδώ έχουμε να κάνουμε με το εθνικό άρωμα της Ταϊλάνδης, χάρη στη γενναιόδωρη χρήση των αρωματικών βοτάνων. Λεμονόχορτα, τίλιο, galangal και ασκαλώνια προσφέρουν τις μυρωδιές, με τσίλι και σάλτσα ψαριού να δίνουν το κάτι παραπάνω. Το κύριο συστατικό είναι jumbo γαρίδες και μανιτάρια. Η γεύση του είναι ένας μοναδικός συνδυασμός πικάντικου και ξινού και αποτελεί ιδανικό ξεκίνημα για ένα γεύμα και ειδικά όταν συνδυάζεται με ρύζι μπορεί να γίνει ένα άξιο κυρίως πιάτο.

Kuay Tiew

Αυτή η σούπα noodles είναι ένας εύκολος και γρήγορος τρόπος να ξεκινήσετε το ταξίδι σας στην κουζίνα της Ταϊλάνδης. Οι παραλλαγές στα συστατικά σημαίνει ότι θα μπορούσατε να το παραγγείλετε σε 10 διαφορετικά εστιατόρια και να έχετε 10 διαφορετικά πιάτα. Τα noodles είναι συνήθως λεπτά και σερβίρονται σε ζωμό με οποιοδήποτε βρώσιμο κρέας: χοιρινό, κοτόπουλο, βοδινό και θαλασσινά. Δε θα σταματήσετε μέχρι να τα δοκιμάσετε όλα.

Pad Thai



Το Pad Thai είναι από τα δημοφιλέστερα πιάτα της Ταϊλάνδης στον κόσμο. Υπάρχει ένας άπειρος αριθμός παραλλαγών του, αλλά συνήθως σερβίρεται ως noodles με tofu, κρεμμυδάκια και φιστίκια. Στις τελευταίες πινελιές προσθέτετε σάλτσα ψαριού, ζάχαρη, τσίλι σε σκόνη και αλεσμένα φιστίκια για εξτρά γεύση.

Gai Med Ma Moun

Καβουρδισμένο κάσιους, γλυκιά σάλτσα σόγιας, μέλι, σκόρδο και τσίλι μαζί με κοτόπουλο, και έχουμε ένα από τα καλύτερα πιάτα της Ταϊλάνδης. Το Πουκέτ ανεβάζει τον πήχη προσθέτοντας κάποια από τα καλύτερα κάσιους στον κόσμο που καλλιεργούνται τοπικά.

Som Tam



Η πικάντικη σαλάτα με παπάγια som tam προέρχεται από την βορειανατολική Ταϊλάνδη αλλά λατρεύεται σε ολόκληρη τη χώρα. Ελαφρές διαφοροποιήσεις στα συστατικά σημαίνουν τοποθέτηση του πιάτου στο μενού με τα γλυκά ή τα ξινά. Το κοινό συστατικό σε όλες τις συνταγές είναι τεμαχισμένη πράσινη παπάγια και το κοτόπουλο στα κάρβουνα με ρύζι είναι το τέλειο συνοδευτικό.

Geng Kheaw Wan Gai

Κοτόπουλο με πράσινο κάρυ. Και από όλες τις συνταγές με κάρυ που υπάρχουν εκεί έξω, αυτή εδώ είναι από τις πιο πικάντικες. Μοιάζει πολύ με το ινδικό κάρυ, αλλά ξεχωρίζει προσθέτοντας γάλα καρύδας.

Tom Kha Gai



Με γάλα καρύδας, λεμονόχορτα, galangal και κοτόπουλο αυτή εδώ η σούπα είναι από τις πιο δροσιστικές του κόσμου. Σε ένα τραπέζι γεμάτο με πιάτα της Ταϊλάνδης, το tom kha gai ξεχωρίζει.

Kao Phad

Πρόκειται για τηγανητό ρύζι. Επιλέξτε συνοδεία από κρέας, γαρίδες και κοτόπουλο, προσθέστε αυγό, κρεμμύδια, σκόρδο και ντομάτες και έχετε ένα καλά κρυμμένο μυστικό της ταϊλανδέζικης κουζίνας. Δοκιμάστε το με τσίλι για μια πιο πικάντικη εμπειρία.

