



انواع صبحانه در کشورهای مختلف

از کیک خامه‌ای تهیه شده از آرد ذرت در برزیل تا سوپ خوشمزه نخود در تونس، از پنکیک‌های پف‌دار اوکراینی تا مرباهای شیرین نارگیل در سنگاپور، در ادامه این مطلب قصد داریم شما را با صبحانه در کشورهای مختلف جهان آشنا کنیم.

از کیک خامه‌ای تهیه شده از آرد ذرت در برزیل تا سوپ خوشمزه نخود در تونس، از پنکیک‌های پف‌دار اوکراینی تا مرباهای شیرین نارگیل در سنگاپور، در ادامه این مطلب قصد داریم شما را با صبحانه در کشورهای مختلف جهان آشنا کنیم.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ وقتی که صحبت از صبحانه در اقصی نقاط جهان به میان می‌آید، به اندازه روش‌های گفتن «صبح بخیر» راه برای خوردن اولین غذای روز وجود دارد. از کیک خامه‌ای تهیه شده از آرد ذرت در برزیل تا سوپ خوشمزه نخود در تونس، از پنکیک‌های پف‌دار اوکراینی تا مرباهای شیرین نارگیل در سنگاپور، در ادامه این مطلب قصد داریم شما را با صبحانه در کشورهای مختلف جهان آشنا کنیم. اگر چه محتوای بشقاب صبحانه برخی از این کشورها ممکن است با تصور شما از اولین وعده غذایی روز متناسب نباشد، اما اکثر آن‌ها برای شما آشنا خواهند بود.

سوئیس

در روزهای غیرتعطیل هفته، سوئیسی‌ها معمولاً یک صبحانه سریع، اما سیرکننده مانند «bircher muesli» را ترجیح می‌دهند که یک ترکیب گرانولایی از جو دو سر با میوه و دانه‌های خوراکی است که معمولاً همراه با ماست چکیده سرو می‌شود. اما در روزهای تعطیل هفته نوبت به ناشتای سوئیسی می‌رسد. در کنار پنکیک سیب زمینی، انواع پنیر و تکه‌های غذا، مرکزیت صبحانه سوئیسی‌ها در آخر هفته «زوپف» است. این نان تخم مرغی خوشمزه همراه با عسل، کره و مربا سرو می‌شود.

اتیوپی

در اتیوپی به وعده غذایی صبحانه در زبان رسمی اتیوپیایی (زبان آماریک) «کورس» (qurs) گفته می‌شود که مرکزیت آن شورها یا فرنی است. اگر چه نمونه‌ها و نام‌های متنوعی برای این ترکیب آشپزی مملو از غلات در سراسر کشور وجود دارد، اما نمونه خوشمزه‌ای که «گنفو» نام دارد از محبوبیت بیشتری برخوردار است. این غذا با استفاده از ترکیب آرد جو با آب جوشیده شروع می‌شود و در ادامه به یک خمیر تبدیل شده و گرد می‌شود. چاله‌ای در این توپ‌های خمیری ایجاد شده که با ترکیب کره و یک ادویه ترکیبی موسوم به «یریر» پر شده و در انتها همراه با مقداری ماست که در گوشه‌های آن قرار می‌گیرد سرو می‌شود.

ژاپن

صبحانه در ژاپن از خوشمزه‌ترین غذا‌های این کشور تشکیل شده و در واقع بخش زیادی از چیزهایی که در صبحانه ژاپنی‌ها وجود دارد در دیگر وعده‌های غذایی روز نیز یافت می‌شوند. صبحانه ژاپنی‌ها اغلب از ترکیبی از غذا‌های مختلف در مقادیر کم تشکیل شده است. ماهی‌هایی مانند سالمون و ماکرل، سوپ میزو (از سویای تخمیر شده تهیه می‌شود)، سبزیجات خرد شده و برنج از اهم ترکیبات صبحانه ژاپنی‌هاست. همچنین باید به «تامایاکای» اشاره کرد که یک املت کمی شیرین است و با استفاده از لایه‌های نازک تخم مرغ در یک ماهی تابه مستطیلی که شکل خاصی به املت می‌دهد تهیه می‌شود.

