

مردم کشورهای جهان صبحانه چه می‌خورند؟



این در حالیست که محتوای غذاهایی که در اول روز به عنوان صبحانه خورده می‌شود...

این در حالیست که محتوای غذاهایی که در اول روز به عنوان صبحانه خورده می‌شود، در نقاط مختلف دنیا متفاوت است. مثلاً ساکنین کشورهای اروپایی مانند فرانسه، اسپانیا و ایتالیا برای صبحانه یک تکه نان یا شیرینی با قهوه‌ی غلیظ می‌خورند ولی وقتی مردم کره می‌خواهند صبحانه بخورند، پشت میزی پر از غذا می‌نشینند.

در ادامه تعدادی از انواع صبحانه‌های اصیل در نقاط مختلف دنیا را به همراه عکس‌شان برای شما گردآوری کرده‌ایم: چین: در استان‌ها و منطقه‌های مختلف کشور پهناور چین، چیزهای مختلفی به عنوان صبحانه‌ی اصیل صرف می‌شود. با این احوال، تقریباً همه چینی‌ها خمیر سرخ شده لوله‌ای (یا همان you tiao) و شیر سویای گرم را برای صبحانه دوست دارند. البته خوردن «دیم سوم» (Dim sum) و سوپ داغ هم برای صبحانه رایج است. دیم سوم نوعی غذای محلی است که به صورت لقمه‌های کوچک سرو می‌شود.

استرالیا: استرالیایی‌ها عاشق وگمیت (Vegemite) هستند و تقریباً هر روز صبح این را به همراه مقدار زیادی میوه در کنار غذای‌شان می‌خورند. وگمیت یک برند است که محصولی خوراکی حاوی مخمر، سبزیجات و ادویه تولید می‌کند. البته استرالیایی‌ها خوردن صبحانه‌ی کاملاً انگلیسی را هم دوست دارند.

برزیل: در سینی صبحانه برزیلی‌ها قهوه‌ی غلیظ و شیر به همراه یک بشقاب گوشت همبرگری، پنیر و نان پیدا می‌شود. آن‌ها یک سوپ هم دارند به نام «فیجودا» (Feijoadá) که از لوبیای سیاه و انواع گوشت درست می‌شود و معمولاً برای صبحانه می‌خورند.

کلمبیا: کلمبیایی‌ها برای صبحانه عاشق «آریا» (Arepá) هستند؛ یک کیک نازک و مقوی که با ذرت شیرین درست می‌شود. آن‌ها معمولاً آریا را با کره، مربا یا تخم مرغ می‌خورند.

انگلیس: صبحانه اصیل و مقوی انگلیسی که بسیار هم معروف است، شامل تخم مرغ، سوسیس، بیکن، لوبیا، قارچ و گوجه فرنگی پخته می‌شود.

فرانسه: آن‌ها قهوه به همراه نان باگت یا نان کروسان را ترجیح می‌دهند. فرانسوی‌ها مانند کوبایی‌ها دوست دارند نان کره‌ای را در قهوه خیس کنند و بخورند.

آلمان: نان تازه، گوشت سرد، پنیر محلی، کره و مربا از جمله غذاهایی هستند که در یک صبحانه آلمانی ناب خورده می‌شوند. هند: منطقه‌های مختلف این کشور هم در ابتدای روز غذاهای مختلفی می‌خورند، اما به طور کلی در هر وعده صبحانه غذاهای کاملاً بومی و متناسب با ذائقه‌ی هندی خود، مانند چاتنی (نوعی چاشنی حاوی میوه و ادویه)، دیپس (نوعی سس) و انواع نان‌های دوسا، روتی یا ایدلی صرف می‌شود.

ایتالیا: ایتالیایی‌ها صبح خود را با کاپوچینو و نان «بریوش» (brioche) آغاز می‌کنند. نان همراه با مربای فراوان یا شکلات صرف می‌شود.

مکزیک: معمول است که مردم مکزیکی صبح‌ها یک بشقاب چیلاکیل (غذایی حاوی چیپس ذرت، سس سالسا، پیاز مرغ و خامه) به همراه «وسوز رنچروس» (huevos rancheros) می‌خورند. وسوز رنچروس غذایی محلی شامل تخم مرغ و چیپس ذرت، لوبیا، آووکادو، سس تند و برنج به شیوه‌ی مکزیکی است. یک صبحانه‌ی سبک مکزیکی شامل نان شیرمال و قهوه است. ژاپن: در این کشور سوپ میسو، برنج سفید بخارپز، ترشی سبزیجات و مواد سرشار از پروتئین مانند ماهی و املت در صبحانه خورده می‌شود.

روسیه: کلوچه‌های بزرگ، کیک پنیر، «بلینی» (Belini) و «اولادی» (Oladi)، در اندازه‌های کوچک به قدر یک بیسکویت، از غذاهای محبوب هر صبح مردم روسیه هستند. بلینی نوعی پن کیک است که با آرد ذرت و خامه‌ی ترش درست می‌شود و "اولادی" نوعی نان است که با دوغ کفیر و خامه‌ی ترش آماده می‌شود.

ترکیه: یک صبحانه‌ی اصیل ترکیه‌ای حاوی نان، پنیر، کره، زیتون، تخم مرغ، گوجه فرنگی، خیار، مربا، عسل، قیماق، سوجوک (نوعی سوسیس پرادویه، مختص منطقه مدیترانه) و چای است.

اسپانیا: در این کشور گوجه فرنگی تفت داده شده روی نان به عنوان صبحانه مرسوم است و بعضی از رستوران‌ها بامیه هم سرو می‌کنند.

آفریقای جنوبی: مردم آفریقای جنوبی صبح‌ها ذرت پخته یا «پوتو پاپ» (Putu pap) می‌خورند. پوتو پاپ همان حریره ذرت است.

کره: صبحانه و شام مردم کره تقریباً یک چیز است. این وعده‌ها معمولاً حاوی برنج، سوپ، کیمچی (Kimchi)، ماهی یا گوشت است، به علاوه‌ی هر غذایی که از شب قبل مانده باشد.

جامایکا: آکی (Akee، نوعی میوه بومی) به همراه موز، ماهی نمک‌سود و میوه تازه به عنوان صبحانه در این منطقه مرسوم

است.

سوئد: مردم سوئد دوست دارند صبح‌ها یک تکه نان که روی آن لایه‌های ماهی، پنیر، مایونز و سبزیجاتی مثل خیار و گوجه فرنگی گذاشته شده، بخورند.

آمریکا: صبحانه مردم نواحی و ایالات مختلف آمریکا با یکدیگر فرق می‌کند. ولی به طور کلی تخم مرغ، سیب زمینی، بیکن و سوسیس جزو غذاهای محبوب و رایج هر روز صبح آمریکایی‌ها هستند.