

PROJECT

**ΔΙΑΤΡΟΦΗ
ΣΕ 4 ΗΠΕΙΡΟΥΣ**

ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ: ΠΑΥΛΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ,
ΑΜΑΡΙΥΩΤΑΚΗΣ ΒΑΣΙΛΗΣ

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ: ΒΡΥΩΝΗ ΜΑΡΘΑ
ΓΑΛΑΝΟΠΟΥΛΟΥ ΚΑΙΤΗ
ΚΑΡΑΜΠΕΛΑ ΔΑΝΑΗ
ΚΡΑΒΑΡΙΩΤΗΣ ΣΑΒΒΑΣ
ΜΟΥΡΤΖΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ

[Πληκτρολογήστε κείμενο]

- **ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ**
Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΣΙΑ
(Βρυώνη Μάρθα)
- **ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ**
Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ
(Καράμπελα Δανάη)
- **ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ**
Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΜΕΡΙΚΗ
(Γαλανοπούλου Καίτη)
- **ΜΕΡΟΣ ΤΕΤΑΡΤΟ**
Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΦΡΙΚΗ
(Μούρτζης Δημήτρης)

[Πληκτρολογήστε κείμενο]

Α΄ ΜΕΡΟΣ : Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΣΙΑ

Βρυώνη Μάρθα

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ Α΄ ΜΕΡΟΥΣ

1. ΠΡΟΛΟΓΟΣ – ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	ΣΕΛ. 4
2. ΤΟ ΠΡΟΦΙΛ ΤΗΣ ΑΣΙΑΣ.....	ΣΕΛ. 5
Μορφολογία του εδάφους	ΣΕΛ. 5
Ποτάμια και Λίμνες της Ασίας	ΣΕΛ. 5
Κλιματολογικές συνθήκες	ΣΕΛ. 6
Χλωρίδα και πανίδα	ΣΕΛ. 6
Φυλές και άνθρωποι της Ασίας	ΣΕΛ. 6
Γεωργικά και κτηνοτροφικά προϊόντα	ΣΕΛ. 6
Γλώσσες και θρησκείες	ΣΕΛ. 7
Ιστορία	ΣΕΛ. 7
3. Η ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ ΤΗΣ ΑΣΙΑΣ	ΣΕΛ. 7
4. ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΛΑΩΝ ΚΑΙ ΤΗΝ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ	ΣΕΛ. 7
5. ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΣΤΙΣ ΑΝΑΤΟΛΙΚΕΣ ΘΡΗΣΚΕΙΕΣ	ΣΕΛ. 8
ΙΣΛΑΜΙΣΜΟΣ	
<i>Οι τροφές που απαγορεύει το Κοράνι</i>	<i>ΣΕΛ. 8</i>
<i>Η νηστεία του Ράμανταν</i>	<i>ΣΕΛ. 9</i>
<i>Οι επιπτώσεις της νηστείας των Ισλαμιστών</i>	<i>ΣΕΛ. 9</i>
ΙΟΥΔΑΪΣΜΟΣ - ΤΟΡΑ:	
<i>Ο «οδηγός» διατροφής των Ιουδαίων</i>	<i>ΣΕΛ. 9</i>
<i>«Καθαρές» και «ακάθαρτες» τροφές</i>	<i>ΣΕΛ. 9</i>
<i>Κρέας με τυρί: απαγορευμένος συνδυασμός</i>	<i>ΣΕΛ. 9</i>
ΙΝΔΟΥΙΣΜΟΣ	
<i>Η διάδοση της φυτοφαγίας</i>	<i>ΣΕΛ. 10</i>
<i>Η προστασία των «ιερών αγελάδων»</i>	<i>ΣΕΛ. 10</i>
<i>Τα οφέλη στην υγεία</i>	<i>ΣΕΛ. 10</i>
<i>Νηστεία</i>	<i>ΣΕΛ. 11</i>
<i>Συνταγή</i>	<i>ΣΕΛ. 11</i>
<i>ΤΕΛΙΚΑ, ΠΟΙΟΣΠΙΣΤΟΣ ΤΡΩΕΙ ΚΑΛΥΤΕΡΑ;</i>	<i>ΣΕΛ. 11</i>
6. ΑΣΙΑ : ΟΙ ΧΩΡΕΣ - ΟΙ ΚΟΥΖΙΝΕΣ - ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΟΥΣ	ΣΕΛ. 12
7. ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΚΑΤΑΛΗΨΕΙΣ ΣΤΗΝ ΑΣΙΑ	ΣΕΛ. 23
8. ΟΙ ΙΣΤΟΡΙΚΕΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ	ΣΕΛ. 23
9. ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΥΓΕΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΙΑΤΙΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ & ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΡΩΠΑΙΚΗ	ΣΕΛ. 24
10. ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΑΣΙΑΤΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ.....	ΣΕΛ. 24
11. ΤΑ ΠΙΟ ΠΕΡΙΕΡΓΑ ΑΣΙΑΤΙΚΑ ΦΑΓΗΤΑ.....	ΣΕΛ. 26
12. ΕΠΛΟΓΟΣ - ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	ΣΕΛ. 27

ΠΡΟΛΟΓΟΣ – ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο βασικός οδηγός για την κατανάλωση τροφής στον άνθρωπο είναι η πείνα. Το είδος των τροφίμων που επιλέγονται για κατανάλωση δεν εξαρτάται αποκλειστικά από τις βιολογικές και θρεπτικές ανάγκες του εκάστοτε ατόμου αλλά από μια πληθώρα παραγόντων.

Από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα, οι θρησκευτικές διαφορές αποτέλεσαν και αποτελούν παράγοντα διαμόρφωσης της διατροφικής συμπεριφοράς ομάδων ανθρώπων με κοινές θρησκευτικές πεποιθήσεις. Η θρησκεία επηρεάζει το διαιτολόγιο μέσω των εκάστοτε διατροφικών κανόνων και της νηστείας.

Ο όρος νηστεία μπορεί αν ερμηνεύεται είτε ως η μεταβολική κατάσταση ενός ανθρώπου που δεν έχει καταναλώσει οποιαδήποτε τροφή είτε ως θρησκευτική νηστεία που περιλαμβάνει την αποχή από συγκεκριμένες τροφές, η κατανάλωση των οποίων θεωρείται επιβλαβής, κατακριτέα ή/και απαγορευτική, για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα, για λόγους που σχετίζονται με την αυτοπειθαρχία ή την κάθαρση.

Στις ενότητες που θα ακολουθήσουν, θα επιχειρηθεί αρχικά η παρουσίαση της ηπείρου, μορφολογικά, κλιματολογικά, ανθρωπολογικά, ιστορικά, πολιτικά, κοινωνικά και πολιτισμικά.

Θα εισαχθεί η έννοια της γαστρονομίας της ηπείρου, θα παρουσιαστούν οι παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες και τη γαστρονομία των λαών της, θα αναφερθούν οι κανόνες και οι απαγορεύσεις που οι ανατολικές θρησκείες επιβάλλουν στους λαούς και πως αυτά επηρέασαν και επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειές τους, θα αναφερθούν όλες τις χώρες που απαρτίζουν τη μεγάλη ήπειρο και θα αναπτυχθούν όσο πιο συνοπτικά είναι δυνατόν να γίνει, αλλά οπωσδήποτε με πολλές εικόνες οι κυριότερες κουζίνες των χωρών της.

Έχοντας καλύψει επαρκώς το θέμα διατροφικές συνήθειες, θα γίνει αναφορά στις προκαταλήψεις που υπάρχουν γύρω από αυτό το θέμα. Οι ιστορικές και κοινωνικές διαστάσεις της διατροφής και οι επιπτώσεις της στην υγεία είναι η επόμενη πτυχή του θέματος που θα αναπτυχθεί. Θα ήταν όμως σοβαρή παράλειψη να μην αναφερθούν στο φως τα μυστικά υγείας της Ασιατικής διατροφής, με μια ταυτόχρονη σύντομη σύγκρισή της με την Ευρωπαϊκή.

Το ταξίδι μας στην Ασία θα κλείσει με μερικές ενδεικτικές τυπικές ασιατικές συνταγές, όπως και με τις πιο περίεργες που έχουν καταγραφεί, όμως η αυλαία της εργασίας θα πέσει μόνο αφού καταθέσουμε στον επίλογο τα συμπεράσματά μας.

1. ΤΟ ΠΡΟΦΙΛ ΤΗΣ ΑΣΙΑΣ



Παγκόσμιος χάρτης με την θέση της Ασίας.

Η **Ασία** είναι η μεγαλύτερη από τις έξι ηπείρους της Γης σε έκταση, 43,82 εκ.τετρ.χιλ., δηλαδή περίπου το ένα τρίτο από τη συνολική επιφάνεια της ξηράς του πλανήτη και σε πληθυσμό, περίπου 2,2 δισεκατομμύρια, έχει τα περισσότερα νησιά 2 εκ. τετρ. χιλ. και τις περισσότερες χερσονήσους 8 εκ.τετρ.χιλ.

Στα δυτικά είναι ενωμένη με την ευρωπαϊκή χερσόνησο. Τα φυσικά σύνορα με την Ευρώπη είναι τα Ουράλια όρη, η Κασπία θάλασσα, το όρος του Καυκάσου, η Μαύρη θάλασσα και ο Ελλήσποντος. Από την Αφρική η Ασία χωρίζεται από τη διώρυγα του Σουέζ και την Ερυθρά θάλασσα. Στα νότια βρέχεται από τον Ινδικό ωκεανό.

Στα ανατολικά από τον Ειρηνικό ωκεανό, ενώ ο Βερίγγειος Πορθμός τη χωρίζει από την Αμερικανική ήπειρο και συγκεκριμένα από την Αλάσκα. Στα βόρεια βρέχεται από το βόρειο παγωμένο ωκεανό.

Η **Ασία** είναι η μεγαλύτερη από τις έξι ηπείρους της Γης σε έκταση, 43,82 εκ.τετρ.χιλ., δηλαδή περίπου το ένα τρίτο από τη συνολική επιφάνεια της ξηράς του πλανήτη και σε πληθυσμό, περίπου 2,2 δισεκατομμύρια, έχει τα περισσότερα νησιά 2 εκ. τετρ. χιλ. και τις περισσότερες χερσονήσους 8 εκ.τετρ.χιλ.

Στα δυτικά είναι ενωμένη με την ευρωπαϊκή χερσόνησο. Τα φυσικά σύνορα με την Ευρώπη είναι τα Ουράλια όρη, η Κασπία θάλασσα, το όρος του Καυκάσου, η Μαύρη θάλασσα και ο Ελλήσποντος. Από την Αφρική η Ασία χωρίζεται από τη διώρυγα του Σουέζ και την Ερυθρά θάλασσα. Στα νότια βρέχεται από τον Ινδικό ωκεανό.

Στα ανατολικά από τον Ειρηνικό ωκεανό, ενώ ο Βερίγγειος Πορθμός τη χωρίζει από την Αμερικανική ήπειρο και συγκεκριμένα από την Αλάσκα. Στα βόρεια βρέχεται από το βόρειο παγωμένο ωκεανό.



Δορυφορική εικόνα της Ασίας

Μορφολογία του εδάφους Στην μεγάλη ασιατική ήπειρο κυριαρχούν τα υψίπεδα που καταλαμβάνουν τα 75% περίπου της επιφάνειάς της. Στο κέντρο, βρίσκονται και οι ψηλότερες βουνοκορφές της Ασίας αλλά και ολόκληρης της Γης. Πρόκειται για την κορυφή Τσομολούγκμα των Ιμαλαΐων, γνωστή σαν κορυφή του Έβερεστ, με 8.848 μέτρα. Σύμφωνα με τους γεωλόγους, τα βουνά που βρίσκονται στην κεντρική Ασία δημιουργήθηκαν από την πίεση που προκαλούν με την αντίθετη κίνηση που κάνουν το νότιο (κινείται προς τα βόρεια) και το βόρειο (σχεδόν σταθερό ή κινείται ελάχιστα προς τα νότια) τμήμα της Ασίας. Οι μετρήσεις, με τη βοήθεια των τεχνητών δορυφόρων, απέδειξαν ότι η χερσόνησος της Ινδίας μετακινείται κάθε χρόνο μερικά εκατοστά προς τα βόρεια και ωθείται κάτω από τον όγκο των Ιμαλαΐων, με αποτέλεσμα τα βουνά αυτά κάθε χρόνο να ανυψώνονται μερικά εκατοστά.

Ποτάμια και Λίμνες της Ασίας Η μορφολογική διάταξη των βουνών και των οροσειρών της Ασίας έχει ως αποτέλεσμα να κατευθύνονται οι περισσότεροι ποταμοί της και να χύνονται στη βόρεια παγωμένη θάλασσα ή να χύνονται στον Ειρηνικό Ωκεανό, ενώ στη Μεσόγειο θάλασσα χύνεται μόνο το 2% από το συνολικό νερό που εκβάλλουν οι ποταμοί της Ασίας στη θάλασσα. Ένα χαρακτηριστικό της Ασίας είναι ότι υπάρχουν τεράστιες εκτάσεις που δεν έχουν διέξοδο προς τη θάλασσα, με αποτέλεσμα τα νερά των πηγών και της βροχής να παραμένουν εκεί και να σχηματίζουν τεράστιες λίμνες. Ένα άλλο χαρακτηριστικό της Ασίας είναι ότι υπάρχουν τεράστιες εκτάσεις, περίπου 10 εκατομμύρια τετραγωνικά χιλ., που δεν υπάρχουν καθόλου νερά επιφανείας, (όπως αλλιώς λέγονται οι λίμνες και τα ποτάμια), επειδή στις περιοχές αυτές επικρατεί υπερβολική ξηρασία. Οι ζώνες αυτές έχουν την ειδική ονομασία "αρροϊκές ζώνες".

Ο μεγαλύτερος ποταμός της Ασίας είναι ο Γιανγκτσέ, που διατρέχει 6.300 km (3,915 m) την Κίνα από το Οροπέδιο του Ουιβέτ έως τη Σαγκάη. Η μεγαλύτερη λίμνη, η Κασπία Θάλασσα έχει έκταση 386.400 τετραγωνικά χιλιόμετρα.¹

¹ <http://incubator.wikimedia.org/wiki/Wy/el/%CE%91%CF%83%CE%AF%CE%B1>

[Πληκτρολογήστε κείμενο]

Κλιματολογικές συνθήκες Η Ασία είναι δυνατό να χωριστεί σε τέσσερις διακριτές ζώνες: στην αρκτική, στην εύκρατη, στην τροπική και στην ισημερινή. Στην αρκτική ζώνη (Σιβηρία), η μέση θερμοκρασία το Γενάρη είναι -20 °C, ενώ στην τροπική ζώνη 20-25 °C. Εκεί βρίσκεται και το πιο ψυχρό μέρος της γης, όπου έχει σημειωθεί θερμοκρασία -68 °C.

Οι περισσότερες βροχές πέφτουν στη νότια πλευρά των Ιμαλαΐων, παγκόσμιο ρεκόρ βροχοπτώσεων στην περιοχή Τσαραπουντζί , 12.000 χιλιοστά, δηλ. 12 μέτρα. Στα βόρεια μέρη της Σιβηρίας, καθώς και στο εσωτερικό της περιοχής αυτής το σύνολο των βροχών δεν ξεπερνά τα 300 χιλιοστά, ενώ στην ανατολική και νότια πλευρά της ηπείρου πέφτουν κατά μέσο όρο 2.000 - 3.000 χιλιοστά βροχές το χρόνο. Υπάρχουν, όμως, και περιοχές, όπου δεν σημειώνονται βροχές για μερικά χρόνια.

Χλωρίδα και πανίδα Στις ακτές της Σιβηρίας, προς το βόρειο Παγωμένο ωκεανό, εκτείνεται η ζώνη της τούντρας, το μεγαλύτερο μέρος του χρόνου είναι σκεπασμένη με χιόνια και πάγους, φυτρώνουν μερικά είδη από λειχήνες, που αποτελούν και τη μοναδική βλάστησή της. Στη ζώνη της τούντρας ζουν ζώα που χαρακτηρίζουν τις αρκτικές περιοχές, όπως π.χ. η λευκή αρκούδα, η φώκια, η πολική αλεπού, ο πολικός λαγός και το πιο χαρακτηριστικό ζώο του βόρειου πολικού κύκλου, ο τάρανδος, που είναι συγχρόνως και κατοικίδιο ζώο.

Στα νότια της τούντρας συναντά κανείς αραιά μερικές σημάδες πραγματικών νάνους.

Όσο, όμως, προχωρούμε προς τα νότια, τόσο απαντώνται μεγαλύτερα δένδρα. Αρχίζει η περιοχή των μεγάλων δασών του βορρά, μεγάλα και ατέλειωτα δάση. Το υποαρκτικό αυτό δάσος ονομάζεται *τάιγκα* και αποτελείται κυρίως από λεύκες, έλατα, πεύκα και άλλα δέντρα που αντέχουν στα μεγάλα κρύα. Στην *τάιγκα* ζουν η καφέ αρκούδα, ο λύκος, το ελάφι, αλλά και πολλά μικρά ζώα με πολύτιμες γούνες. Οι στέπες και οι έρημοι της Ασίας έχουν την ίδια σχεδόν πανίδα με τις αντίστοιχες περιοχές της Αφρικής. Συναντώνται τίγρεις, και ιδιαίτερα η περίφημη τίγρης της Σιβηρίας που θεωρείται η πιο μεγάλη και η πιο μεγαλοπρεπής, καθώς και ελάφια, αντιλόπες, καμήλες που σε μερικές περιοχές εξακολουθούν να ζουν σε άγρια κατάσταση.

Μετά την *τάιγκα*, και προς τα νότια, αρχίζει το δάσος της εύκρατης ζώνης.

Ακόμη νοτιότερα το υποτροπικό δάσος (νότιες πλευρές των Ιμαλαΐων και προς τα κάτω).

Τέλος το δάσος των μουσώνων, (νότιες πλευρές των Ιμαλαΐων και προς τα κάτω) χωρίς να υπάρχει μεταξύ τους καμιά διαχωριστική ζώνη. Στις περιοχές των μουσώνων συναντώνται ρινόκεροι, τίγρεις της Βεγγάλης, ασιατικοί ελέφαντες και διάφορα ελαφοειδή. Στα δάση της Ινδίας και στα νησιά της Ινδονησίας ζουν διάφορα είδη πιθήκων, στη Βόρνεο και τη Σουμάτρα ζει ο ουραγκοτάγκος που κινδυνεύει να εξαφανιστεί από τη γη και προστατεύεται με ειδική νομοθεσία. Ζουν επίσης και διάφορα ερπετά, όπως βόες, πύθωνες, κόμπρες κλπ., διάφορα είδη κροκόδειλων και το σπάνιο προϊστορικό είδος των ερπετών οι Βαράνοι, που υπάρχουν σε ένα και μοναδικό νησί, στο Κομόντο.

Το εσωτερικό της Ασίας παρουσιάζει ελαφρά διαφορετική χλωρίδα. Έτσι, στην κεντρική Ασία συναντάμε χλωρίδα που ανταποκρίνεται στις αρκτικές περιοχές. Τέλος υπάρχει μία περιοχή μεταξύ της Κίνας, του Θιβέτ και της χερσονήσου της Ινδοκίνας που χαρακτηρίζεται ιδανικό κλίμα. Σύμφωνα με τους υπολογισμούς των επιστημόνων στην περιοχή αυτή πρέπει να επικρατεί η διαρκής άνοιξη. Η περιοχή δεν έχει ακόμη εξερευνηθεί, εκτιμάται όμως ότι θα υπάρχουν εκεί διάφορα είδη φυτών τελείως άγνωστα ακόμη στον άνθρωπο, όπως επίσης υπολογίζεται ότι πρέπει να έχουν διασωθεί μερικά είδη φυτών που θεωρούνται από πολλές χιλιάδες χρόνια ότι έχουν εξαφανιστεί. Η περιοχή αυτή παρουσιάζει πολλές δυσκολίες να εξερευνηθεί, τώρα όμως που επικρατεί ειρήνη μπορούν να ξεπεραστούν.



Πολιτικός χάρτης της Ασίας.

Φυλές και άνθρωποι της Ασίας Στην Ασία η παρουσία του ανθρώπου αρχίζει από πολύ παλιά από την εποχή ακόμη του Πλειστόκαινου. Οι σημερινές φυλές διαιρούνται σε δυο μεγάλες ομάδες: την ευρωπαϊδα (άσπρη φυλή) και την μογγολίδα (κίτρινη φυλή) που κατοικούν στις βόρειες περιοχές της ηπείρου ενώ στα νότια κατοικούν φυλές που έχουν πιο σκούρο χρώμα, ιδιαίτερα στην περιοχή των Ινδίων και στην Κεϋλάνη. Στην περιοχή, όμως των Φιλιππίνων και στη Μαλαισία ζει η νέγκριχη φυλή.

Ο πληθυσμός στην Ασία δεν είναι κατανεμημένος το ίδιο σε όλη την ήπειρο. Περιοχές της Σιβηρίας – κεντρικής Ασίας – Αραβικής χερσονήσου, είναι τελείως ακατοίκητες, περιοχές που η πυκνότητα των κατοίκων είναι μόλις ένας σε ένα τετραγωνικό χιλιόμετρο, περιοχές σε Ινδία, Κίνα, Ιαπωνία Ινδονησία, που η πυκνότητα των κατοίκων είναι πάνω από 150 σε κάθε τετραγωνικό χιλιόμετρο. Στις χώρες αυτές υπάρχουν πολλές περιοχές καθαρά γεωργικές, όπου η πυκνότητα των κατοίκων υπερβαίνει τους 1.000 σε κάθε τετραγωνικό χιλιόμετρο. Η άνιση αυτή κατανομή του πληθυσμού δημιουργεί πάρα πολλά κοινωνικά προβλήματα, αλλά και προβλήματα διατροφής, υγείας κλπ.

Γεωργικά και κτηνοτροφικά προϊόντα Η Ασία είναι η πατρίδα των περισσότερων φυτών που καλλιεργούνται στον κόσμο. Είναι πρώτη στην παραγωγή ρυζιού, το 90%, της παγκόσμιας παραγωγής, βασική πηγή διατροφής των ασιατών. Έχει τη μεγαλύτερη παραγωγή στον κόσμο σε τσάι, γνωστή η ασυναγώνιστη ποιότητα του κινέζικου τσαγιού. Παράγει ακόμη γιούτα (φυτό), καουτσούκ, καπνό κλπ.

Η κτηνοτροφία στην Ασία θα μπορούσε να αποτελέσει έναν από τους πιο σημαντικούς παραγωγικούς πόρους. Υπάρχουν περίπου 300 εκατομμύρια αγελάδες, το 32% περίπου του συνόλου των βοοειδών που εκτρέφονται στον κόσμο. Από αυτά τα 160 εκατομμύρια υπάρχουν στις Ινδίες. Εκτρέφονται τα 40% των χοιρινών παγκοσμίως, το 52% από τις κατσίκες, το 30% από τις καμήλες, το 98% από τα βουβάλια, το 21% των προβάτων και το 20% των αλόγων. Έτσι, ενώ πραγματικά υπάρχουν τεράστιοι αριθμοί ζώων, που θα μπορούσαν να αποτελέσουν και πηγή εσόδων για τον πληθυσμό και πηγή διατροφής, μένουν, για θρησκευτικούς λόγους ανεκμετάλλευτα.

Πολύ αναπτυγμένη είναι η σηροτροφία και ιδιαίτερα στην Κίνα που έχει παράδοση αρκετών χιλιάδων χρόνων. Σημαντικά αναπτυγμένη είναι και η αλιεία, ιδιαίτερα στα νησιά και στις νότιες και ανατολικές ακτές της ηπείρου, με την Ιαπωνία κατέχει και τη δεύτερη θέση στον κόσμο.

Γλώσσες και θρησκείες Στην Ασία υπάρχει ένα τεράστιο μωσαϊκό από φυλές, με ένα ακόμη μεγαλύτερο μωσαϊκό από γλώσσες. Συναντώνται όλα τα θρησκευτικά δόγματα που υπάρχουν. Τα βασικότερα θρησκευτικά - φιλοσοφικά ρεύματα στην Ασία είναι ο βουδισμός, ο ισλαμισμός, ο βραχμανισμός, ο ιουδαϊσμός, ο ζωροαστρισμός, ο ινδουισμός, ο κομφουκιανισμός, ο σιντοϊσμός, ο ταοϊσμός και ο χριστιανισμός. Καθένα από τα παραπάνω θρησκευτικοφιλοσοφικά ρεύματα έχει μερικές δεκάδες ή και εκατοντάδες μικρότερες αρέσεις.

