

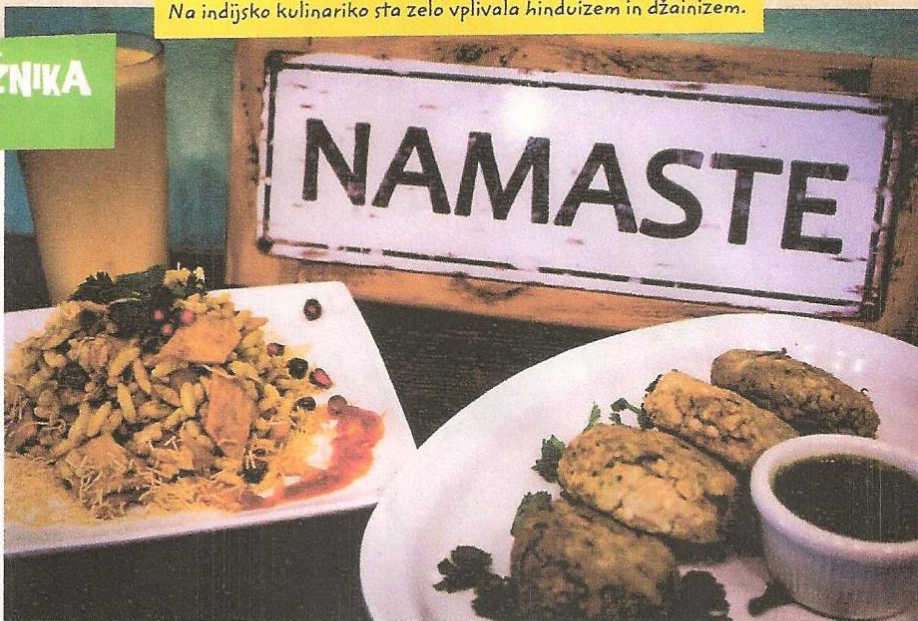
VČASIH NAMESTO KROŽNIKA BANANIN LIST – INDIJA

Indija je ena redkih dežel, kjer se bodo dobro najedli vegetarijanci in ljubitelji zdrave prehrane. V tej posebni, mistični, čarobni in izjemno barviti deželi imata pri hrani zelo velik vpliv vera in kultura. V Indiji zelo spoštujejo božanstva in povsod vas bo spremljala beseda »namaste«, ki jo izrečejo s sklenjenimi rokami in rahlim priklonom, z graciozno in milo gesto, ki pomeni »pozdravljam božanstvo v tebi«. Tak odnos imajo v Indiji do vsega, tudi do hrane. Hinduizem in džainizem, ki v Indiji prevladujeta, zagovarjata vegetarijanstvo, ki je na veliki podcelini nekaj povsem običajnega in vsakdanjega. Okusne zelenjavne jedi so dostopne v vsakem kotičku te zanimive dežele, ki med drugim slovi tudi po zelo pekočih in slastnih sladica. Osnova indijske kuhinje sta zelenjava in riž. Pripravljajo ju na tisoč in en način, priljubljene pa

so tudi stročnice (leča, čičerika, fižol mungo ipd.) ter začimbe, ki dajejo indijskim jedem poseben okus in čudovite barve. V Indiji začimbno mešanico pripravljajo sproti za vsako jed posebej. Številne jedi imenujemo kari (curry), kar pomeni omaka. Jedi, imenovane kari, lahko vsebujejo ribe, ovčje meso, perutnino ali školjke,

posamezno ali v kombinaciji z zelenjavo. K jedem postrežejo okusne kruhke in palačinke, ki jih v indijski kuhinji v bistvu uporabljajo kot pribor. Indijci namreč hrano najraje jedo z rokami. Tam lahko hrano dobite celo na velikem bananinem listu, na katerem nato z rokami pomešate riž s karijem.

Na indijsko kulinariko sta zelo vplivala hinduizem in džainizem.



Japonci poznajo več vrst sušija.

