



ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ ΚΑΙ ΒΟΤΑΝΑ

μια πολυπολιτισμική εξερεύνηση

ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ ΚΑΙ ΒΟΤΑΝΑ

Εξερευνούμε το συναρπαστικό κόσμο των βοτάνων και των μπαχαρικών.

Μελετούμε τον τρόπο με τον οποίο έχουν διαμορφώσει γαστρονομικές παραδόσεις;

Μοιραζόμαστε πληροφορίες για τα βότανα και τα μπαχαρικά από τις χώρες καταγωγής μας, και ιστορίες και γαστρονομικές πρακτικές που σχετίζονται με αυτά.



ΕΙΣΑΓΩΓΗ



ΜΙΑ ΠΟΛΥΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗ ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΗ

Οι γειτονικοί πολιτισμοί μοιράζονται συχνά παρόμοια υλικά, οδηγώντας σε παρόμοιες γαστρονομικές παραδόσεις.

Μελετώντας ομοιότητες και διαφορές, μπορούμε να αποκαλύψουμε τρόπους με τους οποίους το φαγητό μπορεί να χρησιμεύσει ως γέφυρα για διαπολιτισμική επικοινωνία και κατανόηση

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ



1

Μπαχαρικά

2

Βότανα

3

Μίγματα

4

Συνταγές

5

Δράσεις



01

ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ

Το μαύρο πιπέρι είναι ανθοφόρο αναρριχώμενο φυτό που καλλιεργείται για τους καρπούς του, οι οποίοι συνήθως ξηραίνονται και χρησιμοποιούνται ως μπαχαρικό και καρύκευμα.

Η πικάντικη γεύση του μαύρου πιπεριού οφείλεται στη χημική ουσία πιπερίνη.

Το μαύρο πιπέρι καλλιεργείται ευρύτατα στη νότια Ινδία αλλά και αλλού σε τροπικές περιοχές.

Το Βιετνάμ είναι ο μεγαλύτερος παραγωγός και εξαγωγέας πιπεριού στον κόσμο.

Το μαύρο πιπέρι είναι από τα πιο κοινά και πιο εμπορεύσιμα μπαχαρικά του κόσμου. Ως καρύκευμα, είναι πανταχού παρόν στο σύγχρονο κόσμο και συχνά συνδυάζεται με το αλάτι.

Η ονομασία «πιπέρι» προέρχεται από τη λέξη 'pipor' στα παλαιά Αγγλικά.



Ο καρπός του πιπεριού, όταν ωριμάσει πλήρως, γίνεται σκούρος κόκκινος και περιέχει ένα και μοναδικό σπόρο.

Οι πιπερόκοκκοι και το τριμμένο πιπέρι που προέρχεται από αυτούς μπορεί να περιγραφούν ως μαύρο πιπέρι (μαγειρεμένοι και αποξηραμένοι άγουροι καρποί), πράσινο πιπέρι (αποξηραμένοι άγουροι καρποί) και άσπρο πιπέρι (σπόροι ώριμων καρπών).

ΠΟΙΚΙΛΙΕΣ ΠΙΠΕΡΙΟΥ





ΚΑΓΙΕΝ

Η πιπεριά καγιέν είναι μία ποικιλία φυτού του είδους Καψικόν το ετήσιον, μέλος της οικογένειας των Σολανίδων. Άλλες ποικιλίες του ιδίου φυτού είναι οι γλυκές πιπεριές, οι καυτερές πιπεριές χαλαπένιο (jalapeños), πιπεριές φούσκες , κλπ.

Είναι επίσης γνωστή ως πιπεριά αγελαδοκέρατο (cow-horn pepper), κόκκινο καυτό πιπέρι τσίλι (red hot chili pepper), αλέβα (aleva), πιπέρι πουλιού (bird pepper) ή ειδικά σε μορφή σκόνης, κόκκινο πιπέρι (red pepper). Πρώτη φορά περιγράφηκε ως μπαχαρικό Γουινέας (Guinea spice) το 1653. Ονομάστηκε προς τιμήν της πόλης Καγιέν (Cayenne), στη Γαλλική Γουιάνα (French Guiana).

Οι πιπεριές καγιέν μετά απο αποξήρανση αλέθονται ή πολτοποιούνται, ψήνονται, κοσκινίζονται, για να γίνουν εν τέλει η σκόνη μπαχαρικού με την ονομασία πιπέρι καγιέν. έχει υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη Α. Περιέχει επίσης, βιταμίνη Β6, βιταμίνη Ε, βιταμίνη C, ριβοφλαβίνη, κάλιο και μαγγάνιο.

