



Potrawy świata i zwyczaje żywieniowe.



Mgr inż. Artur Szcześniak



Potrawy świata i zwyczaje żywieniowe.

Podział Ziemi wg podziału demograficznego.

Azja – 111 os/km²

(kuchnia japońska, kuchnia arabska, kuchnia orientalna)

Europa – 32 os/km² (kuchnia francuska, hiszpańska, grecka, włoska, polska)

Afryka – 23 os/km²

Ameryka Północna i Środkowa – 19 os/km²

(kuchnia meksykańska, kuchnia amerykańska)

Ameryka Południowa – 18 os/km² (Do Ameryki

Południowej obecnie należą [Argentyna](#) [Boliwia](#) [Brazylia](#) [Chile](#) [Ekwador](#) [Gujana](#)

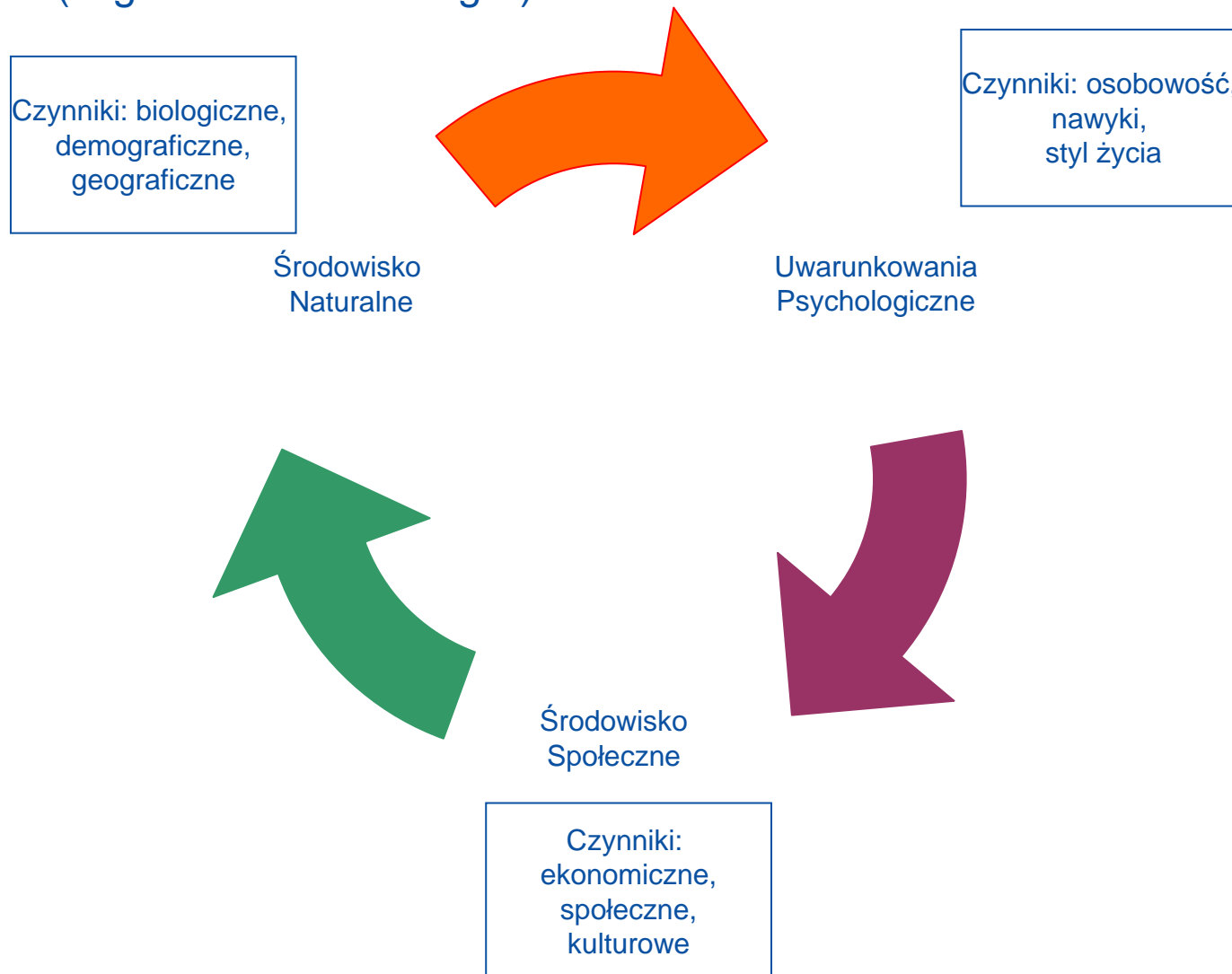
[Kolumbia](#) [Paragwaj](#) [Peru](#) [Surinam](#) [Urugwaj](#) [Wenezuela](#)

Oceania – 3 os/km²



Potrawy świata i zwyczaje żywieniowe.

Czynniki warunkujące wzór żywieniowy człowieka.
(wg Gronowska-Senger).





Potrawy świata i zwyczaje żywieniowe.

Środowisko naturalne.

Warunki przyrodnicze są punktem wyjścia w rozważaniach nad potrawami świata i ich wartością odżywczą. Należy wymienić: klimat, zasoby wody, rodzaj gleby, rzeźba terenu i zależna od nich flora i fauna.

Różnorodność pożywienia, jak i jego ilość, wzrastała wraz z rozwojem rolnictwa i wymianą; podstawę odżywiania stanowiły produkty lokalne.

Zboża na różnych kontynentach.

Uprawa ryżu: Pakistan, Indie, Wietnam, Indonezja, Japonia.

Uprawa pszenicy: Chiny, USA, Indie, Kanada, Australia, Argentyna.

Uprawa kukurydzy: USA, Brazylia, Meksyk

Uprawa żyta: Europa Środkowa i Wschodnia.

Uprawa fasoli, grochu, bobu, soczewicy: Azja i Afryka.



Potrawy świata i zwyczaje żywieniowe.

Warzywa

Regiony upraw ziemniaków:

Europa, kraje Ameryki Łacińskiej

Regiony uprawy manioku:

tropikalna sfera Zachodnie Afryki.



Produkcja mięsna na różnych kontynentach.

