



(Μαθήματα ζωής και αγωγής της υγείας)

ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΧΑΡΤΗΣ





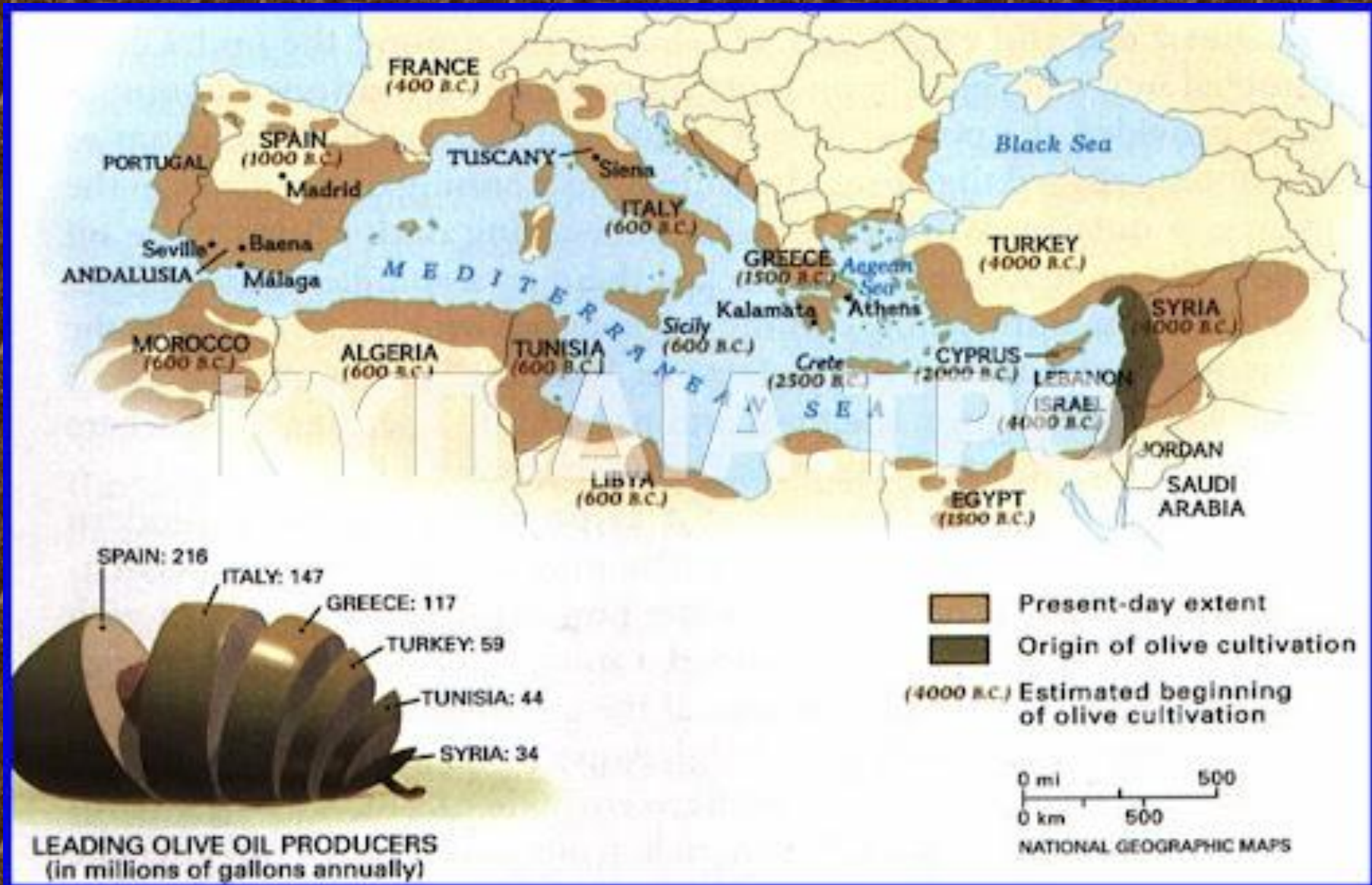
ΤΙ 'ΕΘΝΙΚ' ΠΙΑΤΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ;

ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΧΑΡΤΗΣ



ΤΑ ΟΣΠΡΙΑ ΣΤΙΣ ΧΩΡΕΣ ΤΗΣ ΥΦΗΛΙΟΥ





Η ΕΛΙΑ ΣΤΙΣ ΧΩΡΕΣ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΟΥ

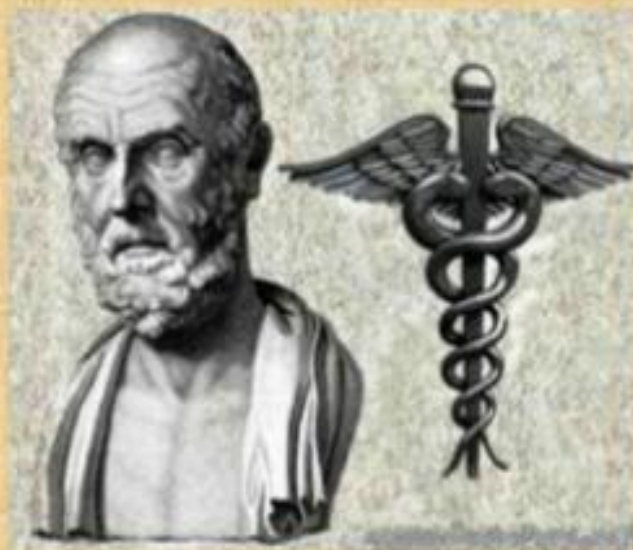


Η μεσογειακή διατροφή αναφέρεται στον τρόπο διατροφής λαών που ζουν σε περιοχές που αναπτύσσονται τα ελαιόδεντρα γύρω από τη Μεσόγειο. Είναι ένας υγιεινός τρόπος διατροφής που εμπνεύστηκε από τις διατροφικές συνήθειες των κατοίκων της Ελλάδας (κυρίως των κατοίκων της Κρήτης), της Ιταλίας, της Ισπανίας και των χωρών στα παράλια της Μέσης Ανατολής, περιοχές που βρέχονται από τη Μεσόγειο Θάλασσα.