[Πληκτρολογήστε κείμενο]

Ιστορία Τα αρχαιολογικά ευρήματα αποδεικνύουν ότι η Ασία κατοικείται για χιλιάδες χρόνια και ότι έχει φιλοξενήσει αξιόλογους πληθυσμούς στο έδαφός της. Οι πρώτοι ιστορικοί πολιτισμοί τοποθετούνται σε μια εποχή τρεις χιλιάδες χρόνια πριν από τη γέννηση του Χριστού. Τρία βασικά κέντρα πολιτισμού υπήρχαν στην Ασία. Το πρώτο κέντρο ήταν στην περιοχή της σημερινής Μεσοποταμίας και τοποθετείται χρονολογικά περίπου το 3.000 π.Χ. Στην περιοχή αυτή τους πρώτους πολιτισμούς τους δημιούργησαν οι Σουμερίοι. Την ίδια περίπου εποχή αναπτύσσεται ένας άλλος πολιτισμός στο δεύτερο κέντρο, στην περιοχή των σημερινών Ινδίων. Επίσης, την ίδια εποχή στην Κίνα, που θεωρείται το τρίτο κέντρο πολιτισμού της Ασίας, δημιουργείται η πρώτη κρατική κινέζικη οργάνωση με τη δυναστεία των Σιαγκ - Γιν. Το κεντρικό τμήμα της Ασίας υπήρξε κατά πάσα πιθανότητα ο τόπος προέλευσης της Αρίας φυλής της οποίας ένα μέρος της έφτασε στο Γάγγη ποταμό και δημιούργησε το βεδικό πολιτισμό, ενώ ένα άλλο μέρος έφτασε στην Ευρώπη. Ανάμεσα στους λαούς αυτούς που έφτασαν στην Ευρώπη είναι και οι Έλληνες. Στη συνέχεια, αξιόλογο πολιτισμό δημιούργησαν οι Άραβες, ενώ αργότερα οι Μογγόλοι με αρχηγό τον Τζένγκις Χαν δημιούργησαν τη μεγάλη Μογγολική αυτοκρατορία.

2. Η ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ ΤΗΣ ΑΣΙΑΣ

Γενικά με τον ελληνικό όρο **γαστρονομία**, διεθνή σήμερα, χαρακτηρίζεται η τέχνη απόλαυσης εκλεκτής τροφής, στην οποία και συμπεριλαμβάνεται όχι μόνο η επιλογή και η παρασκευή της τροφής αλλά και το σερβίρισμά της. Σύμφωνα με τον πρώτο ορισμό που έδωσε ο διάσημος Γάλλος γαστρονόμος του 18ου αιώνα Σαβαρέν: "Γαστρονομία είναι η βαθιά γνώση όλων όσων αφορούν την διατροφή του ανθρώπου". Σήμερα ορίζεται γενικά ως τέχνη και επιστήμη της ανθρώπινης διατροφής.

Στο διάβα των αιώνων οι γαστρονομικές συνήθειες των διαφόρων λαών αποτέλεσαν πολιτιστικό δεσμό ίσως ισχυρότερα από γλωσσικό, ή άλλο είδους επίδραση. Σήμερα οι διάφοροι λαοί μπορούν ακόμα και να διακριθούν ανάλογα με τις γαστρονομικές συνήθειές τους, ιδιαίτερα διακριτές των βορείων περιοχών, της Ασίας, της Μέσης Ανατολής, της Μεσογείου, της Λατινικής Αμερικής κ.λπ. που η κύρια διαφορά τους προέρχεται από την τοπική παραγωγή π.χ. του ρυζιού στην Άπω Ανατολή, των μπαχαρικών στη ΝΑ. Ασία, του ελαιόλαδου στη Μεσόγειο, ο αραβόσιτος στη Λατινική Αμερική κ.λπ.²

Η Ασία έχει μία από τις πιο διαφορετικές κουζίνες του κόσμου, σχεδόν κάθε ασιατική χώρα έχει τη δική της κουζίνα, κάθε περιοχή έχει τη δική της συγκεκριμένη τάση, όπου προϊόντα, όπως το ρύζι, τα ψάρια, τα λαχανικά και μπαχαρικά, είναι η βάση στην κουζίνα αυτής της ηπείρου. Πρόκειται για κουζίνες που χαρακτηρίζονται εξωτικές, ανατολίτικες, Ινδουιστικές με πιάτα εξαιρετα, περίεργα γεμάτα αρώματα, γεύσεις και χρώματα. Υπογραμμίζοντας την έλλειψη κατανάλωσης χοιρινού κρέατος σε κάποιες χώρες λόγω Ισλάμ, τα πιο χαρακτηριστικά πιάτα της Ασίας είναι μια μεγάλη ποικιλία από σουπές με λαχανικά, κοτόπουλο και αρνί μαγειρεμένο με ιδιαίτερους τρόπους παρουσία πολλών άλλων συστατικών, η μόνιμη παρουσία του ρυζιού ως κυρίως ή συνοδευτικό, η υπερβολική χρήση μπαχαρικών και η συχνότητα παρουσία της σόγιας.³

3. ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΛΑΩΝ ΚΑΙ ΤΗΝ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ

Το είδος και η ποσότητα της διατροφής καθορίζονται από:

- **το φυσικό περιβάλλον** (μορφολογία του εδάφους, ύπαρξη ή μη υγρού στοιχείου, κλιματολογικές συνθήκες, χλωρίδα, πανίδα)
- **τις επιδράσεις της ανθρώπινης δραστηριότητας** σε αυτό (ανάπτυξη γεωργίας, κτηνοτροφίας, αλιείας, σηροτροφίας...)

Η διατροφική συμπεριφορά καθορίζεται από :

- τα **παρεχόμενα τρόφιμα**
- τους ευρύτερους **κοινωνικούς, οικονομικούς** (αγοραστική δυνατότητα των κατοίκων) και **πολιτισμικούς παράγοντες**(θρησκευτικές επιρροές και απαγορεύσεις).

Οι παράγοντες αυτοί είναι υπεύθυνοι για τις σημαντικές διατροφικές διαφορές που παρατηρούνται από τη μια περιοχή του κόσμου στην άλλη, καθώς και για τις διατροφικές αλλαγές που σημειώθηκαν κατά τη διάρκεια της ανθρώπινης ιστορίας.

Η ιστορία της διατροφής διαμορφώθηκε σε συνεχή διάλογο με την ανθρωπολογία, την οικονομία, τη γεωγραφία, την κοινωνιολογία, την ιστορία της τέχνης, την αρχαιολογία, την ψυχανάλυση, και πρόσφατα την εξελικτική νεοδαρβινική θεωρία. Ο άνθρωπος και οι προγονοί του, σε όλη σχεδόν τη διάρκεια της ιστορίας τους, ήταν κατά βάση φυτοφάγοι. Η κρεατοφαγία επικράτησε της χορτοφαγίας κατά τη διάρκεια του 20ού αιώνα –και πάλι όχι παντού, αλλά κυρίως στις αναπτυγμένες χώρες του Δυτικού κόσμου.

Κατά την Παλαιολιθική εποχή, η διατροφή του ανθρώπου κυνηγού-τροφοσυλλέκτη διαφοροποιούνταν ανάλογα με το κλίμα, τις εποχές και τη γεωγραφία, παράγοντες από τους οποίους εξαρτώνταν το είδος και η ποσότητα των διαθέσιμων φυτών και ζώων. Περίοδοι στέρησης διαδέχονταν περιόδους αφθονίας, χωρίς να υπάρχει σταθερό παγκόσμιο διατροφικό πρότυπο. Μολαταύτα, η διατροφή βασιζόταν κυρίως σε άγρια φρούτα και λαχανικά, καθώς και στο κρέας από το κυνήγι.

Τα γεύματα απέκτησαν κοινωνικό χαρακτήρα όταν ανακαλύφθηκαν οι αρετές της μαγειρικής. Οι πρώτες συνταγές χρονολογούνται από τη Μεσοποταμία του 2000 π.Χ. περίπου. Ωστόσο, η τροφή δεν συνδεόταν μόνο με την επιβίωση και την κοινωνικότητα, αλλά και με την τελετουργία, τη

² <http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%93%CE%B1%CF%83%CF%84%CF%81%CE%BF%CE%BD%CE%BF%CE%BC%CE%AF%CE%B1>

³ <http://translate.google.gr/translate?hl=el&sl=es&u=http://www.arecetas.com/gastronomia-asia.html&prev=/search%3Fq%3D%25CE%2593%25CE%2591%25CE%25A3%25CE%25A4%25CE%25A1%25CE%259F%25CE%259D%25CE%259F%25CE%259C%25CE%2599%25CE%2591%2B%25CE%25A4%25CE%2597%25CE%25A3%2B%25CE%2591%25CE%25A3%25CE%2599%25CE%2591%25CE%25A3%26hl%3Del%26biw%3D1009%26bih%3D553&sa=X&ei=Op5jUbbAAOsOm0AWGiiGoC&sqi=2&ved=0CFoQ7gEwBw>

[Πληκτρολογήστε κείμενο]

μαγεία, την ιατρική και την υγιεινή. Οι Αιγύπτιοι είχαν συνείδηση της σχέσης μεταξύ γαστρονομίας, διατροφικής και θεραπευτικής. Οι Ισραηλίτες, περιγράφοντας τη Γη της Επαγγελίας ως τη χώρα όπου ρέει μέλι και γάλα, όριζαν την κοινότητά τους μέσω διατροφικών απαγορεύσεων, που αποσκοπούσαν περισσότερο σε άσκηση της ηθικής τους παρά σε ικανοποίηση της γεύσης.

Στην Ελλάδα και στη Ρώμη, η έλλειψη πόρων περιόριζε τη διατροφή για τον πολύ κόσμο στα δημητριακά, τα λαχανικά, τα φρούτα. Το χορτοφαγικό κατά βάση διαιτολόγιο εγκαταλείφθηκε σταδιακά από τους Ρωμαίους, οι οποίοι υπέκυψαν τελικά στις γαστρονομικές απολαύσεις των ασιατών υπηκόων τους. Όσο όμως ο Χριστιανισμός κατακτούσε έδαφος, η λιτότητα επέστρεφε. Η Θεία Ευχαριστία πρόκρινε τα προϊόντα της μεσογειακής γεωργίας (ψωμί, κρασί, λάδι), τα οποία θα αποτελούσαν εν συνεχεία τη βάση της χριστιανικής διατροφής στην περιοχή της Μεσογείου, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δεν υπήρξαν και άλλες σημαντικές επιρροές.

Οι Άραβες, που δεν έτρωγαν χοιρινό και δεν έπιναν κρασί, επηρέασαν σταδιακά τη διατροφή των Ευρωπαίων, διαδίδοντας (κυρίως μέσω Σικελίας) τα καρότα, τις μελιτζάνες, το σπανάκι, τα βερνίκια, τα ροδάκινα, το ρύζι, τα καρπούζια, και πάνω απ' όλα το ζαχαροκάλαμο σε διάφορες παραλλαγές. Στο Μεσαίωνα οι διατροφικές συνήθειες, που πάντα χαρακτηρίζονταν από ταξικές διαφορές, διαφοροποιήθηκαν ακόμα περισσότερο. Σε αντιδιαστολή με τα πλούσια γεύματα των ευγενών και των εμπόρων, οι φτωχοί αγρότες περιοριζόνταν στα προϊόντα του κήπου τους (φασόλια, φακές, μπιζέλια, λάχανα, πράσα, σπανάκι, κ.ά.), μια που ακόμα και το αλεύρι προοριζόταν κυρίως για την αγορά.

Ο 20ός αιώνας, και ειδικά οι τελευταίες δεκαετίες του, σημαδεύτηκαν από την αποθώωση του κρέατος και των γαλακτοκομικών προϊόντων, που επέδρασαν σημαντικά στη διαμόρφωση της σύγχρονης νοσηρότητας.

Στον Δυτικό πολιτισμό (αρχικά, αργότερα και στον ανατολικό) διαμορφώθηκε έτσι σταδιακά ένα διαιτολόγιο που χαρακτηρίζεται από αυξημένη ενεργειακή πρόσληψη, μεγάλη κατανάλωση πρωτεϊνών, επεξεργασμένων υδατανθράκων, κορεσμένων λιπιδίων και οινοπνεύματος, καθώς και από μειωμένη πρόσληψη φυτικών ινών. Τα παραδοσιακά φαγητά έχουν αντικατασταθεί από επεξεργασμένα και βιομηχανοποιημένα διατροφικά προϊόντα. Οι διατροφικές συνήθειες δεν ακολουθούν πλέον τα εποχιακά πρότυπα, ενώ αυξάνουν και οι προτιμήσεις για «εξωτικές» συνταγές, που δεν αντιστοιχούν στις ιδιαίτερες φυσικές και κοινωνικές συνθήκες κάθε πληθυσμού.⁴

4. ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΣΤΙΣ ΑΝΑΤΟΛΙΚΕΣ ΘΡΗΣΚΕΙΕΣ (ΙΣΛΑΜΙΣΜΟ – ΙΟΥΔΑΙΣΜΟ – ΙΝΔΟΥΙΣΜΟ)

• ΔΙΑΤΡΟΦΗ • ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ • ΝΗΣΤΕΙΕΣ • ΣΥΝΤΑΓΗ

ΙΣΛΑΜΙΣΜΟΣ

Οι τροφές που απαγορεύει το Κοράνι

Το Κοράνι (το ιερό κείμενο του Ισλάμ) ορίζει ποιες τροφές είναι «χαράμ», απαγορευμένες, και ποιες είναι «χαλάλ», δηλαδή επιτρέπονται. Οι κυριότεροι περιορισμοί αφορούν την κατανάλωση χοιρινού και αλκοολούχων ποτών, ένα μέτρο που -πέρα από τα μακροπρόθεσμα οφέλη στην υγεία των πιστών - πιθανώς στοχεύει στη διατήρηση της κοινωνικής τάξης. Ακόμη και όταν ένα φαγητό «χαλάλ» τοποθετηθεί σε τραπέζι όπου υπάρχει αλκοόλ, αυτόματως γίνεται «χαράμ» και το συγκεκριμένο πιάτο πρέπει να τοποθετηθεί σε άλλο τραπέζι, προκειμένου να επιτραπεί η βρώση του. Ωστόσο, η έμφαση που δίνει το Κοράνι στην απαγόρευση του αλκοόλ που προέρχεται από σταφύλι (την εποχή που γράφτηκε το ιερό αυτό κείμενο δεν γνώριζαν άλλα αλκοολούχα ποτά εκτός από το κρασί) χρησιμοποιείται ως δικαιολογία για την κατανάλωση άλλων οινοπνευματωδών. Η κύρια υποχρέωση των πιστών, πάντως, είναι η νηστεία του Ράμανταν (ή Ράμαζαν στην τουρκική). Το Ράμανταν είναι ένας από τους πέντε «στόλους» της ισλαμικής πίστης που κάθε πιστός μουσουλμάνος πρέπει να τηρεί, για να εξασφαλίσει μία θέση στον Παράδεισο. (Οι άλλοι τέσσερις «στόλοι» είναι η πίστη ότι υπάρχει ένας και μοναδικός θεός, η υποχρέωση της προσευχής προς την κατεύθυνση της Μέκκας πέντε φορές την ημέρα, η ελεημοσύνη στους φτωχούς και το ιερό προσκύνημα στη Μέκκα.)

Η νηστεία του Ράμανταν

Η νηστεία του Ράμανταν διαρκεί 30 ημέρες και γίνεται σε ανάμνηση της αποκάλυψης του Αλλάχ στον Μωάμεθ το 610 μ.Χ. Ο μήνας της νηστείας εξαρτάται από το σεληνιακό ημερολόγιο και κάθε χρόνο μετατοπίζεται, με αποτέλεσμα οι πιστοί άλλοτε να νηστεύουν στις μακριές καλοκαιρινές μέρες και άλλοτε στις μικρές κρύες μέρες του χειμώνα. Η νηστεία του Ράμανταν προβλέπει αποχή από την τροφή και το νερό από την ανατολή έως τη δύση του ηλίου. Οι πιστοί απέχουν επίσης από τη χρήση καπνού και τη σεξουαλική επαφή, ενώ πρέπει να αποφεύγουν να καταπίνουν εκούσια ακόμη και το σάλιο τους. Οι στερήσεις που επιβάλλει η νηστεία αυτή είναι μεγάλες, αν αναλογιστεί κανείς ότι, στη συντριπτική τους πλειοψηφία, οι πιστοί κατοικούν σε χώρες με θερμό κλίμα και μεγάλες ημέρες, γεγονός που σημαίνει ότι παραμένουν χωρίς τροφή και νερό για μεγάλο χρονικό διάστημα. Η νηστεία του Ράμανταν εξουθενώνει τον οργανισμό γι' αυτό άλλωστε και εξαιρούνται από την υποχρέωση της νηστείας τα ηλικιωμένα άτομα με προβληματική υγεία, οι έγκυοι, οι θηλάζουσες μητέρες, οι ασθενείς, οι ταξιδιώτες και όσοι ασκούν βαριά χειρωνακτικά επαγγέλματα. Τα άτομα αυτά, όμως, πρέπει να αναπληρώσουν τη νηστεία μέχρι το επόμενο Ράμανταν.

Οι επιπτώσεις της νηστείας των Ισλαμιστών

⁴ <http://panacea.med.uoa.gr/topic.aspx?id=808> Γ.Κ. Τούντας, Αναπληρωτής Καθηγητής Κοινωνικής Ιατρικής Πανεπιστημίου Αθηνών Διευθυντής Ινστιτούτου Κοινωνικής και Προληπτικής Ιατρικής, Τελευταία αναθεώρηση : 10/2/2007

[Πληκτρολογήστε κείμενο]

- ο Πολυάριθμες έρευνες με αντιφατικά αποτελέσματα έχουν γίνει για να διαπιστωθούν οι επιπτώσεις της νηστείας του Ράμανταν στην υγεία των πιστών. Σύμφωνα με ορισμένες μελέτες, τα οφέλη της νηστείας του Ράμανταν είναι η μείωση των επιπέδων της χοληστερίνης και η ελάττωση του σωματικού βάρους. Οι ειδικοί, ωστόσο, επισημαίνουν ότι η νηστεία του Ράμανταν ανατρέπει τους βιορυθμούς των πιστών και επιβραδύνει το ρυθμό του μεταβολισμού. Η τροφή και το νερό, που είναι απαραίτητα για να αντεπεξέλθει ο πιστός στις καθημερινές δραστηριότητες, είναι απαγορευμένα, ενώ, όταν πλέον επιτρέπονται, πλησιάζει η ώρα του ύπνου.
- ο Οι πιο συχνές ενοχλήσεις που παρουσιάζονται το μήνα της νηστείας είναι ένα αίσθημα καύσου και βάρους στο στομάχι, καθώς και μία υπόξινη γεύση στο στόμα, ενδείξεις αυξημένης γαστρικής οξύτητας.
- ο Προβλήματα, ωστόσο, δημιουργούνται στους διαβητικούς ισλαμιστές, ιδιαίτερα στους ινσουλινοεξαρτώμενους. Την περίοδο του Ράμανταν παρατηρείται αύξηση των υπογλυκαιμικών επεισοδίων. Το σάκχαρο των ασθενών είναι δύσκολο να ρυθμιστεί, ενώ οι ιατρικές οδηγίες για την αντιμετώπιση του προβλήματος (φαρμακευτική αγωγή, ρύθμιση της διαίτας και σωματική άσκηση) αφορούν κυρίως τους μη νουσινοεξαρτώμενους διαβητικούς. Γι' αυτό οι ειδικοί συστήνουν στους πάσχοντες από διαβήτη τύπου να μη μετέχουν στη νηστεία.

ΙΟΥΔΑΪΣΜΟΣ - ΤΟΡΑ:

Ο «οδηγός» διατροφής των Ιουδαίων

Οι διατροφικοί κανόνες του ιουδαϊσμού περιγράφονται με μεγάλη λεπτομέρεια στην Τόρα, ένα από τα δύο ιερά κείμενα των Ιουδαίων (Τόρα και Ταλμούδ). Η Τόρα, γνωστή και ως Πεντάτευχος, αποτελείται από τα πέντε πρώτα βιβλία της Παλαιάς Διαθήκης, που γράφτηκαν τον 6ο αιώνα π.Χ. Οι διαιτητικές απαγορεύσεις του ιουδαϊσμού είναι πολύ αυστηρές, δεν τις ακολουθούν όμως με την ίδια προσήλωση όλοι οι πιστοί. Η βιομηχανία τροφίμων, ωστόσο, ακολουθεί το σύστημα Κασρούτ, σύμφωνα με το οποίο διαχωρίζονται με τις σχετικές ενδείξεις τα τρόφιμα που είναι συμβατά με τους διαιτητικούς κανόνες του ιουδαϊσμού από εκείνα που έχουν απαγορευμένα συστατικά.

«Καθαρές» και «ακάθαρτες» τροφές

- ο Η διατροφική απαγόρευση που επιβάλλει ο ιουδαϊσμός και ακολουθεί η πλειοψηφία των πιστών αφορά την κατανάλωση χοιρινού κρέατος. Το χοιρινό είναι τρεφά (Treifah), δηλαδή ακατάλληλη τροφή, ενώ αντίθετα κόσερ (Kosher), δηλαδή τροφές κατάλληλες για κατανάλωση, είναι εκείνες που προέρχονται από «καθαρά» ζώα. Σύμφωνα με τα ιερά κείμενα των Εβραίων, «καθαρά» ζώα είναι τα βοοειδή, τα αιγοπρόβατα και το ελάφι.
- ο Το φιλέτο είναι «τρεφά», επειδή προέρχεται από τα οπίσθια μέρη του ζώου, που είναι απαγορευμένα. «Τρεφά» είναι και το λίπος της κοιλιάς του ζώου.
- ο «Ακάθαρτα» επίσης είναι τα μαλάκια και τα οστρακοειδή. Επιτρέπονται μόνον όσα θαλασσινά διαθέτουν λέπια και πτερύγια, δηλαδή τα ψάρια. Η απαγόρευση αυτή μάλλον είχε ως στόχο την προστασία του πληθυσμού από τις ασθένειες (π.χ., ηπατίτιδα Α και Β) που μπορούν να μεταδοθούν από τα θαλασσινά, ιδιαίτερα όταν καταναλώνονται ωμά.
- ο Το κρασί, σε αντίθεση με τους ισλαμιστές, δεν είναι απαγορευμένο, αρκεί να μην έχει παρασκευασθεί από «άπιστους», δηλαδή αλλόθρησκους. Στο δέιπνο του Πάσχα μάλιστα οι συνδαιτυμόνες πρέπει να πιουν τουλάχιστον τέσσερις κούπες κρασί, για να μνημονεύσουν τις τέσσερις υποσχέσεις που έδωσε ο Θεός στους Ισραηλίτες.
- ο Συνιστάται επίσης το καλό ψήσιμο του κρέατος στη σχάρα και αποφεύγονται τα τηγανητά, που είναι βλαβερά για τον οργανισμό (αυξάνουν την περιεκτικότητα της τροφής σε λιπαρά).

Κρέας με τυρί: απαγορευμένος συνδυασμός

Σύμφωνα με το Ταλμούδ, ο συνδυασμός του κρέατος με τα γαλακτοκομικά προϊόντα απαγορεύεται. Στην πράξη, εάν ο πιστός φάει κρέας, πρέπει να περιμένει έξι ώρες για να φάει γαλακτοκομικά, ενώ, όταν φάει γαλακτοκομικά, πρέπει να περιμένει τουλάχιστον μία ώρα πριν φάει κρέας. Πιθανώς μία εξήγηση γι' αυτή την απαγόρευση να κρύβεται στην ιδιαιτερότητα της εβραϊκής φυλής. Οι ειδικοί έχουν επισημάνει ότι οι Εβραίοι (μία φυλή που αποφεύγει τις προσμειξεις με άλλες φυλές) παρουσιάζουν συχνά ανεπάρκεια λακτάσης, ένα ένζυμο που βρίσκεται στο γαστρεντερικό σύστημα και βοηθά στην πέψη των γαλακτοκομικών προϊόντων. Το συγκεκριμένο ένζυμο είτε λείπει τελείως είτε είναι αδρανές στον οργανισμό τους, με αποτέλεσμα η κατανάλωση γαλακτοκομικών να δημιουργεί προβλήματα, όπως φούσκωμα, αέρια και διάρροια. Ίσως, λοιπόν, τα χρονικά αυτά όρια να τίθενται με σκοπό να περιοριστεί η κατανάλωση των γαλακτοκομικών προϊόντων.

ΙΝΔΟΥΙΣΜΟΣ



Η διάδοση της φυτοφαγίας

Η σημασία του φαγητού στις ανατολικές θρησκείες είναι πολύ μεγάλη. Ο Κομφούκιος είχε πει ότι το φαγητό είναι η δύναμη που ενώνει την κοινωνία και κανείς δεν είναι τόσο ικανός, ώστε να κατανοήσει το πραγματικό νόημα της διατροφής του. Ο ινδουισμός, όπως και ο βουδισμός, συνδέονται σε μεγάλο βαθμό με την παράδοση της φυτοφαγίας, χωρίς ωστόσο να την επιβάλλουν.

Η διάδοση μίας διατροφής που δεν περιέχει κρέας σε αυτές τις θρησκείες προκύπτει από δύο βασικές θρησκευτικές αρχές:

- α) Την αρχή της μετενσάρκωσης, σύμφωνα με την οποία οι ψυχές δεν καταστρέφονται, απλώς αλλάζουν μορφή. Πρόκειται για μία θρησκευτική αρχή που πρεσβεύει τη διατήρηση της ζωής.
- β) Την αχίμσα («μη βία»), που ισχύει για όλα τα έμβια όντα. Με αυτό το πνεύμα πολλοί πιστοί αντιτίθενται στη θανάτωση των ζώων.

[Πληκτρολογήστε κείμενο]

[Πληκτρολογήστε κείμενο]

Η προστασία των «ιερών αγελάδων»

Οι διατροφικοί κανόνες του ινδουισμού έχουν αρκετά κοινά σημεία με τους αντίστοιχους κανόνες του ιουδαϊσμού.

Η συγγραφή του Ντάρμα Σούτρα και του Κώδικα του Μανού, των κειμένων που περιέχουν τους κανόνες διατροφής των ινδουιστών, συμπίπτει χρονικά με την περίοδο συγγραφής της Τόρα και του Ταλμούδ.