Mięso wieprzowe: głównie w krajach strefy umiarkowanej i o dużym zagęszczeniu ludności w Europie, (byłym ZSRR) Rosja i Chinach.

Mięso wołowe: Argentyna, RPA, Kenia, Urugwaj, Etiopia.

Azja i Afryka bydło przede wszystkim siłą pociągową a na drugim miejscu źródłem mięsa.

Produkcja wołowiny: Meksyk, Etiopia, Bangladesz, Indie.



Potrawy świata i zwyczaje żywieniowe.

Czynniki geograficzne

W największym stopniu wpływają na podstawowy asortyment produktów żywnościowych ludności krajów niezamożnych, o niskim poziomie rozwoju gospodarczego i o mały udziale w rynku światowym.

Rośliny zbożowe i korzeniowe stanowią dla niektórych grup ludności 80% spożywanej żywności – Azja, Afryka, Ameryka Łacińska.

W Afryce Zachodniej rośliny korzeniowe i bulwiaste dostarczają 30 % energii i 13 % białka.





Potrawy świata i zwyczaje żywieniowe.

Wielokierunkowość żywienia.

Człowiek jest wszystkożerny, ale odmienne warunki klimatyczne i geograficzne wykształciły określone mechanizmy dotyczące sposobu zdobywania i przysposabiania środków żywnościowych.

Główne pożywienie Beduina to prażone placki i roztopione masło owcze, czasem również daktyle.



Dieta Eskimosa składa się z mięsa tłustych ssaków morskich i reniferów karibu. Oprócz tego nie używa on soli, nie jada warzyw ani owoców (wit C – mózg zwierząt).



Lapończycy preferują mięso reniferów i ich krew.
Krew tych zwierząt dodają czasem nawet do chleba.





Potrawy świata i zwyczaje żywieniowe.

Wielokierunkowość żywienia.

Niektóre plemiona tubylcze Filipin jedzą ważki i szarańcze po ugotowaniu, wysuszeniu i starciu na proszek. Ze smakiem zjadają również motyle (Tajlandia), wodne owady i żuki, zwykle smażone na słońcu.

W Norwegii króluje konina i sfermentowane ryby.



W Afryce Zachodniej podstawowe potrawy z łuskanego ryżu uzupełnia się sosami z masła orzechowego lub z zielonych liści i często przyprawia się proszkiem z wysuszonej na powietrzu ryby.





Potrawy świata i zwyczaje żywieniowe.

Tabele spożywania żywności na świecie.

Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation

Global and regional per capita food consumption (kcal per capita per day)

The share of dietary energy derived from cereals.

Calories from major commodities in developing countries.

Trends in the dietary supply of fat.

Per capita consumption of livestock products.

Trends in the supply of vegetables per capita by region 1970-2000.





Potrawy świata i zwyczaje żywieniowe.

Table 1
Global and regional per capita food consumption (kcal per capita per day)

Region	1964–1966	1974–1976	1984–1986	1997–1999	2015	2030
World	2358	2435	2655	2803	2940	3050
Developing countries	2054	2152	2450	2681	2850	2980
Near East and North Africa	2290	2591	2953	3006	3090	3170
Sub-Saharan Africa ^a	2058	2079	2057	2195	2360	2540
Latin America and the Caribbean	2393	2546	2689	2824	2980	3140
East Asia	1957	2105	2559	2921	3060	3190
South Asia	2017	1986	2205	2403	2700	2900
Industrialized countries	2947	3065	3206	3380	3440	3500
Transition countries	3222	3385	3379	2906	3060	3180

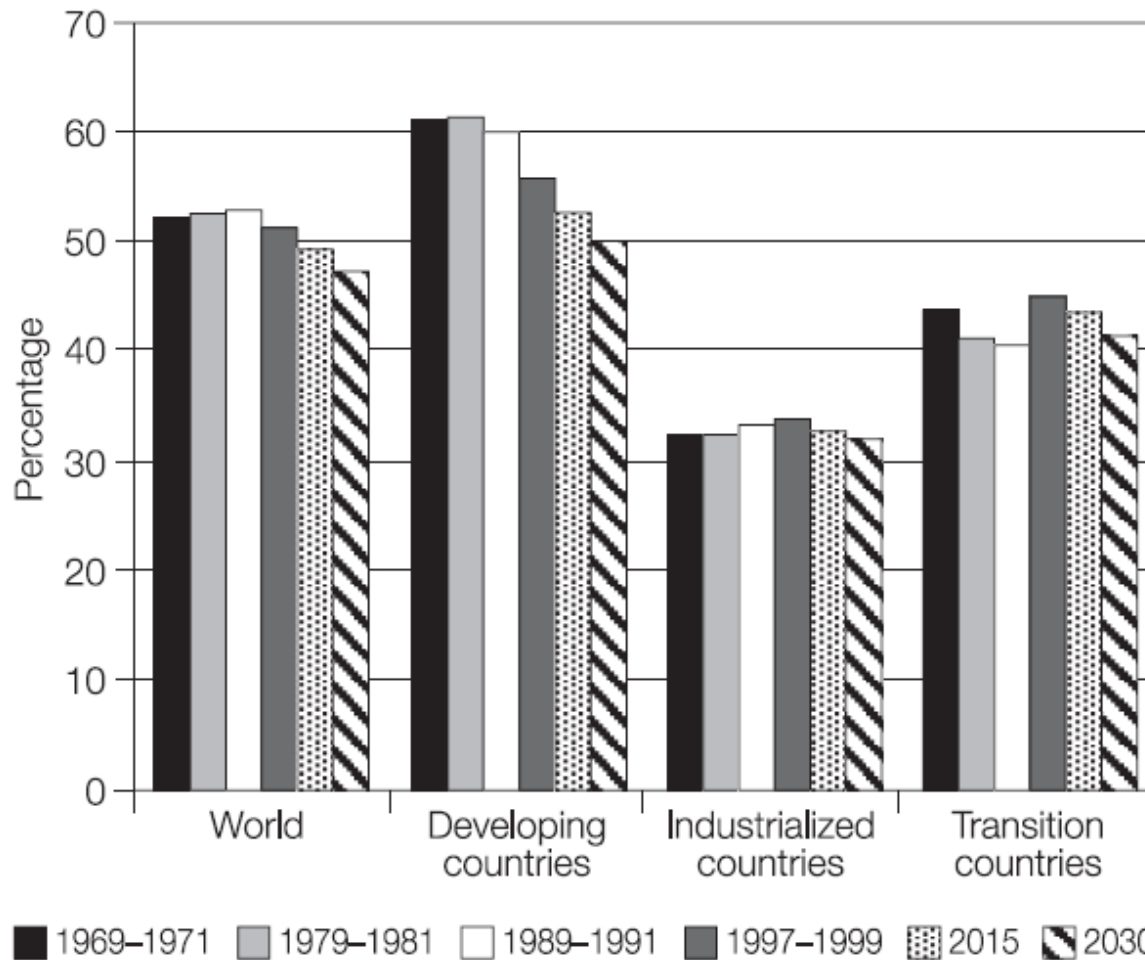
^a Excludes South Africa.