Το ελαιόλαδο ονομάζεται «υγρό χρυσάφι», γιατί είναι ένα πολύτιμο δώρο της φύσης. Μας τρέφει, μας προστατεύει, μας τονώνει, μας θεραπεύει και μας εμπνέει. Ανεκτίμητη είναι η αξία του για τη διατροφή, την υγεία και τον πολιτισμό μας.

Το ελαιόλαδο είναι το πιο υγιεινό λάδι. Ο Ιπποκράτης είχε ονομάσει το ελαιόλαδο το "μέγα θεραπευτικό". Η αξία του για τον ανθρώπινο οργανισμό είναι σημαντική, γι' αυτό το ελαιόλαδο ανήκει στη λίστα των 10 ωφελιμότερων ειδών διατροφής.



Οι επιστήμονες διαπίστωσαν ότι το ελαιόλαδο:

- Βοηθά στην καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος.
- Αυξάνει τη διάρκεια ζωής του ανθρώπου.
- Προστατεύει το δέρμα.
- Συντελεί στην καλή λειτουργία του εγκεφάλου, καθώς και στην καλή υγεία των οστών, ειδικότερα στα μικρά παιδιά.



ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Είναι κοινό μυστικό ότι η διατροφή μας είναι στενά συνδεδεμένη με την καλή υγεία και την ποιότητα ζωής. Μια σωστά σχεδιασμένη και ισορροπημένη διατροφή συμβάλλει στην ομαλή λειτουργία του οργανισμού και χαρίζει ζωντάνια και ευεξία. Υπάρχει όμως κάποια διατροφή που να μας εξασφαλίζει την καλή υγεία και να μας βοηθά να χτίσουμε έναν γερό οργανισμό; Η απάντηση είναι μία :

Η Μεσογειακή διατροφή .



Ελιά : από το δέντρο στο πιάτο μας



ΕΥΡΩΠΗ

Τι περιγράφει τη γερμανική κουζίνα σε ένα πιάτο; Μα, φυσικά κρέας με πολλή μαύρη σάλτσα, πατάτες και λαχανικά (ξινολάχανο κατά προτίμηση και προτεραιότητα) και φυσικά λουκάνικα – wurst. Σε αντίθεση με τις περισσότερες χώρες, στη Γερμανία δεν υπάρχει ενιαία κουζίνα και κάθε περιοχή έχει τις δικές της σπεσιαλιτέ και γαστρονομικές παραδόσεις με το χοιρινό κότσι να είναι αυτό που απαντάται σχεδόν σε ολόκληρη τη χώρα. Τις τελευταίες δεκαετίες πάντως, τα εκατομμύρια των μεταναστών που μετέφεραν μαζί τους στη Γερμανία τη δική τους γαστρονομική κουλτούρα, δεν άφησαν ανεπηρέαστη την κουζίνα της χώρας.



ΓΕΡΜΑΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Ι Τ Α Λ Ι Κ Η ΚΟΥΖΙΝΑ



Τα ζυμαρικά. Είναι άλλωστε και μια από τις πιο αγαπημένες τροφές όλου του κόσμου και δεν τα χορταίνουμε! Μακριά, κοντά, λεπτά, πλατιά, με τρύπα στη μέση, γεμιστά, σε διάφορα σχήματα και γεύσεις και με χιλιάδες συνταγές να τα συνοδεύουν, τα ζυμαρικά είναι ίσως η μεγαλύτερη και σίγουρα η πιο διάσημη και λατρεμένη τροφή στον κόσμο. Αν στην ποικιλία και στις ποικίλες επιλογές μαγειρέματος προσθέσεις και τη μεγάλη διατροφική αξία τους, δεν είναι να απορείς που δεν λείπουν από καμία κουζίνα. Αξίζει, λοιπόν, να ξέρεις τα πάντα γι' αυτά...



Η γαλλική κουζίνα, που στηρίζεται όπως όλες στα υλικά που παράγει και προσφέρει ο τόπος, ωστόσο, γεννήθηκε και εξελίσσεται χάρη στους περίφημους σεφ της που δεν δίστασαν ακόμη και να πεθάνουν για τη δουλειά τους- πρώτος «μάρτυρας» της γαλλικής κουζίνας που εκτός από τέχνη είναι ολόκληρη επιστήμη, ήταν ο Φρανσουά Βατέλ- μάγειρας στην αυλή του Λουδοβίκου του 14ου.

Η Γαλλία εκτός από τα εκατοντάδες τυριά της δίνει στον κόσμο τη σαμπάνια και αναρίθμητα εξαιρετικά κρασιά. Το επιχειρηματικό δαιμόνιο των γάλλων έχει δημιουργήσει ολόκληρο ντόρο ακόμη και γύρω από το κατά τεκμήριο όχι καλύτερο κρασί τους: Η Γαλλία έμαθε στον κόσμο το «νουβό» και το σύνθημα Le Beaujolais Nouveau est arrive!

Γ Α Λ Λ Ι Α

Οι Ισπανοί έχουν βασικό υλικό το ελαιόλαδο – τους το έμαθαν οι Αρχαίοι Έλληνες όταν προσέγγισαν την Εσπερία, έχουν σάλτσες που τις είχαν κληρονομήσει ακόμη παλαιότερα από τους Φοίνικες και έχουν ρύζι, καρυκεύματα, συνδυάζουν ψάρι και κρέας στο ίδιο πιάτο ως απότοκο των επτά και πλέον αιώνων της κυριαρχίας των Αράβων. Το αποτέλεσμα είναι μια κουζίνα μυρωδάτη, πλούσια και αυτό όχι μόνο λόγω των επιρροών της, αλλά και των απίστευτων υλικών που παράγει και προσφέρει ο τόπος. Η γαστρονομία της Ισπανίας είναι παέγια, είναι χαμόν, είναι τάπας, είναι σαφράν, είναι φρούτα και λαχανικά που έφεραν πρώτα σ' αυτήν οι μεγάλοι εξερευνητές θαλασσοπόροι της πριν κατακτήσουν στη συνέχεια τα πιάτα όλης της Ευρώπης.