DEŽELA VZHAJAJOČEGA SONCA IN SUROVIH RIB – JAPONSKA

Običaji pri mlajših generacijah, ko vsa družina poklekne in se zbere za tradicionalno nizko mizo, na Japonskem počasi izginjajo. Nikakor pa ne izginjajo tradicionalne sestavine japonske kuhinje. Popotniki radi pohvalijo Japonsko kot kulinarčni raj. Prestolnica Tokio ima največ kulinarčnih priznanj na svetu. Japonski glavni obed je največkrat sestavljen tako, da najprej postrežejo juho miso, nato pa še riž ali riževe testenine. Temu navadno sledijo

tri različne »stranske« jedi, na primer različna vložena zelenjava; Japonci namreč slovijo po vlaganju vseh mogočih jedi na tisoč načinov.

Med kuhanjem uporabljajo skromno

število zelišč in začimb, le za piko na i. Japonska je dežela otokov – ima jih več kot 6800, zato ni nenavadno, da so na vsakdanjem jedilniku pogosto ribe, školjke, rakci, alge in predelana morska hrana. Najbolj znana jed je suši. Nekateri ga obožujejo, drugi pa si raje ne predstavljajo, da bi jedli »surovo« ribo. Obstaja ogromno vrst sušija, v bistvu pa je sestavljen iz suši riža, ribjega in/ali zelenjavnega nadeva ter ovoja iz jedilnih alg, imenovanega nori. Suši običajno jedo s sojino omako, vasa-bijem ali vložnim ingverjem (gari). Ob sušiju obvezno postrežejo zeleni čaj, ki je zelo pomemben del japonske kulture. Čajevca so na Japonsko prinesli budistični menihi na začetku 9. stoletja. Čaj jim je bil všeč zato, ker so hitro zaznali njegov vpliv na zbranost, budnost in širjenje zavedanja.



Fugu ali riba napihovalka je ena od japonskih poslastic.

DOLCE GUSTO - ITALIJA

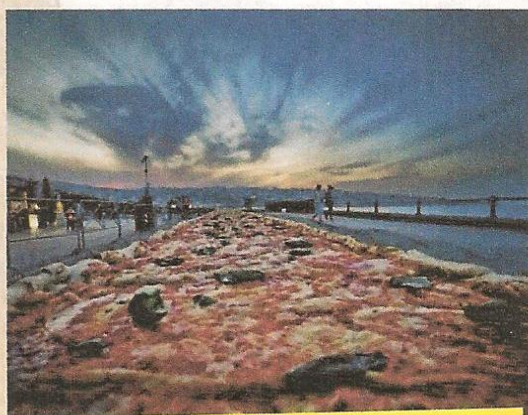
Italija je znana po bogati kulturni dediščini in ljudeh, za katere pravimo, da ljubijo lepoto in znajo uživati. Prizor pravljičnega srednjeveškega mesta, kjer ljudje sedijo v restavracijah na trgih ob bogato obloženi mizi, se glasno pogovarjajo, smejiijo in krilijo z rokami, zagotovo prihaja iz Italije. Hrana Italijanom ne pomeni samo vir energije, temveč tudi zadovoljstvo in družabno doživetje, okoli katerega se vrti dnevni ritem. Osnova italijanske kuhinarke so sezonsko sadje in

zelenjava, olivno olje, sveža zelišča (bazilika, timijan, origano, žajbelj, rožmarin), riž, pinjole, mlečni izdelki, meso in testenine. Pod tem skupnim imenom najdemo različne testenine, njoke, raviole in torteline, postrežejo pa jih z različnimi omakami in polivkami, za povrh pa dodajo nekaj naribanega sira parmezana. Za gastronomsko prestolnico Italije velja srednjeveško mesto Bologna, ki je dobila vzdevek »La Grassa«, kar pomeni debeluška. Tu so doma različni siri in tortelini z raznimi nadevi, še posebej pa slovi po salami mortadeli. Sočni paradižniki, sveža bazilika, mocarela, hrustljivo testo ... Že veste, o čem je govora? O pici, seveda! Neapelj je rojstni kraj pice, ki je pravzaprav kraljevska



Barvita toskanska pokrajina

jed. Nastala je namreč leta 1889 kot darilo za italijansko kraljico Margareto Savojsko. Za ljubitelje dobre hrane ne smemo izpustiti italijanske pokrajine Toskane. Neskončna polja z oljkami in vinskimi trtami so prava paša za oči. A tudi brbončice pridejo na svoj račun. V Toskani niso osnova testenine, ampak kruh. Posebnost toskanskega kruha je, da ni slan. Ste že jedli neslan kruh? Sam vam najverjetneje ne bi zelo teknil, bi vam pa zato bolj teknilo tisto, s čimer ga postrežejo: z različnimi slanimi namazi z zelišči, s siri in pršutom.