Οι κυριότεροι κανόνες του ινδουισμού είναι η σύσταση στους πιστούς να αποφεύγουν το κρέας και το αλκοόλ, η απαγόρευση της θανάτωσης της «ιερής αγελάδας» και η απαγόρευση της κατανάλωσης χοιρινού. Τα ιερά κείμενα των ινδουιστών, ωστόσο, περιέχουν πληθώρα οδηγιών για το πότε η τροφή επιτρέπεται να καταναλωθεί. Ανάμεσα στους διατροφικούς κανόνες περιλαμβάνονται: η απαγόρευση της κατανάλωσης αρπακτικών πουλιών και θαλασσινών, επειδή θεωρούνται «ακάθαρτα», καθώς και φυτών που μεγαλώνουν σε σκιερά μέρη, όπως το κρεμμύδι και το σκόρδο.



Όσον αφορά την απαγόρευση της θανάτωσης της αγελάδας (οι αγελάδες κυκλοφορούν ελεύθερες και θεωρητικά ο καθένας μπορεί να τις αρμέξει και να πάρει το γάλα τους), δεν ακολουθείται από όλες τις κάστες των Ινδών, και συγκεκριμένα ένα από τις χαμηλότερες και πιο φτωχές κάστες. Από την άλλη πλευρά, οι Βραχμάνες, που θεωρούνται η ανώτερη κάστα, απέχουν από το κρέας, συχνά δε και από τα αυγά.



Τα οφέλη στην υγεία

Η διατροφική αξία μίας δίαιτας που περιέχει σε πολύ μικρό ποσοστό κρέας, ή και καθόλου, εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τη σύνθεση και την ποσότητα των υπόλοιπων τροφίμων που καταναλώνονται από αυτούς τους πληθυσμούς. Οι διατροφικοί κανόνες των διαφόρων ανατολικών θρησκειών διαφέρουν μεταξύ τους. Το ρύζι, ωστόσο, είναι βασικό χαρακτηριστικό της ασιατικής κουζίνας και συνήθως καταναλώνεται σε κάθε γεύμα. Το ρύζι -σύμφωνα με τους ειδικούς- είναι σημαντική πηγή όχι μόνο υδατανθράκων, αλλά και πρωτεϊνών.

Η αποχή από το κρέας σε αυτές τις θρησκείες συνήθως συνδυάζεται με αποχή από το αλκοόλ ή και το κάπνισμα, γεγονός που έχει πολλαπλά οφέλη για την υγεία. Από την άλλη πλευρά, οι διατροφικές ακρότητες ορισμένων κατηγοριών χορτοφάγων (vegans), οι οποίοι απέχουν όχι μόνο από το κρέας, αλλά και από τα γαλακτοκομικά προϊόντα και τα αυγά, έχει διαπιστωθεί ότι συνδέονται με διατροφικές ελλείψεις (ανεπαρκής πρόσληψη πρωτεϊνών, βιταμινών).

Νηστεία ονομάζεται η εκούσια ή ακούσια αποχή από τροφή (άλλως ασιτία). Κυρίως ο όρος αυτός χρησιμοποιείται από πολλούς λαούς για την εκούσια αποχή σε ορισμένες τροφές ιδίως για θρησκευτικούς λόγους. Όπως συμβαίνει και με τον μοναχισμό, η νηστεία αποτελεί ανατολική συνήθεια. Στους αρχαίους ασιατικούς λαούς και στους Αιγυπτίους τη νηστεία την επέβαλλαν θρησκευτικοί λόγοι. Προκειμένου να ετοιμαστούν οι πιστοί για τη συμμετοχή τους σε θρησκευτικές τελετές ή για να τιμήσουν ή για να εξιλεώσουν κάποιο θεό έπρεπε να απόσχουν γενικά ή μερικά από τροφές. Οι Αιγύπτιοι, όπως μας πληροφορεί ο Ηρόδοτος, υποβάλλονταν σε νηστεία για θρησκευτικούς αλλά και για λόγους υγιεινής. Νήστευαν κυρίως στις μεγάλες εορτές της Ίσιδας. Από τους Αιγυπτίους η συνήθεια της νηστείας πέρασε στους Έλληνες και τους Εβραίους, από τους οποίους την παρέλαβαν αργότερα οι Χριστιανοί και Μωαμεθανοί

[Πληκτρολογήστε κείμενο]



ΣΥΝΤΑΓΗ• Το ψάρι στον ατμό, τυλιγμένο πρώτα σε ένα καφετί ψηφιδωτό από σπασμένους σπόρους και λάδι μουστάρδας, κίτρινη σκόνη τουρμέρικ και κόκκινης καυτερής πιπεριάς είναι τυπικό δείγμα μαγειρικής της Βεγγάλης. Η διατροφή του μεγάλου αυτού κομματιού της Ινδίας στηρίζεται στο ρύζι και στα ψάρια. Οι επονομαζόμενοι Νόμοι του Μανού, που συντάχθηκαν από βραχμάνους ιερείς 2.000 πριν, υπηρετούν (παρά το ινδικό σύνταγμα) την αντίληψη της ανισότητας μεταξύ των ανθρώπων και καθορίζουν τις τάξεις στην ινδουιστική κοινωνία



Ποιος ΠΙΣΤΟΣ "ΤΡΩΕΙ ΚΑΛΥΤΕΡΑ";

ΤΕΛΙΚΑ, ΠΟΙΟΣΠΙΣΤΟΣ ΤΡΩΕΙ ΚΑΛΥΤΕΡΑ;

Πολλοί ειδικοί επισημαίνουν ότι, αν επιχειρούσε κανείς να ετοιμάσει την ... πυραμίδα της ορθόδοξης διατροφής κατά τα πρότυπα της αντίστοιχης πυραμίδας της μεσογειακής διατροφής -τα οφέλη της οποίας στην υγεία είναι αναμφισβήτητα-, θα διαπίστωνε πολλά κοινά σημεία ανάμεσα στα δύο μοντέλα. Και η ασιατική διατροφή, ωστόσο, πλούσια σε λαχανικά και ρύζι, σε συνδυασμό με περιορισμένη κατανάλωση κεκορεσμένων λιπαρών, σχετίζεται με σημαντικά οφέλη στην υγεία, όπως χαμηλό ποσοστό καρδιαγγειακών νοσημάτων και ορισμένων καρκίνων (του εντέρου και του μαστού).

Δεν πρέπει να ξεχνάμε όμως ότι, την εποχή που συντάχθηκαν τα ιερά κείμενα των θρησκειών, οι διατροφικές απαγορεύσεις που επέβαλλαν, εκτός από το συμβολικό νόημά τους, προστάτευαν τη δημόσια υγεία και τους πιστούς από διάφορες νόσους. ⁵

5. ΑΣΙΑ : ΟΙ ΧΩΡΕΣ - ΟΙ ΚΟΥΖΙΝΕΣ - ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΟΥΣ

⁵ http://www.neolaia.de/2opseis/DaneiaeeU/periodiko14/Deoouo_Oass/deoouo_oass.html

[Πληκτρολογήστε κείμενο]

[Πληκτρολογήστε κείμενο]



1.ΡΩΣΙΑ Παραδοσιακά πιάτα, κουλίτς (είδος πασχαλινού ψωμιού), κουτιά (πιλάφι από [σιτάρι](#), [μέλι](#), και βρασμένα αποξηραμένα φρούτα που έτρωγαν την παραμονή των Χριστουγέννων), μπουρς (σούπα λαχανικών με παντζάρια), οκρόσκα (κρύα σούπα λαχανικών), ρώσικη σαλάτα και ποτά ταρχούν (ανθρακούχο αναψυκτικό πράσινου χρώματος από εστραγκόν και κβας (αλκοολούχο προϊόν ελαφράς ζύμωσης από μαύρη σίκαλη)



Κουλίτς



μπουρς



οκρόσκα



ρώσικη σαλάτα



κβας



ταρχούν

2.ΚΑΖΑΚΣΤΑΝ

3.ΟΥΖΜΠΕΚΙΣΤΑΝ

4.ΚΙΡΓΙΖΙΑ (ΚΙΡΖΙΓΙΣΤΑΝ)

5.ΤΑΤΖΙΚΙΣΤΑΝ

6.ΤΟΥΡΚΜΕΝΙΣΤΑΝ

7.ΑΦΓΑΝΙΣΤΑΝ Η κουζίνα του είναι γνωστή για προϊόντα όπως το ρύζι, το σιτάρι, το καλαμπόκι και φρούτα όπως τα σταφύλια, τα πεπόνια τα ροδάκινα, τα βερίκοκα, τα βατόμουρα και τα διάσημα Κανταχάρ. Χαρακτηριστικό πιάτο είναι το το Pulao (βρασμένο ρύζι με σταφίδες και καρότα).



pulao

Συνήθως σερβίρεται με μια μερίδα λαχανικών με βάση το κρέας, ή φασόλια. Μια παραλλαγή του είναι το gablī Pulao, σερβίρεται με αρνί. Δημοφιλείς είναι επίσης οι σούπες (**shorma**) και το **κεμπάπ**. Βασικό είναι το ψωμί, από το μακρύ επίπεδο παν της Καμπούλ, ως τα στρογγυλά ψωμάκια, μαύρα ή σικάλεως των υψηλών ορεινών χωριών. Το πιο συνηθισμένο- εθνικό ποτό είναι το τσάι (chai).

[Πληκτρολογήστε κείμενο]

[Πληκτρολογήστε κείμενο]

8. ΠΑΚΙΣΤΑΝ

9. ΑΡΜΕΝΙΑ Λόγω της γεωγραφικής θέσης της Αρμενίας και της μεγάλης της ιστορίας, η κουζίνα της αποτελεί διασταύρωση αυτής της Μεσογείου και του Καύκασου, με ισχυρές επιρροές από την Ανατολική Ευρώπη, τη Μέση Ανατολή -ειδικά το [Λίβανο](#)- και, σε μικρότερο βαθμό, τα [Βαλκάνια](#). Πολύ δημοφιλής στην Αρμενία είναι τα ψητά κρέατα, που αποτελούν το κυρίως πιάτο στα εστιατόρια και τρώγονται ακόμα και σαν [γρήγορο φαγητό](#). Το [χοροβάτς](#) είναι το αρμένικο [κεμπάπ](#), στο οποίο το κρέας ψήνεται μαζί με το κόκαλο.



κεμπάπ

Το πιο διαδεδομένο κρέας είναι το [χοιρινό](#), που καθιερώθηκε επί σοβιετικής εποχής, όμως οι Αρμένιοι της διασποράς προτιμούν το αρνί ή το κοτόπουλο. Διαδεδομένο είναι το μεσανατολικό πιάτο [χαρισιά](#) (ή *κεσκέκ*, κρέας μαγειρεμένο με σιτάρι), καθώς και οι [κεφτέδες](#) που φτιάχνονται σε πολλές παραλλαγές, από κρέας ή άλλα υλικά. Το αρμένικο ψωμί [λαβός](#) είναι σήμερα αρκετά διαδεδομένο στη Μέση Ανατολή, ενώ τρώγεται και το μαντανκάς που μοιάζει με [λαγόνα](#). Συνηθίζονται ακόμα και μερικά φαγητά που υπάρχουν και στην Ελλάδα, όπως ο [μουσακάς](#), το [καταΐφι](#), ο [μπιακλαβάς](#) κ.α. Γνωστό επίσης είναι και το αρμένικο [σουτζούκι](#).

Καθώς η Αρμενία είναι χώρα που δεν βρέχεται από θάλασσα, τα θαλασσινά δεν υπάρχουν σε μεγάλη ποικιλία. Τρώγονται όμως μερικά ψάρια του γλυκού νερού που ζουν στις λίμνες και τα ποτάμια της χώρας, ειδικά οι [πέστροφες](#).

Η Αρμενία φημίζεται επίσης για το [κρασί](#) και το [κονιάκ](#) της. Ειδικά το αρμένικο κονιάκ είναι γνωστό διεθνώς, και ήταν το αγαπημένο ποτό του [Ουίνστον Τσόρτσιλ](#). Το [ρόδι](#), με τη συμβολική του σημασία της γονιμότητας, θεωρείται εθνικό φρούτο, από το οποίο παρασκευάζεται και κρασί. Τα [αμπέλια](#) καλλιεργούνται τόσο για την παραγωγή ποτών όσο και για τα σταφύλια τους.⁶

10. ΑΖΕΡΜΠΑΙΤΖΑΝ Είναι ποικίλη και εκλεκτή η κουζίνα του Αζερμπαϊτζάν, όπου τα προϊόντα, όπως το γιαούρτι, το αρνί, το μοσχάρι, τα πουλερικά, τα λαχανικά τα μπαχαρικά, καθώς το σαφράν χρησιμοποιούνται ευρέως. Τα τυπικά πιάτα είναι εξαιρετικά, [κεμπάπ](#), [blimis αρνιού](#), τηγανίτες με καλαμπόκι, ρέγγα σε ξινή κρέμα γάλακτος.



plov

Για το [plov](#) υπάρχουν περισσότερες από 40 συνταγές, παρασκευάζεται με βάση το κρέας και το ρύζι [Dolma](#), το *kalam dolmasi*, μείγμα από θρυμματισμένο αρνίσιο κρέας με ρύζι καρυκευμένο με γεύσεις, όπως μέντα, κανέλα και μάραθο τυλίγεται σε φύλλα λάχανου, το *donga* πικάντικη παχιά σούπα από γιαούρτι ρύζι σπανάκι και μάραθο, το *dushbarra*, το *rapillote*. Από ποτά, χαρακτηριστικά είναι η βότκα, το κβας, ένα είδος γλυκιάς μπίρας από βύνη κριθαριού σίκαλης και ζάχαρης και το *sorbet* από ζάχαρη λεμόνι σαφράν βασιλικό ανανά και σπόρους δυόσμου. Γνωστά τυριά είναι το *tnotog* επιδόρπιο τυριού, ένα είδος τυριού cottage, το *zelenyisyr* πολύ πικάντικο μπλε τυρί, και επίσης γιαούρτια κέικ, μους ή ποικιλία από χειροποίητα παγωτά.

11. ΤΟΥΡΚΙΑ Παραδοσιακά πιάτα,

Το [αριάνι](#)^[1] ή και [αϊράνι](#) ([Τουρκικά](#): *Ayran*), *κοινώς ξινόγαλα*, είναι ένα κρύο ρόφημα [γιαουρτιού](#) με κρύο νερό που περιέχει μερικές φορές και αλάτι. Ο [ασουρές](#) (*αρσ.* [ουσ.](#), [τουρκικά](#): *Aşure*) ή [βαρβάρα](#) (*θελ.* [ουσ.](#)) είναι ένα γλυκό, γνωστό στους Τούρκους και ως το [γλυκό του Νώε](#), γεμιστά, γιουβέτσι, γιουβαρελάκια, ιμάμ μπαιλντί, κουλούρι, μεζές, μουσακάς, μπακλαβάς, ντολμάς ρεβανί, σουτζούκ λουκούκ, σουζουκάκια, τζατζίκι, χαλβάς, χουνκιάρ μπιεντί (με αρνίσιο ή μοσχαρίσιο κρέας και πουρέ από μελιτζάνες).



Ayran



asure



ιμαμ



σουζουκάκια

12. ΣΥΡΙΑ Η Συριακή κουζίνα είναι ίσως η πλουσιότερη και η αρχαιότερη κουζίνα στον κόσμο, με γεύσεις γεννημένες από τις οικογενειακές κουζίνες της Συρίας όπου οι γυναίκες έχουν δημιουργήσει με την ζεστασιά και την αγάπη τους να προσφέρουν τα καλύτερα και τα πιο γευστικά εδέσματα για την οικογένεια τους.

⁶ <http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CF%81%CF%87%CE%B5%CE%AF%CE%BF:Khorovats.jpg>

[Πληκτρολογήστε κείμενο]

[Πληκτρολογήστε κείμενο]



muhammara

Η *muhammara* ή *mhammara* είναι μια σάλτσα που παρασκευάζεται από κόκκινες πιπεριές. Το όνομα της στα αραβικά σημαίνει "κοκκινιστή". Κατάγεται από το Χαλέπι της Συρίας και είναι γενικά πολύ διαδεδομένη στην Συρία και στον γειτονικό Λίβανο, αλλά θα την συναντήσετε και σε άλλες χώρες της Μέσης Ανατολής.. Υπάρχουν πολλές παραλλαγές ως προς τα υλικά; πιπεριές, καρύδια, ψωμί ελαιόλαδο, μπορεί επίσης να περιέχει σκόρδο, μπούκοβο, χυμό λεμονιού, πετιμέζι ροδιού, αλάτι, κύμινο και μέντα. Στην συριακή κουζίνα χρησιμοποιείται όπως το κέτσαπ, ως ορεκτικό, επάνω σε ψωμάκι.⁸



13.ΛΙΒΑΝΟΣ Η λιβανέζικη κουζίνα υπήρξε η σημαντικότερη επιρροή στην εξωτική κουζίνα που αναγνωρίζεται διεθνώς ως μοντέρνα αραβική κουζίνα. Είναι μια συναρπαστική κουζίνα που συνδυάζει την επιτήδευση της ευρωπαϊκής κουζίνας με τη σαγήνη των ανατολικών μπαχαρικών. Φαλάφελ, φατούς, χούμους, κίμπε, ταμπούλε, κιουνάφε, μουχαλαμπία, είναι μερικά από τα κλασικά λιβανέζικα πιάτα και γλυκά Παραδοσιακό φαγητό δρόμου, το μανάις αλ ζάαταρ (πίτα με αρωματικό ζάατ)



κιουνάφε,



μουχαλαμπία,

14.ΙΟΡΔΑΝΙΑ Η κουζίνα της Ιορδανίας συνδυάζει με απλούς αλλά πολύ νόστιμους τρόπους, κοινές εγχώριες πρώτες ύλες. Αν δοκιμάσετε μερικά από τα πιάτα τους, θα εισέρθετε σε μια νέα διάσταση της γεύσης πολύ διαφορετική από τη Δύση. Έχει μια σειρά από πιάτα που συνδυάζουν τα φασόλια, τα λαχανικά, τα φρούτα και το κρέας. Το να τρώει κανείς καλά, είναι πολύ σημαντικό κομμάτι του πολιτισμού της Ιορδανίας. Μετά το μεσημεριανό γεύμα, επιβάλλεται η κατανάλωση πλούσιων επιδορπίων και φρέσκων χυμών φρούτων. Τα εθνικά πιάτα της Ιορδανίας δεν διαφέρουν από εκείνα των γειτονικών χωρών όπως η Συρία και ο Λίβανος. Ωστόσο κάθε χώρα έχει ένα διαφορετικό τρόπο παρασκευής τους. Ισχύουν οι θρησκευτικοί περιορισμοί. Όχι αλκοόλ, όχι χοιρινό. Γνωστά πιάτα είναι, το leban (το τυπικό γιαούρτι της χώρας, μόνο ή ως συνοδευτικό) το fardoj από κοτόπουλο, το sayadiya ψάρι με λεμόνι, το shawarma τύπος αραβικού ψωμιού σάντουιτς

⁷ <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mujaddara.jpg>

⁸ <http://www.facebook.com/media/set/?set=a.191101877640052.50353.118767184873522&type=3>

[Πληκτρολογήστε κείμενο]

[Πληκτρολογήστε κείμενο]



shawarma

κοτόπουλου με ντομάτα και μαρούλι, το sish kebab παιδάκια αρνίσια σχάρας συνοδευμένα από κρεμμύδι και ντομάτα, το mansaf αρνί με ρύζι, το muskaf κοτόπουλο με κρεμμύδια ελαιόλαδο κουκουνάρι και μπαχαρικά ψημένα όλα σε πίτα, το maglouba κρέας στιφάδο με ρύζι. Όσο για ποτά και αναψυκτικά είναι πάντα απαραίτητα σε ένα γεύμα. Τσάι, ζεστό δημοφιλές ρόφημα, βράζεται και σερβίρεται με βότανα (μέντα) για πρωινό ή μετά τα γεύματα. Ο Αραβικός καφές βρασμένος με κάρδαμο και το latte. Τέλος το περίφημο zahtar (φαλάφελ κέικ) και το hummus (πουρές ρεβυθιών).



15.ΙΣΡΑΗΛ

16.ΠΑΛΑΙΣΤΙΝΗ (Η Δυτική Όχθη και η Λωρίδα της Γάζας)*

17.ΚΥΠΡΟΣ

18.ΑΙΓΥΠΤΟΣ (Η Αίγυπτος συγκαταλέγεται και στην Ασιατική ήπειρο, μόνο επειδή ανήκει η χερσόνησος του Σινά γεωγραφικά στην Ασία η οποία χωρίζεται από το κυριότερο τμήμα της χώρας, δηλαδή την Αφρικανική Αίγυπτο με τη διώρυγα του Σουέζ).⁹

19.ΙΡΑΝ

20.ΙΡΑΚ

21.ΣΑΟΥΔΙΚΗ ΑΡΑΒΙΑ Η κουζίνα της είναι χαρακτηριστική από τον συνδυασμό των μπαχαρικών που χρησιμοποιούνται στα πιάτα, κύμινο, κόλιανδρο, κourkouμάς, κάρυ, κανέλλα και από την ευρεία χρήση των λαχανικών, μελιτζάνα, κρεμμύδι, αγγούρι... Τα παραδοσιακά πιάτα περιλαμβάνουν **κεμπάπ, χούμους, πίτα, Tabouleh , φαλάφελ, shikamba, Kofta.**



Tabouleh ,



φαλάφελ,



Kofta.

Όσον αφορά τα ποτά είναι χυμοί φρούτων και αναψυκτικά. Το «Champagne Αραβία», γίνεται από το χυμό μήλου και Perrier.

22.ΗΝΩΜΕΝΑ ΑΡΑΒΙΚΑ ΕΜΙΡΑΤΑ Η κουζίνα τους ποικίλει, είναι κάπως πικάντικη, είναι μια κουζίνα όπου οι γαστρονομικές σπεσιαλιτέ θα πρέπει να τονιστεί ότι είναι το **φαλάφελ**, το **sish kebab** το **fuul**, το **χούμο** το **Swarma**, τα **warak dawali** (γεμιστά αμπελόφυλλα) το **gay mahshi** (γεμιστό κοτόπουλο) και το **katayef** .

⁹ <http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CF%83%CE%AF%CE%B1>

[Πληκτρολογήστε κείμενο]

[Πληκτρολογήστε κείμενο]



ΚΑΤΑΥΕΦ

Για ποτά, φρέσκοι χυμοί φρούτων και μεταλλικό νερό, διότι τα αλκοολούχα ποτά είναι δύσκολο να βρεί κανείς σε αυτή τη χώρα.

23.ΚΑΤΑΡ

24.ΚΟΥΒΕΙΤ

25.ΜΠΑΧΡΕΙΝ Η κουζίνα του Μπαχρέιν έχει επιρροές αραβικές, τα πιάτα τους είναι κυρίως από αρνί, κοτόπουλο, ρύζι, λαχανικά, με πολλά μπαχαρικά και φρέσκα ψάρια. Αντιπροσωπευτικά πιάτα είναι το ghuzi ολόκληρο ψητό αρνί γεμιστό με κοτόπουλο ρύζι και αυγά, το shawarma κοτόπουλο ή αρνί τυλιγμένο σε πίτα, το falafel κεφτέδες από ρεβίθια σεβριρισμένα συνήθως σε ένα κουλούρι και τέλος ο καφές που σεβρίζεται στο τέλος του γεύματος. Μια ιδιαιτερότητα του Μπαχρέιν είναι ότι το φαγητό σεβρίζεται σε δάπεδο με μοκέτα και τρώγεται με το δεξί χέρι, θεωρούν αγένεια να δέχονται ή να προσφέρουν κάτι με το αριστερό χέρι.

26.ΥΕΜΕΝΗ

27.ΟΜΑΝ

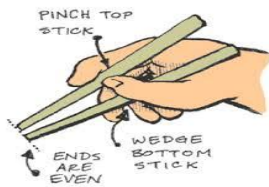
28.ΜΟΓΓΟΛΙΑ

29.ΜΑΚΑΟΥ(ΛΔΚ)

30.ΧΟΝΓΚ-ΚΟΝΓΚ(ΛΔΚ)

31.ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΤΗΣ ΚΙΝΑΣ (ΤΑΙΒΑΝ, ΚΕΜΟΙ, ΜΑΤΣΟΥ)

32.ΛΑΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΤΗΣ ΚΙΝΑΣ Η Κουζίνα της Κίνας είναι μία από τις πλουσιότερες, πιο ποικίλες και πιο ευπαραουσίαστες στον κόσμο. Προσφέρει ένα ευρύ φάσμα γεύσεων, χρωμάτων, και μεθόδων μαγειρέματος, με αποτέλεσμα εξαιρετικά και εκλεπτυσμένα πιάτα. Θα πρέπει να σημειωθεί ότι προϊόντα όπως το ρύζι, τα ζυμαρικά, τα λαχανικά, τα ψάρια και το κρέας όλων των ειδών, χρησιμοποιούνται. Επισημιάεται η χρήση των chopsticks.



Οι 56 τεράστιες σε μέγεθος επαρχίες της Κίνας παρουσιάζουν σημαντικές διαφορές και αποκλίσεις στις κουζίνες τους τόσο στα υλικά όσο και στον τρόπο μαγειρέματος και προετοιμασίας τους.