Ι Σ Π Α Ν Ι Α





Έχει χαρακτηριστεί από πολλούς ως “η χειρότερη κουζίνα του κόσμου”, ενώ άλλοι θεωρούν ότι δεν έχει καν τον δικό της χαρακτήρα αφού στην ουσία αποτελεί συνονθύλευμα διαφορετικών κουζινών του κόσμου. Μέχρι και ο Αστερίξ μιλά στην ταινία του με στερεοτυπικό τρόπο για τους Βρετανούς λέγοντας πως “πίνουν χλιαρή μπίρα και τρώνε άνοστα βραστά κρέατα με σάλτσα μέντας”. Η αλήθεια είναι όμως πως μακριά από όλα τα κλισέ η βρετανική κουζίνα έχει να προσθέσει μερικά αρκετά ενδιαφέροντα πιάτα στο παγκόσμιο τραπέζι. Για να είμαστε ειλικρινείς, η κουζίνα της Γηραιάς Αλβιόνας έχει δεχθεί όντως έντονες επιρροές από τις κουζίνες των διάφορων λαών που κατά καιρούς την κατοίκησαν, όπως οι Κέλτες, οι Βίκινγκς, οι Ρωμαίοι, οι Νορμανδοί και οι Σάξονες. Πέρα όμως από τους περιστασιακούς “ενοίκους” της βρετανικής γης, ας μην ξεχνάμε πως η Αγγλία αποτελεί ναυτική χώρα, η οποία για χρόνια ασχολούνταν με το εμπόριο με τους ταξιδευτές να φέρνουν πίσω τσάι και μπαχαρικά από όλο τον κόσμο. Το μπόλιασμα της βρετανικής κουζίνας με ξενόφερτες γεύσεις οφείλεται και στο γεγονός ότι η χώρα ήταν αυτοκρατορία με αποικίες στην Ασία, την Αφρική και την Ευρώπη, αλλά και στο ότι πολύ ξένοι πληθυσμοί κατοίκησαν κατά καιρούς τα νησιά της.



ΜΕΓΑΛΗ ΒΡΕΤΑΝΙΑ



Η διατροφή των Ρώσων βασίζεται σε καλλιέργειες που μπορούν να ευδοκιμήσουν σε ψυχρά κλίματα, όπως σπόροι (σίκαλη, κριθάρι, σιτάρι, φαγόπυρο που τα τελευταία χρόνια αρχίζει να γίνεται δημοφιλές και στην Ελλάδα), ρίζες (γογγύλια, πατάτες, κρεμμύδια) και βεβαίως λάχανο. Το κλίμα ουσιαστικά έχει «επιβάλλει» στη ρώσικη κουζίνα πολλές σούπες με λαχανικά και κρέατα, που σερβίρονται το χειμώνα αλλά και σε διαφορετικές εκδοχές το καλοκαίρι.

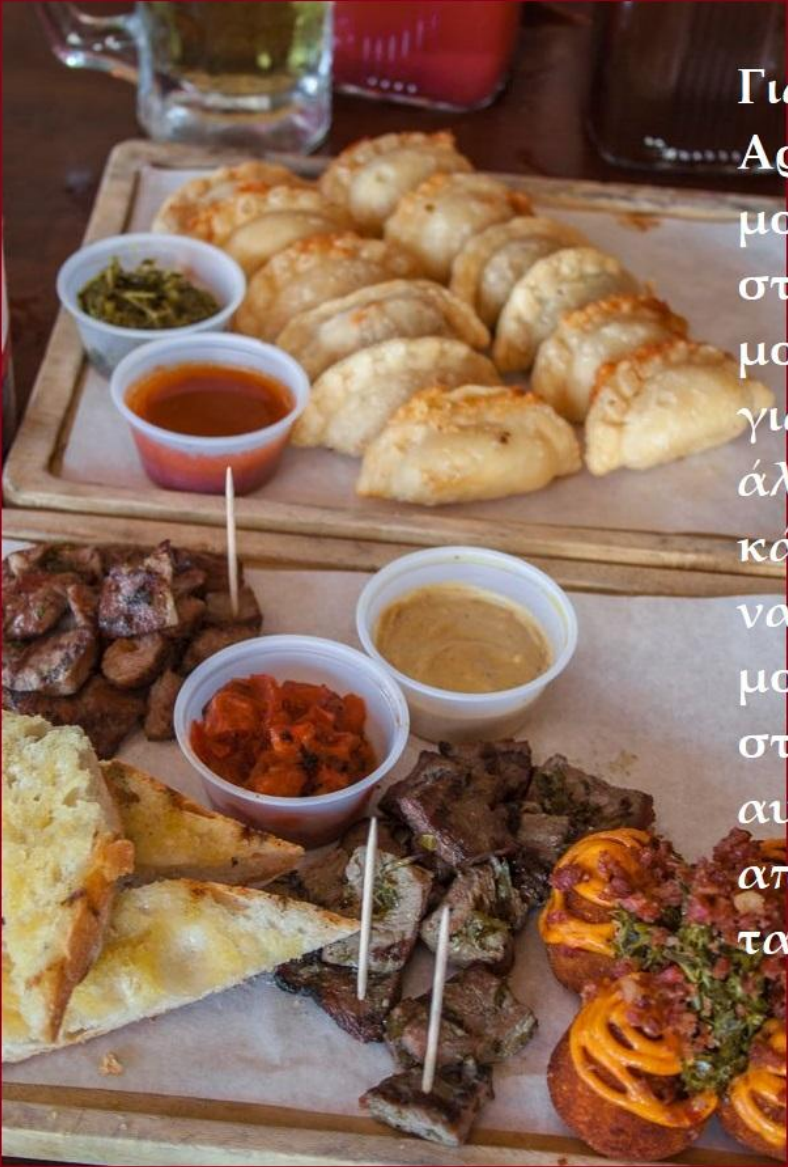
Μεγάλες πρωταγωνίστριες της ρώσικης κουζίνας και οι διάφορες πίτες και ζύμες. Τα πιροσκι, για παράδειγμα, που αποτελούν άλλον έναν διάσημο γαστρονομικό πρεσβευτή των Ρώσων, δεν είναι παρά πίτες με διάφορα υλικά στη γέμιση τους. Μάλιστα, η λέξη πιροσκι (pirozhi) δηλώνει τη μικρή πίτα, σε αντιδιαστολή με το piroghi που σημαίνει μεγάλη πίτα. Οι μικρές και οι μεγάλες πίτες συνήθως γεμίζουν με ψάρι, τυρί, λάχανο, μανιτάρια, ψιλοκομμένα αβγά ή κρέατα.