Είναι βασικό συστατικό σε μια ποικιλία από ζεστές σάλτσες, ιδιαιτέρως με ξύδι. Προσθέτει στα τρόφιμα μια πικάντικη γεύση. Το καγιέν χρησιμοποιείται κυρίως στις κουζίνες Κορέας, Σιτσουάν και άλλες Ασιατικές κουζίνες.



ΤΖΙΝΤΖΕΡ

Η πιπερόριζα ή τζίντζερ χρησιμοποιείται στην ιατρική αλλά και ως μπαχαρικό στο φαγητό ή ως εξωτική λιχουδιά.

Η καλλιέργεια της πιπερόριζας ξεκίνησε στη Νότια Ασία, αλλά είναι διαδεδομένη στην Ανατολική Αφρική και στην Καραϊβική.

Χρησιμοποιείται στη μαγειρική, την ιατρική και στην αρωματοποίηση.

Από τα αρχαία χρόνια η πιπερόριζα χρησιμοποιείται στις ιατρικές παραδόσεις της Ασίας, των Ελλήνων και των Αράβων.

Η λέξη τζίντζερ έρχεται από το αγγλικό όνομα του μπαχαρικού, αλλά προέρχεται αρχικά από τη γλώσσα Ταμίλ.



ΚΑΝΕΛΑ

Η κανέλα είναι μπαχαρικό που βρίσκεται στο εσωτερικό του φλοιού αρκετών δέντρων από το γένος Κιννάμωμον και χρησιμοποιείται στη μαγειρική και τη ζαχαροπλαστική.

Ο φλοιός της κανέλας χρησιμοποιείται ευρέως ως καρύκευμα. Χρησιμοποιείται κυρίως στη μαγειρική ως καρύκευμα και αρωματικό υλικό.

Χρησιμοποιείται στην παρασκευή της σοκολάτας, ιδιαίτερα στο Μεξικό.

Είναι επίσης δημοφιλές άρτυμα σε πολλά αλκοολούχα ποτά.

Παράγεται κυρίως στη Σρι Λανκα, την Ινδονησία, την Κίνα, την Ινδία και το Βιετνάμ.

Η κανέλα ήταν τόσο ιδιαίτερα πολύτιμη μεταξύ των αρχαίων λαών που εθεωρείτο ως δώρο κατάλληλο για μονάρχες, ακόμη και για θεούς.

Το χαρακτηριστικότερο μπαχαρικό από τη Νιγηρία είναι το 'uda' ή grain of Selim (*Xylopi aethiopica*).

Πρόκειται για μακρόστενους σπόρους με πικάντικη γεύση, που χρησιμοποιείται στην Νιγηριανή καθώς και άλλες δυτικοαφρικανικές κουζίνες.

Το uda είναι μοναδικό στη Δυτική Αφρική και σπάνια χρησιμοποιείται εκτός της περιοχής αυτής, καθιστώντας το ιδιαίτερο για τη Νιγηρία και τις γειτονικές χώρες.

Χρησιμοποιείται τόσο στη μαγειρική όσο και για ιατρικούς σκοπούς στην παραδοσιακή αφρικανική ιατρική

Ούγκου Τσιεμέριε Τζόσεφ Γ2





02

BOTANA

Το χαμομήλι είναι ένα πασίγνωστο θεραπευτικό φυτό, ίσως το πιο δημοφιλές από τα παλιά χρόνια.

Τα αρωματικά του άνθη με λευκά πέταλα και κίτρινες καρδιές εμφανίζονται μεταξύ Μαΐου και Οκτωβρίου και συγκαταλέγονται μεταξύ των φυτών που χρησιμοποιούνται περισσότερο στη βοτανική ιατρική.

Έχει ηρεμιστικές, τονωτικές και αντισηπτικές ιδιότητες.



ΧΑΜΟΜΗΛΙ



Εκτός από τους ανθούς που χρησιμοποιούνται για την παραγωγή αφεψημάτων, οι ρίζες του μπορούν να χρησιμοποιηθούν για διάφορα ελιξίρια.

Στην ιστορία και μυθολογία συνδέεται με τους θεούς του Ήλιου. Στη σκανδιναβική μυθολογία, είναι ένα από τα εννέα ιερά φυτά που έδωσε στους θεούς ο θεός του ουρανού Όντιν.