Βασικά όμως η Κινέζικη γαστρονομία χωρίζεται σε τέσσερις μεγάλες κουζίνες:

- 🍴 **Στην κουζίνα του Πεκίνου και της Βόρειας Κίνας Σαντούγκ** με γνωστότερη την Πάπια Πεκίνου, νούντλς, ντάμπλικς, τα βραστά κρέατα με το ρύζι και ψιλοκομμένα λαχανικά
- 🍴 **Στην κουζίνα της Σαγκάης και της Ανατολικής Κίνας** με γνωστά τα ψάρια στον ατμό
- 🍴 **Στην κουζίνα της Καντόνας και της Νότιας Κίνας** με γλυκόξινες γεύσεις και πολύχρωμα πιάτα. Είναι η κουζίνα που συναντάμε στην Ελλάδα
- 🍴 **Στην κουζίνα του Σετσουάν και της Δυτικής Κίνας** με χαρακτηριστικό τις καυτερές και έντονες γεύσει., Γνωστή η σάλτσα με πιπεριές Σιτσουάν και το Μαρο tofu

Η Βόρεια Κίνα, περιλαμβάνει τις άγονες περιοχές και τα αχανή βοσκοτόπια που φτάνουν μέχρι τις στέπες της Μογγολίας, τις εύφορες κοιλάδες που διατρέχει ο Κίτρινος ποταμός, τον θαλασσινό πλούτο της Κίτρινης θάλασσας αλλά και την παράδοση της περίφημης αυτοκρατορικής κουζίνας του Πεκίνου. Η κουζίνα του παλατιού (Imperial Cuisine) έχει χάσει ένα μεγάλο κομμάτι των τεχνικών της και των υλικών της από τη δραματική απλούστευση που δέχθηκε αμέσως μετά την επανάσταση. Κυρίαρχα προϊόντα είναι τα δημητριακά, τα φασόλια σόγιας, το τόφου, τα χορταρικά, τα λαχανικά (μαρούλι, κινέζικο λάχανο, πράσο, κρεμμύδια, ρέβες) κρέατα (αρνί, χοιρινό), τα πουλερικά (πάπια, κοτόπουλο, περιστέρια), άφθονα ψάρια από τους ποταμούς και την Κίτρινη Θάλασσα, αλλά και φρούτα. Δεκάδες ειδών ζυμαρικών (νούντλς) τα οποία συμβολίζουν τη μακροζωία και μοιράζονται πάντα ανάμεσα στους καλεσμένους. Αυτό που απουσιάζει εντελώς είναι το ρύζι, το οποίο καλλιεργείται κύρια στις νότιες επαρχίες και στο Πεκίνο θα σας το σεβρίσουν εφόσον και μόνο αν το ζητήσετε.



Οι κανόνες της Κινέζικης διατροφής. Κάθε πιάτο πρέπει να έχει τουλάχιστον τρία με πέντε τουλάχιστον χρώματα βάσει των συστατικών του.

Τα παράξενα φαγητά της Κίνας Φυτά, ζώα, λαχανικά, ψάρια, έντομα, ερπετά και μαλάκια που οι δυτικές κουζίνες θεωρούν διατροφικά ταμπού αξιοποιούνται και θεωρούνται μάλιστα λιχουδιές σπάνιες από την κουζίνα της Κίνας. Να ένας μικρός κατάλογος: πτερύγιο καρχαρία σούπα, φωλιές πουλιών, φίδια, αστερίες της θάλασσας, μέδουσες, αγγούρια της θάλασσας (sea cucumbers), ακρίδες, σαρανταποδαρούσες, πόδια πάπιας και κότας, αυτιά γουρουνιού, σκορπιό.

Τα παραδοσιακά πιάτα περιλαμβάνουν μια ποικιλία από σούπες (κάθε επαρχία ή περιοχή έχει έναν ιδιαίτερο τρόπο προετοιμασίας και εκτέλεσης π.χ σούπα από πτερύγιο καρχαρία, λαχανόσουπα, mong κ.α)

Άλλα παραδοσιακά πιάτα είναι το κοτόπουλο με λαχανικά, το γλυκόξινο χοιρινό, το τηγανητό ρύζι. Το εθνικό τους ποτό είναι ένα κρασί από ρύζι το maotai καθώς και τοπικές μπίρες.

Τα βασικά συστατικά είναι :

Το ρύζι (τηγανιτό ή στον ατμό).

[Πληκτρολογήστε κείμενο]

[Πληκτρολογήστε κείμενο]

Οι φύτρες Μπαμπού τραγανά για να δώσουν γλυκιά γεύση, χρησιμοποιούνται σε σαλάτες και μαγείρεμα των κρεάτων. (τις βρίσκουμε σε κονσέρβες).
Φύτρες Φασολιών από φασόλια mung αλλά και από Σόγια.
Tofu παρασκευάζεται από πρωτεΐνη σόγιας. Ένα είδος σφιχτής άσπρης κρέμας (μιάζει με τη φέτα), που κόβεται σε κύβους και χρησιμοποιείται αντί για κρέας, κοτόπουλο ή ψάρι, σαν βούτυρο. Έχει ουδέτερη γεύση.



Tofu

Πάστες Χρησιμοποιούνται ως βάση σε γλυκές σάλτσες και ορεκτικά. Γίνονται από σόγια, μαύρα φασόλια ή σπόρους σουσαμιού.
Κινέζικο Λάχανο Αποτελεί βασικό συστατικό στις κινέζικες σαλάτες.
Νουντλς παραδοσιακά κινέζικα ζυμαρικά, από επίπεδες λεπτές λωρίδες οι οποίες παρασκευάζονται με ρυζάλευρο.



Νουντλς

Σάλτσες Χρησιμοποιούνται πολύ στην κινέζικη κουζίνα και έχουν ως βάση τη σόγια. Γλυκίζινες ή μη, έχουν κάνει την κινέζικη γαστρονομία ευρέως γνωστή.
Μανιτάρια Χρησιμοποιούνται κυρίως μικρά στρογγυλά μανιτάρια, που λέγονται straw. Έχουν ήπια γεύση. Πωλούνται αποξηραμένα ή σε κονσέρβα.
Τουρόι Συνήθως καυτερό, γιατί έχει κόκκους πιπεριού και είναι αρωματισμένο με κομματάκια πιπερόριζας (τζίντζερ). Χρησιμοποιείται ευρέως στην κινέζικη κουζίνα.
Πιπερόριζα (τζίντζερ) μπαχαρικό το οποίο χρησιμοποιείται ευρύτατα στην κινέζικη κουζίνα.
Μπαχαρικά : Ιδιαίτερα διαδεδομένα είναι το πιπέρι και το τζίντζερ. Χρησιμοποιείται επίσης ένα μείγμα 5 μπαχαρικών: ειδικό πιπέρι Σιτσουάν, γλυκάνισο, κανέλα, σκόρδο και μάραθο.
Κάσιους Οι ξηροί καρποί, και κυρίως τα κάσιους, συνοδεύουν τα πιάτα με κρέας, κοτόπουλο ή θαλασσινά.
Σάλτσες Σόγιας Είναι μια από τις πιο «δημοφιλείς» σάλτσες που συνοδεύουν τα κινέζικα πιάτα. Προέρχεται από φασόλια σόγιας. Πλούσια σε αλάτι, δίνει αλμυρή γεύση, γι' αυτό χρησιμοποιείται σε μικρές ποσότητες.



Σάλτσας Σόγιας

Γλυκίζινη Σάλτσα Η σάλτσα που έκανε γνωστή την Κίνα. Δημιουργείται από φρούτα και λαχανικά. Συνοδεύει κυρίως το χοιρινό κρέας, το κοτόπουλο και τις γαρίδες.
Νεροκάστανα Είναι διαφορετικά από τα κανονικά κάστανα, έχουν γλυκιά, ήπια γεύση και τραγανή υφή. Χρησιμοποιούνται ιδιαίτερα σε stir fry (τεχνική μαγειρέματος σε γουόκ με δυνατή θερμοκρασία όπου τα υλικά μαγειρεύονται κρατώντας τη γεύση και την υφή τους) και μπορεί κάποιος να τα προμηθευτεί συντηρημένα σε νερό μέσα σε κονσέρβες.



stir fry

Ανανάς Η τροπική γεύση του ισορροπεί το γλυκό με το ξινό. Αναπόσπαστο κομμάτι της γλυκίζινης σάλτσας.
Σουσάμι οι σπόροι του προσθέτουν μια ιδιαίτερη λεπτή γεύση σε πολλές συνταγές.

33.ΒΟΡΕΙΑ ΚΟΡΕΑ

34.ΝΟΤΙΑ ΚΟΡΕΑ Η κορεατική κουζίνα είναι ποικίλη, είναι πικάντικη και πλούσια σε μπαχαρικά, με επιρροές από την κινέζικη και την ιαπωνική κουζίνα και με ορισμένες ιδιαιτερότητες.

Θα πρέπει να σημειωθεί προϊόντα, όπως το ρύζι, το κρέας, το tofu, το ψάρι, τα λαχανικά και τα θαλασσινά, προσφέρουν μια ποικιλία από πιάτα γεμάτα γεύση και το χρώμα. Το bibimba, το namul το sunjeok το kimchi το galbi το sumgyetang το chao chee είναι τυπικά πιάτα της Κορέας. Συνοδευτική σάλτσα κυρίως σόγια, επιδόρπιο το ddeok, σφαιρίδια ρυζιού με ζάχαρη, και ποτό το soju, γλυκό με υψηλή περιεκτικότητα αλκοόλης, προερχόμενο από ρύζι κατά βάση, ενίοτε από ταπιόκα, σιτάρι, πατάτες ή κριθάρι.

35.ΙΑΠΩΝΙΑ Η παραδοσιακή Ιαπωνική κουζίνα είναι πάρα πολύ υγιεινή. Δεν είναι μόνο μια διατροφή πλούσια σε φρούτα και λαχανικά που καταπολεμούν τον καρκίνο, αλλά σημαντικό ρόλο παίζει και η προετοιμασία του φαγητού που γίνεται με ένα πιο υγιεινό τρόπο, όπως στον ατμό ή με ένα πολύ 'γρήγορο ανακάτεμα, το stir-fry. Επίσης προσπαθούν να εφαρμόσουν το 'Hara Hachi Bu'που σημαίνει: 'φάτε έως ότου είστε κατά 80% πλήρεις'. Αυτοί οι απλοί κανόνες διατροφής μπορούν να εξηγήσουν γιατί οι άνθρωποι στην Ιαπωνία έχουν πολύ λιγότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν καρκίνο του μαστού ή του παχέος εντέρου. Επίσης πολύ γνωστό είναι το sushi που φτιάχνεται από ένα συνηθισμένο για τους Ιάπωνες υλικό τα φύκια.

[Πληκτρολογήστε κείμενο]

[Πληκτρολογήστε κείμενο]

Το φαγητό, όλων των τύπων και όλων των χωρών του κόσμου, είναι μία από τις μεγαλύτερες απολαύσεις της ζωής στην Ιαπωνία. Το αρχιπέλαγος έχει αναπτύξει όχι μόνο μία από τις μεγαλύτερες κουζίνες του κόσμου προσφέροντας τις λεπτές απολαύσεις του sashimi και των noodles, αλλά μερικοί από τους μεγαλύτερους σεφ έχουν πάει στην Ιαπωνία για να προσφέρουν στο μυστηριώδη ουρανίσκο των καλοφαγάδων με τα εκλεκτά γούστα, αναζωογόνηση και ικανοποίηση των αισθήσεων τους. Μεγάλα τα οφέλη του Τόκιο, από τη θέση του ως πρωτεύουσα της χρηματοδότησης και των επιχειρήσεων, να παρέχει συγχρόνως το γευστικό φάσμα της αφθονίας των υφών και των γεύσεων.

Για να αρχίσει να το ζει κανείς αρκεί μια βόλτα σε ένα σταθμό τρένου ή μετρό, μια επίσκεψη σε ένα μπαρ ή ένα εστιατόριο, ή ένα πολυκατάστημα αφού και αυτά διαθέτουν όροφο ολόκληρο για εστιατόριο με ποικιλία πιάτων και λογικές τιμές.

Μερικά από τα τυπικά Ιαπωνικά πιάτα είναι τα εξής:

Sukiyaki βόειο κρέας σε λεπτές φέτες ψιλοκομμένα λαχανικά, τόφου και χυλοπίτες.



Sukiyaki

Tempura γαρίδες, ψάρι ή λαχανικά εμβαπτισμένα σε μίγμα αυγών, νερού και αλευριού, τηγανισμένα σε φυτικό έλαιο



Tempura

Sushi, μικρό κομμάτι από ωμό ψάρι ή σουρακοειδή, καρυκευμένο με ξύδι τοποθετείται σε μια μπάλα του ρυζιού. Συνηθέστερα, ο τόνος, οι γαρίδες ή το καλαμάρι. Συνοδεύεται από αγγούρι και ραπανάκι μαριναρισμένο.



Sushi

Sashimi, φέτα ωμό ψάρι τρώγονται με σάλτσα σόγιας.



Sashimi

Η **Kaiseki Ryori** στην Ιαπωνία θεωρείται ως η πιο εξαιρετική γαστρονομική φινέτσα. Τα κυρίως πιάτα που αποτελούνται από λαχανικά και ψάρι με φύκια και μανιτάρια, εποχιακά, έχουν ιδιαίτερα λεπτή γεύση.



Kaiseki Ryori

Τα σουβλάκια **Yakitori** είναι μικρά κομμάτια σκυώτι κοτόπουλου και τα λαχανικά στη σχάρα πάνω από κάρβουνα.



Yakitori

[Πληκτρολογήστε κείμενο]

[Πληκτρολογήστε κείμενο]

Η **Tonkatsu** είναι μια μπριζόλα χοιρινού κρέατος παναρισμένο και τηγανισμένο.



Tonkatsu

Shabu-shabu , λεπτές φέτες του βοείου κρέατος, ελαφρά μαγειρευμένα σε ζωμό και στη συνέχεια βυθίζονται σε μια σάλτσα.



Shabu-shabu

Σόμπα και Udon είναι δύο τύποι ιαπωνικών noodles. σερβίρονται με ζωμό ή σάλτσα, και υπάρχουν εκατοντάδες νόστιμες παραλλαγές.



Σόμπα



Udon

Το από αρχαιστάτων χρόνων ιαπωνικό κρασί από ρύζι, πηγαίνει καλά με την ποικιλία των πιάτων. Υπάρχουν «ζυθοποιείες» σάκε σε όλες τις περιοχές της Ιαπωνίας.



σάκε

36.ΦΙΛΙΠΠΙΝΕΣ και ΙΑΒΑ Η κουζίνα των Φιλιππίνων έχει ποικιλία εξωτικών πιάτων και επηρεάζεται τόσο από τις κουζίνες της Νοτιοανατολικής Ασίας, όπως και από ορισμένες ευρωπαϊκές και ισπανικές.

Φημισμένα προϊόντα, είναι το Carabao (κρέας βουβάλου), το οποίο μαγειρεύεται συνήθως στη σχάρα ή ψητό, το βόειο κρέας, το κοτόπουλο και το χοιρινό κρέας, τα θαλασσινά, τα ψάρια, τα στρακοειδή και το ρύζι. Μέσω των εμπορικών δρόμων προς Ινδία και Κίνα, εισήχθησαν στις Φιλιππίνες υλικά όπως η κόκκινη σάλτσα και η σόγια, από Ισπανία η σάλτσα ντομάτας, το καλαμπόκι το τσίλι και τα βραστά. Τυπικό πιάτο το rancit malabon, περιέχει πιάτο με ζυμαρικά, γαρίδες, αυγό, κρεμμύδι και πιπέρι που απαντάται σε διαφορετικές εκδοχές. Επίσης, η βοδινή σουρά, η σάλτσα σόγιας, η σάλτσα από φυστίκι, οι κρέπες, μπάλες από ρύζι τυλιγμένες σε φύλλα μπανάνας, γάλα καρύδας, παγωτό, καραμελωμένα φασόλια και ποικιλία φρούτων, φυσικών χυμών και μπύρα.

37.ΙΝΔΟΝΗΣΙΑ

38.ΜΠΡΟΥΝΕΙ Είναι πλούσια και ποικίλη η κουζίνα του Μπρουνέι, επηρεάζεται από τις κουζίνες της Μαλαισίας, της Ινδίας και της Κίνας, με πιάτα συχνά πολύ πικάντικα, ψάρια τηγανητά ή στη σχάρα, με σάλτσα μπάρμπεκιου, κοτόπουλο, αρνί, αρκετό κάρυ, χορταρικά, ενώ όλα τα πιάτα συνοδεύονται από ρύζι. Παραδοσιακά πιάτα είναι το Ambuyat μικρά πιάτα από λαχανικά φρούτα ψάρια και κρέας που συνοδεύουν την κολλώδη ζύμη σάγου(παρόμοιο με φοίνικα), το satay σουβλάκια κρέατος βουτηγμένα στη σάλτσα φιστικιού , το begian και το kurma.

39.ΜΑΛΑΙΣΙΑ

40.ΣΙΓΚΑΠΟΥΡΗ

41.ΑΝΑΤΟΛΙΚΟ ΤΙΜΟΡ

42.ΒΙΕΤΝΑΜ

43.ΛΑΟΣ

44.ΤΑΙΛΑΝΔΗ Η Ταϊλανδέζικη κουζίνα είναι πλούσια σε μπαχαρικά και βότανα όπως καυτερές πιπεριές, τσίλι, σκόρδο, πιπερόριζα, κρεμμύδι και κάρυ. Αυτές οι καυτερές γεύσεις συχνά αντισταθμίζονται από το ρύζι στον ατμό, ελαφριά πιάτα με ζυμαρικά, γλυκό ταϊλανδέζικο τσάι και καφέ, γλυκά επιδόρπια και φρούτα. Επιπλέον, τα θαλασσινά, οι καρύδες, τα τροπικά φρούτα, το ρύζι, τα ταρίοσα και το ζαχαροκάλαμο βρίσκονται σε αφθονία και αποτελούν βασικά στοιχεία της κουζίνας. Πιο συγκεκριμένα, η κουζίνα της χαρακτηρίζεται από τα παρακάτω βασικά συστατικά:

TOFU: Είδος σφικτής λευκής κρέμας, από γάλα σόγιας, που κόβεται σε κύβους και χρησιμοποιείται σαν βούτυρο, έχει ουδέτερη γεύση και χρησιμοποιείται ευρέως για να απορροφήσει τις γεύσεις των άλλων υλικών.

ΤΖΙΝΤΖΕΡ: Πολύ αρωματική ρίζα(πιπερόριζα), καταναλώνεται φρέσκια, αποξηραμένη ή επεξεργασμένη σε μορφή σκόνης ή σιροπιού. Η χαρακτηριστική λίγο πιπεράτη γεύση του, νοστιμίζει επιδόρπια, γλυκά, σάλτσες ή εξωτικά πιάτα.

TAMARIND-TAMARINDΟΣ: Υλικό σε μορφή χυμού ή σε έτοιμο πουρέ, που χρησιμοποιείται ευρέως για να προσθέσει όξινη γεύση στις συνταγές.

[Πληκτρολογήστε κείμενο]

[Πληκτρολογήστε κείμενο]

ΦΥΛΛΑ ΒΑΣΙΛΙΚΟΥ: Υπάρχουν τρεις τύποι. Ο γλυκός που χρησιμοποιείται σε stir fry πιάτα και έχει πικάντικη γεύση, ο ιερός που χρησιμοποιείται μόνο σε φαγητά που σοτάρονται και έχει πικάντικη γεύση και ο λεμονόσπορος που χρησιμοποιείται σε σούπες και σάλτσες.

ΛΕΜΟΝΟΧΟΡΤΟ: Τα μακριά λεπτά του φύλλα χρησιμοποιούνται ως αφέψημα, ενώ ο στενός μίσχος του προστίθεται σε φαγητά κατασαρόλας και σε σάλτσες. Έχει μυρωδιά παρόμοια με του λεμονιού, κυκλοφορεί φρέσκο, κατεψυγμένο ή αποξηραμένο σε βάζο.

ΣΑΛΤΣΑ ΨΑΡΙΟΥ: Γνωστή ως nam pla, αλμυρή, χρησιμοποιείται ευρέως για να αναδείξει ή να συμπληρώσει άλλες γεύσεις.

ΡΙΖΕΣ ΜΠΑΜΠΟΥ: Συμπληρωματικό λάχανο που χρησιμοποιείται ευρέως στις σούπες και τα περισσότερα πιάτα.

ΤΣΙΛΙ: Μικρές καυτερές πιπεριές, νωπές, αποξηραμένες ή σε μορφή πολτού.

ΣΚΟΡΔΟ: Λάχανο αλλά και μπαχαρικό, βασικό συστατικό με έντονη μυρωδιά και θεραπευτικές ιδιότητες.



Khanom chin νουντλς από ρύζι

Το **μπάν κουόν** είναι ένα [Ταϊλανδέζικο](#) και [Βιετναμέζικο](#) πιάτο. Πρόκειται για τυλιγμένα ζυμαρικά κατασκευασμένα από ζύμη ρυζιού που έχει υποστεί ζύμωση και είναι γεμιστά με χοιρινό κιμά, [κρεμμύδι](#) και [μανιότριά](#). Συνήθως σερβίρεται με Χοιρινό λουκάνικο, [αγγούρι](#) και φασόλια. Συνήθως σερβίρεται με σάλτσα λεμονιού που έχει αρωματιστεί με ένα είδος υδρόβιου σκαθαριού (*Lethocerus indicus*) αν και αυτό το συστατικό είναι δυσάρετο και ακριβό. Το φύλλο ρυζιού που χρησιμοποιείται είναι εξαιρετικά λεπτό και εύθραυστο και παράγεται από ελαφρά ζυμωμένο ρύζι που παρασκευάζεται στον ατμό. Είναι ένα ελαφρύ πιάτο που τρώγεται συνήθως για πρωινό.



μπάν κουόν

45. ΚΑΜΠΟΤΖΗ Η κουζίνα της Καμπότζης επηρεάζεται από την κινεζική και ινδική κουζίνα, χρησιμοποιεί προϊόντα όπως το ρύζι, τα ψάρια, τα φρούτα, τα λαχανικά και μια ποικιλία από μπαχαρικά ([γλυκάνισο](#), [το τζίντζερ](#), [το πιπέρι](#), [κόλιαντρο](#), [κλπ](#)), προσφέροντας έντονο άρωμα και γεύση. Στην Καμπότζη μπορούμε να βρούμε πιάτα, όπως κρέας [κοτόπουλο](#), [πάπια](#), [μαϊμού](#) και [ψάρια](#), σερβιρισμένα με [ρύζι](#). Χαρακτηριστικό πιάτο είναι το ποταμίο ψάρι στη σχάρα τυλιγμένο σε μαρούλι ή σπανάκι με σάλτσα. Η tuk-tren είναι μια σάλτσα με ιχθυέλαιο και μπαχαρικά που συνοδεύει πολλά πιάτα. Επιδόρπιο, τροπικά φρούτα, μπανάνες, μάνγκο, παπάγια.

46. ΜΙΑΝΜΑΡ (ΒΙΡΜΑΝΙΑ Ή ΜΠΟΥΡΜΑ) Η κουζίνα της Βιρμανίας έχει επηρεάσει τις κουζίνες της [Κίνας](#), της [Ινδίας](#) και της [Ταϊλάνδης](#), όπου τα περισσότερα υλικά, όπως ρύζι, ζυμαρικά, λαχανικά και κρέατα συνοδεύονται από τα ψάρια. Ένα άλλο σημαντικό συστατικό της Βιρμανίας κουζίνας είναι το [κάβυ](#), όχι πάρα πολύ πικάντικο αλλά πολύ νοστιμότερο από εκείνο των γειτονικών χωρών. Τα τυπικά πιάτα είναι το εξαιρετικό [Ohn-Nhakswe](#), κοτόπουλο με μανέστρα κάρυ και καρύδια, το [Paratha](#), το [nan-bya](#) με ινδικές επιπρόσθετες και οι εξωτικές τηγανιτές ακρίδες. Από γλυκά κέικ μπανάνα με θαλάσσια φύκια και ζελατίνη. Καλή Βιρμανική μύρα είναι η Mandalay.

47. ΜΠΟΥΤΑΝ Η κουζίνα του διακρίνεται για την πικάντικη γεύση της, χάρη στο τσίλι συστατικό που χρησιμοποιείται στα πιάτα τους, μαζί με διάφορα προϊόντα, όπως τα φασόλια, το ρύζι, τα δημητριακά. Τα επιδόρπια γάλακτος, είναι κατασκευασμένα από principalmete βούτυρο [βούβαλου](#) με έντονο άρωμα για εξωτικό μαγείρεμα. Τα παραδοσιακά πιάτα είναι το [Phagshaphu](#), το [Gondomaru](#), το [Kewa](#) το [Phagsha Tshoem](#) το [Noshahuentsu](#) και το [Bjashamaru](#)

48. ΜΠΑΝΓΚΛΑΝΤΕΣ Η κουζίνα του Μπαγκλαντές επηρεάζεται από την ινδική και κινεζική κουζίνα, βασικά συστατικά της είναι το ρύζι, το κάρυ και τα όσπρια όπως οι φακές, [dhal](#) (όσπρια χωρίς δέρμα), το γάλα καρύδας και τα ψάρια από τον ποταμό, ενώ από κρέας το αρνίσιο και το κοτόπουλο. Αντιπροσωπευτικά πιάτα, το αρνί kababs, το boulanee και το charattis. Άφθονα τροπικά φρούτα, όπως μάνγκο, καρύδες, παπάγια και μπανάνες. Επιδόρπια με πολύ γλυκιά γεύση firni, kheer και αρωματισμένα με σαφράν ή κανέλα. Παραδοσιακό ποτό, το cha.