Source: reproduced, with minor editorial amendments from reference 3 with the permission of the publisher.



Potrawy świata i zwyczaje żywieniowe.

Figure 1
The share of dietary energy derived from cereals



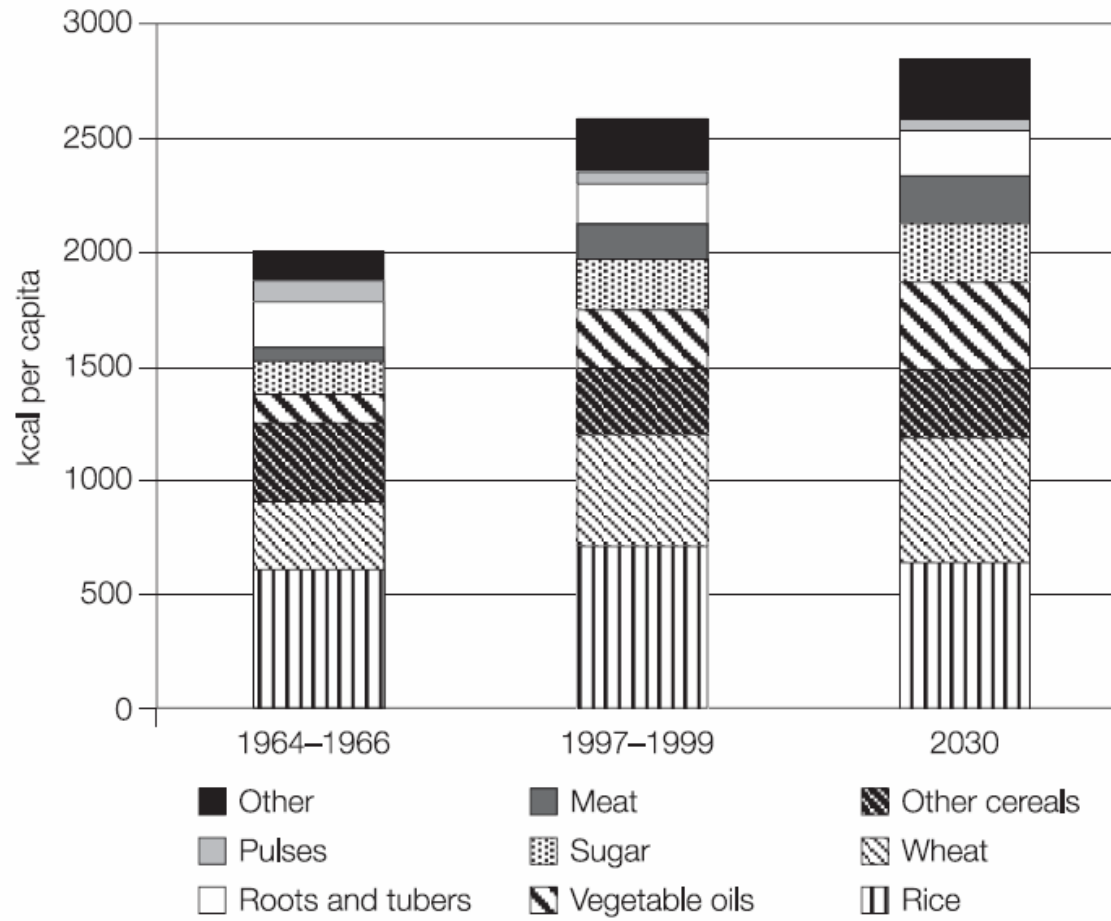
Source: adapted from reference 4 with the permission of the publisher.

WHO 03.19



Potrawy świata i zwyczaje żywieniowe.

Figure 2
Calories from major commodities in developing countries



Source: reproduced from reference 3 with the permission of the publisher.

WHO 03.20



Potrawy świata i zwyczaje żywieniowe.

Table 3
Trends in the dietary supply of fat

Region	Supply of fat (g per capita per day)				Change between 1967-1969 and 1997-1999
	1967-1969	1977-1979	1987-1989	1997-1999	
World	53	57	67	73	20
North Africa	44	58	65	64	20
Sub-Saharan Africa ^a	41	43	41	45	4
North America	117	125	138	143	26
Latin America and the Caribbean	54	65	73	79	25
China	24	27	48	79	55
East and South-East Asia	28	32	44	52	24
South Asia	29	32	39	45	16
European Community	117	128	143	148	31
Eastern Europe	90	111	116	104	14
Near East	51	62	73	70	19
Oceania	102	102	113	113	11

^a Excludes South Africa

Source: FAOSTAT, 2003.



Potrawy świata i zwyczaje żywieniowe.