Za svetovni rekord - 2 km dolgo pico - so potrebovali kar 1000 - krat več sestavin kot za običajno pico.

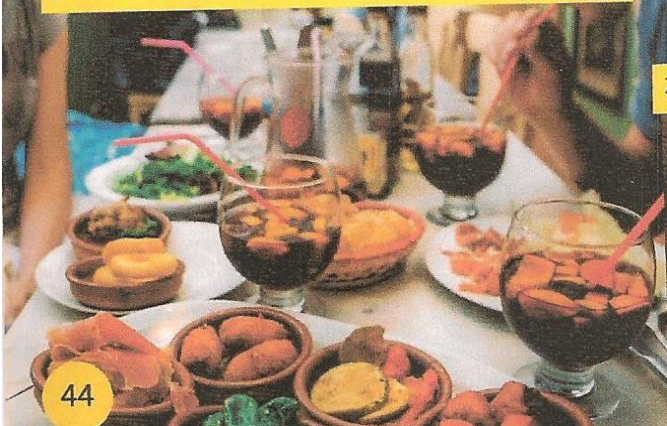
DOLGO DRUŽINSKO KOŠILO IN ČAS ZA SIESTO - ŠPANIJA

Obedovanje v Španiji pomeni druženje, pogovor in uživanje. Španci si za družinsko kosilo vzamejo kar štiri ure ali celo več. Osnova španske kuhinje so preproste in sveže sestavine, obvezen dodatek pa sta olivno olje in česen. Španija leži v zmernem pasu, njen neenakomerni relief pa vpliva na veliko

podnebno raznolikost. Geografska raznolikost ter etnične in kulturne razlike so zato v Španiji vplivale na to, da so po različnih koncih države v ospredju drugačne sestavine, jedi ali način priprave. Na severu je več enolončnic, na jugu več cvrtja, v notranjosti so pogoste jedi z žara, ob obalah morske jedi. V pokrajini Andaluzija radi jedo bolj pikantno; od tod izvira slavni »gaspačo«, mrzla paradižnikova juha. V Galiciji uspeva-jo pomarančni in oljčni nasadi, v Valenciji pa

riževa polja, zato tu najdemo mnogo jedi z rižem in žafranom. Vendar si vsi španski kraji kljub vsemu delijo nekaj tradicionalnih jedi, po katerih je Španija znana po svetu. To je zagotovo »paella«, okusna pisana rižota, v kateri se mešajo morski sadeži, ribe, meso in zelenjava. Španci radi ves dan nekaj grizljajo in zato so se tako zasedrali prigrizki ali t. i. tapasi. Ti so lahko čisto preprosti ali prava kulinarčna umetnost, vsebujejo pa sir, meso, ribe, jajca, zelenjavo ... V skoraj vsakem baru v Španiji boste na meniju našli tudi tapase.

Vsak Španec naj bi imel svoj najljubši tapas bar. Zraven tapasov običajno naročijo kozarec priljubljene pijače - sangrije.



Znamenita španska paella (paella)