ایسلند

صبح خود را در ایسلند با «لیسی» زندگی بخش آغاز کنید: روغن جگر ماهی کود که غنی از امگا ۳ بوده و یکی از محصولات فرعی صنعت ماهیگیری کشور است. اگر چه گفته می‌شود که این روغن برای درمان یک بیماری فصلی موثر است و فواید بسیار دیگری برای سلامتی دارد، اما این تنها گزینه ایسلندی‌ها برای صبحانه نیست. برای داشتن یک صبحانه خوشمزه‌تر می‌توانید یک کاسه «هافراگراوتور» را امتحان کنید که یک شوربای بسیار غلیظ است. روی این شوربا دانه‌های خوراکی، کشمش و شکر یا مقداری «اسکیر» ریخته می‌شود که یک ترکیب لبنی غلیظ شبیه به

ماست مختص ایسلندی هاست که به عنوان پنیر تازه مورد استفاده قرار می گیرد.

سنگاپور

اگر تاکنون فیلم «آسیایی های خریول» (Crazy Rich Asians) شما را شیفته سنگاپور نکرده است، اجازه دهید تنوع خوراکی ها در مراکز غذاخوری موسوم به «هاوکر» این کشور محرک شما باشد. این غذاخوری های روباز معمولاً در تمام طول شبانه روز باز هستند و به طور معمول می توانید مردم گرسنه را در حال سر کشیدن نودل های کاری خوشمزه در وعده صبحانه در این غذاخوری ها ببینید. برای یک صبحانه سنتی به سبک هاوکر، نان برشته تهیه شده از درخت کایا یک ضرورت است. این ساندویچ ساده با پودر خوشبوی درخت کایا، مربایی شیرین تهیه شده از شیر نارگیل، تخم مرغ و گاهی اوقات برگ درخت پاندان برای داشتن بو و طعم گیاهی تهیه می شود. این صبحانه با چای یا قهوه فوق العاده است و هر غذاخوری نان کایا خاص خود را دارد.

مراکش

در کنار چای نعنا، نان سمولینا گزینه همیشه حاضر میز صبحانه مراکشی هاست. «بقریر» نیز گلوله های خمیری پر از سوراخ های ریز است که نام «پنکیک های هزار سوراخ» را برای این غذا در پی داشته است. به جای شربت افرا، روی این نان های سمولینایی سبک، کره و عسل ریخته می شود. «هارچا» یک پنکیک ضخیم تابه ای شبیه بیسکویت است که به خاطر آرد سمولینایش بسیار ترد است. می توان مانند مافین این کلوچه ها را تکه تکه کرده و همراه با پنیر، کره، مربا یا عسل سرو نمود.

استرالیا

برای کسانی که به غذا های کاسه ای مانند انواع آش، آووکادو و دیگر غذا های خوشمزه علاقه دارند، غذای استرالیایی «برکی» یک غذای بهشتی محسوب می شود. صبحانه های استرالیایی با تمرکز بر روی محصولات تازه، غلات کامل و ترکیبات خوشمزه می تواند از نان کلاسیک آووکادو با دانه های غلات روی آن تا نیمرو و سبزیجات خرد شده و پودینگ برنج با ماست، دانه های غلات و انواع توت متفاوت باشد. قهوه اسپرسو با نسبت بالای شیر را نیز نباید در صبحانه استرالیایی فراموش کرد.

آرژانتین

یک واژه است که فرهنگ صبحانه آرژانتینی ها را تعریف می کند: «فاکتوراس». این واژه که شیرینی های مختلفی را در بر می گیرد شامل اشکال و مزه های مختلفی است. یکی از انواع محبوب فاکتوراس در آرژانتین «مدبالون» نام دارد که یک شیرینی تارتی هلالی شکل است. از دیگر نمونه های محبوب می توان به دونات های سرخ شده و شیرینی «چورو» به شکل سیگار که معمولاً در شکلات فرو برده می شود اشاره کرد. بسیاری از این شیرینی ها با طعم وانیل تهیه می شوند.