Table 4
Per capita consumption of livestock products

Region	Meat (kg per year)			Milk (kg per year)		
	1964–1966	1997–1999	2030	1964–1966	1997–1999	2030
World	24.2	36.4	45.3	73.9	78.1	89.5
Developing countries	10.2	25.5	36.7	28.0	44.6	65.8
Near East and North Africa	11.9	21.2	35.0	68.6	72.3	89.9
Sub-Saharan Africa ^a	9.9	9.4	13.4	28.5	29.1	33.8
Latin America and the Caribbean	31.7	53.8	76.6	80.1	110.2	139.8
East Asia	8.7	37.7	58.5	3.6	10.0	17.8
South Asia	3.9	5.3	11.7	37.0	67.5	106.9
Industrialized countries	61.5	88.2	100.1	185.5	212.2	221.0
Transition countries	42.5	46.2	60.7	156.6	159.1	178.7

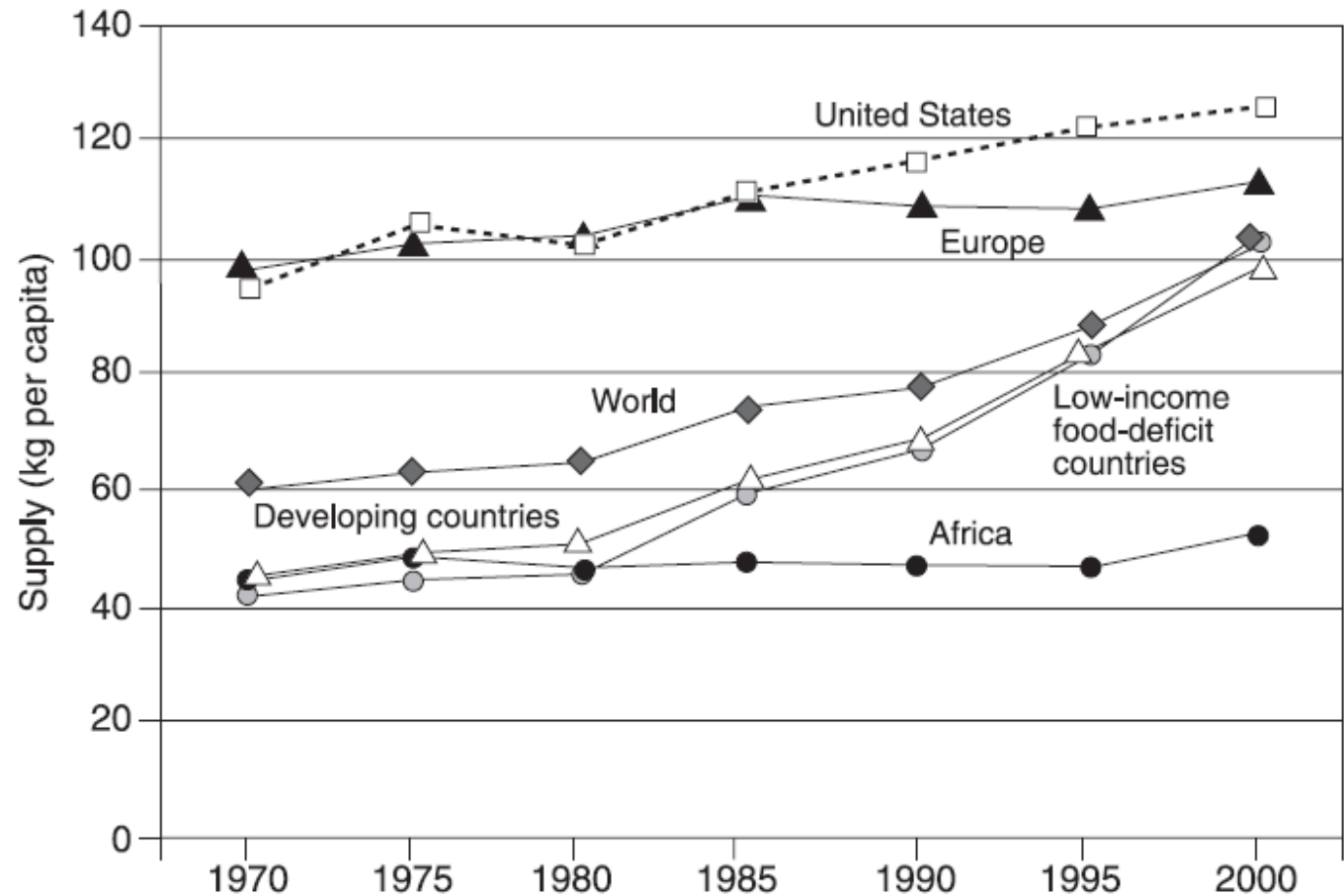
^a Excludes South Africa.

Source: Adapted from reference 4 with the permission of the publisher.



Potrawy świata i zwyczaje żywieniowe.

Figure 3
Trends in the supply of vegetables per capita, by region, 1970–2000



Source: reproduced from reference 13 with the permission of the publisher.

WHO 03.21



Potrawy świata i zwyczaje żywieniowe.



EKWADOR: tygodniowe wydatki na jedzenie ok. **31 USD**,

Ekwador jest jednym z największych w świecie producentów i eksporterów [bananów](#). Z przeznaczeniem głównie na wywóz uprawia się także [kawę](#) i [kakao](#). Na potrzeby wewnętrzne uprawia się: [trzcinę cukrową](#), [ryż](#), [kukurydzę](#), [pszenicę](#), [jęczmień](#), [ziemniaki](#), [maniok](#), [soję](#), drzewa cytrusowe (głównie [pomarańcze](#)) [palme oleistą](#) oraz [bawełnę](#). Prowadzi się tu także hodowlę bydła, trzody chlewnej, owiec, koni i kóz.



Istotnym elementem sektora rolno-spożywczego jest dość dobrze rozwinięte rybołówstwo zwłaszcza połów [krewetek](#) i [tuńczyków](#).



Potrawy świata i zwyczaje żywieniowe.





Potrawy świata i zwyczaje żywieniowe.

Kontrowersyjną dla europejskich smakoszy ciekawostką kuchni ekwadorskiej jest cuy, czyli... świnka morska, która od wieków spożywana jest w Andach, skąd się wywodzi. Za czasów Inków, te małe zwierzątka były wykorzystywane w obrzędach magicznych jako ofiary dla bogów. Dziś są jednym z podstawowych składników codziennego jadłospisu mieszkańców Ekwadoru. Potrawy z cuja przybierają różną formę, od prostych indiańskich dań, po bardzo ekskluzywnych.





Potrawy świata i zwyczaje żywieniowe.