Ρ Ω Σ Ι Α

ΡΩΣΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ



А М Е Р И К И



Για τους περισσότερους το φαγητό της Αργεντινής είναι συνώνυμο του καλοψημένου μοσχαρίσιου κρέατος -άλλωστε, ο όρος carne στην Αργεντινή παραπέμπει αποκλειστικά στο μοσχαρίσιο κρέας, χωρίς άλλο προσδιορισμό για το ζώο από το οποίο προέρχεται, όπως σε άλλες ισπανόφωνες χώρες. Οι Αργεντινοί είναι κάθετοι (και βρίσκουν εκατομμύρια στον κόσμο να συμφωνούν μαζί τους): το καλύτερο μοσχαρίσιο κρέας είναι αυτό που παράγεται στη χώρα τους. Αν κάποιος ρωτούσε τι είναι αυτά που χαρακτηρίζουν τη χώρα, εύκολα η απάντηση θα ήταν το εξαιρετικό κρέας, το τανγκό και το ποδόσφαιρο.

ΑΡΓΕΝΤΙΝΗ



Η.Π.Α. -ΝΟΤΟΣ-

Βαθιές οι ρίζες της κουζίνας του αμερικάνικου Νότου. Και το τηγανητό κοτόπουλο είναι μια από τις πολλές αποδείξεις του τρόπου που η ιστορία αποτυπώνεται στο φαγητό.

Μια σκωτσέζικη συνταγή που μεταφέρθηκε από τους αποίκους στον αμερικάνικο Νότο και εξελίχτηκε στους αιώνες σε ένα από τα πιο δημοφιλή πιάτα διεθνώς.

Οι Σκωτσέζοι συνήθιζαν να τηγανίζουν το κοτόπουλο σε λαρδί αλλά στις φυτείες του Νότου μαγείρευαν σκλάβοι φερμένοι από την Αφρική, όπου καρίκευαν το κοτόπουλο πριν το μαγείρεμα.

Αυτή η μίξη φέρνει σιγά-σιγά τη διαμόρφωση μιας νέας συνταγής. Τα καρυκεύουν, λοιπόν, με διάφορα μπαχαρικά και τα τηγανίζουν σε καυτό σπορέλαιο σε ένα πιάτο που παίρνει μυθικές διαστάσεις σε όλο τον κόσμο.

Επιστροφή στην αυθεντική αμερικάνικη κουζίνα που ουδεμία σχέση έχει με το μαρκετινίστικο τρίπτυχο: μπέργκερ-χοτ ντογκ-τηγανητό κοτόπουλο ή eggs benedict-steak-cheesecake.

Γιατί η αυθεντική αμερικάνικη κουζίνα κάθε άλλο παρά κοινότυπη είναι. Ινδιάνοι, Ισπανοί κονκισταδόρες, Βρετανοί και Γάλλοι άποικοι, Αφροαμερικανοί, Σεφαραδίτες Εβραίοι, Ιρλανδοί, Ιταλοί και Έλληνες μετανάστες, Ασιάτες, Πολυνήσιοι, Μεξικάνοι, Καναδοί. Ένα κράμα πολιτισμικής ανοχής-πόσο επίκαιρη!-που αποτυπώνει στο πιάτο αυτό που είναι η ταυτότητα της Αμερικής στην ουσία της.