Massaman Curry



Το Massaman είναι η ταϊλανδέζικη λέξη για τον Μουσουλμάνο, και αυτή την κοινότητα πρέπει να ευχαριστήσουμε για αυτό το πιάτο με γάλα καρύδας, πατάτες, καβουρδισμένα φιστίκια, φύλλα δάφνης, ζάχαρη, κανέλα και σάλτσα tamarind. Το κρέας είναι της επιλογής σας με βοδινό και κοτόπουλο να είναι οι πιο συνηθισμένες προτάσεις.

Khao man gai

Αυτή είναι η απάντηση της Ταϊλάνδης στα βρετανικά fish and chips. Ένα πανταχού παρόν γεύμα που σερβίρεται κατά τη διάρκεια της μέρας σε εστιατόρια και υπαίθριους πάγκους. Το κοτόπουλο βράζεται ήπια μέχρι να μαλακώσει και μετά το νερό χρησιμοποιείται για να βράσει και το ρύζι. Αυτό σημαίνει ότι το khao man gai εκτός του ότι είναι πεντανόστιμο, είναι πλούσιο και σε χοληστερόλη. Σερβίρεται με ζωμό κοτόπουλου και γλυκόμενες σάλτσες και είναι το τέλειο σνακ του μεσημεριού.

Ιαπωνία

Ξεχάστε για λίγο την απόλαυση των φρέσκων sushi και περιπλανηθείτε σε άλλες γευστικές προτιμήσεις των Ιαπώνων...

Μπορεί η αυθόρμητη απάντηση στην ερώτηση «Τι τρώνε στην Ιαπωνία;» να είναι «sushi», αυτό όμως, είναι μόνο η κορυφή από το «παγόβουνο» της ιαπωνικής κουζίνας. Και η αλήθεια είναι ότι η τοπική κουζίνα έχει να επιδείξει πολλές νοστιμιές, που δεν περιλαμβάνουν... ωμό ψάρι. Ας τις γνωρίσουμε.

Yakitori

Οι izakaya στην Ιαπωνία –γιαπωνέζικο είδος pub- είναι μέρος κοινωνικοποίησης για τους Ιάπωνες, καθώς εκεί οι ντόπιοι συναντούν τους φίλους τους μετά τη δουλειά. Το πιο συνηθισμένο φαγητό στις izakaya είναι το yakitori. Πρόκειται για μικρά σουβλάκια από κρέας βουτηγμένα σε μια ιδιαίτερη bbq sauce και ψημένα ιδανικά στα κάρβουνα. Δοκιμάστε όλα τα είδη, από μοσχάρι και χοιρινό, μέχρι καρδιά κοτόπουλου και συκώτι. Το horumon (εντόσθια) είναι ίσως το πιο σημαντικό συστατικό των yakitori. Εκείνοι με που έχουν πιο συντηρητικές προτιμήσεις, μπορούν να δοκιμάσουν σουβλάκια με κοτόπουλο και φρέσκα κρεμμυδάκια ή gyuu rosu με κομμάτια μοσχαριού.

Curry Rice



Το curry rice είναι για πολλούς το εθνικό φαγητό της Ιαπωνίας. Μπορεί να μην είναι παραδοσιακή ιαπωνική συνταγή –το curry έφτασε στην Ιαπωνία από Ινδούς εμπόρους την εποχή Meiji (1868-

1912)- αλλά στις επόμενες δεκαετίες, ενσωματώθηκε πλήρως στις ιαπωνικές γεύσεις και έγινε η πεμπτουσία των αγαπημένων τροφών των Ιαπώνων. Πιο αρωματικό και αρκετά πιο γλυκό σε σχέση με το ινδικό curry, το ιαπωνικό ρύζι με curry (curry rice) συνδυάζει γιαπωνέζικα λαχανικά, κρέας ή θαλασσινά και φυτικά, μπορεί να γίνει όσο πικάντικο επιθυμεί ο καταναλωτής.

Yakiniku

Το yakiniku είναι ένα κορεάτικο στιλ barbecue που υιοθέτησαν και οι Ιάπωνες και είναι εξαιρετικά δημοφιλές στη χώρα. Yakiniku για την ακρίβεια, σημαίνει «ψητό κρέας» στα ιαπωνικά. Μέρος της παρουσίασης του yakiniku είναι η τσίκνα και η φωτιά, καθώς κάθε συνδαιτυμόνας ψήνει μόνος του το κρέας του σε μια mini ψηστιέρα που έχει τοποθετηθεί στο κέντρο του τραπεζιού. Ψητά λαχανικά, χοιρινό, μοσχάρι, κοτόπουλο, θαλασσινά και ψάρια ή πιο εξεζητημένες γεύσεις, όπως εντόσθια, μοσχαρίσια γλώσσα, καρδιά κοτόπουλου, συκώτι και άλλα έχουν τη δική τους θέση στο bbq αυτό. Ό,τι κι αν επιλέξεις το yakiniku είναι υπέροχο!