49. ΝΕΠΑΛ

50. ΙΝΔΙΑ Η ινδική κουζίνα «παντρεύει» τις ιδιαίτερες γεύσεις που προσδίδουν τα καρυκεύματα με απλά καθημερινά προϊόντα, όπως το γάλα και το γιαούρτι. Φημίζεται για τα μπαχαρικά της, μέχρι και τα βραστά λαχανικά έχουν γεύση από μπαχαρικά. Τα κυριότερα είναι ο κόλιανδρος, η δάφνη, το κύμνο και το κάρυ. Από την Ινδία, επίσης, προέρχεται το πιπέρι, το σινάπι, η κανέλα και το μοσχοκάρυδο.

Στην Ινδία κάθε καλός μάγειρας φτιάχνει ένα [κάρυ](#) -μείγμα από τριμμένα αρωματικά μπαχαρικά, όπως καρδάμωμο, κανέλα, γαρούφαλλο, κύμνο, μοσχοκάρυδο και κουρκουμά. Το μείγμα μπαχαρικών φυλάγεται μέσα σε βάζο στην κουζίνα και χρησιμοποιείται σε όλα σχεδόν τα φαγητά.

Οι Ινδουιστές της Ινδίας έχουν δημιουργήσει τη μεγαλύτερη ίσως χορτοφαγική κουζίνα του κόσμου. Χρησιμοποιούν δημητριακά, όσπρια, (φακές, μπιζέλια και φασόλια) και ρύζι με πολλή φαντασία, δημιουργώντας μια ευρύτατη ποικιλία αλλά χωρίς κρέας κουζίνα.

Οι Ινδοί μάγειροι παρασκευάζουν τα νοστιμότερα τσάτι (chutneys), λαχανικά και φρούτα με πολλά μπαχαρικά, που χρησιμοποιούνται ως παράπλευρα πιάτα.

[Πληκτρολογήστε κείμενο]



Chatneys



idlis



pacoras



jalebis

Φτιάχνουν επίσης **μικρομεζεδάκια**, τα idlis, πίτες από ρύζι και φακές που γίνονται στον ατμό, τα **pakoras**, λαχανικά που τηγανίζονται σε κουρκούτι από ρεβίθια και **jalebis**, κάτι σαν αλμυρά ορεκτικά που γίνονται μουσκεύοντας ένα τηγανισμένο κουρκούτι από αλεύρι σιταριού και ρεβιθιού σε γλυκό σιρόπι. Οι **Raytas** είναι γιαούρτι με φρούτα ή λαχανικά, όπως το δικό μας τζατζίκι. Άλλες σπεσιαλιτέ είναι τα **biryani**, μια οικογένεια από περίπλοκα πιάτα ρυζιού μαγειρεμένα με κρέατα ή γαρίδες, τα **samosa**, πάστες νιφιδωτές, βαθυτηγανισμένες, το **korma**, αρνί με κάρι με μια παχιά σάλτσα που περιέχει τριμμένα φιστίκια και γιαούρτι, **masala**, η ξηρή ή βρεγμένη βάση για το κάρι και μεγάλη ποικιλία από ψωμιά και καυτερά μπισκότα, όπως **naan**, **rappadam**, **parathas** και **chapatis**.

Στη νότια Ινδία και ειδικότερα στην ιστορική περιοχή της Telingana, ή της Andhra, το φαγητό καρυκεύεται με φρέσκες πιπεριές τσίλι και μπορεί να είναι πάρα πολύ καυτερό. Το αρνίσιο κρέας είναι το σπουδαιότερο που σερβίρεται στη βόρεια Ινδία. Παρασκευάζεται με εκατοντάδες διαφορετικούς τρόπους, όπως κεμπάπ, διάφορα κάρι, ψητά και σε πιάτα ρυζιού. Πριν από την ανεξαρτησία της Ινδίας η κουζίνα Mughal εθεωρείτο ανάμεσα στις πιο πλούσιες του κόσμου. Αυτή γεννήθηκε κατά τη διάρκεια της ισλαμικής αυτοκρατορίας του μεγάλου βασιλείου Mughal. Βασίζεται κύρια, εξαιτίας θρησκευτικών και γεωγραφικών περιορισμών, στο αρνί. Παρασκευάζεται κύρια ψητό ή στα κάρβουνα, επίσης σε κεμπάπ και τα λεγόμενα ξηρά κάρι, σε αντιδιαστολή προς την τύπου στιφάδου μαγειρική της νότιας Ινδίας. Στην Ινδία οι εορτασμοί και οι γιορτές χαρακτηρίζονται από γλέντι και διασκέδαση. Ανάμεσα στις κυριότερες γιορτές είναι η Onam, που γιορτάζεται η συγκομιδή του ρυζιού, η Diwali, που σημειώνει την αρχή του καινούργιου χρόνου των Ινδουιστών; η Dashera, που σημειώνει το θρίαμβο του καλού πρίγκηπα Rama πάνω στο κακό και η Holi, ο εορτασμός των φώτων, που τιμάει τον Κύριο Κρίσνα, την ενσάρκωση του θεού Βισνού. Η πεμπτούσια των εορτών αυτών είναι η προσφορά τροφής στους Θεούς και τους φίλους.

Τα κυριότερα συστατικά της κουζίνας αυτής είναι:

ΚΑΡΙ: Καρύκευμα που μπορεί να περιέχει διάφορους συνδυασμού με κόλιαντρο, πιπέρι καγιέν, μύρο πιπέρι, κανέλα, μουστάρδα, τζίντζερ, κουρκουμά, τσίλι, μοσχοκάρυδο, σκόρδο, γαρούφαλλο κ.α. Το κάρι ετοιμάζεται ειδικά για κάθε φαγητό, το οποίο διαφέρει από περιοχή σε περιοχή και ως προς τα υλικά και ως προς τις αναλογίες.¹⁰

ΚΟΥΡΚΟΥΜΑΣ (ΤΟΥΡΜΕΡΙΚ): Βότανο με χαρακτηριστικό άρωμα, όξινη και πικρή γεύση, συγγενές του τζίντζερ με τεράστια θεραπευτική αξία.

ΣΑΦΡΑΝ (ΚΡΟΚΟΣ Ή ΖΑΦΟΡΑ): Ακριβό μπαχαρικό, με ευχάριστη γεύση και κίτρινο χρώμα. Χρησιμοποιείται σε μικρές ποσότητες (σε μεγάλες δόσεις θεωρείται τοξικό) με τη μορφή ινών ή σκόνης, παράγεται στην Ελλάδα.

ΠΙΠΕΡΙ: Καρπός του φυτού *riper nigrum*, με έντονο άρωμα καυτερή γεύση, χρησιμοποιείται παντού.

ΣΠΟΡΟΙ ΜΑΡΑΘΟΥ: Από το φυτό φινόκιο, για σαλάτες, σουπές, κρεατικά και ψαρικά.

ΚΑΡΔΑΜΟ (ΝΕΡΟΚΑΡΔΑΜΟ): Χρησιμοποιείται σε μορφή σπόρων, σκόνης, ή ολόκληρο το φυτό.

ΣΠΟΡΟΙ ΣΙΝΑΠΙΟΥ (ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ): Προέρχεται από το φυτό *sinaris alba* (άσπρο), *nigra* (μαύρο), *arvensis* (άγριο). Το άσπρο και το άγριο για τη μαγειρική (μουστάρδα), το δεύτερο για τη φαρμακοποιία.

ΚΥΜΙΝΟ: Μπαχαρικό με πολύ χαρακτηριστικό άρωμα, δυνατό και βαρύ, με πολύ έντονη γεύση. Σημαντικό συστατικό σε πολλά καρυκεύματα όπως το τσίλι το κάρι και διάφορες σάλτσες.

ΤΖΙΝΤΖΕΡ:

ΚΟΛΙΑΝΔΡΟΣ: Αυτοί οι μικροσκοπικοί μπεζ σπόροι δίνουν πολύ δυνατή γεύση. Αποτελούν ένα από τα μπαχαρικά που... χαίρουν μεγάλης εκτίμησης στην ταϊλανδέζικη κουζίνα. Δεν έχει ωραία μυρωδιά παρά μόνο αποξηραμένο. Χρησιμοποιείται σε κρεατικά και μανιτάρια, στην αρτοποιία, στη ζαχαροπλαστική, στην οινοποιία (λικέρ), αλλά και στην Παρασκευή μπίρας.

ΜΕΛΙ: Γλυκιά ρευστή, πλούσια σε μέταλλα και ιχνοστοιχεία θρεπτική ουσία που παράγουν οι μέλισσες.

ΔΑΦΝΗ(ΒΑΓΙΑ): Σκουροπράσινα μεγάλα φύλλα με ιδιαίτερο άρωμα που γίνεται πιο έντονο όταν ξεραθούν.

ΚΑΡΥΔΑ: Γνωστή και ως *ma grow* ή «τροφή των θεών». Χρησιμοποιείται ποικιλοτρόπως. Πίνουν το γάλα της ως ρόφημα, τη σάρκα της ως γλυκό ή συστατικό για την Παρασκευή σαλτσών. Μπορείτε να την προμηθευτείτε φρέσκια και να φτιάξετε μόνοι σας γάλα ή κρέμα. Εναλλακτικά, στο εμπόριο θα βρείτε γάλα καρύδας σε κονσέρβα και αποξηραμένους καρπούς.

ΑΜΥΓΔΑΛΑ: Ξηρός καρπός που χρησιμοποιείται σε μαγειρική και ζαχαροπλαστική

ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ: Υπάρχουν πολλές ποικιλίες: από τη μοβέ μέχρι την άσπρη/πράσινη μελιτζάνα, η οποία μπορεί να καταναλωθεί ωμή με σάλτσα *nam pla* ή ως συστατικό σε άλλες σάλτσες.

ΣΑΛΤΣΑ ΣΤΡΕΙΔΙΩΝ: Παρασκευάζεται από εκχύλισμα στρειδιών, σάλτσα σόγιας, αλάτι και άμυλα. Έχει καφέ χρώμα και αλμυρή γεύση, ενώ χρησιμοποιείται κυρίως σε πιάτα με κρέας ή λαχανικά.

ΜΑΚΡΥΚΟΚΚΟ ΡΥΖΙ: Το μακρύκοκκο ρύζι Thai δίνει ένα ανεπαίσθητο άρωμα γιασεμιού. Φημίζεται για την ποιότητα και το άρωμα του και σερβίρεται σχεδόν με κάθε ταϊλανδέζικο γεύμα.

ΚΗΑ: Πρόκειται για ένα από τα βασικά συστατικά της ιδιαίτερα δημοφιλούς ταϊλανδέζικης σουπας *tom yum goong*. Μπορείτε να το βρείτε στην αγορά ως φρέσκο καρπό (έχει άσπρο χρώμα και «δαχτυλίδια» στο φλοιό του) ή σε μορφή ξηρής σκόνης *kha* (*laos*).

ΚΑΦΙΡ ΛΑΪΜ: Τα φύλλα καφίρ από δέντρο λάιμ έχουν σχήμα πεταλούδας και χρησιμοποιούνται συχνά στην ταϊλανδέζικη κουζίνα. Έχουν ένα χαρακτηριστικό γλυκό άρωμα και γεύση ελαφρά όξινη. Χρησιμοποιούνται ολόκληρα σε φαγητά με κάρι και σουπές ή ψιλοκομμένα σε τηγανιτά και σε σάλτσες για σαλάτες. Μπορείτε να τα προμηθευτείτε φρέσκα ή αποξηραμένα. Μην το παρακάνετε: μπορεί να δώσει πικρή γεύση.

ΝΤΟΥΡΙΑΝ: Το περίφημο φρούτο της χώρας με το αγαθωτό περιβλήμα και την ιδιαίτερη γεύση. Προσφέρει πάντα σκέτο, ως επιδόρπιο¹¹ Το 40% των Ινδών υπολογίζεται ότι είναι χορτοφάγοι. Η χορτοφαγία στην Ινδία είναι συνήθως συνώνυμη με τη γαλακτο-χορτοφαγία, αν και η γαλακτο-αυγο-χορτοφαγία ασκείται επίσης. Τα χορτοφάγα εστιατόρια (σχεδόν πάντα γαλακτο-χορτοφαγίας) αφθονούν. Υπάρχουν συνήθως πολλές

¹⁰ <http://www.mageirikesdiadromes.gr/component/content/article/34-2009-03-20-07-23-47/109-2009-07-25-04-30-02.pdf>

¹¹ http://13ekti2.blogspot.gr/2011/12/blog-post_14.html

[Πληκτρολογήστε κείμενο]

χορτοφαγικές επιλογές διαθέσιμες σε όλα τα εστιατόρια. Η Ινδία έχει επινοήσει ένα σύστημα να μαρκάρει κάθε εδώδιμο προϊόν με μία πράσινη βούλα σε ένα πράσινο τετράγωνο για να δηλώσει ότι μόνο χορτοφαγικά συστατικά χρησιμοποιήθηκαν και ότι κανένα «κρυμμένο» συστατικό κρέατος δεν χρησιμοποιήθηκε. Ένα κόκκινο σημείο σε ένα κόκκινο τετράγωνο προορίζεται για να μεταβιβάσει ότι ένα ή περισσότερα συστατικά που χρησιμοποιήθηκαν είναι μη-χορτοφαγικά ή "κρυμμένων" συστατικών κρέατος όπως η ζελατίνη, το λαρδί, ή το απόθεμα κρέατος.



51.ΣΡΙ ΛΑΝΚΑ

52.ΜΑΛΒΙΔΕΣ

6. ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΚΑΤΑΛΗΨΕΙΣ ΣΤΗΝ ΑΣΙΑ

Η μελέτη των διατροφικών συνθηκών για τους σκοπούς της εργασίας ανέδειξε τρόφιμα «ταμπού» με τα οποία συμφωνούν τα περισσότερα από τα επικρατέστερα θρησκευόμενα. Εν τούτοις οι λόγοι απαγόρευσης της κατανάλωσής τους συχνά διαφέρουν.

Τα οιονοπνευματώδη καταλαμβάνουν μια σημαντικότερη θέση μεταξύ των προκαταλήψεων.

Οι Ισλαμιστές δεν επιτρέπεται να καταναλώσουν αλκοόλ, ούτε μύζα ή κρασί για να αρωματίσουν φαγητά, εκτός από το ξύδι με την προϋπόθεση ότι έχει απαλλαγεί εντελώς από τις ιδιότητες του σταφυλιού. Θεωρούν ότι τα οιονοπνευματώδη είναι βλαβερά για το νευρικό σύστημα, επηρεάζουν τις αισθήσεις και την κρίση.

Στον Ινδουισμό, υπάρχει απόλυτη απαγόρευση του αλκοόλ για τους μοναχούς. Δίνει μεγάλη σημασία στο να καταλάβει κανείς και να ακολουθεί όπως ο ίδιος νομίζει τον ηθικά ορθό τρόπο ζωής «ντάρμα». Στα οιονοπνευματώδη μπορεί να δοθεί μεγαλύτερη αξία μέσω της Ayurveda=της επιστήμης της σοφίας, μορφή εναλλακτικής θεραπείας και ιατρικό κλάδο του ινδικού «ντάρμα». Δημιουργούνται κάποια κρασιά από βότανα τα οποία χρησιμοποιούνται ως χαλαρωτικές ουσίες ή ως θεραπεία της δυσπεψίας. Πάντως τονίζει το μέτρο στη χρήση.

Στον Βουδισμό η χρήση τους κρίνεται απαγορευτική, με συγκεκριμένες οδηγίες στους «πέντε στοχασμούς»

Η σφαγή των ζώων και η κατανάλωση του κρέατος, στις βασικές αρχές διδασκαλίας των επικρατέστερων θρησκειών, αποτελεί τελετουργία και συμβάλλει καταλυτικά στην κοινωνική διάσπαση της θρησκευτικής ζωής.

Η Ιουδαϊκή διαιτητική "kushrut", διαχωρίζει τις τροφές σε "kosher" καθαρές και "treifah" ακάθαρτες, πράγμα που έχει να κάνει με τα συστατικά και τις διαδικασίες, επιλογή, σφαγή και προετοιμασία κρέατος. Με το ίδιο σεβασμό προς όλα τα όντα, δεν μπορεί να καταναλωθεί τίποτα ζώο ή πτηνό αν δεν έχει θανατωθεί με συγκεκριμένο τρόπο. Επιτρέπονται μόνο τα ψάρια με πτερύγια και λέπια.

Η Ισλαμική ενώ πρεσβεύει πως όλα τα δημιουργηθέντα από τον Αλλάχ όντα είναι προς βρώση, εντούτοις υπάρχουν εξαιρέσεις που αφορούν τις κατάλληλες προϋποθέσεις σφαγής, το χοιρινό κρέας, τα ψάρια χωρίς λέπια, τα αμφίβια κ.α. βασικό λόγος απαγόρευσης είναι η ακαθαρσία και η βλαπτικότητα.¹²

Στο Βουδισμό, ενθαρρύνεται ο χορτοφαγικός τρόπος ζωής με το σκεπτικό ότι στους Θεούς δεν αρέσει η θανάτωση των ζώων και ότι η χορτοφαγία θα μπορούσε να βοηθήσει κάποιον να έχει μια καλύτερη μετά θάνατον ζωή. Όταν μια ύπαρξη πεθαίνει πριν επιτύχει το Διαφωτισμό, αναγκάζεται πάλι να ξεκινήσει την επίπονη διαδικασία της αναγέννησης.

Ο Ινδουισμός σέβεται τη ζωή ανθρώπου και ζώου. Η πλειοψηφία των πιστών του είναι χορτοφάγοι αλλά πολλοί καταναλώνουν και ψάρια=φρούτα της θάλασσας. Παρόλα αυτά η κατανάλωση κρέατος είναι επιτρεπτή εκτός από το χοιρινό και το κοτόπουλο που θεωρούνται πτωματοφάγα ζώα. Τα ζώα που δεν περιλαμβάνονται στη διατροφή κανενός πιστού, είναι η αγελάδα, ο ταύρος και το βόδι. Η αγελάδα θεωρείται ιερή καθώς παράγει τα άλλα δύο, θρέφει τους ανθρώπους με το γάλα της, αντιμετωπίζεται ως μητέρα.

Ζωικά τρόφιμα, γάλα, αυγά, τυρί, γαλακτοκομικά.

Στον Ιουδαϊσμό είναι επιτρεπτή η χρήση κάθε είδους γαλακτοκομικού αρκεί να προέρχονται από ζώα "kosher". Αυστηρά απαγορευμένη η κατανάλωση κρέατος και γαλακτοκομικών συγχρόνως (3-6 ώρες αναμονή)

Οι Ισλαμιστές επιτρέπεται να καταναλώσουν γάλα και αυγά αρκεί να προέρχονται από ζώα "halal"

Στον Ινδουισμό, ακολουθείται η χορτοφαγία και η γαλατο-χορτοφαγία.

Στο Βουδισμό, επίσης.

7. ΟΙ ΙΣΤΟΡΙΚΕΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Η διατροφή είναι ένας από τους πιο σημαντικούς εξωγενείς παράγοντες που επηρεάζουν την ανθρώπινη υγεία. Η ίδια η ζωή των ανθρώπων εξαρτάται από τη δυνατότητα λήψης τροφής, ενώ η προστασία και η προαγωγή της υγείας συναρτώνται με το είδος και την ποσότητα της τροφής, καθώς και με τις διατροφικές συνήθειες. Τόσο η έλλειψη όσο και η υπερκατανάλωση τροφής μπορεί να προκαλέσουν την εμφάνιση ορισμένων νοσημάτων.

¹² Πτυχιακή Εργασία, Φρέρη Ευαγγελία, Διατροφικές συνήθειες και προκαταλήψεις ανά τον κόσμο όπως διαμορφώνονται από το θρήσκευμα, ΤΕΙ Κρήτης, Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας

Σε όλους τους μεγάλους πολιτισμούς η διατροφή θεωρούνταν σημαντικός παράγοντας για την προστασία της υγείας από διάφορες αρρώστιες. Ο Πλάτων ενοχοποιούσε τις διατροφικές εκτροπές των πλουσίων, μαζί με την έλλειψη φυσικής άσκησης, ως βασικούς παράγοντες νοσηρότητας, ενώ συχνές αναφορές στη διατροφή υπάρχουν επίσης στα κείμενα της ιπποκράτειας ιατρικής, στον Γαληνό, καθώς και στα ιατρικά κείμενα άλλων μεγάλων πολιτισμών (Κίνα, Ινδία, Εγγύς και Μέση Ανατολή).

Σήμερα, γίνεται ευρύτατα αποδεκτό ότι οι διατροφικές συνήθειες του Δυτικού πολιτισμού σχετίζονται αιτιολογικά με ορισμένα από τα σημαντικότερα νοσήματα, όπως είναι τα καρδιαγγειακά νοσήματα και τα κακοήθη νεοπλασμάτα. Με βάση πρόσφατες εκτιμήσεις, υπολογίζεται ότι ο σχετικός κίνδυνος θανάτου για όσους ευρωπαίους ακολουθούν υγιεινή διατροφή είναι 0.87 σε σχέση με όσους δεν τρέφονται σωστά. Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή υπολογίζει ότι 60.000 θάνατοι το χρόνο θα μπορούσαν να αποφευχθούν στα κράτη-μέλη αν βελτιωνόταν η διατροφή του πληθυσμού.

Σύμφωνα με τη νεοδαρβινική θεωρία, η έλλειψη κορεσμένου λίπους, ζάχαρης και αλατιού κατά το μεγαλύτερο μέρος της εξελικτικής ιστορίας του ανθρώπου αποτελεί τη βασική αιτία των περισσότερων σημερινών διατροφικών προβλημάτων υγείας. Ο ανθρώπινος οργανισμός προσαρμόστηκε στις ελλείψεις αυτών των προϊόντων. Έτσι, σήμερα, οπότε μπορεί και τα καταναλώνει σε αφθονία, υφίσταται τις αρνητικές συνέπειες, στο βαθμό που η αυξημένη τους λήψη δεν αντιστοιχεί στις “προδιαγραφές” του ανθρώπινου οργανισμού. Από την άλλη, σημαντικά προβλήματα υγείας συνεπάγεται και η μειωμένη κατανάλωση προϊόντων στα οποία είχε προσαρμοστεί για πολλά χρόνια ο ανθρώπινος οργανισμός, όπως τα φρούτα και τα λαχανικά. Στις αναπτυσσόμενες χώρες, και ιδίως στις φτωχές περιοχές της Αφρικής και της Ασίας, οι διατροφικές ελλείψεις δεν περιορίζονται μόνο στα φρούτα και στα λαχανικά, αλλά στο σύνολο της προσλαμβανόμενης τροφής, με αποτέλεσμα ο υποσιτισμός να απειλεί όχι μόνο την υγεία αλλά και τη ζωή εκατομμυρίων ανθρώπων.¹³

8. ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΥΓΕΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΙΑΤΙΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ & ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΡΩΠΑΙΚΗ

Η κουζίνα της Ιαπωνίας και άλλων ασιατικών χωρών αποκαλύπτει τα μυστικά υγείας που κρύβει και δείχνει το δρόμο στις δυτικές χώρες. Η ιδέα είναι απλή. Αναλύοντας τις διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων σε διάφορες χώρες και συγκρίνοντας τα στοιχεία αυτά με ιατρικά στοιχεία όπως το προσδόκιμο ζωής, τις συχνότητες παχυσαρκίας, καρκίνου και χοληστερίνης μπορούμε να εξάγουμε χρήσιμα συμπεράσματα για το τι δέον γενέσθαι με τη διατροφή μας.

Στη δυτική Ευρώπη και στην Αμερική, η διατροφή είναι πλούσια σε λιπαρά και πρωτεΐνη. Και μπορεί το προσδόκιμο ζωής να είναι από τα υψηλότερα στον κόσμο, ωστόσο, η παχυσαρκία και η ανάπτυξη καρκίνου του εντέρου έχουν πολύ υψηλές συχνότητες.

Ένα άλλο χαρακτηριστικό της Δυτικής κουζίνας είναι ο υψηλός βαθμός επεξεργασίας των τροφίμων κάτι που σημαίνει συντηρητικά, πλαστικές συσκευασίες, πρόσθετες ύλες, επεξεργασμένη ζάχαρη και λιπαρά.

Αντίθετα, οι ασιατικές χώρες και ειδικότερα οι Ιαπωνία, έχουν πολύ υψηλό προσδόκιμο ζωής και πολύ καλούς δείκτες υγείας του πληθυσμού. Μια από τις εξηγήσεις που δίνονται για αυτό είναι η διατροφή. Στις ασιατικές χώρες, η διατροφή στηρίζεται σε μεγάλο βαθμό σε φυσικές τροφές και είναι πολύ περισσότερο «πράσινη» από τη δυτική.

Η γιαπωνέζικη κουζίνα αποτελείται από πληθώρα οπωροκηπευτικών, φρέσκο ψάρι και προϊόντα σόγιας. Αντί για καφέ, οι Ιάπωνες πίνουν τσάι ενώ αποφεύγουν το κόκκινο κρέας, τη ζάχαρη και τα επεξεργασμένα τρόφιμα. Τα καθημερινά τους γεύματα είναι γεμάτα λάχανο, μπρόκολο, κουνουπίδια, λαχανάκια Βρυξελλών, ραπανάκια, κάρδαμο κ.α. Τα λαχανικά αυτά περιέχουν υψηλά επίπεδα σουλφοραφάνης και γλουκοραφανίνης που έχουν αντικαρκινική δράση στους πνεύμονες και το έντερο. Οι ποσότητες που καταναλώνουν οι Ιάπωνες είναι περίπου πενταπλάσιες από ότι στις ΗΠΑ.