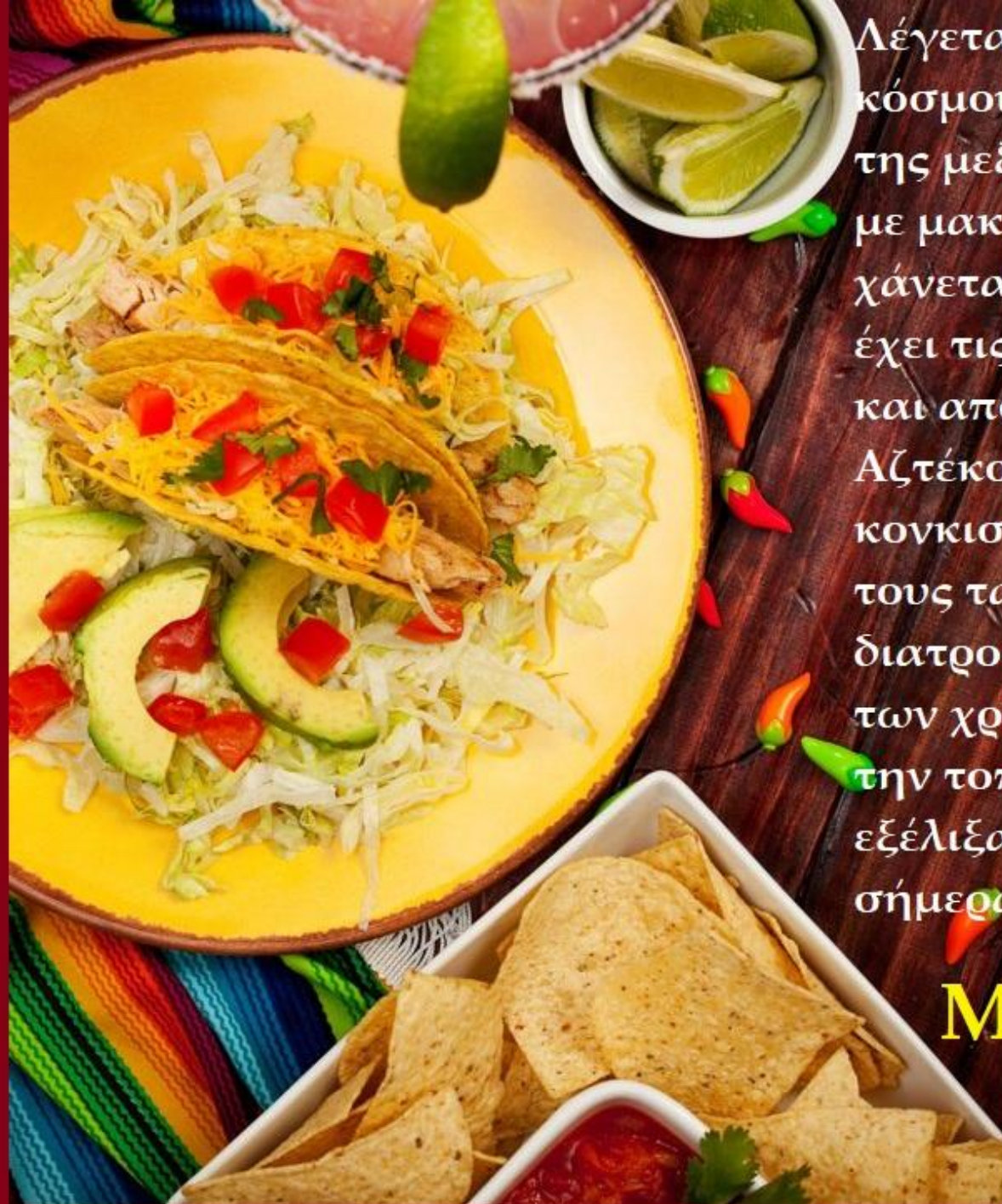


Η.Π.Α.



ΚΟΥΒΑΝΕΖΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Πρόκειται για μια κουζίνα απλή που αγαπάει ιδιαίτερα το ρύζι, τα μαύρα φασόλια, το κρέας, το τσίλι και τα μπαχαρικά. Στις παραδοσιακές συνταγές φτιάχνουν συχνά το δικό τους «σοφρίτο», μια σάλτσα με φρέσκες ντομάτες, σκόρδο, κρεμμύδι και πιπέρι ή τσίλι. Άλλες γεύσεις που συναντάμε συχνά είναι οι γλυκόξινοι συνδυασμοί, ο ανανάς και κάποια από τα θαλασσινά που κυκλοφορούν άφθονα στις θάλασσες της Κούβας.



Λέγεται ότι σε κάθε κουζίνα του κόσμου κρύβεται μια υποψία της μεξικάνικης, μιας κουζίνας με μακραίωνη ιστορία που χάνεται στα βάθη των χρόνων, έχει τις ρίζες της στους Μάγια και απογειώνεται με τους Αζτέκους. Οι Ισπανοί κονκισταδόρες έφεραν μαζί τους τα δικά τους είδη διατροφής, που με το πέρασμα των χρόνων «παντρεύτηκαν» με την τοπική κουζίνα και την εξέλιξαν σ' αυτό που είναι σήμερα.

ΜΕΞΙΚΑΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ



ΒΡΑΖΙΛΙΑ

Feijoada: Μάλλον το εθνικό πιάτο της Βραζιλίας, η Feijorda δεν είναι άλλο παρά μαύρα φασόλια μαγειρεμένα στην κατσαρόλα παρέα με διαφορετικά είδη κρέατος και λουκάνικα. Οι λάτρες των πικάντικων γεύσεων θα το εκτιμήσουν δεόντως και θα το βρουν σε πάρα πολλά εστιατόρια. Συνοδεύεται συνήθως από ρύζι και λαχανικά μαγειρεμένα stir-fried. Το διάσημο βραζιλιάνικο BBQ, που γίνεται με διάφορα είδη κρεάτων, κυρίως χοιρινό, κοτόπουλο, κατσίκι και λουκάνικα. Θα βρείτε πάρα πολλές churrascarias στη χώρα και οι καλύτερες, οι πιο αυθεντικές, είναι εκείνες όπου οι σερβιτόροι έρχονται στο τραπέζι σου με τις σούβλες στα χέρια και σου κόβουν όσο κρέας θες και όποτε θες! Το παλιό καλό αυθεντικό churrasco μοιάζει με το δικό μας κρητικό αντικριστό, αφού στερεώνουν ανοιγμένα τα κρέατα σε ξύλα και τα στηρίζουν γύρω από φωτιές... Το κρέας σιγοψήνεται και μπαίνει λουκούμι στο πιάτο!



A Σ Ι Α



ΙΝΔΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Η ινδική κουζίνα πήρε κι έδωσε στον κόσμο: Την ώρα που οι Πορτογάλοι, για παράδειγμα, έπαιρναν τα μπαχαρικά της και τα έκαναν βασικό συστατικό στην παγκόσμια κουζίνα, έφερναν στην Ινδία τις πατάτες που αποτελούν πλέον βασικό συστατικό της διατροφής μεγάλου μέρους του πληθυσμού της. Η Ινδία και τα μπαχαρικά της όμως επηρέασαν όσο τίποτα την Ευρώπη, αφού άνοιξαν εμπορικούς δρόμους, καθόρισαν ακόμη και ισορροπίες μεταξύ των ευρωπαϊκών χωρών και όσον αφορά στην ίδια τη χώρα, την έκαναν στόχο των αποικιοκρατών, οι οποίοι (μην ξεχνάμε ότι εδώ μιλάμε για την κουζίνα και τη διατροφή) άφησαν με τη σειρά τους το αποτύπωμά τους στις διατροφικές και όχι μόνο συνήθειες του λαού της.