Onigiri

Ξεχάστε τα sandwich που ξέρατε. Τα onigiri είναι το απόλυτο fast food. Είναι μπάλες από ρύζι, συχνά γεμισμένες με άλλα υλικά όπως τόνο, σολομό, αυγά σολομού, προτού τυλιχτούν σε φύκι. Στα izakaya (bbq) μπορείτε να ψήσετε και onigiri αν θέλετε, να τα βουτήξετε σε σάλτσα σόγιας και να τα απολαύσετε τραγανά. Πολλοί προτιμούν τα onigiri σαν μεσημεριανό για τη δουλειά, ενώ πλανόδιοι τα πωλούν σε ειδική συσκευασία που διαχωρίζει τις ρυζόμπαλες από τα φύκια για να παραμένουν φρέσκα.



Nabe

Θα έχετε διαπιστώσει ότι τα περισσότερα ιαπωνικά εστιατόρια εκτός Ιαπωνίας, προτιμούν στα μενού τους τη σούπα miso (σούπα με σόγια, φύκια και tofu). Αν θέλετε όμως, να απολαύσετε πραγματικά νόστιμη σούπα, το nabe είναι η ιδανική επιλογή. Το nabe είναι το καλύτερο χειμωνιάτικο πιάτο. Βάλτε στη φωτιά μια μεγάλη κατσαρόλα και προσθέστε κρέας, λαχανικά και θαλασσινά και αφήστε τα να σιγοβράσουν μέχρι να μαγειρευτούν. Στη συνέχεια, χωρίστε σε ατομικές μερίδες και όταν φάτε σχεδόν όλη τη σούπα, προσθέστε μερικά noodles στο υπόλοιπο ζουμί για να ρουφήξουν τη σούπα που περίσσεψε και να μην αφήσετε να πάει χαμένη ούτε μια σταγόνα από το πιάτο.



Nagashi Somen

Ένας τρόπος για να παραμείνεις χαλαρός κατά τη διάρκεια του ζεστού ιαπωνικού καλοκαιριού είναι τα somen –κρύα soba noodles. Με διαφορά, ο καλύτερος τρόπος για να τα απολαύσετε είναι με το τελετουργικό nagashi somen. Σε αυτό, τα somen noodles περνούν μέσα από μπαμποδένιους σωλήνες κομμένους στα δύο με τη βοήθεια κρύου νερού που κυλά. Εσείς αρκεί να σταθείτε με το πιάτο σας κοντά στον σωλήνα και να σερβίρετε τα noodles στο πιάτο σας, αφού πρώτα τα βουτήξετε σε γλυκόξινη σάλτσα. Αν μη τι άλλο, είναι πολύ διασκεδαστικό.



Nikujaga

Το nikujaga είναι ένα κλασικό σπιτικό γιαπωνέζικο πιάτο που μοιάζει με σιφάδο, γεμάτο με πρωτεΐνη και υδατάνθρακες. Λεπτοκομμένα κομμάτια από μοσχάρι βράζονται στην κατσαρόλα μαζί με πατάτες, καρότα, κομμάτια ψαριού και sake και σερβίρεται πάνω από ρύζι. Είναι ένα παραδοσιακό πιάτο που μπορείτε να βρείτε στα οικογενειακά γιαπωνέζικα τραπέζια ή στα τάπερ της δουλειάς, καθώς είναι εξίσου νόστιμο, κρύο και ζεστό.

Okonomiyaki

Χωρίς αναφορά στην κουζίνα της Osaka, η λίστα δεν θα ήταν ολοκληρωμένη. Η κουζίνα της Osaka –γνωστή και ως «η κουζίνα του έθνους»- είναι γνωστή ως γαστρονομικός παράδεισος. Το okonomiyaki σημαίνει «ψημένο όπως θέλεις» στα γιαπωνέζικα. Είναι κάτι ανάμεσα σε ομελέτα και pancake. Περιέχει αυγά, βούτυρο, αλεύρι, λάχανο και οποιαδήποτε κρέας ή λαχανικό θέλετε. Αφού ψηθεί, το okonomiyaki συνήθως σερβίρεται με bbq sauce, φύκια, τσιπς γαρίδας ή μαγιονέζα.



