27 Φεβρουαρίου 2019

Τι τρώνε για πρωινό ανά τον κόσμο

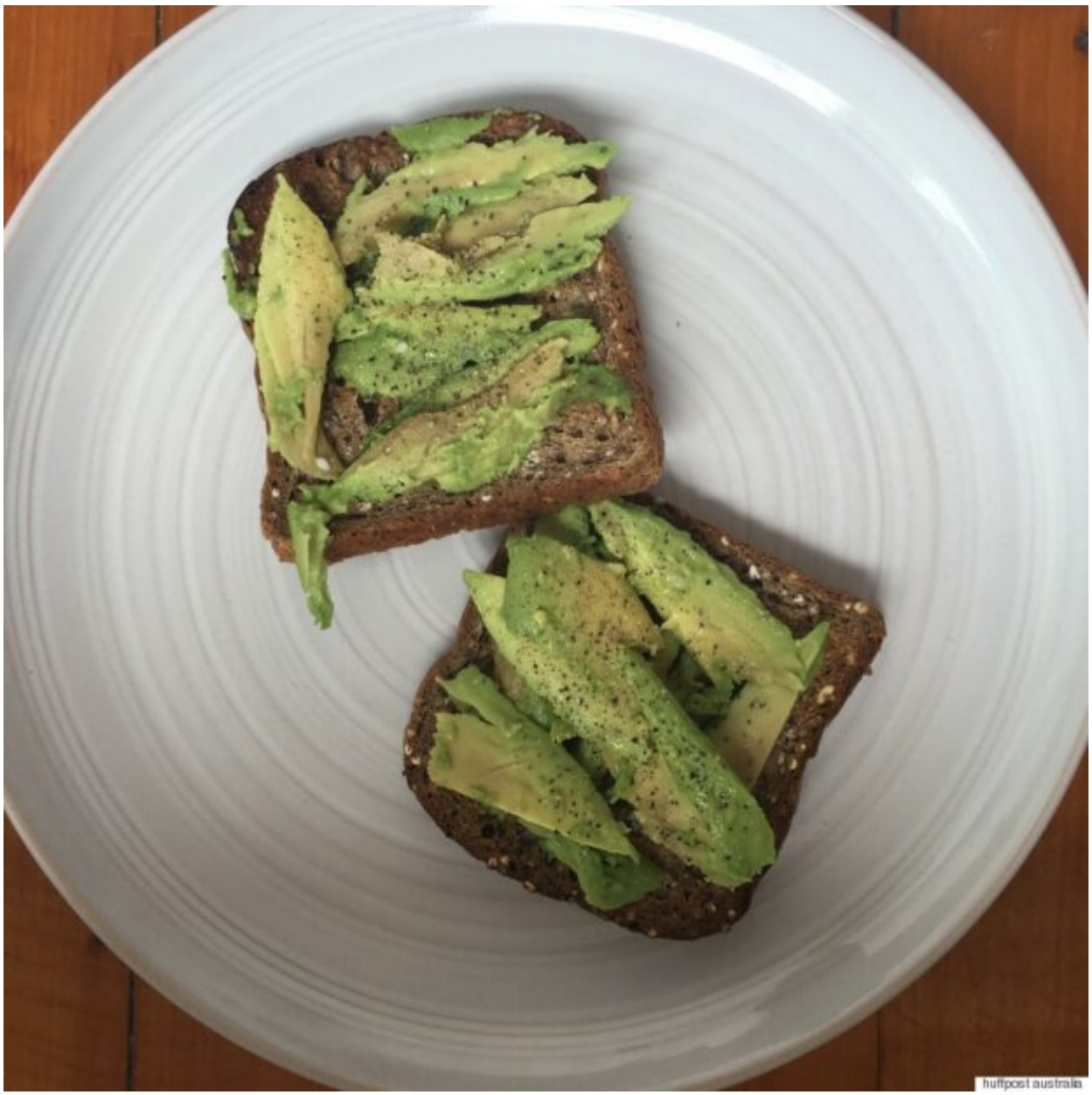
/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Από χώρα σε χώρα τα γούστα είναι εντελώς διαφορετικά. Το τοστ με αβοκάντο είναι πολύ δημοφιλές στην Αυστραλία. Δεν το χορταίνουμε το αβοκάντο (το αποκαλούμε “άβο”) και θα το βρείτε στα περισσότερα μενού των καφέ, αλλά και στα σπίτια. Οι Αυστραλοί μας αρέσει να το συνδυάζουμε με πολύσπορο ψωμί και λεμονάδα. Θα το βρείτε συχνά στους καταλόγους ως «αβοκάντο πουρέ μαζί με ντομάτα και φέτα ή χαλούμι. Είναι γευστικό, σε χορταίνει και είναι ιδανικό για χορτοφάγους.