Οι Ιάπωνες τρέφονταν κυρίως με ρύζι και θαλασσινά και μόλις τους τελευταίους δύο αιώνες ενέταξαν δυναμικά στη διατροφή τους και το κρέας. Η Ιαπωνία πέρασε μια μεγάλη περίοδο απομόνωσης, στη διάρκεια της οποίας είχαν μείνει εκτός των συνόρων της κάθε είδους επιρροές-φυσικά και αυτές που αφορούν στη γαστρονομία. Μάλιστα, για μια περίοδο περίπου δύο αιώνων η ποινή για έξοδο από τη χώρα ήταν θάνατος. Το μεγάλο γεγονός που άλλαξε την ιστορία του τόπου ήταν η προσέγγιση αμερικανικών πλοίων στη Γιοκοχάμα το 1853. Μερικά χρόνια αργότερα, ο αυτοκράτορας στη χώρα του Ανατέλλοντος Ηλίου έκανε κάτι ανήκουστο: έφαγε δημοσίως ένα κομμάτι κρέας, πράγμα που απαγορευόταν έως τότε από έναν βουδιστικό νόμο. Η κατανάλωση κόκκινου κρέατος έως τότε ήταν κάτι παραπάνω από ταμπού, ενώ ανεκτή ήταν η κατανάλωση πουλερικών.



I I
A A
Π Π
Ω
N N
I I
A A



Κάθε αραβική χώρα έχει μοναδικό μαγειρικό μοτίβο. Το πιο ενδιαφέρον ίσως ερώτημα είναι από το αχανές σύμπαν της μεσοανατολίτικης κουζίνας ποια πιάτα και τρόποι μαγειρέματος ενσωματώθηκαν στη γαστρονομική ταυτότητα των Αραβων.

Πολλά από τα πιο αντιπροσωπευτικά πιάτα της τοπικής κουζίνας κάθε αραβικής χώρας σε γενικές γραμμές θεωρούνται απλά αραβικά με ορισμένα από αυτά να έχουν ινδικές ή περσικές ρίζες. Κρέας, όσπρια, λαχανικά, μπαχαρικά και μυρωδικά είναι μερικά από τα στοιχεία που την χαρακτηρίζουν...



Α Ρ Α Β Ι Α



Η κουζίνα της χώρας των δράκων χαρακτηρίζεται από τέσσερις διακριτές μαγειρικές τεχνοτροπίες: Τη βόρεια κουζίνα (του Πεκίνου), τη νότια (καντονέζικη), τη δυτική της ενδοχώρας (κουζίνα Σετσουάν) και την ανατολική (ή αλλιώς, κουζίνα της Σανγκάης). Οι παραλλαγές καθεμίας από αυτές σε κάθε περιοχή είναι αμέτρητες. Οι Κινέζοι είναι από τους λαούς με την αρχαιότερη παράδοση στην τέχνη της μαγειρικής. Οι ρίζες των πρώτων τους συνταγών εντοπίζονται 3.000 χρόνια πριν με τον αριθμό των κινέζικων πιάτων να φτάνει σήμερα περίπου τα 8.000. Οι Κινέζοι φημίζονται για την σημαντική προσοχή που δίνουν στη λεπτομέρεια -γευστική και αισθητική- στοχεύοντας στην απόλυτη ισορροπία των υλικών του κάθε πιάτου . Ένα τυπικό κινέζικο γεύμα περιλαμβάνει ρύζι, νούντλς, ψωμάκια ατμού (bao buns), κρέας ή πουλερικά που σεργίρονται ως κυρίως (ντα κάι), ψάρια ή θαλασσινά, λαχανικά και σούπα.

Κ	Κ
Ι	Ο
Ν	Υ
Ε	Ζ
Ζ	Ι
Ι	Ν
Κ	Α
Η	



А Ф Р И К Н



Chakalaka

Μπορεί το ραϋ από μόνο του να μην είναι τόσο νόστιμο, αλλά η σάλτσα Chakalaka μπορεί να του δώσει απίστευτη γεύση. Φτιάχνεται από λαχανικά και πικάντικα μπαχαρικά. Δεν τρώγεται ποτέ μόνη της και συνοδεύει συνήθως ψωμί, ραϋ ή μαγειρευτά φαγητά και κάρυ.

Rap

Το ραϋ θυμίζει την πολέντα και τον πουρέ και φτιάχνεται από mielie-meal, ένα είδος καλαμποκάλευρου. Αποτελεί το τέλειο συνοδευτικό για ένα νοτιοαφρικάνικο γεύμα. Και επιπλέον, είναι πολύ υγιεινό και δυναμωτικό.

Biltong

Είναι το απόλυτο νοτιοαφρικάνικο σνακ. Είναι ένα σκληρό, αρκετά αλατισμένο κομμάτι από βοδινό παστό κρέας, καπνισμένο, που σερβίρεται σε μικρά κομμάτια-μπουκίτσες. Είναι το ιδανικότερο συνοδευτικό για μια παγωμένη μπύρα.