آلمان

در سرزمین انواع مختلف سوسیس جگر، جای تعجب ندارد که سوسیس و دیگر انواع گوشت ها نقش مهمی در صبحانه سنتی آلمانی ها که به آن «فروشتوک» گفته می شود داشته باشد. صبحانه آلمانی ها مملو از گزینه های مختلف است: انواع سوسیس، برش های سرد گوشت، نان و رول های شور و شیرین همراه با میوه تازه، نیمروی عسلی و چاشنی هایی مانند مربای خانگی.

برزیل

اگر نمی توانید دست از خوردن رول های پنیری پخته شده پف دار برزیلی موسوم به «پائو د کویخو» بردارید که نماد فرهنگ برزیل است، خوشحال باشید که می توانید در وعده صبحانه نیز آن ها را میل کنید. اما برای تنوع در نان ها و کیک های صبحانه برزیلی به شما توصیه می کنیم که «بولو د فویا» را امتحان کنید که یک کیک تهیه شده از آرد ذرت با بافتی مرطوب و خامه ای است که خود از اضافه شدن پنیر پارمیزان یا پودر نارگیل حاصل می شود. این کیک به صورت تکه تکه سرو شده و معمولاً به عنوان عصرانه نیز خورده می شود.

علاقه‌مندان به غذا های خوش طعم از خوردن «لابلابی» لذت خواهند برد، یک سوپ فلفلی تهیه شده از نخود که در تونس به عنوان صبحانه خورده می شود. خمیر نخود و حریسه (سس یا خمیری روان که از ترکیب فلفل تند و سیر بدست می آید) دو مورد از ترکیبات ثابت لابلابی هستند، اما هر سرآشپزی به سلیقه خود می تواند چیزی به این غذای شکم داغ کن اضافه نماید. بعضی اوقات تکه هایی نان ترد در داخل آن انداخته شده و گاهی نیز با کمی لیمو از تندی آن کاسته می شود. همچنین می توان با ماست آن را کمی خامه ای تر کرده یا روی آن روغن زیتون ریخت. علاوه بر این از آنجایی که همواره در کنار آن تخم مرغ آب پز قرار دارد، این صبحانه به خوبی شما را تا ساعت ها سیر نگه می دارد.

بلغارستان

«پوپارا» غذایی است که بر اساس یک سنت بسیار قدیمی از نان باقیمانده وعده های غذایی روز گذشته تهیه می شود. این غذای نانی گرم و خوشمزه مورد علاقه بسیاری از مردم بلغارستان به ویژه در دوران کودکی است که نه شوربا و نه پودینگ نان است، اما خصوصیات هر دو را داراست. شیر یا چای گرم را در داخل یک کاسه پر از تکه های نان بیات، پنیر بلغاری خرد شده، کره و شکر می ریزند و کنار می گذارند تا نرم شده و بتوان با قاشق از آن برداشت. پنیر بلغاری «سیرن» نوعی پنیر شبیه فتا است که خامه ای تر و نرم تر از بسیاری از پنیر های اروپای شرقی است و به همین دلیل شوری زیادی به غذا نداده و بیشتر بوی تند پنیر های خوشمزه تهیه شده از شیر بز را دارد.

ترکیه

«کوالتی» که صبحانه سنتی و شاهانه ترکیه است برای هر کسی چیزی خاص و محبوب در خود دارد. برای کسانی که خوشگذرانی در صبحانه علاقه دارند صبحانه ترک ها هیچ چیزی کم ندارد. نان های ترکی مانند «سیمیت» یا «پاید» در کنار کاسه هایی از پنیر فتا یا دیگر پنیر های شور و تازه، روغن زیتون، حلوا، عسل و غذا های کنسروی قرار می گیرند. تخم مرغ نیز معمولاً در کنار یک نوع سوسیس تهیه شده از گوشت قرمز خشک به نام «سوجوک» که با سیر، فلفل قرمز، زیره و سماق مزه دار شده پخته می شود.