«Το πρωινό στην Βραζιλία είναι συνήθως ένα ελαφρύ γεύμα», μας είπε η Luciana Sarmento «Δεν είναι τόσο περιεκτικό όσο το μεσημεριανό, οπότε δεν θεωρείται το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρα. Αυτό, όμως, δεν σημαίνει ότι είναι λιγότερο γευστικό. Οι περισσότεροι στην Βραζιλία τρώμε για πρωινό ψωμί, βούτυρο, μερικές φορές μαρμελάδα, τυρί, καφέ ή καφέ λάτε. Τα φρούτα είναι, επίσης, ένα σημαντικό κομμάτι του πρωινού. Συνήθως έχουμε χυμό πορτοκάλι (έτοιμο ή φρεσκοστυμμένο), παπάγια, μπανάνα ή πεπόνι (μερικές φορές με δημητριακά και μέλι). Καθώς η Βραζιλία είναι μεγάλη χώρα, το πρωινό μπορεί να αλλάζει ανά περιοχή. Στο βορειοανατολικό κομμάτι, για παράδειγμα, τρώνε “μανιόκα”, μία τοπική ρίζα που μοιάζει με γλυκοπατάτα. Μπορεί να μαγειρευτεί ή να χρησιμοποιηθεί με πολλούς τρόπους, ακόμα και να πάρει την μορφή αλευριού (άμυλο ταπιόκας), που είναι πολύ δημοφιλές σε όλη την χώρα».



«Χάρη στην εποχικότητα του Καναδά, υπάρχουν δύο ειδών πρωινά: το υγιεινό και

αυτό που μας αρέσει», διευκρίνισε η Rebecca Zamon «Για το υγιεινό πρωινό πολλοί προτιμούν smoothies, χρησιμοποιώντας γιαούρτι και φρέσκα φρούτα, μέχρι σπόρους chia και σπανάκι.



Από την άλλη, το πρωινό που αγαπάμε βασίζεται στο ψωμί, σε κάθε του μορφή. Όπως φαίνεται και από την φωτογραφία από το πρωινό έκπληξη στα γραφεία της AOL στον Καναδά, υπάρχουν κρουασάν, μάφιν, μπέιγκελ, ενώ τα pancakes και το French toast είναι ιδιαίτερα αγαπημένο τα Σαββατοκύριακα. Στο μεταξύ, ένα μπολ με δημητριακά είναι πάντα μια καλή επιλογή και όχι μόνο για πρωινό, αλλά και για βραδινό όταν δεν υπάρχει τίποτα άλλο στο σπίτι».





«Στην Γαλλία το πρωινό σχετίζεται με το βούτυρο.Το πιο κοινό πρωινό είναι φρέσκο ψωμί μπαγκέτα ψημένο, αλατισμένο βούτυρο, μαρμελάδα, ένα ποτήρι χυμό πορτοκάλι και καφέ αμερικάνο ή lungo», μας είπε η Sandra Lorenzo « Μην ανησυχείτε, δεν ξέχασα τα κρουασάν! Συνήθως τα τρώμε το Σάββατο και την Κυριακή γιατί δεν έχουμε χρόνο να πηγαίνουμε στον φούρνο κάθε πρωί. Ότι τρώμε κρουασάν ή τσουρέκι με σοκολάτα, δεν σημαίνει ότι το ψωμί με βούτυρο και μαρμελάδα βγαίνει από την εξίσωση. Κι αν είναι δυνατόν προτιμάμε φρέσκο χυμό πορτοκάλι.