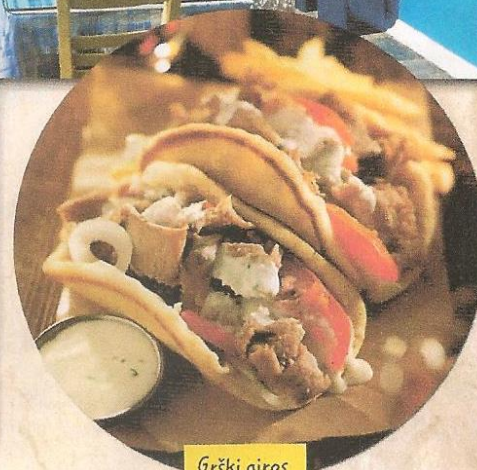
NAJBOLJ SONČNA DRŽAVA V EVROPI – GRČIJA

Grška kuhinja si značilnosti deli z italijansko, balkansko in turško kulinariko. Tudi za Grke velja, da radi uživajo, se veselijo in dobro jedo. Njihovi recepti so preprosti, a izjemno pestri in okusni. Grki uporabljajo veliko sveže sezonske zelenjave in sadja, jagnjetine in ovčetine, rib in morskih sadežev, limon in pomaranč, zelišč, oreščkov in oliv. Brez olivnega olja si Grki ne predstavljajo obroka. Grški znamenitosti v kulinariki sta nedvomno tudi sir feta in grški jogurt, ki so ga najprej izdelovali iz ovčjega mleka, danes pa ga pripravljajo tudi iz kravjega. V grški kuhinji so značilne različne tople in hladne predjedi, ki jim pravijo mezedes. Mezedes so v Grčiji tako priljubljene, da jih v veliko restavracijah strežejo v obliki prigrizka ob glavni jedi, podobno kot španske tapase. Tako lahko pokusimo več jedi naenkrat. Med najbolj znanimi grškimi specia-

Značilna otoška restavracija v modro beli barvi s pravljničnim razgledom



litetami se znajdejo tudi tzatziki (omaka iz jogurta, česna in svežih kumar), grška solata, spanakopita, musaka in mnoge druge. Če prej ne boste obiskali Grčije, jo boste morda ob koncu srednje šole na maturantskem izletu. Takrat boste zagotovo pokusili grško hitro hrano, to je znameniti giros, ki je zelo podoben kebabu.



Grški giros

»LUKNJAST KOT ŠVICARSKI SIR« – ŠVICA

V razmeroma majhni deželi živijo prebivalci zelo različnih jezikovnih skupin, verskih skupnosti in narodnosti, zato je tudi tu kulinarika raznolika. Ta alpska dežela je domovina kralja vseh sirov – ementalca. Če boste spraševali po tradicionalni švicarski hrani, vam bodo zagotovo priporočali

raclette, ki ga pripravijo tako, da v posebni ponvi stopijo slasten sir, nato pa ga prelijejo čez kuhan krompir ter dodajo prilogo, običajno so to vložene kumarice. Po vsakem dobrem obroku nam bo zagotovo teknilo še nekaj sladkega. Ste ljubitelji zares dobre čokolade? Pridelavo čokolade

v Švici poznajo že od 17. stoletja, ko se je začela čokolada uveljavljati tudi v Evropi. Švicarji so kot izumitelji mlečne čokolade znani po božanskih čokoladnih tablicah, dokaz za odlično čokoladno tradicijo pa so uspešna in zelo uveljavljena švicarska podjetja, ki izdelujejo čokolado.



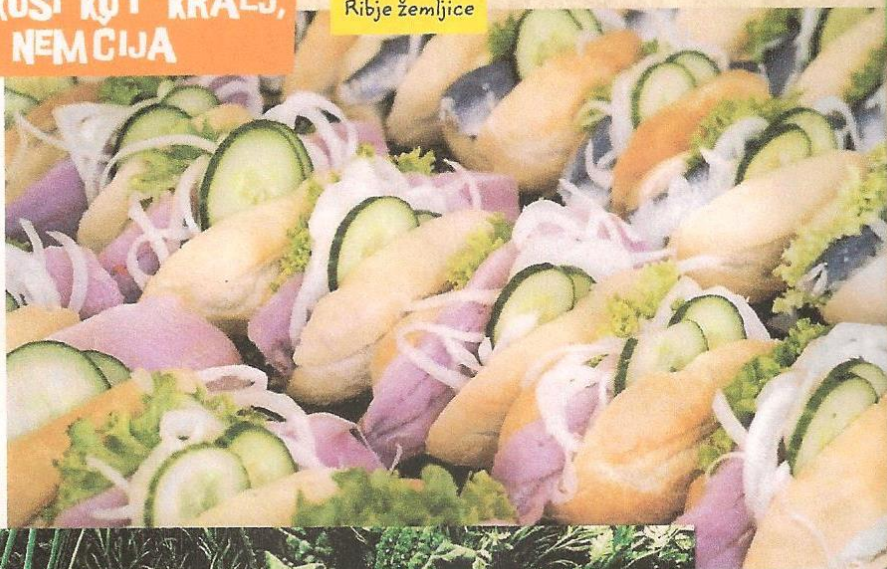
Švicarska specialiteta – raclette



Pralineji sicer niso švicarska domislica, jih pa vsekakor znajo pripraviti.