Ν Ο Τ Ι Α Α Φ Ρ Ι Κ Η

Edikang Ikong

Πρόκειται για σούπα λαχανικών που προέρχεται από τους λαούς Efik-Ibibio στη νοτιοανατολική Νιγηρία. Θεωρείται ότι είναι μια λιχουδιά για ορισμένους Νιγηριανούς και μερικές φορές σερβίρεται σε περιπτώσεις σημαντικών γεγονότων. Είναι μια πολύ θρεπτική σούπα και είναι δαπανηρή για να προετοιμαστεί και έχει περιγραφεί ότι καταναλώνεται κυρίως από πλούσιους ανθρώπους στη Νιγηρία. Τα συστατικά που χρησιμοποιούνται στο Edikang Ikong περιλαμβάνουν βόειο κρέας και αποξηραμένα ψάρια, κρέας άγριων ζώων της Αφρικής, καραβίδα, σακί (μοσχαρίσιο πατσά), φύλλα κολοκύθας, waterleaf (ένα είδος φυτού της περιοχής), ugu (είδος αφρικανικού αμπελιού), κρεμμύδι, φραγκόσυκο, φοινικέλαιο, αλάτι και πιπέρι



Iru

Ένας τύπος χαρουπιών που έχει υποστεί ζύμωση και χρησιμοποιείται ως καρύκευμα στο μαγείρεμα, είναι πολύ δημοφιλές στους ανθρώπους Γιορούμπα της Νιγηρίας. Χρησιμοποιείται για μαγείρεμα παραδοσιακής σούπας όπως egusi, okro και ogbono.



ΝΙΓΗΡΙΑ



Τι συμβαίνει όταν η αφρικανική κουζίνα αναμειγνύεται με την αραβική και την ευρωπαϊκή; Προκύπτει η πλούσια και ιδιαίτερα νόστιμη μαροκινή κουζίνα. Μοναδικές γαστρονομικές προτάσεις που περιλαμβάνονται σε πιάτα με χαρακτηριστικά μαροκινά ντόπια προϊόντα, μπαχαρικά όπως φρέσκο κορίανδρο και άλλα καρυκεύματα. Τα ξερά φρούτα και τα φασόλια χρησιμοποιούνται ποικιλοτρόπως σε εύγευστες σαλάτες, σούπες και επιδόρπια. Πιάτα όπως κουσκούς, χαρίρα και ταζίν έχουν γίνει πολύ δημοφιλή και εκτός της χώρας...

ΜΑΡΟΚΟ



ΕΙΡΗΝΙΚΟΣ



Εθνικά αυστραλιανά πιάτα με το σολομό, που εξυπηρετούνται με το ρύζι, τις φρέσκες ντομάτες και το πράσινο κρεμμύδι, την ψημένη στη σχάρα μπριζόλα αρνιών με το λεμόνι, τη σαλάτα φρέσκων λαχανικών, το ψωμί σίτου και το φλυτζάνι του ισχυρού καφέ... Ασφαλώς έντονα επηρεασμένη αρχικά από την αντίστοιχη της Μεγάλης Βρετανίας έως τέλη 18ου αιώνα και κατόπιν πολυπολιτισμική (με επιρροές Αβοριγίνων) από τον 19ο λόγω των μεγάλων μεταναστευτικών ροών...

ΑΥΣΤΡΑΛΙΑ

Η έντονη γεωργική και κτηνοτροφική δραστηριότητα των Νεοζηλανδών, συνιστά στην μεγάλη παραγωγή βουτύρου και τυριού, κάτι που εκ των πραγμάτων, θέτει τα προϊόντα αυτά ως βάση της νεοζηλανδικής γαστρονομίας. Ένα ακόμα αποτέλεσμα των παραπάνω συναντάμε στην μεγάλη επιπέδου ποιότητα των κρεατικών στη χώρα και ιδιαίτερα στο περίφημο αρνάκι της Νέας Ζηλανδίας. Εξαιρετικής ποιότητας χαρακτηρίζονται τόσο τα φρούτα και λαχανικά που παράγονται και, ασφαλώς, εξάγονται «κατά ριπάς» στο εξωτερικό, όσο και το τοπικό και πολυβραβευμένο κρασί, βγαλμένο κατευθείαν από τους τοπικούς αμπελώνες.