Ένα άλλο «μυστικό» της Ιαπωνικής κουζίνας είναι το μίζο, ένα προϊόν ζύμωσης της σόγιας που είναι κοινό συστατικό στις σούπες, τις σάλτσες και τα ντρέσινγκ στις σαλάτες. Το μίζο περιέχει ισοφλαβόνες που επίσης έχει αντικαρκινικές ιδιότητες αλλά σχετίζεται και με χαμηλά επίπεδα χοληστερόλης. Το πράσινο τσάι είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά με πολλαπλές ευεργετικές ιδιότητες. Εκτός από την ενίσχυση του οργανισμού κατά μολύνσεων, έχει συνδεθεί με μείωση της αρτηριακής πίεσης και αντικαρκινικές δράσεις. Μια πρόσφατη έρευνα έχει δείξει ότι το πράσινο τσάι είναι 100 φορές πιο αποτελεσματικό από τη βιταμίνη C και 25 φορές πιο αποτελεσματική από τη βιταμίνη E στην προστασία των κυττάρων από τις ελεύθερες ρίζες.

Ένα τελευταίο μυστικό της ιαπωνικής κουζίνας είναι τα υδρόβια φύκη που αν και προσφάτως έχουν κάνει την εμφάνισή τους και στις δυτικές κουζίνες στην Ιαπωνία χρησιμοποιούνται εδώ και αιώνες. Τα φύκη συνήθως τυλίγουν κομμάτια σούσι, χρησιμοποιούνται σε σούπες οι σαλάτες. Περιέχουν μια πληθώρα στοιχείων και είναι πλούσια σε φολικό οξύ, βιταμίνες B, σίδηρο, ασβέστιο, μαγνήσιο και περιέχουν λιγνάρες που έχει βρεθεί ότι έχουν αντικαρκινικές ιδιότητες.

Δεν είναι να απορεί κανείς λοιπόν που οι δείκτες παχυσαρκίας, καρκίνου και χοληστερίνης είναι πολύ χαμηλότεροι στην Ιαπωνία και στις ασιατικές χώρες. Αντίθετα με τις δυτικές κουλτούρες που η λέξη φαγητό είναι συχνά συνώνυμο της διασκέδασης, στην Ιαπωνία είναι συνώνυμο της θεραπείας. Το μόνο που έχουν να ανησυχούν είναι η διάδοση των δυτικών προτύπων διατροφής και η ανάπτυξη αλυσίδων πρόχειρου φαγητού. Μήπως είναι ώρα να ανησυχούμε και εμείς;¹⁴

9. ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΑΣΙΑΤΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Κινέζικες φτερούγες από κοτόπουλο

¹³ <http://panacea.med.uoa.gr/topic.aspx?id=808> Γ.Κ. Τούντας, Αναπληρωτής Καθηγητής Κοινωνικής Ιατρικής Πανεπιστημίου Αθηνών Διευθυντής Ινστιτούτου Κοινωνικής και Προληπτικής Ιατρικής Τελευταία αναθεώρηση : 10/2/2007

¹⁴ http://www.oneman.gr/keimena/men_s_only/body/article1478223.ece

[Πληκτρολογήστε κείμενο]



Υλικά για 6 - 8 μερίδες

- * 1 κιλό φτερούγες κοτόπουλου (χωρίς τις μύτες)
- * 1 σκελίδα σκόρδο
- * 1 / 2 κουταλάκι κινέζικα μπαχαρικά
- * 3 κουταλιές της σούπας σόγια sauce
- * 1 / 2 κουταλάκι τζίντζερ τριμμένο
- * 3 κουταλιές της σούπας ξύδι (από μήλο ή κρασί)
- * 2 κουταλιές της σούπας μέλι
- * 1 κουταλιά της σούπας μαύρη ζάχαρη

Προετοιμασία: Βάλτε τις φτερούγες σε ένα πυρέξ και μαρινάρετε χρησιμοποιώντας τα παραπάνω συστατικά για τουλάχιστον μισή ώρα. Βάλτε τις στο φούρνο και καλύψτε με αλουμινόχαρτο και ψήστε για 1 / 2 ώρα. Γυρίστε τις και ψήστε για άλλη 1 / 2 ώρα. Ελέγξτε αν οι χυμοί έχουν εξατμιστεί και αν η ζάχαρη άρχισε να καραμελώνει και να σκουραίνει. Αφαιρέστε το αλουμινόχαρτο προσθέστε 2 κουταλιές της σούπας ζεστό νερό βάλτε το πάλι στο φούρνο ακάλυπτο και ψήστε για άλλα 5 - 10 λεπτά. Ελέγξτε και γυρίστε το κοτόπουλο μέχρι οι χυμοί να εξατμιστούν . Αφήστε το κοτόπουλο με τους χυμούς να ξεκουραστεί για 5 λεπτά πριν το σερβίρετε.

Κινέζικο τηγανητό κοτόπουλο και ρύζι



Υλικά για 4 μερίδες:

- * Μακρόσπερμο ρύζι
- * 5 κρεμμυδάκια χλωρά
- * 2 κόκκινες πιπεριές τσίλι
- * 4 σκελίδες σκόρδο
- * 2 στήθη κοτόπουλου σε λεπτές λωρίδες
- * 2 ντομάτες
- * 2 κουταλιές της σούπας Fish sauce
- * 1 κουταλάκι του γλυκού Soya Sauce
- * 1 λεμόνι (χυμός)
- * 1 κουταλάκι κινέζικα μπαχαρικά

Προετοιμασία: Βράστε το ρύζι τουλάχιστον 1 ώρα πριν και αφήστε το να κρυώσει. Θερμάνετε ένα «wok» σε υψηλή θερμοκρασία και τσιγαρίστε το σκόρδο και στη συνέχεια προσθέστε το κοτόπουλο , ανακατέψτε κατά διαστήματα μέχρι να ροδίσει. Προσθέστε το ρύζι και το υπόλοιπο των συστατικών και ανακατέψτε καλά σε δυνατή φωτιά. Προσθέστε Fish sauce, Soya Sauce και το λεμόνι Σερβίρεται ζεστό.

Αρνί, Rogan Josh



Υλικά για 4 μερίδες:

- * 350gr Αρνί λαϊμό φιλέτο, κομμένο σε κύβους
- * 1 μεγάλο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- * 1 κουτ. ψιλοκομμένο φρέσκο τζίντζερ

[Πληκτρολογήστε κείμενο]

[Πληκτρολογήστε κείμενο]

- * 2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο
- * 1 - 2 κόκκινες πιπεριές, ψιλοκομμένες
- * 2 κουτ. κύμινο τριμμένο
- * 1 x 400 γρ ψιλοκομμένη ντομάτα (κονσέρβα)
- * 4 κουταλιές της σούπας τοματοπολτού
- * Μια πρέζα κανέλα σκόνη
- * 1 κουταλιά της σούπας λάδι
- * Αλάτι και πιπέρι
- * 1 / 2 φλιτζάνι γιαούρτι

Προετοιμασία: Ζεστάνετε το λάδι σε μια κατσαρόλα και τσιγαρίστε το κρεμμύδι μέχρι να μαλακώσει. Ανακατέψτε το τζίντζερ, το σκόρδο, το τσίλι, το κύμινο και την κανέλα, τσιγαρίστε για άλλα 2 λεπτά. Βάλτε το αρνί στο μείγμα για 2 λεπτά. Προσθέστε την ψιλοκομμένη ντομάτα, τον τοματοπολτό και το αλάτι, καλύψτε το σκεύος και σιγοβράστε σε χαμηλή φωτιά για 45. Προσθέστε το γιαούρτι με ένα κουτάλι και ανακατέψτε.

10. ΤΑ ΠΙΟ ΠΕΡΙΕΡΓΑ ΑΣΙΑΤΙΚΑ ΦΑΓΗΤΑ

Οι πιο «ψαγμένες» και απροσδόκητες γαστρονομικές επιλογές της Ασιατικής κουζίνας...

Η Ασία, εκτός από μεγάλους πολιτισμούς έχει αναπτύξει και μια ιδιαίτερη κουζίνα. Αν και αρκετές από τις ασιατικές λιχουδιές είναι σχετικά «κοντά» στις ευρωπαϊκές γεύσεις, όπως η ψητή πάπια, αρκετά από τα πιο παραδοσιακά φαγητά ασιατικών χωρών φαντάζουν ακόμα ξένα. Βέβαια, εάν έχει καταφέρει το ωμό ψάρι να γίνει trendy στην Ευρώπη, γιατί όχι και τα έμβρυα πάπιας;



Φρέσκο... σάπιο λάχανο (Kimchi) Noodles... σοκολάτα! Σούσι με αυγοτάραχο και αυγά ορτυκιού Φωλιά-σούπα

• Φρέσκο... σάπιο λάχανο (Kimchi)

Το kimchi είναι ένα παραδοσιακό κορεατικό συνοδευτικό, το οποίο όμως μπορεί να το συναντήσετε και σε άλλες ασιατικές κουζίνες. Φτιάχνεται από λαχανικά και έχει μια πικάντικη γεύση. Γιατί όμως βρίσκεται κάτι τέτοιο στην συγκεκριμένη λίστα; Γιατί το kimchi στην ουσία πρόκειται για σάπιο λάχανο!

• Noodles... σοκολάτα!

Τα noodles ασφαλώς και θα τα γνωρίζεται, ως τα ζυμαρικά σήμα κατατεθέν της ασιατικής κουζίνας. Συνήθως σερβίρονται με λαχανικά και κρέας ή ψαρικά, αλλά τώρα υπάρχουν και με... σοκολάτα! Τα noodles της Lotte είναι κυριολεκτικά μια μερίδα noodles με σοκολάτα.

• Σούσι με αυγοτάραχο και αυγά ορτυκιού

Μπορεί να έχετε φάει ορτύκια σε κάποιο γκουρμέ εστιατόριο και πιθανόν να έχετε δοκιμάσει αυγά άλλων πτηνών, πέραν της κότας. Πώς σας φαίνεται ο συνδυασμός ωμού αυγού ορτυκιού, τυλιγμένο σε φύκια και σερβιρισμένο πάνω σε αυγοτάραχο; Δύσκολα θα το έχετε δοκιμάσει, γιατί δεν θα το δείτε στο μενού κανενός εστιατορίου στην Ιαπωνία, εκτός εάν είστε «γνωστές».

• Φωλιά-σούπα

Η κινεζική σούπα έχει σαν βάση της τις φωλιές των πουλιών swiftlet. Τα συγκεκριμένα πτηνά φτιάχνουν τις φωλιές τους σε πλαγιές βουνών και σπηλιές από... σάλιο. Αν έχετε απορία τι γεύση έχουν, η απάντηση είναι σχεδόν καμία, αφού οι φωλιές χρησιμοποιούνται περισσότερο για να δώσουν υφή στη συγκεκριμένη σούπα, παρά γεύση!



Ο βασιλιάς των φρούτων Θαλασσινά «αγγουράκια» Έμβρυο πάπιας!

Αυγά... εκατό ετών! «Βρώμικο» τόφου

• Ο βασιλιάς των φρούτων

Το Durian είναι ο λεγόμενος «βασιλιάς των φρούτων» στην Ασία και όχι χωρίς λόγο. Το αγκαθωτό εξωτερικό του φρούτου προϊδεάζει για το τι κρύβεται μέσα. Το ντούριαν έχει μια χαρακτηριστική μυρωδιά η οποία είναι τόσο έντονη, ώστε να μην επιτρέπεται σε δημόσιους χώρους και ξενοδοχεία. Η μυρωδιά έχει παρομοιαστεί με αυτή ενός υπονόμου.

• Θαλασσινά «αγγουράκια»

Τα συγκεκριμένα θαλασσινά είναι μεζές στην Ιαπωνία, την Κίνα και τις Φιλιππίνες για πολλούς αιώνες. Αφού τα συλλέξουν από την θάλασσα τα φεραίνουν για να διατηρηθούν και ύστερα τα βράζουν και μουλιάζουν για αρκετές μέρες. Επειδή δεν έχουν ιδιαίτερη γεύση, είτε αποξηραμένα, είτε φρέσκα, τα πρωτόγονα θαλασσινά χρησιμοποιούνται σαν βάση σε αρκετές σούπες.

[Πληκτρολογήστε κείμενο]

[Πληκτρολογήστε κείμενο]

- **Έμβρυο πάπιας!**

Μπορεί να έχετε φάει φουα γκρα και πάπια Πεκίνου, αλλά έχετε φάει έμβρυο πάπιας; Τα αυγά τοποθετούνται σε θερμοκοιτίδες, έτσι ώστε να αναπτυχθεί το έμβρυο μέχρι να βγάλει φτερά και πούπουλα. Τότε σερβίρεται ολόκληρο το αυγό, με το σχεδόν ώριμο έμβρυο, σαν μεζές. Θα το βρείτε σε πλανόδιους στο Βιετνάμ και τις Φιλιππίνες με την ονομασία «μπαλούτ».

- **Αυγά... εκατό ετών!**

Οι Κινέζοι επινόησαν μια μέθοδο διατήρησης αυγών με ένα μίγμα πυλού. Το αποτέλεσμα όμως αυτής της επεξεργασίας είναι ο κρόκος του αυγού να παίρνει μαύρο χρώμα, το οποίο υποτίθεται ότι ενισχύει την γεύση του ασπραδιού, που έχει γίνει διαφανές και παχύρρευστο. Πώς προτιμάτε λοιπόν τα αυγά σας, τηγανητά, ψητά ή βραστά;

- **«Βρώμικο» τόφου**

Το τοφού είναι ιδιαίτερα αγαπητό στις ασιατικές χώρες και χρησιμοποιείται σε μια ευρεία γκάμα φαγητών. Αναμφίβολα όμως ξεχωρίζει το «βρώμικο» τόφου, το οποίο είναι δημοφιλές στην Ταϊβάν, Κίνα και Ινδονησία. Λέγεται «βρωμερό» για τον απλούστατο λόγο ότι μυρίζει άσχημα. Τόσο άσχημα μάλιστα που ακόμα και στην Ταϊβάν, όπου αποτελεί βάση της τοπικής κουζίνας, δεν είναι απόλυτα πεπεισμένοι για τις χάρες του. Πηγή: clickatlife.gr¹⁵

11. ΕΠΛΟΓΟΣ - ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Στην αχανή ήπειρο της Ασίας με το τεράστιο μωσαϊκό από φυλές, με ένα ακόμη πιο μεγάλο από γλώσσες, συναντώνται όλα τα θρησκευτικά δόγματα που υπάρχουν και κατ' επέκταση τα βασικότερα θρησκευτικά - φιλοσοφικά ρεύματα (ο [βουδισμός](#), ο [ισλαμισμός](#), ο [βραχμανισμός](#), ο [ιουδαϊσμός](#), ο [ζωροαστρισμός](#), ο [ινδουισμός](#), ο [κομφουκιανισμός](#), ο [σιντοϊσμός](#), ο [ταοϊσμός](#) και ο [χριστιανισμός](#)) και κάποιες δεκάδες ή και εκατοντάδες μικρότερες αιρέσεις τους.

Οι λαοί της Ασίας, με ιστορική πολιτιστική κληρονομιά τουλάχιστον 3.000 ετών π.Χ., έχουν να επιδείξουν πλούσια κληρονομιά στο θέμα της διατροφής. Οι διατροφικές τους συνήθειες, βαθειά επηρεασμένες από την πολυπολιτισμικότητα, και τις επιταγές των ανατολικών θρησκευμάτων, βασισμένες στα αγαθά που παράγονται σε αφθονία στη γη τους και καρυκευμένες με τα υπέροχα και άφθονα μπαχαρικά της Ανατολής, μας προσφέρουν μια παλέτα από κουζίνες, χρώματα και αρώματα σε μια ατέλειωτη ποικιλία εδεσμάτων από φτωχικά και υγιεινά έως γκουρμέ και εξωτικά.

Β' ΜΕΡΟΣ : Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ

Καράμπελα Δανάη

26

Ανησυχητικά τα στοιχεία για τις διατροφικές συνήθειες των εφήβων στην Ευρώπη

Σύμφωνα με μια έρευνα του ευρωπαϊκού έργου HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence) για την υγεία των εφήβων στην Ευρώπη που παρουσιάστηκε τον Απρίλιο σε συμπόσιο στη Γρανάδα της Ισπανίας περισσότεροι από το ένα πέμπτο των εφήβων είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι και ελάχιστα ακολουθούν σωστή διατροφή, λαμβάνοντας τις συνιστώμενες ποσότητες φρούτων και λαχανικών. Μελετήθηκαν οι διατροφικές συνήθειες 3.000 εφήβων από 13 έως 17 ετών σε δέκα ευρωπαϊκές χώρες, μεταξύ των οποίων και η Ελλάδα. Σκοπός του έργου είναι να σχηματίσει την πιο ολοκληρωμένη μέχρι σήμερα εικόνα για την υγεία, τη διατροφή, τη φυσική κατάσταση και τη δραστηριότητα των εφήβων.

Από τους εφήβους που συμμετείχαν στην έρευνα, το 27% των αγοριών και το 20% των κοριτσιών βρέθηκαν να είναι είτε υπέρβαροι είτε παχύσαρκοι. Μια από τις βασικότερες αιτίες γι' αυτό είναι η έλλειψη σωματικής άσκησης, καθώς μόνο το 58% των αγοριών κάνουν κάποια μέτρια ή έντονη σωματική δραστηριότητα για 60 λεπτά την ημέρα, ενώ στα κορίτσια το ποσοστό αυτό πέφτει στο 31%.

Όσον αφορά τις διατροφικές τους συνήθειες, οι Ευρωπαίοι έφηβοι φαίνεται ότι δεν τρέφονται σωστά. Μόνο το 13% καταναλώνουν τουλάχιστον 200 γραμμάρια λαχανικά την ημέρα και μόνο το 16% τρώνε τουλάχιστον δύο φρούτα. Αντίθετα, η διατροφή τους αποτελείται από μεγάλο ποσοστό λιπαρών (περισσότερο από 35% της συνολικής θερμιδικής πρόσληψης). Ωστόσο, η έλλειψη σχετικής ενημέρωσης δεν φαίνεται να είναι ο λόγος γι' αυτές τις βλαβερές συνήθειες: το 62% των κοριτσιών που συμμετείχαν στην έρευνα επέδειξαν καλή γνώση των βασικών αρχών της σωστής διατροφής, παρόλο που δεν τις εφαρμόζουν στην καθημερινή τους ζωή.

Το έργο HELENA προχώρησε ένα βήμα πιο πέρα από την καταγραφή της παρούσας κατάστασης, στο σχεδιασμό εργαλείων για την προώθηση ενός πιο υγιεινού τρόπου ζωής, και έλεγξε την αποτελεσματικότητά τους στη συμπεριφορά των εφήβων. Μετά από πιλοτική εφαρμογή τριών μηνών, οι παρεμβάσεις μέσω υπολογιστή που σχεδιάστηκαν στο πλαίσιο του έργου, βελτίωσαν τη διατροφή (κυρίως όσον αφορά την πρόσληψη νερού, φυτικών ινών και λαχανικών) και αύξησαν το επίπεδο της φυσικής δραστηριότητας των εφήβων. Τέλος, οι εταίροι του έργου συνεργάζονται με τη βιομηχανία τροφίμων για την ανάπτυξη υγιεινών σνακ που απευθύνονται σε εφήβους.

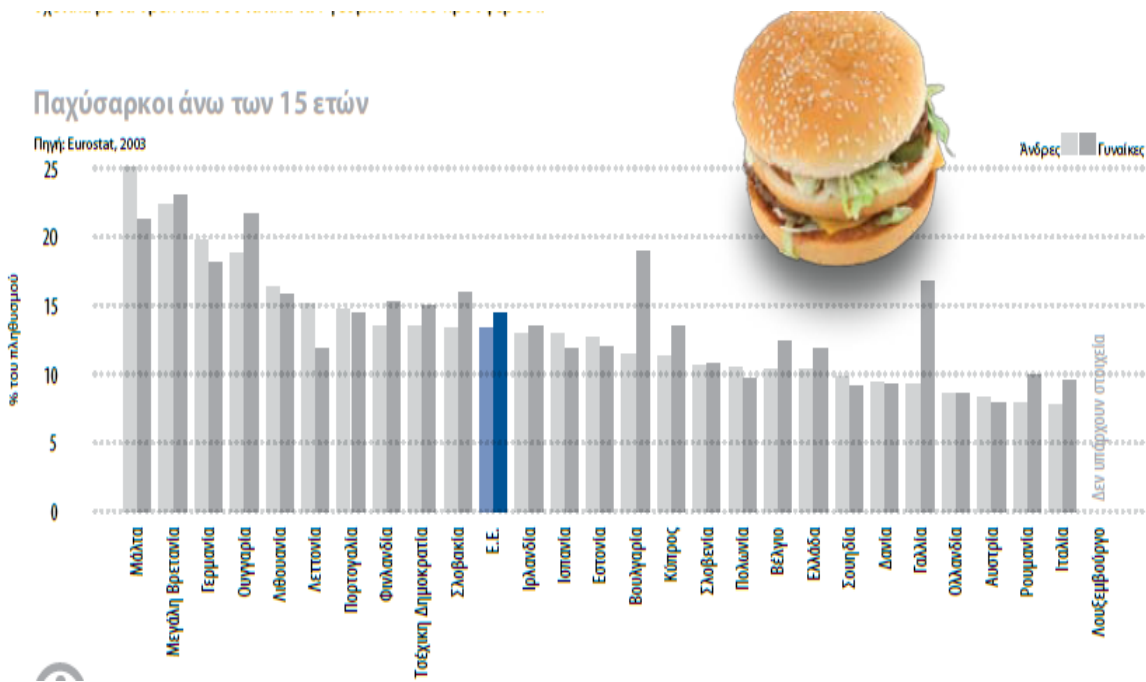
www.ekt.gr

¹⁵ <http://www.otherside.gr/2012/02/pio-perierga-asiatika-fagita/#ixzz2Q6HqhZl>

[Πληκτρολογήστε κείμενο]

Παχύσαρκοι άνω των 15 ετών

Πηγή: Eurostat, 2003, <http://health.europa.eu>



ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ

Η ζήτηση των οπωροκηπευτικών προϊόντων διαμορφώνεται από τις διατροφικές συνήθειες, τις τιμές διάθεσης των προϊόντων στις ευρωπαϊκές αγορές, καθώς και την ποιότητα των συσκευασμένων προϊόντων. Οι διατροφικές συνήθειες των Ευρωπαίων έχουν μετατοπίσει το κέντρο βάρους σε περισσότερο «υγιεινές» τροφές, όπως τα φρούτα και λαχανικά, τα οποία χαρακτηρίζουν τη «μεσογειακή» διαίτα. Ωστόσο, η κατανάλωση οπωροκηπευτικών παραμένει χαμηλή κυρίως σε χώρες της Δυτικής Ευρώπης. Σε έρευνα που έγινε στο Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης σχετικά με την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών στις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης παρατηρείται περιορισμένη κατανάλωση στις χώρες της Βόρειας Ευρώπης συγκριτικά με τις χώρες της Νότιας Ευρώπης. Συγκεκριμένα, η Φινλανδία, η Ιρλανδία, η Σουηδία, η Δανία και το Ηνωμένο Βασίλειο παρουσιάζουν ετήσια κατανάλωση φρούτων και λαχανικών μικρότερη των 300γρ/άτομο ημερησίως, ενώ η Πορτογαλία και η Ιταλία παρουσιάζουν ετήσια κατανάλωση μεγαλύτερη των 500γρ/άτομο ημερησίως. Ιδιαίτερη αξία για την αποτύπωση της ζήτησης σε ευρωπαϊκό επίπεδο έχει και η διάρθρωση των δικτύων διανομής των οπωροκηπευτικών προϊόντων. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας Consumer Panel, που διεξήχθη σε 6 χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης, οι βόρειες χώρες χρησιμοποιούν κυρίως υπεραγορές (super markets) για την προμήθεια των οπωροκηπευτικών. Αντιθέτως οι νότιες χώρες φαίνεται να προτιμούν περισσότερο τα οπωροπωλεία σε σύγκριση με τις υπεραγορές. Το συγκεκριμένο πρότυπο αγοραστικών προτιμήσεων έχει σημαντικές επιπτώσεις στη διαμόρφωση της ζήτησης των τυποποιημένων και συσκευασμένων νωπών οπωροκηπευτικών προϊόντων. Στα μεγάλα καταστήματα λιανικής πώλησης είναι φυσικό να προτιμώνται περισσότερο τα συσκευασμένα προϊόντα και ορισμένα εμπορικά σήματα, που παρουσιάζουν μεγαλύτερη αναγνωρισιμότητα από τους καταναλωτές. Ακόμη, στις υπεραγορές είναι πιθανότερο να προτιμούνται συσκευασίες ατομικού ή οικογενειακού μεγέθους. Είναι δεδομένο επίσης πως οι μεγάλες αλυσίδες λιανικού εμπορίου επιβάλλουν την τήρηση αυστηρών προτύπων ποιότητας και τυποποίησης, γεγονός που δημιουργεί μεγαλύτερες απαιτήσεις προς τους

[Πληκτρολογήστε κείμενο]

συσκευαστές. Τέλος οι μεγάλες αλυσίδες υπεραγορών διαθέτουν μεγαλύτερη διαπραγματευτική δύναμη, σε σχέση με τις εμπορικές επιχειρήσεις τόσο λόγω μεγέθους όσο και εξαιτίας της δομής της συγκεκριμένης αγοράς. Αντίστοιχα, στα παραδοσιακά οπωροπωλεία, η συσκευασία και το εμπορικό σήμα έχουν μικρότερη σημασία. Επίσης τα συγκεκριμένα καταστήματα παρουσιάζουν μικρότερη διαπραγματευτική δύναμη σε σχέση με τις αλυσίδες υπεραγορών, τόσο στο επίπεδο τιμών όσο και στο επίπεδο τήρησης των αυστηρών ποιοτικών προδιαγραφών.