MEKSYK: tygodniowe wydatki na jedzenie ok. **189 USD**

Kuchnia meksykańska - sztuka kulinarna [Meksyku](#) i okolic, łącząca tradycje tubylczych Indian i wpływów hiszpańskich konkwistadorów. Opiera się na m. in. [kukurydzy](#) i roślinach strączkowych (około 20 różnych gatunkach fasoli), mięsie i ostrych przyprawach (gł. papryce), pomidorach i innych warzywach. Niektóre dania meksykańskie: [tortilla](#), [burritos](#), [enchiladas](#), [tacos](#), [nachos](#), [salsa](#).



Potrawy świata i zwyczaje żywieniowe.



Potrawy świata i zwyczaje żywieniowe.



Podstawowym surowcem w przygotowaniu wielu potraw jest **Masa** lub też *masa nixtamalera*, rodzaj mączki kukurydzianej, otrzymanej z przemiału ziaren kukurydzy poprzednio moczonych w roztworze zasadowym, przeważnie wodzie wapiennej. Tradycyjnie, Indianie meksykańscy moczyli ziarna kukurydzy w lugu wypłukanym z popiołu drzewnego. W kukurydzy poddanej takiemu procesowi kilka ważnych aminokwasów, szczególnie [lizyna](#) (konieczna w zapobieganiu m.in. [pelagra](#)) staje się łatwiej przyswajalnych. Kukurydza poddana takiej obróbce chemicznej ma więc większą wartość odżywczą i charakterystyczny smak, łatwo rozpoznawalny m.in. w plackach tortilla.



Potrawy świata i zwyczaje żywieniowe.

Przyprawa stosowana w kuchni meksykańskiej

Przyprawa kuchni meksykańskiej, jest jedyną w swoim rodzaju mieszanką najbardziej popularnych, typowych dla Meksyku przypraw. Przyprawa kuchni meksykańskiej to zdecydowany, wyrazisty smak, doskonały dla amatorów mocnych wrażeń kulinarnych.

W skład Przyprawy do kuchni meksykańskiej wchodzi: słodka papryka, chili, kminek, intensywnie pachnąca kolendra i oregano, szczypta cynamonu oraz goździków, suszone warzywa: czosnek, cebula i pomidory, do smaku odrobina cukru i soli.

Kuchnia meksykańska słynie z ich wielorodności w zastosowaniu. Przyprawy spełniają dwójaką rolę, konserwują żywność oraz pobudzają osłabiony upałami apetyt.



Potrawy świata i zwyczaje żywieniowe.

Niektóre dania meksykańskie: [tortilla](#), [burritos](#), [enchiladas](#), [tacos](#), [nachos](#), [salsa](#).



Potravy świata i zwyczaje żywieniowe.



CZAD (Afryka): tygodniowe wydatki na jedzenie ok. **1,23 USD**. Podstawą żywienia jest mieszanka soi i kukurydzy otrzymywana w ramach pomocy humanitarnej



Gospodarka Czadu opiera się w znacznej mierze na [rolnictwie](#),

w którym pracuje około 3/4 ludności zawodowo czynnej.

Głównymi uprawami są [proso](#), [sorgo](#), [ryż](#), [bawełna](#)

i [orzeszki ziemne](#). Ważną rolę odgrywa również [hodowla](#)

[zwierząt](#).

Potrawy świata i zwyczaje żywieniowe.

Bardzo gorący klimat wymusił w RPA specyficzny sposób przechowywania żywności, który stał się w zasadzie tradycją kulinarną. I tak np. mięso soli się, przyprawia i susz tak, aby się nie zepsuło. Tak przyrządzone mięso stało się bardzo popularną potrawą (biltong), którą można dostać praktycznie wszędzie.

Początkowo był to tylko sposób konserwowania, następnie stał się daniem z wołowych ozorków (stąd nazwa), aby przetrwać się w samodzielne danie przyrządzane z różnych rodzajów mięs. Podobnie powstały takie smakołyki jak droewors - sucha kiełbasa i bokkoms solona ryba. Do tradycyjnych lokalnych produktów należą też rooibos - ziołowa herbata i chutney owocowa, pikantna przyprawa.



droewors



bokkoms



biltong



Potrawy świata i zwyczaje żywieniowe.

Główne plemiona afrykańskie, jakie zamieszkują tereny RPA to Bantu, lecz w sztuce kulinarnej dominują tradycje malajskie, które zgodnie z religią muzułmańską wykluczają używanie w kuchni wieprzowiny i alkoholu.

Dlatego też sporą popularnością cieszą się dania wegetariańskie, np. samoosas - pierożki smażone w głębokim tłuszczu lub chilli bites - smażone w głębokim tłuszczu kulki ciasta przyprawione papryczkami chilli.



Potrawy świata i zwyczaje żywieniowe.



USA: tygodniowe wydatki
na jedzenie ok. **342 USD**



Największy producent żywności na świecie. Użytki rolne stanowią 46% powierzchni. Uprawia się: [kukurydzę](#), soję, [jęczmień](#), [sorgo](#), [bawełnę](#), [tytoń](#), [drzewa](#) owocowe, [warzywa](#). Hodowla [bydła](#), [trzody chlewnej](#), [drobiu](#).



Potrawy świata i zwyczaje żywieniowe.

Apple Bread

Składniki:

- 1 filiżanka cukru
- 1/2 filiżanki rozpuszczonego masła
- 2 jaja
- łyżeczka aromatu waniliowego
- 2 filiżanki mąki
- łyżeczka proszku do pieczenia
- łyżeczka sody kuchennej
- 1/2 łyżeczki soli
- 2 filiżanki drobno posiekanych jabłek (ok. 2 duże lub 3-4 małe)
- 1 łyżka mielonego cynamonu
- 1 łyżka cukru wymieszana z 1/2 łyżeczki mielonego cynamonu

Tabasco to [papryka](#) ostra, o długości 3-5 [cm](#). Słowo *tabasco* znaczy "[wilgotna ziemia](#)" i jest powszechnie znane dzięki "[sosowi Tabasco](#)" - [nazwa](#) ta jest zastrzeżona dla [rodziny](#) McIlhenny produkującej ów [sos](#) od połowy [XIX wieku](#).