Το όνομά του προέρχεται από την αρχαία λέξη 'χαμαίμηλον' .



ΡΙΓΑΝΗ

Η ρίγανη είναι αρωματικό ποώδες, πολυετές, ιθαγενές και θαμνώδες φυτό της Μεσογείου και της Κεντρικής Ασίας. Ανήκει στο γένος Ορίγανο της τάξης των λαμιωδών αγγειόσπερμων δικότυλων φυτών.

Η ελληνική ρίγανη θεωρείται από τις καλύτερες παγκοσμίως. Η ρίγανη πέρα από το χαρακτηριστικό άρωμα και γεύση που δίνει στο φαγητό έχει και πάρα πολλές φαρμακευτικές ιδιότητες, με κυριότερη (γνωστή φαρμακευτικά) δραστική ουσία την καρβακρόλη. Επίσης, εκτός από καρύκευμα στη μαγειρική χρησιμοποιείται και ως αφέψημα.

Στην Ελλάδα η ρίγανη είναι αυτοφυής και βρίσκεται σε ορεινές και βραχώδεις περιοχές.

Η συλλογή της ρίγανης γίνεται κατά την ανθοφορία του φυτού, τα άνθη αυτά ξεραίνονται σε ειδικά υπόστεγα ή ξηραντήρια και στη συνέχεια τρίβονται και κοσκινίζονται.

Εβελίνα Τσελάι Γ2



03

ΜΙΓΜΑΤΑ

Το τσαατ μασάλα είναι ένα μίγμα μπαχαρικών σε σκόνη, το οποίο χρησιμοποιείται στις κουζίνες της νοτιοανατολικής Ασίας, κυρίως στην Ινδία και στο Μπανγκλαντές.

Συνήθως αποτελείται από σκόνη αποξηραμένου μάνγκο, κύμινο, κόλιαντρο, αποξηραμένη πιπερόριζα, μαύρο πιπέρι, ασαφετίδα και πιπεριά τσίλι σε σκόνη, ενώ το μαύρο αλάτι Ιμαλαΐων (kala namak) του προσδίδει το χαρακτηριστικό του άρωμα.

Σε κάποιες παραλλαγές μπορεί να περιλαμβάνει επίσης σκόνη ταμάρινδου, σπόρους Ajwain, αποξηραμένο δυόσμο και μαραθόσπορο.

Τα συστατικά συνδυάζονται και σερβίρονται σε μεταλλικό ή πλαστικό πιάτο.

Σάντμαν Χουσεϊν B1





ΓΚΑΡΑΜ ΜΑΣΑΛΑ

Το γκάραμ μασάλα είναι ένα ακόμη μίγμα μπαχαρικών σε σκόνη, το οποίο χρησιμοποιείται στις κουζίνες της νοτιοανατολικής Ασίας, κυρίως στην Ινδία και στο Μπανγκλαντές.

Συστατικά:

6 - 8 σπόροι κάρδαμου ξεφλουδισμένοι

2 κουταλάκια (20g) σπόροι κόλιανδρου

1 κουταλάκι (10g) σπόροι κύμινου

1 κουταλάκι (12g) σπόροι μαύρου πιπεριού

1 κουταλάκι (4g) γαρύφαλλο

1 κουταλάκι (4g) μαραθόσπορος

1 ξύλο κανέλας (6g)

1 αστεροειδής γλυκάνισος (1g)

1/2 κουταλάκι (2g) μοσχοκάρυδο τριμμένο

Το κάρυ (Curry powder) είναι ένα μείγμα μπαχαρικών με πολύ διαφορετική σύνθεση, βασιζόμενο στην κουζίνα της Νότιας Ασίας. Η σκόνη κάρυ και η σύγχρονη Αγγλική χρήση της λέξης "κάρυ", είναι δυτική εφεύρεση του 18ου αιώνα και δεν αντανakλά κάποιο ειδικό τρόφιμο της Νότιας Ασίας, αν και ένα παρόμοιο μείγμα μπαχαρικών που χρησιμοποιείται στην Ασία, ονομάζεται γκαράμ μασάλα. Το όνομά του προέρχεται από την λέξη kari των Ταμίλ που σημαίνει "σάλτσα, νοστιμιάς για το ρύζι". Ωστόσο, η χρήση παρόμοιων με το κάρυ μειγμάτων, ήταν διαδεδομένα στη Νότια Ασία πολύ πριν από την άφιξη των Ευρωπαίων στην Ινδία.