Συμπερασματικά, οι περισσότεροι καταναλωτές έχουν συνηθίσει στην παραδοσιακή διαδικασία της προσωπικής διαλογής των οπωροκηπευτικών. Στις νεαρότερες ηλικίες όμως παρατηρείται εξασθένιση της συγκεκριμένης πρακτικής και αντικατάσταση από αγορές συσκευασμένων προϊόντων.

Επιπλέον, η τυποποίηση και συσκευασία νωπών οπωροκηπευτικών βάσει κανονισμών της Ε.Ε. είναι υποχρεωτική για όλα σχεδόν τα νωπά οπωροκηπευτικά, τόσο για την εξαγωγή τους σε χώρες εκτός Ευρωπαϊκής Ένωσης, όσο και για τη διάθεσή τους στην εσωτερική αγορά.

Α.Σ ΨΑΡΗΣ Αγροτικός Συνεταιρισμός Παραγωγών Ψαριών

Θετικές αλλαγές για πιο υγιεινή διαβίωση

Οι διατροφικές συνήθειες άλλαξαν πολύ τις τελευταίες δεκαετίες οι άνθρωποι πλέον καταναλώνουν 500 θερμίδες παραπάνω απ' ό,τι πριν από 40 χρόνια. Λαμβάνοντας υπόψη και την έλλειψη άσκησης, τα αυξανόμενα επίπεδα παχυσαρκίας δεν αποτελούν έκπληξη. Οι Ευρωπαίοι πολίτες περνούν κατά μέσο όρο 5 ώρες την ημέρα καθήμενοι, ενώ περισσότεροι από ένας στους τρεις δεν ασκούνται στον ελεύθερο χρόνο τους. Η αντιμετώπιση της επιδημίας παχυσαρκίας απαιτεί δράση εκ μέρους των αρχών και της βιομηχανίας, καθώς και προσωπική προσπάθεια του κάθε ατόμου για υιοθέτηση υγιέστερου τρόπου ζωής. Στα κράτη μέλη, πολλοί και διάφοροι οργανισμοί, αρχές και εκπρόσωποι βιομηχανιών μάχονται πλέον κατά της παχυσαρκίας. Ο ρόλος της ΕΕ είναι να βοηθά τις χώρες στη συγκέντρωση πόρων και στην ανταλλαγή καλών πρακτικών. Επίσης, η Ευρωπαϊκή Ένωση διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στον τομέα της σήμανσης των τροφίμων και της προώθησης των εθελοντικών δράσεων της βιομηχανίας τροφίμων.

Βελτίωση των ετικετών στα τρόφιμα

Τον Μάιο του 2006, το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο ενέκρινε νέους κανόνες για τους ισχυρισμούς υγείας και διατροφής και το νέο κανονισμό για τα ενισχυμένα τρόφιμα, που διασφαλίζουν ότι οι καταναλωτές μπορούν να βασίζονται στις ετικέτες των τροφίμων για ακριβείς πληροφορίες σχετικά με τη δυναμωτική και θρεπτική τους αξία. Ισχυρισμοί υγείας όπως «κάνει καλό στην καρδιά» πρέπει να αποδεικνύονται επιστημονικά και δεν είναι δυνατόν να αποδίδονται θετικοί ισχυρισμοί υγείας σε προϊόντα που περιέχουν υπερβολικές ποσότητες αλατιού, λίπους ή ζάχαρης.

Η νομοθεσία και τα προγράμματα της ΕΕ βοηθούν τους Ευρωπαίους να τρώνε υγιεινά.

Ο μηχανισμός της ΕΕ για τη διανομή γάλακτος σε παιδιά σχολικής ηλικίας διευρύνθηκε το 2008. Τώρα, προβλέπεται επιδοτήσεις στα πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια σχολεία και επιτρέπει στα παιδιά κάθε ηλικίας να απολαμβάνουν το γάλα ή άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα, όπως γιαούρτι, τυρί και ροφήματα γάλακτος χωρίς λακτόζη.

Η ημερήσια αυτή δόση ασβεστίου, βιταμινών και πρωτεϊνών δεν παρέχει απλώς μια άμεση τόνωση της υγείας. Δίνει επίσης στα παιδιά το ερέθισμα να συνηθίσουν να τρώνε ένα ευρύ φάσμα υγιεινών γαλακτοκομικών προϊόντων. Εφόσον οι διατροφικές συνήθειες αναπτύσσονται συχνά σε νεαρή ηλικία, αυτό αποτελεί μέτρο κρίσιμης σημασίας για την καταπολέμηση της παχυσαρκίας, ενός προβλήματος που πλήττει 22 εκατομμύρια παιδιά σε όλη την Ευρώπη.

Ο μηχανισμός αποτελεί τμήμα μιας ολοκληρωμένης προσέγγισης εκ μέρους της ΕΕ, η οποία ενθαρρύνει τους υγιεινούς τρόπους διαβίωσης μέσω της διατροφής, της καταναλωτικής συμπεριφοράς, του αθλητισμού και της εκπαίδευσης. Η προσοχή με την οποία η ΕΕ εγκύπτει στις ανάγκες των πολιτών της γίνεται συχνά πιο αισθητή όταν πρόκειται για θέματα υγείας και ασφάλειας και το 2008 ήταν γεμάτο και με άλλες πρωτοβουλίες προς αυτή την κατεύθυνση. Στην αρχή του χρόνου, τον Ιανουάριο, η Ευρωπαϊκή Επιτροπή πρότεινε μια λεπτομερή αναθεώρηση των κανόνων της ΕΕ σχετικά με την επισήμανση των τροφίμων, ώστε οι ετικέτες να είναι πιο σαφείς και να ανταποκρίνονται καλύτερα στις ανάγκες των καταναλωτών της ΕΕ, επιτρέποντας στους πολίτες να επιλέγουν πιο προσεκτικά τον τρόπο διατροφής τους.

Ευρωπαϊκή Επιτροπή

Ευρωπαϊκή Ένωση - Διατροφή

Ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο και η τακτική σωματική άσκηση παίζουν σημαντικότερο ρόλο στη διατήρηση της καλής υγείας. Παρόλ' αυτά, οι Ευρωπαίοι σήμερα καταναλώνουν πάρα πολλές θερμίδες και κινούνται ελάχιστα. Ολοένα περισσότερα παιδιά στην Ευρώπη είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα. Πολλοί σημαντικοί παράγοντες κινδύνου που ευθύνονται για πρόωρους θανάτους, όπως η αρτηριακή πίεση, η χοληστερόλη, ο δείκτης σωματικής μάζας και ο διαβήτης, συνδέονται με το πώς τρεφόμαστε και το πόσο κινούμαστε. Για τους λόγους αυτούς, η διατροφή και η σωματική άσκηση αποτελούν βασικές προτεραιότητες των πολιτικών της Ευρωπαϊκής Ένωσης για τη δημόσια υγεία.

Για τους λόγους αυτούς, η Ένωση θεωρεί αναγκαία τη συνεργασία και τη συγκέντρωση πόρων με τη συμμετοχή όλων των ενδιαφερομένων μερών, και ιδίως της βιομηχανίας τροφίμων και του κλάδου της διαφήμισης, της κοινωνίας των πολιτών και των μέσων μαζικής ενημέρωσης. Βασικοί στόχοι είναι η μεγαλύτερη ευαισθητοποίηση και η υιοθέτηση υγιεινότερων συνθηκών όσον αφορά τη διατροφή και τη σωματική άσκηση. Η Ευρωπαϊκή Πλατφόρμα για τη Διατροφή και τη Σωματική Άσκηση σκοπό έχει να φέρει σε επαφή τους βασικούς σε επίπεδο ΕΕ εκπροσώπους των κλάδων των τροφίμων, της λιανικής πώλησης, της παρασκευής έτοιμων φαγητών και της διαφήμισης, των οργανώσεων καταναλωτών και των ΜΚΟ του τομέα της υγείας. Πρόκειται για ένα φόρουμ που απευθύνεται σε όλους όσους είναι σε θέση να αναλάβουν δράση στον συγκεκριμένο τομέα.

Υπουργείο υγείας

http://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/high_level_group/index_el.htm

http://ec.europa.eu/health-eu/my_lifestyle/nutrition/index_el.htm

[Πληκτρολογήστε κείμενο]

Νέες διατροφικές οδηγίες για την Ευρώπη: είμαστε στα μισά του δρόμου...



Με αίτημα της Ευρωπαϊκής Ένωσης, η Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια Τροφίμων παρέχει οδηγίες για τη διατροφική πρόσληψη του λίπους, των υδατανθράκων, των διαιτητικών ινών και του νερού, λαμβάνοντας υπόψη τα νεότερα δεδομένα. Οι διατροφικές αυτές τιμές αναφοράς θεσπίζουν βέλτιστες προσλήψεις για τα θρεπτικά συστατικά μιας ισορροπημένης διαίτας, η οποία όταν αποτελεί μέρος ενός συνολικότερα υγιεινού τρόπου ζωής, συμβάλλει στην καλή υγεία.

Λαμβάνοντας υπόψη τα χρόνια νοσήματα

Στο παρελθόν, οι συνιστώμενες τιμές ημερήσιας πρόσληψης στόχευαν πρωτίστως στην πρόληψη συγκεκριμένων ελλείψεων θρεπτικών συστατικών. Στις νεότερες, όμως, δεκαετίες έχει καταστεί σαφές ότι η σύνθεση των θρεπτικών συστατικών παίζει καίριο ρόλο στην ανάπτυξη χρόνιων νοσημάτων, όπως ο καρκίνος, ο διαβήτης, η οστεοπόρωση, τα καρδιαγγειακά νοσήματα, επηρεάζοντας δηλαδή τη μακροχρόνια υγεία. Για αυτό το λόγο, συμπεριλαμβάνουν πια τις προσλήψεις για θρεπτικά συστατικά, όπως οι υδατάνθρακες, οι ίνες και τα λίπη.

Το εύρος των υδατανθράκων

Ξεφεύγοντας από συγκεκριμένες τιμές, η EFSA έχει δώσει ένα αποδεκτό εύρος για την πρόσληψη των υδατανθράκων (συνδυασμό απλών σακχάρων και αμύλου), γνωστό ως εύρος πρόσληψης αναφοράς. Δίαιτες που περιέχουν μεταξύ 45% και 60% της ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης από υδατάνθρακες, σε συνδυασμό με μειωμένη πρόσληψη λίπους και κορεσμένων λιπιδίων, βελτιώνουν το μεταβολικό κίνδυνο για την εμφάνιση χρόνιων νοσημάτων.³ Όσον αφορά τη πρόσληψη των συνολικών απλών σακχάρων ή των πρόσθετων σακχάρων δεν έχει τεθεί ακόμα κάποια συγκεκριμένη συνιστώμενη τιμή ή ένα ανώτατο όριο, καθώς τα υπάρχοντα δεδομένα είναι ανεπαρκή για να συνδέσουν την υψηλή πρόσληψη σακχάρων με την αύξηση του βάρους, την έλλειψη μικροθρεπτικών συστατικών ή την τερηδόνα.

Το κατώφλι των ινών

Η σύσταση για την πρόσληψη των διαιτητικών ινών έχει βασιστεί στην ποσότητα που απαιτείται για να διατηρείται φυσιολογική η γαστρεντερική λειτουργία. Έχει, έτσι, οριστεί η πρόσληψη των 25 γρ/ημέρα. Παρόλα αυτά, υπάρχουν στοιχεία που δείχνουν ότι η κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε ίνες, όπως τα ολικής άλεσης δημητριακά, τα φρούτα και τα λαχανικά, σε βαθμό που να παρέχουν περισσότερο από 25 γρ. ινών την ημέρα, βοηθά στον έλεγχο του σωματικού βάρους και μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων και διαβήτη τύπου 2. Συστήνεται, συνεπώς, τα ευρήματα αυτά να λαμβάνονται υπόψη, όταν τίθενται στόχοι σε επίπεδο κατανάλωσης τροφίμων.

Το εύρος των λιπιδίων

Η EFSA αποφάσισε, επίσης, να θέσει ένα εύρος πρόσληψης αναφοράς για το διαιτητικό λίπος μεταξύ 20 και 35% της συνολικής ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης.⁴ Εντός αυτού του εύρους και βάσει παρατηρήσεων της διαιτητικής πρόσληψης, δεν παρατηρούνται εμφανείς ελλείψεις θρεπτικών συστατικών ούτε παρενέργειες στα λιπίδια του αίματος ή το σωματικό βάρος. Σημειώνεται, επίσης, ότι και υψηλότερες προσλήψεις λιπιδίων μπορούν να είναι συμβατές με την καλή υγεία και το φυσιολογικό σωματικό βάρος, αναλόγως με το είδος των τροφίμων που καταναλώνονται και τα επίπεδα της σωματικής δραστηριότητας. Η πρόσληψη των κορεσμένων λιπαρών οξέων θα πρέπει να διατηρείται όσο το δυνατό χαμηλότερη στο πλαίσιο μιας επαρκούς διατροφικά διαίτας, καθώς και τα τρανς λιπαρά οξέα, τα οποία δεν είναι απαραίτητα για τον οργανισμό. Καμία συγκεκριμένη σύσταση δεν δίνεται για τα mono- και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, με εξαίρεση το ότι θα πρέπει να αντικαθιστούν τα κορεσμένα λιπαρά οξέα, όπου είναι δυνατό. Τα ω-3 λιπαρά οξέα μακράς αλυσού, που βρίσκονται στα λιπαρά ψάρια, έχουν συγκεκριμένο πλεονέκτημα για την υγεία της καρδιάς και για αυτό ορίστηκε ως επαρκής η πρόσληψη των 250 mg την ημέρα. Την ποσότητα αυτή μπορούν να παρέχουν 20 μόνο γραμμάρια σολομού την ημέρα.⁵

Νερό

Η επαρκής ενυδάτωση είναι ζωτικής σημασίας για όλες πρακτικά τις λειτουργίες του σώματος και πιο ειδικά για τη ρύθμιση της θερμοκρασίας. Απώλεια 10% του νερού του σώματος μπορεί να είναι μοιραία. Η πρόσληψη νερού ποικίλει: όσο περισσότερη σωματική δραστηριότητα και όσο πιο ζεστό το περιβάλλον, τόσο μεγαλύτερες απαιτήσεις σε υγρά. Η EFSA όρισε μια επαρκή πρόσληψη στα 2 λίτρα την ημέρα για τις γυναίκες και τα 2,5 λίτρα για τους άνδρες, θεωρώντας μια μέτρια σωματική δραστηριότητα και μέτρια εξωτερική θερμοκρασία.⁶ Η σύσταση αυτή περιλαμβάνει το νερό που μπορεί να προσληφθεί από όλα τα ποτά και τα τρόφιμα που καταναλώνει το άτομο.

Γ' ΜΕΡΟΣ : Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΜΕΡΙΚΗ

Γαλανοπούλου Καίτη

Οι 10 πιο υγιεινές εθνικές κουζίνες

[Πληκτρολογήστε κείμενο]

Σε μια έρευνα που πραγματοποιήθηκε από Αμερικανούς διαιτολόγους που ασχολούνται με την προαγωγή της υγείας (Health Promotion), βαθμολογήθηκαν οι 10 πιο υγιεινές κουζίνες. Φυσικά πρώτη βγήκε η ελληνική κουζίνα!

Ελληνική κουζίνα

Υπάρχει ένας καλός λόγος που οι περισσότεροι ειδικοί προτιμούν τη μεσογειακή διατροφή: Παραδοσιακά ελληνικά τρόφιμα, όπως τα σκούρα φυλλώδη λαχανικά, φρέσκα φρούτα, φασόλια που είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, φακές, δημητριακά, ελαιόλαδο, και τα ω3- λιπαρά οξέα που βρίσκονται σε πολλά ψάρια ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα, μειώνουν την εμφάνιση καρκίνου, τον κίνδυνο για καρδιακές νόσους, την εμφάνιση διαβήτη και άλλες παθήσεις που σχετίζονται και με τη διατροφή.

Στην πραγματικότητα, η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή σχετίζεται με 25% μείωση του κινδύνου θανάτου από καρδιακές παθήσεις και κάποιων μορφών καρκίνου, σύμφωνα με έρευνα του Πανεπιστημίου Harvard. Επίσης η απώλεια βάρους είναι μεγαλύτερη και οι άνθρωποι αισθάνονται περισσότερο ικανοποιημένοι για αυτό το είδος της διατροφής, η οποία είναι πιο πλούσια σε 'υγιεινά' λιπαρά, από οποιαδήποτε άλλη 'παραδοσιακή' διατροφή χαμηλή σε λιπαρά.

Η Miller, αναπληρώτρια καθηγήτρια από το Πανεπιστήμιο της California στο San Francisco, δήλωσε: 'οι μικρές ποσότητες κρέατος, τα φρέσκα θαλασσινά, οι σύνθετοι υδατάνθρακες (φασόλια, μελιτζάνες, ή ολικής αλέσεως ψωμιά - σιτηρά), οι ελιές και οι ξηροί καρποί πχ: τα καρύδια, είναι οι βασικοί κανόνες τις υγιεινής ελληνικής κουζίνας, και για αυτό βρίσκεται στην κορυφή της λίστας.'

Καλιφόρνια Fresh

Η Καλιφόρνια Fresh βασίζεται στην απόλαυση κάθε εποχής με τοπικά φαγητά εύκολα στην προετοιμασία. Αυτός είναι ένα υγιεινός τρόπος διατροφής που μπορεί να υιοθετήσει ο καθένας ανεξάρτητα από το πού ζει. Η συγκεκριμένη κουζίνα, χρησιμοποιεί τρόφιμα που καλλιεργούνται σε τοπικό επίπεδο, και είναι ανάλογα με την εποχή τους και πλούσια σε θρεπτικά συστατικά.

Βιετναμέζικη κουζίνα

Φρέσκα βότανα και καρυκεύματα, πολλά λαχανικά και θαλασσινά, καθώς και τεχνικές μαγειρέματος που χρησιμοποιούν νερό ή ζωμό, αντί των ελαίων - αυτά είναι μερικά από τα εξαιρετικά χαρακτηριστικά του Βιετναμέζικου τρόπου μαγειρέματος.

Αυτή η κουζίνα, προετοιμάζεται με τον παραδοσιακό τρόπο, βασίζεται λιγότερο στο τηγάνισμα και στις βαριές σάλτσες και περισσότερο στα βότανα. Οι παραδοσιακές βιετναμέζικες αρωματικές ουσίες (μέντα, βασιλικός Ταϊλάνδης, γλυκάνισος, κόκκινο τσίλι και κολιανδρο), εδώ και πολύ καιρό χρησιμοποιούνται και ως εναλλακτικές θεραπείες για κάποιες ασθένειες. Πχ: το κολιανδρο και ο γλυκάνισος έχουν δράση στην ενίσχυση της πέψης.

Ένα από τα πιο υγιή και πιο εύγευστα βιετναμέζικα πιάτα είναι το Pho, μια αρωματική σούπα με βάση το noodle γεμάτη αντιοξειδωτικά.

Ιαπωνική κουζίνα

Η παραδοσιακή Ιαπωνική κουζίνα είναι πάρα πολύ υγιεινή. Η αναπληρώτρια καθηγήτρια Miller, εξηγεί ότι: 'Δεν είναι μόνο μια διατροφή πλούσια σε φρούτα και λαχανικά που καταπολεμούν τον καρκίνο, αλλά σημαντικό ρόλο παίζει και η προετοιμασία του φαγητού που γίνεται με ένα πιο υγιεινό τρόπο, όπως στον ατμό ή με ένα πολύ 'γρήγορο ανακάτεμα', το stir-fry.

Επίσης προσπαθούν να εφαρμόσουν το 'Hara Hachi Bu' που σημαίνει: 'φάτε έως ότου είστε κατά 80% πλήρεις'. Αυτοί οι απλοί κανόνες διατροφής μπορούν να εξηγήσουν γιατί οι άνθρωποι στην Ιαπωνία έχουν πολύ λιγότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν καρκίνο του μαστού ή του παχέος εντέρου.

Ινδική κουζίνα

Λέγοντας 'Ινδική - κουζίνα', ίσως να σκέφτεστε αρωματικά καρυκεύματα, όπως πιπερόριζα, κόκκινο τσίλι, και το masala garam (ένα μείγμα από κύμινο, κάρδαμο, μαύρο πιπέρι, κανέλα, κολιανδρο, και άλλα μπαχαρικά).

Τα παραπάνω μπορούν πράγματι να προάγουν την υγεία. Η κουρκούμη και το τζίντζερ βοηθούν στην καταπολέμηση της νόσου του Alzheimer, σύμφωνα με πρόσφατες μελέτες. Οι ερευνητές επισημαίνουν το γεγονός ότι τα ποσοστά της νόσου του Alzheimer στην Ινδία είναι τέσσερις φορές μικρότερα από ότι, στην Αμερική ή στην Ευρώπη, ίσως επειδή οι άνθρωποι εκεί τρώνε κάρυ καθημερινά. Η κουρκούμη, το κύριο συστατικό του κάρυ, μπορεί να έχει αντιφλεγμονώδεις και θεραπευτικές ιδιότητες. Τα οφέλη της εξετάζονται αυτή τη στιγμή στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνιας στο Λος Άντζελες.

Ιταλική κουζίνα

Αυτό που κάνει πραγματικά να ξεχωρίζει την ιταλική κουζίνα είναι τα πολύ καλά συστατικά της: ντομάτα, ελαιόλαδο, σκόρδο, ρίγανη, μαϊντανός και βασιλικός.

Μελέτες έχουν δείξει ότι το λυκοπένιο στις ντομάτες μπορεί να βοηθήσει στην προστασία των γυναικών από καρκίνο του μαστού.

[Πληκτρολογήστε κείμενο]

[Πληκτρολογήστε κείμενο]

Ένας από τους καλύτερους τρόπους για να προσλάβετε το λυκοπένιο είναι τα μαγειρεμένα προϊόντα ντομάτας: μισό φλιτζάνι σάλτσα ντομάτας έχει περισσότερα από 20 χιλιοστόγραμμα. Επιπλέον, το σκόρδο και τα παραδοσιακά ιταλικά βότανα παρέχουν βιταμίνες Α και C. Το ελαιόλαδο βοηθά στη μείωση της χοληστερόλης και την καταπολέμηση των ασθενειών που σχετίζονται με την καρδιά.

Ισπανική κουζίνα

Οι κριτικοί χειροκροτούν την ισπανική παράδοση του φαγητού τάπας (μικρά πιάτα για το φαγητό. Οι Ισπανοί τρώνε τόνους από φρέσκα θαλασσινά, λαχανικά και ελαιόλαδο - όλα εξαιρετικές επιλογές, όταν πρόκειται για τον έλεγχο του βάρους σας. Η λίστα των πολύ υγιεινών πιάτων που θα παραγγείλετε: gazpacho (πλούσιο σε λυκοπένιο και αντιοξειδωτικά) και παέλια (πλούσια σε φρέσκα θαλασσινά, ρύζι και λαχανικά).

Προσοχή: Αποφύγετε τα λιπαρά λουκάνικα και τα τηγανητά, τα οποία μπορεί να τα συναντήσετε σε τάπας μενού.

Μεξικάνικη κουζίνα

Ξεχάστε αυτές τις υψηλής περιεκτικότητας, σε λιπαρά και θερμίδες, επιλογές που συναντάτε σε πολλά δημοφιλή εστιατόρια του Μεξικού. Η αυθεντική μεξικάνικη κουζίνα μπορεί να ωφελεί, στην υγεία της καρδιάς αλλά και στο αδυνάτισμα. Από μια μελέτη στο Πανεπιστήμιο της Γιούτα βρέθηκε ότι στην πραγματικότητα, μια μεξικάνικη διατροφή από φασόλια, σούπες, και σάλτσες βασισμένες σε ντομάτα, βοήθησε στη μείωση του καρκίνου του μαστού σε γυναίκες. Η μεξικάνικη κουζίνα δίνει έμφαση στα τρόφιμα που αφομοιώνονται αργά από τον οργανισμό, όπως τα φασόλια και το καλαμπόκι.

Κουζίνα της Νότιας Αμερικής

Με 12 χώρες, εντός των συνόρων της, η Νότια Αμερική έχει πολύ διαφορετικές γαστρονομικές συνήθειες. Η παραδοσιακή διατροφή της ηπείρου περιλαμβάνει κατανάλωση φρούτων και λαχανικών (συμπεριλαμβανομένων των οσπρίων) μαζί με δημητριακά. Στην πραγματικότητα, ένα τυπικό γεύμα της Νότιας Αμερικής που αποτελείται από ρύζι και φασόλια δημιουργεί ένα τέλειο γεύμα πλούσιο σε πρωτεΐνη. Ενώ ορισμένα μέρη της Νότιας Αμερικής είναι διάσημα για την τεράστια μπριζόλα τους, μια πιο υγιεινή επιλογή είναι το ceviche. Αυτό το μίγμα φρέσκων θαλασσινών παρέχει μια ποικιλία υγιεινών συστατικών και μπαχαρικών, όπως το κόλιαντρο, τα καυτερά πιπέρια τη ντομάτα και το κρεμμύδι.