Θα φάμε κρουασάν μέσα στην εβδομάδα αν, για παράδειγμα, έχουμε αργήσει στην δουλειά και το να πάρουμε ένα κρουασάν από τον κοντινότερο φούρνο είναι ο ευκολότερος τρόπος για να φάμε κάτι πριν την δουλειά. Πολλοί είναι εκείνοι που τρώνε και δημητριακά με γάλα.Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα, 1 στους 5 Γάλλους δεν τρώνε πρωινό, αλλά οι περισσότεροι από εμάς δεν ξεχνάμε αυτό το γεύμα, το οποίο διαρκεί κατά μέσο όρο 14 λεπτά».



Από τη Γερμανική έκδοση μας μίλησε η Lea Kosch «Οι Γερμανοί συνήθως το πρωί τρώνε ψωμί ολικής άλεσης, τυρί, αλλαντικά και αβγό μελάτο. Το πιο σημαντικό από όλα όμως είναι ένα μεγάλο φλιτζάνι από τον χειρότερο καφέ φίλτρου θα μπορείτε να βρείτε. Αν και οι Γερμανοί έχουν ανακαλύψει την γοητεία του καπουτσίνο ή του λάτε, πολλοί είναι εκείνοι που επιμένουν να πίνουν σκέτο καφέ φίλτρου. Υπάρχει και μία πιο γλυκιά εκδοχή του πρωινού και περιλαμβάνει ψωμί με μαρμελάδα, χυμό πορτοκάλι και δημητριακά (για όσους θέλουν κάτι πιο υγιεινό).



Η βαυαρική εκδοχή του πρωινού είναι πολύ διαφορετική. Οι Βαυαροί τρώνε δύο λουκάνικα από μοσχάρι με γλυκιά μουστάρδα και πρέτζελ για πρωινό. Οι πιο σκληροπυρηνικοί δε, συνοδεύουν το πρωινό με μπίρα! Επίσης υπάρχει ένας παλιός κανόνας της Βαυαρίας που λέει ότι είναι αδίκημα να τρως μοσχαρίσια λουκάνικα μετά το μεσημέρι».



Λίγοι είναι οι Έλληνες που τιμούν πραγματικά το πρωινό. Οι περισσότεροι από εμάς, προτιμούν να πίνουν έναν καφέ στα γρήγορα και να τσιμπάνε ένα τοστ ή ένα κουλούρι στο γραφείο. Παρ' ολ' αυτά υπάρχουν και κάποιοι οι οποίοι τιμούν ευλαβικά το πρωινό και, μάλιστα επιλέγουν ένα τυπικό ελληνικό πρωινό. Αυτό, συνήθως αποτελείται από ελληνικό καφέ, ένα αβγό βραστό (κατά προτίμηση όχι πολύ σφιχτό- αν και είναι θέμα γούστου), γιαούρτι με μέλι και καρύδια και ψωμί με τυρί φέτα, ντομάτα και ελαιόλαδο.

Τα τελευταία χρόνια, το brunch έχει γίνει ιδιαίτερα δημοφιλές και στην Ελλάδα, με επιρροές από το αμερικάνικο πρωινό με αβγά ποσέ, pancakes ή αβγά τηγανιτά με μπέικον.
«Στους Ιταλούς αρέσουν τα γλυκά», μας εξήγησε η Chiara Piotto. «Το γάλα και τα μπισκότα είναι τα βασικά συστατικά ενός τυπικού πρωινού. Οι ενήλικες προσθέτουν και καφέ στην εξίσωση. Μερικοί προτιμούν έναν σκέτο εσπρέσο, ενώ άλλοι βάζουν και λίγο γάλα. Όταν τρώμε το πρωινό μας έξω, συνήθως πίνουμε καπουτσίνο γιατί είναι πιο δύσκολο να τον ετοιμάσεις στο σπίτι.

Πηγή: **briefingnews.gr**