[Big Mac](#), [Chipsy](#), [Fast food](#), [Frytki](#), [Hamburger](#), [Hot dog](#), [Jambalaya](#),
[Masło orzechowe](#)
[Popcorn](#), [Syrop klonowy](#),



[Jambalaya](#)



Potrawy świata i zwyczaje żywieniowe.

Polędwica w pikantnym sosie

Składniki dla 4 osób:

4 steki z polędwicy wołowej

60 dag ziemniaków

300 ml śmietany kremówki

4 łyżki wytrawnej sherry

2 łyżki marynowanych ziarenek zielonego pieprzu

2 łyżki oleju

1 ząbek czosnku

sól, pieprz

1 łyżka tłuszczu do wysmarowania formy

Do dekoracji:

kilka gałązek natki pietruszki

cząstki pomidora





Potrawy świata i zwyczaje żywieniowe.



Kuchnia angielska nie jest tak lubiana, jak francuska czy włoska. Mimo to ma swoich zwolenników. Francuzi twierdzą, że jedynym sposobem aby dobrze zjeść u Brytyjczyków, jest jedzenie śniadania trzy razy dziennie. Trudno poddawać w wątpliwość tą teorię zważywszy, że tradycyjny poranny posiłek Wyspiarzy obfituje w jajka, kiełbaski, bekon, pieczone pomidory, gotowaną fasolę, pieczarki, tosty, masło, dżem, miód, kawę lub herbatę oraz mleko.





Potrawy świata i zwyczaje żywieniowe.

Nie wszyscy wiedzą, że to właśnie z angielskiej kuchni wywodzi się popularny dziś lunch, spożywany najczęściej między 12.30 a 14.30. Właśnie w tej porze w pubach podawane jest najlepsze jedzenie. Serwuje się wówczas między innymi pieczone ziemniaki z przeróżnym nadzieniem: masłem, gotowaną fasolą, serem, krewetkami, pieczenią albo jarzynami. Do tego obowiązkowo podawany jest chleb.

Tradycyjny niedzielny lunch jest dla Anglików jest niemal świętością. Głównym daniem jest pieczeń jagnięca bądź wołowa, podawana z odpowiednimi dodatkami: sosem miętowym lub galaretką z czerwonej porzeczki (do pieczeni jagnięcej), musztardą lub sosem chrzanowy (do pieczeni wołowej). Potem obowiązkowo podaje się domowej roboty pudding i sery z serowymi herbatnikami.





Potrawy świata i zwyczaje żywieniowe.



Oczywiście tak naprawdę narodowa kuchnia Anglików to kuchnia hinduska. Większość restauracji i szybkich barów serwuje właśnie przeróżne rodzaje dań z Indii. Tutaj wegetariański zestaw eksploracyjny, zaczynam od pieczywa w kierunku wskazówek zegara:

garlic naan (to właśnie ten chlebek), onion bhaji (cebula w cieście smażona we fryturze), raita (to białe, jogurt, który skutecznie schładza podniebienie kiedy potrawa jest bardzo pikantna), channa massala (już nie pamiętam co to było), aloo gobi (ziemniaki i kalafior), dahl tarka (czyli taki zupa-krem z jakiegoś grochu i warzyw), to tyle w miseczkach, a potem jest trochę surowej cebuli z dodatkami, że niby to taka sałatka, jak się skropi cytryną, to cebula łagodnieje, a pośrodku jest ryż basmati, który już jest tak dobrze ugotowany i przyprawiony, że właściwie wystarczyłby za cały posiłek



Potrawy świata i zwyczaje żywieniowe.



Japonia

Dla **kuchni japońskiej** charakterystyczne jest szerokie użycie **ryb**, rozmaitych zwierząt morskich i **wodorostów** oraz dania z ryb surowych. Popularne są również **zupy** gotowane bezpośrednio na stole, w specjalnym garnku podgrzewanym **węglem drzewnym**, a także jedzenie tylko zanurzonych we wrzątku **mięś**, ryb i **warzyw**.

Najbardziej znaną potrawą kuchni japońskiej jest **sushi**. **Japońską** przyprawę **wasabi**, nazywaną chrzaniem japońskim, uznaje się za najostrzejszą przyprawę świata.





Potrawy świata i zwyczaje żywieniowe.

Dashi (だし, 出汁) to bulion z wodorostów wykorzystywany w [kuchni japońskiej](#) do przygotowywania zup (zobacz [zupy japońskie](#)). Obecnie w japońskich sklepach bulion dashi można kupić w postaci esencji, pasty, kostek, bądź proszku.



Genmaicha (玄米茶) jest rosnącym w [Japonii](#) rodzajem zielonej [herbaty](#). Z racji swojego domniemanego korzystnego wpływu na trawienie podawana jest ona tam zawsze po posiłkach. Herbata genmaicha charakteryzuje się nietypowym smakiem, wynikającym z pomieszania herbaty właściwej z ziarenkami brązowego, prażonego [ryżu](#). Zaparza się ją jak każdą inną zieloną herbatę – trzy minuty parzenia przegotowaną wodą ostygłą do ok. 80°C.

Potrawy świata i zwyczaje żywieniowe.



Tajska kuchnia oferuje różnorodność smaków a subtelna mieszanka ziół, przypraw i świeżych składników czynią z jedzenia niezapomniane doświadczenie. Podstawą posiłku jest oczywiście ryż zwykły lub kleisty, któremu towarzyszy szereg dań doprawianych do smaku papryką lub sosem rybnym. Podstawową dietą ery Sukhothai były: ryż, ryby i warzywa przyprawione czosnkiem, czarnym pieprzem i sosem rybnym. Wraz z nastaniem okresu Ayutthaya zostały dodane inne elementy takie jak ostra papryka, kolendra, limonki i pomidory, które zostały przywiezione prawdopodobnie przez Portugalczyków z Ameryki Południowej. W kuchni tajskiej odnajdujemy również wpływy kuchni indyjskiej, japońskiej, perskiej i chińskiej. W dawnej Tajlandii posiłki były spożywane rękoma formując z ryżu małe kulki, dzisiaj do spożywania ryżu używane są sztućce a do makaronów pałeczki.



Potrawy świata i zwyczaje żywieniowe.

Kuwejt: tygodniowe wydatki na jedzenie ok. **31 USD**,
produkty pochodzenia zwierzęcego to dla tej rodziny rzadkość.