Οι περισσότερες συνταγές σκόνης κάρυ περιλαμβάνουν κόλιανδρο, κιτρινόριζα, κύμινο, τριγωνέλλα και πιπεριές τσίλι στα μείγματά των. Ανάλογα με τη συνταγή, πρόσθετα συστατικά όπως πιπερόριζα, σκόρδο, ασαφετίδα, μαραθόσπορος, άγριο κύμινο, κανέλα, γαρίφαλο, σπόροι μουστάρδας, πράσινο κάρδαμο, μαύρο κάρδαμο, μοσχοκάρυδο, μακροπίπερο και μαύρο πιπέρι μπορεί επίσης να περιλαμβάνονται.

Με τον όρο κάρυ ή κάρι, αναφερόμαστε επίσης σε μια ομάδα συνταγών της Ινδικής κουζίνας. Το κοινό χαρακτηριστικό τους είναι η χρήση πολύπλοκων συνδυασμών μπαχαρικών ή βοτάνων, περιλαμβάνοντας συνήθως φρέσκες ή αποξηραμένες καυτερές πιπεριές τσίλι. Η χρήση του όρου, γενικά περιορίζεται σε πιάτα που παρασκευάζονται με σάλτσα. Τα πιάτα με κάρυ, που παρασκευάζονται στις νότιες πολιτείες της Ινδίας, μπορεί να είναι καρυκευμένα με φύλλα από το δέντρο κάρυ.

Άντζελα Τζαφολλάρι Γ2





04

Συνταγές

Η σούπα Ogbono είναι μια απολαυστική νιγηριανή σούπα, εξαιρετικά εύκολη στην παρασκευή της. Είναι ένα παχύρρευστο και χορταστικό *στιφάδο* που φτιάχνεται με σπόρους Ogbono (σπόροι άγριο μάνγκο) γεμάτο με κρέατα και ψάρια σιγοβρασμένα σε έναν ελαφρύ ζωμό.

Συστατικά:

Εκτός από τους σπόρους, το νερό και το φοινικέλαιο, συνήθως περιέχει καρυκεύματα κρέατος και/ή ψαριών όπως πιπέρι τσίλι, αλάτι, καραβίδες, φυλλώδη λαχανικά και άλλα λαχανικά. Τα τυπικά φυλλώδη λαχανικά περιλαμβάνουν τα πικρόφυλλα και τη σελόσια. Τα τυπικά λαχανικά περιλαμβάνουν ντομάτες και μπάμιες.

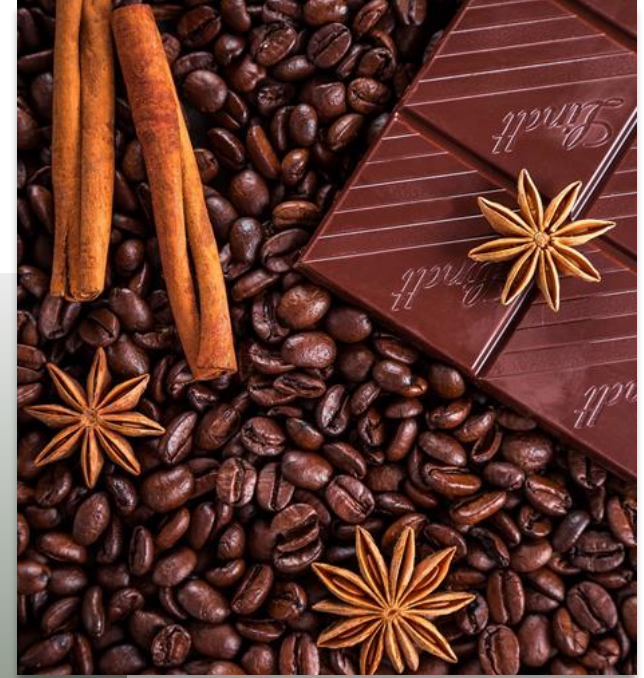
Ούγκου Τσιεμέριε Τζόσεφ Γ2





05

Δράσεις



Επιστημονικές ονομασίες



Επιστημονική
ονοματολογία

Μιτσαχαρικό

Επιστημονική
ονοματολογία

Βότανα



Ταξινόμηση



ΠΟΕΣ



ΘΑΜΝΟΙ



ΔΕΝΤΡΑ



ΠΟΕΣ

·

01

02

03

04

ΠΟΕΣ

ΘΑΜΝΟΙ

.

01

02

03

04

ΘΑΜΙΝΟΙ

ΔΕΝΤΡΑ

.