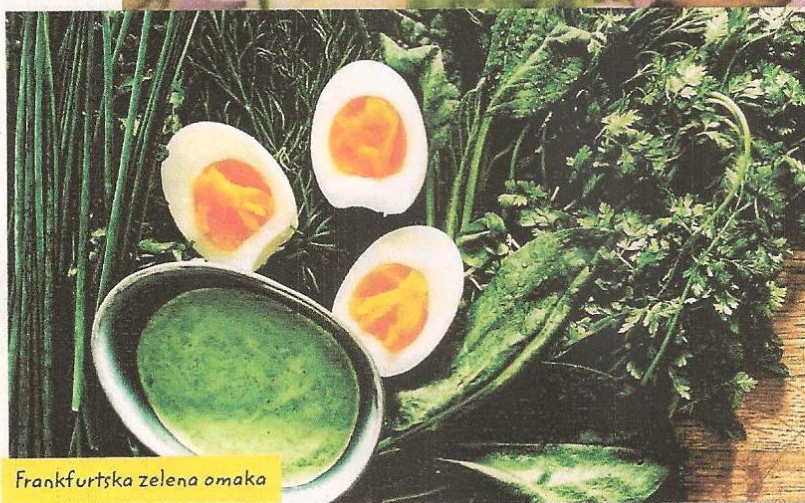
ZAJTRKUJ KOT CESAR, KOSI KOT KRALJ, VEČERJAJ KOT BERAC – NEMCIJA

Ribje žemljice



Tako je, pri prehranjevanju se Nemci držijo pregovora, ki ga poznamo tudi pri nas. Nemška kuhinja je raznolika kot dežela sama. Najbolj značilna nemška jed je prav gotovo klobasa. Nemci imajo več kot tisoč vrst klobas, za katere veljajo stroga pravila izdelave. Na krožniku pa se najbolj pogosto znajdejo pečenica, krvavica, obarjena klobasa in hrenovka. Bela klobasa (nem. Weißwurst) iz tele-tine in svinjine, začinjena s čebulo in svežim peteršiljem, je zagotovo ena izmed najbolj znanih bavarskih specialitet. Klobaso, ki jo pogrejejo v vroči vodi in jo jejo za malico, največkrat s sladko gorčico in prestami. Pravi ljubitelji bele klobase njeno meso iz ovojja enostavno posesajo, zgolj nepoznavalci ter turisti pa znamenito bavarsko specialiteto napadejo s priborom.

V Nemčiji boste izbirali med številnimi izvrstnimi gurmanskimi restavracijami z odličnimi kuharskimi mojstri. Nemška zvezna dežela Baden-Württemberg - »BaWü« že nekaj let velja za deželo z največjo gostoto Michelinovih zvezdic na prebivalca. Ko nas pot



Frankfurtska zelena omaka

vodi v Nemčijo, nikakor ne smemo pozabiti na hamburger: mesto Hamburg naj bi bilo namreč rojstni kraj hamburgerja, zato ni nič nenavadnega, da se bomo lahko v Nemčiji najedli najbolj-

ših burgerjev. Nemci so tudi veliki ljubitelji sladice. Najbolj znane so schwarzwaldska češnjeva torta ali črni gozdček, lübeški marcipani, nürnbergski medenjaki, božični ko-

laš Stollen in marcipanovo pecivo (Leipziger Lerchen).

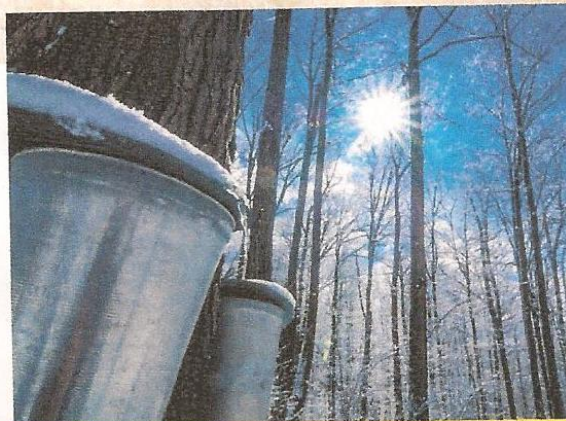
Tako kot povsod po svetu imajo tudi v Nemčiji zanimive običaje. V Vzhodni Friziji na severu države je navada, da se obiskovalcem ponudi čaj – in sicer vedno s kandiranim sladkorjem ter kančkom smetane na vrhu. Potem pa je treba obdržati mirno roko, kajti pravega vzhodnofrizijskega čaja se ne sme mešati niti tresti. Le tako lahko znameniti čaj uživamo v treh fazah: čaj je namreč najprej kremasto-gladek, nato grenak, na koncu pa še prijetno sladek. Skrivnosti in tradicijo pitja znamenitega čaja lahko obiskovalci severne Nemčije spoznajo v muzeju čaja v kraju Norden, prav tako pa seveda tudi v številnih prikupnih kavarnah ter čajnicah vzdolž severnonemške morske obale.