Takoyaki

Ένας ακόμα γευστικός πειρασμός της Osaka είναι το takoyaki, το πιο γνωστό street food της πόλης. Τα takoyaki είναι τηγανίτες σε σχήμα μπάλας, τραγανές απ έξω και κρεμώδεις μέσα, με γέμιση από χταπόδι. Σερβίρονται με φύκια, τσιπς ψαριών, bbq sauce, κρεμμυδάκια και μαγιονέζα. Τσιμπήστε τα με μια οδοντογλυφίδα και φάτε τα με προσοχή: τα takoyaki σερβίρονται εξαιρετικά καυτά.



Tonkatsu

Οι τηγανητές χοιρινές κοτολέτες είναι από τις καλύτερες νοστιμιές της Ιαπωνίας και μοιάζουν πολύ με το γνωστό μας σνίτσελ. Οι κοτολέτες tonkatsu είναι τηγανητό παναρισμένο χοιρινό, πολύ ζουμερό, που σερβίρεται σε λευκό ρύζι, πολλές φορές μαζί με πίκλες, ραπανάκι ή σάλτσα δαμάσκηνο. Τα tonkatsu είναι επίσης πολύ συνηθισμένο συνοδευτικό για το curry rice.

ΑΦΡΙΚΗ

Η παραδοσιακή αφρικάνικη κουζίνα χαρακτηρίζεται από αμυλούχες τροφές, συνοδευόμενες από σούπες που περιέχουν κρέας ή/και λαχανικά ενώ τα φρούτα θεωρούνται τρόφιμα. Ας μην παραλείψουμε όμως το γεγονός ότι η Αφρική είναι μία τεράστια ήπειρος και επομένως κάθε της τοποθεσία μπορεί να ακολουθεί άλλες διατροφικές συνήθειες. Για παράδειγμα, ενώ οι χώρες που βρίσκονται κοντά στη Μεσόγειο συμπίπτουν διατροφικά με την ελληνική κουζίνα, η ανατολική Αφρική είναι διακριτική όσον αφορά στην κατανάλωση κρέατος, αφού τα βοοειδή και τα αιγοπρόβατα θεωρούνται ως μορφή νομίσιματος, με αποτέλεσμα οι Αφρικανοί να αποφεύγουν την κατανάλωσή τους ως τρόφιμα.

Ανατολική Αφρική

Η κουζίνα Ανατολή Αφρικανός ποικίλλει από την περιοχή στην περιοχή. Στην εσωτερική σαβάνα, η παραδοσιακή κουζίνα της βοοειδές-κράτησης των λαών είναι διακριτική στα προϊόντα εκείνου του κρέατος που είναι γενικά απούσα. Βοοειδή, πρόβατα και αίγες θεωρήθηκαν ως μορφή νομισμάτων και δεν καταναλώνονται γενικά ως τρόφιμα. Σε μερικές περιοχές,

οι παραδοσιακοί λαοί καταναλώνουν το γάλα και το αίμα των βοοειδών, αλλά σπάνια το κρέας. Περίπου 1000 έτη πριν, Άραβες εγκατεστημένοι στις παράκτιες περιοχές της Ανατολικής Αφρικής, και οι αραβικές επιρροές απεικονίζονται ειδικά



στη σουαχίλι κουζίνα της ακτής - βρασμένο στον ατμό μαγειρευμένο ρύζι με τα καρυκεύματα μέσα. Αρκετούς αιώνες αργότερα, Βρετανοί και οι Ινδοί ήρθαν, και οι δύο έφεραν τα τρόφιμά τους, όπως καρυκευμένα λαχανικά, φακή σούπες, charattis και ποικίλος τουρσιά. Αμέσως ενώπιον των Βρετανών και των Ινδών, Πορτογαλικά υπάρχοντες εισαχθείσες τεχνικές όπως ψήσιμο και μαρινάρισμα, όπως επίσης χρήση των καρυκευμάτων που μετατρέπει τη μειλίχια διατροφή σε αρωματικά μαγειρευμένα πιάτα.