01

02

03

04

ΔΕΝΤΡΑ

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ

01



02



03



04



05



06

07

08



09



10

11

12



13



14



A collage of chocolate, coffee beans, cinnamon sticks, and star anise. The background is a dark brown, textured surface. In the top left, there's a piece of dark chocolate with a star anise on it. In the bottom left, there are cinnamon sticks. In the bottom center, there's another star anise. The overall color palette is warm and brown.

ΕΠΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ

Η ιστορία της σοκολάτας στην Ευρώπη ξεκινάει με την ανακάλυψη της Αμερικής, πριν από 500 περίπου χρόνια. Μέχρι τότε οι κάτοικοι της Ηπείρου μας, δεν ήξεραν τίποτα για το συναρπαστικό αυτό φυσικό και απολαυστικό προϊόν, που έμελλε να γίνει με τα χρόνια η πιο αγαπημένη γεύση μικρών και μεγάλων. Οι πρώτες πληροφορίες που έχουμε για την καλλιέργεια κακαόδεντρων είναι από την εποχή του πολιτισμού των Μάγια κάπου στο 600 μ.Χ.

Στην εποχή των Αζτέκων το είδος ήταν σπάνιο και άξιζε όσο και το χρυσάφι. Οι καρποί προσφέρονταν στους Θεούς και τους βασιλιάδες και χρησίμευαν ακόμα ως μέσο εμπορικών συναλλαγών.

1. Η ιστορία της σοκολάτας

ΕΠΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ

Η μέθοδος παρασκευής και προετοιμασία του τσαγιού εδραιώθηκε, καταγράφηκε και τυποποιήθηκε με την δυναστεία των Μινγκ μεταξύ του 1368 με 1644, όταν ακριβώς ο δυτικός κόσμος άρχισε να ανακαλύπτει το τσάι. Οι έμποροι μπαχαρικών, Ενετοί, μαζί με τους πρώτους Ευρωπαίους που επισκέφθηκαν την Κίνα έφεραν πίσω μικρές ποσότητες της νέας απόλαυσης. Σύντομα τσάι και μπαχαρικά θα γίνουν βασικό εμπορικό αγαθό Ολλανδών και Βρετανών εμπόρων και καραβάνια θα το ταξιδέψουν μέχρι την Ρωσία. Η κατανάλωσή του παρουσίασε κατακόρυφη αύξηση από το 1662 όταν ο Άγγλος βασιλιάς Κάρολος ο 2ος παντρεύτηκε την Catherine Braganza, μια Πορτογαλίδα πριγκίπισσα η οποία κατανάλωνε φανατικά τσάι.



2. Το ταξίδι του τσαγιού

Από την ανατολή στην Ευρώπη

Η ιστορία του τσαγιού, του πιο δημοφιλούς αλλά και υγιεινού αφεψήματος στον κόσμο είναι συναρπαστική και χάνεται στα βάθη των αιώνων. Το βάρος του κάποτε μετριόταν σε χρυσάφι. Προκάλεσε εμπορικές συμμαχίες, αποικιοκρατικές πολιτικές, πολέμους και αντιπαραθέσεις, οικονομικές διεκδικήσεις. Σήμερα διεκδικεί την πρώτη θέση ανάμεσα στα ροφήματα που κυκλοφορούν, ανταγωνιζόμενο συχνά τον καφέ ή ακόμη και το νερό.



ΕΠΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ

Ο δρόμος του μεταξιού είναι το δίκτυο των εμπορικών δρόμων μεταξύ της Κίνας και των κρατών που βρίσκονται στα δυτικά και στα νότια αυτής. Το δίκτυο αυτό απλωνόταν σε ολόκληρη την Ασιατική ήπειρο, με έναρξη την Κίνα και προορισμό την Ινδία, την Περσία και τις περιοχές της Μεσογείου, ενώ παράλληλα, μέσω του Ινδικού Ωκεανού, τα προϊόντα μεταφέρονταν μέσω των θαλάσσιων διαδρομών προς την Ινδοκίνα, την Ινδία, την Αραβική χερσόνησο και τις χώρες της ανατολικής Αφρικής. Ο Δρόμος του μεταξιού υπήρξε το σημαντικότερο εμπορικό δίκτυο από την Αρχαιότητα, μέχρι την σταδιακή εγκατάλειψή του μετά την πτώση της Κωνσταντινούπολης το 1453.

3. Ο δρόμος του μεταξιού



Ευχαριστούμε!