Potrawy świata i zwyczaje żywieniowe.

Granat

Owoc ten pochodzi nie tylko z państw Azjatyckich, ale również z Iranu państw basenu Morza Śródziemnego. Granat ma kolor jasno czerwony, jest okrągły, lekko spłaszczony, posiada grubą skórę. W środku owoc posiada białawe pestki oddzielone białawą błoną. Owoc ten ma cierpki smak podobny do porzeczeki.





Potrawy świata i zwyczaje żywieniowe.

Mongolia: tygodniowe wydatki na jedzenie ok. **13 USD**,
produkty pochodzenia zwierzęcego to dla tej rodziny rzadkość.



Tradycyjnych dań kuchni mongolskich można skosztować jedynie w Mongolii. Kuchnia mongolska składa się głównie z dań mięsno-mącznych i mlecznych, liczy ona ponad 200 dań. Podstawą potraw jest baranina, wołowina, rzadziej mięso końskie, kozie oraz drób. Ulubioną potrawą Mongołów jest bulion na mięsie z kością z kluskami, makaronem lub łazankami oraz buudz (pierogi z mięsem gotowane na parze), chuuszur (rodzaj pierożka z mięsem smażony na tłuszczu). Ozdobą mongolskiego posiłku jest cały zad barania wraz z boczkiem gotowany w całości. Podaje się go w całości na wielkiej tacy podczas uroczystości Cagaan Sar (uroczystość Nowego Roku według starego kalendarza księżycowego) oraz na innych dużych uroczystościach.

Potrawy świata i zwyczaje żywieniowe.



Najczęściej Mongołowie jedzą mięso gotowane przeważnie wołowinę lub baraninę. Gotują je bardzo krótko i podają na stół wraz z kością. Tak przyrządzone mięso nie traci witamin, zachowuje soczystość. Spożywa się również ajrag (kumys), kefir, ser biały, twaróg(bjaslag), aruł(aaruul- suszony twaróg), zsiadłe mleko, urum (gruby kozuch schładzanego gotowanego mleka). W dawnych czasach w sezonie letnim Mongołowie prawie wcale nie jedli potraw mięsnych. Czasem gotowali zupy z mięsa suszonego tzw. Borc. Borc przygotowywano późną jesienią z surowego uda wołowego tnąc w długie paski i susząc na mrozie i wietrze.



Potrawy świata i zwyczaje żywieniowe.



Niewątpliwie najciekawszymi potrawami których możemy spróbować tylko u Mongołów są boodog i chorchog. Boodog przyrządza się z całej tuszki kozy. Usuwa się tylko kości i wnętrzności a w ich miejsce wkłada się różne przyprawy i żarzone kamienie a następnie zawieszają nad ogniskiem i opieka obracając co jakiś czas. Chorchog robi się na ogół z mięsa baraniego (całego lub pół barana w zależności od ilości osób) w ten sposób, że mięso dzieli się na kawałki wraz z kością, wkłada do dużej metalowej bańki, dodaje się do tego przyprawy a następnie rozżarzone na ogniu kamienie. Zamyka się szczelnie bańkę i obraca nią przez 20-30 minut.



Potrawy świata i zwyczaje żywieniowe.

Chuuszury

placki z pszennej mąki nadziewane mięsem (oczywiście baraniną) i smażone na tłuszczu. Bүүдэ - lub bozy, to pierogi z mięsem, przypominające kołduny i gotowane na parze.



Sors

wątróbka zawijana w błonę łojową i zapiekana na ogniu



Gambira

mongolskie ciasteczka smażone na maśle.



Potrawy świata i zwyczaje żywieniowe.

Australia: tygodniowe wydatki na jedzenie ok. **300 USD**,



Ponieważ Australia była niegdyś kolonią angielską, to do dziś widać tu duży wpływ kultury brytyjskiej. Wpływ ten nie ogranicza się do lewostronnego ruchu drogowego, ale rozciąga się również na upodobania kulinarne. Jednak prawdopodobnie z powodu pewnej monotoności kuchni angielskiej dzisiejsza kuchnia australijska bazuje nie tylko na tradycjach brytyjskich, ale również amerykańskich i azjatyckich.

Potrawy świata i zwyczaje żywieniowe.



Typowe australijskie śniadanie jest bardzo podobne do tego, jakie jada się w Ameryce - płatki kukurydziane z mlekiem lub bardziej angielskie tosty z dżemem. Obiad jadany jest w Australii raczej późno, jak na Polskie standardy, co jest typowe dla kultury anglosaskiej. Z powodu ciepłego klimatu w Australii pije się duże ilości wody, soków, ale także piwa i wina. Szczególnie wina wyrobiane w Australii zyskały sobie znaczne uznanie na świecie.



Potrawy świata i zwyczaje żywieniowe.



Kaki

Owoc ten pochodzi z Australii, Chin, Japonii, Korei, USA oraz z państw obszaru Morza Śródziemnego. Owoc ten swoją wielkością i kształtem przypomina pomarańczę. Kaki mają kolor czerwony do złoto-żółtego, posiadają ciekawą gładką skórę. Miąższ tego owocu jest miękki i żelowaty z paroma pestkami. Jest bardzo słodki, można w nim wyczuć nutę wanili.





Potrawy świata i zwyczaje żywieniowe.

Stek z Kangura

Składniki :

100 g polędwiczki z kangura zgrillowanej krwiś

100 g kapusty włoskiej

50 g masła

50 g wody

20 g grzybów (np.: kurki)

zielona pietruszka

musztarda angielska

emulsja z chili

sól, pieprz biały

Przygotowanie emulsji z chili:

200 g sosu paprykowego

50 g octu ryżowego

1 sztuka papryki meksykańskiej zgrillowanej

2 sztuki lemonki

woda przegotowana

cebula, dymka

Całość ze sobą połączyć, dodać sok z lemonki i startej skórki cytryny.

Wszystko razem zmiksować.





Potrawy świata i zwyczaje żywieniowe.