Βόρεια Αφρική

Κατά τη διάρκεια αρκετών αιώνων - έμποροι, ταξιδιώτες, εισβολείς, μετανάστες - όλοι έχουν επηρεάσει την κουζίνα της βόρειας Αφρικής. λουκάνικα, εισαγμένος σίτος και το υποπροϊόν του, semolina είναι κάποια φαγητά που έφεραν αυτοί οι λαοί τον 15^ο αιώνα. Χριστιανικές νομάδες, προσάρμοσαν το κουσκούς, μια βασική τροφή. Από 7ος αιώνας και μετά, Άραβες εισήγαγαν καρυκεύματα, όπως σαφράνι, μοσχοκάρυδο, κανέλα,



πιπερόριζα και γαρίφαλα, τα οποία συνέβαλαν και επηρέασαν το μαγειρικό πολιτισμό της βόρειας Αφρικής. Ελιές και ελαιόλαδα εισήχθησαν από Ισπανία .οι Οθωμανοί τούρκοι παρουσίασαν γλύκες ζύμες και άλλα αρτοποιασκευάσματα. Οι περισσότερες από τις βόρειες της Αφρικής χώρες έχουν διάφορα παρόμοια πιάτα, μερικές φορές σχεδόν το ίδιο πιάτο με ένα διαφορετικό όνομα, με μια μικρή αλλαγή στα συστατικά και το ύφος μαγειρέματος.

Δυτική Αφρική

Ένα χαρακτηριστικό δυτικό αφρικανικό γεύμα είναι βαρύ με αμυλούχος στοιχεία. Fufu, μια ημισταθερή αμυλούχος μάζα παρόμοια με πολτοποιημένες πατάτες , σερβίρεται με σούπες. Το Fufu γίνεται συχνά από αμυλούχα λαχανικά ρίζας ,αλλά και από τα σιτάρια δημητριακών.

Ένα άλλο χαρακτηριστικό είναι τα καυτά καρυκεύματα, συμπεριλαμβανομένων των πιπεριών και chiles. Σπόροι του πιπεριού της Γουινέας, ένα εγγενές δυτικό αφρικανικό φυτό, χρησιμοποιήθηκε ως καρύκευμα και έφθασε ακόμη και στην Ευρώπη, μέσω των βόρειων αφρικανικών μεσαζόντων, κατά τη διάρκεια των μέσων ηλικιών. Αιώνες πριν από την επιρροή των Ευρωπαίων, Οι δυτικοί αφρικανικοί λαοί έκαναν εμπόριο με τον Αραβικό κόσμο και πήραν καρυκεύματα όπως κανέλα, γαρίφαλα, μέντα. Αιώνες αργότερα, οι Πορτογάλοι ,οι Γάλλοι και Βρετανοί επηρέασαν τις περιφερειακές κουζίνες, αλλά μόνο σε μια περιορισμένη έκταση τεχνικές μαγειρέματος δυτικής Αφρικής συνδυάζουν συχνά τα ψάρια και το κρέας, συμπεριλαμβανομένων των αποξηραμένων ψαριών. Το ξεφλουδισμένο και αποξηραμένο ψάρι είναι συχνά τηγανισμένο στο λάδι, και μερικές φορές μαγειρεμένο με το κοτόπουλο, κρεμμύδια και διάφορα καρυκεύματα και νερό. Σε μερικές περιοχές, το βόειο κρέας, και το πρόβειο κρέας δεν προτιμούνται λόγω της κακής ποιότητας του κρέατος.