Προσοχή: Τα Βραζιλιάνικα ή τα Αργεντινικά εστιατόρια έχουν συχνά τηγανητά τρόφιμα όπως τηγανιτές γλυκοπατάτες, τηγανιτό λουκάνικο, και τηγανιτή μπανάνα. Αν προσπαθείτε να χάσετε κιλά, απαστασιοποιηθεί ή μοιράστε την παραγγελία σας στο τραπέζι.

Ταϊλάνδεζικη κουζίνα

Μπορεί μια σούπα να προλαμβάνει τον καρκίνο; Εάν είναι η αγαπημένη της Ταϊλάνδης που ονομάζεται Tom Yung Gung, η απάντηση μπορεί να είναι ναι.

Φτιαγμένη με γαρίδες, κόλιανδρο, λεμονόχορτο, πιπερόριζα, και άλλα βότανα και καρυκεύματα που χρησιμοποιούνται στην ταϊλανδέζικη κουζίνα, η σούπα διαπιστώθηκε ότι διαθέτει ιδιότητες 100 φορές πιο αποτελεσματικές από άλλα αντιοξειδωτικά στην καταστολή της ανάπτυξης καρκινικών όγκων.

Ερευνητές στο Πανεπιστήμιο Kasetsart της Ταϊλάνδης και το Japan's Kyoto αλλά και το Πανεπιστήμιο Kinki άρχισαν να ενδιαφέρονται για την επίδραση της σούπας στο ανοσοποιητικό σύστημα μετά από την παρατήρηση ότι η συχνότητα εμφάνισης καρκίνου του πεπτικού σωλήνα και άλλων μορφών καρκίνου ήταν χαμηλότερη στην Ταϊλάνδη από ό, τι σε άλλες χώρες.

Πολλά Ταϊλανδέζικα μπαχαρικά παρουσιάζουν μεγάλα οφέλη. Η πιπερόριζα ενισχύει την πέψη, ο κourkouμάς είναι αντιφλεγμονώδες, και το λεμονόχορτο χρησιμοποιείται από καιρό στην ασιατική ιατρική για να βοηθήσει στην αντιμετώπιση του κρυολογήματος και στα κοιλιακά προβλήματα.

Προσοχή: Όταν τρώτε έξω, αποφύγετε σούπες με γάλα καρύδας επειδή είναι πλούσια σε κορεσμένο λίπος και θερμίδες.

Βρήκαν γιατί «κολλάμε» με την αμερικανική διατροφή

Τα λιπαρά πρόχειρα φαγητά (junk food) καταστρέφουν εγκεφαλικά κύτταρα που ελέγχουν το βάρος. Επιπλέον, δημιουργούν ένα φαύλο κύκλο παχυσαρκίας, καθώς προκαλούν εθισμό για αυξημένη ημερήσια πρόσληψη θερμίδων, ανακάλυψαν ειδικοί ενδοκρινολόγοι.

Στο πλαίσιο της μελέτης, ειδικοί τήσαν αρουραίους με τυπικά αμερικανικά γεύματα, πλούσια σε λιπαρά (τυριά, σος κ.λπ.) και με υψηλό γλυκαιμικό δείκτη (τηγανητά) και βρήκαν ότι σε τρεις ημέρες τα ποντίκια κατανάλωναν διπλάσια ποσότητα θερμίδων.

Περαιτέρω έρευνα και εργαστηριακή εξέταση κατέδειξε πως στον εγκέφαλο των αρουραίων και ειδικότερα στο σημείο που ονομάζεται υποκάμπος, όπου βρίσκονται οι νευρώνες που ελέγχουν το βάρος του σώματος, είχε δημιουργηθεί φλεγμονή.

Η ανάπτυξη της φλεγμονής σταμάτησε μερικές ημέρες μετά την έναρξη της λιπαρής διατροφής, αλλά εξαφανίστηκε ένα μήνα μετά τη λήξη της.

Η υπεύθυνη της μελέτης dr Τζόσσυα Θάλερ από το Κέντρο Παχυσαρκίας και Διαβήτη στο Πανεπιστήμιο της Ουάσινγκτον, είπε ότι οι επιστήμονες ανίχνευσαν μία ουλή στον εγκέφαλο, η οποία δημιουργείται σε περιοχές που έχουν καταστραφεί νευρώνες και ονομάζεται γλοΐωση.

Η γλοΐωση προκαλείται σε περιπτώσεις εγκεφαλικού ή σκλήρυνσης κατά πλάκας.

«Επίσης, με μεγάλη μας έκπληξη εντοπίσαμε βλάβη στους νευρώνες που ρυθμίζουν τις αυχομειώσεις βάρους», εξηγεί η Θάλερ. «Η πιθανότητα η τυπική αμερικανική διατροφή να οδηγεί σε υπερκατανάλωση τροφής και πρόσληψης θερμίδων, είναι μία νέα οπτική γωνία για την κατάσταση και μπορεί να εξηγήσει τους λόγους που οι περισσότεροι παχύσαρκοι δεν μπορούν εύκολα να χάσουν βάρος», λέει η ίδια.

Τα αποτελέσματα της μελέτης παρουσιάστηκαν στο επιστημονικό συνέδριο της Αμερικανική Ενδοκρινολογικής Εταιρείας.

Το 2030 οι Αμερικανοί κινδυνεύουν να έχουν μετατραπεί σε έθνος παχύσαρκων

[Πληκτρολογήστε κείμενο]

[Πληκτρολογήστε κείμενο]

Τον κώδωνα του κινδύνου κρούει μία μελέτη σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες των Αμερικανών, η οποία δείχνει πως εάν συνεχίσουν να τρώνε το ίδιο στα επόμενα χρόνια θα αποτελούν ένα έθνος παχύσαρκων.

Στην πιο πρόσφατη έκθεση παρουσιάζεται πως η παχυσαρκία στις ΗΠΑ έχει λάβει διαστάσεις επιδημίας. Το 35,7% των ενηλίκων και το 16,9% των παιδιών ηλικίας από 2 έως 19 ετών είναι υπέρβαρο.

Η συγκεκριμένη μελέτη του Ταμείου για την Υγεία στην Αμερική και του Ιδρύματος Ρόμπερτ Γουντ Τζόνσον (η ένατη που έχουν παρουσιάσει μέχρι σήμερα) χρησιμοποιεί για πρώτη φορά ένα είδος «χρονομηχανής». Με αυτόν τον τρόπο ερμηνεύονται τα στοιχεία και με βάση τα πληθυσμιακά και άλλα στοιχεία προβλέπεται πως μέχρι το 2030, αν δεν αλλάξει τίποτα, οι μισοί ενήλικοι Αμερικανοί θα είναι παχύσαρκοι.

Η έρευνα στηρίχθηκε και σε στοιχεία που έδωσε στη δημοσιότητα τον Αύγουστο το Κέντρο Πρόληψης και Ελέγχου Ασθενειών (CDC) και στην έκθεση φαίνεται πως το 2030 οι υπέρβαροι θα φτάσουν να είναι το 44% του πληθυσμού και σε 13 από τις Πολιτείες αναμένεται να φτάσει το 60%.

Η Διατροφή στην Αφρική

Δημήτρης Μούρτζης

Ας ξεκινήσουμε λοιπόν την περιήγησή μας στον κόσμο της γεύσης και των χρωμάτων, που μόνο στην Αφρική μπορείς να δεις..



Καταρχάς μια σημαντική διευκρίνιση. Οι αφρικανοί δεν μαγειρεύουν μέσα στα σπίτια τους. Η κουζίνα, δηλαδή μια μεγάλη τσίγκινη κατσαρόλα και 2 - 3 μικρότερες δίπλα, βρίσκεται μπροστά από την είσοδο των σπιτιών. Οι λόγοι είναι πρακτικοί: πρώτον στις καλύβες ή στα μονόχωρα σπίτια δεν υπάρχει χώρος και δεύτερον, καθώς δεν υπάρχει ηλεκτρικό ρεύμα, το φαγητό μαγειρεύεται σε ξυλάνθρακες και ο καπνός του θα ήταν ανυπόφορος μέσα στο σπίτι. Για να καταλάβετε τι εννοώ κοιτάξτε τις παρακάτω φωτογραφίες:



Μια υπαίθρια κουζίνα στην ΒΑ Ουγκάντα (Karamoja)



Ας δούμε όμως τώρα ποιά είναι τα "εθνικά" πιάτα στην Ουγκάντα. Γενικά υπάρχει μια ομοιομορφία, όχι μόνο στην Ουγκάντα αλλά στη ευρύτερη περιοχή της Ανατολικής Αφρικής. Η κουζίνα έχει λίγες παραλλαγές, το ίδιο φαγητό που θα φάει κάποιος στην Καμπάλα, το ίδιο περίπου θα φάει στον Βορρά ή στον Νότο, με μικρές διαφορές, ανάλογα πόσο κοντά με τα σύνορα του Κονγκό, της Κένυας ή της Τανζανίας βρίσκεται..

Το πιο κοινό πιάτο λοιπόν είναι το ματόκε: ένα ενδημικό είδος πράσινης μπανάνας (plantain) την οποία ψήνουν στον ατμό μέσα στα φύλλα της. Μόλις πάρει ένα κίτρινο χρώμα, την πολτοποιούν τυλιγμένη ακόμα στα φύλλα της και την σερβίρουν...Το ματοκε θα το βρεις παντού συνοδεύει τα πάντα και είναι είδος πρώτης ανάγκης...

Θα αναρωτηθεί κανείς τι γεύση έχει.. Η γεύση του είναι κάτι μεταξύ (ανάλατης) γλυκοπατάτας και άγουρης μπανάνας..

[Πληκτρολογήστε κείμενο]

[Πληκτρολογήστε κείμενο]



Οι πράσινες μπανάνες είναι βασικό είδος τροφής



Η μπανάνα τυλίγεται στα φύλλα της



και ψήνεται μέχρι να γίνει ένας κίτρινος πολτός

[Πληκτρολογήστε κείμενο]

[Πληκτρολογήστε κείμενο]



ο οποίος συχνά τρώγεται μαζί με ρύζι

34

Το δεύτερο σε προτίμηση πιάτο είναι η λεγόμενη ground nut sauce... Δεν ξέρω πως μεταφράζεται, διότι δεν πρόκειται για σάλτσα αλλά για ένα πηκτό καφετι χυλο απο φυστίκι ο οποίος συνοδεύει όλα τα πιάτα (ακόμα και το ματόκε)...Η γευση του στην αρχή θυμίζει πηλό, μετά από πολλές δοκιμές όμως είναι συμπαθητικό!



Το Ugalí γνωστό και ως rosho, είναι ένα ακόμα συνηθισμένο πιάτο..Πρόκειται για μια συμπαγή μάζα απο αλεύρι καλαμποκιού, η οποία τρώγεται με τα δάχτυλα και συνοδεύει επίσης τα πάντα. Η γεύση του είναι αδιάφορη..Πραγματικά δεν έχει γεύση, οπότε τρώγεται ευχάριστα!

Το καλύτερο όμως αλλά και το πιο γρήγορο σνακ είναι τα charati.. Ενα είδος τραγανής κρέπας με αλεύρι που το φτιάχνουν παντού και τρώγεται σαν σνακ ή ως συνοδευτικο κρέατος και- τι άλλο- ματοκε!..Αυτό συστήνεται ανεπιφύλακτα!

[Πληκτρολογήστε κείμενο]

[Πληκτρολογήστε κείμενο]



η ζύμη τηγανίζεται σε λάδι και το αποτέλεσμα είναι ένα πεντανόστιμο τραγανο charati

Ένα από τα σημαντικότερα φαγητά στην περιήγηση των γέυσεων είναι το κασσάβα (γνωστό και ως μανιόκ), που σχεδόν αντικαθιστά τις αμυλοειδείς τροφές καθώς αποτελεί την κατεξοχήν πηγή υδατανθράκων της τοπικής κουζίνας. Μοιάζει με μακρόστενη γλυκοπατάτα και χρησιμοποιείται περίπου όπως οι πατάτες στον δυτικό μας κόσμο...

Το καλύτερο όμως είναι το tilapia ψάρι κατευθείαν από την Λίμνη Βικτώρια στο πιάτο σας..Σρβίρεται ολόκληρο, βρασμένο ή τηγανητό, συνοδευόμενο φυσικά από μια μπύρα Nile special...Θα το βρείτε σε όλα τα μικρά (και μεγάλα) εστιατόρια, είναι φθηνό, χορταστικό και πεντανόστιμο...



35

Μια συνταγή από τα βάθη της Αφρικής

Νοτιοαφρικάνικο cottage pie

Περιγραφή

[Πληκτρολογήστε κείμενο]

[Πληκτρολογήστε κείμενο]



Ένα υπέροχο φαγάκι που σερβίρουν στην Ν.Αφρική στα Κυριακάτικα τραπέζια.

Τι χρειαζόμαστε:

- 1/2 κιλό μοσχαρίσιο κιμά
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 1 κ.σ. ντοματοπελτέ ή 2-3 λιαστές ντομάτες ψιλοκομμένες
- 3-4 ντομάτες τριμμένες ή 1 κονσέρβα ντομάτας
- 5-6 κ.σ. λάδι
- 1/2 κ.γ. ζάχαρη
- μοσχοκάρυδο
- κόκκινο γλυκό πιπέρι
- αλάτι και πιπέρι
- 1 κιλό ανάμεικτα λαχανικά (φασολάκια, αρακάς, καρότο, καλαμπόκι ή ότι άλλο σας αρέσει)
- μαϊντανό
- έτοιμο πουρέ πατάτας ή αν θέλουμε φτιάχνουμε δικό μας

Πώς το κάνουμε:

Τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο και το κιμά. Προσθέτουμε τον πελτέ και την μισή ποσότητα της ντομάτας, την ζάχαρη και τα μπαχαρικά και μαγειρεύουμε για 20 λεπτά.

Αλατοπιπερώνουμε και βράζουμε για 15 λεπτά τα λαχανικά με την υπόλοιπη ντομάτα και τον μαϊντανό.

Στρώνουμε σε ταψί τα λαχανικά και από πάνω ρίχνουμε τον κιμά. (Πρέπει να προσέξουμε να μην βάλουμε πολλά υγρά στο ταψί γι' αυτό χρησιμοποιούμε μια τρυπητή κουτάλα).

[Πληκτρολογήστε κείμενο]

Προσθέτουμε από πάνω τον πουρέ και ψήνουμε στον φούρνο για 20-25 λεπτά μέχρι να πάρει χρώμα το φαγάκι μας.



Τέλος ας δούμε μια μέρα χορταστικού φαγητού στη Αφρική!

Το σαφάρι στις αφρικανικές χώρες αποτελεί μια πρωτόγνωρη, εντυπωσιακή, μαγική και αξέχαστη εμπειρία. Σου δίνει τη δυνατότητα να νιώσεις το ζωικό βασίλειο σε όλο του το μεγαλείο. Όπου κι αν σταθείς, όπου κι αν αφήσεις το βλέμμα σου να ξεχυθεί, αντιλαμβάνεσαι κάποιο γνήσιο εκπρόσωπο των άγριων ζώων της Αφρικής.

Διατροφικά, οι προκλήσεις μεγάλες και εκλυστικές, ωθούν τους γευστικούς σου κάλυκες να συμμετάσχουν σε ένα παιχνίδι γαστρονομίας που απογειώνει τις αισθήσεις. Όλα τα τρόφιμα απαντώνται στη φυσική τους μορφή, χωρίς ιδιαίτερη επεξεργασία, σερβίρονται λιτά, μα αποδίδουν το μέγιστο της μαγειρικής απόλαυσης. Οι κουζίνες μικρές, γραφικές, πρωτόγονες, θα έλεγε κανείς, είναι γεμάτες μυρωδιές και **αέρα πικάντικων λιχουδιών**.

Πρωινό Καθώς οι πρώτες χρυσαφένιες ακτίνες του ήλιου φωτίζουν τον ουρανό, το άρωμα του τοπικού καφέ, έξω από τη σκηνή, σε μαγνητίζει και αποτελεί πραγματικό δέλεαρ για να εγκαταλείψεις τη θαλπωρή του κρεβατιού. Ένας **καφές Swahili** είναι ένα ιδανικό πρωινό ρόφημα. Στη συνέχεια και πριν ξεκινήσεις για το πρωινό σαφάρι, ένα απολαυστικό breakfast, θα σου δώσει όλη την ενέργεια που χρειάζεσαι. Μπορείς να διαλέξεις ανάμεσα σε φρέσκα φρούτα, φρεσκοστυμμένο χυμό πορτοκαλιού, γλυκά, κουλουράκια κανέλας, σπιτικό μούσλι, γιαούρτι, τoστ, μαρμελάδες, λουκάνικα, μπέικον, τηγανητά ή βραστά αυγά, ομελέτα. Η ποικιλία των τροφίμων προσφέρει στον οργανισμό όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, καθώς και βιταμίνες μέταλλα και ιχνοστοιχεία, για να «πάσει η αστία» (break-fast) και να ξεκινήσει δυναμικά η ημέρα.

Γεύμα

Το μεσημέρι, σε βρίσκει γεμάτο από τις συγκλονιστικές σκηνές της άγριας ζωής των ζώων, και περιμένεις με ανυπομονησία το γεύμα στο campus, όπου θα ανταλλάξεις τις εμπειρίες και τις εικόνες σου με τους υπόλοιπους ταξιδιώτες. Αν έχεις απομακρυνθεί αρκετά από το campus, τότε ένα κατάλληλα προετοιμασμένο «lunch box» θα καλύψει τις θερμιδικές σου ανάγκες, στήνοντας μια πρόχειρη τραπεζαρία στη σκιά των δέντρων. Αν επιστρέψεις στο campus, το γεύμα περιλαμβάνει: σουπιά λαχανικών, ζεστό ψωμί, αλλαντικά, τυριά, κρέας, κοτόπουλο, ρύζι, πατάτες, ψάρι, σαλάτες, μπίρα ή κρασί, γλυκό. Κι αυτό το γεύμα καλύπτει τις συνιστώμενες ημερήσιες ανάγκες του οργανισμού σε θρεπτικά συστατικά (κυρίως πρωτεΐνες,

[Πληκτρολογήστε κείμενο]

υδατάνθρακες, λίπος), για μια ιδιαίτερα κοπιαστική μέρα.

Απογευματινό

Μετά το χορταστικό γεύμα, ο οδηγός του Land Rover μας κάνει νόημα να πλησιάσουμε. Είναι όλα έτοιμα για την απογευματινή μας περιπέτεια και τη γεμάτη δράση βόλτα μας στους χρυσαφένιους αφρικανικούς λόφους. Δεν παραλείπει να φορτώσει στο jeep παγωμένα αναψυκτικά, νερό και τσάι. Πράγματι, η διαδρομή απολαυστική, το θέαμα συναρπαστικό, δίνοντας στη μέρα σας το καλύτερο τελείωμα.

Ο ήλιος παύει να στέκεται αγέρωχος και γέρνει σιγά - σιγά πίσω από τους απέραντους ορεινούς όγκους, «εκτοξεύοντας» πορφυροκίτρινους χρωματικούς συνδυασμούς στον ουρανό. Το τσάι είναι ο καλύτερος σύντροφος στο υπέροχο ηλιοβασίλεμα που απολαμβάνεις. Είναι η στιγμή που διαπιστώνεις ότι ακόμη κι η φωτογραφική μηχανή είναι ανίκανη να αποτυπώσει και να «κλέψει» τις χιλιάδες εικόνες που προβάλλονται.

Βραδινό

Ο δρόμος της επιστροφής είναι γεγονός (θλίψη και λαχτάρα μαζί)! Καθώς πλησιάζεις, οι έντονες μυρωδιές αποτελούν το καλύτερο «ίχνος» ότι φτάνεις στο campus. Το βραδινό ετοιμάζεται και σερβίρεται στη στολισμένη τραπεζαρία. Μετά το φρεσκάρισμα, οι ταξιδιώτες είναι έτοιμοι να απολαύσουν μια απρόσμενη πολυτέλεια στην καρδιά της άγριας φύσης.

Τα κεριά, η μουσική, τα χρώματα, τα λευκά τραπεζομάντιλα και τα κρυστάλλινα ποτήρια, δημιουργούν μια ονειρική ατμόσφαιρα, ενώ το φρεσκομαγειρεμένο φαγητό πρωταγωνιστεί και κλέβει την παράσταση. Το δείπνο περιλαμβάνει: σουπτα λαχανικών, σουφλέ τυριών, κοτόπουλο και πατάτες φούρνου, σαλάτες, λαχανικά, κρασί, γλυκό, καφέ, μπράντι. Πράγματι, τα συχνά και μικρά γεύματα επιταχύνουν το μεταβολισμό και επιτυγχάνουν την ευγλυκαμία.



Είναι αξιοσημείωτο να πούμε ότι στην Αφρική, παρά τα υπέροχα προϊόντα της και τις νόστιμες λιχουδιές, υπάρχει μεγάλο πρόβλημα πείνας και υποσιτισμού που εμφανίζεται κυρίως στην Αφρική της ερήμου και της ξηρασίας. Εκεί χιλιάδες παιδιά πεθαίνουν από την πείνα ή καταφθάνουν στο κοντινότερο «νοσοκομείο» όπου αντιμετωπίζουν το πρόβλημα του υποσιτισμού με την βοήθεια ειδικών ρινικών σωλήνων.

12. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. <http://incubator.wikimedia.org/wiki/Wy/el/%CE%91%CF%83%CE%AF%CE%B1>
2. <http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%93%CE%B1%CF%83%CF%84%CF%81%CE%BF%CE%BD%CE%BF%CE%BC%CE%AF%CE%B1>
3. <http://translate.google.gr/translate?hl=el&sl=es&u=http://www.arecetas.com/gastronomia-asia.html&prev=/search%3Fq%3D%25CE%2593%25CE%2591%25CE%25A3%25CE%25A4%25CE%25A1%25CE%259F%25CE%259D%25CE%259F%25CE%259C%25CE%2599%25CE%2591%2B%25CE%25A4%25CE%2597%25CE%25A3%2B%25CE%2591%25CE%25A3%25CE%2599%25CE%2591%25CE%25A3%26hl%3Del%26biw%3D1009%26bih%3D553&sa=X&ei=Op5iUbbAAsOm0AWGiGoCQ&sqi=2&ved=0CFoQ7gEwBw>
4. <http://panacea.med.uoa.gr/topic.aspx?id=808> Γ.Κ. Τούντας, Αναπληρωτής Καθηγητής Κοινωνικής Ιατρικής Πανεπιστημίου Αθηνών Διευθυντής Ινστιτούτου Κοινωνικής και Προληπτικής Ιατρικής, Τελευταία αναθεώρηση : 10/2/2007
5. http://www.neolaia.de/2opseis/DaneiaeeU/periodiko14/Deoouo_Oass/deoouo_oass.html
6. <http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CF%81%CF%87%CE%B5%CE%AF%CE%BF:Khorovats.jpg>
7. <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mujaddara.jpg>

[Πληκτρολογήστε κείμενο]

[Πληκτρολογήστε κείμενο]

8. <http://www.facebook.com/media/set/?set=a.191101877640052.50353.118767184873522&type=3>
9. <http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CF%83%CE%AF%CE%B1>
10. <http://www.mageirikesdiadromes.gr/component/content/article/34-2009-03-20-07-23-47/109-2009-07-25-04-30-02.pdf>
11. http://13ekti2.blogspot.gr/2011/12/blog-post_14.html
12. Πτυχιακή Εργασία, Φρέρη Ευαγγελία, Διατροφικές συνήθειες και προκαταλήψεις ανά τον κόσμο όπως διαμορφώνονται από το θρήσκευμα, ΤΕΙ Κρήτης, Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας
13. <http://panacea.med.uoa.gr/topic.aspx?id=808> Γ.Κ. Τούντας, Αναπληρωτής Καθηγητής Κοινωνικής Ιατρικής Πανεπιστημίου Αθηνών
Διευθυντής Ινστιτούτου Κοινωνικής και Προληπτικής Ιατρικής Τελευταία αναθεώρηση : 10/2/2007
14. http://www.oneman.gr/keimena/men_s_only/body/article1478223.ece
15. <http://www.otherside.gr/2012/02/pio-perierga-asiatika-fagita/#ixzz2Q6Hqhlzl>
16. Reports of the scientific committee for food (1993). 31st series. Nutrient and energy intakes for the European community. European Commission. Luxembourg. Διαθέσιμο στο: <http://ec.europa.eu/food/fs/sc/scf/out89.pdf>
17. EFSA sets European dietary reference values for nutrient intakes. Διαθέσιμο στο:
<http://www.efsa.europa.eu/en/press/news/nda100326.htm?wtrl=01>
18. EFSA panel on dietetic products, nutrition and allergies (2010) Scientific opinion on dietary reference values for carbohydrates and dietary fibre. EFSA Journal 8(3):1462. Διαθέσιμο στο <http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/1462.htm>
19. Το 2030 οι Αμερικανοί κινδυνεύουν να έχουν μετατραπεί σε έθνος παχύσαρκων |
iefimerida.gr <http://www.iefimerida.gr/node/68366#ixzz2PEWeAweM>

[Πληκτρολογήστε κείμενο]