Filet strusia z krabową polewą

Składniki :

8 filetów ze strusia (150g-250g)

1/4 filiżanki pietruszki

1 filiżanka ubitego na gęsto świeżego szpinaku

1/4 łyżeczki soli

1/4 łyżeczki zmielonego czarnego pieprzu

1/4 łyżeczki zmielonego białego pieprzu

1/4 łyżeczki Old Bay Seafood (mieszanka przypraw do smaku)

170g sera Feta

350g mięsa z kraba (z puszki, w kostkach), opłukane i odsączone

2 łyżeczki śmietany

sok z jednej świeżej limonki





Potrawy świata i zwyczaje żywieniowe.

Krokodyl w sosie grzybowym "MUN",

Składniki :

50 g smażonego krokodyla z Australii

150 g klusek śląskich

50 g sosu grzybowego MUN

Przygotowanie sosu z grzybowego "MUN":

50 g cebuli (netto)

50 g oliwy z oliwek

50 g bulionu rybnego

50 g mąki ziemniaczanej

50 g grzybów "MUN" namoczonych

100 g świeżego imbiru papryka chilisos sojowy czosnek, sól





Potrawy świata i zwyczaje żywieniowe.

Mali: tygodniowe wydatki na jedzenie ok. **3 USD**,
produkty pochodzenia zwierzęcego to dla tej rodziny rzadkość.



Afryka



Mali (*Mali*, Republika Mali - *République de Mali*) – państwo w zachodniej [Afryce](#), bez dostępu do morza, graniczące z [Senegalem](#), [Mauretanią](#), [Algierią](#), [Nigrem](#), [Gwineą](#), [Wybrzeżem Kości Słoniowej](#) i [Burkina Faso](#).



Potrawy świata i zwyczaje żywieniowe.





Potrawy świata i zwyczaje żywieniowe.

Holandia



Potrawy świata i zwyczaje żywieniowe.



Holandia

Holenderska kuchnia raczej nie należy do urozmaiconych, jednak dania są smaczne, a ich ceny nie są zbyt wygórowane.

Tradycyjne jedzenie holenderskie obfituje w białko, ale brak mu różnorodności.

Podstawą jadłospisu Holendra są steki, kurczaki, ryby, sycące zupy i potrawy duszone, zwykle podawane w ogromnych ilościach. W swoim najlepszym wydaniu kuchnia holenderska może być jednak świetna.

Potrawy świata i zwyczaje żywieniowe.



Polska



Potrawy świata i zwyczaje żywieniowe.



Polska



Kuchnia polska to dość złożone zjawisko [kulinarne](#).

W odróżnieniu od wielu innych kuchni narodowych, trudno jest w polskiej tradycji znaleźć rzeczywiście "oryginalne" – "czysto polskie" potrawy. Na kształtowanie się kulinarnej świadomości smakoszy zamieszkujących Polskę miały wpływ przemiany historyczne, na przestrzeni dziejów ulegała ona wielu wpływom i zmianom. Znane są wpływy [niemieckie](#), [francuskie](#), [orientalne](#), [włoskie](#) czy żydowskie. Kuchnię polską charakteryzuje też bardzo duży [regionalizm](#), wynikający jeszcze z okresu rozbiorowego. Można przyjąć, że podstawowy zrąb kuchni polskiej stanowią potrawy wspólne dla większości narodów północnośląskich. Zestaw był w okresie [Rzeczypospolitej Obojga Narodów](#) uzupełniony przez silne wpływy [litewskie](#), [niemieckie](#) i [tatarsko-tureckie](#).

Potrawy świata i zwyczaje żywieniowe.

Do potraw tych można zaliczyć:

[baba wielkanocna](#) – potrawa pierwotnie litewsko-białoruska

[barszcz czerwony](#) w wariacji z [kołdunami](#) – zaadaptowany z [kuchni litewskiej](#)
[barszcz biały](#) (zwany też [zalewajką](#)) oraz [żur](#) – występujące u wszystkich Słowian północnych

[bigos](#) – potrawa pierwotnie litewska

[czernina](#) , [flaczki](#) , [grochówka](#)

[kapusta kiszona](#) i [ogórek kiszony](#) – również występujący u wszystkich Słowian północnych

[kapuśniak](#) , [kasza gryczana](#) ze skwarkami – również występująca w wyżej wymienionych krajach

[kluski ziemniaczane](#) (np. z kiszoną kapustą lub twarogiem i skwarkami)

[kutia](#) , [makowiec](#) , [makówki](#)

[miód](#) – choć właściwie miód produkowano już w starożytnej [Grecji](#)

[ogony bobrowe](#) – ulubiona potrawa polskiej szlachty, ponieważ jadano je w poście, uważając, że są pokryte łuską.

[pierogi](#) – potrawa występująca w Polsce, Rosji, [Białorusi](#) i [Ukrainie](#)

[rosół](#)

[sandacz po polsku](#)

[szary sos polski](#) – znany pod tą nazwą w całej Europie XVII w.

[zupa grzybowa](#)



Potrawy świata i zwyczaje żywieniowe.

Potrawy o nowszym rodowodzie, często wspólne z [kuchnią niemiecką](#) i [francuską](#), ale obecnie bardzo charakterystyczne dla polskiej kuchni i jedzone na terenie całego kraju:

[golonka gotowana](#) – popularna także w Niemczech zwana Schweinehaxe
[kaszanka](#) i czarna [kielbasa](#) – oryginalnie wywodząca się z Niemiec, ale posiadająca wiele specyficznie polskich odmian takich jak śląska, myśliwska, krakowska.

[mizeria](#) – pochodząca z Francji

[naleśniki](#) – prawdopodobnie potrawa "ogólnosłowiańska", ale wtórnie zaadaptowana z kuchni austriackiej

[piernik](#) – ciasto miast [hanzeatyckich](#), w tym także [Gdańska](#) i [Torunia](#)

[schabowy](#) – czyli niemiecki [Schweineschnitzel](#)

[stek](#) – pochodzący z Francji

[szpekucha](#) – pochodzenia litewsko-niemieckiego (zupa na słoninie)

[sztuka mięsa z sosem](#) – gotowana wołowina podawana w sosie chrzanowym niem. Tellerfleisch albo Tafelspitz

[ziemniaki gotowane](#)

[ziemniaki puree](#) – również pochodzące z Francji



KONIEC !!!



Artur Szcześniak