Νότια Αφρική

Η Κουζίνα της Νότιας Αφρικής και των γειτονικών χώρων ονομάζονται μερικές φορές «κουζίνα ουράνιων τόξων», καθώς έχουν επηρεαστεί από ινδούς και μαλαισιανούς μετανάστες όπως και από ευρωπαίους. Κατά συνέπεια, τα τρόφιμα είναι εδώ ένα μίγμα πολλών πολιτισμών - Ευρωπαϊκά, Ασιατικά και Αφρικανικά. Της Μαλαισίας η επιρροή έχει φέρει πικάντικες τροφές, π.χ. παστωμένα ψάρια και μαριναρισμένο με κάρυ χοιρινό κρέας ή αρνί και ποικιλία βρασμένων ψαριών. Οι Ινδοί έχουν προσαρμόσει μια διαφορετική γραμμή μαγειρικών πρακτικών, συμπεριλαμβανομένων ποικίλων γλυκών και βραστό σίτο με ντομάτα, κρεμμύδια και ρύζι. Υπάρχουν διάφορες ευρωπαϊκές συνεισφορές όπως Ολλανδικές, τηγανισμένες και σκληρές πίτες γάλακτος. Τα βασικά συστατικά περιλαμβάνουν τα θαλασσινά, προϊόντα κρέατος, νωπούς καρπούς και λαχανικά. Τα φρούτα περιλαμβάνουν σταφύλια, μάνγκο, μπανάνες και papayas, αβοκάντο. Τα περισσότερα επιδόρπια είναι απλά φρούτα, αλλά υπάρχουν λίγες πουτίγκες, εμπνευσμένες



από την Πορτογαλική κουζίνα. Τα προϊόντα κρέατος περιλαμβάνουν το αρνί, στρουθοκάμηλος. Στα θαλασσινά περιλαμβάνονται μια ευρεία ποικιλία όπως αστακοί, γαρίδες, τόνος, μύδια, στρείδια, σκουμπρί. Τέλος υπάρχουν επίσης διάφορα είδη παραδοσιακών και σύγχρονων οινοπνευματωδών ποτών, αλλά και μπύρες.

Κεντρική Αφρική

Η Κεντρική Αφρική έχει παραμείνει κατά ένα μεγάλο μέρος χωρίς μαγειρικές επιρροές του εξωτερικού κόσμου, μέχρι τον πρόσφατο 19^ο αιώνα, με εξαίρεση το φιστίκι, και πτεριές της Χιλής που έφθασαν μαζί με το εμπόριο σκλάβων κατά τη διάρκεια του πρόωρου 15^ο αιώνα. Αυτά τα τρόφιμα είχαν μια μεγάλη επιρροή στην τοπική κουζίνα. Το κεντρικό αφρικανικό μαγείρεμα έχει παραμείνει κυρίως παραδοσιακό. Εντούτοις, όπως άλλα μέρη της Αφρικής, η Κεντρική Αφρικανική κουζίνα επίσης παρουσιάζει μια σειρά εξωτικών πιάτων.

Τα βασικά συστατικά είναι μπανάνα και μανιόκα. Φιφου (που γίνονται συνήθως από τις ζυμωμένες ρίζες μανιόκων) σερβίρεται με κρέας στη σχάρα και σάλτσες. Τα παραδοσιακότερα κρέατα είναι εκείνα που κυνηγιούνται στα δάση. Ποικίλα τοπικά συστατικά χρησιμοποιούνται προετοιμάζοντας άλλα

πιάτα όπως σπανάκι γιαχνί, μαγειρευμένο με ντομάτα, πιπέρια, chiles, κρεμμύδια, και βούτυρο φιστικιών. Μια άλλη συμπάθεια είναι το κουάκερ από το ρύζι, βούτυρο και ζάχαρη φιστικιών. Το βόειο κρέας και το κοτόπουλο είναι αγαπημένα πιάτα κρέατος, αλλά ακόμα κροκόδειλοι, πίθηκοι και αντιλόπες περιστασιακά.

ΚΚΚΚ

\

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

<http://www.funkycook.gr/>

<http://www.clickatlife.gr/>

[10 φαγητά στη Γερμανία που σου ανοίγουν την όρεξη: Σπέσιαλ λουκάνικα, λαχταριστά γλυκά \[εικόνες\] | iefimerida.gr](#)

[10 φαγητά στη Γερμανία που σου ανοίγουν την όρεξη: Σπέσιαλ λουκάνικα, λαχταριστά γλυκά \[εικόνες\] | iefimerida.gr](#)

[10 φαγητά στη Γερμανία που σου ανοίγουν την όρεξη: Σπέσιαλ λουκάνικα, λαχταριστά γλυκά \[εικόνες\] | iefimerida.gr](#)

<http://www.gourmed.gr/syntages/mpakaliaros-giahni?tid=16>

<http://www.gourmed.gr/syntages/oles/mpakaliaros-skordalia-karydati?tid=16>

<http://www.clickatlife.gr/geusi/story/33571>

<http://www.clickatlife.gr/geusi/story/40011>

<http://www.clickatlife.gr/geusi/story/27393>

www.clickatlife.gr