



برخی عادات غذایی آفریقایی‌ها

مواد غذایی کربوهیدراتی (قندی) جزء اصلی غذاهای آفریقایی هستند که بیش از هر ماده مغذی دیگری در غذاهای این منطقه خودنمایی می‌کنند. آفریقایی‌ها روغن نخل را بیش از هر روغن دیگری در غذاهایشان می‌ریزند و موز سبز را در طبخ خورش‌هایشان زیاد به کار می‌برند.

مواد غذایی کربوهیدراتی (قندی) جزء اصلی غذاهای آفریقایی هستند که بیش از هر ماده مغذی دیگری در غذاهای این منطقه خودنمایی می‌کنند. آفریقایی‌ها روغن نخل را بیش از هر روغن دیگری در غذاهایشان می‌ریزند و موز سبز را در طبخ خورش‌هایشان زیاد به کار می‌برند.

آن‌ها فلفل هم زیاد می‌خورند و قهوه را بومی خطه خود می‌دانند؛ مخصوصاً در منطقه‌ای به نام کافا. به علاوه، آنها این نوشیدنی را هنگام خوردن ذرت بوداده بسیار دوست دارند و همراه با آن می‌خورند.

بزرگ‌ترین مشخصه غذاهای آفریقایی، تنوع است و انتخاب غذای آفریقایی، به تعبیری، یعنی انتخاب سفره سالم.

ویژگی دیگری که در غذاهای آفریقایی دیده می‌شود، ارگانیک بودن آنهاست؛ یعنی معمولاً خودشان مراحل کاشت و برداشت محصول اولیه‌ای که غذا را از آن درست می‌کنند، انجام می‌دهند و انواع سبزیجات، میوه‌ها و غلات را در حیاط خانه‌های آفریقایی می‌توانید پیدا کنید.

هر کشوری، غذای محلی خاص خودش را دارد و آفریقا هم از این قضیه مستثنا نیست اما تفاوتی که وجود دارد، این است که بخش زیادی از رستوران‌های آفریقا به جای غذای محلی، غذای به اصطلاح خودشان بین‌المللی عرضه می‌کنند؛ ظرفی شبیه خوراک خرچنگ که همه جا می‌توانید آن را بخورید.

سبک غذاهای آفریقایی خیلی وابسته به غلات است؛ آنها کربوهیدرات (قند) زیادی می‌خورند و فرآورده‌های تهیه‌شده از ذرت در انواع غذاهایشان دیده می‌شود. در این کشور، روغن به کار رفته در غذاها معمولاً از نوع جامد است و بیشترین سهم را هم در میان روغن‌ها، روغن درخت نخل دارد.

عادت دیگری که در میان عادات غذایی آفریقایی‌ها وجود دارد، مصرف فراوان انواع نوشیدنی‌هاست. آنها علاقه فراوانی به نوشیدن چای سیاه، چای سبز، دم‌کرده انواع گیاهان و نوعی چای مخصوص به نام «#171;روی‌باس» دارند که آن را معمولاً بدون شیرین کردن می‌نوشند و با این کار، کمترین کالری را نسبت به نوشیدن قهوه شیرین یا چای همراه با شکر دریافت می‌کنند.

مردم این سرزمین معمولاً در مواجهه با استرس، یک دم‌کرده گیاهی می‌نوشند. آنها عقیده دارند که پیام گرسنگی در اثر کمبود آب بدن از سوی مغز صادر می‌شود بنابراین بسیاری از اوقات، به جای غذا خوردن، استفاده از یک نوشیدنی را ترجیح می‌دهند.