گوام

جزیره کوچک گوام در اقیانوس آرام که جزو قلمرو ایالات متحده به شمار می آید ترکیبی از فرهنگ های غذایی متفاوت است و غذا های موجود در آن تاثیر کشور هایی که این منطقه را برای قرن ها استعمار کرده اند نشان می دهد. مانند بسیاری از کشور های آسیا پاسیفیک، غذای گوشتی کنسروی موسوم به «اسیم» افزودنی محبوبی به برنج سرخ شده و تخم مرغ برای وعده صبحانه در گوام است. سوسیس چامورو نیز از غذا های محبوب مردم بومی چامورو در جزیره گوام محسوب می شود.

پرتغال

قهوه با مقدار زیادی شیر گزینه اول پرتغالی ها در وعده صبحانه است که معمولاً به یک اندازه شیر و قهوه دارد و گاهی اوقات نیز مقدار شیر بسیار بیشتر از قهوه می شود. پرتغالی ها معمولاً نان ساده ای در کنار قهوه خود می خورند که تارت تخم مرغی از محبوب ترین آن هاست.

اوکراین

پنیک های اوکراینی موسوم به «سیرنیک» که از درون نرم و پف دار و از بیرون طلایی و ترد هستند گزینه محبوب مردم این کشور برای وعده صبحانه است. با این وجود این پنیک ترکیبی بسیار ساده دارد: پنیر محلی تازه که «تووروگ» نامیده می شود. حالت ترد خارجی این پنیک نیز از لایه نازکی از آرد گندم که به آن آغشته می شود حاصل شده است. همانند پنیک های آمریکایی و فرانسوی، می توان این خوراکی اوکراینی را با میوه تازه، ترکیبات کنسروی یا شکر مزه دار کرد، اما گاهی اوقات از خامه ترش نیز برای مزه دار کردن آن استفاده می شود.

جامائیکا

برای خوردن صبحانه در جامائیکا باید کمی تفکرات میهن پرستانه داشت و غذای ملی کشور را خورد: میوه درخت همیشه سبز «آکی» و ماهی شور. آکی یک میوه شیرین شبیه هلو است که همراه با ماهی شور، گوجه فرنگی، سیر، فلفل قرمز و پیاز سرخ شده و ترکیبی از مزه ها را فراهم می آورد. اگر چه این غذا شباهت زیادی به نیمرو دارد، اما این ظاهر تنها به خاطر رنگ زرد میوه آکی است که میوه ملی جامائیکا به شمار می آید.

تایوان

شیر سویای «دوو جیانگ» برای تایوانی ها بسیار مهم و خاص است که توسط دکه های خیابانی و رستوران ها به شکل تازه در هنگام صبح سرو می شود. این ترکیب در فصل زمستان به صورت داغ و به شکل سرد در تابستان تهیه شده و در کنار پنکیک موسیر، پودینگ میوه پخته و کلوچه جزیی ثابت از صبحانه تایوانی هاست.

ایتالیا

ایتالیایی ها معمولاً صبحانه شلوغی دارند که همیشه شامل قهوه و کلوچه های ایتالیایی است. اغلب کاپوچینو یا اسپرسو گزینه ایتالیایی ها برای صبحانه بوده و در کنار آن نیز شیرینی های ساده ای مانند کورنتو یا شیرینی دایره ای شکم پر شده با کاستارد یا نوتلا سرو می شود. «اسفوگلیاتله» یک شیرینی ترد و لایه دار پر شده با پنیر شیرین ریکوتاست که از استاندارد های دیگر صبحانه ایتالیایی به شمار می آید.

روسیه

برترین ها: شاید باورکردنی نباشد، اما خاویار صبحانه محبوب روس هاست. چه خاویار قرمز یا سیاه باشد، این غذای گران قیمت روی پنکیک های روسی در روز های تعطیل هفته قرار می گیرد. اما در روز های غیرتعطیل، صبحانه روس ها ساده تر است و خاویار به صورت پودر روی نان های شیرین تهیه شدن از آرد گندم سیاه که نان سیاه نامیده شده و به کره آغشته شده پاشیده می شود. علاوه بر آن یک لیوان چای سیاه نیز پای ثابت میز صبحانه مردم روسیه است.

منبع: CNN