ODPRI, POGREJ IN POJEJ – ZDA

Če boste v spletni brskalnik za slike vtipkali »ameriška hrana«, vam bo takoj jasno, zakaj Amerika ne slovi po zdravi prehrani. Zaradi priseljencev z različnih koncev sveta ima namreč zelo razvejeno kulturo, ta pa svoje vplive kaže tudi v kulinariki. Nemški priseljenci so s seboj prinesli tudi recept za izdelavo klobase, ki je v obliki hot doga postala značilna ameriška jed. Tako so posvojili tudi italijanske špagete in pico ter ju priredili v ameriške različice. V zgodnjem 20. stoletju se je pojavil trend priročnega pakiranja hrane. Najprej so zapakirali kruh in piškote, nato pa so se v pločevinkah in drugih pakiranih oblikah na policah prodajaln pojavile juhe in drugi instant obroki. Takšno predelavo hrane je spremljala tudi neomejena uporaba

umetnih gnojil in pesticidov. Amerika pa je kljub vsemu dežela zanimivih in tudi dobrih okusov. Na pakiran kruh se boste najverjetneje težko navadili, vam bo pa zato javorjev sirup, prelit čez slastne vafle ali palačinke, še kako teknil. Tudi okusno arašidovo maslo vam bodo Američani znali postreči na zanimive načine. Maslo brez dodanih soli in sladil je tudi zelo zdravo. Standardna ameriška kuhinja sicer vsebuje tradicionalne evropske jedi, kot so pšenica, mlečni izdelki, svinjina, govedina in perutnina, omenjene sestavine pa kombinirajo z jedmi, ki izvirajo iz novega sveta: s krompirjem, koruzo, sladkim krompirjem in arašidi. Kot pri vseh deželah je tudi ameriška kuhinja



Takole se v vedrih zbira zelo cenjen javorjev sirup, ki velja najbolj zdravih sladil. Menda je celo bolj zdrav kot med.

močno odvisna od kulturnih in geografskih vplivov, tako južne države čutijo močan vpliv pikantne mehiške kuhinje, obmorske države pa svoj značilni jedilnik sestavljajo iz rib.



V Ameriki si boste lahko na ulici privoščili t. i. corn dog.

Slastno arašidovo maslo

PEČE KOT SAM HUDIČ – MEHIKA

Mehika se je v 19. stoletju osamosvajala izpod nadvlade Španije. Zato bomo v Mehiki zasledili kar nekaj kulturnih podobnosti. Tudi v Mehiki si ljudje vzamejo čas za družino in dolga kosila ter si nato privoščijo siesto. Ljubitelji pekoče hrane in drzni preizkuševalci najbolj pekočih čilijev bodo pestre izzive našli prav v Mehiki.

Bolj ko se boste premikali proti jugu, bolj vas bo žgalo v ustih. Vsako mesto v Mehiki ima svoj recept, s katerim si popestrite okus svojega takosa. Takos je tradicionalna mehiška jed, sestavljena iz pšenične ali koruzne tortilje z različnimi nadevi iz mesa iz zelenjave. Poleg takosa, tortilje in čilijev boste na menijih v Mehiki

našli burrito, guacamole in »frititos« (fižolov pire). V Mehiki dobro uspevajo agave, ki jih Mexičani uporabljajo v različne namene: v prehrani, v zdravilstvu, celo izdelovanje preprog, iz soka agave pridelujejo tudi najbolj znano mehiško močno alkoholno pijačo – tekilo.



Agava je vsestransko uporabna. Trpežna rastlina uspeva tudi pri nas.



Počitek po mehiško. Siesta je popoldanski počitek po kosilu, značilna je predvsem v vročih dneh.