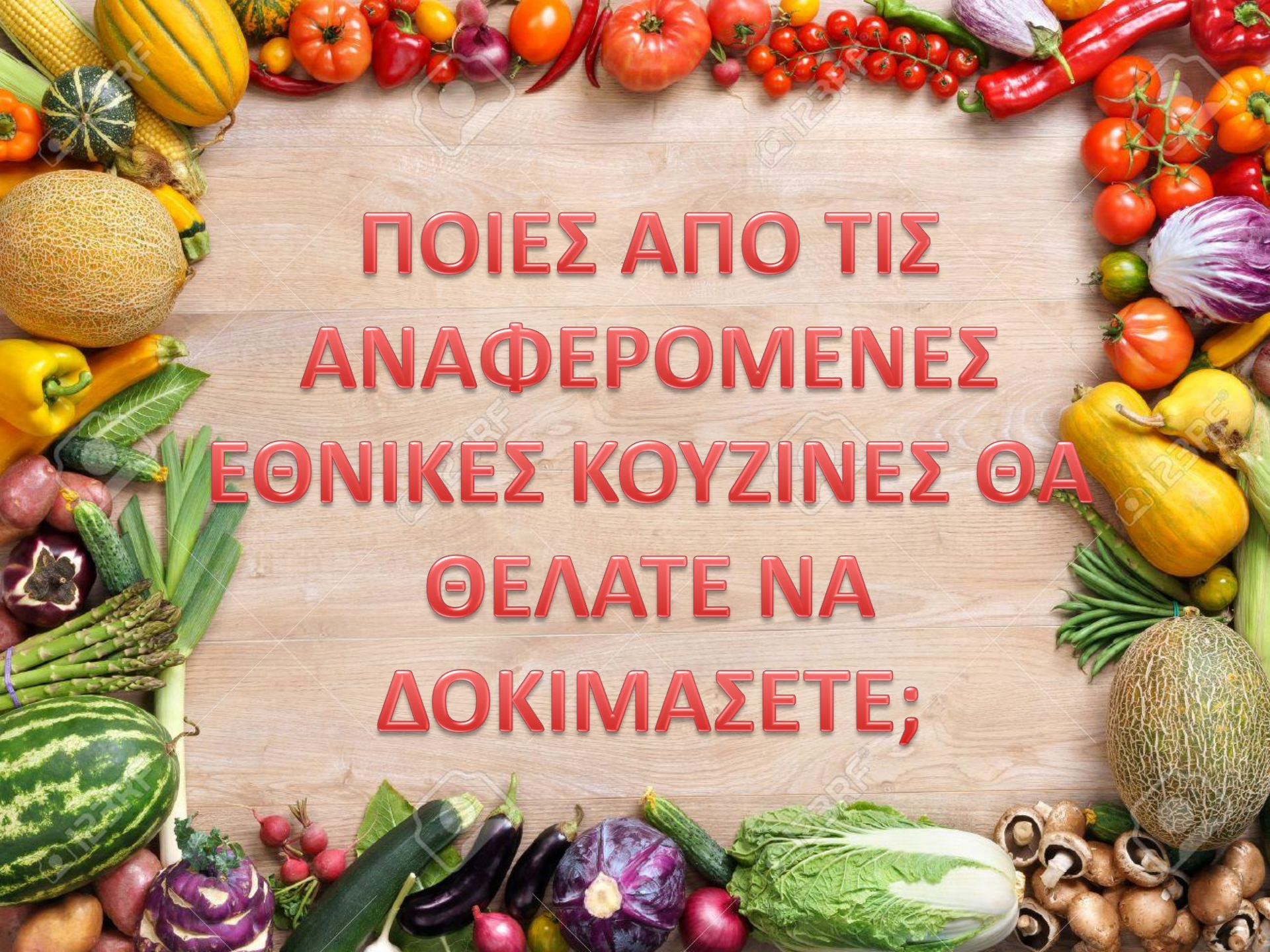


NEA ZHΛANΔIA

A top-down view of a wooden surface covered with various food items. In the center is a small black chalkboard with a wooden frame, featuring the word "Calcium" written in white, bold, sans-serif capital letters. Surrounding the chalkboard are several bowls and piles of food: a bowl of brown lentils at the top left, a bowl of white beans at the top center, a bowl of dark blue/black seeds at the top right, a bowl of pistachios at the bottom left, a bowl of almonds at the bottom center, a bunch of green broccoli at the bottom right, and a bunch of green leafy vegetables (possibly parsley) at the top right. There are also some whole vegetables like a red bell pepper and a green pepper visible on the right side.

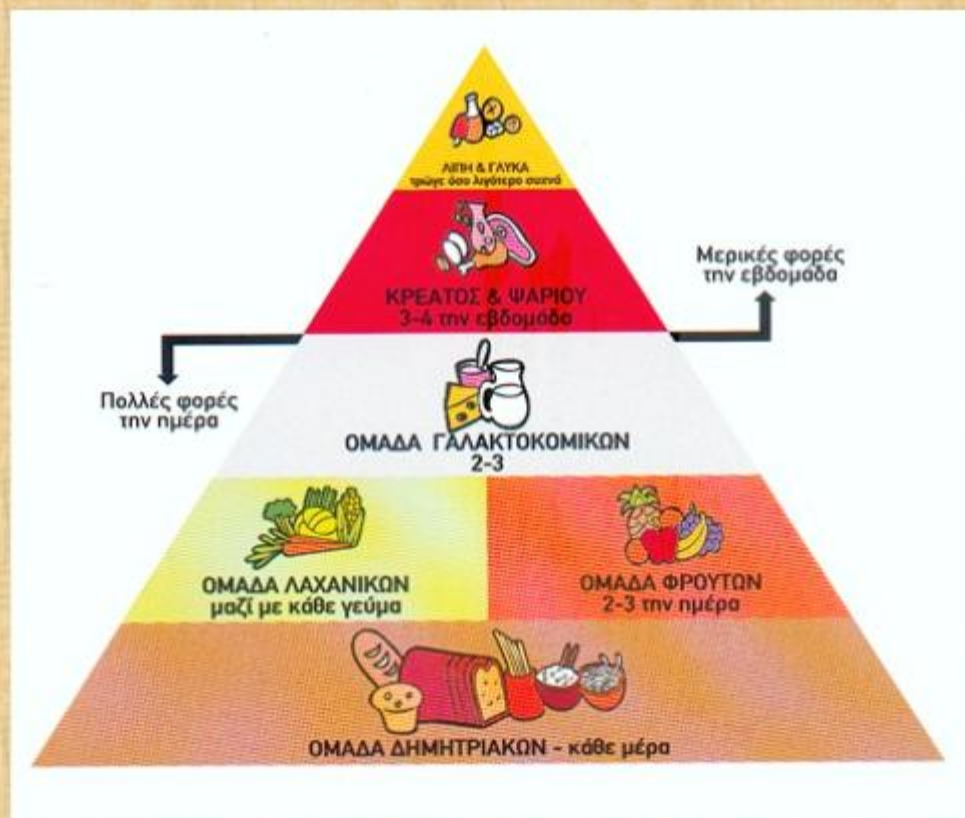
A vibrant collage of various carbohydrate-rich foods. In the center is a chalkboard with the word "CARBOHYDRATES" written in white chalk. Surrounding the chalkboard are numerous food items: sweet potatoes, sliced carrots, oranges, a banana, a bunch of purple grapes, a slice of watermelon, whole wheat bread, a loaf of bread with seeds, various types of pasta (like shells and fusilli), and several small white bowls containing different grains and legumes such as quinoa, lentils, chickpeas, and kidney beans. The background is a rustic wooden surface.





**ΠΟΙΕΣ ΑΠΟ ΤΙΣ
ΑΝΑΦΕΡΟΜΕΝΕΣ
ΕΘΝΙΚΕΣ ΚΟΥΖΙΝΕΣ ΘΑ
ΘΕΛΑΤΕ ΝΑ
ΔΟΚΙΜΑΣΕΤΕ;**

ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΣΩΣΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ



Ελιά : από τα δέντρο στα ... πιάτο μας

ΚΑΛΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ!