

ASIA

BREVE HISTORIA DE ASIA:

Mientras que África es considerada generalmente como el lugar de nacimiento de la humanidad, se cree que Asia junto con Europa, fue la cuna de la civilización, aunque ésta no fue única y uniforme: la gran extensión del continente asiático hizo casi inevitable que surgieran varias culturas de manera independiente. El siguiente apartado intenta mostrar las interacciones, colisiones y sucesiones de estas civilizaciones desde una perspectiva continental. Sobre las regiones mencionadas, en las secciones de historia relativas a los distintos países asiáticos encontramos la parte cultural de Asia Menor, Asiria, Babilonia, la Civilización del valle del Indo, Oriente Próximo, Persia, Siberia y Sumer. Además podemos destacar a las antiguas civilizaciones que surgieron, como en Mesopotamia, las civilizaciones indias, los orígenes de la civilización china.

Los principales reinos más antiguos en la interacción cultural como el gran emperador de Ciro II el Grande, que unificó a los pueblos de origen iraní en el Reino de Persia. Después la creación del Imperio persa aqueménida (550-330 a. C. aproximadamente), que extendió la cultura persa desde el Mar Mediterráneo hasta el Río Indo. La expansión india, la difusión de la civilización china, el dominio musulmán (conocido como el auge y expansión del islam) y mongol, la influencia china y mongola. Además los primeros inicios del dominio colonial de las grandes potencias europeas, como la exploración y colonización realizadas primeramente por España y Portugal, como la llegada de Fernando de Magallanes en 1521 quien descubrió la parte oriental del continente asiático seguido después por Juan Sebastián Elcano, y más tarde colonizadas por Francia, Gran Bretaña, Países Bajos y Rusia. Tras llegar a la independencia de los países colonizados de sus antiguas metrópolis mediante la adopción de una respuesta al imperialismo propia en cada país, Asia verá el mantenimiento de esa independencia, la aparición de conflictos, la intensificación del nacionalismo, la confrontación ideológica y la expansión económica.

GEOGRAFÍA:

Asia, o continente asiático, es el continente más extenso y poblado de la Tierra, que con cerca de 44 millones de km² supone el 8,70% del total de la superficie terrestre y el 29,45% de las tierras emergidas, y con sus 4.200.000.000 de habitantes, el 60% de la población mundial. Se extiende sobre la mitad oriental del hemisferio Norte, desde el océano Glacial Ártico, al norte, hasta el océano Índico, al sur. Limita, al oeste, con los montes Urales, y al este, con el océano Pacífico.

El concepto europeo de tres continentes en el viejo mundo se remonta a la antigüedad clásica, pero durante la edad media fue especialmente defendido

debido a los estudios del erudito del siglo VII Isidoro de Sevilla. La delimitación entre Asia y África (en el suroeste) forma el istmo de Suez y el mar Rojo. Los límites entre Asia y Europa, convencionalmente, se considera que discurren entre los Dardanelos, el mar de Mármara, el Bósforo, el mar Negro, el Cáucaso, el mar Caspio, el río Ural y los montes Urales hasta el mar de Kara (Rusia).

En el Lejano Oriente de Asia, Siberia está separada de Norteamérica por el estrecho de Bering. Asia está rodeada por el sur por el océano Índico (específicamente, de oeste a este, el golfo de Adén, el mar Árabe y la bahía de Bengala), al este por las aguas del océano Pacífico (incluyendo, en contra las manecillas del reloj, el mar de China, el mar de China Oriental, el mar Amarillo, el mar de Japón, el mar de Ojotsk y el mar de Bering) y por el norte por el océano Ártico. Australia (Oceanía) permanece en el sudeste.

DEMOGRAFÍA:

La población del continente asiático está cerca de los 4 mil millones de habitantes, concentrándose en la costa del mar de la China y en la península indostánica, en regiones que llegan a alcanzar densidades de mil habitantes por kilómetro cuadrado. Aunque en los últimos lustros su crecimiento ha disminuido, todavía en países del medio oriente se mantienen importantes tasas de crecimiento demográfico; en general cerca del 70% de los nacimientos en el mundo se producen en Asia de manera que el envejecimiento no es tan progresivo. Además, cuenta con una alta proporción poblacional cuya edad es inferior a los 30 años y en la que los ancianos son un porcentaje relativamente minoritario.

La población asiática es de diferentes características como los de piel amarilla y de ojos oblicuos, que comprende el Lejano Oriente desde la Siberia, China, Vietnam, la península de Corea, las islas de Taiwán, Japón, el archipiélago malayo y filipino. Dentro de ese grupo étnico destacan los indígenas como los malayos, de piel morena u oscura que se dividen en diferentes ramas, ya que de ellos descienden los tagalos, visayos, iloacanes, polinesios, melanesios, micronesios, etc. Las etnias de fenotipo blanco comprenden el Medio y Próximo Oriente. Entre ellas destacan los árabes, armenios, judíos, persas, asirios, turcos, rusos, etc. Existen también algunas etnias de tipo negroide y migrantes de diferentes países europeos.

REGIONES Y PAÍSES ASIÁTICOS:

Asia está dividida en 47 países y 5 regiones:

Asia Central:

- Afganistán
- Kazajstán

- Kirguizistán
- Uzbekistán
- Tayikistán
- Turkmenistán

Asia del Este:

- China
- Corea del Norte
- Corea del Sur
- Japón
- Mongolia
- República de China (Taiwán)

Asia Occidental (medio oriente)

- Arabia Saudita
- Armenia
- Azerbaiyán
- Bahrein
- Egipto
- Emiratos Árabes Unidos
- Georgia
- Irán
- Irak
- Israel
- Jordania
- Kuwait
- Líbano

- Omán
- Qatar
- Siria
- Turquía
- Yemen

Asia del Sudeste:

- Birmania (Myanmar)
- Brunei
- Camboya
- Indonesia
- Laos
- Malasia
- Filipinas
- Singapur
- Tailandia
- Timor Oriental
- Vietnam

Asia del Sur:

- Bangladesh
- Bután
- India
- Maldivas
- Nepal
- Pakistán
- Sri Lanka

IDIOMA:

Los idiomas que se hablan en el continente asiático son numerosos. Entre ellas la más hablada es el chino o mandarín, seguidas del hindú, el chino cantonés, el urdu, el árabe, entre otras destacamos como lenguas oficiales y nativas el japonés, el bahasa indonesio, el coreano, turco, hebreo, persa, birmano, tailandés, tagalo, ruso, armenio, tibetano, etc. Debido a la colonización europea en diferentes naciones asiáticas, algunos idiomas europeos son también de uso habitual. Por ejemplo el inglés es utilizado como lengua asociada y comercial en la India, Malasia, Filipinas, Singapur, Birmania, Sri Lanka, Pakistán, Líbano, Israel, Emiratos Árabes Unidos, etc. El francés se usa en las naciones de la península de Indochina, parte de la India y el Líbano. La lengua española en forma minoritaria en el continente asiático, es hablada por minorías en las Filipinas y en las comunidades sefardíes de Oriente Próximo, principalmente en las naciones pertenecientes a la región de Israel y zonas de Turquía. También se habla minoritariamente en las ciudades taiwanesas de Ilan, Keelung y Tamsui. Además del español, en esta Región Oriental ha surgido una lengua criolla conocida como chabacano, que es hablado en determinados sectores de las Filipinas así también al norte de Sabah en Malasia y la ciudad de Ternate en Indonesia, todas ellas también antiguamente posesiones españolas. El griego es hablado en la isla de Chipre junto con el turco; y el portugués en algunos sectores de la India (Dadra y Nagar Haveli, Damán y Diu, Goa) y China (Macao).

ECONOMÍA:

El Japón es actualmente la tercer mayor potencia económica a nivel mundial, tras Estados Unidos (EE.UU.) y la Unión Europea (UE). La cooperación entre el gobierno y las industrias, la costumbre japonesa del trabajo duro y el dominio de la tecnología han llevado a Japón al éxito económico.

Por su parte desde 2004 la UE es el principal socio comercial de China, quien a su vez es segundo socio comercial de la organización europea.

En 2005 China se convirtió en la sexta economía del mundo tras superar a Italia. Con un crecimiento oficial del 9,5% anual, la economía china está considerada como la de mayor crecimiento del planeta, manteniendo una tasa media superior al 8% desde los años 1980.

También se destaca la Asia meridional con crecimientos anuales de 8%.

RELIGIÓN:

Asia es un continente de gran riqueza espiritual y de diametral importancia religiosa ya que las religiones más practicadas del mundo surgieron en Asia, siendo cuna de las cinco grandes religiones mundiales; el judaísmo, el

cristianismo, el islamismo, el budismo y el hinduismo. Debido a esto, países asiáticos como Israel (lugar sagrado para judíos, cristianos y musulmanes), Arabia Saudí (donde se encuentran dos de las tres ciudades santas de los musulmanes) e India (donde se encuentran los lugares santos de hindúes y budistas), reciben millones de peregrinos de todo el mundo.

La religión mayoritaria de Asia es el budismo, practicado principalmente en el Este y Sudeste Asiático (abarcando desde el norte de India y el Himalaya hasta Japón), aunque en muchos países es practicado de forma sincrética al lado de otra religión nacional (taoísmo, confucianismo y religión tradicional china en China por ejemplo, shinto en Japón, etc.)

De cerca le sigue el Islam predominante en el Medio Oriente y el Asia Central (desde la península del Sinaí hasta Pakistán) más Malasia e Indonesia. El hinduismo es otra de las grandes religiones de Asia aunque más geográficamente concentrada, es mayoritario sólo en India y Nepal, pero con minorías en muchos países asiáticos.

El judaísmo es mayoritario en Israel (único país donde es mayoría en el mundo), y el cristianismo es mayoritario sólo en Filipinas y tiene un alto porcentaje en Corea del Sur, pero tiene importantes minorías en toda Asia.

GASTRONOMÍA ASIÁTICA:

Una de las características comunes a las cocinas asiáticas es el uso abundante y variado del pescado, procedente de los amplios océanos Índico y el Pacífico. El cultivo del arroz marca la abundancia de ingredientes basados en este alimento. El terreno de las religiones la existencia de Islám en algunos países hace que no se coma la carne de cerdo. Uno de los platos que más identifica a las gastronomías de esta región es la sopa de fideos que se elabora de múltiples formas y casi siempre con verduras locales. En algunas agrupaciones culturales y culinarias de esta parte del mundo se suele emplear una forma de cocinar con salsas ligeramente especiadas denominadas currys por los occidentales, estas salsas suelen ser de carnes o de legumbres y suelen formar parte de otros platos generalmente el arroz.

La gastronomía asiática ha llegado a todos los rincones del mundo dando color, variedad y sabor a numerosos platos que, además, son saludables. He aquí sus principales rasgos.

Las ventajas nutricionales que presentan sus recetas, con un gran protagonismo de las verduras, y las pocas grasas que emplea en la mayoría de sus platos han convertido a la asiática en una de las gastronomías más reclamadas en todo el mundo y más recomendada por los nutricionistas. De sobra es conocida la longevidad de las comunidades asiáticas y la menor incidencia que en ellas tienen las enfermedades cardiovasculares.

Elementos Comunes:

Aunque dentro del continente asiático la diversidad culinaria es amplísima, hay elementos comunes en las diferentes regiones.

Así, la dieta oriental o asiática abarca la cocina china, japonesa, india y tailandesa, y a pesar de que todas poseen su propia marca, comparten varias características como la abundancia de legumbres y arroz, de pescados, verduras y el poco uso de las carnes y de los dulces. Además, en ella se emplean muchas especias que permiten destacar sabores.

La forma de cocinar también es común en la mayoría de regiones con gastronomía asiática. Éstas suelen ser el salteado, el guisado y hervir al vapor. Todo ello en detrimento de la fritura, que se usa en pocos platos.

Especialidades:

Japón: Su plato más característico es el sushi y el sashimi (ambos elaborados con pescado crudo).

China: El té verde, la soja y los mariscos.

India: Abundancia de las especias que les ha llevado a elaborar platos de gran riqueza para el paladar. Destaca el cordero al curry, el pollo Tandoori o los langostinos al curry con coco.

Tailandia: Abundancia de frutas como el coco, la lima y especias como el cilantro. Además, como la mayoría de los países asiáticos, tiene como base el arroz y las pastas.

Ventajas y Desventajas:

Las ventajas de este tipo de comida frente a la occidental está clara:

- Pocos hidratos de carbonos y menos azúcares
- Menos grasas
- Consumo alto de pescado, lo que favorece la circulación
- Abundancia de frutas y vegetales frescos
- Pocos productos procesados

Entre los inconvenientes destaca que la comida asiática que se prepara en muchos de los restaurantes orientales de occidente no tiene por qué seguir estrictamente la forma de cocinar autóctona de Asia. Ingredientes que no son

frescos, cocinar con más grasas y aceites o sustituir algunos productos por sucedáneos más procesados hacen que los platos no sean tan saludables como cabría esperar.

Condimentos:

Los asiáticos utilizan muchas variedades de salsas para condimentar sus platos: desde salsas fuertes con mucho sabor, picantes, espesas hasta otras más suaves y ligeras. Cada tipo de salsa es para acompañar un tipo de plato en concreto.

Las salsas más comunes dentro del recetario oriental son:

- Soja.
- Teriyaki. Es una combinación de soja y salsa agridulce.
- Agridulce. Compuesta principalmente de tomate, azúcar y vinagre.
- Cacahuets. Preparada con coco y cacahuets.
- Sésamo. Compuesta de diferentes tipos de aceites, vinagre y soja.

Además de las salsas, existen otro tipo de acompañamientos culinarios que complementa al plato principal: los brotes de bambú (similares a los espárragos), la col china (parecida a las acelgas), las vainas de tamarindo (se usan sus semillas para condimentar) o las setas shiitakes (que se usan desecadas).

Pescado Crudo:

Entre los platos asiáticos que mayor éxito han cosechado en todo el mundo se encuentra el sushi. Esta receta se trata de una variedad de comida japonesa elaborada a base de vegetales, algas, arroz avinagrado y pescados frescos sin cocción.

Se trata de un plato bajo en calorías y grasas, alto en proteínas y de fácil digestión, especialmente, por utilizarse el pescado fresco sin cocción.

El sushi está considerado uno de los alimentos más saludables y nutritivos que se consumen en la actualidad.

CLASIFICACIÓN POR REGIONES Y PAÍSES:

Asia Central:

Breve historia de Afganistán:

Los primeros en poblar el territorio afgano fueron las tribus nómadas, estableciéndose en las montañas en el año 1500 a. de C. aprox. más tarde perteneció al imperio persa, hasta la llegada de Alejandro Magno y más tarde a los bactrianos y los kushanas, que eran budistas. Hacia mediados del siglo VII, el Islam penetra en el país por parte de los turcos, dominando el territorio hasta que llegaron los mongoles de Gengis Khan, dominando gran parte de lo que hoy es Afganistán. El resto estaba dominado por los persas sofawíes. En el siglo XVIII, tiene su origen la nación de Afganistán, por Ahmad Sha Durrani, que logró la unión de todas las tribus en 1747, combatiendo a persas e indios, estableciendo así una monarquía que duró hasta el año 1973. Durante el siglo XIX, los persas atacan el país con la ayuda de Rusia, que buscaban expandirse hacia el océano Índico. Gran Bretaña envió tropas y restableció la situación del país y nombró gobernantes que simpatizaran con su causa. A pesar de todo, las tribus afganas nunca aceptaron a los ingleses, hostigando así a los invasores. Después de varios enfrentamientos, en 1921, los afganos recuperan la soberanía de la nación. En 1973, tras un golpe militar que encabezó Muhammad Daoud Kan, se retiró la monarquía y se establece la República. En 1979, la Unión Soviética invade el país, como apoyo al gobierno comunista, produciendo así una guerra civil entre soviéticos y afganos. Entre 1986 y 1989 el ejército soviético se retira, pero comienza otra guerra civil entre las facciones muyahidin. En 1992 Mohamed Najibulá abandona la presidencia y mas tarde ese mismo año, se forma un gobierno de coalición entre las facciones guerrilleras. En 1996 los talibanes toman Kabul, estableciendo un gobierno fundamentalista. Desde entonces, Afganistán esta regido por un férreo fundamentalismo religioso y político, mientras guerrillas opuestas hostigan al gobierno. En el 2001, Kabul es tomada por la Alianza del Norte, sin mucha resistencia por parte de los talibanes. Este acontecimiento marca el fin del régimen talibán.

Geografía:

Afganistán, con una superficie de 647.500 Km cuadrados (250.000 millas cuadradas), se encuentra situado en el suroeste central Asiático, bordeado por Uzbekistán, Tajikistán, Turkmenistán, China, Pakistán e Irán. Consiste, en su mayoría, de un terreno de montañas y valles profundos.

Afganistán fue hace tiempo un país muy visitado por viajeros aventureros, debido a sus montañas, su exquisita gastronomía y sus gentes amistosas. Mucho ha cambiado desde entonces, ya que desde los años 70 es un país en guerra que lucha por la paz y la estabilidad de su país, después de que el régimen talibán fue quitado del poder. Con continuos actos de violencia, a menudo atacando a extranjeros, se mantiene como un país inseguro y peligroso para viajeros del extranjero, especialmente fuera de la capital, Kabul.

Cultura:

Originalmente, el arte, era hecho en su mayoría por hombres, pero recientemente, la mujer afgana, ha tomado una posición importante en las artes teatrales.

El museo más grande del país, Museo Nacional de Kabul, destacaba por su colección de objetos antiguos budistas. Durante la ocupación soviética, sus piezas más valiosas, fueron trasladadas a la URSS, pero hoy en día se desconoce donde se encuentran. El Museo fue saqueado y bombardeado en 1993.

Casi todo el arte de Afganistán se encuentra en el Museo de Kabul. Otras formas de arte en Afganistán son, la música y la poesía.

En la Arquitectura de Afganistán destaca el Puente de la Amistad Afganistán-Uzbekistán, construido sobre el río Amu Darya, por la Armada Soviética en 1982, con el propósito de suministrar las tropas en Afganistán.

En la cultura de Afganistán se destaca la forma en que se visten los hombres y las mujeres. La ropa tradicional para el hombre consta del sombrero Pakol, el turbante Lungee y el abrigo Chapan. El de la mujer está formado por un vestido y una tela que cubre la cara. Sin embargo, después de la caída del régimen talibán, muchos hombres y mujeres han cambiado su forma de vestir.

Los días festivos religiosos se celebran según el calendario lunar y el resto de las fiestas se celebran según el calendario solar (El día de la Independencia y Año nuevo). En estos días, los afganos visitan a sus familiares y amigos, preparan comidas lujosas y rezan sus oraciones juntos.

Idioma:

Los idiomas oficiales de Afganistán son el Pashto y el Dari.

Hasta el 2003, los afganos no podían comunicarse en su propio idioma mediante Internet. No había programas que funcionaran con sus idiomas, lo cual impedía el uso de ordenadores, obligando así a las empresas y oficinas el uso de máquinas de escribir.

En mayo de 2003 se presentó un informe que había sido preparado por un equipo de expertos en informática y lingüistas afganos, iraníes e irlandeses. Así, por primera vez, se brindó la información completa requerida para que el idioma del país sea utilizado en los teclados y las pantallas de los ordenadores.

Economía:

La moneda de Afganistán es el Afgani, que se divide en 100 puls.

Afganistán es uno de los países más pobres del mundo. En el terreno laboral, los mayores problemas son el desempleo y la falta de funcionarios y trabajadores cualificados.

Afganistán depende de la agricultura, el 61% de la población trabaja cultivando cereales, frutos secos, frutales y algodón. La agricultura se realiza en su mayoría en las llanuras del norte. También existen importantes rebaños de ovejas y artesanía de alfombras. También posee grandes reservas de gas natural y una industria de textiles y alimentos en incipiente desarrollo.

El bajo desarrollo de la economía afgana se debe, en general, a la situación de guerra permanente que vive el país, a la falta de un gobierno central efectivo y a que la sociedad está fragmentada en grupos tribales.

Gobierno:

El gobierno de Afganistán es una república islámica.

La capital es gobernada por el Presidente Hamid Karzai. El resto del país continúa siendo muy inestable. Las Naciones Unidas y otras organizaciones desempeñan un papel muy importante en la reconstrucción del país, aun así, no se sabe que será de Afganistán a largo plazo. El nuevo gobierno trata de reconstruir el país, que ha padecido muchos problemas de economía, de narcotráfico, de militarismo y el retorno de millones de refugiados.

Desde el 2001, se ha invertido mucho esfuerzo en el desarrollo de estrategias de desarrollo nacional, incluyendo la seguridad futura de Afganistán, una estrategia para el gobierno, para el crecimiento de la economía y la reducción de la pobreza.

Religión:

La cultura de Afganistán está influenciada principalmente por el Islam, pero también por el Hinduismo, el Budismo y el Zoroastrismo. Esto se debe a que Afganistán ha sido un lugar de paso para India, Irán y Asia Central, influenciando así su cultura.

El 99% de la población de Afganistán es musulmana. El 80% son musulmanes sunitas, el 19% musulmanes chiítas y el 1% de otra religión.

Gastronomía:

La comida afgana se basa en su mayoría en arroces y otros cereales. Afganistán es bien conocida también por sus uvas. La cocina es de tipo hindú y

algunos platos son muy picantes. La comida se come con los dedos, usando el pan como una cuchara. Los cubiertos normalmente no se utilizan.

El plato más típico es el pulao, que consiste en arroz hervido con pasas y zanahorias. Normalmente se sirve con una porción de carne, verduras o judías. Una variación de este plato es el gabli pulao, que se sirve con cordero. Las sopas también son muy populares (shorma), así como los kebabs.

La bebida nacional más común es el té (chai).

Mesa y Servicio:

Las comidas afganas se comen normalmente en el suelo. Grandes cojines de colores llamados “toshak”, se extienden en las alfombras y grandes paños o finas colchonetas (disterkhan) descansan en el suelo.

En invierno, en “sandali”, una mesa baja cubierta con un edredón de gran tamaño (liaf), utilizado tradicionalmente para calentar las piernas, es a menudo el centro de una comida. Un brasero de carbón (manqal), que tiene que ser quemado por adelantado y cubierto de cenizas, se encuentra debajo de la mesa se cuando se encuentra un “sandali”. Tradicionalmente, los alimentos se comen con la mano derecha, sin cubiertos.

Antes de una comida, se les proporciona a los comensales un “aftabah wa lagan”, la cuenca de cobre y una fuente elaborada llena de agua, para que los comensales se laven las manos. Después de realizar los preparativos, el pan, los acompañamientos, los condimentos, los aperitivos, los platos principales, el arroz, las ensaladas y las frutas son servidas a cabo para llenar el destarkhan.

No hay ningún orden especial para servir la comida. Por lo general, en una fiesta grande, la mesa está puesta con todos los platos principales junto con los postres y las frutas. Sin embargo, en la práctica, los postres y las frutas se comen al final. Como la hospitalidad es un valor en los afganos, se le cede a los huéspedes el lugar de honor en la cabecera de la sala y el té se les sirve en primer lugar. La comida es generalmente compartida en comunidad, pero la costumbre exige una especial atención a los huéspedes que tendrán fácil acceso a las especialidades.

Pan y Acompañamientos comunes:

Naan: pan de forma ovalada, compuesto principalmente de una mezcla de trigo blanco e integral. El naan, es normalmente cubierto con semillas de amapola, semillas de sésamo, semillas de Nigella, o alguna combinación de éstas. Naan-ejawari es pan hecho de maíz y naan-ejao es a partir de lúpulo. Naan-e-uzbeka es un pan al estilo de Uzbekistán y con forma de disco, a veces

más grueso que el naan estándar, por que se hace generalmente con harina blanca. Lavash es un pan muy fino y normalmente se usa como recubrimiento para las carnes y guisados.

Torshi: varias frutas y verduras mezcladas con vinagre y especias.

Salsa Chutney: generalmente se hacen con vinagre, cilantro fresco, chile, y en ocasiones con salsa de tomate. Una variedad diferente se hace con pimiento rojo. En general, es suave y constituye en único alimento picante.

Arroz, pastas, postres y otros platos:

Chalau and Palau: arroz blanco extra largo se utiliza para hacer Chalau. Este plato es primero semi hervido, escurrido, y, finalmente, se cuece en un horno con aceite, semillas de comino y sal. Este método crea un arroz suave y esponjoso. Palau y Chalau, están dispuestos de tal manera que no se pegan. Palau se prepara de la misma manera que Chalau pero de carne y las quormas, hierbas, o na combinación se mezclan antes del proceso de cocción. Este proceso trae consigo los elaborados colores, sabores y aromas que dan algunos de sus nombres al arroz.

Qoroot: similar a una mezcla de yogur y crema agria, pero es más espesa, más salada, y con sabor agrio más pronunciado. Se sirve siempre para mejorar el plato principal como acompañamiento.

Mantu: Originalmente un plato de Uzbekistán, son bolas de masa hervida que se cuecen al vapor rellenas de cebolla y carne picada. A menudo son cubiertas con una salsa picante de tomate y aceite.

Sambosa: por lo general, una mezcla, de patatas con especias, cebolla, guisantes, y cilantro en una masa de pastelería frita de forma triangular.

Borani Banjan: berenjena condimentada, que es frita y hervida a fuego lento en una salsa de tomate cocinada y servida a base de menta fresca. La salsa de yogur también se puede usar como acompañamiento.

Ashak: un plato de Kabul, son bolas de masa hervida rellenas de puerros y a menudo cubierto con qoroot, ajo y menta y condimentado con una mezcla a base de tomate y carne molida.

Faluda: un tipo de postre frío, similar al helado italiano, hecha con fideos. Se produce exclusivamente en primavera y principios del verano. Este plato se sirve con una variedad de acompañamientos que van desde la crema de leche espesada con salep, nieve de las montañas y agua de rosas.

Sheer Yakh: helado de fabricación local preparado en primavera o principios de verano.

Guisos y Kebabs:

Quormas: son a base de cebollas. La cebolla se fríe y luego se añade la carne, las especias, el ajo picado, las verduras y algunas frutas. Finalmente, después de agregar agua, se permite que el agua hierva a fuego lento. La cebolla se cristaliza y crea un caldo de ricos colores.

Kebabs: están fácilmente disponibles fuera de casa, en restaurantes y puestos al aire libre. La carne más utilizada es el cordero, y la grasa de la cola generalmente se mezcla para dar sabor extra. Los kebabs afganos suelen ser sazonados en el jugo de la cebolla, el ajo, la sal y se sirven con naan.

Breve historia de Kazajstán:

Durante la mayor parte de su historia, el territorio del actual Kazajstán ha sido habitado por nómadas. Hacia el siglo XVI los kazajos emergieron como un grupo diferenciado, dividido en tres hordas. Los rusos comenzaron a avanzar en la estepa kazaja en el siglo XVIII, y a mediados del siglo XIX todo Kazajstán era parte del Imperio Ruso. Tras la Revolución rusa de 1917 y a la subsecuente guerra civil, el territorio de Kazajstán se reorganizó en varias ocasiones antes de convertirse en la República Socialista Soviética de Kazajstán en 1936, como parte de la URSS. Durante el siglo XX, Kazajstán fue sede de importantes proyectos soviéticos, entre ellos la campaña de las Tierras Vírgenes de Jrushchov, el Cosmódromo de Baikonur y el sitio de pruebas de Semipalatinsk, el mayor centro de pruebas nucleares de la URSS.

Geografía:

Con una superficie de 2 717 300 kilómetros cuadrados, Kazajstán es el noveno país más grande y el más grande del mundo sin litoral. Es equivalente al tamaño de Europa Occidental. En el período soviético, Kazajstán perdió parte de su territorio ante China (el llamado Turkestán Oriental) y algunas partes de Uzbekistán (llamada Karakalpakia). Comparte 6.846 kilómetros de fronteras con Rusia, 2.203 kilómetros con Uzbekistán, 1.533 kilómetros con China, 1.051 kilómetros con Kirguistán y 379 kilómetros con Turkmenistán.

El terreno se extiende de oeste a este desde el Mar Caspio a los montes Altai y de norte a sur desde las llanuras de Siberia occidental hasta los oasis y desiertos de Asia Central. La estepa de Kazajstán, con una superficie de

alrededor de 804.500 kilómetros cuadrados, ocupa un tercio del país y es la más grande del mundo. La estepa se caracteriza por grandes extensiones de pastizales y zonas arenosas. Los ríos y lagos más importantes son: el Mar de Aral, el río Ili, el río Irtysh, el río Ishim, el río Ural, el Syr Darya, el río Charyn, el lago Baljash y el lago Zaysan.

Cultura:

La cultura kazaja está íntimamente ligada a la tradición oral, como no podía ser de otra manera en un pueblo nómada por excelencia. Los versos se cantaban de tribu en tribu y se transmitían a través de las generaciones sin escribirlos. En el siglo XIX, esta tradición cambió.

Un poeta, Abay Qunanbaev, convirtió el kazajo en lengua literaria y su nombre quedó para la posteridad. Sin embargo, la tradición oral continúa siendo de gran importancia hoy en día y son típicos los concursos de juglares.

Kazajistán se encuentra en el borde del mundo árabe y el Islam allí es una religión, pero no una fuerza política importante, quizás debido a su estilo de vida nómada. En cualquier caso, la mujer kazaja es la que más libertades tiene de toda Asia Central, a pesar de la costumbre del «robo de la esposa», cuando un hombre rapta a la mujer con la que quiere casarse, generalmente con su consentimiento, pero dejando a sus padres sin opción para negociar el precio de la novia.

El pasado persa puede apreciarse hoy en celebraciones como la del «Nowrooz» (el Año Nuevo en el calendario iraní). Es representativo su arte en la fabricación de tapices, con muchas combinaciones de colores e intrincados dibujos geométricos, y tienen fama los tejidos elaborados en la región del noreste.

Otro de los elementos fundamentales de la vida kazaja es el caballo. Millones de estos animales poblaban las estepas desde tiempos inmemorables y parte de su sentir colectivo está ligado a ellos. Esta afinidad la muestran en deportes como el «kökpar» (antecesor del polo pero que se juega con una cabra muerta) y el «qyz quu», un juego ecuestre de caza entre chicos y chicas (si él la coge a

ella, le da un beso, mientras que si la chica atrapa al achico, ella le golpea con la fusta).

En Medeu, a las afueras de Alma Ata, se celebra en agosto el festival de rock Voz de Asia en el que participan grupos musicales de todos los países de la CEI y de gran parte del continente.

Idioma:

Kazajistán es un país bilingüe: el idioma kazajo, hablado por el 64,4% de la población, tiene la condición de ser el idioma de facto, mientras que el ruso, que es hablado por casi todos los kazajos, se declara el idioma oficial y se utiliza cotidianamente en los negocios. El idioma inglés ganó su popularidad entre los jóvenes desde el colapso de la URSS.

Economía:

Las principales fuentes de ingreso de Kazajistán son la petroquímica, la minería, el turismo, el trigo, los textiles y el ganado.

Estudios afirman que Kazajistán se ha gastado una media de 14,5 millones de euros en hoteles y establecimientos de lujo, recibiendo así quejas de muchísimos ciudadanos de clase media baja, quienes reclaman más ayudas y menos construcciones.

Kazajistán es el mayor productor de uranio en el mundo.

Desde el año 2002, en Kazajistán se ha tratado de abordar las fuertes entradas de divisas sin provocar inflación. A pesar de que la inflación no ha sido objeto de un control estricto, se registró un 6,6% en 2002, 6,8% en 2003 y 6,4% en 2004.

Gobierno:

Kazajistán es una república constitucional con un sistema político fuertemente presidencialista. El presidente es el Jefe de Estado, y a la vez Comandante en Jefe de las Fuerzas Armadas. Tiene poder de veto sobre la legislación aprobada por el Parlamento. El presidente Nursultán Nazarbáyev, que ocupa el cargo desde que Kazajistán declaró su independencia en 1991, fue reelegido para un nuevo mandato de 8 años en 2011 de culminar este periodo habría estado en el poder durante 28 años. El Primer Ministro, que gobierna de acuerdo con los designios del Presidente, encabeza el Gabinete de Ministros y es la cara visible del gobierno del país. Existen también tres viceprimeros ministros y 16 ministros en el gabinete. Karim Masimov ha servido como primer ministro desde 10 de enero de 2007.

Kazajistán tiene un parlamento bicameral, compuesto por una cámara baja (los Mazhilis) y una cámara alta (el Senado). En las elecciones de distrito se eligen representantes para los 67 asientos en los Mazhilis. Otros 10 miembros se eligen con un sistema diferente. Si bien los Mazhilis cuentan con facultades para la iniciativa legislativa, la mayor parte de la legislación considerada por el parlamento es propuesta por el poder ejecutivo. El Senado cuenta con 39 miembros. Se eligen 2 de ellos en cada asamblea electiva (Maslikhats) en las 16 principales divisiones administrativas del país. Los restantes 7 senadores son seleccionados directamente por el presidente de la república.

Religión:

Según el Censo de 2009, el 70,2% de la población es musulmana, 26,2% cristiana, 2,8% no tiene religión, el 0,5% optó por no responder, el 0,2% otra religión (la mayor parte judíos), 0,1% budista.

El Islam es la religión más grande en Kazajistán seguida por el cristianismo ortodoxo. Después de décadas de represión religiosa por la Unión Soviética, la llegada de la independencia fue testigo de un aumento en la expresión de la identidad étnica, en parte a través de la religión. El libre ejercicio de creencias religiosas y el establecimiento de la plena libertad de religión llevó a un aumento de la actividad religiosa. Cientos de mezquitas, iglesias, sinagogas y otros edificios religiosos se construyeron en el lapso de pocos años, con el número de asociaciones religiosas pasando de 670 en 1990 a 4.170 en 2010.

La mayoría de los musulmanes son suníes de la escuela de Hanafí, incluidos los kazajos étnicos, que constituyen alrededor del 60% de la población, así como por las etnias uzbeka, uigures y los tártaros. Menos del 1% forman parte de los sunitas de la escuela de Shafi'i (sobre todo los chechenos). Hay un total de 2.300 mezquitas, todas ellas están afiliados a la Asociación Espiritual de los Musulmanes de Kazajistán, a cargo de un supremo mufti. El Eid al-Adha es reconocida como una fiesta nacional.

Una cuarta parte de la población es ortodoxia rusa, incluidos los rusos, ucranianos y bielorrusos. Otros grupos cristianos incluyen a los católicos romanos y protestantes. Hay un total de 258 iglesias ortodoxas, 93 iglesias católicas y más de 500 iglesias protestantes y casas de oración. La Navidad de la iglesia ortodoxa rusa es reconocida como una fiesta nacional en Kazajistán. Otros grupos religiosos incluyen el judaísmo, la fe Bahá'í, el hinduismo, budismo, y la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días. Cabe mencionar, como acontecimiento destacado en la vida religiosa del país, la visita del Papa Juan Pablo II del 22 al 25 de septiembre de 2001.

Gastronomía:

La mayoría de la comida kazaja es similar a la de Oriente Medio o del Mediterráneo, ya que utiliza mucho arroz, condimentos, verduras, legumbres, yogur y carnes a la brasa (mucho más populares que el pescado).

El té es el indiscutible rey de las bebidas y el vodka siempre está disponible. Algunos de los platos conservan la dieta básica de los nómadas -cordero (y sus vísceras), leche y sus derivados, y pan-; sin embargo, en las grandes ciudades del norte, de mayor población rusa, predomina la cocina del país vecino.

Está muy rico el «qazy», salchichas de carne de caballo ahumada servidas en rodajas con tallarines fríos y que se elaboran en las zonas rurales. Merece la pena probar también el «plov» dulce, un postre elaborado con albaricoques secos, ciruelas y uvas pasas, o las manzanas kazajas, famosas en toda Asia Central. (Alma Ata significa literalmente «el padre de las manzanas»).

Los kazajos creen que los espíritus habitan la tierra y el cielo, el agua y el fuego, y también los animales domésticos.

Hasta hoy en día, especialmente en las zonas rurales, se obsequia a los huéspedes con la parte más apreciada del cordero, la cabeza, y se les pide que lo bendigan pidiendo a los espíritus permiso para degustarlo. Después se ofrece a los demás comensales siguiendo un ritual que refleja una antigua costumbre de deferencia hacia los invitados: los viejos, los niños, los familiares cercanos, los familiares lejanos.

La comida de Kazajstán es un reflejo de su historia, de su mezcla de culturas.

Incluye platos tradicionales kazajos, pero también platos Uzbecos, Uigures, Rusos, Coreanos, Tártaros, Europeos.

La cocina está basada principalmente en la carne, especialmente la de caballo y cordero y en los derivados de la leche. Refleja las costumbres de los pueblos nómadas e influencias del Medio Oriente.

El plato nacional es el beshbarmak, que significa cinco dedos en kazajo, por la forma en que se come tradicionalmente con las manos. Es un plato de carne de caballo cocinada con cebolla y cubierta con hojas de pasta. El corte de carne que se usa para el beshbarmak es el kesekyet.

El caldo se bebe por separado en unos cuencos que los kazajos llaman pialas. Se acompaña de un pan redondo hecho en horno de piedra, el Tander Nan.

Otra parte muy apreciada del caballo es el omirtkla, un corte en forma de filete ovalado.

Otro plato muy apreciado son las salchichas de carne de caballo ahumada, kazy y shuzhuq.

La salchicha kazy puede servirse seca, hervida o ahumada. Para secarla, se cuelga al exterior en un sitio aireado y seco durante una semana.

Otra preparación es hervirla a fuego lento durante dos horas cortada en trozos. Para ahumar el kazy se coloca en un humo denso a 60º C durante 12 a 18 horas, y después se seca a 12ºC de 4 a 6 horas.

El shuzhuq se hace con la misma cantidad de carne de caballo y grasa. La carne se frota con sal, y se mantiene uno o dos días en un lugar seco, a 3-4ºC.

Las tripas se lavan y se mantienen en agua salada. Se cortan en pequeños trozos la carne y la grasa y se rellena la tripa con sal, pimienta, hierbas y la mezcla de carne. Se atan los extremos y la salchicha se cuelga en un lugar frío durante 3 o 4 horas. Entonces se ahuma a 50-60 grados durante 12-18 horas, y se seca 2 o 3 días a 12ºC. Seco o ahumado se hierve a fuego lento durante 2 horas y se sirve en rodajas de un centímetro, con cebolla.

Otras salchichas, hechas con diferentes partes del caballo son sal, sur-yet, karta, kabyrga. Todas se sirven con pan o lepyoshka , y la mayoría se sirven frías, como el Kazy, shuzhuk, zhal, karta y otras salchichas, cortadas en rodajas y rodeadas de aros de cebolla y guisantes o algo de ensalada.

La comida se dispone sobre una mesa larga y baja o dastarján, en la que se se sirven todos los platos, con la familia sentada alrededor de ella.

Son muy populares las bebidas de leche fermentada de yegua o Kumy y leche fermentada de camello o shubat. El té o chai es también una bebida típicamente kazaja. Suele servirse primero, junto a panes, avellanas y dulces, como un aperitivo.

Otros platos son el plov o pilau, una mezcla de arroz, frutas y especias, y el kespe, una sopa de pasta hecha en casa con verduras y carne de cordero.

Otras especialidades son los shashliks, pequeñas brochetas de carne de cordero, ternera, pollo o de hígado de aves de corral, normalmente acompañadas de cebolla cruda.

También se puede degustar una sopa de carne y verduras, conocida como chorba, así como los samsas, buñuelos de carne o de verduras parecidos a las samosas indias.

Los Lepeshka son tortas grandes de pan, que se pueden encontrar por todas partes y que acompañan muy bien las sopas.

A los niños les gustan mucho los manti, unos ravioli de pasta con relleno de carne y verdura, de origen turco, que se sirve con mantequilla o crema, y los boursaks , unos panecillos redondos en forma de pequeñas roscas.

En la cocina tradicional rusa, se sirven zakuski o platos fríos de pescado ahumado, cebollas y pepinillos. El caldo de carne o borscht y platos de carne o pescado con patatas.

El té negro o kvas es una de las bebidas más apreciadas.

Breve historia de Kirguizistán:

Ya se hablaba de los kirguizes en crónicas del siglo II a.C. Un pueblo que, como todos los de la región, cayó en manos de cuantos quisieron hacerse con sus riquezas. Probablemente llegaron de Siberia huyendo de Gengis Khan, y aunque alcanzaron el Tien Shan, no evitaron finalmente la invasión del imperio mongol.

Los orioles se hicieron con el territorio a finales del s. XVII y muchos kirguizes se vieron forzados a huir hacia el sur. Cuando esta tribu mongola fue derrotada por las fuerzas manchúes, los habitantes experimentaron una mejora de vida, ya que los chinos les dejaban vivir como dictan sus tradiciones de nómadas.

Más tarde comenzó el interés de los rusos por llegar hasta esta zona estratégica.

Algunos grupos de kirguizes dejaron de luchar contra los invasores y poco a poco las tropas zaristas se abrieron paso. Los nuevos dueños comenzaron a dar tierras a los colonos rusos. Los kirguizes soportaron la situación hasta que, en 1916, protagonizaron una revuelta, sofocada enseguida por el régimen de los zares.

Después de la Revolución Rusa, y pese a resistirse durante unos años, los kirguizes pasaron a formar parte de la República Socialista Soviética Autónoma del Turkeistán, que también incluía algunas partes de lo que hoy es Kazajistán, Tayikistán, Turkmenistán y Uzbekistán, pero no fue hasta 1936 cuando se convirtió en una república más (de pleno derecho) de la URSS, con su territorio actual. A finales de la década de los veinte comenzó una época de extrema represión tanto política como cultural y de industrialización a gran escala.

Kirguizistán fue la primera ex república soviética en emitir su propia moneda, pero una terrible inflación ha puesto los precios por los cielos y se necesita dinero en metálico, por lo que los turistas son espléndidamente atendidos.

Geografía:

Es un país de increíble belleza natural, situado en la unión de dos grandes cordilleras: la de Tien Shan y la de Pamir. Más de la mitad del territorio se encuentra a más de 2.500 metros de altitud y el pico más alto -el Pobedy- llega a los 7.439. Es el país más montañoso de Asia central y, por tanto, lo recorren numerosos ríos de distinto tamaño que se pierden hacia las estepas kazajas. Al este está uno de los lagos más profundos del mundo, el Issik-Kul, con casi 700 metros, mientras que en la otra punta, el paso de Torugat (largo tiempo cerrado al mundo exterior) se ha convertido en un reclamo para los viajeros aventureros que quieren llegar a China.

Kirguizistán acoge en sus prados y bosques una fauna interesante, como el oso de Tien Shan, el lobo rojo y la onza (semejante a la pantera). Es la república menos urbanizada, menos del 40% de la población vive fuera de las ciudades,

y la tierra cultivable es escasa pero también aquí, al igual que en las repúblicas vecinas, la riqueza está en el subsuelo: minerales, gas y petróleo.

Cultura:

Literatura

Manas es un poema tradicional épico del pueblo kirguís. El poema, de aproximadamente medio millón de líneas, es veinte veces más largo que la Odisea de Homero, y uno de los poemas épicos más largos del mundo. Es una obra patriótica, que relata las hazañas de Manas y sus descendientes y seguidores, los cuales pelearon contra los chinos en el siglo IX para mantener la independencia kirguís.

Tradiciones

Aunque ilegal, aún se practica el rapto de novias.¹⁵ En un principio, en un país donde eran habituales los matrimonios pactados, el novio procedía a un rapto consensuado con la novia con la que quería casarse si no podía pagar el precio del mismo o la familia de ella se oponía a la boda.¹⁶ Por otra parte, algunos de estos raptos ya no son consensuados, sino que se tratan de raptos reales.

Religión:

Durante la época soviética fue promovido el ateísmo del Estado. Hoy, sin embargo, Kirguistán es un estado secular aunque el Islam ha ejercido una influencia cada vez mayor en política.¹⁸ Por ejemplo, ha habido varias tentativas de descriminalizar la poligamia, y también para que los funcionarios viajen al Hajj (el peregrinaje a La Meca) bajo arreglo exento de impuestos.¹⁸ Kirguizistán es mayoritariamente una nación musulmana suní, y se adhiere a la escuela de pensamiento de Hanafí.¹⁹ La gran mayoría de la población profesa la fe musulmana, mientras que la mayoría de los cristianos son ortodoxos y existen algunos protestantes. Existe un pequeño número de judíos y alrededor de un 11% de la población carece de filiación.

Gastronomía:

Las comidas kirguizes nos recordarán mucho a Oriente Medio o a los países árabes del Mediterráneo. El arroz, las sabrosas especias, las verduras y legumbres, el yogur y las carnes a la brasa serán una constante.

La dieta de los kirguizes procede de la forma de alimentarse de los nómadas, que basaban todas sus comidas en la carne (y vísceras), los productos lácteos y el pan. El té está por todas partes y, a pesar de la herencia musulmana, sí beben alcohol (especialmente con los invitados).

Si viaja en primavera, intente probar los «kumis», una bebida ligeramente alcohólica a base de leche de yegua fermentada, que sólo se elabora durante la época de cría. Otro brebaje que merece la pena probar es el «bozo», hecho con mijo fermentado.

Breve historia de Uzbekistán:

Antes de la llegada gradual de invasores turcos el área estuvo poblada por elementos escitas y gentes de habla persa y de estirpe iraní, que aún comprenden una gran minoría en Uzbekistán y son llamados hoy en día tayikos. Durante la Edad Media la actual Uzbekistán formó parte del poderoso Imperio corasmio. Desde la Edad Moderna, los emiratos en que se dividía el país (Bujará, Samarcanda y otros) fueron estados tapón entre las aspiraciones persas y chinas, y posteriormente rusas.

En el siglo XIX, el Imperio ruso comenzó a expandirse y a repartirse el Asia Central. El periodo del "Gran Juego" es generalmente considerado como continuo aproximadamente desde 1813 hasta la convención Anglo-Rusa de 1907. Seguida de la revolución bolchevique de 1917, siguió una segunda fase menos intensiva. A comienzos del siglo XIX, había unas 2000 millas que separaban a la India británica y las regiones remotas de la Rusia zarista. Gran parte de la tierra no aparecía en los mapas.

A principios del siglo XX, Asia Central estaba firmemente en las manos de Rusia y a pesar de alguna resistencia a los bolcheviques, Uzbekistán y el resto de Asia Central se hicieron parte de la Unión Soviética.

El 1 de septiembre de 1991, Uzbekistán declaró la independencia de mala gana. Mientras las repúblicas bálticas llevaban la lucha por la independencia, los estados del Asia Central tenían miedo de ella. "Las fuerzas centrífugas que rompieron la Unión fueron las más débiles en Asia Central. Después del intento de golpe de estado de agosto de 1991, todos los líderes de Asia Central creyeron que la Unión podría ser preservada de alguna manera," escribió Michael McFaul en *Russia's Unfinished Revolution*.

Geografía:

Uzbekistán cubre 447.400 km², una superficie similar a la que ocupan Marruecos o Suecia. Se extiende 1425 kilómetros de este a oeste y 930 de norte a sur. Limita con Kazajistán al norte, con Kirguistán al este, con Tayikistán al sureste, con Turkmenistán al suroeste y con Afganistán al sur.

El desierto de Kyzyl Kum, que también comprende a Kazajistán, ocupa gran parte de las planicies en el norte y centro de Uzbekistán. Al este de Kyzyl Kum, se encuentra el Valle de Fergana, un área fértil donde se concentra la producción agrícola. Al este, sur y norte del valle de Fergana comienzan las cordilleras que separan a Asia Central de China. Al oeste del país se extiende la planicie Ustyurt, una región desértica habitada por grupos nómadas dedicados a la actividad pastoril. Los dos principales ríos del país son el Syr Darya y el Amu Daria, cuyo uso intensivo para irrigar los cultivos ha contribuido al encogimiento del Mar de Aral.

Uzbekistán no posee costas oceánicas ni al mar de forma directa, pero tiene acceso a mares de interior (Mar Aral).

Cultura:

Uzbekistán es un lugar heterogéneo con un rico legado cultural heredado de sus distintos invasores que le ha aportado un ambiente único y especial.

Al recorrer sus ciudades, el viajero percibe un intenso y exótico mestizaje entre lo soviético y lo musulmán que llega desde los edificios a los vestidos o las mismas costumbres. En Bujara, Khiva y, sobre todo, en Samarkanda, se encuentran algunos de los ejemplos más impresionantes de la arquitectura religiosa musulmana, pero los uzbekos han tendido a desarrollar su arte en objetos manejables -ropas, armas, joyería, bordados, alfombras, tejidos- acorde con su vida nómada.

El Islam prohíbe la representación de lo viviente, por lo que el arte tradicional está lleno de formas caligráficas y arabescos. La pintura resurgió en la época soviética y se convirtió en un curioso híbrido de realismo socialista y tradicionalismo.

Casi todos los hombres llevan los «dopy», esos gorros cuadrados bordados en blanco. Los fajines de colores brillantes que generalmente usan los más mayores rompen la sobriedad de la vestimenta masculina, mientras que a las mujeres les encantan los tejidos brillantes de sus batas, siempre utilizadas con pantalones debajo. Una o dos trenzas indican que la mujer está casada y si lleva más, soltera. Curiosamente, el entrecejo se considera atractivo, y quien no tiene, se lo pinta.

Entre los principales acontecimientos culturales actuales, destaca el festival de cine de Tashkent, que se celebra en mayo de cada año par y cuenta siempre con producciones de África, Asia y América Latina.

En Samarkanda, el 23 de octubre tiene lugar el Festival Infantil por la Paz y el Desarme, que se celebra en el Museo Internacional de la Paz y la Solidaridad de la ciudad. En diciembre, Karakalpak acoge el festival de la cosecha de Pakhta-Bairam, uno de los pocos lugares del mundo donde se puede ver jugar el «yloq oyyny», similar al polo, pero en lugar de pelota se utiliza una cabra muerta.

Idioma:

La nación es 90% musulmana sunita, 5% ortodoxa oriental y el 5% sigue otra religión según lo realizado por el Departamento de Estado de Estados Unidos en 2009.

Economía:

La economía se basa principalmente en la agricultura y la extracción de recursos naturales. Uzbekistán es un importante productor y exportador de algodón, pero el gas natural ha reemplazado como la principal fuente de ingresos de divisas. También es un importante exportador de oro, uranio y minerales estratégicos. (El uranio es el más grande de exportación de Uzbekistán a los EE.UU.) de fabricación se ha convertido cada vez más importante, sobre todo en el sector del automóvil, que está dirigido principalmente a las exportaciones al mercado ruso. Desde la independencia, el gobierno ha seguido una política de transición gradual hacia una economía de libre mercado, pero la mayoría de las grandes empresas siguen siendo de propiedad estatal o controlada.

Es difícil estimar con precisión el crecimiento económico en Uzbekistán debido a las estadísticas oficiales fiables. El crecimiento económico ha sido fuerte en los últimos años, pero la riqueza está estrictamente en manos de la élite. Según el Banco Mundial, aproximadamente el 25% de uzbekos viven en o por debajo del umbral de la pobreza.

Gobierno:

Constitucionalmente, el Gobierno de Uzbekistán establece la separación de poderes, la libertad de expresión y la democracia representativa. En realidad, el ejecutivo ejerce casi todo el poder. El poder judicial no destaca por su independencia y el parlamento (Oliy Majlis), que se reúne solamente unos cuantos días al año, tiene poco poder para dar forma a las leyes.

El presidente escoge y reemplaza a los gobernadores provinciales. Islam Karimov, el ex Primer Secretario del Partido Comunista del Comité Central de la República Socialista Soviética de Uzbekistán, fue elegido para un mandato presidencial de 5 años en diciembre de 1991 con 88% de los votos. En un referéndum de diciembre 1995, su mandato se extendió hasta 2000. El presidente Karimov fue reelegido en enero de 2000 con 91,9% de los votos. En un referéndum de enero 2002, el término de la presidencia se amplió de cinco años a 7. El presidente Karimov fue reelegido en diciembre de 2007 con el 88,1% de los votos. Ninguna de estas elecciones o referendos fueron consideradas libres y justas.

Religión:

La nación es 90% musulmana sunita, 5% ortodoxa oriental y el 5% sigue otra religión según lo realizado por el Departamento de Estado de Estados Unidos en 2009.

Gastronomía:

El plato nacional uzbeko se llama plov, carne de cordero mezclada con arroz y acompañada de cebolla, zanahoria, pasas y especias como el comino o el culantro por ejemplo. El plov es diferente en cada región y también se encuentra en otros países de Asia Central. Entre los otros platos comunes de la región están los shashliks o kebabs, pequeñas brochetas de carne de cordero, ternera, pollo o hígado de ave, a menudo servidas con cebolla cruda y los mantys, una clase de raviolis grandes cocidos al vapor. Prueba también la sopa de carne y de verduras llamada chorba y degusta las samsas, carne o verduras rebozadas parecidas a las samosas de la India. Saborea también las grandes tortas de pan que se venden por todas partes. Y a cualquier hora del día puedes tomar té verde o negro protegido del sol en una tchai-khana, salón de té.

La cocina uzbeka es la más variada en el Oriente. Unas recetas de los platos uzbekos tienen la historia de muchos siglos. Cada plato tiene sus propios rituales de tradición y medios de la preparación. Existen cerca de 1000 diferentes recetas de los guisos, bebidas y dulces.

El Plov - es el plato más famoso en Uzbekistán. Se considera habitual pero al mismo tiempo un plato festivo. Casi en cada fiesta - boda, velada o cumpleaños, suelen servir el plov. El arroz es un componente principal de este plato, también implica el carne, la zanahorilla, la cebolla, las especias etc.

Uno de los entremeses más conocidos en Uzbekistán es "kazi" que se prepara de la carne de caballo. El pan es lo sagrado para la gente uzbeka. Según las tradiciones, cuando alguien se va de casa para mucho tiempo, él tiene que morder un trozo de lepyoshka (lepyoshka o patir es el pan nacional), entonces este lepyoshka se guarda hasta que vuelva el que lo había mordido. La tradición de llevar en la cabeza la cesta con el pan también muestra como un ejemplo de gran respeto al pan. Durante muchos siglos los panaderos hornean los lepyoshkas en el tandir (tandir - es un horno de barro), donde el pan se hace muy rico y crujido. Hay dos tipos de lepyoshka - habitual (se llama obinon) y festivo (patir). Para lepyoshka habitual se prepara la masa en agua. El Patir se prepara de hojaldre y se le añade la grasa de carnero o mantequilla (hay muchos tipos de patir).

Las sopas juegan un papel importante en la cocina nacional de Uzbekistán. Estos platos suelen ser abundantes de las verduras como zanahorilla, remolacha y también cebolla y la verdura. Las sopas más populares son mastavá y shurpá.

Shashlik y somsá (somsá es una empanadilla de hojaldre que se hornea en el tandir) son los platos muy conocidos en la cocina uzbeka.

Jalvá (turrón) es una golosina de Oriente que tiene fama por todo el mundo. Se prepara de la harina de castilla, el azúcar con nueces. En Uzbekistán hay unos 50 diferentes tipos de jalvá.

Además, Uzbekistán tiene fama de sus jugos ricos, que se preparan de diferentes frutas: uvas, albaricoque, melones, sandías etc. También hay gran cantidad de diferentes frutas secas, nueces y almendras.

Un aspecto especial y extraordinario de la cultura uzbeka es la cocina. A diferencia de los vecinos nómadas, los uzbekos tenían una civilización sólida y sedentaria durante muchos siglos. Entre los desiertos y montañas, en los oasis y valles fértiles la gente cultivaba el trigo, amansaban el ganado. La abundancia de los productos permitió al pueblo uzbeko expresar su tradición especial de la hospitalidad que enriqueció su cocina.

Las estaciones del año, especialmente el invierno y verano, influyen al menú de cocina. En verano - frutas, verduras, nueces son unos productos principales. Las frutas en Uzbekistán crecen en abundancia - uvas, melones, sandías, albaricoques, peras, manzanas, membrillos, caquis, guindas, granada, limones e higos. También hay muchas verduras: unos especies del rábano, zanahorilla amarilla, calabazas, berenjenas, pimientos, nabos, pepinos y tomates.

La comida de invierno tradicionalmente contiene las frutas secas y verduras conservadas. Las tallarines y las pastas - es una comida acostumbrada en el período fresco del año. Los platos de Uzbekistán son picantes pero no mucho. Hay unas especias como: comino negro, pimentón negro y rojo, agracejinas, coriandro, ajonjolí etc. La verdura más popular - perejil (coriandro fresco), hinojo, apio, albahaca. También añaden el vinagre de uva a las ensaladas, marinadas.

El plov es el plato principal de cocina uzbeka. Contiene la carne asada, cebolla, zanahorilla y arroz; también pueden añadir las pasas, agracejinas, garbanzo. Los hombres uzbekos están orgullosos de saber cocinar el más único y rico plov. El Oshpaz (cocinero) sabe cocinar el plov al fuego abierto en un caldero grande. En las fiestas o días especiales, por ejemplo la boda, más de 1000 personas tienen una oportunidad de probar el plov.

El té, como una ceremonia, es una de las tradiciones más lindas de Oriente. Primeramente el té se ofrece al invitado y también hay muchas costumbres de preparar, servir y tomar el té. El té verde es una bebida de la hospitalidad. En Tashkent prefieren más el té negro. A veces el té se sirve con la leche, pero más frecuentemente con azúcar. La tradición de la ceremonia de té en Uzbekistán incluye servir los platos como la samsa, la lepyoshka, jalvá (turrón) y otros platos o dulces.

“Choyjoná” (un salón de té) – es una parte importante de las tradiciones de los uzbekos. Siempre está en un lugar de sombra, que suele estar cerca de un arroyo frío. La choyjoná – es un lugar de los encuentros , comunicación y fraternidad. Los hombres de Uzbekistán reuniéndose alrededor de unas mesitas bajas en los tapchanes, que están decorados de los tapices antiguos, se disfruten del excelente plov, shashlik e infinitas pialas (“pialá” – es un tazón nacional) del té verde.

Breve historia de Tayikistán:

No por estar más metido en las montañas Tayikistán se ha librado de las numerosas invasiones que a lo largo de los siglos han llegado a Asia Central. Macedonios, árabes y mongoles invadieron esta zona, uno de los lugares más recónditos de la ruta que unía Europa con China: la Ruta de la Seda. Este preciado tejido, el jade y las especias orientales se intercambiaban con el cristal, los textiles, el oro y la plata europeos, pero cuando se descubrió la ruta que bordea Africa para llegar hasta la India y China, el esplendor de estos perdidos caminos de montañas se fue apagando. En el siglo XII, la región se incorporó al imperio mongol y, tres siglos después, al kanato de Bujara.

En 1717 comenzó el interés de los rusos por este lugar, los cuales acabarían controlando durante 150 años, aunque no estuviera incorporado a su imperio hasta finales del siglo XIX. Tras la revolución de 1917, los habitantes locales se rebelaron contra el dominio ruso, pero el área se incorporó a la URSS en 1921 como parte de la República Socialista Soviética Autónoma de Turkestán que, además de Tayikistán, englobaba parte de lo que hoy son Kazajistán, Turkmenistán y Uzbekistán.

En esa década Stalin dividió la región en cinco repúblicas étnicas y estableció las fronteras actuales del país que obtuvo su independencia tras la disolución de la URSS, en 1991, momento en el que se produjo un fuerte renacimiento del Islam, que se concretó en la construcción de numerosas mezquitas y en la creación de organizaciones islámicas.

En 1992, estalló en Tayikistán la lucha entre el gobierno y una coalición de islamistas que se oponían a la hegemonía de los antiguos comunistas que estaban en el poder. Gracias a las armas suministradas desde Afganistán, los

grupos opositores obtuvieron el control de la capital, pero los antiguos comunistas, con el apoyo de los rusos y uzbekos, volvieron a tomarla. Cuando controlaron de nuevo el país, impusieron una política de represión por lo que las guerrillas desde suelo afgano siguieron actuando.

En 1994, Imamali Rakhmanov ganó las elecciones que se convocaron poco después de un alto el fuego conseguido por la ONU, e instauró un régimen autoritario con el apoyo de las tropas moscovitas, pero los ataques de la guerrilla islámica continuaron. Las diferencias políticas ya se entremezclaron con las rivalidades ancestrales de los distintos clanes. El conflicto se ha cobrado entre 20.000 y 50.000 vidas; hay medio millón de refugiados, y aunque en 1997 se firmó un acuerdo de paz, las tensiones siguen.

La desintegración de la URSS y la guerra han convertido a Tayikistán en un país que en estos momentos depende de la ayuda que le llega de Rusia, de Uzbekistán y de la comunidad internacional.

Geografía:

La belleza de este país puede compararse a la del Tíbet. Inmensas montañas (con abominable hombre de las nieves incluido) cubren el 93% de este país, el más pequeño de Asia central que tiene la mitad del territorio por encima de los 3.000 metros. Sólo una parte muy pequeña puede dedicarse al cultivo.

La parte oriental pertenece a la región del Pamir y al noroeste está el pico más alto de la antigua URSS, conocido como «el pico del Comunismo» (7.498 metros). Grandes glaciares aportan agua a numerosos cursos de corriente rápida, que dotan a la región de un considerable potencial hidroeléctrico. El valle de Fergana se introduce en el país por el norte con el Sir Daria mientras que en el sudeste, las partes más bajas son regadas por los afluentes del Amu Daria, el río que marca la frontera con Afganistán.

En verano, florecen los iris y el edelweiss y las montañas son un derroche de color con interesante fauna: ibex y los leopardos de las nieves en las laderas rocosas, marmotas y águilas, y lobos y osos pardos en los bosques.

Cultura:

La figura más relevante del pasado persa de Tayikistán es el filósofo y científico del siglo XX, Abu Ali ibn Sina, autor de dos de los más importantes libros de la historia de la medicina, y el poeta Rudaki, que prestaba sus servicios a la corte de Bujara en la época de los Samánidas. Pero además, los tayicos también veneran al poeta Firdausi, autor del poema épico persa por excelencia, el Shah-nameh (Libro de los Reyes), y a Omar Khayyam, ambos nacidos en lo que hoy es Irán pero que en aquella época pertenecía al mismo imperio que Tayikistán.

A finales de los años treinta, cuando los tayicos se escindieron de la república que Uzbekistán, el nuevo Estado-nación se vio forzado a dejar atrás todo su bagaje cultural.

El régimen soviético lo reemplazó con un gran despliegue cultural con el que introdujeron el teatro, la ópera y el ballet. Esta estrategia dio buenos resultados muy pronto, y los años cuarenta son considerados la edad de oro del teatro tayico. Novelistas y poetas como Mirzo Tursunzade y Sadriddin Ayni adquirieron una fama «soviética», algo que si entonces podía ser un halago, se convirtió más tarde -en el caso de Ayni- en sinónimo de destructor de todo lo árabe e islámico que hay en la lengua tayica.

El escritor más popular que está todavía vivo es Taimur Zulfikarovde, y su fama se debe a la habilidad para copiar el estilo de los escritos persas y, por tanto, a su reconocimiento de los sentimientos nacionalistas.

Idioma:

El tayiko es una lengua irania de la misma rama que el persa y tienen un alto grado de comprensión mutua. El idioma tayiko es hablado por más de cuatro millones de personas y es el idioma oficial de Tayikistán, aunque también se habla en países limítrofes.

Antes de 1928, usaba una versión de escritura árabe/persa, aunque más tarde adoptó el alfabeto latino, entre 1928 y 1940, para pasar más tarde a una versión del alfabeto cirílico. En 1994, el gobierno tayiko intentó volver a introducir el alfabeto latino como sistema de escritura.

Economía:

Tayikistán es el país más pobre de la región de Asia Central (renta per cápita inferior a los 400 dólares estadounidenses). Esto ha motivado que Tayikistán sea el país de Asia Central que más ayuda per cápita recibe de la Unión Europea. La tasa de desempleo es del 40 %. El 60 % de la población tayika está por debajo de la línea de la pobreza.

Entre 1999 y 2003, el PIB creció a un promedio del 9,5 %. A mediados de 2004, el PIB tayiko estaba creciendo al 11 %. En 2005, a pesar del descenso en la producción de algodón y de aluminio, el PIB de Tayikistán creció un 6,7 %. Por otro lado, la tasa de inflación empezó a elevarse, debido al incremento de los costes de los productos energéticos. A fines de 2005 esa tasa estaba en el 6,8 %.

En cualquier caso, las perspectivas económicas de Tayikistán son buenas. El Fondo Monetario Internacional previó para 2006 un crecimiento del PIB del 8 % y un incremento de la tasa de inflación del 7,8 %, lo que se puede considerar como satisfactorio. Además, el sector financiero y bancario se está desarrollando bien, en función de las reformas estructurales introducidas.

Gobierno:

Tayikistán tiene un sistema de gobierno de tipo semipresidencialista. El Presidente es el Jefe del Estado y nombra al Primer Ministro para dirigir el Consejo de Ministros. El Presidente es elegido por sufragio universal directo por un periodo de cinco años. El actual presidente, Emomali Rajmonov, renovó por amplia mayoría (76%) y frente a cinco candidatos de la oposición, su mandato en elecciones celebradas el 6 de noviembre de 2006. Estas elecciones presidenciales se celebraron, no obstante, sin que el principal partido de la

oposición, el Partido del Renacimiento Islámico, presentara candidato, debido al fallecimiento, pocos meses antes, de su líder histórico, Said Abdullo Nuri.

El Poder Legislativo reside en el Consejo de Representantes, Cámara Baja compuesta por sesenta y tres miembros, y el Consejo Nacional, Cámara Alta con treinta y cuatro miembros. Los principales partidos políticos de Tayikistán son el Partido Democrático Popular (pro-presidencial), el Partido del Renacimiento Islámico, el Partido Democrático, el Partido Comunista, el Partido Socialista, el Partido Lal-i Badakhshan y el Partido Social Demócrata de Tayikistán.

Religión:

La religión en Tayikistán presenta un cuadro semejante al de las étnias y lenguas. Sin embargo la mayoría de la población de la república de Tayikistán son musulmanes (cerca de 97 % de la población).

Los cristianos en Tayikistán son un 3,4% de la población. Ellos en su mayoría viven en las grandes ciudades, Dushanbe, Kurgan Tubie, Juyand, no así en la zonas rurales. La mayor parte pertenecen a la Iglesia Ortodoxa, por supuesto también hay católicos, no está demás decir que el año pasado se festejó en Uzbekistán los 100 años de la presencia de la Iglesia Católica en el Asia Central. Existen también otras confesiones cristianas protestantes.

Gastronomía:

El cordero y las verduras variadas son la base de los platos tradicionales tayikos. Las especias y las hierbas aromáticas se utilizan mucho en la cocina tayika. El nahud sambusa, una especie de samosa hecha a base de guisantes, es una de las especialidades locales. En cada comida, puedes probar el pan local, el non, preparado sin levadura. Seguramente pruebes el plov, plato de arroz servido con carne y verduras hervidas en una olla, y los chachlyks, pinchitos de cordero o ternera. A los tayikos les gusta mucho la sopa, el queso y los yogures. Entre las bebidas, seguramente bebas el té verde chai, que se bebe en todo el país y a cualquier hora del día. Otro plato que va a probar casi

seguro es el kumi, hecho a base de leche fermentada de yegua, ligeramente alcohólico y muy amargo. El rey de los alcoholes es el vodka.

La comida tayika, se basa sobre todo en carnes (vacuna, ovina), arroz, pan y verduras. Es una cocina muy rica en calorías y grasas.

Las comidas tradicionales son el “plov” (guiso de arroz con carne), shurpo (sopa de carnes y verduras), mantu (ravioles) sambusa (empanadas). Existen también dulces y repostería tayika

Breve historia de Turkmenistán:

El pasado de los turkmenios ha sido, al igual que el de los pueblos vecinos, un pasado marcado por las invasiones. Los grandes imperios de Asia, aunque no interesados en estas estepas desérticas, sí arrasaron el territorio para llegar a lugares más ricos.

Por aquí pasaron los persas, Alejandro El Grande (que fundó una ciudad de camino a la India), los romanos, los turcos y los árabes (que convirtieron a la población al Islam).

Mientras, a las secas llanuras del Karakum llegaban tribus de nómadas criadores de caballos, procedentes de las montañas kazajas. El gran imperio mongol no tardó, y primero Gengis Khan (XIII), y luego Timur el Cojo (siglo XIV), anexionaron el territorio.

Sólo cuando el imperio comenzó su declive empezaron a aflorar poblaciones turkmenias. Llegó entonces la invasión más larga, la de los rusos que se extendían hacia el sur, ante la sorpresa y alarma de los británicos que no querían ver sus dominios amenazados. Lo que se conoció como «el Gran Juego» fue una lucha de intereses entre unos y otros por el control de Asia central.

Ganaron los rusos en 1881 cuando consiguieron someter a las tribus que parecían ser indestructibles. La masacre tuvo lugar en la fortaleza de Geok-Tepe. Más de 7.000 turkmenios murieron y otros 8.000 tuvieron que huir. El «Juego» había acabado.

Después de la revolución rusa y tras breves intervalos de independencia frustrada, la república se incorporó a la URSS en 1924. Los intentos soviéticos de asentar a las tribus nómadas, la colectivización y la prohibición de la religión provocaron una guerra de guerrillas que duró hasta 1936. Más de un millón de turkmenios huyeron a Afganistán mientras un flujo constante de rusos llegaba a las estepas. El objetivo: la modernización de la URSS y el cultivo masivo de algodón.

En estos momentos, Turkmenistán sufre todavía las consecuencias de la disolución de la URSS, pese a poseer gas y petróleo. En 1996, el gobierno comenzó a poner en marcha un programa de estabilización que intenta abrir nuevos canales de exportación para el gas natural. Forma parte de la Comunidad de Estados Independientes.

Geografía:

Pocos lugares tienen una geografía tan desértica y desnuda como Turkmenistán, sólo rota al sur por una pequeña zona montañosa llena de viejos bosques de nogales y pistacheros.

El desierto de Karakum ocupa el 80% del territorio y está atravesado por un canal del mismo nombre (el más grande de la antigua URSS) que desvía el agua del Amu Daria, el río que sirve de frontera natural con Uzbekistán. En tiempos pasados, era habitual ver cómo preciosos caballos «ajal-teke», una preciada raza de caballo de carreras, mantenía su galopada en el desierto, en donde habitan salamanquesas y lagartos varanos (los «cocodrilos de las arenas»).

El lince karakal y la cobra de Asia central son otros dos animales característicos de la región.

Turkmenistán es la república menos poblada de la zona, con más de la mitad de sus habitantes en las áreas rurales, y la más homogénea étnicamente.

Cultura:

El padre de la literatura turkmenia es el poeta y pensador Fragi Makhtumkuli (1770-1840), un hombre con una vida de leyenda: un amor frustrado, la muerte de sus hijos, su obra confiscada por los persas y sus manuscritos convertidos en papel mojado cuando el camello que los transportaba cayó al río. Sus palabras son tan apreciadas como las del Corán y la literatura posterior ha sido fundamentalmente copia de su trabajo.

En las tribus nómadas, el arte estuvo siempre ligado a lo útil y manejable. Por eso nada mejor que llevarlo a sus alfombras, preciados objetos que, además de cubrir el suelo, hacían las veces de muros cuando las colgaban para tener un poco de intimidad. Su elaboración adquirió un gran prestigio y es aquí, y no en Uzbekistán, donde se fabrican las famosas alfombras de Bujara. Turkmenistán es un país fundamentalmente musulmán suní, pero el Islam no tiene aquí más importancia que las legendarias costumbres de la tribu que llegan incluso a los turkmenios más urbanistas.

En las zonas rurales, el tribalismo está tan arraigado que cada grupo puede distinguirse de otro por la ropa, el dialecto o los dibujos tejidos en sus alfombras. Estos nómadas han conservado la vestimenta más tradicional: los hombres, con chaquetas de seda de tonos rojos y dorados, los gorros de lana o los pantalones bombachos remetidos en las botas; y las mujeres, ataviadas con vestidos de seda rojizos sobre unos pantalones y con pañuelos en la cabeza.

Idioma:

El turcomano o turkmeno (en alfabeto local: Türkmen dili) es el idioma nacional de Turkmenistán. El turcomano es hablado por 3.430.000 personas aproximadamente en Turkmenistán, y por unos 3.000.000 más en otros países, incluido Irán (2.000.000), Afganistán (500.000), Irak o Turquía.

El turcomano pertenece al grupo oghuz de lenguas turcas, pero contiene algunos elementos del grupo qypchaq. Consta de diversos dialectos y ha sido lengua escrita desde el siglo XVIII. Su forma clásica fue enormemente influenciada por el idioma escrito chacatai (asiático central clásico). El idioma turcomano durante la época soviética se basó en los dialectos yomud y tekke. Utilizó el alfabeto arábigo hasta 1928, en que fue sustituido por el latino, que a su vez fue reemplazado por el cirílico en los años cuarenta. Actualmente vuelve a usarse el alfabeto latino.

Economía:

Los dos principales recursos económicos de Turkmenistán son el algodón (llegó a ser el 10º productor mundial) y los hidrocarburos. El país posee importantes reservas de gas y petróleo, que proveen una porción cada vez mayor de sus ingresos a medida que sus precios suben y la desertificación reduce la producción de algodón. Al estar aislado de los principales consumidores de hidrocarburos, el país depende de sus vecinos, lo que ha sido causa de tensiones, principalmente con Rusia que, mediante la empresa estatal Gazprom, distribuye dos tercios de las exportaciones de gas de Turkmenistán.

Gobierno:

Turkmenistán es una República presidencialista de partido único, integrada en la Comunidad de Estados Independientes y provista de una Constitución desde 1993, que establece formalmente una democracia.

En la actualidad, se encuentra entre los países considerados por la Organización de las Naciones Unidas como uno de los más represivos y dictatoriales del sistema internacional; estos mismos organismos han mostrado su preocupación ante la reiterada violación de los derechos ciudadanos más elementales, y la marginación de las minorías rusa y uzbeka. También los miembros de alguna religión distinta al islám sufren marginaciones y son vigilados por el estado.

Desde la obtención de su independencia, su presidente Saparmyrat Nyýazow monopolizó el poder a todos los niveles como Jefe del Estado y del gobierno hasta su fallecimiento, el 21 de diciembre de 2006. Turkmenistán ha ratificado varios tratados importantes de las Naciones Unidas relacionados con los derechos humanos, pero no existe en el país ningún partido político de oposición al actual gobierno del Partido Democrático de Turkmenistán, ni hay posibilidad de ninguna voz disidente sin que ello implique persecución u hostigamiento por las autoridades. Los medios de comunicación y difusión están estrictamente controlados por el Estado, y ningún grupo dedicado a la defensa de los derechos humanos puede actuar abiertamente en el país. Tampoco es posible obtener imágenes en el país debido a los controles de información, aunque se filtran al exterior actualmente numerosos informes sobre tortura y malos tratos a detenidos y presos. Al cuerpo médico no le está permitido dar información sobre las enfermedades que sufren sus pacientes, aunque sean mortales, pues están continuamente bajo escucha durante las consultas.

Religión:

De acuerdo con el CIA World Factbook, los musulmanes constituyen el 89% de la población mientras que el 9% de la población son seguidores de la Iglesia Ortodoxa Oriental y el 2% restante se declara como no religiosos.⁸ El Islam llegó a los turcomanos principalmente a través de actividades misioneras. Los misioneros fueron hombres que consiguieron situarse como patriarcas de los clanes o grupos tribales, convirtiéndose así en sus "fundadores". En la época de Unión Soviética todas las creencias religiosas fueron atacadas por las autoridades comunistas calificándolas de superstición y "vestigios del pasado". La mayor parte de la educación y de la observancia religiosa fueron prohibidas, y la gran mayoría de las mezquitas fueron cerradas. Sin embargo, desde 1990, se han hecho esfuerzos para recuperar parte del patrimonio cultural perdido durante el régimen soviético.

Gastronomía:

Al contrario de lo que cabe esperar de un país eminentemente desértico, y a diferencia de sus vecinos de Asia central, la mayoría de los platos turkmenios es vegetariana.

Tortas o empanadas rellenas de hierbas o de maíz son muy corrientes en los mercados. Una comida típica puede consistir en gachas con frijoles; maíz y calabaza o arroz, leche y yogur. Los turkmenios hacen también un exquisito «plov» de frutas secas.

El estancamiento económico del país ha influido mucho en la industria alimentaria, por lo que no proliferan los restaurantes, y los que hay no son muy recomendables.

La cocina turcomana es tan interesante e insólita como todo lo que se refiere a Turkmenistán y su pueblo. Durante mucho tiempo se pensaba que la cocina turcomana como tal no existía, porque tiene mucho que ver con las cocinas de sus vecinos;- los uzbekos, tadjikos, karakalpakos. Pero, como ha resultado, no es exactamente así. En realidad la cocina turcomana existe, aunque sea difícil de determinar y reunir las tradiciones culinarias de todas las tribus turcomanas, como viven en los territorios absolutamente diferentes, las diferencias entre ellas son bastante considerables. Por ejemplo, los ganaderos-nómadas antes vivían en los territorios desérticos, los agricultores poblaban los oasis en la cuenca de los ríos Amu-Daria, Murgab y Tedjen; los pescadores habitaban no muy lejos de la costa del Caspio. Por eso tanta variedad del medio ambiente causó la heterogeneidad de la cocina turcomana y ausencia de la alimentación única en las casas de diferentes grupos de las tribus. Pero la gente sabia pudo reunir estas diferencias y disparidades de las tradiciones culinarias turcomanas y por eso ahora tenemos la posibilidad de conocer algo tan interesante como la cocina turcomana. A propósito, en cuanto a los utensilios, en Turkmenistán, así como en toda Asia Central prefieren preparar la comida en un perol de hierro fundido de forma hemisférica;- el gazan. Incluso los habitantes de las ciudades usan gozan para preparar el plov y otros platos, porque en él la comida sale más sabrosa que la que se prepara en la cazuela. La singularidad de la cocina turcomana depende directamente de las condiciones climáticas, el medio ambiente, en el que vivían las tribus y por supuesto su estilo de la vida. Los inmensos territorios cubiertos por los bosques eran la causa de que los turcomanos nómadas podían dedicarse aquí en general a la ganadería. La ganadería llevó a que la carne y la leche de los animales empezaran a utilizar en la comida. Y como la gente no cultivaba la tierra y no plantaban vegetales y cereales, la carne en su ración era el alimento principal. Sólo entre algunos de los turcomanos, por ejemplo murchalíes, que se dedicaban a la agricultura, predominaban las pastas alimenticias.

Productos Cárnicos:

De toda la variedad de la carne los turcomanos prefieren más el cordero, pero el consumo de la carne de pollo también ocupa uno de los primeros lugares. Los turcomanos no comen la carne de caballo, porque el caballo juega un papel especial en la vida de los turcomanos. La carne de cordero se utiliza en general en los platos de turcomanos-tekhin, y los turcomanos-yomud, sarik y algunos otros prefieren la carne de gacelas, camellos jóvenes que no trabajan y de caza menor;- faisanes, perdices, codornices, aves acuáticas, también la carne de liebre y la carne de gamo. En cuanto a nuestra preferida carne de vaca, los turcomanos prácticamente no la comen, porque antes en Turkmenistán sabían poco de ella, otros ni siquiera se imaginaban qué era.

Los platos preparados de la carne sola, pero que ha pasado diferentes tratamientos térmicos, son propios de la cocina turcomana más que de otras cocinas de los pueblos centroasiáticos. En general, la carne se cuece, fríen y después a menudo la estofan. También es muy difundida la curación. Es muy popular el plato que se llama "govurma". Para él la carne cortada en pequeños trozos se fríe en la grasa del mismo animal. La carne conservada de esta manera se considera uno de los platos exquisitos, que se puede comer tanto frío como caliente. Del "govurma" también preparan la sopa "gara chorba". Entre los turcomanos se pueden encontrar algunos tipos del tratamiento de la carne que no se encuentran en ninguna otra parte de Asia. Esto está relacionado con las peculiaridades de las condiciones climáticas, que se caracterizan por la temperatura alta del aire, calentamiento de la arena y existencia de los vientos calurosos. Exactamente en estas condiciones los yomud preparan la carne curada, que se llama "kakmach". Para esto la carne se corta en unos pedazos grandes y se ensarta en los pinchos. Así la dejan secarse bajo el sol abrazador durante unos días. Otro método de preparar la carne pertenece a los tekhn. Consiste en la combinación de ambientes. El estómago de cordero o de cabra, cuidadosamente limpiado y bien untado con la sal y pimentón rojo, lo rellenan densamente con los trozos pequeños de carne y grasa, para que no quede el aire dentro. Luego el estómago lo cosen y entierran en la arena candente durante el día, por la noche lo desentierran y atan a una pértiga alta. Este cambio de las condiciones se repite hasta que el estómago se seque definitivamente. Cuando alcanzan la condición necesaria, abren la "funda" en la que está metida la carne, la cual hacia este momento ya tiene un sabor agradable y no se echa a perder durante mucho tiempo. La carne preparada de esta manera se llama "garin", lo que significa "de estómago". Otro modo de preparación es preparar la carne de animales jóvenes a la brasa (kebab). Las shashlik (pinchos morunos) nacionales

turcomanos son las brochetas preparadas de la carne de la joven cabra de montaña “keyikdjeren kebab”. También se puede preparar la carne en tandir (horno de barro en forma de cono).

Como ya hemos dicho los turcomanos a menudo comen la carne de camello, con la particularidad de que sea joven y no trabaje. Con el caldo de la carne de camello preparan una sopa-bodrio “gaynatma”. Para darle un sabor especial se le añaden diferentes raíces, cebolla, ajo, azafrán, hierba buena y pimiento rojo. Del mismo modo preparan la sopa;- “dograma”, pero sólo con la carne de cordero, donde añaden las ciruelas agrias. Se sabe que el plato principal de Asia Central es el plov. En Turkmenistán también es muy popular, pero aquí lo preparan de modo un poco diferente que en otros países. El plov turcomano “ash” en general lo preparan no de cordero sino de caza menor, por ejemplo de faisanes. En ash ponen arroz verde, zanahoria que a veces se sustituye, en parte o por completo, por albaricoque, y en lugar de la grasa del rabo de cordero utilizan el aceite de sésamo. El plato lo sirven con la salsa de las ciruelas agrias y el jugo de granada. Sólo en las zonas de Caspio preparan el ash de cordero, y el arroz se prepara aparte y después se mezcla con la carne.

En los últimos años la cocina turcomana ha cambiado mucho. Si antes en las sopas de carne sólo a veces añadían vegetales (remolacha, cebolla etc), ahora “chorba” con vegetales, especialmente con patatas y tomates, es la comida de cada día en todas las regiones de Turkmenistán. La cebolla es especialmente popular. La comen cruda, como acompañamiento a la comida y la utilizan como condimento. Como condimento también es muy difundido el pimiento rojo y negro, también granada y las hojas de parra. Los turcomanos se diferencian de otros pueblos de Asia Central porque para freír usan la mantequilla hervida, hecha de la leche de camella; es especialmente habitual el uso del aceite de sésamo, que los turcomanos utilizan no sólo para preparar los platos de carne, sino para los platos preparados de pescado, de harina y postres.

Productos lácteos:

Aparte de la carne a los turcomanos les gusta mucho la leche. En general utilizan la leche de oveja y de camella. De la leche de camella, que es dulce de sabor y rica en vitamina C, habitualmente hacen yogurt, mantequilla y mantequilla hervida. De suero de la leche, que queda después de hacer

mantequilla, hacen una bebida-refresco “airan”. La leche de oveja se utiliza para preparar “teleme”;- requesón y “sakman” - queso joven no salado. La leche de vaca también es usada por los turcomanos. De ella preparan mantequilla y mantequilla hervida, leche cuajada “gatik”, un requesón especial “suzme” y también quesito “gurt”; de la leche de oveja y de cabra hacen el queso “peynir”.

La originalidad de los productos lácteos se debe a la singularidad del producto original;- la leche de camella y también a la peculiaridad de las condiciones climáticas, que permiten utilizar diferentes tipos de tratamiento térmico. Los productos originales turcomanos son agaran, chal, karagurt, sikman, sargan.

Chal es la bebida más exótica de Turkmenistán. Para preparar el chal se mezcla la leche fresca templada de camella con un fermento especial y se deja en la sombra durante dos días, la remueven de vez en cuando y de la superficie se quitan las natas “agaran”. Esta bebida, que es un poco gaseosa y acídula de sabor, los días calurosos aplaca perfectamente la sed.

Los turcomanos al igual que muchos de sus vecinos son amantes del té. Los tekhin, sarik y los habitantes de Merv prefieren el té verde, mientras que los yomud de Balján y ogurdjalíes toman el té negro. Al mismo tiempo el té negro no se hace según el modo tradicional. En la tetera sobre las hojas de té se vierte la leche fresca de camella y luego la tetera se pone a la brasa por un momento. El té se hace con la leche y no con el agua porque el agua en las zonas de habitación de los yomud es demasiado salada y dura. Habitualmente este tipo de té se toma con el pan tradicional redondo “chapady”, cocido al horno, o con el pan “ekmek” frito en la olla con aceite. A propósito, a diferencia de los uzbekos los turcomanos sirven a cada uno de los comensales una tetera personal con piala (tazón).

Pescado:

Los platos de pescado son muy populares en la cocina nacional turcomana. La existencia de estos platos creados por los yomud-ogurdjalíes que viven al lado de Caspio destaca la cocina turcomana entre las cocinas nacionales de los pueblos de Asia Central. Incluso los karakalpakos que viven a las orillas de Amu-Daria y Sir-Daria, tienen menos platos de pescado. Al mismo tiempo entre

los ogurdjalíes el pescado ocupa un lugar importante. También es de particular interés no el mismo uso del pescado sino su combinación con otros productos.

Los turcomanos ogurdjalíes saben preparar el pescado usando los métodos tradicionales de preparación tales como freír en asador o en olla con aceite, además lo guisan con los productos tradicionales como sésamo, arroz, pasas, albaricoque, jugo de granada, que según la opinión de los europeos no se combinan bien con el pescado.

Sin embargo, los turcomanos gracias a las proporciones bien calculadas utilizando estos productos preparan unos platos muy interesantes según su sabor y componentes usados. Para preparar los platos de pescado se usa sólo el pescado fresco que puede combinarse perfectamente con los condimentos de sabor agridulce. Los ogurdjalíes prefieren preparar sus platos de esturión, lucioperca, lubina, siluro, mugo, algunas especies de carpa. También se puede usar bacalao, merluza, fletán y todas las especies de perca. Al mismo tiempo se excluye todo tipo de arenque, que tiene un olor especial incompatible con el condimento agridulce. En el proceso de preparación el pescado se somete a diferentes tipos del tratamiento térmico. Lo pueden secar, después freír, poner en sal o ácido, luego estofar o cocer. Todo esto se hace para que se pueda combinarlo con los condimentos agridulces y agripicantes.

En la cocina turcomana el pescado rojo se usa en general para preparar las brochetas (balik-shara) y kavurdak (balik gavurdak). La tecnología de preparación es la misma que la de carne. Para preparar el shashlik en los pinchos ensartan los trozos salados del pescado alternándolos con los anillos de cebolla, luego los preparan a la brasa. Para el kavurdak los trozos pequeños de pescado fríen en su propia grasa en el perol, añadiendo allí un poco de aceite de sésamo. Luego ponen el pescado en un jarrón y encima vierten la grasa hervida del rabo de cordero.

Pastas:

A los turcomanos al igual que otros pueblos de Asia Central les gustan diferentes pastas alimenticias. El churek, hecho en la fábrica de pan o en panaderías de pueblo, goza de gran popularidad. Además hay gran variedad de lepushka (pan redondo), preparados de la masa agria y cocidos en tocino o

aceite; empanadillas “gutap” con relleno de todo tipo, empanada con carne “etli nan”. De masa ázima también preparan pelmeni (ravioles) “borek” y tallarines “unash”, que comen con la leche fermentada.

Dulces:

Los dulces de los turcomanos son los mismos que los de uzbekos, pero su surtido está limitado por nabat y bekmes (doshab) hechos de jugo de sandía o a veces del jugo de uva. El único dulce nacional turcomano es un tipo especial de turrón, que se prepara de las raíces de una planta parecida a azucena que se llama “cheresh”, de la que los yomud extraen goma y mezclándola con los jugos de varias frutas (uva, sandía, melón, etc) y con especias, cuecen una masa tipo mermelada.

Asia del Este:

Religión:

La religión tradicional china es la religión propia y autóctona del pueblo chino. Es una religión politeísta y con ciertos elementos del chamanismo y está profundamente influida por el budismo, el confucianismo y el taoísmo.

Su número es difícil de calcular ya que las fuentes varían entre 880 millones y 390 millones, además en las encuestas y censos del gobierno chino por lo general las personas se afilian como budistas o taoístas si es que se afilian acaso. Siendo una religión sincrética, resulta difícil de diferenciarla de las otras tradiciones espirituales chinas más organizadas.

La religión tradicional china, en términos generales, es una forma de politeísmo y sincretismo que incluye la veneración de los ancestros, el culto a dioses naturales e incluso a astros como la luna y el sol, extrayendo del budismo, el taoísmo y el confucianismo gran parte de su doctrina espiritual. En muchos casos, santos taoístas, Budas y dioses chinos se entremezclan. Parte de la religión incluye la Brujería realizada por parte de hombres especializados.

- Guan yu (關公), dios de la verdad y la lealtad.
- Baosheng Dadi (太上老君), Gran Emperador de la vida.
- Cai Shen (財神) dios de la salud y el bienestar.
- Hu Ye (虎爺 "Señor Tigre"), un espíritu guardián.
- Mazu (媽祖), la diosa patrona de los marineros.
- Shangdi Shangdi (上帝) (lit. Emperador Supremo)

- Cheng Huang (城隍), deidades protectoras
- Sun Wukong (齐天大圣 "El Rey Mono")
- Tu Di Gong (土地, tǔ dì gōng), dios de la tierra.
- Wenchangdi (文昌 "Emperador de la cultura"), dios del estudio.
- Xi Wangmu (西王母), "Reina Madre del Oeste"
- Yuexia Laoren (月下老人 "Anciano en la Luna")
- Zao Shen (灶神), dios de la cocina
- Zhusheng Niangniang (送子娘娘 "Diosa del Nacimiento"). Diosa de la fertilidad.

Gastronomía:

Antes de que se unieran las tribus Han, el héroe mítico Fu Hsi, cazador y pescador, inventó la cocina, más tarde Shen Nung, el divino ganadero, aportó la cría de animales. Al emperador amarillo Huang Ti, santo patrón del taoísmo, se le ocurrió plantar cereales y luego molerlos.

La comida ha estado siempre en el centro del pensamiento chino, muchas veces se ha dicho que la primera preocupación del gobierno de Pekín ha sido y es llenar el bol de arroz cada día al pueblo chino (y este argumento se ha justificado a veces demasiadas cosas). Centralidad ideológica, centralidad mítica, como hemos visto al principio incluso centralidad religiosa, en la antigua china los sacrificios a los dioses muchas veces tomaban forma de diferentes preparaciones culinarias. Dice Ceng Zi: "En los sacrificios al cielo se ofrece la sangre;... al Dios Sol se le ofrece carne hervida, y a los ancestros cercanos, platos cocinados". Aún hoy en las capillas de los difuntos encontramos las frecuentes ofrendas de cerdo rustido, vino de arroz y fruta. Según Joan Perucho, "si repasamos la cocina del pasado, la mayoría de veces encontramos una provexchosa lección de historia social, si no política".

La cocina ha evolucionado no detrás, ni a lado de, sino con y en la historia de China, se ha conformado y al mismo tiempo ha conformado la cultura y el carácter del territorio en el que está inscrita, ya durante la dinastía Shang (XVI-XI a.C.) la cocina era de un alto nivel cualitativo, los cocineros aún medio magos, consultaban el futuro en las llamas que formaban al arder los caparzones y huesos de los animales cocinados previamente. Con la dinastía Zhou (1122-256 a.C.) se degustaban virguerías del tipo "tallarines salteados con miel" o "sopa amarga de melón". Chiina adquirió su actual estructurageográfica y gastronómica con la dinastía Qin (221-206 a.C.), que anexionó al imperio las llanuras de Guangdong y la cuenca de Sicuani. Durante la dinastía Han (206 a.C.-220 d.C.) se descubrió el tofu. Después de una etapa "oscura" protagonizada por los bárbaros del norte, la cocina volvió a florecer con la dinastía Sui (581-618) aparecieron, por ejemplo, los Dim-Sum (que con

un etnocentrismo simpático, definimos como etapas cantonesas). En el periodo Tang (618-917) llegaron los licores destilados, el azafrán, las espinacas... y el budismo, con su cocina vegetariana de gran influencia, buda había prohibido los sacrificios de animales, que consideraba crueles y absurdos, y a partir de esa prohibición el budismo fue desarrollando una cocina vegetal de gran calidad. Durante la dinastía Song (960-1279) trajeron del actual Vietnam unas semillas de arroz de crecimiento mucho más rápido que el conocido hasta entonces, fue el principio de la actual cocina del arroz de la China meridional. Los Yuan (1206-1368) eran mongoles, de ellos se dice que comían carne cruda reblandecida bajo la silla de montar durante las cabalgadas, sería, tras un proceso de refinamiento, el actual steak tartare, durante la magnífica dinastía Ming (1368-1644) se acabó de conformar la cocina moderna, tomaron el relevo los manchúes, que bajo el nombre de la dinastía Qing reinarían hasta principios del siglo XX. Los manchúes trajeron la "olla mongola". En occidente a veces se denomina, otra vez con este etnocentrismo que nos caracteriza, "fondue china". Hablando de occidente, una contribución importante del oeste a la culinaria china sería según los historiadores el chile; llevado por los marinos portugueses a Macao, desde donde se habría extendido. Teniendo en cuenta el origen americano de los capsicum es raro que este picante ingrediente no hubiera viajado antes hasta Asia por el Pacífico, se dice que tras un brutal represión los manchúes se hicieron más chinos que los propios chinos, adoptando su extraordinaria civilización. Cuentan que durante la decadencia de la corte manchú se sirvieron en los banquetes trompas de elefante y lenguas de alondra. Una última consideración que nos permitirá observar la identificación entre la cocina china y la historia de sus gentes. Son los 30 millones de emigrantes chinos en todo el mundo los principales causantes del prestigio y difusión que la cocina china disfruta actualmente. A causa del origen de la mayor parte de esos emigrantes, las provincias de Guandong y Fujian la más conocida de las escuelas de cocina china es la meridional, la vida de los chinos gira alrededor de su cocina porque la cocina china es mucho más que su forma de alimentarse. Es una combinación mágica de gustos y no-gustos ("el sabio saborea el no-sabor", dice Lao Zi). Es una búsqueda de la belleza con la abstracción de un "pollo con flores de lirio" o la figuración naïf de una "carpa negra frita como racimo de uvas". Con el desorden colorista de los salteados al wok o el orden absoluto de los entremeses fríos en caja lacada. Porque la cocina china es en realidad una forma de ordenar el cosmos. De unir microcosmos y macrocosmos. De fomentar el orden cósmico y social. De encontrar la armonía en la naturaleza, de armonizar los dos principios; el yin y el yang. De armonizar los cinco elementos: tierra, madera, metal, fuego y agua y también los cinco gustos, los cinco aromas y las cinco estaciones.

La Cocina China es muy extensa y variada, los sabores que las distinguen corresponden a las cuatro regiones geográficas más importantes: la del norte o de Pekin la cual durante siglos fue capital del imperio. La Shangai que se

caracteriza por el uso de muchos pescados. La Sechuan que es dulce y especiada y la de la región de Cantón, ésta última es la más conocida a nivel mundial.

La da origen a la cocina japonesa y a la del sudeste asiático, tailandesa y vietnamita. Curnonsky un escritor de gastronomía del siglo pasado decía que la cocina China y la cocina Francesa eran las únicas que habían creado una cocina y una cortesía.

El estilo de cocina China y la presentación de sus platillos están basados en la filosofía milenaria que busca el balance en el ying y el yang: “la armonía sale de la correcta unión de lo opuesto”.

La mayoría de los platillos Chinos de basan en 5 sabores tradicionales: salado, dulce, agrio, picante y el sabor de la soya. Se unen y se mezclan pero siempre en una forma en que un sabor no se anteponga a otro.

La cocina de Pekín: cocina del norte

Pekín, capital muy antigua y centro cultural de China, ha desarrollado la cocina más fina y variada del país, en esta región los veranos son muy calientes y los inviernos muy fríos por lo tanto el arroz no crece debido al clima frío que prevalece en esa región pero cultivan otros cereales como trigo, maíz y cebada.

Las verduras más importantes son: la col china, los pepinos, el apio y la soya, prefieren el ajo y la cebolla por la influencia de los mongoles.

La cocina de Shanghai: Cocina del este

Debido al moderado clima del río Yang-Tse Kian o río Azul, el cultivo del trigo y arroz es fundamental en esta región, la cocina Shanghai es famosa por el uso del azúcar y las salsas agridulces. La provincia de Fu-Kian es particularmente especial por su té y sus salsas de soya.

La cocina de Sechuan: Cocina del oeste

Sechuan es la patria de los preciosos osos panda y el “granero de arroz” de China; también es muy famosa la pimienta que usan en todos sus platillos y tiene un sabor mas picante.

En esta región la comida si no es picante, es muy salada y agria, de aquí surgen las sopas agrias, el pato crujiente, la carne de cerdo estofada.

La cocina de Cantón: Cocina del sur

En la región de Kuang-Tung existe el clima tropical por lo que se puede cosechar el arroz hasta dos veces al año. Además se cultivan camote, maíz y trigo. También verduras y frutas como naranja, piña, melocotón, lichi y longan (fruta parecida al lichi pero de color café), se crían cerdos, aves y peces, la cocina de Cantón es la más conocida fuera de China, el wok es originario de esta región. Otra especialidad es el Dim Sum especie de empanaditas de pasta cocidas al vapor o rellenas de carne o frutas.

Ingredientes Básicos:

Hay un dicho chino bastante antiguo y popular en el que se dice “par auna buena administración doméstica hay siete tesoros: leña, arroz, aceite, sal, salsa de soya, vinagre y té”. Tenemos que reconocer que estos siete tesoros eran necesarios -

para vivir en aquellos tiempos antiguos, pero no podemos, ni mucho menos, pensar que con ello se puede conseguir una buena comida china.

Hemos dividido los ingredientes necesarios en dos grupos: uno “generales” que se pueden encontrar en el mercado o supermercado a lado de su casa y otro los “exóticos”, que habrá que ir a comprarlos en una tienda especializada en comestibles orientales.

No hay necesidad de hablar mucho de los ingredientes generales, porque sería interminable una lista de carnes, pescados y verduras uno por uno. De todos modos, vamos a mencionar algunos como: Cebolletas, maizena, aceites de girasol, soya, cacahuete o maíz. Vino blanco, anís estrellado, canela, pimienta molida etc.

Los exóticos:

Abalone: Existen abalones en latas secos. Los que se encuentran en nuestro mercado son productos enlatados de Chile o Australia. Es un marisco de forma algo parecida a la vieira, muy sabroso y apreciado por los orientales, es el marisco que menos colesterol contiene, en Chilese le llama locos.

Aceite de sésamo: hecho de semilla de sésamo o ajonjolí y perfumado en sí, no es para guisar, sino más bien para sazonar los platos o sopas antes de guisar o ya en la mesa.

Aletas de tiburón: Producto de las Islas Canarias, pero elaborado en Hong Kong u otros lugares de Extremo Oriente, viene en paquetes de unos 200

gramos, como fibras desecadas, es un producto caro y se dice que da fuerza y por eso era el alimento preferible para los príncipes y reyes de la antigüedad. Hace falta remojarlo una noche con agua caliente para luego ser guisado con fuego lento durante muchas horas.

Agar agar: Elaborada con las algas marinas en forma de polvo, tiras o bloque. Conserva sus propiedades como las algas, pero sin ese olor del mar, generalmente, el polvo sirve para gelatina y tiras; se utilizan para ensaladas, simplemente unos minutos antes de usarlas, remojar en agua fría durante un instante.

Algas violetas: Hay una gran producción en el Norte de China, Corea y Japón, está desecada en forma tan fina como un papel de color bastante oscuro, se usa más para la sopa

Algas secas: Son algas anchas secadas, se usa más para guiso.

Anacardos: Nueces indias de forma de cacahuate muy largo y torcido.

Bambú (yema o tallo): Generalmente se encuentra en latas, ya pelados en trozos o lonchados, los de invierno son más tiernos.

Castañas de agua: Se parecen mucho a las chufas, pero son más grandes, se encuentran peladas en lata, aunque estén hechas son crujientes como la papa cruda.

Cinco perfumes (polvo): están mezclados con las siguientes cinco especies: anís estrellado, canela, clavo, cardamomo e hinojo.

Col china: Se encuentra en primavera e invierno, también las hay en lata, con vinagre y picante.

Fideo de soya verde (vermicelli): Fideos hechos de soya verde, al cocer se ponen transparentes como plásticos.

Fideo de huevo: Hechos de harina y huevo, mejor que los de harina y agua.

Flor de lirio: En chino se llama verdura de agua de oro. Flor desecada que sirve para guisar carnes grasientas.

Gambas secas: Gambas cocidas, peladas y desecadas que no tienen el mismo sabor que las frescas, han de ser remojadas una noche entera en agua caliente.

Jengibre: Es la raíz de una planta con el mismo nombre, es picante y sirve para guisar pescados y pollo, existen frescas, secas, al natural, en latas y en polvo.

Jengibre cristalizado o en almíbar: Jengibre azucarado en el almíbar, para postre.

Kumquats (naranjitas chinas): Conservadores en latas y con almíbar del tamaño de uvas grandes, se comen enteras y con cáscara.

Loquats (nísperos): Conservados en lata y con almíbar.

Lichis (Lychees): Conservados en lata y con almíbar, parecen uvas peladas pero más grandes, huele en si como perfumado de rosas.

Mangos: Fruta tropical en lata y con almíbar, tiene la forma de melocotones alargados pero saben a piña muy dulces.

Melón amargo: Del tamaño de un melón pequeño de sabor amargo, se encuentra enlatado.

Mostaza: La mostaza china es más fuerte que las del mercado, pero no hay importación, podría sustituirse por la mostaza inglesa colman.

Mur (orejas de madera): Es una clase de hongos desecados de color negro; los blancos se llaman oreja de plata. Estos son mucho más caros que aquellos. Después de remojarlos parecen más algas que hongos.

Nabos preservados (chia tsai o char choi): Salados y picantes, en latas muy apetitosos.

Nido de golondrinas: Nidos hechos por las golondrinas del mar en las rocas con algas marinas, se dice que son muy nutritivos y antiguamente eran para las pincesas y reinas por su ventaja de conservación del cutis

Salsa de chili: Hecha de chili molido y muy picante, algunos mezclados con pasta de soya o aceite de sésamo.

Salsa hoisín: Salsa muy buena para los asados, es un poco dulzona, sus ingredientes son soya, ajo, chili, sésamo, vinagre, azúcar, sal y agua.

Salsa de ostras: Hecha de ostras molidas.

Salsa de soya: Elaborada con soyas fermentadas con harina, sal y agua, que se diferencian por su color, tipo oscuro para la cocina y claro para la mesa.

Salsa de soya amarilla: Salsa de soya pero con las soyas fermentadas dentro de la misma.

Setas: Desecadas, de color oscuro, pero muy sabrosas, se necesita remojarlas una noche con agua caliente.

Soya verde germinada: Brotes o tallos de soya verde, muy nutritivos, contienen vitaminas A, B, C y hay frescos o en lata.

Taosí (soya fermentada y salada): Semisecas, Lín Yutang la califica como la perla de la cocina china.

Té: Existen muchas clases negro, verde, jazmín etc. el más popular en España por los restaurantes es el té de jazmín.

Toufú: Requesón de soya, existen frescos o en lata o en polvo.

Toufuyú: Es el toufú fermentado con sal y picante.

Variante chino (macedonia de jengibre): Consiste en vinagre, azúcar, agua, sal, chili, jengibre, papaya, zanahoria y cebollines.

Vetsin (ajinomoto): Polvo para mejorar el sabor natural de los alimentos especialmente las sopas y las verduras. Antiguamente se sacaba de las algas marinas, pero a principios de siglo un científico chino inventó sacarlo del trigo.

Utensilios en la cocina China:

El wok es una pieza muy versátil, en él se pueden preparar alimentos usando cualquier tipo de cocción. Tiene forma de bowl con el fondo redondo y plano, y con los laterales semejando la superficie de una campana. Normalmente tiene 2 agarraderas y está disponible en varios tamaños dependiendo de la cantidad de comida que se desea preparar, el más común para uso en restaurantes tiene 30 cm. de diámetro, pero aun de 20 cm. puede funcionar bien.

Puede ser de aluminio, cobre o acero inoxidable; se recomienda que sea de carbón de acero por sus propiedades conductoras del calor y porque el metal puede ser relativamente delgado.

Otros de los utensilios de la cocina China es el vaporizador de bambú, el cual permite cocinar los alimentos al vapor. Se compone de varias charolas

confeccionadas con malla de bambú en el fondo y que pueden ser montadas una sobre otra lo que permite la circulación de vapor a través de secciones.

Este vaporizador se usa en combinación con el wok de la siguiente manera: Se calienta una pequeña porción de agua hasta que hierve en el wok. Se coloca un bowl o tazón con la boca ancha hacia abajo en esa agua el cual actúa como base para el vaporizador elevándolo por encima del nivel del agua.

El alimento que se va a cocinar se pone sobre las mallas de cada sección, las secciones se acomodan una arriba de la otra formando un cilindro. Se tapa el wok para que retenga el vapor y se lleve a cabo el proceso de vaporizar.

Además de éstos, se acostumbran muchos otros utensilios tales como cacerolas u ollas freidoras, cortadores de verdura, ralladores, etc.

Costumbres en la Mesa China:

Para los chinos la comida representa felicidad y placer. Una comida típica está conformada por un plato de arroz o de pasta de maíz seguido de 3 a 5 platillos finos, en los banquetes se sirven hasta 16 platillos.

Corea del Norte:

Religión:

Las religiones más comunes son el budismo, el taoísmo, el confucianismo, el chondokio o chondoísmo (que combina elementos nativos coreanos, principalmente budistas, e influencias cristianas), y en las regiones interiores, cultos chamánicos tradicionales.

Gastronomía:

Corea del Norte se encuentra en la parte oriental de Asia y, como su nombre indica, ocupa el norte de la península de Corea. Limita al norte con China y está bañado por dos importantes mares, el mar de Japón y el mar Amarillo. El país tiene una geografía marcada por las montañas y las sierras, que se separan unas de otras por valles profundos, así como grandes llanuras. En estas regiones más llanas se cultivan cereales como el arroz, la base de su alimentación.

La gastronomía norcoreana se asemeja mucho a la comida china, a la japonesa y a la de Corea del Sur. Productos fermentados, cereales como el arroz, verduras y salsas de soja son alimentos de consumo habitual entre su

población. Las verduras se presentan, por lo general, escaldadas, hervidas, asadas o al vapor.

Los pescados y los mariscos propios de sus aguas también dan lugar a succulentas recetas dentro del país. Pero el consumo de carnes tabú en occidente es, sin duda, lo que más llama la atención de los viajeros, ya que éstas proceden de dos animales de compañía, el gato y el perro. En la cultura del país han sido siempre alimentos de arraigada tradición, pero hoy día son pocas las personas que comen su carne. De hecho, las leyes coreanas prohíben su consumo.

Desde la antigüedad el arroz ha sido uno de los alimentos básicos cultivado en tierras coreanas. Este cereal es el ingrediente indispensable de muchos de los platos norcoreanos, e incluso forma parte de deliciosos postres y bebidas propias del país. Entre los platos más tradicionales sobresalen:

Dduk Kuk. Bajo este nombre se presenta una deliciosa sopa de torta de arroz con láminas de huevo frito a la que se añade caldo de carne y salsa de soja.

Bibim Bab. Se trata de un arroz mezclado con una serie de verduras fritas, carne a la parrilla y salsa roja picante.

Ddeok. Este nombre hace referencia a un postre que combina el arroz con azúcar en forma de bolitas de diferentes tamaños. De este postre se elaboran diferentes variedades con castañas, dátiles u otros.

Soju. En Corea del Norte se emplea el arroz incluso en las bebidas, entre las que destacan el soju o vodka coreano, una bebida dulce con una elevada graduación alcohólica. Se elabora con arroz y, en algunas ocasiones, con tapioca, trigo, boniatos o cebada.

Makkoli. Es una cerveza de arroz que se vende a muy buen precio.

En Corea del Norte destacan fuentes enormes de sopas con sabor picante como el Dwen jang, un caldo de pasta de judías y especias picantes.

Otras recetas representativas de la cocina coreana son el doenjang y el kimchi . Este último consiste en una mezcla de repollo chino fermentado y verduritas en escabeche, condimentadas con jengibre o chile. Es costumbre del país preparar este plato en grandes cantidades y así dejar reserva suficiente para los meses de invierno. Los coreanos llaman a esta costumbre gimajang.

Otro plato propio de esta gastronomía es el doenjang, una pasta hecha con soja que se acompaña de verduritas y especias, también con un sabor picante.

Corea del Sur:

Religión:

En 2005, casi la mitad de la población surcoreana expresó que no tenía preferencia religiosa.¹⁶⁷ Del resto, la mayoría son cristianos o budistas; de acuerdo con el censo de 2005, el 29,2% de la población en ese momento era cristiana (18,3% protestantes y 10,9% católicos) y 22,8% eran budistas. Otras religiones practicadas en el país incluyen el Islam y varios nuevos movimientos religiosos como el jeungismo, el daesunismo, el cheondoísmo y el budismo won. Hoy en día, la libertad de culto está garantizada por la Constitución y no hay ninguna religión de estado.

El cristianismo es la religión más profesada en todo el país, ya que cuenta con más de la mitad de todos los adeptos religiosos. Hay aproximadamente 13,7 millones de cristianos, cerca de dos tercios de ellos pertenecen a un grupo protestante, mientras que el resto pertenece al grupo de los católicos. La iglesia con mayor número de seguidores es la Iglesia del Evangelio Completo de Yoido, cuya sede se encuentra en Seúl. La Iglesia Católica ha sido la religión de más rápido crecimiento desde finales de la década de 1980. Corea del Sur es la segunda nación con mayor envío de misioneros.

El budismo fue introducido a Corea en el año 372. Según el censo nacional de 2005, en el país hay más de 10 millones de budistas. Hoy en día, aproximadamente el 90% de los budistas surcoreanos pertenecen a la Orden de Jogye. La mayoría de los tesoros nacionales son artefactos de budistas. Junto con el neoconfucianismo, el budismo fue la religión de estado durante el período de los Tres Reinos de Corea, durante la dinastía Joseon. El Islam cuenta con poco menos de 30.000 seguidores nativos, además de algunos 100.000 trabajadores extranjeros residentes en países musulmanes, especialmente Bangladesh y Pakistán.

Gastronomía:

La cocina coreana está compuesta por aromas y sabores únicos. Además de ser altamente nutritiva, también es baja en calorías. Los condimentos incluyen ajo, pasta de pimiento rojo picante coreano, cebolletas, salsa de soja, pasta de alubias fermentadas, jengibre y aceite de sésamo.

Los visitantes no pueden decir realmente que han estado en Corea si no han probado el kimchi. Este plato de acompañamiento está presente en casi todas las comidas y hay más de 200 variedades de kimchi, dependiendo de la región y de los ingredientes empleados.

Los platos más familiares para los paladares occidentales son las galbi (costillas adobadas) y el bulgogi (ternera o cerdo adobados en salsa de soja dulce). Estos dos platos de carne se sirven casi siempre en las cenas coreanas. Se cocinan en la misma mesa sobre un fuego de carbón y ninguno es particularmente picante. Otros platos coreanos populares son el bibimbap (una mezcla de arroz, vegetales, huevo y pasta de pimiento rojo picante coreano), el doenjang jjigae (estofado de pasta de soja), los naengmyeon (fideos de alforfón en caldo frío) y el samgyetang (sopa de pollo y ginseng).

Colocación de la mesa y modales:

Una colocación de la mesa coreana típica consta de arroz, sopa y unos pocos platos de acompañamiento, que incluyen el plato de acompañamiento esencial, el kimchi.

El arroz, la sopa, la cuchara y los palillos se colocan de izquierda a derecha, en ese orden, para cada persona. Los guisos y platos de acompañamiento se sitúan en el centro para ser compartidos por todos.

Los coreanos utilizan la cuchara para comer el arroz, la sopa y los guisos, y los palillos se prelieren para los platos secos de acompañamiento, pero la cuchara y los palillos no se usan simultáneamente. Los coreanos tampoco sostienen sus cuencos o platos mientras comen. Cuando la comida se termina, la cuchara y los palillos se colocan de nuevo sobre la mesa.

Los coreanos creen, por lo general, que compartir la comida de un cuenco hace una relación más cercana, pero si uno se siente incómodo compartiendo los platos entre todos, está bien pedir un cuenco o plato individual. Hoy en día, muchos restaurantes coreanos proporcionan con naturalidad cuencos y platos individuales.

En el pasado, no estaba permitido hablar en la mesa, pero esta etiqueta en el comer se ha vuelto más liberal y hablar o relacionarse es aceptable.

Hanjeongsik (menú del día):

El hanjeongsik es un menú completo de comida coreana, con muchos platos de acompañamiento sabrosos. La tradición del hanjeongsik se remonta a la época en la que los banquetes se servían en los palacios reales o en los hogares de la aristocracia.

Normalmente, la comida comienza con un aperitivo frío y gachas, y los platos principales incluyen tanto platos de carne como de vegetales adobados, a la parrilla, cocidos, al vapor fritos o salados.

También se sirven estofados y, tras la comida, pueden servirse bebidas tradicionales, como el sikhye (bebida dulce de arroz), o el sujeonggwa (bebida

de canela y caqui) y otros postres. Los platos servidos en el hanjeongsik varían según la temporada y la región.

Kimchi:

El kimchi es un plato de vegetales fermentados que puede conservarse durante mucho tiempo. En el pasado, los coreanos solían prepararlo como sustituto de los vegetales frescos durante los meses de invierno. Actualmente, las amas de casa aún preparan grandes cantidades de kimchi para el invierno, en algún momento entre finales de noviembre y comienzos de diciembre. A esta tradición anual a escala nacional se le llama gimjang.

La introducción del pimiento rojo en Corea desde Europa por medio de Japón en el siglo XVII, trajo consigo una innovación muy importante en el kimchi y en la dieta de los coreanos en general.

Actualmente hay cerca de 200 variedades de kimchi, diferenciadas por la región y los ingredientes, la mayoría de ellas bastante picantes. El kimchi es el plato de acompañamiento básico en todas las comidas coreanas: también es un ingrediente en otros platos populares, tales como el estofado de kimchi, las creps de kimchi, el arroz frito con kimchi y los fideos ramen con kimchi. El kimchi es ampliamente usado, de diversas formas, para crear nuevos gustos y sabores. Hoy en día, el kimchi está ganando popularidad en todo el mundo por su valor nutritivo y propiedades saludables.

Comida para ocasiones especiales:

En la sociedad agrícola del pasado, los coreanos estaban muy atentos a los cambios de estación. Para cada mes, la gente tenía costumbres populares únicas, para celebrar y conmemorar el cambio del tiempo, y disfrutaban de platos especiales, elaborados con los productos estacionales. En nuestros días, todavía pueden observarse varias de esas costumbres en numerosas ocasiones del año. Echemos un vistazo a las más comunes.

Seollal (Día del Año Nuevo Lunar):

En el Seollal, los coreanos llevan a cabo un acto conmemorativo para sus ancestros y realizan el Saebae (una reverencia formal de respeto a sus ancestros, como felicitación del Año Nuevo). La comida más común de este día es el tteokguk (sopa de pasta de arroz). Se dice que uno no puede volverse un año más viejo sin comer un cuenco de tteokguk en el Seollal.

Jeongwol Daeboreum (Día de la primera luna llena del año):

El día de la primera luna llena del calendario lunar es el momento de realizar ritos para evitar desastres y la mala suerte. Los platos más típicos para este día son el ogokbap (arroz con cinco granos: arroz, alubias rojas, judías y dos clases de mijo) y el mugeun namul (de nueve a doce platos de vegetales secos, tales como: helechos, hojas de rábano, raíces de campanilla -campanula- y setas). Al amanecer del Jeongwol Daeboreum, la gente casca nueces, castañas

o cacahuets y sorben vino de arroz, orando por una buena salud durante todo el año.

Sambok (tres días para marcar los días más calurosos del verano):

Los tres días de Chobok, Jungbok y Malbok se llaman Sambok y marcan el inicio, medio y fin del periodo tradicional más caliente del verano del calendario lunar. Desde la antigüedad, la gente come platos calientes de carne durante estos días para aumentar su energía. Un alimento típico del Sambok es el samgyetang (sopa de pollo y ginseng).

Chuseok (Día de Acción de Gracias):

El Chuseok y el Seollal son los dos días festivos más importantes en Corea. Durante el Chuseok, la gente visita las tumbas de sus ancestros, para agradecer a sus antepasados por la buena cosecha y el bienestar de la familia. El songpyeon (pasteles de arroz con forma de medallón) y el torantang (sopa de taro -ñame, Colocasia esculenta-) son comidas especiales para el Chuseok. El songpyeong es un pastel de arroz que se rellena con alubias rojas, castañas, azúcares o semillas de sésamo azucaradas, y se cuece al vapor en un lecho de agujas de pino. Junto con frutas recién recolectadas, estos alimentos se presentan en el altar para el servicio conmemorativo a los ancestros.

Dongji (solsticio de invierno):

El Dongji es el día más corto del año. En el Dongji, los coreanos comen patjuk (gachas de alubias rojas, con bolas de arroz). En la antigüedad, se creía que las alubias rojas ahuyentaban a los malos espíritus y prevenían la mala suerte.

Aperitivos tradicionales:

Los coreanos han creado muchos dulces y bebidas tradicionales que son aperitivos nutritivos y postres deliciosos.

Hangwa (dulces y galletas):

El hangwa es apreciado por sus diseños y colores artísticos y decorativos, así como por su sabor dulce. Acompañado a menudo por bebidas tradicionales, es apreciado como un postre saludable. Las cestas o cajas de hangwa, bellamente empaquetadas, también son regalos excelentes, muy apropiados para los mayores. Se venden en tiendas especializadas en pastillos y dulces tradicionales. También se pueden encontrar en las secciones especiales de los grandes almacenes.

Tteok (pastel de arroz):

El tteok es un pastillo coreano tradicional, hecho a base de polvo de arroz. Los coreanos lo preparan para las ocasiones especiales, tales como cumpleaños y bodas, así como en los servicios conmemorativos a los ancestros.

También los comen en las ocasiones estacionales, tales como el Seollal (Día del Año Nuevo Lunar) y el Chuseok (Día de Acción de Gracias). El tteok es un aperitivo sano y natural.

Hwachae (bebida fría):

Las bebidas frías tradicionales se llaman hwachae. Se hacen, generalmente, con frutas o granos y agua endulzada con azúcar o miel, o condimentada y coloreada con omija (magnolia china o fruta del árbol de los cinco sabores -schisandra chinensis). También hay hwachae hecho con ingredientes de la medicina oriental, como la azalea o el polen de pino.

Té tradicional coreano:

El té verde fue introducido en Corea durante el reinado de la reina Seondeok (r. 632-647) del Reino de Silla (57 a.C. - 935 d.C). El té ayuda a prevenir la somnolencia y vigoriza la mente y el cuerpo, de manera que los monjes budistas lo usaban como ayuda para cultivar su mente. Fue durante la dinastía Goryeo (918 - 1392) cuando el budismo alcanzó su esplendor en la península y se desarrolló el dado (ceremonia del té), un protocolo que guiaba la preparación, la forma de servir y de beber el té. Durante la dinastía Joseon (1392 - 1910), cuando el budismo se suprimió bajo la influencia del confucianismo, también se dejó de tomar té.

Hoy en día, se considera como una práctica sofisticada y saludable. Para la elaboración del té también se usan granos, fruta e ingredientes medicinales. Algunos tes populares, actualmente, son el insamcha (té de ginseng), el nokcha (té verde), el yujacha (té de cidra -toronja-), el daechucha (té de azufaifa), el saenggangcha (té de jengibre), el yulmucha (té de lágrimas de jacob o "adlay"), el omijacha (té de cinco sabores de la fruta de la magnolia china -schisandra chinensis), y el gugijacha (té de la vid del matrimonio china).

En el país, los tés de grano como el boricha (té de cebada tostada), el oksusucha (té de malz tostado) y el gyeolmyeongjacha (té del fruto de la Senna obtusifolia), a menudo se sirven fríos en lugar del agua.

Licores y vinos tradicionales:

Las bebidas tradicionales coreanas se elaboran principalmente de arroz, cereales o batatas con malta de trigo amasada.

Se clasifican según la pureza, porcentaje de alcohol, si están o no destilados, y de acuerdo con los ingredientes empleados. Hay cinco grupos principales: yakju (licor puro refinado de arroz fermentado), soju (licor destilado), takju (licor espeso sin refinar, de cereales fermentados), vinos de frutas y vinos

rmedicinales de varias semillas y raíces. Cada tipo tiene docenas de variedades. El famoso cheongju es un yakju y el popular makgeolli es un takju.

Algunos vinos populares de frutas son los de: acacia, ciruela maesil (*Prunus mume*), membrillo chino (*Pseudocydonia sinensis*), cereza, piñones y granada.

El insamju es un ejemplo representativo de vino medicinal, que está hecho de ginseng.

Comida callejera:

Comer en un restaurante lujoso es una gran experiencia, pero probar toda la comida deliciosa y barata en las calles también es una oportunidad para descubrir. Salchichas, pasta de pescado, platos picantes de pasta de arroz, tempura y helado, son solo algunas de las numerosas comidas disponibles a un costo muy bajo.

Pojangmacha (puestos callejeros):

Este es un lugar en donde puede aliviar sus retortijones de hambre por solo 2.000w y conseguir comidas variadas, que incluyen platos picantes de pasta de arroz, comida frita y salchichas. Las calles alrededor de Jong-ro y las universidades están bordeadas con estos puestos de comida.

Tteokbokki (pasta de arroz picante):

El tteokbokki es una variación de un plato tradicional llamado japchae (fideos con ternera cortada en lonchas finas y varios vegetales condimentados con salsa de soja). Cuando la pasta de pirniento rojo picante coreano fue introducida en la península de Corea, el plato cambió a la versión picante, conocida ahora como tteokbokki. Una ración cuesta unos 2.000w y llena lo bastante como para sustituir una comida.

Eomuk (pasta de pescado en brocheta):

La pasta de pescado está hecha de puré de pescado combinado con vegetales picados y harina, que luego se enrolla en largas brochetas y se fríe en abundante aceite. En los puestos callejeros se forman filas de clientes entusiastas para ver como se hace la pasta de pescado fresca.

Aparte de la pasta de pescado, hay más aperitivos disponibles en brochetas. Son populares los perritos calientes y el pollo en brocheta, mojados con salsa picante y dulce. Otro de los muy queridos y fijos en ventas es el perrito caliente al estilo coreano, que es un perrito caliente envuelto en masa y frito en abundante aceite. Un manjar en brocheta cuesta unos 1.000 a 2.000w.

Japón:

Religión:

La religión de Japón no es un concepto definido, pues los japoneses no creen en una religión en particular. En cambio incorporan los rasgos de muchas religiones en sus vidas diarias en un proceso conocido como sincretismo. Las calles japonesas se decoran en Tanabata, Obon, Halloween y Navidad. Una oración reconocida cuando se tienen problemas es "Kami-sama, Hotoke-sama, dōka otasuke kudasai." ('Dioses y Buda, ayudadme de alguna forma, por favor'), que parece implicar una creencia sincretista.

Muchas personas, sobre todo aquellas pertenecientes a generaciones jóvenes, sienten que las religiones en Japón son la parte de la cultura tradicional.

El budismo es la religión ligeramente mayoritaria; el sintoísmo fue religión oficial de Japón hasta el siglo VII y actualmente es la segunda religión en número de seguidores. Debido a la influencia histórica de China, también hay confucianos, taoístas, etc. También se practica el cristianismo, principalmente en sus formas de protestantismo y catolicismo, aunque es una religión minoritaria.

Gastronomía:

Si hay un país en el mundo que de su gastronomía hace un arte, ese es Japón. Y es que tanto los ingredientes, forma de presentar las comidas, e incluso en el utensilio que emplean para comer, convierten a la cocina nipona en una de las más singulares y admiradas.

Señas de identidad de la gastronomía japonesa:

Una palabra define bastante bien como es la gastronomía de Japón, y esa es la sencillez, que está presente en todos sus platos, teniendo el arroz como el ingrediente principal en la mayoría de sus recetas.

Es una gastronomía que apenas se esmera en la cocción de los alimentos, ya que son casi todos hervidos o asados. Se preocupan más por cuidar que la presentación del plato sea elaborada y elegante.

Otra de sus señas de identidad es sin lugar a dudas el par de palillos o hashi que utilizan para comer. El hashi ha sobrevivido, sobrevive, y sobrevivirá a los tenedores, cuchillos y cucharas. Es el cubierto ideal para poder degustar la comida japonesa, y es que realmente no hay necesidad de que esta sea cortada.

Disposición tradicional japonesa de la mesa:

La disposición tradicional de la mesa en Japón ha variado considerablemente a través de los siglos, dependiendo del tipo de mesa común en determinada

época. Antes del siglo XIX, se colocaban pequeñas mesas-caja (hakozen (𠄎𠄎?)) o bandejas planas en el suelo antes de cada comida. Mesas bajas más grandes (chabudai (𠄎𠄎𠄎𠄎?)) que daban cabida a familias enteras se fueron popularizando hacia el principio del siglo XX, pero estas dejaron vía libre casi totalmente a las mesas y sillas de estilo occidental hacia el final del siglo XX.

Las configuraciones tradicionales se basan en la fórmula ichijū-sansai. Típicamente se disponen cinco cuencos (chawan) y platos separados antes de la comida. Justo al lado del comensal están el cuenco de arroz a la izquierda y el cuenco de sopa a la derecha. Tras estos hay tres platos planos conteniendo las tres guarniciones, uno al fondo a la izquierda (en el que podría servirse pescado hervido), otro al fondo a la derecha (en el que podría servirse pescado a la plancha), y otro en el centro de la bandeja (en el que podrían servirse verduras hervidas). También se ofrecen frecuentemente vegetales en vinagre, para ser comidos al final de la comida, pero no se cuentan como parte de los tres platos de acompañamiento.

Los «palillos» (hashi), se colocan generalmente al frente de la bandeja junto al comensal, en un palillero, o hashioki (𠄎𠄎𠄎?), con los extremos afilados mirando a la izquierda.

Tres comidas:

A lo largo del día tres son las comidas que hacen los japoneses. Por la mañana, muy temprano, raro es el japonés que se levante después de las siete, costumbre es que la familia se reúna y que el cabeza de familia reparta el gohan, arroz blanco cocido, para ser comido con un par de palillos o hashi, pescado, huevo y verdura

Al mediodía, el que trabaja o estudia come el bento, que es una cazuela pequeña de madera o caja de plástico que tienen varios compartimentos y que contiene arroz, carne, pescado, verduras troceadas y por supuesto los palillos.

Por la noche, en los mercados callejeros o los vendedores de soba caliente (fideos cocidos), patatas, huevos cocidos y castañas que recorren las calles, es en muchas ocasiones de donde los japoneses llevan la cena al venir del trabajo a sus casas.

Historia del sushi:

La dieta de sus habitantes está basada principalmente en productos marinos. Combinados con algunas verduras. Esto se ha estudiado y los resultados apuntan a que su alimentación es responsable de que posean la mayor tasa de longevidad mundial.

Hay muchas formas de cocinar el pescado y los mariscos, pero en Japón la forma más popular y de mayor aceptación es servir el pescado crudo llamado Sashimi y que es cortado en formas diversas: filetes, cubos, hebras y todo tan delgado como si fuera una hoja de papel. Se sumergen en Salsa de Soya y Wasabi (rábano picante japonés). El sashimi es un platillo tradicional y se encuentra presente en toda comida formal.

El Sushi consiste en un envoltorio que contiene arroz sazonado con vinagre y pescado crudo y es consumido por la mayoría de los japoneses. Su historia se remonta a mil años atrás por lo cual se le considera un alimento tradicional. Originalmente Sushi era el nombre del método para conservar el pescado, el cual se conservaba durante largo tiempo dejándolo fermentar naturalmente al cubrirlo con salmuera.

Mas tarde se le agregó el arroz cocido para mejorar y acelerar su fermentación . En la actualidad se le da el nombre de Sushi a cualquier trocito del mas fresco pescado crudo que se introduce dentro de una especie de albóndiga o croqueta de arroz macerado en vinagre y puede decorarse y servirse de maneras muy variadas.

El Sushi original ha sufrido transformaciones a lo largo de toda su historia y actualmente se utilizan diferentes prefijos para designar las distintas preparaciones que hay del mismo, como por ejemplo: Nigiri Sushi, Unari Sushi, Norimaki Sushi, etc.

Platos para ocasiones especiales:

En la tradición japonesa, algunos platos se encuentran estrechamente unidos a ciertas festividades o eventos. Las principales combinaciones de este tipo incluyen:

Osechi - Año nuevo

Chirashizushi, sopa ligera de migas y amazake - Hinamuhdohwdpi

Botamochi (pasta de azuki cubierta de masa de arroz) - equinoccio de primavera

Chimaki (pastel de arroz dulce al vapor) - Tango no Sekku y el festival de Gion

Hamo (un tipo de pescado) y somen - festival de Gion

Sekihan, arroz cocinado con azuki - celebraciones en general

Soba - Nochevieja

En algunas regiones, cada primero y decimoquinto día del mes, la gente come cierta mezcla de arroz y azuki (azuki meshi).

Ingredientes esenciales en Japón:

- Arroz glutinoso de grano medio o corto.
- Vegetales (Nira (puerro chino), espinacas, pepino, berenjena, gobot, rábano daikon, batata, renkon (raíz de loto), takenoko (brotes de bambú), negi (cebolla verde), Fuki), moyashi, Goya.
 - Sansai
 - Konnyaku (Shirataki).
- Hongos (Shiitake, Matsutake, Enokitake, Nameko, Shimeji)
- Tsukemono (vegetales en vinagre).
- Marisco
 - Algas (Nori, Konbu, Wakame, Hijiki, y otras).
 - Marisco procesado (Chikuwa, Niboshi, sepia seca, Kamaboko, Satsuma-age).
- Tallarines (Udon, Soba, Sōmen, Ramen).
- Huevos (Gallina, Codorniz).
- Carnes (cerdo, vaca, pollo, cordero, caballo), a veces como carne picada.
- Legumbres (soja, azuki).
 - Eda-mame
 - Miso
 - Salsa de soja
 - Tofu (Tofu, Agedoufu)
 - Yuba
- Fruta (caqui, pera Nashi, Mikan, Ume Yuzu).
- Frutos secos (castaña).
- Harina Katakuriko, harina de Kudzu, arroz molido, harina de Soba, harina de trigo.

Condimentos tradicionales japoneses esenciales:

Por lo general no se considera posible cocinar auténtica comida japonesa sin shō-yu (salsa de soja), miso y dashi.

- Shō-yu (salsa de soja), Dashi, Mirin, Azúcar, Vinagre de arroz, Miso, Sake.
- Konbu, Katsuobushi, Niboshi.
- Cebolla, Ajo, Puerro, Cebollino, Chalote -- todos desaprobados por el budismo, pero populares en el Japón moderno.
- Semillas de sésamo, Aceite de sésamo, Sal de sésamo (Gomashio), Furikake, Nueces o Cacahuets como aliños.

- Wasabi (y wasabi de imitación hecho con daikon), Mostaza, Pimiento rojo, Jengibre, hojas de Shiso, Sansho, Cítricos.

Comida y platos japoneses famosos:

Platos fritos (Agemono):

- Korokke (croqueta)
- Kushiage
- Tempura - vegetales, mariscos o carne fritos.(Se puede hacer también un revuelto variado que recibe el nombre de Kakiage).
- Tonkatsu - chuleta de cerdo empanada y frita (existe también la versión de pollo: katsu de pollo).

Donburi:

Un plato de arroz al vapor servido en cuenco con diversas y sabrosas coberturas.

- Katsudon - chuleta de cerdo empanada y frita (tonkatsudon), pollo (katsudon de pollo) o pescado (magurodon).
- Oyakodon - (Padre e hijo) Normalmente pollo y huevo, pero a veces también salmón y huevas de salmón
- Gyūdon - vacuno con especias.
- Tempuradon - revuelto de fritos del tamaño de un bocado.

Platos a la plancha y fritos en sartén (Yakimono):

- Gyoza - raviolis chinos, rellenos normalmente de cerdo y verduras.
- Hamachi Kama - mandíbula y pómulo de atún de cola amarilla a la plancha.
- Kushiyaki - brochetas de carne y verduras.
- Okonomiyaki - pasteles rebozados fritos en sartén con diversas coberturas de sabores (véase: restaurantes Okonomiyaki).
- Omu-Raisu - sandwich de arroz frito con sabor a ketchup y un fino revuelto de huevo (o una simple tortilla de huevo).
- Omu-Soba - una tortilla con yakisoba de relleno.
- Takoyaki - un ravioli esférico básicamente compuesto de pulpo y rebozado.
- Teriyaki - carne, pescado, pollo o vegetales a la plancha, a la parrilla o fritos en sartén glaseado con salsa de soja endulzada.
- Unagi, incluyendo kabayaki - anguila a la plancha.
- Yakisoba - tallarines fritos a la japonesa.

- Yakitori - brochetas de pollo

Nabemono (Cocina en cazuela):

- Sukiyaki - mezcla de tallarines, vacuno en finas lonchas, huevo y verduras hervidos en una salsa especial hecha de caldo de pescado, salsa de soja, azúcar y sake.
- Shabu-shabu - tallarines, verduras y camarones o delgadas lonchas de vacuno hervidos en caldo suave. Se mojan en salsa de soja o de sésamo antes de comerse.
- Motsunabe - intestino de vaca, hakusai (bok choy) y diferentes verduras cocinados en una sopa ligera como base.
- Kimuchinabe - parecido al motsunabe, excepto que la base es kimuchi, y que se usan lonchas finas de cerdo. El kimchi es un plato típico de Corea, pero también se ha hecho muy popular en Japón, particularmente en la isla de Kyushu, que está situada cercana a Corea del sur.
- Oden

Tallarines (Men-ru):

- soba - finos tallarines de alforfón tostado con varias coberturas, o en caldo caliente. (También se pueden comer en frío y mojándolos en salsa de soya-seiro soba-)
- Ramen - tallarines amarillos finos servidos en caldo caliente con varias coberturas; siendo de origen chino, es algo popular y común en Japón.
- Udon - tallarines de trigo y patata gruesos servidos con varias coberturas en shoyu caliente y caldo dashi.
- Champon - tallarines amarillos de grosor medio servidos con una gran variedad de marisco y verduras en caldo caliente; creado en Nagasaki como comida barata para estudiantes.
- Sōmen
- Okinawa soba - tallarines de harina de trigo habitualmente servidos con sōki, cerdo al vapor.

Otros:

- Tofu Agedashi - cubos fritos de tofu suave servidos en caldo caliente.
- Bento u Obento - plato combinado servido en un cajón de madera.
- Hiyayakko - plato de tofu frío.
- Osechi - comida tradicional para año nuevo.
- Nattō - brotes de soja fermentados, hiloso como queso fundido. Debido a su fuerte olor y a su textura resbaladiza no goza de fama entre los no

japoneses. A menudo se come como desayuno. Típicamente popular en Kanto y algo menos en Kansai.

- Shiokara - vísceras saladas y fermentadas.
- [editar]Arroz (Gohanmono)
- Mochi - pastel de arroz.
- Ochazuke - té verde servido sobre arroz blanco.
- Onigiri - bolas de arroz japonesas.
- Sekihan - arroz rojo con judías Azuki
- Kamameshi - arroz cubierto de verduras y pollo o marisco y luego horneado en cuencos individuales.
- Arroz Kare (véase también curry) - tras introducirlo desde reino Unido a finales del siglo XIX, se convirtió en producto de primera necesidad en Japón.
- Arroz Hayashi

Sashimi:

Sashimi es comida cruda, fileteada en finas lonjas y servida con una salsa para mojar y guarniciones sencillas. Normalmente es pescado o crustáceos, o vaca.

- Fugu - pez globo, cuya hiel es muy venenosa y puede contaminar el resto de la carne si no se sabe abrir y preparar correctamente, una especialidad únicamente japonesa
- Rebasashi - normalmente hígado de vaca.
- [editar]Sopas (Suimono & Shirumono)
- Dangojiru - sopa hecha con raviolos acompañados de algas, tofu, raíz de loto, o cualquier cantidad de otras verduras y raíces.
- Butajiru - similar a la Dangojiru, con el cerdo como principal ingrediente.
- Sopa de miso - sopa hecha con miso, dashi e ingredientes de temporada como pescado, kamaboko, cebolla, almejas, patatas, etc.
- Sumashijiru - una sopa ligera hecha con dashi y marisco.

Sushi:

- Nigirizushi - Sushi con los ingredientes sobre un bloque de arroz.
- Makizushi - Se traduce por "rollos de sushi"; es el tipo en que el arroz y el marisco u otros ingredientes se colocan sobre un alga (nori) y se enrollan como cilindros sobre una esterilla de bambú para luego cortarlos en piezas más pequeñas.
- Temaki - Básicamente lo mismo que makizushi, salvo que la nori se enrolla como un cono con los ingredientes colocados dentro.

- Chirashi - marisco fresco, verduras u otros ingredientes se colocan sobre arroz para sushi dentro de un cuenco o plato.

Dulces:

- Wagashi - Dulces de estilo japonés.
 - Amanattō
 - Anmitsu- Postre tradicional japonés.
 - Anpan - Pan con judías dulces en el centro.
 - Dango - Dumpling de arroz
 - Ginbou
 - Hanabiramochi
 - Higashi
 - Hoshigaki - Caqui seco.
 - Imagawayaki - También conocido como 'Taikoyaki'; es un Taiyaki redondo con el mismo relleno.
 - Kakigōri - Hielo picado al que se le agrega sirope para darle sabor.
 - Kompeitō - Caramelo de azúcar cristalizado.
 - Manju - Arroz glutinoso cubriendo un centro judías dulces.
 - Matsunoyuki
 - Melonpan - Pan crujiente grande y redondo con cierto parecido a un melón.
 - Mochi - Arroz dulce al vapor convertido en masa sólida.
 - Oshiruko - Sopa templada y dulce de judías rojas (an) con mochi (pastel de arroz).
 - Uirō - Pastel de harina de arroz al vapor.
 - Taiyaki - Pastel frito con forma de pez; normalmente se rellena con anko (pasta dulce de judías rojas - Azuki).
- Dagashi - Simples dulces de estilo japonés.
 - Karumetou - Pastel de azúcar moreno. También se denomina Karumeyaki.
 - Ramune - bebida gaseosa de diferentes sabores.
 - Sosu Senbei - Delgadas obleas con salsa de soja.
 - Umaibou - Maíz inflado de diversos sabores.
- Yogashi - Dulces de estilo europeo.
 - Kasutera - "Castella" pastel esponjoso ibérico.
 - Mirucurepu - "Mille crepe" - crep en capas
- Chinmi
 - Uni - Erizos de mar salados.
 - Karasumi
 - Konowata

Bebidas típicas:

Té y bebidas no alcohólicas:

- Amazake
- Genmaicha: té verde combinado con arroz marrón tostado.
- Hojicha: té verde tostado sobre carbón de leña.
- Kombucha (té): un té vertido con Kombu dando un sabor rico en glutamato monosódico.
- Matcha: té verde pulverizado.
- Mugicha: té de cebada, se sirve frío en verano.
- Sencha: hojas de té tratadas con vapor, secas.
- Umecha: té con Umeboshi, amargo y refrescante.
- [editar]Bebidas suaves
- Calpis
- Pocari Sweat
- Ramune
- Oronamin C
- Yakult
- Qoo

Bebidas alcohólicas:

- Awamori
- Sake
- Shōchū
- Umeshu
- Cerveza Japonesa

Mongolia:

Religión:

El budismo tibetano es la religión mayoritaria del país, siendo junto con Bután las únicas naciones independientes donde esta religión es predominante.

Gastronomía:

Una de las principales características de la gastronomía de Mongolia es su elevado contenido proteínico. En un país donde en invierno se alcanzan fácilmente temperaturas de -40° C, y donde la vida nómada requiere un importante ejercicio físico está claro que la ingesta de una comida rica en calorías es más que necesaria. Aún así, la gastronomía de este país puede sorprender al visitante ya que la cocina es relativamente variada y tiene importantes diferencias regionales y estacionales. Los platos preferidos están hechos a base de carne, en invierno y de productos lácteos en verano, pero encontramos también influencias de los países vecinos. Así, un producto habitual en la cocina mongola es el arroz y también los tallarines con los que se elabora una gran variedad de platos. Destaca también los sabores fuertes y las especias que se utilizan a la hora de cocinar. Es muy importante saber que las principales comidas del día son el desayuno y el almuerzo, dejando para la noche un plato más suave y menos calórico. Claro está que en la capital encontramos todo tipo de restaurantes con comida internacional mientras que si seguimos la huella de los nómadas tendremos que atenernos a sus costumbres.

Sin lugar a dudas a nivel internacional el plato más famoso y popular de Mongolia es el Steak Tartare. Dicen que el origen de este plato se sitúa en los guerreros tártaros que para ablandar la carne que debían comer, casi siempre cruda, la ponían bajo su silla de montar, y así, al cabo de algunas horas de cabalgadura, esta se quedaba machacada y comestible. El caso es que originariamente para este plato no se utilizaba la mejor carne, sino una de baja calidad que se cortaba en pequeños pedazos para poder masticarlos. Hoy en día se trata de un plato refinado que se sirve con especias y alcaparras en la mayoría de los restaurantes.

Otra de las grandes estrellas de la cocina mongola es el cordero, especialmente en las zonas de montaña ya que en el desierto lo que predomina es el camello y el caballo. Aún así el cordero tiene fama en todo el país y se prepara de muchas maneras diferentes. A veces en forma de guiso o asado sin ningún complemento. Sin embargo, a la hora de agasajar a los invitados se prepara lo que se denomina “Khorkhog”, una especie de barbacoa mongola en la que se utilizan piedras calientes para cocinar el alimento. La carne de cordero es el ingrediente principal de este plato aunque en ocasiones también se utiliza carne de cabra. La carne es cortada en tiras, limpia de huesos, que son colocadas en un recipiente metálico, con tapa, alto y redondo. A la carne se le puede añadir también zanahorias, coles, patatas y un poco de agua.

Otro plato típico es la “Olla Mongol”, en la que se introducen tallarines, verduras y trozos de cecina, cocinando todo en breves minutos. En general este tipo de sopa, o guiso, es muy habitual y en ellas se pueden poner todo tipo de carnes, verduras, tallarines o arroz. Y si hablamos de platos populares

no hay que olvidar el “Boortsog”, una especia de pastel de manteca relleno de carne y acompañado, o bien por la mañana o a media tarde, del tradicional “Suutei Tsai”, el té de leche salada, o el “Koumiss”, la leche fermentada.

Está visto que 40 millones de cabezas de ganado dan para muchas “ollas” y “sopas”, pero la leche de las yeguas, y otras hembras de animales, son también una fuente importante de productos alimenticios. Una base importante de la dieta de los mongoles es el “Byaslag”, el queso, el “Aruul”, los cuajos secos, el yogurt, el kéfir, o el “Arkhi”, licor de leche. Y, la bebida más conocida en Mongolia es el “Airag”, un fermentado de leche de yegua que viene a ser como la cerveza tradicional. Como consecuencia de la influencia rusa durante el periodo del Socialismo, el vodka ganó también mucha popularidad y en la actualidad hay tanto vinos como cervezas de importación. En Ulan Bator se pueden encontrar restaurantes de cocina tradicional, mientras que en las zonas más remotas, prácticamente no hay oferta gastronómica. Sin embargo a los aldeanos y a las tribus nómadas les encanta agasajar a los invitados “turistas” compartiendo su comida con ellos.

Taiwán:

Religión:

Taiwán es una sociedad muy tolerante y es muy versatil en términos de fe religiosa. Al igual que China, Taiwán tiene 3 grandes religiones: el budismo, el taoísmo y el confucianismo. Otras prácticas religiosas son el cristianismo, el mormonismo, la Iglesia de la Unificación, el islam y el hinduismo, así como las sectas nativas, como Yiguandao. La mayoría de los lugares tradicionales de la isla de culto combinan las tres principales tradiciones religiosas. Durante la ocupación japones, la isla vivió a una persecución generalizada del taoísmo, visto como la encarnación de la cultura china, lo que significaba que había taoístas escondidos en templos budistas, dando lugar a la creación de una fe única pero divergente en Taiwán.

Gastronomía:

La gastronomía de Taiwán (chino tradicional: 台灣菜, chino simplificado: 台湾菜, pinyin: Táiwān cài) tiene diferentes variaciones. Además de los siguientes platos representativos de la etnia hoklo, también hay recetas aborígenes, hakka y variantes locales de la cocina china (un ejemplo típico de esta última es la sopa de fideos con vaca).

La gastronomía taiwanesa suele relacionarse con influencias de las provincias del centro y el sur de China, especialmente de Fujian, si bien pueden encontrarse fácilmente influencias de todo el país. También hay una importante influencia japonesa debida al periodo en el que el país fue

dominado por Japón. Las recetas tradicionales chinas que se hallan en Taiwán incluyen platos de Guangdong, Jiangxi, Chaoshan, Shanghái, Hunan, Sichuan y Pekín.

Ingredientes.

El cerdo, el marisco, el arroz y la soja son ingredientes muy comunes. La ternera es mucho menos común, y algunos taiwaneses (especialmente los más ancianos) siguen evitando consumirla. Esto se debe en parte a que algunos taiwaneses son budistas, a la tradicional resistencia a sacrificar ganado útil para la agricultura y al apego emocional hacia estos animales de labranza. Curiosamente, la versión taiwanesa de la sopa de fideos con vaca sigue siendo uno de los platos más populares del país, a pesar de esta aversión tradicional. También son comunes los restaurantes vegetarianos con una amplia carta, debido principalmente a la influencia del budismo.

La cocina taiwanesa también ha sido influida por su ubicación geográfica. Al vivir en una isla superpoblada, los taiwaneses tuvieron que buscar fuentes de proteínas fuera de las granjas. Como resultado, el marisco y el pescado destacan en su gastronomía, incluyendo desde peces grandes como el atún y el mero hasta las sardinas, e incluso más pequeños, como las anchoas. También se consumen crustáceos, calamares y sepias.

Gracias al clima subtropical de la isla, Taiwán cuenta con abundancia de fruta diversa, como papaya, carambola, melón y cítricos. Una amplia variedad de fruta tropical, tanto importada como nativa, se consume también en el país. Otros productos agrícolas en general son el arroz, el maíz, el té, el cerdo, las aves, la ternera, el pescado y otra fruta y verdura.

Los taiwaneses han demostrado su inventiva en muchos de sus platos, seleccionando las especias. La gastronomía de Taiwán depende de una abundante variedad de condimentos: salsa de soja, vino de arroz, aceite de sésamo, douchi (judías negras fermentadas), daikon (rábano) encurtido, mostaza parda encurtida, cacahuets, guindillas, cilantro y una variedad local de albahaca (九層塔, literalmente 'pagoda de nueve plantas'). Los platos resultantes combinan y forman así sabores interesantes que hacen a la gastronomía taiwanesa simple en formato pero compleja en experiencia.

Muchos de los platos de la cocina taiwanesa (salvo los postres) suelen considerarse aperitivos, teniendo un estatus parecido al dim sum cantonés o las tapas española. Estos platos suelen salarse poco, acompañando la parte principal de carne o pescado con mucha verdura.

Hay un tipo de barbacoa al aire libre llamado khòng-iô (焗肉). Primero se construye una pirámide hueca dentro de la que se prende carbón o madera hasta que la temperatura es muy elevada. Los ingredientes a cocinar (taro,

ñame o pollo) se ponen en latas que se introducen en la pirámide, que se derriba sobre la comida hasta que ésta está hecha.

Especialidades:

Chiayi:

Los cuencos de arroz y pavo (chino: 火雞飯, pinyin: hǒ jī ròu fàn) son cuencos de arroz cubiertos con pavo rallado, acompañados a menudo de daikon encurtido. El arroz se salpican con un tipo de gravy hecho con el jugo del pavo y salsa de soja.

Hsinchu:

Hsinchu (chino: 新竹, literalmente «bambú nuevo») es famosa por sus bolas de cerdo (肉圓), que suelen comerse con sopa (湯, tang).

Los vermicelli de arroz (米粉, mifen) son otra especialidad local. Suelen comerse ‘secos’ (乾, gan), no en sopa, con champiñones y cerdo picado.

Daxi:

El tofu seco Daxi (chino: 大溪豆干, pinyin: dà xī dòu gān), del que hay dos tipos básicos, normal y condimentado, es una especialidad local. Se consumen como plato o aperitivo.

Taichung:

El pastel de sol es una de las reposterías más conocidas de Taichung. Se prepara con capas hojaldre y un centro dulce, normalmente de miel o melaza. El castella al estilo de Nagasaki y el guirlache (圓仔) son otras especialidades de esta región.

Tainan:

En Tainan, los fideos dan dan (chino: 台南擔仔麵, pinyin: Tâi-lâm tàn-á-mī), los dumplings de gamba y carne (chino: 蝦餃, pinyin: hē-jīn bah-ôan) y los crackers o galletas de gamba son los platos locales más notables. Otro plato popular originario de Tainan es el arroz aceitoso (chino: 台南油飯, pinyin: Tâi-lâm iû-pńg), un plato de arroz con aceites condimentados y carne de cerdo rallada, champiñones y gamba seca.

El pan ataúd (chino: 棺材, pinyin: guān cái bǎn) es parecido a una torrija con relleno salado, como ternera a la pimienta negra o pollo al curry. Consiste en

una rebaja de pan gruesa mojada en huevo, frita, cortada por tres lados y rellena.

Changhua

Changhua es famosa por el ba-wan (chino tradicional: 肉圓, pinyin: ròu yuán, literalmente «círculo de carne»), una especie de dumpling grande hecho de masa gelatinosa y relleno de cerdo y verdura, habitualmente champiñones y brotes de bambú.

Nantou:

Nantou es famosa por el yi mein (chino tradicional: 伊麵, chino simplificado: 伊麵), unos fideos blandos y sabrosos en sopa, y el rou-yuan, que es parecido al ba-wan, elaborándose el exterior con almidón de tapioca y rellenándose con champiñón, bambú en juliana fina y una albóndiga. Es como con una salsa rojiza agridulce.

Danshui:

Son recetas típicas:

- El ah gei (阿給), tofu frito relleno con fideos cristal y sellado con pasta de pescado, condimentado con salsa picante por fuera.
- Las bolas de pescado Danshui (魚丸), populares por estar Danshui cerca de la costa, son bolas de pasta de pescado rellenas de carne y ajo, cocidas en un caldo claro.
- Los huevos de hierro (鐵蛋), que se cuecen repetidamente en una mezcla de especias y se secan con aire. El producto resultante es marrón oscuro, duro y tienen un sabor fuerte comparado con los huevos duros normales.

Platillos típicos.

- Jiû-hî keⁿ (chino: 魚羹, pinyin: yóuyú gēng) — sopa espesa con sepia envuelta en pasta de pescado.
- Ô-á-chian (蚵仔煎, kězǎi jiān) — tortilla de ostra hecha con huevo, ostras, almidón de tapioca y hojas de mojígata. Tiene una textura blanda y pegajosa, y se como con una salda dulce y ligeramente picante, cubierta con cilantro. Es un plato muy común en los mercados nocturnos, al tratarse del aperitivo más popular de Taiwán.¹
- Ô-á mī-sòⁿ (蚵仔麵線, kězǎi miànxiàn) — vermicelli de ostra, una sopa espesa conteniendo ostras pequeñas y fideos vermicelli chinos.

- O· bí-ko (血米, me shai [米血], hēimǐ gāo [糯米]) — un plato hecho de sangre de cerdo y arroz. Suele cortarse en trozos rectangulares y servirse en un palo, mojándose en salsa de soja, añadiéndosele opcionalmente salsa picante y cubriéndose con cacahuete y cilantro.
- Ló·bah-pñg (肉燥飯, lǚròu fàn) — cerdo graso troceado, en dados o picado, estofado en salsa de soja con especias y servido sobre arroz.
- Tōa-tñg pau sió-tñg (大腸包小腸) — una salchicha de cerdo pequeña envuelta en una grande de arroz glutinoso, normalmente cubierta de ajo y albahaca. Es un aperitivo común en los mercados nocturnos. El cliente suele poder escoger su sabor: pimienta negra, ajo, guindilla, mantequilla o chocolate.
- Sān bēi jī (三杯雞, literalmente 'pollo tres copas') — un plato de pollo llamado así porque incluye una copa de vino de arroz, otra de aceite de sésamo y otra de salsa de soja. Alternativamente puede cambiarse el aceite de sésamo por azúcar.
- Chhài-pó-nñg (菜脯卵) — tortilla de rábano blanco en conserva al estilo taiwanés.
- Koe-á bah (瓜仔肉) — pastel de cerdo al vapor con pepino encurtido al estilo taiwanés.

Postres:

- Té burbuja, también llamado té con leche perla (珍珠奶茶) — bolas de tapioca masticables que se añaden al té con leche.
- Sian-chháu (chino: 仙草, pinyin: xiāncǎo) — jalea de hierba (Mesona procumbens).
- Ò-giô-peng (芋圓) — jalea de aiyu, un postre gelatinoso con semillas de una fruta parecida al higo, probablemente Ficus pumila var. awkeotsang, que se sirve sobre hielo
- Ò-á-peng (芋仔冰, yù bīng [芋冰]) — un postre hecho de pasta de taro congelada.
- Chhú-khak-ké o chháu-á-ké (草仔粿) - pasteles hechos con una masa de harina de arroz glutinoso combinada con una pasta molida cocida de gogyo o altamisa para darle sabor y color verde. La masa suele rellenarse con carne picada o pasta de judía dulce.

Asia Occidental (medio oriente)

Arabia Saudita:

Religión:

Los dos lugares más sagrados del Islam se encuentran en este país en las ciudades de La Meca y Medina. Cinco veces al día, los musulmanes son

llamados desde los minaretes de las mezquitas a orar. El fin de semana lo constituye el jueves y el viernes. La religión musulmana (monoteísta) afirma tener las mismas raíces que el judaísmo y el cristianismo.

La práctica del cristianismo, la presencia de iglesias y la tenencia de materiales religiosos cristianos está prohibida. No está permitido ni siquiera el culto privado cristiano o judío, habiéndose dado varios casos de expulsión del país de cristianos por rezar en la intimidad del hogar. Por estas prohibiciones se considera que Arabia Saudita es el país del mundo más restrictivo hacia el derecho a la libertad religiosa. Este asunto es más grave por el hecho de que hay importantes minorías cristianas en el país, normalmente trabajadores inmigrantes. Ni a los cristianos ni tampoco a los judaístas les está permitido entrar en las ciudades de la Meca y Medina, pero en cambio sí les está permitido a los judíos étnicos, con la condición previa de que sean musulmanes practicantes y hablen árabe (pese a su etnia judía). El Corán es la constitución de la Arabia Saudita y la sharia (ley islámica) es la base de su sistema legal y ninguna otra religión puede practicarse en el país.

Varios millones de fieles musulmanes acuden cada año en peregrinación o hajj a la Meca y los lugares santos del islam circundante, que se realiza en fechas específicas del calendario musulmán, o al peregrinaje menor o umrah que puede realizarse en cualquier momento del año.

Gastronomía:

De la gastronomía de Arabia Saudita hay que destacar la combinación de especias muy utilizadas en sus platos, entre las que se encuentran el comino, el cilantro, cúrcuma, curry y la canela, entre otras. Es una cocina donde se emplea mucho las verduras como las berenjenas, cebollas, pepinos, etc..

Entre sus platos típicos destacan los kebabs, hummus, pita, tabule y falafel, el shikamba (sopa cremosa de albóndigas de cordero); ensalada de verduras y frutas hecha con manzanas, dátiles, nueces, lechuga, mayonesa, yogurt y zumo de limón; kofta (hecho con espinacas, carne picada, arroz, especias, salsa de tomate y cebolla y cebollas rellenas de carne y arroz).

Con respecto a la bebida típica se encuentran zumos de frutas y refrescos. El "Champagne Saudí", está hecho a base de zumo de manzana y Perrier.

La gastronomía árabe es el conjunto de cocinas pertenecientes a los países árabes. Se puede decir que es el conjunto de comidas tradicionales a los ciudadanos de los Estados árabes del Golfo incluyendo todos los países de la Península Arábiga, los países del norte de África cuya mayoría de idioma es el idioma árabe.

La cocina Árabe se puede ver fácilmente que es una mezcla equilibrada de características gastronómicas mediterráneas y de cocina India en el empleo de las especias.

Ingredientes:

La gastronomía árabe es una rica combinación de diversas culturas entremezcladas por un idioma en común, en ella se incorpora el exotismo de la cocina libanesa, el rigor y la sencillez de la magrebí y elementos exógenos como las especias de la india y de Irán, gracias a larga tradición en el comercio y en las relaciones exteriores (humanas, culturales y políticas) entre países árabes y estas regiones asiáticas.

Existen, no obstante denominadores comunes entre todas estas gastronomías que denominamos cocina árabe, y son: el empleo de carne de cordero, el yogur, la menta, tomillo (servida en una mezcla denominada zataar), el inolvidable té (preferiblemente de Ceilán), sésamo, curry en polvo, azafrán, cúrcuma, ajo, canela, arroz, Couscous y en las zonas costeras pescado.

En este tipo de cocinas se prefiere la verdura a la carne y emplea en la mayoría de sus platos el pepino, la berenjena o la cebolla. El empleo de frutas se limita fundamentalmente a cítricos. Las especias son muy similares a las usadas en la India.

Hay que resaltar que el concepto de comida en los países árabes está íntimamente ligado al de Hospitalidad, en muchos de los casos servir una comida al invitado es una oportunidad de hacerle la honra. No se puede olvidar que en la mayoría de los países el islam marca unos ritos precisos acerca de cuándo se debe comer (Ramadán o días de ayuno), quitando la particularidad de la religión, las costumbres y el culto de la comida se acercan más a las de cada país árabe.

Armenia:

Religión:

La religión predominante en Armenia es el cristianismo. Las raíces de la iglesia armenia comienzan en el siglo I. Según la tradición, la iglesia armenia fue fundada por dos de los doce apóstoles de Jesús, Judas Tadeo y Bartolomé, quienes predicaron el cristianismo en Armenia entre los años 40 y 60. Debido a estos dos apóstoles, el nombre oficial de la iglesia armenia es Iglesia Apostólica Armenia. Armenia fue la primera nación en adoptar el cristianismo como religión del Estado, en el año 301. Cerca del 93% de cristianos armenios pertenecen a la Iglesia Apostólica Armenia, una forma de Ortodoxia Oriental al igual que las Iglesia copta y siriaca. Armenia también tiene una población de católicos romanos y Mekhitarist de unos 180.000 miembros y de protestantes y

seguidores evangélicos de la religión tradicional armenia. Los kurdos de Yazidi, que viven en la parte occidental del país, practican Yazidismo. La iglesia católica armenia se establece jefatura en Bzoummar, Líbano.

Gastronomía:

Se puede decir que la cocina de Armenia posee un evento en su historia que le caracteriza: el periodo soviético desde 1920, esto hizo que se abriera la influencia a toda las costumbres culinarias del Este. Antes de este evento otras culturas fueron dejando su huella en la cocina Armenia, quizás por ser lugar de paso: la cocina griega mediante Alejandro Magno, tal es así los platos de la cocina mongola y de cocina turca debido al Imperio Otomano.

La cocina tradicional Armenia es una de las más antiguas del mundo. En una región que en el curso de la historia ha conocido una sucesión de invasiones y luchas entre pueblos, los armenios han mantenido hasta hoy su identidad y su arraigo al territorio, cuna de su origen milenario.

Bases de la Cocina Armenia:

La base de las recetas armenias está constituida por los más simples productos originarios de la tierra y la actividad pastoril. Constituyen un ejemplo de empeño creativo para combinar sabiamente los sabores genuinos y elementales de cereales y legumbres, verduras y plantas aromáticas, leche y carnes, para dar así un resultado siempre variado, rico y significativo.

Influencia:

La cocina Armenia se caracteriza por estar a caballo entre la cocina mediterránea y la del Cáucaso, se trata de un conjunto de elaboraciones características de una población nómada que vive en una región fría. Con grandes influencias de la cocina del Oriente Medio y de Rusia, y también de los Balcanes.

Frutas y Verduras:

El suelo, de origen volcánico, es muy fértil. En las zonas del valle son abundantes los "frutos de la tierra". Desde la más remota antigüedad se cultiva el trigo, la cebada y la vid, que se relaciona con el mito de Noé, cuyo primer acto al bajar las aguas del diluvio, fue la plantación de una viña. Originarios del altiplano armenio son también los damascos, la pera, el membrillo, la almendra y el higo.

El extremado apego a la tierra, siempre irrigada y trabajada, ha desarrollado en el pueblo armenio una particular habilidad y sensibilidad para reconocer y valorar las singulares características de los productos de la agricultura y el

mejor modo de extraer alimentos saludables, nutritivos y capaces de satisfacer un refinado gusto.

Barbacoas:

Las barbacoas son muy populares en Armenia y son entendidas como un punto de reunión y diversión entre conocidos y familiares. Las más conocidas son:

Khorovats: Shish kebab al grill (de ternera, cordero, pollo o pescado del Seván)

Gharsi khorovats: Especialidad de Kars (Ghars), shish kebab al grill especial.

Pan:

Un típico lavash armenio. Khachapouri: Pan relleno de queso.

Lavash: Pan plano ligero y fino

Matnakash: Pan ligero y esponjoso

Zaatar: Pan con tomillo

Choreg: Pan dulce especial para los desayunos

La pizza armenia, también conocida como Lamaju o Lehmeyun contiene varias verduras.

Sopas:

Harissa: Sopa de puerros con pollo (con confundir con la pasta de pimientos harissa) .

Khash: Sopa de pierna de ternera cocida (considerado "Delicatessen")

Spas: Sopa de arroz en una especie de sopa de yogur.

Tarkhana: Sopa de harina y yogur

Sokhdjour: Lit. 'agua de cebollas' es una sopa similar a la sopa de cebolla de la cocina francesa

Harissa:

Harissa es un plato tradicional de la cocina Armenia muy similar al kashkeg, una especie de porridge homogéneo elaborado previamente con carne de pollo sin huesos junto con granos de trigo. El plato se sirve caliente.

Costumbres : El plato ha pasado desde muy antiguo de generación en generación y hoy en día la Harissa se sirve de forma tradicional en las celebraciones de la Semana Santa, este día sólo los hombres preparan este plato.

Antiguamente se empleaba carne de cordero en lugar del pollo para su preparación. Se entiende siempre que es un plato con carácter festivo y familiar, y es costumbre prepararlo para banquetes con muchos invitados. Y es preparado por las comunidades armenias dispersas por todo el mundo.

Khash:

Es una sopa originario de la región cercana a Shirak elaborado principalmente con las pezuñas de las vacas (o del ganado). En el pasado era considerado como un plato humilde.

Lácteos:

Los productos lácteos son muy importantes en la cocina de Armenia

En el terreno de los quesos destaca el panir.

La mayoría de los quesos se hacen con leche no pasteurizada y suelen estar en salazón

El Aragackij Syr es un queso tradicional elaborado con leche de oveja

Uno de los platos más populares elaborados entre los armenios es el spas o tahnapor ('sopa de yogurt' o de forma más precisa 'sopa de suero de mantequilla').

Cereales.

'Dzwar' es el nombre de los granos de cereal con cáscara, el 'atchar' (espelta) es muy popular en las sopas).

Uno de los platos más populares es el blghoor que se hace con granos de trigo bulgur cocidos y posteriormente secados.

El maíz no es muy popular en la cocina de Armenia.

Carnes:

Las carnes son consideradas en Armenia como un símbolo de plenitud y abundancia en la comida,.. En la antigüedad los armenios sacrificaban grandes cantidades de reses durante las festividades y banquetes. La carne de cerdo no es tan tradicional y los platos que la contienen se consideran una influencia de la cocina rusa en la Armenia.

Especias y condimentos:

En la cocina Armenia abunda el uso de hierbas (denominadas 'kanachi' en armenio en especial las que son aromáticas),. Cualquier plato que haga uso abundante de hierbas cortadas contiene en su denominación la palabra Armenia 'aghtsan'.

Sindrick: se trata de una hierba con sabor amargo a la que se le atribuye además una propiedad medicinal.

Rumex crispus ('Avelook'): que es una hierba muy empleada en los guisos armenios

Dandoor: que se cocina igual que la espinaca.

La cocina Armenia también hace un gran uso de la sal, especialmente los habitantes de las montañas más que los valles y por esta razón existen abundantes alimentos curados en salazón.

Entradas:

Badrjan: Berenjena armenia rellena con queso crema.

Bastulma: Fiambre Armenio de aroma fuerte.

Chachejh: Queso crema condimentado con pepino.

Chikeofte: Keppe crudo o de arvejas.

Tolma de Arroz (frío): Arroz condimentado envuelto en hoja de parra. También llamado "Dolma". Servido con Madzun.

Hilos de queso: en inglés "String cheese"

Hamus: Puré de Garbanzos

Imam bayildi: Berenjenas asadas con ajos, tomates, etc.

Khachapouri: Pan ligero y esponjoso, relleno de queso fundido

Madzun/Laban: Yogur Armenio condimentado con ajo.

Mahmara: Puré de Morrones.

Platos Principales:

Adjapsandal: Una especie de pisto de verduras (entre ellas la berenjena)

Basterma con Huevo (homellette de bastermá)

Khashlama: es un plato de carne marinado (vaca o cordero) con verduras

La Kofta es una familia de diferentes tipos de preparación con carne picada (similar en algunos casos a las albóndigas) muy habitual en Oriente Medio la India y los Balcanes.

Pasha Bereg(verdura): Relleno con verdura y con capas de masa filo dentro.

Pasha Bereg(queso): 4 Tipos distintos de queso divididos por finas capas de masa filo.

Sharots (Sujukh) se cocina con zumo de uva y un sirope denominado doshab

Postres:

Los postres tradicionales son el gata (elaborado con café) .

El Kadaif: que se trata de un pastel elaborado con ricota o nuez.

Bakhlava: elaborado como un milhojas con nueces.

Sarma de Arroz (frío): Arroz condimentado envuelto en repollo.

Tabouleh: ensalada de trigo condimentada con tomates, perejiles, lechugas picadas; y menta.

Azerbaiyán:

Religión:

En el artículo 48 de la constitución se establece que Azerbaiyán es un estado laico y asegura la libertad de culto. Cerca del 95% de la población es musulmana, de éstos el 85% son chiitas y el 15% suníes, haciendo de Azerbaiyán el segundo país con mayor proporción de chiitas, sólo después de Irán. En la capital se ubica el Templo del Fuego de Bakú, un antiguo templo hindú que, según los registros, ha sido destino de peregrinaje para los monjes hindúes desde hace más de un milenio. A menudo el lugar es mal señalado como el Templo Zoroastrista del Fuego, debido a la asociación frecuente del fuego con el zoroastrismo. Existen otras religiones practicadas entre las diferentes minorías étnicas dentro del país, entre las que se destaca el cristianismo. La iglesia ortodoxa rusa y la georgiana junto con la iglesia apostólica armenia son las que cuentan con más seguidores. En 2010 había en el país 498 católicos romanos. Otras denominaciones cristianas con presencia en el país incluyen a los luteranos, bautistas y los molokanos. También hay pequeñas comunidades de judíos, bahaíes, hare krishnas y testigos de Jehová.

Gastronomía:

Variada y exquisita es la gastronomía de Azerbaiyán, donde productos como el yogur, carne de cordero, ternera, ave, verduras, hortalizas y especias, donde

hay que destacar el azafrán muy utilizado en la elaboración de muchos de sus platos, ofrecen gran variedad de sabor y aroma en su cocina.

Entre sus platos típicos hay que destacar los kebabs, sobre todo los que llevan cordero; los blimis, tortitas de maíz con arenques en una salsa de nata agria; el plov, existen más de 40 recetas de preparación de este plato preparado a base de carne y arroz; Dolma, carne machacada de cordero mezclada con arroz y aderezada con sabores como la menta, la canela y el hinojo.

Esta mezcla se envuelve in hojas de repollo para hacer un kalam dolmasi; Dovga, que consiste en una sopa espesa picante hecha de yogurt, arroz, espinacas e hinojo; Dushbarra, caldo con raviolis rellenos de cordero y hierbas; Pescados, como el salmón y el esturión preparados al papillote, rellenos, etc..; entre otros muchos.

En lo referente al postre destacar quesos como el tvorog, una especie de requesón o el zelenyisyr, queso verde muy picante, cremosos yogures, tartas, mousses o gran variedad de helados elaborados artesanalmente.

En cuanto a la bebida típica se encuentra el vodka o kvas, una especie de cerveza dulce hecha de malta de cebada, centeno y mucho azúcar. Además hay que destacar el sorbete, bebida que se prepara con azúcar, limón, azafrán, semillas de menta, albahaca y diferentes frutas.

La gastronomía tradicional es famosa por la abundancia en vegetales y frutas de temporada que se utilizan en sus platos. Las hierbas frescas como la menta, el cilantro, el eneldo, la albahaca, el perejil, el estragón, el puerro, cebollino, el tomillo, la mejorana, la cebolla de verdeo y el berro son muy populares y a menudo acompañan a los platos principales de la mesa. La diversidad climática y la fertilidad de las tierras se reflejan en los platillos nacionales, los cuales están basados en los peces del mar Caspio, las carnes locales (principalmente cordero y res) y una abundancia de frutas y vegetales.

Una típica comida azerí incluye varias hojas de hierbas frescas, pan (chorek), una ensalada de pepinos con tomate, así como yogur y queso. Algunos de los platos más famosos de Azerbaiyán son el baliq, pescado preparado con hierbas y salsa; el dolma, cordero acompañado de arroz y hierbas; el lavangi, un guisado de pollo con nueces y especias; el qutab, un panecillo con cordero, queso y vegetales; y el tika kabab, brochetas de cordero con vegetales. El platillo nacional es el pilaf de arroz con azafrán, mientras que el té negro ha sido designado como la bebida nacional.

En Azerbaiyán, el arte de la preparación de la comida tiene unas raíces seculares. Los arqueólogos en muchas excavaciones encontraron aperos agrícolas primitivos hechos de piedra datada de la edad de la piedra. En los estacionamientos antiguos encontraron objetos de menaje hechos de piedra,

martillos, vajilla que prueban el principio de la ganadería y de la agricultura primitiva. Estos objetos antiguos que usaban nuestros antepasados para satisfacer sus necesidades cotidianas, así como las pinturas rupestres hechas por el hombre primitivo en las montañas de Gobustán -una especie de enciclopedia etnográfica del pueblo- permiten descubrir los enigmas de los tiempos remotos sobre la creación de la civilización humana.

En Azerbaiyán, incluso en la época neolítica, la población cultivaba el trigo y la cebada que, con la carne, eran los ingredientes fundamentales para la preparación de la comida. En la época del bronce, con el desarrollo de la ganadería, entraron los lácteos en la dieta de nuestros antepasados. Los azerbaijanos, desde los tiempos remotos, utilizaban una batidora para manteca hecha de barro. Más adelante, con el proceso del desarrollo, la cultura de alimentación y las habilidades culinarias de los azerbaijanos evolucionaron mucho más.

La culinaria azerbaijana es una de las más interesantes del mundo y goza de fama entre las culinarias orientales. Es razonable pensarlo ya que tiene sabores históricamente condicionados, relacionados con el gusto nacional y el modo de vida. Los platos de la cocina azerbaijana están mencionados en los documentos epistolares antiguos, en los apuntes de viajeros y descubridores.

La situación de Azerbaiyán en el cruce de las grandes rutas comerciales, que iban del norte al sur y del este a oeste, contribuyó a la exportación de los frutos de la generosa tierra azerbaijana y a su reconocimiento en el mercado mundial.

La vida histórica del pueblo azerbaijano pasaba y se desarrollaba en la vecindad con los otros pueblos: georgianos, armenios, persas, turcos, lesguinos. Esta vecindad explica la similitud de sus culinarias. Pero al mismo tiempo hay que notar que la culinaria azerbaijana es particular y tiene su colorido nacional que se manifiesta en especificidad de la técnica culinaria, repertorio de aromas y gustos, tradiciones de sobremesa.

Con la mejora del nivel de vida en la época soviética, se amplía el surtido y variedad de sus platos. La cocina azerbaijana por la diversidad de sus ingredientes pertenece a las culinarias más sabrosas y saludables. Destaca por la variedad de los platos hechos de carne, pescado, legumbres condimentados con hierbas aromáticas y especias.

“Gourmets” con el paladar más exquisito vienen a Azerbaiyán de todo el mundo para saborear el sabor exquisito y el aroma de los platos de cocina azerbaijana. Los productos culinarios y los platos son originales y tienen su sabor particular: son inconfundibles como los platos de otras cocinas nacionales. Pero a pesar de todo, en los recetarios culinarios publicados últimamente, algunos platos de la cocina tradicional azerbaijana se incluyen

en los menús de otros pueblos que formaban parte de la Unión Soviética, confundiendo, de esta manera, a los lectores.

No es ningún secreto, que el arte culinario azerbaiyano goza de una popularidad particular entre otros pueblos: los platos específicamente nacionales como el dolmá, bozbásh, bozartmá, chijirtmá, jashíl, shashlík, pití, plov, govurmá están incluidos en el menú de los pueblos del Cáucaso. A su vez, mediante el intercambio cultural, algunos platos de los pueblos vecinos se preparan frecuentemente en Azerbaiyán.

En la segunda mitad del siglo XIX y a comienzos del siglo XX, en Shekí vivía un chef que se llamaba Jorúz oglí famoso por su excelente preparación de el pití. Para gozar de su famoso cocido, venía gente de todas las partes de Azerbaiyán. Pití a la Shekí se prepara con carne de cordero deshuesada condimentada con azafrán. Desde los tiempos remotos, el pití también se prepara en Azerbaiyán del Sur (Tebtiz) y los iraníes reconocen justamente que es un plato azerbaiyano. Más tarde, este plato, denominado de otra manera, entró en los menús de otros pueblos. La culinaria azerbaijana, según las particularidades de la preparación, el sabor de los platos y la condimentación con especias picantes se aproxima a la cocina oriental.

Hoy, la culinaria azerbaiyana, conservando sus particularidades específicas, adapta la técnica de la preparación de los platos en función de los requisitos actuales.

Tradicionalmente los platos nacionales se preparaban en vajilla de cobre. Ahora, en muchos pueblos y zonas rurales se sigue conservando esta tradición: la comida sale más sabrosa. Por esta razón, la vajilla tradicional azerbaiyana (cacerolas, colador, barreño, espumadera, cucharón, bandeja) generalmente se hace de cobre. Hay que notar que se conserva la tradición de fabricar la vajilla bañada en estaño para evitar la contaminación de la comida con el cobre y, de esta manera, contaminar el organismo. En los restaurantes, algunos de los platos nacionales se sirven en la vajilla especial hecha de barro.

La mayoría de los platos se prepara con la carne de cordero, ternera y ave. Frecuentemente se preparan los platos de la carne picada. Los lagos, los ríos y el mar se distinguen por la gran variedad de peces, sobre todo de esturiones estrellados y de belugas. La cocina azerbaiyana es conocida por la gran variedad de sus ingredientes: legumbres, hierbas aromáticas, berenjenas, pimiento verde (bibér), col, espinaca, hacedera, remolacha, rábano, cebolleta, pepinos, judías verdes. En el menú nacional hay muchos platos elaborados con arroz, harina y legumbres. Se usan mucho las especias tradicionales como el azafrán, hinojo, anís, laurel, tomillo, eneldo, albahaca, comino, cilantro, estragón, jedrea o perejil. De las especias mencionadas, en todo el territorio de la ex Unión Soviética, el azafrán sólo se cultiva en Azerbaiyán. En la

culinaria azerbaiyana el azafrán se usa en la preparación de más de cincuenta platos y diez productos de pastelería. Para mejorar el gusto se usan con frecuencia limones, aceitunas, narsharab (salsa de granada) y frutos secos: orejones, abgora, azguil-sharab, alicha, gora, kizil-ajta, lavashana, sumaj.

Destacan por su variedad, las ensaladas de hortalizas. En su preparación se usan tomates frescos, pepinos, pimiento verde, kinza, albahaca: todo bien picado. La ensalada acompaña segundos platos. En la culinaria azerbaiyana contemporánea entre las ensaladas y los entrantes destacan las ensaladas "Jazar", "Azerbaiyán", "Bajar", la ensalada de caviar rojo, la ensalada a la Shakí; tortilla kukú de hierbas aromáticas, de pescado kutum, con avellanas; guiso fisindshán de alubias y remolacha. Como acompañantes de primeros y segundos platos sirven separadamente los picantes y la salmuera de ajo, pimiento amargo, berenjenas, jaftá-bechár, cebolla bañada en endrino, tomates, pepinos.

En la culinaria azerbaijana están representados más de treinta denominaciones de primer plato. Se trata de platos preparados con carne (pití, kuftá-bozbásh, shorbá), con leche y hierbas aromáticas (dovgá, ovdúj, dogramach, balvá). En la preparación de dushpará, sulú-jincal -homólogos del ravioli- cada ración se prepara en una vajilla particular o en pequeña cantidad.

A diferencia de las sopas, que entran en el menú de otras culinarias, las sopas azerbaijanas por contener menos caldo son más consistentes y concentradas. Una de las particularidades de la culinaria nacional consiste en que algunos platos se consideran como primer y segundo plato (pití, kuftá-bozbásh). Los ingredientes se preparan juntos, pero se sirven separadamente: el caldo se sirve como primer plato; carne, garbanzos y patatas, como segundo. Otra particularidad de los primeros platos es la utilización de la manteca de cordero bien picada. Para condimentar el

primer plato se usa raramente el tomate frito. En verano, lo sustituyen los tomates frescos, en invierno, alichá (ciruela pasas) que da el sabor más agrio y las especias (colorantes alimentarios, azafrán).

En la cocina azerbaijana se destaca gran variedad de platos hechos de pasta: sulú-jingál, jamrashí, umach, kurza, dushpará. Gozan de popularidad primeros platos preparados de leche fresca y de gatík como firnί, sudlú, siyig, dovgá, kelekosh, ovdux. Los segundos platos se preparan, generalmente, de legumbres, arroz, cordero, ave doméstica y silvestre.

Uno de los platos más famosos en Azerbaiyán es el plov. Existen más de 40 recetas de preparación de este plato preparado a base de carne y arroz. En función de sus ingredientes, se diferencian sus nominaciones: kourmá plov (con carne de cordero guisado), plov sabzί kourmá (con hierbas aromáticas y

carne de cordero), toyúg plov (con pollo), shirín plov (con frutos secos), suplí plov (con arroz cocido en leche).

Entre los segundos platos destaca la carne asada el shashlík: kebab-bastirmá, shashlík de filé, shashlík de hígado y riñones; lulá-kebáb, tavá-kebab, sham-kebáb se preparan de carne picada. De los segundos platos preparados de pasta gozan de popularidad el jashíl, jinkál con la carne, suzmá jinkál, yarpág jinkál, kutáb (tarta con carne, calabaza y hierbas aromáticas), chudú.

Gran cantidad de segundos platos se preparan de pescado. Kebab de esturión, kutúm a la azerbaiyana, kukú de kutum, balík chixirtmá, pescado relleno, pescado cocido, frito, guisado, con plov, plov con esturión, balík-mutadzám - son los platos que gozan de popularidad. Los segundos platos preparados de carne, pescado, ave y pasta cuentan con cien nominaciones. Los platos de la culinaria azerbaiyana como plov, pití, lulá-kabáb, pescado relleno a la azerbaiyana son conocidos mundialmente.

La orden de servir los platos también es particular: primeramente, siguiendo la tradición, se sirve té, después, los segundos platos con los entrantes - hierbas aromáticas, tomates frescos, pepinos (en invierno con encurtidos). Generalmente en los banquetes no se sirven los primeros platos. Frecuentemente, después del almuerzo se sirve dovgá, ya que esta sopa, preparada de leche y hierbas aromáticas contribuye a la digestión del arroz, o la carne comidas anteriormente. En la culinaria azerbaiyana raramente se sirven postres y por esta razón su surtido es limitado. Entre los terceros platos destacan firní, sudshúg, taráj y kuymág.

Según la tradición, el consumo de la comida, es decir el desayuno, el almuerzo o la cena se clausuran con pasteles. I. P. Pavlov decía: "Al comenzar la comida, nos satisface el poder quitar el hambre; terminando la comida, también tenemos que disfrutar, a pesar de haber satisfecho la necesidad. Cabe notar que el objeto de este gozo es una sustancia que casi no requiere trabajo para ser consumida - es azúcar". Partiendo de esta premisa, desde los tiempos remotos, en Azerbaiyán, el almuerzo termina con sorbete o postres. Los pasteles azerbaiyanos se dividen en tres categorías: de harina, acaramelados y abombonados. Los pasteles de harina incluyen: shakár -burá, pajlavá, shakár churúk, kurabié a la Bakense, nan a la Bakense, mano de gitano a la Ordubad, kiatá a la Karabaj, tijmá a la Kubá, kulchá a la Lencorán, mutáki a la Shemajá, pajlavá a la Najichevan. Las pasteles nacionales de harina tienen más de treinta denominaciones: cada región tiene sus pasteles particulares.

En Bakú desde los tiempos remotos preparan shakár-burá, pajlavá a la Bakense, shakár churék. Destacan los pasteles de Shakí: pajlavá a la Shakí, peshvénk, tel (teljalvá), girmabadám, en cuya preparación se usa harina de arroz, azúcar, avellanas, mantequilla, claras de huevo y especias. De los

pasteles de caramelo se preparan shakár pendir, parvardá, kosináki de avellanas, nogál de kinza, goz jalvá. De los pasteles de bombones tenemos que destacar raját-lukúm con diferentes gustos, noáll bitíish, higos bañados, sorbete, feshmék.

En Azerbaiyán, la bebida más famosa es el sorbete. Para su preparación se usan azúcar, limón, azafrán, semillas de menta y albahaca y diferentes frutas. Como ya hemos mencionado, los azerbaiyanos, antes del almuerzo toman té, en general, té negro. Sigue conservándose la tradición de servir té a los huéspedes. Su ventaja consiste en que el tomar té en los banquetes favorece el entablar una comunicación fluida y natural. El té, en Azerbaiyán, es símbolo de hospitalidad generosa. Para tomar té se sirven murabbá (mermelada) de membrillo, higo, corteza de sandía, albaricoque, guinda, melocotón, ciruela, kizíl, avellanas, fresa, frutos del bosque, uva. Durante la preparación del té, se añade un poco de clavo, tomillo que le dan un gusto particular. Otra variedad de té es té preparado de canela (darcíin chai) y jengibre (zandchafíl chai). En los últimos tiempos se ha hecho popular el café a la oriental. A veces, se añade al té el agua de rosa lo que le da un aroma especial y quita la sed. Del agua de rosa también se prepara sorbete que en Shakí y Zakatali se llama ovshalá.

Azerbaiyán es rico en aguas minerales. Turshú-su, Istí-su, Shirván y Daridag tienen importantes propiedades terapéuticas. En el día de hoy Badamlí es la única agua de mesa que se ha hecho famosa fuera de la República. En el territorio de la República Autónoma de Najichevan hay más de ciento cuarenta fuentes de agua mineral.

De generación a generación se formó y desarrolló la culinaria azerbaiyana que destaca por sus platos con altas propiedades nutritivas, un exquisito sabor y buena presentación.

Bahréin:

Religión:

El islam es la religión mayoritaria, (65/70% chiita, el 15% sunnita ostenta el poder), aunque también hay pequeñas comunidades de religiones diferentes (10% de católicos y 40 judíos aproximadamente). Los bareiníes destacan por su tolerancia, lo que hace posible ver mezquitas junto a dos iglesias.

Gastronomía:

La gastronomía de Bahrein tiene influencia árabe, sus platos se componen principalmente de cordero y pollo, con abundancia de especias, además del pescado fresco.

Entre sus platos típicos hay que destacar el arroz acompañado de verduras y algún tipo de pescado o carne; el ghouzi, un cordero entero asado relleno de pollo, arroz y huevos; Shawarma, pollo o cordero envuelto en pan de pita; Falafel, bolitas de garbanzos fritas que se sirven en un pan. El café, que se sirve al principio y al final de la comida.

Una peculiaridad de Bahrein es que la comida se sirve sobre un suelo alfombrado y se come con la mano derecha, aunque la persona sea zurda. Se considera de mala educación ofrecer o aceptar algo usando la mano izquierda.

Egipto:

Religión:

De acuerdo con la actual constitución la religión oficial de Egipto es el islam (2007), siendo practicada por alrededor del 85% de la población de los cuales la mayor parte son musulmanes suníes.

La religión es un factor fundamental de la cultura egipcia y es muy difícil de comprender. Se trata de una religión politeísta, pero con tendencia al monoteísmo ya que cada nomos (o pequeña región) tenía un dios al que rendía culto principalmente y luego rendía culto a los demás de manera secundaria.

Estas divinidades se representan como figuras humanas con algunos símbolos, aunque luego algunos se sincretizan. Unas veces tienen cabeza de animal y otras veces sólo se representan con la forma animal. Hay dos tipos de dioses:

Dioses locales: los de cada nomos (por ejemplo, el Dios de Memphis es PTAH)

Dioses cósmicos: mucho más amplios, para todos los nomos. Entre estos cabe

destacar una triada que va a ser muy importante desde un principio: Geb, dios de la tierra, Nut, dios del cielo, y Ra, dios del sol. Muchos semidioses, que se van multiplicando. También hay animales sagrados (que no divinos), a los que se trata con mucho respeto y se momifican al morir.

Entre el 10 y el 20% de la población se divide entre coptos y coptocatólicos. También existen pequeñas minorías de ortodoxos, cristianos armenios, católicos caldeos, maronitas y bahá'ís.

Gastronomía:

En tiempos antiguos la comida formaba parte de las personas, de su cultura, de su clase social. Gastronomía es una palabra que los egipcios sabían en que consistía. Una buena alimentación hacía parte fundamental en su vida cotidiana. Como en todo existían privilegios para algunas personas, pero esto no cambiaba el gusto por alimentarse bien, y por preparar comidas con todos los ingredientes. Los egipcios tenían una dieta muy equilibrada, variaban sus comidas y se daban un gran festín, la comida tenía un gran valor en sus vidas.

Tanto su preparación como su valor alimenticio eran muy importantes para la cultura Egipcia.

De lo anterior nos podemos dar cuenta que si había una buena utilización y preparación de alimentos, pero sus creencias religiosas, sociales y culturales influían demasiado a la hora de distribuir la comida, la clase social tenía voz y voto a la hora de poder ingerir y degustar cualquier plato cotidiano o exótico de la cultura Egipcia.

EGIPTO Y SU GASTRONOMIA

La gastronomía de los egipcios se ha dado a conocer por medio de los textos y dibujos grabados en las paredes de los templos y tumbas, además de vasijas y con alimentos y huesos de animales.

Se conoce que para los egipcios los funerales eran parte importante de su vida al considerar que después de la muerte había vida por lo cual vemos a los Ushebtis (estatuillas de caliza o madera) que representan a los sirvientes del muerto realizando sus trabajos, preparando pan, moliendo grano, sirviendo cerveza y asando aves y otras carnes.

El clima jugo un papel importante dentro de la gastronomía puesto que las actuales zonas desérticas tenían en ese entonces vegetación y permitían el pastoreo y la agricultura.

El pan y la cerveza fueron sus alimentos básicos, dentro de los cuales se ha descubierto una veintena de tipos de pan de diferentes formas y composiciones. Dentro de la alimentación de los egipcios se encuentra el pescado y la carne de oveja, cerdo, aves caseras y carne de vaca; esta última utilizada con gran frecuencia en las ocasiones especiales.

La preparación de las carnes y pescados era en asados, o secados y conservados en salazón. Dentro de los pescados más apreciados estaba el Mulet, el cual se encontraba en el Nilo, y con los huevos preparaban el poutargue, receta que perdura en todo el Mediterráneo hoy en día.

Su dieta también incluía el ajo y la cebolla, esta generalmente se consumía cruda y con pan. Legumbres como habas, guisantes y lentejas; verduras: la col, pepino, lechuga, puerro y rábanos. Consumían también plantas acuáticas como loto y papiros. Conocían también los lácteos como la leche, mantequilla y el queso de cabra de los cuales se han encontrado restos en las tumbas.

Lamentablemente las frutas eran bastante escasas, y estaban reservadas a la clase alta o elite, de igual forma no conocieron los cítricos. Dentro de los frutos que más consumían se encuentran los dátiles (utilizados para producir una cerveza de lujo, el seremet), la uva, granada, sandía y melón, también la algarroba y el sicomoro, una especie de higo.

Para endulzar sus productos como postres, pasteles, etc., utilizaban la miel, los dátiles o las pasas.

Dentro de sus bebidas encontramos el vino que estaba reservado a los ricos, era una bebida de lujo, y al igual que hoy en día, se marcaba en los recipientes los datos: procedencia, año de cosecha y nombre del viticultor.

La cerveza fue durante mucho tiempo la bebida nacional, barata y abundante; se consumía en cualquier circunstancia: en los campos, a bordo de los barcos, en las recepciones y, por supuesto, en las casas de bebida en las ciudades, además no tenía restricción por la clase social.

Estaba elaborada con trigo o cebada y se usaban dátiles, cuyo azúcar aseguraba la fermentación de la bebida.

En general los egipcios disfrutaban de una alimentación equilibrada y variada, la cual era determinada por la clase social de cada individuo. Los de la clase alta disfrutaban de grandes y variados festines, con toda clase de alimentos como carnes, vinos, panes, verduras, legumbres, etc. Lamentablemente el conocimiento de la gastronomía egipcia se limita a los jeroglíficos y pinturas de las tumbas, y a los restos de alimentos que se han encontrado junto a las momias

Gastronomía Egipto en la actualidad:

La comida egipcia es una deliciosa combinación de sabores, gracias a los distintos ingredientes que proceden de la gastronomía mediterránea, africana y árabe.

Los ingredientes mas importantes son:

Carnes y Pescados:

Se emplean pescados frescos de las costas del mar mediterráneo, son muy conocidas unas gambas de gran tamaño originarias de Alejandría. En el terreno de la carne, la más común es la de cordero que se guisa, se asa o se cuece. Apenas se come buey ya que suele ser empleado más para las labores agrícolas.

Frutas y Verduras:

Las legumbres son muy apreciadas y sobre todo la omnipresente haba que en la cocina egipcia se aliñan, se asan, se hacen puré, etc. Se pueden ver de innumerables formas acompañando a diferentes platos. El segundo ingrediente es el arroz. Existen no obstante platos que emplean como ingredientes las bamias y los gombos. Hacen empleo del aceite de oliva tanto como aliño como elemento para freír. Las frutas son abundantes, sobre todo los cítricos.

Panes:

Se elaboran numerosos panes con diferentes tipos de harinas, la mayoría de ellos son planos. Uno de los más característicos son los Aishque con diferentes ingredientes se emplean como acompañamiento de otros platos.

Los platillos mas importantes son:

Sopas:

Hay varios tipos aunque las más conocidos son la de pollo (shorbat feraz), la de verduras (shorbat jadrawat) y la de lentejas (shorbat aads).

Molohiya: es el plato por excelencia del campesino egipcio. Consiste en una sopa verde viscosa, compuesta de hierbas finamente cortadas y ajos. Se suele servir con arroz y conejo.

Verduras:

* **Ful:** o lo que es lo mismo, las habas, es la comida nacional de Egipto. Se pueden encontrar cocinadas de mil maneras diferentes, con mantequilla, huevos, sésamo, cebolla, etc., y servidas en plato, bocadillos etc.

* **Mahshi:** también llamado wara aenab (hojas de parra en castellano). Se trata de eso, hojas de parra rellenas la mayoría de las veces de arroz con verduras y tomate. No obstante, el mahsi también suele consistir en otras verduras rellenas como calabacín, pimiento, etc.

* **Bamia:** se trata de la planta conocida como oca cocinada con salsa de tomate muy densa.

* **Sabanej:** espinacas troceadas servidas con salsa de tomate.

Carnes:

* **Kebab:** es uno de los mejores platos de su gastronomía. Se trata de una especie de pinchos morunos de carne de cordero asado al carbón. Casi siempre se suele servir con mucho perejil.

* **Kebab Hal-la:** muy parecido al anterior, pero los trozos de carne han sido previamente aderezados con especias.

* **Kofta:** albóndigas de carne picada en forma alargada, aderezada con bastantes especias. Se asa junto al kebab, al carbón.

* **Fatta:** plato de carne o pollo, mezclado con pan, ajo y todo ello gratinado al horno.

* **Kawarea:** plato muy nutritivo, pues se trata del tuétano de los huesos de la rodilla de la vaca.

* **Hamama mashwi:** paloma asada en una sola pieza, rellena con arroz, pimienta negra, hígado, mollejas, etc.,

* **Shawarma:** aunque su origen es libanés, está considerado como uno de los mejores platos de la gastronomía egipcia. Consiste en un bloque de carne atravesado por un pincho, que da vueltas alrededor del fuego, haciéndose siempre por igual. Se sirve acompañado con tomate, cebolla y perejil y en pan del país.

Pasta:

* **Koshari:** surtido de pasta (espaguetis, macarrones, etc.) servido con salsa de tomate, lentejas, cebolla tostada y a gusto de cada uno aderezada con shatta, (muy, muy picante).

* **Macarruna:** macarrones hechos al horno.

* **Esbagueti:** generalmente se conoce como macarruna esbagueti, y no es otra cosa que espaguetis cocinados de diferente forma.

* **Fetir:** especie de pizza egipcia, bastante buena. Por lo general, las preparan delante del público. También las hay dulces.

Bocadillos:

Suelen estar hechos de pan típico (aish baladi) o de una especie de bimbollos alargados a los que llaman fino. Los suelen rellenas de queso (guebna), atún (tuna), huevo (bed), basterma (fiambre hecho de carne de vaca), habas (ful), hígado (kebda), o de moj (sesos de cordero).

Dulces:

* **Basbusa y sambusa:** dos pasteles orientales muy parecidos. El segundo es una especie de bizcocho borracho en melaza.

* **Halawa:** especie de turrón con cacao o pistacho y tahina. Se suele servir en pequeños bocadillos, junto con nata.

* **Om Aly:** su traducción literal significa madre de Ali. Se podría decir que es uno de los dulces más consumidos del país. Se trata de leche, nueces, coco y pasas, todo mezclado, servido muy caliente.

* **Mahalabeya:** especie de natilla con gelatina, leche y azúcar.

* **Kunafa:** pastel preparado con una masa fina parecida al mil hojas y fideos asados por encima. Se consume en el mes de Ramadán.

* **Ataif:** empanadilla frita, con nueces en el interior. También es típica de Ramadán.

* **Ladida:** pasta muy dulce de color anaranjado.

* **Zalabia:** pasta redonda con harina y azúcar frita y dejada reposar con agua hervida en azúcar.

* **Malban:** gelatina cubierta azúcar, a veces lleva nueces.

* **Roz bel laban:** el conocido arroz con leche, pero en versión egipcia.

Helados:

Son verdaderamente buenos. Entre la gran variedad que se pueden encontrar destacan los de frutas (fawakah), además de dátil (balah), avellana (bondog), pistacho (fosdog), yogurt (zabadi), nata (eshta), chocolate (shukulata), etc.

Zumos:

Sin duda alguna, la mejor bebida de toda la oferta egipcia. Siempre hechos de frutas naturales, los más típicos son los de naranja (bortoan), limón (lamún), plátano con leche (muz bel laban), tamarindo (tamarhendi), mango (manga), caña de azúcar (asab), guayaba (gaguafa), granada (romman), algarroba (aljarrub), pomelo (greit frut), fresa (faraula), albaricoque (meshmesh), cóctel de frutas (fahfahina), frutas variadas con zumo de fresa o mango.

El agua:

Hay que señalar que el agua del grifo es totalmente potable. No obstante, siempre se aconseja beber agua mineral, sobre todo fuera de El Cairo y en cruceros turísticos. Las principales marcas de agua mineral embotellada son: Baraka, Helwan, Delta, Tebas, Siwa, etc.

La cerveza:

Aunque Egipto es un país musulmán, no deja de fabricar su propia birra. El inconveniente es que no suele ser servida en todos los restaurantes, aunque en los grandes hoteles siempre se encuentran. Las dos más populares son la Stella y Stella Sport. La primera tiene una graduación ligeramente inferior. Son presentadas en botellas de tres cuartos de litro y medio litro respectivamente.

Los Vinos:

Las principales marcas egipcias son Obélisque, Ptolomeo, el rosado Rubis d'Egyptey los tintos Omar Khayam, el mejor, y Pharaoh's

Refrescos y gaseosas:

Se encuentran marcas populares en todas las ciudades, Coca Cola, Pepsi Cola, Schweppes, Seven Up, Mirinda y otras.

Bebidas calientes e infusiones:

* **Té (shay):** la bebida nacional. También se sirve con menta (naaná).

* **Café turco (ahwa turki):** se sirve de varias maneras; saada, sin nada de azúcar, o al riha (al olor de azúcar), ya que apenas está azucarado, de ahí su nombre, masbut, normal de azúcar, o ziada, (muy, muy dulce).

* **Sahlab:** leche caliente con una mezcla especial que contiene cacahuetes, canela, coco, etc. Muy apetecible, sobre todo en las noches de invierno.

* **Yansun:** bebida con sabor anisado, recomendada para los resfriados e infecciones de garganta.

* **Helba:** bebida de color amarillo hecha de alholva.

* **Belila:** trigo con leche caliente.

* **Kerfa:** pronunciado erfa en El Cairo. Canela molida que se sirve como si fuera un té, A veces también con leche.

* **Karkadé:** infusión realizada de la planta del hibisco. Se sirve caliente o fría especialmente en verano, cuando es ideal para calmar la sed y bajar la tensión arterial.

* **Homoz El Sham:** bebida hecha de garbanzos en un caldo muy picante, aunque también se puede servir sin él.

* **Cacao:** tiene cierto parecido al cacao con leche, pero más suave. A veces se sirve con cacahuetes.

* **Jushaf:** bebida o sopa típica del mes de Ramadán. Se compone de higos, pasas, coco y dátiles. Casi siempre se suele beber antes o después del ayuno musulmán.

* **Aresus:** bebida hecha de regaliz.

Emiratos Árabes Unidos:

Religión:

Arrraigada en la cultura islámica, los Emiratos Árabes Unidos tienen fuertes lazos con el resto del mundo árabe e islámico. El gobierno se ha comprometido a preservar las formas tradicionales del arte y la cultura, fundamentalmente a través de la Fundación Cultural de Abu Dabi.

Casi todos los ciudadanos son musulmanes, aproximadamente el 85% de los cuales son sunnitas y el restante 15% son chiítas. De acuerdo con documentos oficiales del ministerio, el 76% del total de la población es musulmana, un 9% es cristiana, y el 15% restante profesa alguna otra religión o son ateos.

Dubái es el único emirato de los EAU con un templo hindú y Sikj Gurdwara. También hay edificios de la iglesia católica en el país.

Hay una gran variedad cultural con influencia asiática en escuelas, restaurantes o centros culturales.

Gastronomía:

En las dos metrópolis de los Emiratos, Dubai y Abu Dhabi, así como en las cinco ciudades más pequeñas, la oferta de la gastronomía resulta extremadamente rica y variada: en verdad están representados todos los continentes, aunque en diferente medida; pero sobre todo es interesante descubrir su sabor, consistencia y hasta qué punto está enraizada en el territorio de la cocina árabe, que va mucho más allá de los propios Emiratos, incluyendo todo el Medio Oriente, el norte de África y las áreas geográficamente colindantes entre Europa y Asia.

Viajar no significa tan sólo visitar lugares y disfrutar del comfort de los hoteles, sino ante todo conocer, enriquecerse, probar. Por este motivo, la gastronomía representa uno de los medios más agradables y eficaces para entrar de verdad en contacto con una cultura. La cocina árabe es rica en aromas, sabores, fantasía y raíces históricas, por lo que constituye un verdadero “tesoro” de un raro encanto, donde las legumbres y las hortalizas, las carnes y el pescado ocupan un papel de primera línea, junto a un sinnúmero de especias. Se siente una fuerte influencia por parte de la cocina oriental, en primer lugar de la cercana India, de la China y de Indonesia, tanto en la selección de los ingredientes como en los tipos de cocción. Es una lástima que a occidente llegue sólo poco o casi nada de este triunfo de los sabores.

Algunos platos típicos de la tradición árabe:

El pan es sin lugar a dudas el primero de los alimentos que debemos mencionar: es ligero, suave y se sirve caliente con mucha frecuencia. Son típicos los panecillos que, aún calientes del horno, acompañan los fiambres de crudité, el clásico Mezzeh (de origen libanés) en bandejas al centro de la mesa y formado por tomates, rábanos, ruqueta, lechuga, zanahorias, apio, hinojos, olivas, etc., y todo esto aliñado con sal, aceite, vinagre y diferentes especias. El

pan árabe hay que solicitarlo siempre pues no se considera que acompañe cualquier plato.

Otro tipo de pan muy difundido es el que recuerda un pan plano de hogaza, con el que se prepara, entre otras cosas, el Dürüm Kebap, uno de los grandes bocadillos típicos para las comidas, que se consumen habitualmente durante los paseos. Otro clásico ejemplo es el Shawarma, un bocadillo rico y suave, más redondo, a base de carne de pollo, carnero y res. Los grandes pedazos de carne con se prepara se colocan en pinchos verticales (los Kebab o Kebap) formando un gran cilindro. La cocción se realiza mediante la rotación del pincho junto a una fuente de calor (en otra época se colocaban brazas en torno al pincho) producido por máquinas eléctricas o de gas. Antes de iniciar la cocción se condimenta el pedazo de carne con hierbas y especias, visibles también cuando se corta verticalmente para colocarla dentro del Shawarma, junto a verduras mixtas y varias salsas (entre las más típicas, el Hummus, el Harissa y el Tzatziki). Este es probablemente el plato más conocido de la gastronomía árabe, porque se ha difundido por todo el mundo y se sirve en restaurantes así como también en kioscos ambulantes.

En cambio, el mencionado Hommos o Hummus, es una deliciosa crema de garbanzos y granos de sésamo, que se sirve en círculos concéntricos dibujados con el tenedor, aceite de oliva crudo, y, según la tradición de los Emiratos, la libanesa, siria o iraquena, con pimienta, perejil triturado, curry, varias aromas y pocos garbanzos enteros distribuidos en modo particular. Es un óptimo plato de gusto delicado y de alto valor nutritivo, que se consume tradicionalmente con el pan árabe caliente, que se remoja delicadamente sin hacer uso del tenedor.

El arroz blanco también está presente en la cocina árabe: se utilizan diferentes tipos, aunque los más preferidos son los de grano alargado. Se sirve simplemente cocido en platos compuestos por varios elementos (con frecuencia acompañado por diferentes salsas para combinarlo) o como coprotagonista de exquisitos risotti de carne, pescado o vegetales.

La carne, sobre todo de cordero, pollo y res, es uno de los principales alimentos de la gastronomía árabe. Son típicos los ya mencionados Kabab o Kebab o también Kebap a la parrilla o fritos, siempre acompañados por verduras a la parrilla o fritas, patatas fritas y diferentes legumbres trituradas. Otro plato

típico a base de carne (en pedacitos) es el succulento Mofarakeh, preparado con hongos, calabacines o patatas, como un plato único sabroso y equilibrado.

El pescado, los crustáceos, los camarones, los mariscos, de los cuales el Golfo Árabe constituye una generosa fuente, son también importantes dentro del arte culinario árabe. Se utilizan en sopas, platos combinados con el arroz y con los vegetales, en una gran variedad de métodos de cocción, constituyendo un alimento de gran valor.

Los vegetales, ya sean verduras, hortalizas o legumbres, están entre los elementos de mayor frecuencia en la mesa árabe (ya sea porque están muy arraigados en la tradición, o porque resultan accesibles a todos desde el punto de vista económico), por lo cual son protagonistas en muchas especialidades y variedades de platos a base de carne o de pescado. Ya sean crudos, cocidos o secos, pero no pueden faltar jamás. Son característicos y omnipresentes en las tiendas de frutas y legumbres secas, expuestos con sabiduría y arte, formando cuadros de vivos colores.

También los quesos y el yogurt ocupan un lugar importante en la mesa. Entre ellos nos es grato recordar el queso salado Halloumi, a base de leche de cabra u oveja (con menor frecuencia de vaca), a veces aromatizado con hojas de menta, que se utiliza como ingrediente de ensaladas mixtas de varios colores y exquisito sabor (otra prerrogativa de la cocina árabe) además que frito o a la parrilla en platos a los que da su nombre, siempre acompañado por una gran variedad de vegetales.

Los árabes son muy golosos, por lo que ofrecen una rica repostería, variada y sustanciosa. Es muy consistente la presencia de tortas de fruta, entre las que despunta el dátil y la fruta seca, así como los bizcochos y los postres, elaborados con frecuencia a base de miel y siropes de azúcar. A esto se añaden los helados, ofrecidos en una gama de gustos casi infinita, que cuentan con un amplio público durante los doce meses del año, considerando las elevadas temperaturas desde abril hasta octubre, y extremadamente templadas desde noviembre hasta marzo.

Georgia:

Religión:

Georgia fue una de las primeras naciones en adoptar el cristianismo como religión oficial en los primeros años del siglo IV. Hoy en día la mayoría de la población (84,6%) profesa el culto de la Iglesia Ortodoxa y Apostólica Georgiana, una de las iglesias autocéfalas más antiguas de la Iglesia Ortodoxa. Las minorías religiosas son: la Iglesia Apostólica Armenia, en torno al 3,9% casi todos los cuales son de origen armenio; los musulmanes representan el 7,1% de la población, casi todos los cuales son de origen azerbaiyano; los católicos representan alrededor del 0,8% de la población y se encuentran principalmente en el sur de Georgia y los judíos, que forman un 0,8%

Gastronomía:

La cocina de Georgia es específica y tradicional del país. La cocina ofrece una variedad de platos con diferentes hierbas y especias. Cada provincia histórica de Georgia tiene su propia tradición culinaria distinta, como la cocina mingreliana, la kajetiana y la imeretiana. Además de varios platos de carne, la cocina georgiana también ofrece una variedad de platos vegetarianos.

La importancia de la comida y bebida a la cultura georgiana se observa mejor durante una fiesta, o supranacional, cuando una enorme variedad de platos está preparada, siempre acompañados por grandes cantidades de vino, y la cena puede durar horas. En una fiesta de Georgia, el papel de la Tamada (maestro de ceremonias) es una posición importante y honrada. En los países de la antigua Unión Soviética, la comida de Georgia es muy popular debido a la inmigración de georgianos a otras repúblicas soviéticas, en particular Rusia. En Rusia, todas las grandes ciudades tienen muchos restaurantes de Georgia y restaurantes rusos a menudo cuentan con los elementos de Georgia de alimentos en su menú. Un plato especial es el "jinkali" (grandes raviolis muy jugosos), que son rociados con pimienta negra. En los días de las celebraciones se prepara "satsivi", un plato muy famoso de la cocina georgiana. El satsivi es parecido a una salsa blanda picante básicamente fría de pollo o pavo con nueces trituradas. También se suele preparar cerdo asado en el horno, "chajobili". Además del pan, también se sirven tortillas de maíz ("mchadi") de la sartén, que se prepara en el horno (en Georgia llamada Bujari) en especial de una olla de cerámica. También es muy tradicional el pan de pita caliente de

forma alargada lamdo ("lavashi") que también se prepara en el horno de piedra. A veces al pan fresco reemplaza gachas de maíz ("gomi").

El "jachapuri" es uno de los platos más tradicionales de Georgia. Consiste de un pan leudado y de diversas formas, relleno de queso (fresco o curado) además de huevo y otros ingredientes variados. También entre los aperitivos son muy populares una variedad de platos de la berenjena, remolacha cocida, cornejo y seca. El "lobio" (denominado también "mjave lobio") es un plato común en Georgia que se hace de judías y cebollas. La cocina georgiana también ofrece una amplia gama de salsas "adjika", "tkemali", "satsebeli" de tomates y pimientos dulces. La salsa de una fiesta "bazhe", salsa muy picante de nueces trituradas, ajo y vinagre de vino, servido con carne y pescado.

Para platos dulces incluyen "gozinahi" de frutos secos tostados y miel, condensada, y "churchjela", una manta como una vela, un producto decorativo a base de nueces y zumo de infusión Vinogradova; "kada", rollo de hojaldre relleno de harina frita, mantequilla y el azúcar; "pelamushi", jugo espeso jalea de uva, que se come con una cuchara, el gusto sólo después del enfriamiento.

Georgia es famosa por sus vinos. Los vinos de Georgia más famosos son Jvanchkará Kindzmaráuli (rojo), y Tsinandali (blanco). Georgia es la región más antigua productora de vino del mundo.[cita requerida] Los fértiles valles del sur del Cáucaso, que se extiende en Georgia, se cree por muchos arqueólogos como la fuente de la primera vid cultivada en el mundo y la producción de vino desde el neolítico, hace más de 8.000 años. Debido a los muchos milenios de vino en la historia de Georgia, las tradiciones de su viticultura están entrelazados y son inseparables de la identidad nacional del país.

Platos Principales.

- Lobio
- Khachapuri
 - Ossuri khachapuri
- Khinkali

- Nigvziani badrijani
- Georgian cheese
 - Suluguni
- Shashlik/Kebab (Mtsvadi)
- Sacivi

Postres:

Churchkhela: Postre hecho con zumo de uva, harina de maíz y nueces. Se ensartan las nueces como si fuera un collar y se sumergen 2 o 3 veces en el zumo de uva que habrá hervido con la harina de maíz, las ristras se dejan secar colgadas. Se pueden consumir a lo largo del año.

Bebidas:

- Chacha
- Vino de Georgia

Irán:

Religión:

Hoy en día, según el artículo 12 de la constitución, "la religión oficial de Irán es el Islam y el rito el del chiismo duodecimal. Las otras ramas islámicas también benefician de un respeto total. Cerca del 99% de iraníes son musulmanes de los cuales 91% chiitas y 7,8% sunitas. También el artículo 13 de la constitución estipula: "los iraníes zoroastrianos, judíos y cristianos son la única mayoría religiosa reconocida que, en el límite de la ley, son libres de cumplir sus ritos religiosos.

Las minorías religiosas benefician por otra parte del derecho al voto y pueden elegir directamente su representante en la cámara de diputados. Ellas pueden igualmente participar en la vida política, social y económica del país. Se cuentan 0,7% de cristianos (establecidos en la mayoría en Oroumieh, Teheran e Isfahan) 0,1% de zoroastrianos (instalados principalmente en Yazd y en Kerman), 0,3% de judíos, y 0,1% adeptos a otras religiones.

Gastronomía.

En Irán cocinar es un arte, un acto de generosidad y amor, una experiencia que nos gusta compartir con nuestros familiares y amigos. Es por ello que los iraníes pasamos mucho tiempo en la cocina y alrededor de la mesa, disfrutando de la intensidad del gusto de nuestros platos, de su aroma y presencia.

Los principales tesoros de la cocina iraní son las cazuelas (khoresh) de carne o pollo o pescado (mah) siempre acompañados de diferentes verduras, y arroz basmati (polow) o legumbres.

La fruta y las especias aportan a nuestros platos vivos colores y la armonía entre lo dulce y lo ácido. Éste es el principal rasgo diferenciador de la gastronomía persa con la cocina de otros países del medio oriente. La comida persa no es picante

Habitualmente las mesas presentan un aspecto muy atractivo, dado que servimos todos los platos a la vez. En toda mesa iraní nunca faltan las verduras, la carne y el té.

Y es que tan importante como los alimentos son los condimentos. Las especias son aromatizantes que se utilizan para sazonar los alimentos. Olores y sabores exóticos, que potencian nuestra sensibilidad, haciéndonos más receptivos a todo cuanto nos rodea.

El azafrán, el jengibre, el comino, la cúrcuma, la canela, la nuez moscada, el cardamomo, y muchas más, son una constante en nuestra cocina. Y, entre todas ellas, destaca el “somag”, una especia de sabor muy suave que se utiliza para sazonar las carnes.

Además de las especias, también se utilizan lácteos, como el yogur (maast). Con él preparamos distintas salsas. Salsas con las que acompañar un buen número de platos. El yogur, de hecho, también se utiliza para preparar algunas sopas, que en Irán reciben el nombre de “Ash”.

El plato tradicional por excelencia es el “Chelo Kabab”, cuya preparación es todo un rito. Se presenta a nuestros invitados en bandejas de porcelana.

La repostería persa es realmente variada. El sabor de sus postres va desde el dulce más intenso hasta el agridulce. No obstante, la fruta es el punto y final preferido tanto para iraníes como para los extranjeros que nos visitan.

La fruta en Irán es de gran calidad. De sabor intenso y sabroso, es un auténtico placer para el paladar. Pero también para el olfato y la vista, por su dulce aroma y vivos colores. Y si nuestra elección son unas uvas (angur), de las que existen más de setenta variedades, el éxito está garantizado.

Después de cada comida o cena, es casi obligado tomar el té o “chai”. Además, servimos té como un gesto de hospitalidad a nuestros invitados, por lo que no conviene rechazarlo. Nunca se sirve con leche, lo tomamos con un “cubo” de azúcar en la boca que se va deshaciendo mientras bebamos el té. Su sabor es merecedor de ser degustado en una típica tetería iraní, mientras disfrutamos de la música tradicional y una bailarina ameniza la velada.

En Irán decimos “la comida sabe mejor si tienes invitados con quien compartirlo”.

La Gastronomía de Irán se puede considerar una mezcla diversa de características y estilos culinarios provenientes de todas y cada una de sus

provincias y regiones. Muy apreciado de la gastronomía de este país es el caviar conocido internacionalmente.

La palabra iraní “Sofreh” (un mantel que se ha extendido sobre el suelo, en el que se sirve la comida) se completa con distintos tipos de la comidas, y la gastronomía de este país es muy rica. Esta riqueza es a causa de la diversidad de productos naturales y también de culturas. En las distintas regiones de este país, y en base a las posibilidades existentes, se cocinan varios tipos de comidas locales. Pero hay unas comidas que son comunes en todo el país. Así, están consideradas como la comida tradicional y nacional. Las más famosas comidas de ese tipo son: “Chelo Kabab” (arroz cocinado con carne a la parrilla), “Abgoosht” (una sopa de carne, cereales, especias y patatas), “Khoresh” (una clase de salsa que es servida generalmente con arroz), “Dolmeh” (una mezcla de carne, verduras y otros manjares envueltos en hojas frescas de parra).

En las regiones del norte de Irán, diversas comidas se cocinan con plantas silvestres, verduras y cereales, que están deliciosas. El Caviar de Irán, que se ha obtenido de un tipo de pez en el mar Caspio, tiene fama mundial y es tónico. Diferentes comidas se han cocinado con pescado en el norte y el sur de Irán. El camarón del Golfo Pérsico está entre los mejores camarones del mundo por su calidad. Distintas comidas se cocinan con camarones. El pan en Irán se hace de modos distintos. Fundamentalmente, los panes en Irán son delgados y muy blandos. Comúnmente, los iraníes compran el pan fresco de horno. Tipos distintos del pan iraní son: “Sangay”, “Lavash”, “Taftoon” y “Barbari”. Una de las bebidas tradicionales en Irán es el “Dog” que es servido con plantas aromáticas en todas las partes de Irán, especialmente en verano.

Ingredientes:

En la cocina Iraní, que es muy sencilla, siempre hay pan, verduras frescas y agua. El arroz es un elemento imprescindible en los platos, así como la sal común, la pimienta y el zumaque (una especia suave). Existen diversas clases de pan, lo más natural es que se sirva toda la comida de una sola vez, sin un orden pre-establecido pero lo que sí es costumbre es comer primero los platos más fuertes y después los más ligeros.

Especias:

La cocina iraní contiene varias recetas muy sofisticadas que emplean hierbas tales como la menta, la hierbabuena, el cilantro, etc. La especia más conocida en Irán es el zumaque que suele ser un acompañante de la mayoría de los platos iraníes. En algunos platos de arroz iraníes se suele incluir bayas en remojo de de zeresk (agracejo).

Platos:

En la cocina persas se preparan abundantes sopas cuyo contenido puede ser lentejas, de fideos, de yogur, con frutos secos, etc. Se conoce el Abgusht (denominado Dizí) se trata de un plato con marcado carácter nacional que consiste en un cocido con carne de cordero y garbanzos y que se puede considerar un rito a la hora de servir (existe un recipiente específico con el cocido, otro con el caldo, se incluye un mortero). Las distintas regiones de Irán tienen sus particulares maneras de prepararlo y de esta forma se puede encontrar con alubias, berenjenas, con riñones de cordero fritos en aceite, etc.

El plato más conocido en occidente es el kebab que normalmente se elabora con carne de cordero, aunque existen variedades como el Chelow kabab que es el mismo kebab pero acompañado de arroz y el Kebab-e Morgh con pollo asado. En Irán existe el Ash que es una sopa, componente básico en la dieta persa de simple ejecución y muy sabroso, que se puede preparar de diferentes maneras dependiendo de la región donde se deguste. En la zona del Caspio se puede comer kebab de esturión y en Tabriz hay una variante de kebab denominada farsi Shishlik (o en lengua azeri Pizola)) que consiste en un pincho en el que se ensartan costillas de lechal y se acompaña de tomates y pimientos verdes, a veces muy picantes. En otras partes del país el acompañante del kebab suele ser el arroz, los tomates asados, la zanahoria rallada o la remolacha, junto al pan se suelen servir cebollas crudas. También es muy conocido el shirin polo, que consiste en arroz con almendras, cáscara de naranja confitada y pollo sofrito con ajo, pasta de tomate y especias dulces.

Acompañamientos:

Existen ciertos acompañamientos a los platos iraníes (mokhalafat) que dependiendo ciertamente de la región son esenciales en la comida (nahar) y en la cena (shahm). Estos platos incluyen hierbas frescas denominadas sabzi (una mezcla de albahaca, coriandro, cilantro, tarragon, berro), así como una variedad de panes, denominados noon (las variedades son: sangak, lavash, barbari), queso denominado panir muy similar a la feta, pepinillos, tomates y cebollas, yogurt y zumo de limón.

Los encurtidos son realizados en vinagre, en la zona del Caspio es muy empleado el sir compuesto de ajos en vinagreta. Muy frecuente es el torshi jiarshur (pepinillos en agua salada). El yogur en el farsi mast forma parte de todo menú diario, se prepara en ensalada, con ajo, hierbabuena y se mezcla con fruta fresca, se le añade miel; este plato se puede comer de postre así como entre platos o como entremés.

El Té (chai) se sirve a la hora del desayuno e inmediatamente antes y después de cada comida y cena. El té se suele tomar en las Chaijane (casa de té)). En el siglo XIX eran un lugar de encuentro de artistas que acababan pintando las paredes con motivos mitológicos. En la actualidad son lugares con su propia personalidad.

Panes:

El pan (denominado nan o nun) se suele preparar de cuatro formas distintas:

- El Barbari elaborado con harina de trigo y es como la base de una pizza delgada de unos 40 a 60 cm de diámetro y es típico de las zona azarí (influencia claramente de la turca).
- El sangak parecido al anterior, pero fabricado con harina integral y tiene algo de grosor (medio centímetro) y posee algunos agujeros, este tipo de pan es el más popular del país.
- El lavash, elaborado con harina blanca; es de textura muy fina y se sirve doblado sobre un plato como una servilleta.
- El taftun fino como el lavash pero de gran tamaño, elaborado a partir de harina de trigo. Este tipo de pan se suele cocer pegándolo a las paredes del horno.

Postres:

Son muy deseados y poseen mucha fama los dulces de Qom y Yazd. Los más típicos son el Baglava compuesto de nueces dulces aceitosas y normalmente cortadas en forma de diamante, el Lowz-e-bidmeshk que es un sauce perfumado, el Sohan compuesto de harina y nueces dulces. El más popular y asequible en todos los lugares es el Kebabi.

Irak:

Religión:

El Islam es, la religión mayoritaria en Irak, profesada por cerca del 97% de la población. Existen además significativas minorías cristianas, que utilizan el arameo como lengua litúrgica y s con su propio rito aunque se encuentran dentro de la Iglesia Católica (cerca del 3%, 800.000 personas), y exiguas minorías de otros cultos: Yazidas (100.000 miembros), mandeos (20.000) hebreos (2.500).

Gastronomía:

Siguiendo con la gastronomía en Iraq, donde la abundancia es lo que se expresa en la mesa, su alimento principal es la carne de cordero, que consumen como Kebab. Aunque en la región

hay muchas variantes, allí lo preparan incorporando la carne molida a un pincho de metal, dándole forma con la mano, en especial con el dedo pulgar, para luego asarla al carbón en una parrilla típica iraquí. Otra forma del cordero es el Kousi, trozos moderados, guisados y servidos con arroz Bryani (es el arroz mezclado con especias, curcuma y pasas). Shawarma o Giro, es un pincho grande de cordero, res o pollo que se cocina girándolo en un asadero de gas. Dolmas (variedad de vegetales (cebolla, suquini, tomate, berenjena, morrones, hojas de uva y de repollo) rellenos con una mezcla de arroz con carne picada con acentuado sabor ácido, bañados con salsa de tomate natural. Otros platos

en la mesa diaria son el Babaganough (puré de pulpa de berenjena asada, aderezado con ajo y aceite de oliva), tabouleh (perejil picado aderezado con tomate picadito, cebolla y limón) y fettush (ensalada de pepino en trocitos, aderezado con yogurt natural), complementados con tomate, pepino, aceitunas cocidas al natural, limón seco entero o molido cebollas marinadas, corazón de lechuga, rúcula, repollo y algunas denominadas ensaladas orientales, foráneas o internacionales.

El pan iraquí y el pita o libanés no pueden faltar en la mesa, así como las frutas enteras y rebanadas (naranjas, uvas, melón, sandía y dátiles maduros directos de la palmera) y las baclavas o baclawas, una variedad de dulces artesanales en su mayoría rellenos con pistacho. Hay un bajo índice de obesidad, debido a su dieta balanceada, basada en frutas y comidas generalmente asadas y nada de frituras; toman mucho yogurt y agua, aunque la bebida de rigor es el té (shy), adelgazante por naturaleza, que se toma a todas horas del día. Esto, sumado a que el consumo de cerdo (Haram) y licor están prohibidos.

La cocina iraquí tiene una larga historia que se remonta a unos 10.000 años -. A los sumerios, acadios, babilonios, asirios y antiguos persas. Tabletas encontradas en las ruinas antiguas en Irak muestran recetas preparadas en los templos durante las festividades religiosas - los primeros libros de cocina en el mundo- El antiguo Iraq, o Mesopotamia, fue el hogar de muchas civilizaciones sofisticadas y altamente avanzadas, en todos los campos del conocimiento incluyendo las artes culinarias. Sin embargo, fue en la época medieval, cuando Bagdad era la capital del califato abasí que la cocina iraquí alcanzó su cenit. Hoy en día la cocina de Irak refleja esta rica herencia, así como fuertes influencias de las tradiciones culinarias de la vecina Turquía, Irán y el área metropolitana de Siria.

Kibbe:

Algunos ingredientes característicos de la cocina iraquí incluyen - verduras como berenjena, tomate, okra, cebolla, patata, calabacín, el ajo, el pimiento y el chile, los cereales como el arroz, el trigo bulgur, cebada, legumbres y leguminosas como lentejas, garbanzos y canelina, frutas como dátiles, pasas, albaricoques, higos, uvas, melón, fruta de granada y los cítricos, especialmente de limón y lima.

Otros elementos esenciales culinarios iraquíes son el aceite de mantequilla, aceite de oliva, las aceitunas, el tamarindo, fideos, pasta de sésamo, pistachos, almendras, miel, jarabe de fecha, yogurt y agua de rosas, quesos, tales como baladi, feta y halloumi y hierbas y especias como la canela, el cardamomo, fenogreco, comino, orégano, azafrán, baharat, zumaque y za'atar. Lo mismo ocurre con otros países de Asia occidental, pollo y cordero sobre todo son las carnes preferidas. La mayoría de los platos se sirven con arroz -. Generalmente basmati, cultivado en los pantanos del sur de Iraq, el trigo bulgur se utiliza en muchos platos -. Habiendo sido un elemento básico en el país desde los tiempos de los antiguos asirios.

Las comidas comienzan con aperitivos y ensaladas - conocido como Mezze. Algunos platos populares incluyen Kebab (a menudo marinado con ajo, limón y especias, a la parrilla), Shawarma, Shish Kabab (envoltura a la parrilla, sándwich de carne, similar al Döner kebab), Bamia (cordero, guiso de quimbombó y tomate), Quzi (cordero con arroz, almendras, pasas y especias), Falafel (croquetas de garbanzos fritos servidos con amba y ensalada en pan de pita), Kibbeh (masa de carne picada con arroz o bulgur y especias), Masgouf (pescado a la parrilla con pimienta y tamarindo) y Maqluba (un arroz, cordero, tomate y berenjena plato). Platos rellenos vegetales como Dolma y Mahshi también son populares.

Israel:

Religión:

Existen tres religiones principales practicadas en Israel: judaísmo (76%), islam (16%) y cristianismo (2.1%). Hay también algunas otras minorías como drusos, bahá'ís e incluso budistas. El Derecho israelí garantiza de forma explícita iguales derechos a todos los ciudadanos con independencia de su religión o grupo étnico. Sin embargo, la ley otorga trato preferencial en determinados aspectos para aquellos individuos que cumplen los criterios de la Ley del Retorno, lo cual es un asunto controvertido pues la mencionada ley difiere del criterio religioso sobre quién cumple el estatus de judío.

Aunque el Ministerio de Interior israelí reconoce los matrimonios civiles celebrados fuera de sus fronteras, está prohibido dentro del territorio de Israel.

En julio de 2011 la Kneset rechazó una propuesta para legalizar el matrimonio civil por 40 votos en contra y 17 a favor

Israel es conocido en la Biblia como "la tierra de leche y miel." Pero por un largo período, el país no ostentó una herencia culinaria reconocible. Sin embargo, hoy día Israel es ampliamente reconocido por su cocina distintiva y variada, la cual refleja la diversidad de la sociedad israelí, pero está profundamente basada en las costumbres judías y regionales.

A través de las generaciones, prácticamente todos los días festivos judíos se han distinguido por comidas especiales, relacionadas con sus historias y significados específicos. Existen diferencias entre los platillos degustados por las familias judías de ascendencia Askenazi (europeas) y de ascendencia Sefárdica (Medio Oriente, Norte de África, o España). Pero hoy día, los israelíes pueden disfrutar de lo mejor de todas las culturas, tomando parte de los "cigarros" rellenos de carne en los Sabbaths, blintz de queso durante el Shavuot (Pentecostés) y latkes de papa en Hanukkah.

Desde el renacimiento de Israel en 1948, han emergido nuevas tradiciones culinarias. Un buen ejemplo de esto es la costumbre del picnic del Día de la Independencia, en la campiña, con comidas como shishlik, kebob -o bistec al estilo americano. Estos platos principales son, generalmente, acompañados por tehina y hummus, guarniciones preferidas en el Medio Oriente.

Otra tendencia generalizada es el abundante desayuno israelí, compuesto por quesos, ensaladas, aceitunas, panes característicos de Israel, jugo y café. Las mesas para el desayuno en Israel están basadas en la herencia bíblica del país: en Génesis, el patriarca Abraham y su esposa Sarah, establecieron el nivel de hospitalidad judía al recibir como huéspedes en su tienda a viajeros cansados del camino y extraños para ser celebrados profusamente.

En Israel, el almuerzo es la comida principal del día. Se sirve al mediodía cuando los niños regresan a casa de la escuela. La mayoría de los israelíes comen liviano en la noche, sus cenas consisten principalmente de productos lácteos, ensaladas o huevos. Al igual que en Europa, el pan es parte de cada comida; esto, quizá le interese a quienes siguen una dieta baja en

carbohidratos, ya que los israelíes, especialmente los jóvenes, están dentro de las personas en mejor forma del mundo occidental!

Aunque el nivel de observancia del "kosher" (alimentos permitidos) varía entre los israelíes, y los restaurantes que no son kosher se encuentran en todo el país, las leyes de alimentación de la Biblia son una parte vital de la "conciencia alimenticia" en Israel. Las leyes kosher prohíben la ingesta de ciertos alimentos, incluyendo el puerco, el conejo y los mariscos, y aún los animales "kosher" deben matarse de acuerdo a los lineamientos compasivos de la ley judía y pasar por una preparación cuidadosa (como la eliminación completa de la sangre). Los lácteos y la carne deben de ser cocinados y consumidos por separado; para esto, se utilizan dos vajillas completamente diferentes, las cuales se limpian y se guardan separadamente, en los hogares tradicionales. Sin embargo, las comidas "neutrales" como el pescado, los huevos, las frutas y los vegetales pueden comerse tanto con carne como con leche. No se permite cocinar durante el Sabbath, el día de descanso, excepto por las comidas preparadas con anticipación, las cuales pueden hervirse a fuego lento por largo tiempo. Algunos ejemplos de esto son el estofado de cholent y el kugel, un pudín de papa o fideos.

Los platos de bocadillos que se sirven en los hogares israelíes varían según la población. Puede estar seguro de que el turista moderno que visita Israel no tiene que deleitarse solamente con el falafel o las burekas; hay abundancia de restaurantes que ofrecen comida internacional como la argentina, china, mexicana, francesa, tailandesa, italiana, hindú o americana. Sin embargo, el país ha desarrollado una cultura culinaria única en su clase con sabores, colores, aromas y elecciones deliciosas. Con la constante cultivación de la Tierra Santa, el país ahora ostenta de especialidades propias que incluyen vinos de clase mundial, vinos, aceites, frutas y productos lácteos. Y hasta se puede añadir: las flores que adornan una comida perfecta.

Exquisitos entrantes:

El primer plato nos muestra que los israelíes - judíos y árabes por igual- son los maestros indiscutibles del arte de los entrantes. Basándose eclécticamente en las tradiciones culinarias de Africa del Norte, las naciones musulmanas del Oriente Medio y los países europeos de la cuenca del Mediterráneo, los israelíes se han ganado renombre por servir entradas que, además de sus

generosas proporciones, ofrecen el contraste justo entre texturas, aromas y sabores para transformar la comida más sencilla en un verdadero festín.

Tan importantes son esos primeros platos -o "mezes", como se los llama en la región- para el éxito de una comida, que se suele juzgar a un restaurante por la calidad y surtido de los platos que ofrecen para comenzar una comida. Los "mezes" más básicos contienen "jumus" (puré de garbanzos con aceite de oliva y condimentos), "tejina" (pasta de semillas de sésamo molidas, aceite de sésamo y condimentos), "lábane" (queso levemente agrio hecho con yoghurt), una variedad de aceitunas y pickles, una ensalada de berenjenas (existen por lo menos tres clases) y dos o más tipos de ensaladas y salsas picantes. Primeros platos un poco más sofisticados pueden incluir también por lo menos una especie de pescado en escabeche, una ensalada mixta, hojas de parra rellenas y otras especialidades de la casa.

Naturalmente, a nadie se le ocurriría servir estos "mezes" sin el acompañamiento de panes "pita" o "lefa" calientes, el alimento básico en la región desde hace más de 1.500 años.

El pescado de San Pedro:

Antes de que su nombre y su destino cambiasen para siempre tras su encuentro con Jesús el Nazareno, San Pedro era un pescador llamado Simón, que trabajaba en el Mar de Galilea. En aquel entonces, el pescado de agua dulce más popular era el que se conoce hoy en Israel como "Pez de San Pedro". Este pescado de agua dulce, de carne firme y algo grasosa, tenía la reputación de ser sabroso pero no particularmente sofisticado. La carne de este pescado, de un color grisáceo, no era muy agradable a la vista. Hace algunos años, un biólogo a cargo del laboratorio de piscicultura del kibutz Nir David, decidió cambiarle el color. Su plan fue un éxito y el kibutz consiguió una variedad de exquisito color naranja-rojizo, con un mínimo de grasas y un mejor sabor.

El pescado de San Pedro se exporta en la actualidad a Italia, Francia, Estados Unidos y Japón. En Israel, según la tradición, se fríe en aceite hirviendo, o se asa a la parrilla, después de haberle salpimentado.

Comiendo a la romana:

Y hablando de la historia del Siglo I, cuando el alimento básico eran las leguminosas y los lácteos, se comía carne y pescado sólo en las fiestas, y el vino se bebía diluido en agua (solamente vino tinto, ya que el blanco o el rosado no existían), cabe saber que hay en Jerusalén un restaurante de estilo romano, donde los comensales se sientan en un "triclinio" (conjunto de tres mesas en forma de "U"), comen platos basados en recetas de la época y el aire acondicionado es reemplazado por "esclavos" que agitan una especie de abanicos de plumas en la punta de una vara. Se permite beber el vino sin aguarlo.

El fast-food israelí:

Israel no ha escapado a la invasión mundial de los MacDonald, Pizza Hut, Burger King, KFC, y otras marcas internacionales de comidas rápidas, pero hay comida rápida de tradición local.

La comida rápida del Medio Oriente no ha perdido nunca su popularidad. De hecho, muchos de los alimentos servidos hace cinco milenios continúan siendo ofrecidos hoy en día en casi todas las ciudades y poblaciones de Israel, en los puestos callejeros:

El "Shawarma", delgadas lonchas de sabrosa carne de cordero sazonada, que gira en un espeto vertical frente al fuego.

El "Shishlik", trozos de carne de cordero o vacuno ensartados en un pincho de madera o metal y asados al carbón.

El "Falafel", bolitas fritas y picantes de garbanzos machacados.

El "Sambursak", una empanada rellena de pasta de garbanzos con cebolla.

La "Shakshuka", huevos cocinados en una condimentada mezcla de tomates, cebolla y ajo.

Todos ellos forman parte del escenario urbano israelí de hoy, tal como lo hacían miles de años atrás. Las recetas pueden haberse modificado algo con el paso del tiempo, pero los sabores básicos son esencialmente los mismos.

La forma más peculiar de ingerir estos alimentos ha permanecido inmutable, y casi todas las variedades de comida rápida son preparadas en un sandwich, usando el pan árabe denominado "pita". Los orígenes de la pita son más bien mundanos: los árabes, judíos, turcos, griegos y armenios la han comido de una manera u otra desde tiempos inmemoriales.

En su forma más sencilla, la pita es un pan redondo y chato horneado, hueco al ser cortado, lo que lo vuelve ideal para rellenarlo y preparar una gama casi infinita de sandwiches, como así también para sumergirlo en una gran variedad de salsas y ensaladas.

También es popular el pan sirio-kurdo llamado "lafa", que es una especie de delgada hoja de masa, que permite prácticamente envolver el contenido del sandwich en el pan, como si se tratara de papel.

Un plato original de Jerusalén:

Pero si la mayoría de los platos fueron traídos de diferentes países, y en especial del Medio Oriente, hay uno que surgió en Jerusalén, ya después de la creación del Estado de Israel: "Meurav Yerushalmi" es su nombre, que quiere decir literalmente "Mezcla de Jerusalén".

Aunque nacida en el mercado Mahane Yehuda de la capital israelí, esta combinación de carnes de pollo, cebollas y especias orientales dorada sobre una plancha caliente, puede comprarse en todo

Israel. Incluye la parte blanca y la más oscura del pollo, en delgadas láminas, además de corazón, hígado y bazo de pollo.

Y una herejía de Tel Aviv:

Cuando los amantes de la buena mesa se enteraron que en el barrio Hatikva de Tel Aviv se estaba cometiendo la herejía culinaria de asar genuino "foie gras" de oca en un pincho, casi se desmayaron. ¿Es que los israelíes son salvajes de la gastronomía? Había que averiguarlo, y luego de degustar esos pinchos incivilizados, simplemente... pidieron una segunda ración. Pues bien, es cierto, en Israel se asa el foie gras sobre fuego directo (y ahora ya no sólo en Tel Aviv), y es magnífico. Israel es el tercer exportador de foie gras del mundo, después de Francia y Hungría.

Una mezcla internacional:

El "Cuscus" marroquí y tunecino, el "Maláuaj" yemenita, el "Borscht" ruso, el "Mansaf" árabe, el pescado relleno al estilo judeo-polaco, se consideran ya miembros de la o las cocinas israelíes, y conviven con el simple bistec con ensalada, las "Kishes" a la francesa y otros platos de la cocina internacional.

Jordania:

Religión:

El Islam es la religión oficial de Jordania. La mayoría del pueblo jordano pertenece a la secta sunnita y una pequeña minoría a la secta chiita. Jordania es relativamente abierta a otras religiones. Desde mediados de la década de 1980, el gobierno apoya una modalidad moderada de islamismo, en contraposición con fanatismos religiosos que prevalecen en otros países de la región.

Gastronomía:

La Gastronomía de Jordania se distingue poco de la cocina de sus países vecinos Siria o el Líbano. Se trata de un país musulmán y por lo tanto los ingredientes se ven regulados por las normas del Islam. El plato nacional de Jordania es el Mansaf, aunque es frecuente ver también el musakhan o el maglouba.

Ingredientes Principales:

Cordero (es la carne más utilizada ya que no comen cerdo)

Yogurt (es muy típico y se llama LEBAN)

Carne de pollo

Arroz se utiliza como guarnición

Khobez", un tipo de pan plano y de gran tamaño

Labaneh (un tipo de queso crema)

Zaatar (una mezcla de varias especias)

Jameed" (yogur secado al sol)

Almendras

Nueces de pino

Pasas

Pepinos

Berenjenas para la preparación del baba ghanoush

Aceite de oliva

Ajonjolí

Garbanzos para el hummus

Dátiles como postre

Cebolla

Pescados

Tomate

Lechuga

Verduras: no se ocupan en su estado fresco si no fritas o al vapor

Ajíes

Pimientos

Especias y condimentos:

Ajo

Cardamomo

Canela

Clavo

Orégano

Tomillo

Pimienta

Anís

Cúrcuma

Clavo

Pimentón

Agua de azahar

Zaatar (una mezcla de varias especias)

Tomillo

Menta

Hierbabuena

Platillos principales:

Mansaf - Se trata de un plato de carne de cordero guisado con salsa de yogur servida en un soporte de arroz servido habitualmente junto con un pan árabe recién horneado. Solo se sirve en ocasiones especiales.

* Muskan - Carne de pollo con cebollas, aceite de oliva, piñones y algunas especias, todo ello horneado en pan árabe.

*Maglouba - Guisado de carne (a veces también de pescado) que suele ser acompañado de arroz.

* Sish Kabab - Trozos de diferentes carnes picadas como por ejemplo: cordero y pollo adobado

y marinado con salsa picante, servido con cebollas y tomates.

* Cordero relleno: consiste en cordero asado relleno con arroz, cebollas, nueces y pasas. Las meze (aperitivos) suelen servirse como parte de una comida incluyen hummus (yogur con garbanzos), tabouleh (ensalada árabe), entre otros.

* Baba ghanoush un plato de papilla de berenjenas.

* Mahshi wara-q'inab: hojas de vid rellenas de arroz, carne molida y especias.

* Fattayer o sambusek empanadillas y pequeñas pastas rellenas con carne picada, queso o verduras.

* Mujaddara: lentejas, arroz y cebollas asadas acompañado con ensalada de tomates.

* Chawarma: pan relleno de carne de cordero o de pollo, con cebollas y tomates, asado y cubierto de una salsa blanca...es el sándwich nacional.

Postres y bebidas nacionales :

* Baklavas: pequeñas delicias de masa de hojaldre bañadas con miel en diferentes variedades, con nuez, pistachos, almendras.

* Konafa - Pastel que contiene queso y confituras.

Té: Una de las bebidas calientes tradicionales muy populares en Jordania, hervidas y servidas con las hierbas, especialmente Nana (hierbabuena), servido principalmente con el desayuno y después de comidas. Es muy azucarada. Es llamado chai.

* Café Árabe: Parte de las costumbres hospitalarias del beduino con sus visitantes, el café árabe

se hierva generalmente con H al (cardamomo), y se sirve en tazas de café árabes minúsculas.

* Café con leche: servido generalmente después de las comidas pesadas, elaborado con agua anaranjada de flor.

Kuwait:

Religión:

La religión que predomina es el islam, con libertad de cultos.

Musulmanes 85% otros (cristianos e hindúes) 15%.

Gastronomía:

La cocina de Kuwait se caracteriza entre otras cosas porque el uso de las especias es algo muy importante, ya que aporta un sabor muy agradable a los diferentes platos típicos de este país, ya sea un plato de carne, pescado, arroces y demás. El uso de las especias es algo muy frecuente en diferentes zonas de Oriente Medio, Golfo Pérsico y Asia, por lo que Kuwait está dentro de los muchos países donde el uso de las especias está más que asentado.

Se puede disfrutar de platos aderezados con especias tan variadas como exóticas y esto aporta un sabor muy agradable y el paladar de los turistas suele disfrutar mucho con estos sabores. Es muy habitual encontrar platos con jengibre, pimientas variadas, canela, clavos de olor, cardamomo e incluso también se suele usar mucho el comino, que es uno de los clásicos dentro de la cocina en Kuwait y tiene diferentes usos para aportar algo de sabor y aroma a los platos.

Para los amantes de los platos especiados y con sabores exóticos y picantes, nada mejor que disfrutar con algunos de los platos de la cocina de Kuwait, que suele tener algunos parecidos a la cocina de Asia y uno de estos es el uso de las especias, que siempre aporta un colorido y un sabor únicos para el paladar de aquellos viajeros que hacen un primer viaje por Kuwait y que se quedan sorprendidos por el buen sabor de estos platos dentro de la gastronomía tradicional de Kuwait.

La comida tiene un papel importante en la cultura kuwaití. La comida tradicional de Kuwait es conocida como Machboos y consiste en cordero, pollo o pescado sobre o mezclado con una gran cantidad de arroz cocido preparado, similar al biryani indio. Salsas con curry y pequeños platos adicionales complementan el plato principal. Tradicionalmente se come con las manos, aunque actualmente muchos prefieren comerlos con cubiertos occidentales. Habitualmente la comida es preparada y servida en grandes cantidades y es muy habitual invitar a comensales para compartir la comida.

La hospitalidad es mostrada a menudo por el ofrecimiento de té y café. Es raro que el huésped que entra a una casa, oficina o incluso en algunas tiendas, no le sea ofrecido té o café. Los beduinos kuwaitís tienen por costumbre interpretar como un insulto que el huésped rechace el ofrecimiento.

Líbano:

Religión:

En el Líbano coexisten dos religiones: La cristiana y la musulmana. Alrededor del 54% de los libaneses son musulmanes (en torno a un 26% chiitas, un 27% sunitas, y un 1% alauitas). Aunque algunas fuentes como Euronews o el diario La Razón cifran el número de cristianos en un 53% (2012). The New York Times lo cifran en «más del 30%». Según el World Factbook de la CIA, de 2009, un 40% son cristianos, principalmente maronitas, con importantes comunidades ortodoxas, católico oriental, Iglesia Católica ortodoxos armenios, católicos armenios, asirios, católicos caldeos y protestantes. Por último, un 6% son drusos.

Gastronomía:

La Gastronomía Libanesa tiene una deliciosa variedad de platillos que a través de una mesa emblemática permiten mostrar lo que sin dudas es un mosaico de etnias y comunidades cristianas, drusas y musulmanas.

En esa mesa si hay una característica superlativa esta viene a ser la alta laboriosidad que ameritan muchos de sus platos y también lo costoso de sus ingredientes.

Con una mesa que ha logrado fama internacional gracias a variedad y calidad, los libaneses, aprovechando que su país es tierra de viñedos, también han creado muy buenos vinos.

Hoy, en esas poblaciones de libaneses y descendientes de libaneses dispersos por el mundo, se sabe de compatriotas que emigraron y formaron familias en tierras lejanas y de muy distinta cultura donde no siempre lograban conseguir los ingredientes de su deliciosa tradición culinaria por eso, muchas mujeres, que con pocos recursos y un cúmulo de creatividad fabricaban o creaban substitutos.

Así cocinaron el pan de Pitta o pan árabe, horneándolo en casas de vecinos, sembraron sus jardines con matas de parra para tener siempre a mano sus tiernas hojas y con ellas hacer los "Dolmas" o "Malfúh".

La cocina libanesa y si se quiere la cocina árabe inspirada y seguidora de esta gran gastronomía mediterránea sin duda es una cocina exótica, de las más variadas y coloridas del mundo y también resulta tradición y vocación además de ser el gran símbolo de la hospitalidad del Líbano.

Carnes, granos, verduras y frutas son ingredientes presentes en casi todos los platos libaneses tradicionales. Con ellos se elaboran ofertas culinarias sorprendentes, y claro, cada región da su sazón y estilos a los mismos platos. De allí que sea frecuente que una misma comida resulte distinta si es preparada por una familia de Beirut que por una de Trípoli o Sidon.

Para los expertos y expertas en esta gastronomía que fascina a casi todo el mundo, una de las obsesiones siempre será mantener las perfectas características nutricionales de todos los condimentos para no provocar molestias estomacales. Un detalle entre muchos: la carne, en los platillos que la llevan, es absolutamente limpia, sin grasa alguna y sin nervios.

Si analizamos con detenimiento la mesa libanesa notamos que en sus platos casi siempre se encuentran los mismos ingredientes, sólo que su utilización y mezclas dan una variedad única a la gastronomía. Hojaldre, trigo, sémola, quesos, pepino, yogurt, piñones, nueces, tomates, pimentones, ajo, cebollas, semillas de girasol, ajonjolí, orégano, clavo, canela, pimientas, perejil, hierbabuena, albahaca, cáscara de naranja... Olivas, aceites, vinagres. Estas materias primas entregan sabores, colores y olores con la que se pinta y se da forma, aroma y gusto a una de las gastronomías más espectaculares que haya desarrollado este país.

Para aprender el arte de la Mesa libanesa hay que comenzar primero por aceptar que su elaboración es rigurosa, larga y nada fácil que la comida libanesa requiere: mucha paciencia y tiempo, es cuestión de picar y desinfectar

verduras, de escoger carnes, de limpiarlas de grasa y nervio de rellenar con esmero, de cocinar lento y con amor infinito.

Líbano es exquisito, es refinado, es ostentoso, su mesa no puede entonces ser sino una gran mesa. El estilo de un buffet es usual colocado en el centro de la mesa, adornado con verduras alrededor

Es importante conocer que en la mesa libanesa tradicional, se acostumbra sentar al padre de familia en la cabecera de la mesa y a un lado los hijos y descendientes.

En el Líbano se tiene orgullo de ser personas conocedoras de la buena comida y gente de buen comer. Muchos creen y con toda seguridad será así que gozan de la buena vida y poseen buena salud gracias a las bondades de esos platos de la buena mesa mediterránea.

La gastronomía libanesa puede encontrarse en todo Medio Oriente y el Mediterráneo, sin duda extendida por los marineros, mercaderes y aventureros libaneses durante siglos. Los platos libaneses pueden ser preparados en la región con algunas diferencias. Debido a esto, las cocinas de Medio Oriente a menudo son colocadas en una categoría homogénea, pero considerarlo así es como considerar que la cocina europea es una sola. La comida libanesa es única, ya que combina la sofisticación y las sutilezas de las altas cocinas europeas con los ingredientes exóticos de Oriente.

La gastronomía del Líbano representa cabalmente la dieta mediterránea. Incluye abundancia de frutas, vegetales, pescado y frutos de mar. Las grasas animales se consumen en forma escasa. Se come más aves que carne roja, y ésta consiste generalmente en cordero.

Los platos llevan diversos métodos de cocción ya sea; asados, al horno o salteados, al vapor, las verduras blanqueadas entre otros. La crema y la manteca se usan casi siempre en los postres. Los vegetales se comen crudos o en conserva, así como cocidos. Si bien la gastronomía libanesa no exhibe un amplio repertorio de salsas, se concentra en hierbas, especias y la frescura de sus ingredientes; la combinación de platos es casi ilimitada.

Las comidas están llenas de sabores fuertes, y mucho de lo que consumen los libaneses depende de las estaciones. Con el reciente énfasis en los beneficios saludables de la cocina mediterránea, la gente de todo el mundo está conociendo y adoptando la auténtica comida libanesa. Este conocimiento ha llamado también la atención de chef y restaurantes para incluir platos de ese origen en su menú.

La cocina libanesa se caracteriza por la sensualidad de sus olores y un cuidado equilibrio nutricional.

Un viejo dicho libanés señala: "La comida está a nivel del afecto", de allí el esmero y dedicación con el cual estos hombres y mujeres del Mediterráneo dan a su gastronomía, y con que fineza y cariño preparan sus fiestas y banquetes, y reciben a sus huéspedes. Nadie puede separar la idea de una casa libanesa con un lugar de maravillosa cocina y calidez humana.

Mujeres libanesas que emigraron y formaron familias en el extranjero, narran que hubo épocas, donde, en algunos de los países que escogieron para emigrar y construirse nuevas vidas, resultaba difícil cocinar, no se conseguían los ingredientes libaneses y eran muchas las mujeres, que con pocos recursos y un cúmulo de creatividad los fabricaban o creaban sucedáneos. Así las podían ver haciendo el pan árabe y llevándolo a hornos de casas vecinas. Sembraron parras, para poder elaborar con sus tiernas hojas los "Dolmas" o "Malfúh".

La cocina libanesa es riquísima pero altamente laboriosa y costosa en su preparación por los ingredientes que se tienen que comprar. De allí que es frecuente escuchar en boca de libaneses o descendientes, que la mejor cocina es la de la propia casa o la de los amigos, ya que es seguro que en ellas no se escatima calidad.

Entre sus tradiciones perdura, que para muchas bodas, aún las familias elaboran el menú: Unos hacen los postres, y otros los platos fuertes.

Líbano, ha integrado a su gastronomía, muchos platos de la culinaria nómada beduina, traída por emigrados de Siria, Palestina y Egipto.

La mayoría de los platillos libaneses tradicionales son preparaciones basadas en granos, verduras y frutas, pero sí hay algunas diferencias entre las regiones. De allí que hoy encontramos en ella el Marmaón es un platillo típico palestino: una especie de sopa de trigo que se utiliza para caldos y se combina con garbanzos. En cambio, el tabule, el kebbe adaso, frito o crudo, las hojas de parra, o el lahem bayin (empanadas de carne) o el fathayer (empanadas de espinacas), las auyama o calabaza ,las patatas rellenas, las berenjenas - Babaghanush- en puré con salsa de ajonjolí (Tahine), ajo y aceite de oliva y un toque de limón, son totalmente de origen libanés.

Casi siempre son los mismos ingredientes, sólo que su utilización y mezclas dan una variedad única a la gastronomía... Hojaldre, trigo, sémola, quesos, pepino, yogurt, , piñones, nueces, tomates, pimentones, ajo, cebollas, semillas de girasol, ajonjolí, orégano, clavo, canela, pimientas, perejil, hierbabuena, albahaca, cáscara de naranja... Olivas, aceites, vinagres. Una magia de sabores, colores y olores.

Un plato conocido y admirado, es el tabule, ensalada preparada con perejil, hierbabuena, trigo, tomate, pepino, cebolla, aceite de olivo, limón, sal y pimienta.

Tanto para los libaneses, como para aquellos amantes de la cocina que se esfuerzan por conocer y aprender este arte, es conocida la calidad de elaboración rigurosa, larga y nada fácil que la comida libanesa requiere: "mucha paciencia y tiempo, es cuestión de picar y desinfectar verduras". Para las generaciones pasadas ,por ejemplo para hacer el Kebbe, se requería de morteros, molinillos y grandes recipientes donde poder mezclar y amasar, hoy en día, también la vieja cultura gastronómica de Líbano, se ha visto influenciada y simplificada por la tecnología.

Es importante conocer que en la mesa libanesa tradicional, se acostumbra sentar al padre de familia en la cabecera de la mesa y a un lado los hijos y descendientes. En una auténtica casa libanesa las mesas se llenan de platitos con una gran diversidad de entremeses o Mezzes, se acostumbra servir el tabule, verduras cocidas y crudas, aceitunas verdes o negras, un poco de yogurt, berenjenas maceradas, nabos, lechugas... Se conversa, se ríe, se vive al calor del hogar y la tradición.

Después de servido los Mezzé, al llegarle el momento al plato fuerte, se presenta en hermosas fuentes de fina porcelana , al estilo de un buffet,

colocado en el centro de la mesa, adornado con verduras alrededor. Un viejo refrán, habla de que no hay nada más variado que una mesa libanesa. En ella se encuentra, simultáneamente, carne asada en pinchos al estilo árabe, cordero, un platillo que se llama Kafta: perejil, hierbabuena, trigo, yogurt, cebollas.

La gastronomía libanesa, también ha creado muy buenos vinos: especialmente los Châteaux Kefraya, Ksara y Musar. La bebida nacional, el Arak, una combinación de vid y anís servido que al combinarse con agua y hielo se torna blanquecina. Sirve para acompañar los Mezzé.

El Kebbe crudo tiene carne molida de res o cordero, trigo remojado, cebollas, pimentones, ajíes dulces, hierbabuena, cáscara rallada de naranja, clavos, canela, pimienta, orégano y sal. Las hojas de parra o de repollo están rellenas de carne molida de res, arroz, tomates, ajo, cebollas, hierbabuena, limón, sal y pimienta.

Otras preparaciones son el hummus, crema de garbanzo molido; los Gyros o Shawerma, que es una carne de cordero y mezcla de carne de res, cocinada girando en un eje frente a una plancha de calor, que se sirve sobre pan árabe rebanado y se acompaña con crema agria, Tabule y arroz. El Mashwi Shish es carne de cordero marinada, cebolla, tomate, champiñones y arroz y el Kabob Shish, también de cordero molido con perejil, cebolla y especias, es asado y lo acompañan con arroz, pan árabe y champiñones.

Para expertos en cocina libanesa, se hace imprescindible hacer énfasis en la nutrición y en los condimentos para no provocar molestias estomacales. La carne, en los platillos que la llevan, es absolutamente limpia, sin grasa alguna y sin nervios.

En lo relativo a las preparaciones con pollo es tradicional la pechuga guisada con salsa curry y arroz. El shish tawook es pechuga marinada y asada, cortada en cubos, servida con champiñones, arroz y pan árabe. La gallina rellena lleva carne de res, arroz, piñones, almendras,

Sal y pimienta.

El Yogurt tradicional es seco y se degusta con pepino agrio o se sirve como acompañante del Kibee o de las brochetas de carne. Es de sabor agrio elaborado con leche hervida y reducida hasta la mitad, sin nata y cortada.

Los dulces tienen un sitio de honor en la gastronomía libanesa. A menudo el arroz dulce, negro o blanco, y la sémola o harina de trigo resultan ideales para diversos dulces. Dentro de ellos, uno de los más conocidos -de la región del norte- es el Mamul. Del sur de Líbano, una especie de bolitas llamadas Graybe y del mismo Beirut, un original postre conocido como "Dedo de novia", llamado también dedo de Zainab, junto con el Namura en árabe o Herist.

Muchos dulces llevan queso o requesón, nueces, pistachos y maníes. La pasta filo, indispensable en la comida árabe, y la pasta de hojaldre es ingrediente común.

El Vino del Líbano:

Si bien no pensamos en el Líbano como una región vitivinícola, es una de las más antiguas, si no la más antigua región productora de vino en el mundo.

Famoso por sus cedros majestuosos y sus montañas, el Líbano, la tierra bendita de Canaan rodeada por nieves eternas, ha sido centro de la industria vitivinícola desde el albor de los tiempos. En esta misma tierra, Noé, el primer viñatero, dio a la humanidad un valioso descubrimiento: el vino, que él mismo amaba hasta el delirio. Desde allí, este descubrimiento se extendió a Babilonia y el Egipto Superior, donde existen frescos que muestran que el vino era conocido desde la antigüedad más remota.

Los fértiles suelos del Líbano eran famosos por sus vinos en la antigüedad, y se los tenía en gran consideración en Grecia, Anatolia y sobre todo en Israel, que mantenía estrechas relaciones comerciales con los fenicios. Éstos embarcaban vinos libaneses ricos y dulces en ánforas a todos los rincones del Mediterráneo, para ser bebidos por los ricos ciudadanos de Atenas, Cartago y Roma. Debe dársele crédito al Líbano, entonces, por la propagación de los viñedos, a través de los fenicios, en todo el Mediterráneo, junto con el color púrpura y el alfabeto.

Durante el período greco-romano, la bebida celestial era objeto de culto. Baco-Dionisio entró en el Panteón y el más hermoso templo de Baalbeck estaba dedicado a él. Y así, desde la oscuridad de los tiempos, el misterioso curso de

la historia siempre nos trae de vuelta a este rincón privilegiado, donde se recogió por primera vez el líquido de la viña. Después de la caída de Roma, el cristianismo tomó la tradición. Fue en el Líbano que Cristo convirtió el agua en vino, en su primer milagro, durante las bodas de Caná. Luego vino el Imperio Bizantino, que extendió el cultivo de viñedos desde la fértil Bekaa a todo Medio Oriente para hacer vino sacramental.

Desde entonces, cada monasterio está rodeado por un viñedo donde crece la noble planta. Muchos de los más reputados cultivos tienen hoy lugar alrededor de monasterios.

El vino se elabora en numerosos viñedos en todo el Líbano. En el valle de la Bekaa, por ejemplo, se encuentra Ksara, Château Kefraya y Massaya, y en la región de Monte Líbano se encuentran Château Fakra y Château Musar.

El establecimiento Ksara, así llamado porque fue una fortaleza (o kasar) de los francos, en la época de las Cruzadas, fue adquirida por los padres jesuitas en 1857, cuando ya era famoso su vino. Ellos perpetuaron la tradición. En especial, fueron pioneros en la introducción de vinos de gran calidad. Gracias a las condiciones climáticas excepcionales de la Bekaa, se cultivaron nuevas variedades en las 20 hectáreas de Ksara y más tarde en Tanail, en una finca de 240 hectáreas, que también pertenecía a los jesuitas, desde donde enviaban las uvas a las bodegas de Ksara.

La bodega natural de Ksara es una gruta descubierta por los romanos, quienes construyeron varios túneles a partir de ella. Estos túneles fueron ampliados a su tamaño actual durante la primera guerra mundial, cuando los jesuitas intentaron aliviar el hambre con la creación de empleos. Unos cien hombres trabajaron duramente con picos y palas durante cuatro años para completar la red subterránea, que se extendía por casi dos kilómetros.

La temperatura de los túneles es ideal para el vino, ya que varía durante el año de 11 a 13 °C. Ksara pasó a manos de sus actuales propietarios cuando los jesuitas decidieron vender la finca según directivas del sínodo Vaticano II.

La finca de Ksara está plantada con una amplia variedad de viñedos, de los cuales los más importantes son Cabernet-Sauvignon, Syrah, Semillon,

Grenache, Sauvignon-Blanc, Cinsault y Merlot. El vino de Ksara ha sido descrito como robusto, seco y frutal, con una fuerte personalidad. Los numerosos premios internacionales obtenidos confirman la calidad de este vino.

Situado en el corazón del Líbano, en el valle de la Bekaa, el viñedo de Château Kefraya se extiende por 300 hectáreas hasta el pie del Monte Líbano, 20 km. al sur de la ciudad de Chtaura. El viñedo, plantado en una sucesión de terrazas y colinas con cuevas muy empinadas, a una altitud de 950 a 1100 m. en un suelo arcilloso, con lima y piedras, junto con una luz solar excepcional, sin lluvias durante 6 a 7 meses del año, posee un equipamiento altamente sofisticado que permite el traslado de las uvas, que se recogen a mano, así como su proceso posterior, para la elaboración de un vino especial y auténtico, exclusivo de Château Kefraya.

Esta finca ha recibido grandes elogios de los críticos internacionales y revistas especializadas como "The wine advocate", "Decanter" y "Le Paysan Français". Las variedades más comunes son Carignan, Syrah, Mourvedre, Grenache, Cinsault, Cabernet-Sauvignon, Clairette y Chardonnay.

Massaya es una empresa franco-libanesa cuya finca está en Tanail. Produjo su primera cosecha en 1999. Sus propietarios son importantes personalidades de la industria de ambos países.

Château Fakra está ubicado cerca de Kfardebian, una localidad del centro de Monte Líbano, cuya altitud varía entre 1000 y 2.826 m. Es ésta una de las principales zonas agrícolas del Líbano, pues posee laderas verdes, bosques de robles y pinos, huertas de árboles frutales, viñedos y arroyos con agua límpida, que la constituyen, además, en una de las zonas más pintorescas del país. Siguiendo un camino sinuoso, llegamos a los milenarios "Templos de Fakra", donde durante miles de años, desde los tiempos fenicios, hasta los griegos, romanos y bizantinos, se veneraba a los dioses del amor y del vino.

Caves Nakad es un pequeño viñedo que comenzó en 1923, con el famoso arak As-Samir, durante el protectorado francés de 1921 a 1934, mientras había tropas francesas estacionadas en la Bekaa. Youssef Nakad empezó el cultivo, y, como dicen, el resto es historia.

Caves Nakad obtiene sus uvas de otros viñedos de la Bekaa, ya que está ubicada en una zona residencial, Jdita, lo cual limita enormemente el potencial de crecimiento. Por ello necesita nuevos inversores y más tierras.

Clos St. Thomas está ubicado en Kab Elias, donde las colinas de Monte Líbano encuentran la llanura, y es un viñedo reciente. Fue fundado por Said Tomma, con su larga tradición familiar de 100 años en la fabricación de vinos. Si bien está en sus comienzos, produce 175 mil botellas, de las cuales el 80 % se exporta a Europa y Norteamérica.

Château Musar produce un vino tinto notable, fino, de mucho cuerpo, que podría compararse con los mejores vinos franceses. Fue fundado en 1930 por Gaston Hochar en un castillo del siglo 18. Está ubicado en Ghazir, cerca de Beirut, en Monte Líbano. Siguiendo una expansión de la bodega a fines de los años 50, Château Musar puede almacenar más de un millón de botellas de vino. Empresa familiar, Château Musar es propiedad de dos hijos de Gaston Hochar, Serge y Ronald.

Los viñedos están ubicados a una altura de más de 1000 metros, en el valle de la Bekaa, donde los vinos son resguardados por las montañas que corren paralelas a la costa mediterránea. El valle de la Bekaa está libre de plagas y de escarcha, con largos veranos templados, inviernos lluviosos, y una temperatura promedio de 25 grados. Sus viñedos cubren 130 hectáreas, tienen una producción limitada de 25 hectolitros por hectárea, lo cual resulta en alrededor de 20.000 cajas del vino Château Musar, y una producción de otras variedades.

Château Musar alcanzó fama internacional durante la Feria de Bristol (Inglaterra) en 1979, donde la prensa especializada lo designó como "el hallazgo de la feria". Después de este evento, su reputación se ratificó en otros países europeos, en los Estados Unidos y Canadá, así como en Asia. La revista Decanter rindió homenaje a los logros de Serge Hochar al nombrarlo "Hombre del Año" en 1984. Durante los años de guerra, Château Musar siguió produciendo vino de gran calidad. Actualmente, exporta más del 90 % de su producción anual a todo el mundo.

Musar es la primera bodega libanesa que es miembro de la Oficina internacional de la Viña y del Vino. Estos vinos están a la cabeza de la industria local, a la que pusieron en la escena internacional de las cosechas de calidad. De este modo, Ksara, Kefraya y Musar han iniciado el camino para muchas otras bodegas del país.

Omán:

Religión:

El islam es la religión más predominante, la mayoría ibadíes (la única forma dominante del islam en tan solo un país musulmán) con una población suní en Dhofar; muchos indios practican el hinduismo.

Porcentajes: musulmanes ibadíes 75%, musulmanes sunitas y chiítas 12.5%, hinduismo 7.4%, cristianos 3.9%, budismo 0.5%, otros 0.5% (1993).

Gastronomía.

Por lo general la cocina omaní es muy sencilla, aderezada con muchas especias para completar los platos, que normalmente consisten en pollo, pescado y cordero, que varían de región en región. Por lo general los platos van acompañados de arroz, gran variedad de sopas y caldos, ensaladas, curry y vegetales frescos. En el desierto muchos omaníes toman un dulce llamado halwa. Normalmente se sirve antes de la consumición del kahwa, un tipo de café muy popular y que se considera símbolo de hospitalidad. Otras bebidas populares son el laban (una especie de mantequilla salada) y yogures líquidos.

Para las festividades se preparan platos especiales, siguiendo tradiciones islámicas. La diversidad gastronómica de estas ocasiones es muy diversa, aunque sólo se preparan en estas ocasiones.

La gastronomía tradicional del país es similar a la de otros países de la misma zona geográfica. Merece la pena destacar el shawarma, el shishebab, los dulces así como los dátiles. El omaní ha sido un pueblo de navegantes y por extensión de pescadores; esta actividad todavía se desarrolla en grandes proporciones y ofrece una rica gastronomía en productos obtenidos del mar. Además, los wadis, aunque no en grandes proporciones, sí permiten excelentes productos vegetales y frutales que son muy comunes en las mesas del sultanato.

La gastronomía tradicional se basa en los mahshie, palabra que significa relleno, y que habitualmente se elabora con productos tales como las calabazas, las berenjenas, las hojas de parra o de col. Todos estos condimentos se rellenan de carne picada, arroz y cebolla, dando lugar a diferentes preparados. La leche de camella es el complemento nutritivo.

Qatar:

Religión:

El islam es la religión predominante y supone el 77,5% de la población de Catar y todos los demás forman el 22,5%.

Los musulmanes suníes constituyen el 98% de la población musulmana. La mayoría de los no ciudadanos son del sur y del sudeste asiático y de los países árabes que trabajan con contratos temporales, acompañados por miembros de la familia en algunos casos. La mayoría de los no ciudadanos son musulmanes sunitas o chiitas, cristianos, hindúes, budistas, o bahá'is. La mayoría de los trabajadores extranjeros y sus familias viven cerca de los principales centros de empleo de Doha, Al Khor, Mesaieed, y Dukhan.

La comunidad hindú es casi exclusivamente india, mientras que los budistas son del sur, sudeste, y este de Asia. La mayoría de los bahá'is provienen de Irán. La religión no es un criterio para la ciudadanía, de acuerdo a la Ley de Nacionalidad. Sin embargo, casi todos los ciudadanos de Catar son musulmanes sunitas o chiitas, a excepción de los cristianos, los bahá'is, y sus respectivas familias a quienes se les concedió la ciudadanía catari.

No hay grupos misioneros extranjeros que operen abiertamente en el país, pero en 2008 el gobierno permitió algunas iglesias para celebrar misa. En marzo de 2008, la catedral católica "Nuestra Señora del Rosario" fue consagrada en Doha.

Gastronomía:

Se dice que Qatar es el país del mundo donde se consume más té y azúcar por persona y, del mundo árabe, en el que se consumen más frutas y vegetales. En cualquier caso, dada la escasez de agua en el país, la mayoría de los alimentos es importada, no así el pescado, ya que el 80% del que se consume en el emirato lo suministran las aguas del Golfo.

Además del pescado, un plato interesante es el Shish-Kebab, el cordero al té y los calabacines rellenos. La Shakrieh, una salsa de yogur y carne picada servida con arroz blanco, es uno de los platos más característicos del pequeño emirato.

La comida tradicional de Qatar no tiene mucho de particular. Los restaurantes ofrecen comida occidental a la manera "fast food", mientras que otros establecimientos ofrecen comida india y pakistaní a base de curris, así como otras especialidades típicas de la región. Destacan el cordero al té, el cordero dulce y los calabacines rellenos.

Bebidas:

Se consumen sobre todo zumos de frutas, refrescos y agua. Es difícil encontrar alcohol.

Siria:

Religión:

La religión islámica es predominante: los musulmanes obedecen principalmente a la ortodoxia suníes, aunque también hay alawitas, chiíes, drusos e ismailitas. El cristianismo, en sus diferentes confesiones (ortodoxos, siríacos, maronitas, católicos de rito armenio, etc.), se circunscribe a las provincias periféricas y a algunos barrios urbanos. Además, cabe acotar que, a diferencia de otras naciones del Medio Oriente, en Siria se respeta la libertad de culto, por lo tanto no hay enfrentamientos ni parcialismo entre cristianos e islamitas, incluso, las mujeres pueden transitar libremente por las calles,

careciendo de cualquier tipo de velo islámico, las fiestas cristianas del nacimiento de Jesús, 25 de diciembre, así como Viernes Santo y Domingo de Resurrección se celebran en todo el país como días de fiesta nacional.

Gastronomía:

Una de las mejores formas para entender la mentalidad siria es observar el papel que desempeña la comida, y en especial en la vida cotidiana junto al ocio. No sería muy exagerado decir que en los acontecimientos más importantes de la vida cotidiana la comida siempre está presente, es una pieza esencial. La generosidad de un anfitrión se mide por la cantidad de comida en su mesa. Esto está acorde con que hay una antigua norma de hospitalidad que aconseja servir el doble de comida de lo que se espera que coman los invitados. Por tanto, si el viajero es invitado a la casa de un sirio, deberá aceptar todo lo que le ofrezcan.

La comida sirio-libanesa es sumamente parecida, solo varían algunos platos y la forma de prepararlos. Suele describirse como “la perla de la comida árabe”, comprobaremos esto en los siguientes platos:

Entradas:

Tradicionalmente, la comida empieza con un surtido de mezze, es decir, los entrantes o aperitivos que preceden al plato principal y que son servidos en pequeños platos y fuentes minúsculas.

Son muy típicas una especie de cremas para comer con el rico pan árabe (hubz), entre ellas, el célebre hummus hecho de garbanzos y sésamo, el baba ganush, de berenjena ahumada y el mutabbal, también elaborado con berenjena. Muy refrescante es la crema elaborada a base de yogur, pepino, menta, ajo, y aceite (keshek).

Las ensaladas, de las que existen muchas variedades, suelen acompañar a los platos principales. Se elaboran con lechuga, tomate, pepino, cebolla, apio;

legumbres y otras verduras. Finalmente, se condimentan con aceite de oliva, vinagre y limón. Entre ellas, las más famosas ensaladas son el fattush y tabule.

Además podemos encontrar deliciosas waraq einab (hojas de parra) rellenas con carne y arroz.

En cuanto a aperitivos calientes, son deliciosos los baraq, pequeños rollos de hojaldre, rellenos con queso, carne o verduras como las espinacas. Y las empanadillas saladas (sambusik).

Las sopas (shurba) pueden ser ligeras o más consistentes a base de tomate, pollo, o legumbres, como la de addas (lentejas) y se pueden servir como plato único.
Una especialidad que sirve de acompañamiento a numerosos platos es el arroz (ruz), que se prepara, entre otras cosas, con frutos secos y distintas especias.

Otros platos a destacar entre estos entrantes son el kibbeh, especie de croqueta que se puede tomar frita o cruda, rellena de carne picada de cordero, especias, piñones y nueces, que se sirve y se acompaña de forma diferente según la región; y el kusa, calabacín relleno de arroz, carne y piñones que puede tomarse solo o en labn (yogur).

El burgul es una especie de trigo cocido que sirve como acompañante de platos de carne o bien se presenta mezclado con cebollas, nueces, piñones, etcétera.

Postres y Dulces:

La comida suele finalizar con fruta fresca. De todas formas, si hay algo que caracteriza a la gastronomía de esta zona es, sin duda, sus pastelillos. Un delicioso postre es una especie de producto lácteo llamado mahlabiyye con esencia de azahar, almendras y pistachos. También dulces de queso, que se hacen con queso dulce y fibroso con ashta (nata cuajada que se saca de la leche hirviendo) y almíbar.

Los dulces son muy consistentes y algunos pueden resultar un tanto empalagosos a nuestro paladar ya que están elaborados con almíbar, nueces y miel (baklava), o nata montada, pistachos, cacahuets o anacardos picados.

Siria es famosa también por su barazi, galletas de semillas de sésamo y pistachos, y por su borma, un mosaico de pistachos envueltos en cabello de ángel y cortados en rodajas.

Platos Principales:

El plato principal puede estar compuesto por carne o pescado. Las brochetas de carne llamados kebab que pueden ser de pollo o cordero, están cocinados en barbacoa de carbón junto con tomates y cebollas. Otro plato es el kafta, que se prepara con carne picada de cordero, cebolla y especias, cubierto con una ensalada de perejil.

También podemos encontrar el omnipresente ruz dyay (arroz con pollo) o lahme (carne). El arroz se cocina con especias aromáticas y encima se colocan pedazos de pollo o carne con almendras y piñones tostados.

El maqluba es un plato con arroz, especias, garbanzos, cebollas y pierna de cordero deshuesada, también otra versión es utilizar berenjenas, almendras y piñones.

La mbluhiyye es un plato viscoso, de origen egipcio, con pollo o cordero y hojas de malva que son las causantes de esta viscosidad.

Otro plato es el magrebiyye (marroquí) que se prepara con bolas de sémola y especias al vapor, como un cuscús gigante, y se sirve con pollo, pierna de cordero y cebollitas en vinagre. Es muy popular en Damasco.

Los pescados (samak en singular) que mayormente encontraremos en las cartas de los restaurantes y acompañados de forma diferente según la zona serán el salmonete, el róbalo y el lenguado.

Bebidas:

Las bebidas base de toda la población son el té y el café árabe y turco (qahwe) nunca se toma con leche. Una vez servido, se deja reposar con el fin de que los posos queden al final de la taza. También se toma a menudo zuhurat (té de manzanilla con flores silvestres y escaramujos secos). El ayran es una bebida de yogur, sal y agua, muy refrescante, que también se utiliza mucho.

Existen numerosos puestos callejeros que venden sabrosos y variados zumos naturales recién exprimidos. Exquisitos y muy baratos.

Las bebidas alcohólicas son el arak, una bebida anisada parecida al ouzo, muy popular a la que hay que añadir agua y hielo, se bebe durante los entrantes; la cerveza, las más famosas en Siria son la Barada y al-Sharq.

Aunque hay una producción de vino sirio, lamentablemente no es muy bueno. No obstante, se puede encontrar sin ningún problema vino libanés y a mejor precio que en Líbano.

Por último, hay que añadir que es muy frecuente ver que en las comidas ocupa un lugar preferente el narguile (pipa de agua) ya sea al principio, entre medias o al final.

Turquía:

Religión:

La Religión en Turquía es mayoritariamente musulmana (96%) y en mucha menor medida agnósticos y ateos (3%) y cristiana y judía (0,6%), aunque la definición constitucional del país sea la de una república laica (laiklık).

Pese a lo que a primera vista pueda parecer, existe una gran variedad tanto de escuelas del islam como en lo que se refiere a las confesiones cristianas, lo que hace que el panorama religioso no sea en absoluto homogéneo.

Gastronomía:

La cocina de Turquía es muy conocida en la actualidad y parece haber influenciado a otras gastronomías en el uso de especias, asado de carnes, etc. Es conocida por sus características puente entre las cocinas del Oriente Medio y la cocina balcánica, y se puede decir que se encuentra en una posición destacada entre las cocinas de origen mediterráneo debido no sólo a la posición geográfica del país, sino que tiene en común con las otras gastronomías un predominio del uso y empleo de las verduras y del aceite de oliva como ingredientes en la mayoría de sus platos.

Ingredientes:

La gastronomía turca se caracteriza por emplear una gran diversidad de ingredientes en la elaboración de sus platos, se puede decir que casi todos ellos son muy equilibrados desde el punto de vista nutricional, por ejemplo se mezclan muy bien las carnes con los arroces, mezclas muy sabias que tuvieron su origen en el apogeo del imperio otomano (1453-1650) cuando se extendió desde Europa y Egipto (véase Gastronomía del Imperio Otomano). El uso de las especias se puede extender a diversos platos turcos, una de las características es su uso abundante y que se comercializa en parte de los mercados callejeros (véase Bazar de las Especias segundo mercado cubierto junto con el Gran Bazar).

Verduras:

Las verduras se comen frecuentemente como acompañamiento de platos de carne, aunque es posible ver como se rellenan los pimientos, los tomates, etcétera. Las berenjenas (Patlıcan) tienen un protagonismo especial en la cocina turca, se dice que tienen cerca de cuarenta formas de cocinar las berenjenas, forman parte esencial de platos como el İmam bayıldı, o el Karnıyarık que se combina con carne picada, una especialidad del este de Turquía son los patlıcan kebabs tal y como el Tokat Kebab una especialidad de la provincia de Tokat, se puede encontrar en la ensalada de berenjenas (şakşuka), el patlıcan dolma, el patlıcan beğendi y la moussaka. Los calabacines por regla general con una especie de mezcla de arroz, carne de cordero y pasas, a estas verduras rellenas se le denomina en la cocina turca dolmas (en turco significa: relleno). El más famoso de los dolmas es el yaprak que va recubierto con una hoja de vid, se suele servir frío y van rellenos de arroz, carne de diferentes tipos y pasas. En el terreno de las legumbres existe la sopa de lentejas rojas. Una de las ensaladas más populares en la cocina turca es la Çoban salatası.

El arroz (los platos que lo contienen se denominan pilaf) es uno de los acompañamientos más comunes, por ejemplo el muy popular bulgur pilavı (pilav elaborado con cereales - bulgur que se emplea como sustituto del arroz). Los platos elaborados con kuru fasulye (legumbres secas) tales como el nohut (garbanzos), mercimek (lentejas), börülce (judías carillas), etc., a veces se combina con cebollas, pasta de tomate, etc. El arroz es considerado una forma económica de alimentación.

Los populares meze (entremeses) se sirven acompañados de rakı y entre los más conocidos se tiene: los de berenjena elaborados de diversas artes, los de tomates, los que contienen pepinos, las cebollas frescas, el queso blanco turco parecido a la feta griega, los tomates y pimientos rellenos de arroz (dolma), el pollo carcasiense (elaborado con una salsa a base de nueces), los mejillones, fava que son un puré de habas, çiroz (caballa ahumada), lakerda (pescado en salazón), leblebi (garbanzos tostados), las aceitunas negras y verdes, rábanos, la pastırma (una especie de jamón de buey en salazón), y el sucuk (salchichón turco sazonado).

Carnes:

Entre los ingredientes cárnicos se tiene como la más consumida la carne procedente del cordero, es muy empleada en todo el territorio debido a su tradición pastoril desde antaño. Por ejemplo, el Kuzu çevirme (es un cordero lechal asado sobre el fuego) fue en tiempos una importante ceremonia culinaria que hoy en día rara vez se puede ver. El adjem pilaf espalda de cordero asada y cortada en dados. En algunas regiones de Turquía la carne es servida en ocasiones especiales o durante el Kurban Bayramı (Eid ul-Adha) como el etli pilav (pilaf con carne) que con el tiempo ha pasado a ser un plato de la dieta diaria tras su producción industrial.

El plato más internacionalizado de Turquía es el popular Döner Kebap se trata de un plato de comida rápida con contenido de carne asada sobre un eje giratorio (Döner en turco significa: algo que gira y kebab significa: carne asada). La mezcla de carne picada del döner y trigo en el Kashkak. El döner se puede comer sólo o acompañado de arroz (Pilav Üstü Döner). Existen diversas variedades que aparecen en diferentes lugares de Turquía como el İskender Kebap famoso plato de la localidad de Bursa que se prepara con döner kebab, yogur, se le añade una salsa especial y mantequilla frita.

El döner kebab puede elaborarse con diferentes carnes cordero, ternera, y recientemente (no es tradicional) puede estar compuesto de pollo (tavuk döner). Algunas de las carnes se acompañan con una salsa de pepino rallado con base de yogur y que se conoce con el nombre de cacik. El Şiş Kebap es un kebab tradicional de cordero marinado tomate y pimientos, existen variantes de este plato con aves y pescado. En la ciudad de adana se hace un kebab especial con carne asada denominado Adana Kebap que contiene verduras a la parrilla, una variante de este último es el Urfa Kebap.

También es célebre la famosa pizza turca o Lahmacun que contiene una base de pan y sobre ella se echa carne picada, cebolla y algunas especias junto con el limón y el perejil este plato proviene del sudeste de Turquía. Se ha considerado desde siempre una comida rápida tomada con refrescante vaso de ayran. El börek es un plato gastronómico similar a la empanada que se elabora con yufka (bases de pasta muy finas) y rellena de carne, queso o espinacas, se suele servir como entrante o como segundo plato. El Dürüm que es un pan aplastado en forma de torta que luego se enrolla sobre carne picada.

Pescado:

El pescado no es muy tradicional en la comida turca, aunque en la actualidad cada vez se va incorporando más en la gastronomía del país, algunos platos tales como los mejillones fritos y rellenos de arroz pueden encontrarse en algunos pueblos costeros. No obstante se tiene el lüfer (*Pomatomus saltatrix*, anjova) y el istavrit (la caballa) el çinekop (que se trata del lüfer, en su estadio de 15 - 18 cm), la çipura (Dorada - *Sparus auratus*), los hamsi (anchoas) en el que existe un plato conocido como Hamsi Pilavi, etc.

Espicias:

Es frecuente el empleo de especias frescas como las hojas del cilantro (Kıymış y a veces denominada con el nombre español de "cilantro") que se vende habitualmente en los mercados turcos y es muy frecuente en los platos, las semillas de la alcaravea, el azafrán del que Turquía es uno de sus mayores comerciantes (existen ciudades dedicadas a su cultivo exclusivo desde muy antiguo, como Safranbolu - véase Historia del cultivo del azafrán), la famosa pimienta aleppo, el sumac, menta en hojas que aromatiza algunos platos, el urfa biber (pimentón picado), etc.

Lácteos:

El yogur es uno de los elementos básicos de la cocina turca, y es empleado con mucha frecuencia como en el cacık (sopa fría de pepino con yogur). Algunas veces acompaña a platos de carne como los kebabs y los köfte, o entra en la composición de cremas de legumbres o de verduras, como en el Patlican Salatasi, una crema fría de berenjenas. En ocasiones se puede ver en platos de aperitivo como los mezze y una especialidad denominada mantı (bolas de masa que contienen carne picada). En las ciudades, el yogur acompaña al arroz o al pan. Una de las bebidas más típicas de Turquía es el ayran, elaborado con yogur líquido, sal y limón. El yogur (y a menudo el ayran) es un alimento imprescindible del desayuno tradicional turco.

Es frecuente el empleo de mantequilla en la cocina, siendo la más conocida el süzme yağ (mantequilla clarificada) que se emplea frecuentemente en pastelería.

Algunos de los quesos más famosos de Turquía son blancos (frescos) y suelen combinarse con yogur y leche de oveja. Los quesos turcos incluyen; beyaz peynir que significa queso blanco, el tulum (İzmir, Ödemiş, Erzincan, etcétera), kaşar, lor, graviera, Mihaliç, Ezine, otlu peynir (queso con hierbas), hellim, örgü, çerkez, çökelek, etcétera.

Platos:

Sopas:

Un almuerzo típico en Turquía empieza con una sopa ligera (çorba). Las sopas, como en la mayoría de los países, se nombran detrás de su ingrediente principal, siendo las más comunes las de lentejas, las de yogur, o trigo (a menudo molido) denominado mercimek çorbası y tarhana çorbası. Las sopas forman parte de la dieta turca cotidiana, como el (shkembe) sopa işkembe y la paça çorbası, siendo además servida como alimento de invierno. Antes de la popularización del desayuno turco, la sopa era el primer plato ingerido del día por mucha gente. Las sopas más comunes en Turquía son:

- Tarhana
- Yayla
- Buğday aşı/sopa de yogur/sopa de ayran (puede ser servida fría o caliente)
- Domates (Sopa de tomate)
- Mercimek (lentil)
- Ezo gelin
- Düğün (Sopa matrimonial)
- İşkembe
- Paça

- Şehriye
- Pescado
- Bademli Tavuk (sopa de pollo con almendras)

Dolma y Sarma:

Dolma es la forma pronominal en turco dolmak o lo que es lo mismo 'lo que se rellenará', y significa simplemente 'algo relleno'.¹ El dolma ocupa un lugar especial en la cocina turca. Puede ser consumido frío como un meze o caliente como un plato principal. Puede ser relleno con arroz o con carne. Si se prepara con carne, se sirve caliente con una salsa hecha de yogur y ajo.

"Yaprak sarma" (dolma con aceite de oliva) son elaboradas con hoja de vid cocinadas en aceite de oliva y rellenas de arroz especiado. Este tipo no contiene carne, se sirve frío y se conoce también como sarma que significa "lo que se envuelve" en idioma turco. (La palabra "sarma" se emplea también en la denominación de algunos postres, tales como el fistik sarma (pistachos enrollados.) Si la dolma no contiene carne, se le denomina a veces como yalanci dolma que significa "dolma falsa". Generalmente se añaden fruta secas como piñones y pasas de uva a las "sarma"s y "dolma"s con aceite de oliva ("zeytinyağlı sarma" o "zeytinyağlı dolma" en la cocina otomana. Las hojas de vid ("yaprak") pueden ser rellenas no sólo con arroz y especias, sino que también con mezcla de arroz y carne. En este caso, se sirven calientes con yogur etli yaprak sarma.

Melon dolma, junto con el membrillo o el manzana dolma, fue en su momento una especialidad culinaria palaciega (el melón crudo relleno con carne, arroz, almendras y todo ello cocinado al horno). En la Turquía actual se elaboran una gran variedad de dolmas. A pesar de esto no se puede dar una lista detallada de los ingredientes que se emplean en su elaboración, siendo los más comunes los elaborados con calabacín ("kabak"), berenjena ("patlıcan"), tomate ("domates"), calabaza ("balkabağı"), chile ("biber"), col ("lahana") (blanca o roja), acelga ("pazı") y mejillones ("midye"). Un dolma diferente es el mumbar dolması en el que se emplean las membranas de los intestinos de la oveja y se rellenan con una mezcla de arroz.

Bebidas:

El más famoso y solicitado en los días de fuerte calor es el refrescante ayran que es una especie de yogur líquido con una gota de zumo de limón y sal, que se suele tomar acompañando la comida. Se toman con gran asiduidad zumos de frutas (meyve suyu). Existen otras bebidas locales como el salgam.

En el apartado de las bebidas alcohólicas, la más conocida es el licor denominado Rakı (muy similar al Anís español o al tsipouro griego) que se consume tras las comidas (sobre todo en las cenas) con un poco de agua fría; en este caso el rakı se pone de color opalescente. Existe también una bebida espirituosa denominada boza.

La producción vinícola de Turquía no es pequeña como cabe pensar en un país de mayoría musulmana. Existe una variedad de vino tinto, blanco, rosado y espumoso, es muy posible que los antiguos griegos introdujeran el cultivo de vino en la parte oeste de Anatolia. Los que más se aprecian son los de la marca 'Doluca'.

Té:

Del té (Çay en turco), se puede decir que actualmente es la bebida más consumida de Turquía, de procedencia claramente china. El cultivo se realiza en el nordeste del país, principalmente en la provincia de Rize y en algunas zonas de Giresun. El té cultivado y recolectado se procesa hasta obtener el té negro para el consumo. El té se elabora en una doble tetera en la que se hallan dos recipientes apilados el de arriba es la tetera para hacer el té y el recipiente inferior sirve para hervir el agua. Existe un dicho en Turquía acerca del té, Tavşan kanı çayımız, que hace referencia a que un buen té debe tener el color de la sangre de conejo (Tavşan kanı), es decir ligeramente rojo.

El té se sirve muy caliente vertido en pequeñas tazas o vasos, y nunca se toma mezclado con leche.

En el terreno de las infusiones se tiene el té de manzana (Elma çayı), Té de salvia (Ada çayı), Té de Escaramujo (Kuşburnu çayı) y el Salep que es una bebida muy tomada en invierno y que es elaborada con la fécula de los tubérculos del satirión y otras orquídeas cocida en leche y acompañada de canela.

Café:

Mención aparte es el café turco (Kahve en turco), mundialmente conocido aunque sea paradójico que no exista cultivo de café en Turquía. Lo que le ha otorgado la fama es su cuidada elaboración. Está tostado y su presencia es oscura, además se muele muy fino hasta llegar a ser casi polvo. Su elaboración se realiza en recipientes especiales de cobre llamados cezve.

El café se sirve con o sin azúcar. Es costumbre precisar antes de preparar la taza, la cantidad de azúcar que se desea en el café. De esta forma se tiene el Sade que no lleva azúcar, el Orta que es de un ligero contenido azucarado (éste es el que se sirve por defecto si no se especifica) y el muy dulce şekerli. Al servir el café se deja reposar con la intención de dejar decantar los posos en el fondo de las tazas, y una vez servido no se suele echar azúcar. El café turco no se toma con leche.

Postres:

El Baklava, palabra turca utilizada en los países de toda la esfera del Imperio Otomano y sus alrededores, es un pastel de hojaldre con nueces o pistachos y jarabe de miel. La repostería turca tiene un amplio rango de "baklava" como postres que incluyen el şöbiyet, el bülbül yuvası, saray sarması, sütlü nuriye etc. Es uno de los postres más tradicionales de Turquía y fue heredado por los turcos antes de la independencia de Grecia en el año 1822. Muy similar al "Baklava", está el kadayıf ('Kadayıf') que está elaborado con láminas de trigo formando una especie de fideos que están asados y recubiertos en miel, y el ekmek kadayıfı, que es totalmente diferente y procedente del "tel kadayıf". El Künefe y el ekmek kadayıfı son especialidades dulces ricas en sirope. Ambos se combinan por regla general con el kaymak (crema montada) cuando se sirven.

Los lokum, que se denominan también delicias turcas, son elaborados con una especie de goma densa mezclada con avellanas y pistachos cortados en cubos y envueltos de azúcar en polvo. También se tienen los Tulumba que son muy similares a los churros. Se consume arroz con leche que en Turquía se denomina Sütlaç (sütlach) y una versión de este postre se sirve en recipientes de barro, porque el sütlaç ha sido horneado después de la elaboración clásica o tradicional. Esta versión se llama "Fırın Sütlaç". También existen algunos pudding famosos como el aşure (elaborado a base de jalea, algunos legumbres como garbanzos, avellanas, nueces y almendras y adornado con granada). En los desayunos se suele emplear una mermelada de rosas: gül reçeli (gül recheli) de sabor muy azucarado y aroma característico a rosas. Los turcos nunca toman el yogur como un plato de postre, existe una excepción que es una mezcla que lleva nueces y miel (bal).

Otros postres populares incluyen el Revani (con semolina y almidón), şekerpare, kalburabasma, dilber dudağı, vezir parmağı, hanım göbeği, kemalpaşa, tulumba, zerde, hoşmerim, paluze, ırmik tatlısı/peltesi, lokma.

Yemen:

Religión.

Musulmanes, 99,9% (suníes, 53%; chiíes, 46,9%); otros (cristianos, judíos e hindúes), 0,1%.

Gastronomía:

Yemen era conocido por los romanos como la Arabia Afortunada por su riqueza en especias, perlas y otras mercancías. El país se sitúa en el Oriente Próximo, al sur de la península arábiga, entre Arabia Saudita y Omán. Se encuentra rodeado por el mar Rojo y el mar Arábigo, este último parte del Océano Índico.

La situación geográfica próxima a la costa hace de Yemen un país con tierras más apropiadas para el cultivo de vegetales que las de los países vecinos. Su

gastronomía se basa fundamentalmente en los cereales, las verduras y los pescados, aunque la carne de pollo es una de las más apreciadas. La ausencia total de carne de cerdo y de todos sus derivados es otra de las costumbres propias del país. Todos los platos van siempre acompañados del sabroso pan yemení, que se sirve siempre caliente y, según la variedad, es más o menos picante.

La principal comida del día es el almuerzo, momento en el que se come la mayor cantidad de comida. Algo que impresiona y a la vez atrae a los turistas es que para comer no se utiliza ni cuchillo ni tenedor. Los yemeníes tienen la costumbre de comer con las manos y, si es preciso, con un trozo de pan.

Uno de los platos principales de Yemen es una mezcla entre sopa y guiso que se conoce como Shubra. Lo hay de cordero (shurba wasabi), de lentejas (shurba bilsan) y de otros muchos ingredientes. La gastronomía yemení también se caracteriza por el Salta, un estofado que combina carne de pollo o cordero con legumbres y especias variadas. El famoso kebab (carne asada en un pincho) no falta en ningún establecimiento, sobre todo en los puestos callejeros.

Los Mahsies son otra elaboración que depende de los ingredientes con los que se elabore. Se usan berenjenas o calabazas rellenas de carne picada, arroz y cebollas, o diferentes combinaciones de verduras que, en algunos casos, se acompañan de salsa de tomate.

La típica hospitalidad yemení incluye la cocina árabe. Sus comidas tradicionales son simples pero generalmente preparadas con ingredientes frescos. La mayoría de las comidas están llenas de especias y en muchas ocasiones son realmente picantes. Los yemeníes se enorgullecen del valor nutricional que debe estar presente en sus comidas especialmente con la comida que se sirve a mediodía, pues se considera la principal del día. Las cenas son generalmente ligeras. Les gusta la carne, las verduras, el pan sumergido en salsa y las frutas.

Típicamente, cada región en el país tiene sus propias delicias, pero se cree que el platillo principal de la nación es el salta, un caldo de carne al que se le añade un ingrediente local llamado fenogreco. Se sirve y consume en todo el país.

Puede encontrarse todo tipo de pan con diferentes sabores, formas y tamaños. Uno de los panes favoritos está elaborado de la cebada y es conocido como malvj. Pueden encontrarse panes rellenos con diferentes tipos de carnes. Incluso existe una salsa muy picante y condimentada elaborada a base de una mezcla de chiles y pimientos picantes y sazonada con frescas especias como: cardamomo, alcaravea, cilantro y ajo para untar al pan.

La carne también está disponible en el país. Les gusta el cordero, la cabra, el pollo y el pescado. El único problema es que existe escasez de estas carnes por lo que la mayoría de las familias yemeníes consumen carne una vez por semana. De hecho, muchos platillos se preparan con los huesos de la carne que pueden conseguirse en las carnicerías.

El café en Yemen suele ser costoso. Por esta razón los habitantes prefieren tomar gishr, una bebida elaborada con las cáscaras de los granos de café, canela y jengibre. El se te sirve con o sin miel. Las bebidas alcohólicas, prohibidas por el Corán, no son fáciles de conseguir.

Ingredientes:

El Zhug es una salsa picante muy conocida en la cocina yemení elaborada con diversas especias, tales como: cardamomo, alcaravea, cilantro, etc. Esta salsa se suele comer sobre pan plano (comida básica en el Yemen). Otro alimento básico es el hilbeh que se suele servir en el sur, mientras que su variante septentrional se denomina hulba.

La carne de pollo y el cordero se suelen encontrar como ingredientes de los platos muy frecuentemente, a menudo más que la vaca, que es más cara. El pescado es también servido por regla general en las zonas costeras. El queso, la mantequilla, y otros productos lácteos son menos comunes en la dieta yemeni. El Buttermilk, sin embargo es muy apreciado y se encuentra con facilidad. El empleo de aceite en la cocina se emplea en los platos principales, y el semn (سمن) (mantequilla clarificada) en las recetas de pastelería.

Asia del Sudeste:

Birmania (Myanmar):

Religión:

El 89% de la población practica el budismo (mayoritariamente Theravāda). El 4% población practica el cristianismo, otro 4% el islam, un 1% creencias animistas; y el 2% sigue otras religiones incluyendo el budismo Mahāyāna, el hinduismo y otras religiones de China

Gastronomía:

La comida tradicional de Myanmar es una mezcla de influencias birmana, mon, india y china.

Un plato típico tiene htamin (arroz) como ingrediente principal, y se come con hin (platos de curry), casi siempre a base de pescado, pollo, gambas o cordero. La ternera y el cerdo son menos populares ya que la mayoría de la población es budista e hinduista. Siempre se sirve sopa acompañada de muchos condimentos, incluidas verduras encurtidas a modo de salsas. Los platos de fideos suelen comerse para desayunar o como aperitivo entre comidas. El más popular es el mohinga, fideos de arroz servidos con sopa de pescado y otros ingredientes según el cocinero. La shan khauk-swe, sopa de fideos de estilo shan (estado en Myanmar) a base de finos fideos de trigo en un caldo con carne o tofu, es una de las especialidades favoritas del país, pero es más habitual en Mandalay y en el estado Shan.

Otro plato popular shan es el htamin chin, una ensalada de arroz teñido de cúrcuma. El marisco se sirve sobre todo en las costas, y los calamares a la parilla de la playa de Ngapali son muy populares. Fuera del estado Rakhaing (cerca de Bangladés), casi toda la comida de Myanmar es suave en cuanto al uso de guindilla. Casi todos los cocineros escogen un sencillo masala de cúrcuma, jengibre, ajo, sal y cebolla, además de aceite de cacahuete y puré de gambas.

Una curiosidad para los viajeros son los aperitivos dulces de los mercados callejeros. Los tha ye iza (en birmano “aperitivo que hace la boca agua”) se sirven en un variado surtido de formas y tamaños. Hay postres en forma de dulces de arroz pegajoso multicolor, pasteles de semillas de amapola, pudines de plátano y otras curiosidades similares. El té birmano se sirve al estilo indio, con leche condensada y azúcar, y es la bebida nacional. Casi todos los restaurantes ofrecen té chino gratuito y las teterías, que se encuentran en cada esquina, son sitios excelentes para tomar té, charlar con la gente local y probar aperitivos dulces o bollería china.

Otra cosa que sorprende al viajar por Myanmar es la costumbre de masticar la llamada hoja de betel con nueces de areca, o tal y como es conocido popularmente: el paan. En las calles se puede comprobar que el suelo está salpicado de manchas rojas y muchos lugareños dan una amplia sonrisa de dientes rojos y negruzcos. El betel tiene propiedades narcóticas y estimulantes, y es extremadamente adictivo. Muchos lugareños comen hasta 50 hojas diarias.

Una de las características más importantes de esta cocina es el uso de pescados procedentes del Mar de Andamán. Las comunidades musulmanas y budistas no incluyen carne de cerdo, la

comunidad vegetariana es relativamente abundante y esto influye en los contenidos de algunos platos.

Ingredientes.

Al igual que todas las cocinas del sureste asiático, el arroz glutinoso es un ingrediente muy popular, se suele denominar kauk hnyin y es muy popular en una variedad de color púrpura denominada nga cheik considerada como un plato de desayuno. En el terreno de los cereales se tienen los fideos y el Paratha que es un pan plano muy típico de esta región, así como el nan-bya de influencias Indias.

Costumbres:

La comida en Birmania se sirve en tablas bajas, que hacen la función de una mesa. Se suelen servir en cuencos, al mismo tiempo, todos los elementos de un almuerzo. Se sirven las sopas (hingyo) que si son ácidas se denominan chinyei.

Brunei:

Religión:

El Islam es la religión oficial de Brunéi y el sultán es el jefe de la religión en el país. Otros ritos religiosos practicados son el budismo (principalmente por los chinos), el Cristianismo y principalmente en pequeñas comunidades aisladas, religiones propias.

Gastronomía:

La gastronomía de Brunei desciende de la china y malaya, aunque al ser ruta comercial, también tiene influencias de la hindú y la árabe. La base de la dieta son el arroz y el trigo, aderezados normalmente con leche de coco y chile. Se consume bastante más pescado y marisco que carne, y la ternera, el buey y el pollo suelen reservarse para comidas especiales, acompañados de guisos de verdura. No se consume mucho cerdo, pues la religión islámica está extendida en esta zona. Por esto mismo no se permite vender alcohol en el país, aunque los extranjeros no musulmanes pueden importar una pequeña cantidad. Las bebidas más consumidas son el café y los zumos de frutas, como los de coco verde. En los postres se sirven frutas tropicales y dulces elaborados con arroz y leche de coco. Brunei huele a arroz cocido, a chile, a curri, a pollo frito, a tofu, a col, a cacahuets, a leche de coco, a papaya, a carambola y a mango.

Ya he dicho que el arroz es un alimento básico en la gastronomía de Brunei, y se usa como plato principal, como acompañamiento e incluso como postre. En Asia se utiliza un tipo de arroz llamado glutinoso, que se vuelve pegajoso al cocerse, y que, aunque el nombre pueda

llevar a confusiones, no contiene gluten, por lo que es apto para celíacos. En Brunei, Laos o Tailandia, se utiliza para hacer pasteles de arroz o para hacer una especie de arroz con leche, que tradicionalmente se envolvía en hojas de plátano y se servía en el desayuno con el café. Hoy en día se come en cualquier momento del día, acompañado de fruta, que le aporta frescura.

Camboya:

Religión:

La religión oficial y la que hace parte de la identidad cultural camboyana contemporánea es el budismo de Theravada o del vehículo inferior. Sin embargo, esta religión en Camboya tiene un fuerte elemento hinduista debido a la larga historia hindú del país. Camboya fue entre los siglos I y XIV básicamente hinduista y esto solo cambió por el budismo por un decreto real. De esta manera, el pueblo continuó con prácticas sincréticas que aún subsisten. Pero también existe la presencia del antiguo animismo que se puede encontrar históricamente en el tiempo previo a la indianización jemer. Con el difícil periodo de guerras y conflictos a partir de 1970 y sobre todo con la prohibición religiosa por parte del régimen de los Jemeres Rojos entre 1975 y 1979, muchos monjes murieron y otros fueron rebajados de su condición religiosa, mientras pagodas fueron destruidas o convertidas en graneros. Ello llevó a una decadencia del budismo camboyano que con la constitución del moderno Reino de Camboya se ha tratado de restablecer y se han recuperado numerosas pagodas. Sin embargo la crisis del budismo en Camboya y de la sociedad camboyana en general debido a las guerras, atrajo además muchos extranjeros que llegaron con sus propias religiones. La segunda religión en número en el país es el Islam debido a la presencia del grupo étnico Cham. El cristianismo tiene su presencia especialmente en la Iglesia Católica y Protestante, así como numerosas sectas que, sin embargo, no hacen un porcentaje significativo en el país en donde se ha establecido la libertad de cultos, pero existe una censura a la propaganda religiosa.

Gastronomía:

Ubicada entre Tailandia y Vietnam, no es sorprendente que comparta recetas con ambos países. También ha tomado un gusto por el pato de China, el chile de la India y los quesos finos, el pan blanco crujiente y la repostería de sus años de colonia francesa. El curry cremoso, las sopas ácidas y los caldos de carne, populares en las regiones circundantes, también figuran en la cocina camboyana.

Sin embargo, esta comida es bastante más dulce que la que se sirve en otras partes de Asia, y las verduras son más variadas. “La comida camboyana puede explicarse por tres sabores básicos: dulce, ácido y salado. En cualquier plato se encuentran estos sabores.

Los alimentos en Camboya suelen ser cocidos, al vapor o a la plancha, y su abundancia de pescado y verduras significa que son muy saludables. La grasa animal se utiliza con moderación y el sabor y la fragancia se derivan de las especias y no de la grasa.

El alimento básico en Camboya: las sopas

La sopa es el plato básico durante el desayuno. Antes de ponerse a trabajar o en una pausa temprana tras una o dos horas de trabajo, los camboyanos toman una potaje de arroz o una sopa de fideos de arroz. Durante el resto de las comidas también se toman sopas, aunque de otro tipo. Una de las más populares es la somla machou banlé, una sopa agrídulce con pescado y piña. También es popular la somla machou bangkang, una sopa de gambas muy picante, o la somla chapek, una sopa con cerdo y jengibre. Durante las bodas, se sirve una sopa de pescados con moluscos.

Los platos principales en Camboya: carnes y pescados

La carne y, especialmente el pescado, están muy presentes en la dieta de los camboyanos. A menudo, tanto el pescado como la carne, en concreto los filetes de ternera o las salchichas, se secan primero al sol, antes de comerlos. El pescado también se deseca a menudo.

El cangrejo, especialmente al sur del país, preparado con la famosa pimienta de Kampot, los calamares y las gambas son también muy comunes en las comidas.

Dentro de las especialidades, el Loc Lac es probablemente uno de los platos de la cocina camboyana mejor conocidos tanto dentro como fuera del país. El loc lac es un plato de ternera marinada con una salsa de soja que luego se unta en un preparado de pimienta, sal y limón.

Por su parte, el amok, otro de los platos preferidos por los extranjeros, es un pescado cocinado con leche de coco y presentado en una hoja de plátano. En ocasiones, se hace con pollo.

Otros de los platos que podemos encontrar frecuentemente son las ancas de rana, generalmente untadas en el mismo preparado de pimienta, sal y limón que el utilizado en el lac loc, y los pescados y las carnes al curry.

Un postre entre horas: los dulces camboyanos

Los camboyanos no están acostumbrados a tomar los postres después de comer, sino entre horas. De hecho, en la mayoría de los restaurantes o cafés donde sirven comidas no hay ningún tipo de postre para después de comer. Los postres se compran generalmente en el mercado o en algunas tiendas especializadas. También hay carritos por las calles que los venden. La mayor parte están hechos a partir de arroz glutinoso o de coco.

Los camboyanos han conservado además la tradición panadera francesa y pueden encontrarse una especie de baguettes en casi todos los mercados.

Bebidas camboyanas

El té es la bebida de base en Camboya, tanto es así que se regala en todos los cafés. Una variante es el té con limón helado (tae kroi chima)

El vino de palma es realmente un jugo que se extrae de la palma de azúcar y que luego se cuece, extrayendo el azúcar, y se deja fermentar. Todo el mundo lo toma en Camboya, incluidos los niños, a pesar de ser una bebida alcohólica.

Los cocos se pueden encontrar en cualquier sitio en Camboya, aunque suelen venderse en puestos situados en las carreteras. Se quita la parte superior del coco con un cuchillo y se hace una pequeña incisión donde se mete una pajita. Los grandes cocos pueden llegar a contener varios litros de jugo, pero los pequeños son más sabrosos y dulces.

Una de las delicatessen en Camboya, como en otros países del sudeste asiático, es el jugo de nido de golondrinas. En Camboya, existen edificios enteros dedicados a la cría de golondrinas, que, a diferencia de otras especies, hacen sus nidos sólo con su saliva. Los camboyanos toman estos nidos y hacen con ellos una bebida refrescante, que se vende en latas.

Para entender la gastronomía de este país asiático, hay que tener además en cuenta que los camboyanos casi nunca comen en casa y que los restaurantes son un punto de reunión entre los ciudadanos.

Indonesia:

Religión:

La Constitución de Indonesia garantiza la libertad de religión, siempre que sea una de las cinco religiones oficiales (Islam, Catolicismo, Protestantismo, Budismo, Hinduismo) y bajo el credo de Pancasila entre otras cosas, defiende por igual y da el mismo trato a todas las creencias.

El Islam en sus diferentes manifestaciones es la fe de aproximadamente el 88% de la población. Entre los demás grupos religiosos se pueden señalar la presencia de más de 17 millones de cristianos, sobre todo protestantes, y más de 1,5 millones de budistas, la mayoría de origen chino. El hinduismo, que en el pasado tuvo una gran importancia, está confinado a la isla de Bali y algún punto remoto del este de Java.

El Islam en Indonesia es similar al Islam en los países árabes. Los indonesios son un pueblo extremadamente abierto y pacífico, con una base hindú y budista muy sólida por la cual se acogió el Islam hace cinco siglos.

En general, existe respeto y tolerancia entre aquellos que profesan religiones distintas, aunque en momentos puntuales, siempre motivados políticamente, ha habido enfrentamientos entre musulmanes y cristianos (Célebes central, Molucas).

En las islas de Java y Sumatra predomina el Islam, donde viven casi 200 millones de personas. Bali, por su parte, es el último lugar donde se practica el hinduismo, y en el Este de Indonesia (Flores, Timor, Molucas, Célebes Septentrional) encontramos cristianismo (católicos y protestantes); en estas provincias viven entre 15 y 20 millones de personas.

Gastronomía:

La cocina indonesia refleja la variedad extensa de gente que vive en las 6.000 islas pobladas que componen Indonesia. La cocina indonesia es tan diversa como la cultura indonesia, y ha adquirido influencia culinaria de muchas fuentes. A través de su historia, Indonesia ha estado implicada en el comercio debido a su localización y recursos naturales. Las técnicas indígenas y los ingredientes de Indonesia, por lo menos en las partes de Malasia, son influenciados por la India, el Oriente Medio, China y finalmente Europa. Los comerciantes españoles y portugueses trajeron el producto del nuevo mundo incluso antes de que los holandeses colonizaran la mayor parte de Indonesia.

Características:

En Indonesia occidental y central el almuerzo principal se cocina generalmente por la mañana, y se consume alrededor de mediodía. En muchas familias no hay hora establecida de comida y se espera que todos los miembros la atiendan. Por esta razón, la mayor parte de los platos se hacen de tal forma que puedan durar y seguir siendo comestibles aunque sean dejados sobre la mesa a temperatura ambiente por muchas horas. Los mismos platos entonces se recalientan para la comida final por la tarde. La mayoría de las comidas se elaboran alrededor de una pila cónica del arroz de grano largo. Una comida puede incluir una sopa, la ensalada (o los alimentos más comúnmente salteados con ajo), y un plato principal. Cuando una comida es acompañada por uno, o varios condimentos, se le denomina sambals.

En Indonesia oriental, en donde predominan las culturas nativas de los isleños, como por ejemplo en la isla de Papua y de Timor, las comidas se pueden centrar alrededor de otras fuentes de carbohidratos tales como sago y/o trigo. Los platos más populares que se originaron en Indonesia son comunes a través la mayor parte de de Asia, con la carne de vaca y los sambals muy apreciados en Malasia y Singapur. Los platos a base de soja tales como variaciones del queso de soja (tahu) y del tempeh son también muy populares. De hecho, el tempeh es una adaptación del queso de soja a los climas tropicales de Indonesia.

En la mayoría de las ciudades es común ver platos chinos tales como bollos y fideos vendidos por los vendedores callejeros y los restaurantes de la calle por igual, adaptando los platos muy a menudo para convertirse en una mezcla de cocina china-indonesia. Una adaptación muy común es que el cerdo no se emplea ya que la mayoría de indonesios son musulmanes. Los vendedores de la calle son comunes, además son muy típicos vendiendo sus mercancías en bicicletas o en unos carros especiales. Estos carros se conocen como kaki lima (denominación que viene a indicar lo estrecho de las sendas para peatones de casi metro y medio de ancho en Indonesia, no obstante alguna gente dice la nombran “cinco pies” después de los tres pies del carro y de dos pies del vendedor), y muchos de éstos tienen su propia llamada (bocina, campana, timbre, etc) distintiva para anunciar la venta de sus mercancías. Por ejemplo, el vendedor del sopa golpeará el lado de un tazón del bol de la sopa.

Costumbres a la mesa:

Los restaurantes denominados “Padang” (Rumah Makan Padang) se encuentran en muchas partes de Indonesia. Estos restaurantes sirven la cocina de la gente de Minangkabau. En estos restaurantes se sirven muchos platos pequeños que se llevan a mesa. Los comensales solamente comen lo que desean de esta selección de platos, y se los llevan. El alimento de Padang es típicamente picante y abunda la carne de vaca Rendang. Las comidas indonesias se comen comúnmente con la combinación de la cuchara en la mano derecha y del tenedor en la mano izquierda, aunque en muchas partes tales como Java del oeste es también usual comer con los dedos de las manos.

Condimentos comunes:

Esencias

- Candlenut (kemiri)
- Galangal (laos)
- Cúrcuma (kunyit)
- Jengibre (jahe)
- Chilli (cabai)

Hierbas

- Lemon Albahaca (kemangi)
- Cymbopogon (serai)
- Pandan (pandan) (*P. amaryllifolius*, una variedad de Pandanus, empleado para proporcionar un aroma a algunos platos y postres)

Algunos platos populares:

- Ayam Taliwang

- Bakmi Goreng (fideos fritos)
- Bakwan Malang (sopa de albóndigas con wontons fritos procedente de la ciudad de Malang)
- Gado-gado (una mezcla de vegetales y crackers con salsa de nueces. El sabor es dulce en el este de Java y salado en el oeste Java)
- Gudeg
- Gulai
- Karedok (vegetales crudos con salsa de cacahuets (la misma que gado-gado pero usando vegetales))
- Ketoprak
- Nasi Campur o Nasi Rames (Arroz mezclado)
- Nasi Goreng (Arroz frito)
- Nasi Kuning (Comido generalmente durante acontecimientos especiales. El arroz se cocina con leche y cúrcuma de coco, por lo tanto el nasi conocido como kuning (arroz amarillo). Se sirve generalmente con más variedades de platos)
- Nasi Padang
- Nasi Pecel
- Nasi Rawon
- Nasi Uduk
- Opor Ayam
- Pecel (una mezcla de alimentos y combinados con una galleta tradicional con salsa picante del cacahuete.)
- Rawon (una sopa de la carne de vaca. El color es generalmente negro debido al “kluwih” usado como especia)
- Rendang
- Saté or Satay (carne de barbacoa ensartada)
- Sayur Asem (Plato ácido/Plato de Tamarindo)
- Soto o Sroto o Coto (una sopa de pollo o de carne de vaca. El color es amarillo porque utiliza la cúrcuma como especia. El Soto en Jakarta contiene leche de coco mientras que en Java del este no)
- Tongsenng o Krengsengan (sautee de cordero con la salsa de soja)
- Babi Guling (Cerdo asado al estilo de Bali; comparable con el Cerdo Hawaiano al estilo de luau.
- Ayam/Bebek Betutu (Pato asado)
- Lawar

Aperitivos de Indonesia:

- Asinan Betawi
- Bakpia Pathok
- Emping Galletas elaboradas de las semillas aplanadas de Gnemon
- Geplak
- Gethuk

- Kerak Telor
- Kerupuk (Aperitivo de gamba - servidos como acompañamiento del Nasi Goreng)
- Klepon
- Kue Bandung
- Lemper
- Lontong Cap Gomeh
- Lumpia Semarang
- Martabak
- Nagasari
- Otak-otak (carne de pescados mezclada con la harina y después cubierta con la hoja del plátano antes de ser asado a la parilla)
- Rujak (hay dos clases de rujak. Los petis de Rujak son un plato popular de Surabaya, una mezcla de vehículos, queso de soja, tempeh con la salsa negra de la pasta de pescados. Los manís de Rujak, son una mezcla de la fruta cubierta con la salsa dulce y picante del cacahuete)
- Pempek (un distintivo de los platos de Palembang. Carne de pescados mezclada con la harina y después frita. Servido con el pepino, los tallarines, y se añade la salsa negra (salsa de soja))
- Somay/Siomay
- Srabi
- Tempeh Bacem
- Brem
- Arem-arem

Bebidas de Indonesia:

- Bajigur
- Cendol
- Es teler
- Es dawet
- Jahe Telor
- Serbat
- Teh Talua
- Wedhang rondhe
- Teh botol (Té embotellado)

Postres populares:

- Bubur Ketan Hitam
- Klepon
- Kolak
- Lapis Legit

- Lupis
- Pisang Goreng (Banana Frita)
- Tape Uli
- Bubur Candil
- Cenil
- Latok
- Paklempung

Frutas indonesias:

En los mercados indonesios abunda una gran variedad de fruta tropical. Éstas son una parte importante de la dieta indonesia, y se incluye en los almuerzos, en los postres, o incluso en los platos salados (como por ejemplo el rujak). Muchas de estas frutas son indígenas de Indonesia (Mangosteen) o del archipiélago Malayo en general (Rambutan), otros se ha importado de otros países tropicales, aunque el origen de muchas de estas frutas se disputa hoy en día. El plátano y el coco son particularmente importantes, no sólo para la cocina indonesia, sino que también en otras aplicaciones, tales como madera, lecho (material para techos), aceite, placas y empaquetado, etc.

- Banana - Pisang
- Coco - Kelapa
- Carambola
- Duku
- Durian
- Fruta de jack - Nangka / Gudeg
- Kaffir lime -Jeruk Obat / Jeruk Limau
- Lima - Jeruk Nipis
- Longan - Kelengkeng
- Lichee
- Mango - Mangga
- Mangosteen - Manggis
- Naranja - Jeruk Manís
- Piña - Nanas
- Pomelo - Jeruk Bali
- Rambutan
- Snake Fruit - Salak
- Star Fruit - Belimbing
- Soursop - Sirsak

Laos:

Religión:

El Budismo aparece por primera vez en Laos durante el siglo VIII, como muestran las imágenes de Buda y las inscripciones en piedra encontradas en Ban Talat cerca de Vientiane, ahora exhibidas en el Museo de Ho Prakeo. Después de la fundación del Reino Unido de Lane Xang, el rey FaNgum (siglo XIV) declara el Budismo como religión oficial e insta a la población a abandonar el animismo y otras creencias como el culto a los espíritus. Su política consiste en desarrollar la cultura laosiana basada en una creencia común: el Budismo Theravada.

En la actualidad el Budismo Theravada es una religión profesada por aproximadamente el 90% de la población de Laos. El Budismo es una característica inherente de la vida diaria y proyecta una fuerte influencia sobre la sociedad laosiana.

Su puede ver cada mañana a las mujeres dando limosna a los monjes, haciendo méritos para disminuir el número de sus renacimientos.

Se espera que cada hombre laosiano se convierta en monje al menos un breve período de su vida. Tradicionalmente, los hombres pasaban 3 meses durante la estación de lluvias en un wat (templo Budista), pero en la actualidad muchos hombres limitan su estancia a una o dos semanas.

Gastronomía:

Picante y fragancia, con un toque amargo de los alimentos, la comida laosiana posee su propio sabor distintivo entre los países del sudeste asiático, con su pariente más cercano es la cocina de la región de Isan de Tailandia.

Los alimentos de Laos son a base de pescado, carne de búfalo, carne de cerdo, aves de corral y, sobre todo hiervas. Siempre se preparan al momento y no se conserva. Aparte de arroz glutinoso, que se puede comer dulce o amargo, o fermentado y se come con los dedos, la comida de Laos es muy rica en vegetales y con frecuencia se broncea en el aceite de coco.

El arroz es el alimento básico de la alimentación de Laos. El plato más popular de arroz es "Khao niao", arroz glutinoso cocido al vapor.

La cocina laosiana no sólo utiliza las verduras cultivadas, sino la fruta a menudo salvaje o vegetales recogidos de los bosques se utilizan también. Los alimentos en Laos tienen un sabor único y algunos platos pueden ser picante al extranjero sin costumbre de comerlo.

Algunos platos tradicionales de Laos que usted debe saber: la ensalada de Paya conocido como "tamahung" que se hace de papaya cruda en rodajas, ajo, chile, maní, azúcar, salsa de pescado fermentado y jugo de limón - puede ser muy picante, así que ten cuidado! Si usted tiene una garganta frágil, pida sin chile, pero es una lástima.

"Feu" es uno de los platos más populares, una sopa de fideos con carne y verduras. Otra sopa es "tom-yam", con pollo o pescado que se ofrece en una estufa circular calentado por carbón.

"Lap", tradicional ensalada de Lao, está hecho de carne picada o pescado sazonado con limón y chile verde. El picado de carne, las especias y el caldo se mezcla con los granos de arroz crudo que han sido secos fritos y aplastados. Lap significa "felicidad y suerte". Se come con un plato de verduras crudas y el arroz pegajoso.

Hasta ahora, la cocina laosiana tiene muchas variaciones regionales, de acuerdo en parte a los alimentos frescos locales de cada región. Aunque la cocina de Laos no está fuertemente influenciada por la de sus otros vecinos, China y los inmigrantes vietnamitas han dejado su huella en el paisaje gastronómico de restaurantes y puestos de venta de fideos de apertura en todo el país, mientras que los franceses introdujeron el pan, paté y pastas.

Ingredientes:

Entre los ingredientes más populares de esta cocina se encuentra el arroz glutinoso que se encuentra presente en muchos de los platos. Entre los ingredientes de especias que proporcionan un sabor característico se encuentra el galangal y como saborizante la salsa de pescado. Es frecuente el uso de verduras. Es muy popular el empleo de condimentos como el jaew bong.

Técnicas de cocina:

Entre las técnicas de cocina más famosas en Laos se tiene el brasero (conocido como tao-lo) se trata de un elemento capaz de proporcionar calor como para que los alimentos se cocinen, se calienta con carbón vegetal, posee un tamaño similar al de un cubo, su calor es la base de la técnica del stir frying. El arroz glutinoso se cocina en cañas de bambú colocadas sobre este recipiente, en lo que se denomina maw nung.

Platos representativos:

- laap — una carne especiada servida en forma de ensalada
- tam mak hung — ensalada de papayas verdes
- soup noh may — estofado a base de bambú verde
- soup phak — ensalada de verduras
- keng noh mai som — bambú ácido en sopa
- ping sin — carne de vaca a la parrilla
- ping kai — pollo al grill
- sai oua — salchicha
- nem — arroz frito típico de Laos
- sin savane — carne de vaca crujiente
- som moo — jamón encurtido
- som pa — ceviche de pescado
- som khai pa — pescado en vinagre
- som phak kad — encurtidos

- mok pa — pescado en una hoja de banana
- mok kai — pollo en una hoja de banana
- or — estofado de verduras
- or lam — al estilo de Luang Prabang (estofado de verduras)
- tom padek — pescado cocinado en un padek
- tom tin moo — sopa de jabalí
- tom mak ha — sopa ácida de melón
- keng som kai — sopa ácida de pollo
- khao poon nam jaew — sopa de arroz vermicelli
- khai khuam — huevo duro acompañado de diversas especias
- pon — pescado en especias
- khao nom maw keng — pastel de coco

Malasia:

Religión:

De acuerdo con el censo 2000 de Malasia, y con los datos de la CIA estadounidense,¹

- 60,4% de los malayos son musulmanes;
- 19,2% budistas
- 9,1% cristianos
- 6,3% hinduistas
- 3,0% confucianistas, taoístas, y de otras religiones tradicionales chinas.

De acuerdo con la Constitución de Malasia, todos los malayos (la raza mayoritaria del país) están obligados a ser musulmanes. Los ciudadanos de origen chino o hindú tienden a no ser musulmanes, aunque se requiere que se conviertan a esa religión si desean casarse con una persona musulmana.

Los ciudadanos de la comunidad china practican una mezcla de budismo, taoísmo y religión folclórica china. Como ese conjunto de creencias no tiene un nombre oficial, sus seguidores se designan como budistas, principalmente por una cuestión de conveniencia burocrática.

En el país también hay personas seguidoras del sijismo y el bahaísmo.

Gastronomía:

La gran diversidad étnica que caracteriza a la población malaya ¿cuyos antepasados eran, en gran medida, originarios de otros territorios limítrofes como la China meridional? es uno de los factores que explican la extraordinaria variedad de la gastronomía autóctona. Ésta tiene puntos en común con la India, China, el sur de Tailandia y los antiguos territorios de Indochina, de los que ha adaptado el uso de especias y hierbas aromáticas. A su vez, debido a que comparte con Indonesia numerosas similitudes climáticas con Indonesia ¿que son

extensivas al ámbito de los recursos naturales, especialmente en las islas de Java y Sumatra? las tradiciones culinarias de ambos países también evidencia numerosas afinidades.

Como en el caso de Singapur, la cocina local recibe el nombre de nyonya o nonya. Éste era el término con el que los inmigrantes de origen chinos se referían a los platos que preparaban sus esposas malayas, y que también daban cabida a los ingredientes y los métodos de elaboración más habituales del gigante asiático.

En el que atañe a los ingredientes básicos, se cuentan la pasta picante de camarones, las guindillas o las frutas tropicales, que acostumbran a consumirse maduras. Tampoco hay que olvidar el arroz, con el que se preparan especialidades como el nasi kuning (arroz amarillo aromático). Por lo que se refiere al pescado y al marisco, otros platos típicos son el rempah-rempah (buñuelos de langostinos y brotes de soja), el ikan masak tauco (pescado con salsa de porotos) o el pescado con jengibre y piña. Sin embargo, la gastronomía malaya también brinda interesantes propuestas a base de carne, como el satay daging (brochetas de ternera) o el kambing korma (curry de cordero con leche de coco). Por su parte, los vegetales gozan de una gran prédica, inspirando recetas como el laksa lemak (sopa de fideos con leche de coco), el acar kuning (verduras en vinagre) o el kolak labu kuning (zapallo con jarabe de coco). Finalmente, en el apartado de postres, conviene prestar atención al pisang goreng (banana frita).

La comida de Malasia es realmente sencilla, lo complicado para los extranjeros es pronunciar el nombre de los platillos. Los ingredientes no varían demasiado, los componentes principales son el arroz y los noodles preparados de forma distinta.

La herencia gastronómica de Malasia se extrae de las diversas culturas de sus habitantes. Ofrece una mezcla única de los hindúes, chinos, tailandeses, árabes y malayos. Y al igual que en México, rara vez una comida de Malasia viene sin chile. Las salsas, como las mexicanas, tienden a ser altamente desarrolladas, pero ellos las mezclan con frutas y especias locales.

El marisco es excelente, pero el platillo más popular de Malasia es, sin duda, el satay de pollo, brochetas de carne o marinado en especias a la parrilla sobre un fuego de carbón y servido con una salsa de maní dulce y picante.

Las especias y leche de coco son algunos de los aromas más comunes utilizados en la cocina malaya. Los platos del norte del estado de Kelantan tienen un sabor particularmente dulce debido al uso de coco y azúcar, mientras que en Kedah y Perlis los platos son más picantes gracias a la influencia de Tailandia e India antigua.

Entre los platillos favoritos de Malasia se encuentran el rendang (un plato de carne picante) y nasi lemak (arroz cocido en leche de coco servido con boquerones fritos, pollo, huevos duros, el pepino en rodajas y sambai, una pasta picante), pero se puede degustar de forma diferente en cada región.

El pescado es parte de la dieta malaya, seguida por el pollo y la carne, que tienen que ser sacrificados y preparados de acuerdo con las directrices dietéticas Islámica para hacer una "halal".

La cocina china tiene muchas variantes incluyendo el cantonés, hokkien, hainan y sichuan, pero incluso éstos han sido objeto de asimilación local, creando un estilo único en Malasia. El cantonés dim sum (aperitivos casa de té) combinaciones de carnes, vegetales, mariscos y frutas. Se suele servir en pequeñas canastas o platos, dependiendo del tipo de dim sum.

Destaca también el hokkien mee (fideos), Hainanese chicken rice (pollo al vapor o al horno acompañado de un montículo de pollo con sabor de arroz), Char kway teow (está elaborado de fideos planos, aproximadamente de 1 cm o más finos en anchura, fritos sobre una fuente caliente y mezclados con una salsa de soja oscura, chili, gambas, huevo, mungo y ajos chinos). El mee tan paler (servido en sopa de fideos con gambas y carne de cerdo) son particularmente populares y fácilmente disponibles.

Comida de la India es generalmente picante por el chile y las especias. Una alternativa menos picante es un Korma, una carne suave de curry que se elabora con salsa de yogurth, crema de leche o leche de coco. También existe el Nasi Biryani, arroz cocinado en manteca con especias y vegetales.

La bebida favorita es el Teh Tarik, un té dulce y lechoso. Los principales ingredientes son el té negro y la leche condensada. Es tan popular que se considera la bebida tradicional de Malasia.

Malasia, descubre su gastronomía y rincones paradisíacos

Los alimentos básicos de la cocina malaya son el arroz, los fideos fritos y las aves

Malasia, situada en el corazón del Sudeste Asiático, es una tierra donde conviven en perfecta armonía una mezcla de culturas tan diferentes como la china, la hindú y la malaya. Desde la selva de Borneo hasta los rascacielos de su capital, Malasia penetra por los cinco sentidos con el aroma de las viejas colonias, el sabor de las especias, el tacto oriental, los sonidos de la jungla y los olores de sus dos mares.

¿Restaurantes o hawkers?

Malasia es un inmenso paraíso gastronómico donde se pueden degustar las numerosas cocinas asiáticas de que dispone, como la comida malaya, china o hindú. No sólo existen numerosos platos para probar, sino también numerosos sitios donde ir a comer.

Se pueden elegir lujosos y ostentosos restaurantes o, si se prefiere, puestos callejeros de vendedores ambulantes conocidos como hawkers. Es en estos locales donde realmente se pueden degustar las especialidades cocinadas en sus diferentes estilos.

Los hawkers sirven gran cantidad de pinchos y muchas variedades de comida rápida, sabrosa y a buen precio.

La comida malaya es generalmente rica en especias y en picante. A pesar de que cada zona tiene su propio estilo de preparación, el sabor, los ingredientes y la forma de cocinarlos es prácticamente la misma.

El arroz y los fideos, alimento básicos

El arroz al vapor conocido como nasi, es el plato principal e ingrediente esencial en casi todas las comidas malayas. Este tipo de arroz se acompaña con pescado, pollo o carnes variadas, y se adorna con trozos de coco y una salsa de carne y jugo de coco llamada santan que confiere a los platos un exquisito sabor.

Del nasi derivan otros muchos platos como el nasi padang o el nasi lemak. El sabroso nasi padang es la mejor opción para quienes quieren probar el arroz con una amplia variedad de salsas. Se sirve en una bandeja con diferentes recipientes con pescado, ternera, salsas vegetales y los ingredientes propios de cada zona.

El nasi lemak es un arroz cocido en leche de coco y servido con sambal ikan bilis, anchoas cocinadas con chile, cebolla y pasta de gambas. Generalmente se acompaña con un plato de carne adobada, preparada con varias especias que se conoce con el nombre de rendang.

Para quien no teme al picante se puede atrever con un plato de laksa, una especie de sopa picante preparada con fideos finos y pequeños trozos de pescado o bien, soto ayam, sopa picante de pollo con arroz y verduras, o quizás, sup ekor, sopa picante de rabo de buey. Y para los menos atrevidos, el mee rebus, un plato de fideos hervidos o el mee jawa, un caldo de fideos espeso servido con buñuelos de gambas, patata y queso de soja.

Carnes con sabores picantes:

Uno de los platos más conocidos en Malasia es el satay, elaborado con trozos de pollo o ternera adobados y sazonados con diferentes especias picantes que se ensartan en nervios de hojas de cocoteros para asarlos lentamente. Se acompañan con una deliciosa salsa de cacahuets, cebolla, pepino y ketupat, un pastel de arroz al vapor envuelto en una hoja de cocotero. Si bien las carnes son alimentos muy consumidos, en las zonas colindantes con el mar y los ríos, el pescado y el marisco también es muy abundante y variado. Se acompaña generalmente de una guarnición de arroz o de fideos fritos.

Otros platos característicos de la gastronomía malaya son el tahu goreng, cubitos de soja fritos con alubias y salsa picante de cacahuetes, o el gado gado, una ensalada con vegetales crudos.

Pasteles con frutas tropicales:

En cuanto a los postres se puede elegir entre múltiples y variadas frutas tropicales. Algunas de las deliciosas frutas de esta zona son la guayaba, la buah susu -de piel amarilla y semillas dulces y jugosas-, la buah duku -una fruta fresca y dulce-, el rambután, los mangos, las bananas, los pomelos y otras muchas variedades.

Estas frutas se emplean en la elaboración de pastelería mezcladas con cremas, natas y almíbares como el gula melaka, hecho de caña de azúcar, leche de coco, etc.

Filipinas:

Religión:

La religión mayoritaria es la católica, introducida por los misioneros españoles, aún conservando la Iglesia Filipina Independiente, propio de los primeros habitantes del archipiélago. Existe también el islamismo, el budismo, confucianismo, taoísmo, sintoísmo, protestantismo, animismo y entre otros.

Actualmente bajo la constitución política del estado, Filipinas es un Estado aconfesional o laico, es decir que garantiza con privilegio a todas las creencias religiosas.

Gastronomía:

La Gastronomía de Filipinas es un conjunto de costumbres culinarias asociadas a los habitantes de Filipinas, esta cocina se encuentra influenciada tanto por las cocinas del Sureste Asiático como por la cocina española debido a tres siglos de colonización hispana. Por regla general los filipinos tradicionalmente tienen tres comidas al día - almusal (desayuno en filipino; conocido como almuerzo en Filipinas), tanghalian (almuerzo en filipino; conocido como comida en Filipinas) y hapunan (cena en filipino) más un aperitivo por la tarde denominado merienda.

Historia:

La primera influencia en Filipinas, en la época pre-hispánica, y se deja notar en la preparación de ciertos alimentos mediante cocción en agua, al vapor, o el asado. Estos métodos se aplican a un amplio rango de alimentos que van desde el carabao (búfalo de agua), vaca, pollo y cerdo, pasando por marisco, pescado, moluscos, etc. Los malayos cultivaron el arroz en Asia desde el 3200 a. C. Las rutas comerciales en la época pre-hispánica se hicieron con China y la India introduciendo en la dieta filipina usos de toyo (salsa soja) y patis (salsa de pescado), así como el método de y la elaboración de sopas al estilo asiático.

La llegada de los españoles hizo que se cambiaran algunas costumbres culinarias, introduciéndose los chiles, la salsa de tomate, el maíz y el método de saltear con ajo denominado guisado y que actualmente se puede encontrar definido con esta palabra en la cocina filipina. El conservado de algunos alimentos con vinagre y especias se emplea hoy en día y es un método introducido por los españoles en la cocina local. Existen en la cocina filipina adaptaciones a platos españoles y que son muy populares como son la paella que en la versión filipina es una especie de arroz valenciana, versiones locales de Chorizo, escabeche y adobo.

Durante el siglo XIX, la cocina china empezó a ejercer su influencia en forma de panciteria o tiendas de fideos que se empezaron a establecer por todo el territorio, en algunas ocasiones se mezclan los nombres de esta forma se tiene el arroz caldo (arroz y pollo en un caldo) y la morisqueta tostada (un término antiguo para el sinangag o arroz frito).

Desde comienzos del siglo XX la aparición de otras culturas trajo otros estilos y por eso es que actualmente se nota la influencia de la cocina estadounidense, francesa, italiana y japonesa, así como la introducción de nuevos procesos culinarios.

Ingredientes:

Como ocurre en la mayoría de los países asiáticos, el alimento básico de Filipinas es el arroz. A menudo se prepara al vapor y es servido durante las principales comidas. El arroz sobrante se suele freír con ajos para hacer sinangag, que se sirve generalmente en el desayuno junto con un huevo frito y carne curada o salchichas. El arroz a menudo se mezcla con diferentes salsas o con el caldo de otros platos. En algunas regiones, el arroz se mezcla incluso con leche condensada, cacao o café. La harina de arroz se utiliza en la fabricación de dulces, tortas y otros pasteles. Aunque el arroz es el principal alimento básico, el consumo de pan está también bastante extendido.

Una gran variedad de frutas y hortalizas se suelen utilizar para cocinar. Los plátanos, calamondines, pulpa y leche de coco, guayaba, mangos, papayas o piñas proporcionan un toque tropical a muchos platos. También se usan muchas verduras de hojas verdes como la espinaca, la col china, el repollo, la berenjena o las judías verdes. La combinación de tomates, ajos y las cebollas se encuentra en muchos platos. Algunas legumbres como las patatas, zanahorias, el Taro, la mandioca, el ube y el camote, también encuentran su lugar en la cocina filipina. Otras especialidades son el camote y un cierto tipo de plátano llamado saba que puede ser frito y rebozado con azúcar moreno.

Entre las carnes se incluye el pollo, la carne de cerdo, la carne de res y una gran cantidad de pescado. Los mariscos son igualmente populares y muy abundantes debido a tratarse de un archipiélago. Entre los más populares se encuentran el tilapia, el [[bagre], el chano, el mero, la caballa, el pez espada, el atún, los camarones, las gambas, las ostras, los mejillones, las

almejas, la sepia, los calamares, los cangrejos, etc. También son populares las algas preparadas de diversas maneras.

La comida es a menudo servida con diferentes salsas y los alimentos fritos a menudo son sumergidos en vinagre. También se usa mucho la salsa de soja, el jugo exprimido de kalamansi, o una combinación de los dos. La raíz de jengibre y el chili también son condimentos que a menudo se agregan a los platos.

Singapur:

Religión.

La variedad de las religiones es una reflexión de la diversidad de la población en la isla. Los chinos son principalmente seguidores del budismo, taoísmo, shenísmo, o son cristianos, católicos. También hay algunos que no pertenecen a ningún grupo religioso y se consideran "libre pensadores". Los malayos son predominantemente musulmanes y la población india es, ante todo, seguidor del hinduismo, aunque también hay muchos musulmanes y seguidores de la religión Sikh entre los indios.

Dicho esto, es fácil entender que la tolerancia es esencial en Singapur. Yendo un paso más allá, las diferentes creencias se cruzan de una manera extraordinaria, incorporándose en la ciudad moderna. Un ejemplo típico son los edificios religiosos, templos, iglesias o mezquitas, cuyo papel es importante entender en la vida de la gente.

Gastronomía:

Singapur está considerado como uno de los principales centros gastronómicos no sólo del sudeste asiático, sino también del mundo. Sin ir más lejos, en este minúsculo país confluyen lo mejor de la alta cocina oriental y de otras tradiciones culinarias tan apetecibles como exóticas.

El origen de estas últimas radica, como no podía ser de otra manera, en la acusada presencia de chinos, malayos, indios e indonesios en territorio singapurense. Su llegada a la zona se ha traducido en un sincretismo culinario que ha dado cabida a lo más significativo de todas estas escuelas: desde las broquetas satay hasta el curry, pasando por el pescado, la salsa de soja, la salsa de cacahuete (sambal kacang), el chile, las especias o la leche de coco.

Pese a todo, si hay un país que ha ejercido una influencia especial en la cocina regional, éste es, sin lugar a dudas, China. No en balde, el nombre con el que se conoce a la gastronomía autóctona (nyonya o nonya) deriva del término con el que los inmigrantes del gigante asiático designaban las recetas que preparaban sus esposas, y en la que empezaron a abrirse paso

los ingredientes y los métodos de preparación traídos por los recién llegados. Entre estos últimos, cabe destacar el salteado.

Por otro lado, pese a que Singapur ha permanecido fiel a su tradición gastronómica, también ha sabido dotar sus fogones de dinamismo y modernidad. A modo de ejemplo, baste recordar que los antiguos puestos de comida ambulantes han dado paso en los últimos años a las cantinas de comida rápida, en las que se puede comer bien y por muy poco. Y lo más importante: sin renunciar a todas las garantías higiénicas.

Entre las especialidades culinarias más típicas de Singapur, destacan los platos de pasta ? como el char kwee teow (fideos de arroz con langostinos y carne de cerdo)?, y de carne, tales como pork satay (brochetas de cerdo), el siu mai (wonton al vapor con cerdo y langostinos), el rebong char (langostinos y carne de cerdo picantes con bambú) o la ensalada de pollo con jengibre.

La gastronomía de Singapur es un excelente ejemplo de la mezcla étnica y diversidad de culturas existentes en Singapur. Esta cocina tiene muchas influencias de cocina malaya, China, India (en especial de la cocina Tamil) y de formar parte de las cocinas del Sureste Asiático, posee influencias también de occidente debido a la ocupación de las islas por los Ingleses en el siglo XIX. Como ejemplo de variedad y fusión de estilos, por ejemplo en los hawker stores (una especie de food court) de Singapur, puede observarse como los chefs originarios de China preparan platos indios, mientras que los chef indios preparan diversos platos de Malasia. La cocina es uno de los atractivos culturales de Singapur.

El plato nacional es el Hokkien, un característico plato de fideos fritos. Sin embargo, en la comida de Singapur también se vislumbran las características multiculturales. La variedad de las especialidades culinarias y lugares donde probarlas es enorme. Existen muchos mercados ambulantes de comidas típicas y en los restaurantes se encuentra todos los tipos de comida imaginable. Se pueden encontrar platos chinos, malayos, hindúes, indonesios y hasta los típicos platillos "fast food" como una hamburguesa y refresco. Los platillos chinos son básicamente fritos en sartén con una combinación deliciosa de vegetales y carnes hechas en pocos minutos. El sabor agridulce de sus platos es singular y se pueden acompañar con una sopa won ton, chow mein o los conocidos rollitos primavera. A diferencia, de ésta, la comida influida por el estilo de Beijing utiliza más los fideos que el arroz en sus combinaciones principales y es muy común encontrar platillos elaborados con carne de pato. La comida hindú de Singapur mezcla las costumbres del norte y sur de la India, así podemos encontrar platillos vegetarianos o aquellos basados en diversas carnes muy condimentadas. Existe una sopa de lentejas muy popular llamada dhal, una bebida que combina el yogurt y el agua conocida como lassi y las salsas y condimentos conocidos como chutneys.

DE INSPIRACIÓN CHINA:

- *Bak kut teh (chino: 排骨; pinyin: ròu gǔ chá), sopa elaborada con costillas de cerdo y a la que se vierte una variedad de hierbas y especias chinas.
- *Bak chor mee (肉脞面 ròu cuò miàn), fideo a base de huevo con cerdo picado y otros ingredientes, servidos secos o en sopa. Se suele usar el fideo mee pok en la elaboración de este plato.
- *Ban mian (板面 bǎn miàn), fideos elaborados a mano y servidos con verduras, albóndigas, setas laminadas y un huevo en una sopa ikan bilis.
- *Chai tow kway, o Pastel de Zanahoria (菜头糕 cài tóu gāo), se trata de rábanos picados y puestos a elaborar stir fried con huevo revuelto. Hay versiones que se denominan 'negro' (con salsa de soja y/o chili) o 'blanco' (sin salsa de soja, pero a veces con chili).
- *Char p'ng, arroz frito (炒粉 chǎo fàn).
- *Char kway teow (炒粿条 chǎo guǒ tiáo), una mezcla de arroz harina (kuay teow) y fideos stir-fried en una salsa de soja con gambas, huevos, brote de soja, pastel de pescado, verduras, col china y algo de tocino.
- *Char siew rice (炒粉 chǎo fàn) y fideos Char siew (叉烧面 chā shāo miàn), se trata de un plato de arroz cantonés que puede llevar fideos junto con cerdo a la barbacoa.
- *Chee cheong fun (蒸粉卷 zhēng fūn) - harina de arroz al vapor y puesta en forma de rollos, algunas veces mezclada con cerdo, pollo o verduras. Se sirve con una salsa dulce de soja.
- *Chok (粥 zhōu), Cantonés porridge de arroz en varios sabores incluye pollo y cerdo, a menudo servido con ikan bilis y rebanadas de huevo centenario o fresco.
- *Chwee kway o zhui kueh (水饺 shuǐ jiǎo), pastel de arroz al vapor cubierto con rábanos; se suele comer para desayunar.
- *Claypot chicken rice (豉汁蒸鸡 shí zhī zhēng jī fàn), arroz cocinado en una olla de yeso, se sirve con pollo o con una salchicha china.
- *Curry de fideos y pollo (咖喱面 kā lí jī miàn), fideos de huevo en un curry de pollo.
- *Duck rice (鸭饭 yā fàn), pato braseado con arroz (卤鸭饭 lǔ yā fàn). se suele servir con huevo duro y verduras en salazón, o tofú (tau kua).

- *Fideos de albóndigas de pescado (鱼丸面 yú wán miàn), generalmente es una variedad de Teochew. Cualquiera de los diversos tipos de huevo y arroz que puede servirse en "seco" o con una sopa, con albóndigas de pescado, pastel de pescado, brotes de soja y lechuga. Así como con bak chor mee, los fideos más solicitados para la elaboración de este plato son el mee pok.
- *Arroz con pollo Hainanese (海南鸡饭 hǎi nán jī fàn), pollo al vapor con arroz cocinado en un caldo. Siempre sirve con chili, una salsa de soja y salsas con base de jengibre.
- *Hae mee (炸面 xiā miàn), fideos amarillos de huevo en un caldo concentrado, todo ello con costillas de cerdo.
- *Hokkien mee (炸面线 fú jiàn chǎo xiā miàn), arroz vermicelli y fideos amarillos fritos con gambas, rodajas de sepia.
- *Hor fun (扁粉 hé fěn), fideos de arroz planos servidos con pescado o camarones.
- *Hum chim peng (馅饼 xián jiǎn bǐng), un pan al estilo chino relleno con pasta de judías.
- *Tostada Kaya, un desayuno tradicional. Kaya es un coco dulce que se elabora como una mermelada y que se extiende sobre una tostada. Se combina con una taza de café.
- *Kway chap (粿汁 guǒ zhī), Es un plato variante del Teochewt, arroz en una especie de sopa saborizada con salsa de soja y con diversas carnes de cerdo.
- *Lor mee (炸面线 lǚ miàn), un fideo Hokkien servido en una salsa viscosa.
- *Oyster omelette (蚝皇 háo jiān), se trata de ostras con una mezcla especial de harina-huevo.
- *Pig's organ soup (猪杂汤 zhū zá tāng; literalmente: sopa de las partes de aprovechamiento del cerdo), es una sopa variante del kway chap.
- *Popiah (薄饼 báo bǐng), estilo-Hokkien con cebollas de primavera o crepes enrollados, cocinados con salchicha china, gambas y lechuga.
- *Rojak chino, una ensalada de frutas. Es diferente del rojak indio.
- *Soon kway (春卷 chūn guǒ), un dumpling relleno de vegetales con una salsa.

- *Vegetarian bee hoon (䄀䄀 zhāi mǐ fěn), arroz vermicelli con diversos vegetales, o tofu.
- *Wan ton mee (云吞面 yún tūn miàn), fideos con carne de cerdo o camarones.
- *Yong tao foo (䄀䄀 niáng dòu fǔ), un variedad de verduras cocinados con pescado y cocinado con una sopa basada en ikan bilis. Puede servirse seco con judías dulces y salsa picante.
- *You char kway (油条 yóu tiáo)
- *Yusheng (䄀生 yú shēng), pescado crudo en ensalada, famoso durante la celebración Nuevo año chino.

DE INSPIRACIÓN MALAYA:

- *Agar agar - es una especie de gelatina extraída de las algas comestibles.
- *Ayam goreng, pollo frito.
- *Curry puff, una pasta con pollo al curry, patatas cortadas en cubos y huevo duro. algunas veces se emplean sardinas en lugar de pollo.
- *Goreng pisang, bananas cubiertas en harina, fritas y servidas como un snack.
- *Ketupat, un pastel de arroz malayo. Servido generalmente con satay.
- *Kueh lapis, un pastel multi-capas coloreado.
- *Kuih pisang, pasteles de banana.
- Ice Kachang, un postre a base de hielo picado aromatizado con leche de coco y aderezado con maiz, alubias y gelatinas de hierbas.
- *Laksa, fideos de arroz en un curry de leche de coco, huevo y pollo. Su origen es de Peranakan (mezcla de malayo y china). Una variante específica (y opuesta a la variedad fusionada de las cocinas Malasia y de Singapur) es el Katong laksa.
- *Lontong, pastel de arroz comprimido y una sopa de verduras
- *Mee goreng, fideos de color amarillo stir-fried con salsa de tomate, algún chili, y diversas carnes o calamares.

- *Mee rebus, fideos amarillos servidos con una salsa muy picante elaborada de soja fermentada.
- *Mee siam, "fideos siameses" o finos fideos de arroz en una sopa muy especiada.
- *Mee soto, una sopa de fideos muy especiada.
- *Nasi ayam goreng, Arroz frito al estilo malayo con pollo.
- *Nasi lemak, arroz con coco en una omelette, anchoas, pepino y pasta chili. Algunas veces se enrolla en una hoja de banana, para reforzar su sabor.
- *Nasi padang, un plato de origen indonesio con arroz y una amplia elección de vegetales.
- *Otak-otak, Un pastel de pescado especiado y servido en una hoja de banana
- *Roti john, pan relleno con diversos ingredientes (generalmente carne y cebollas) y luego frito.
- *Satay, carne a la parrilla servida como pincho servido con ketupat, pepino y cebolla.
- *Soto ayam, una sopa de carne de pollo especiada.

DE INSPIRACIÓN INDIA:

- *Indian rojak, un plato de la comunidad musulmana de la India con diversos vegetales y mariscos fritos en una masa.
- *Murtabak, una variedad de roti prata con carne picada de cordero y cebollas
- *Nasi briyani, un plato indio-musulmán de arroz y servido con pollo, vaca o cordero.
- *Putu Mayam, un plato originario de Sri Lanka, similar al Sri Lankan hoppers.
- *Roti prata, un plato de la comunidad musulmana de la India extremadamente popular como desayuno, es muy celebrado por todos los habitantes de Singapur. Se trata de una especie crepe muy crujiente y que suele ir acompañado de algún tipo de relleno.
- *Soup kambing, Sopa de cordero

- *Tandoori, Una forma de cocinar típica de la India que consiste en un horno oval donde se introduce diversas carnes y panes
- *Thosai, es una especie de crepe hecha a base de lentejas principalmente
- *Mee Kuah, Un plato de fideos indio con salsa de carne

Existen muchísimos más platos, ya que la imaginación y el ingenio de los singapurenses ha hecho que la fusión de todos estos platos de lugar a una fascinante cultura gastronómica y popular.

Tailandia:

Religión:

Aproximadamente el 95% de la población tai es budista, y el país cuenta con unos 18.000 templos y 140.000 sacerdotes budistas. Casi todos los hombres tailandeses que profesan este credo viven unos días, o incluso meses, en un wat o monasterio.

La visita a uno de sus templos implica entrar correctamente vestido: nada de pantalones cortos y camisetas

Los musulmanes constituyen aproximadamente el 4% de la población. También hay comunidades cristianas e hindú.

Gastronomía:

Desde los años ochenta, la gastronomía tailandesa o tai ha ido ganando adeptos entre el público occidental. Sin duda, gran parte de su éxito radica en la política de sus restaurantes, en los que se suele ofrecer un excelente trato y, sobre todo, una carta basada en ingredientes autóctonos de primera calidad. Entre los más habituales, destacan sobre todo los vegetales ? como las berenjenas, las limas de kaffir (manao), el coco (khanom) la pera de agua (chom phu), la galanga, la canela (ob choei) el sésamo (nga) la albahaca, los cacahuetes, la leche de coco, la cebolla, la pimienta (phrik thai) o el curry en polvo (khanom)?, sin olvidar algunos productos del mar, como las gambas o los camarones.

No obstante, Tailandia ha sabido incorporar a sus fogones numerosos elementos de otras tradiciones culinarias, tales como la preparación de los platos fritos y salteados ?importada de China? o la adopción de de algunos ingredientes foráneos, como el chile ?originario de Sudamérica? o el curry ?la salsa india por excelencia.

Ahora bien, esto no significa que la gastronomía tailandesa no haya sabido granjearse una identidad propia. Nada más lejos de la realidad. Sin duda, su principal rasgo distintivo estriba en la combinación de sabores ácidos y picantes, siempre acompañados de hierbas aromáticas y especias. No obstante, aquellos que prefieran alimentos menos condimentados, pueden pedirlo utilizando la siguiente frase: Mai ao phet na.

Otra de las peculiaridades de la cocina tai es el protagonismo que adquieren los platos de carne, un alimento que se consume con mucha más frecuencia que en otros países vecinos. Eso sí: ésta se sirve siempre muy troceada, para cumplir el precepto budista que prohíbe ingerirla en grandes trozos.

Además de los productos cárnicos, también son muy habituales las ensaladas (yam) y los fideos (kway tiaw o mae grobb), que se subdividen a su vez en fideos finos (sen un) o gruesos (puet eo). Pese a todo, el producto estrella es el arroz, que suele servirse acompañado de carne o pescado. Este cereal también se puede comer solo, como en el caso del kao pad (arroz frito).

Entre sus recetas más típicas, destacan, en el apartado de los platos cárnicos, el kai ho bai toei (pollo envuelto en hojas de banano) el gaeng keo wan kai (pollo al curry verde), el kai tom ka (sopa de pollo con galanga), el kaeng ped naa (ternera al curry), el pat pried wan nua (ternera agridulce) o el moo wan (cerdo dulce con caléndulas). También gozan de una gran popularidad las especialidades de pescado y marisco, que cristalizan en recetas como el kung thord (langostinos fritos marinados), el homok talay (marisco con leche de coco), e hoy lai phad nam prik phao (almejas guisadas con albahaca) o la salsa de pescado (nam plaa). No obstante, las especialidades vegetarianas también tienen un lugar en el marco de la cocina tai, con recetas como el yam makhua phao (berenjenas agridulces), el namjeem (salsa dulce picante) o el ajad (un aderezo a base de pepino).

En cuanto a los postres, cabe remarcar la importancia que adquieren las frutas tropicales, en deliciosas propuestas como la piña frita especiada, la crema de coco, el khanom kloy (pastel de coco), el khanom sai shay (pastel de coco y arroz) o el kluai buat chi (plátano cocido con leche de copra).

Finalmente, en lo que atañe a las bebidas tradicionales, destacan el whisky local o mekhong, que suele tomarse con soda y jugo de limón.

Presentación de los Platos:

En vez de servir varios platos principales con ciertos acompañamientos, tal y como ocurre en la cocina occidental, la tailandesa consiste principalmente en un plato principal, como el arroz, con varios platos complementarios.

El arroz es el componente básico dentro de la cocina tailandesa, al igual que ocurre en la mayoría de las cocinas asiáticas. El arroz de jazmín, el cual está muy bien cotizado, es propio de Tailandia. Su largo grano aromático crece en abundancia en los verdes campos de la zona central del país.

El arroz vaporizado es acompañado con currys, frituras y otros platos, incorporándoles guindillas o zumo de lima entre otros. En muchas ocasiones se sirve el arroz y los acompañamientos en el mismo plato, sobre todo cuando el tiempo disponible para comer es limitado. El conocido arroz pegajoso o glutinoso es la única variedad de arroz que contiene una inusual cantidad de fécula, realizando con él unos platos con una textura especial. En lugares como el norte del país, donde la influencia de Laos es mayor, se sustituye el arroz con el uso de pan.

Los tallarines, muy conocidos en la mayoría de los países sur-asiáticos y China, son muy populares también en Tailandia, aunque se utilizan normalmente en platos únicos como el stir-fried Pad Thai o la sopa de tallarines. Muchos platos típicos chinos han sido adaptados al sabor tailandés, tales como el Khuaytiow rua, una sopa de tallarines y arroz agrio y picante. Existe un plato único tailandés llamado nam prik, que hace referencia a la salsa picante o al aspecto pegajoso. Cada región tiene su propia versión. Se prepara aplastando las guindillas con varios ingredientes como el ajo o la salsa de gambas utilizando el mortero.

Entonces se sirve a menudo acompañado con verduras como el pepino, col o judías crudas o ligeramente cocidas. Las verduras se condimentan con una salsa y se comen acompañadas de arroz.

Normalmente la comida tailandesa se come con tenedor y cuchara. Los palillos apenas se utilizan, su uso es normalmente para el consumo de la sopa de tallarines.

El tenedor, sostenida con la mano izquierda, se usa para empujar la comida dentro de la cuchara. Sin embargo, es normal que ciertos tailandeses ciertas las tribus del norte del país usen la mano derecha para comer el arroz, haciendo una especie de bola que mezclan con los acompañamientos. Los tailandeses musulmanes suelen comer únicamente con su mano derecha.

La comida tailandesa se sirve acompañada con condimentos picantes para dar más sabor a los platos. Dentro de esos condimentos encontramos la guindilla seca, o las rodajas de pimienta picante en vinagre de arroz.

La cena suele ser la comida más importante en Tailandia, y se suelen disfrutar de los mejores platos.

Ingredientes:

El ingrediente que se encuentra en la mayoría de los platos tailandeses, de todas las regiones del país, es el nam pla, una salsa de pescado con un sabor fuerte y aromático. La salsa de gambas, una combinación de gamba molida y sal, también es sumamente utilizada.

Los platos de las regiones del centro y norte usan gran variedad de hojas comestibles que raramente se encuentran en la zona oeste, tales como ciertas hojas de lima que son usadas en casi todas las sopas y currys de esas zonas.

Es frecuente combinar estas hojas con ajo, jengibre u hojas de limón. La albahaca fresca se utiliza mucho para añadir fragancia en ciertos platos, al igual que pasa con el curry verde. Otros ingredientes típicos incluyen las verdes y pequeñas berenjenas tailandesas, el tamarindo, el azúcar de coco, el zumo de lima y la leche de coco.

Gran variedad de guindillas y elementos picantes pueden encontrarse en la mayoría de los platos tailandeses.

Como otros ingredientes podríamos citar el pahk chee (cilantro), rahk pahk chee (raíz de cilantro), salsa de curry, curry en polvo, salsa de soja, gamba seca, pong pa-loh (cinco especias en polvo), tua fahk yao (judías largas), nahmahn hoy (salsa de ostras), prik thai (pimienta tailandesa), y harina de arroz o tapioca.

Aunque el brócoli se usa mucho en los restaurantes asiáticos, apenas es usado en la comida tradicional tailandesa.

Platos famosos:

En muchos de los platos citados a continuación, pueden utilizarse diferentes ingredientes proteínicos, como la ternera, el pollo, el cerdo, el pato, el tofu o el pescado.

Platos de desayuno:

Jok. Una especia de arroz con leche.

Khao Tom. Una sopa de arroz al estilo tailandés, que se le añade cerdo, pollo o gambas.

Platos Individuales:

Khao Pad. Este arroz frito es uno de los platos más comunes en Tailandia. Normalmente se hace acompañado con pollo, ternera, gambas, cerdo, cangrejo, coco, piña o verduras.

Pad Thai. Son tallarines de arroz con salsa de pescado, azúcar, zumo de lima o pulpa de tamarindo, cacahuets troceados, y huevo combinado con pollo, pescado o tofu.

Rad na. Tallarines caldosos anchos de arroz, con ternera, cerdo, pollo, gambas o pescado.

Khao pad ñame. Arroz frito con salchicha fermentada (típico de la zona del nordeste).

Pad see ew. Tallarines fritos con una compacta salsa de soja, salsa de pescado y cerdo o pollo.

Pad kee mao. Tallarines fritos con albahaca tailandesa.

Khao khluk kapi. Arroz frito con salsa de gambas, servido con pollo dulce y verduras.

Khanom chin namya. Tallarines redondos de arroz cocidos rociados con varias salsas de curry y servidos con hojas frescas y verduras.

Khao soi. Tallarines de trigo crujientes en una sopa con pollo dulce (es un plato de la zona norte).

Khao pad gai. Arroz frito con pollo.

Gai pad grapao. Pollo picante con ajo, guindillas y albahaca.

TIMOR ORIENTAL:

Religión:

Timor Oriental es en Asia, junto con las Filipinas, un país preponderantemente católico romano (93,2%). También hay una minoría musulmana (5%). El resto de la población profesa el protestantismo, animismo, hinduismo y budismo.

Gastronomía:

¡Dejaselos de tarea!

Vietnam:

Religión:

El budismo mahayana es practicado por el 80% de la población, aunque no muchos son budistas observantes,^{4 5 6 7 8 9 10 11 12} además hay un 2% de adherentes del budismo theravada mayormente de la minoría jemer y un 2% que sigue la secta budista heterodoxa Hoa Hao fundada recientemente. Además del budismo que fue introducido en el siglo II d.C, el confucianismo y el taoísmo chinos han tenido una fuerte influencia y arraigo en el país pero

generalmente se les sigue conjuntamente con el budismo. El gobierno vietnamita permite la práctica del budismo pero mantiene un férreo control sobre las organizaciones budistas.

El 8% de la población siguen el cristianismo, de ellos unos seis millones son católicos y alrededor de un millón protestantes. El catolicismo se introdujo en el siglo XVI y se popularizó bajo el dominio colonial francés. El protestantismo ingresó posteriormente. Los católicos vietnamitas son vistos con recelo por el gobierno comunista y Vietnam no tiene relaciones con el Vaticano, por lo que la Iglesia católica en Vietnam está bajo supervisión del Estado.¹³

El islam es practicado principalmente por la minoría étnica cham, también hay una minoría de seguidores del hinduismo entre los Cham. Además hay minorías de judíos, bahaíes, animistas y religiones autóctonas como el culto pagano Đạo Mẫu que rinde adoración a la Diosa Madre y el Caodaísmo, una religión sincrética.

Gastronomía:

La cocina vietnamita es, posiblemente, la mejor y la más variada de todo el sudeste asiático. En los restaurantes, los platos vienen ordenados según su ingrediente principal: de pollo, de pescado, etcétera. Los menús están siempre acompañados de arroz y tallarines además de una sopa (Pho) preparada a base de camarones, pescado y jengibre, a los que se añaden verduras, tallarines y carne.

La gastronomía varía mucho de una región a otra. La cocina vietnamita es como su cultura: refleja los numerosos contactos que ha tenido con otras culturas a lo largo de los siglos, entre las que cabe destacar la China, la jemer y la francesa.

El arroz (com en vietnamita) es el alimento básico de la dieta y la base de la agricultura del país. De hecho, el cambio experimentado por la producción de arroz refleja la evolución de la economía del país. A principios de la década de 1980 Vietnam dependía de la importación para alimentar a su pueblo; como resultado, había provincias enteras donde la gente pasaba hambre.

Hoy en día, ya sin granjas colectivas, Vietnam es el tercer exportador de arroz del mundo, a pesar del persistente temor a que el país se quede sin arroz, lo que con frecuencia lleva al gobierno a suspender las exportaciones e imponer cupos.

Los años de influencia y ocupación chinas son evidentes en el uso de palillos y la tendencia a comer arroz blanco a secas en lugar de mezclado con otros alimentos.

También son muy apreciados en la mesa vietnamita el tofu, las setas, las anguilas y los caracoles. Pero, sin duda, uno de sus mayores manjares es la serpiente, especialmente si se

trata de la cobra. En primer lugar degustarán un delicioso sofrito con las entrañas del animal, y más tarde, un estofado con su carne en el que no escaseará el jengibre.

Existe una salsa de pescado llamada “nuoc mam” poco menos muy imprescindible en la cocina vietnamita. Esta salsa, que no falta en ninguna mesa vietnamita, igual que ocurre con la sal en los países vietnamitas o con la salsa de soja en China.

Los Tallarines: si hay un plato que defina Vietnam, es el pho, un simple caldo de tallarines de arroz con otros ingredientes al que se denomina «la amante de la cocina vietnamita».

En casa, los vietnamitas suelen comer arroz en las comidas como acompañamiento, tres veces al día. Pero cuando salen, suelen pedir pho. Los vietnamitas utilizan la comida como un eufemismo para referirse a sus relaciones. Cuando uno se cansa de arroz (la esposa o el esposo), come pho (el amante). Esta sopa de tallarines se suele tomar a la hora del desayuno o como tentempié por la noche, aunque muchas personas también toman pho a mediodía o para cenar.

La cocina vietnamita es personal y se diferencia del resto de la cocina asiática.

Pho

Es más que una sopa de carne con fideos. Lo encontrarás en todos lados, pero especialmente en Hanoi. Su nombre se pronuncia “fuu” y no querrás perderte la experiencia. Se sirve con un trocito de lima, que debes exprimir para agregar unas gotitas al caldo. También se acostumbra agregar un poco de salsa picante y otro poco de salsa de ajo o de pescado. Todo ello se mezcla con hojas de coriandro, menta o albahaca. Un poco de cada una, o todas juntas.

Usa tus palillos para remover el caldo y todos sus ingredientes. Recoge un poco de los fideos del fondo dejándolos escurrir a la altura de tu nariz. Así la mezcla que te has preparado se colará por los fideos impregnándolo todo. Vuelve a sumergirlos en el caldo y haz lo propio con otro puñado de fideos. Déjalos reposar unos minutos y luego comienza con el festín. (foto del inicio)

El pho más tradicional en Vietnam, es el realizado con carne de pollo: el pho bo.

Mon cuon

Simplificando podríamos decir que son rollitos de arroz. También se consiguen en cada rincón del país y los más comunes son los gou cuon. Los ingredientes de estos rollitos pueden variar de acuerdo a la región de Vietnam por donde pases, o a los productos del momento: carne de cerdo, salsa de guisantes, vegetales, pollo asado, etc.

En Hanoi encontrarás la versión más refinada, con la cubierta de arroz tan delgada como papel y el relleno, siempre bien especiado, jugoso y apetecible. Los más atrevidos pueden

pedir que los acompañen con unas gotas de ca cuong, una secreción muy aromática que produce un tipo especial de escarabajo.

Cha ca

En vietnamita significa “pescado frito” por lo que lo verás en muchos locales y puestos de comida al paso. En Hanoi, por ejemplo, hay un restaurant con más de 100 años de antigüedad cuyo único plato es el cha ca y sus múltiples versiones: el Cha Ca La Vong. (foto)

El pescado se fríe en grandes perolas con aceite aromatizado con azafrán. Una de las versiones más populares incluye nuoc mam o salsa de pescado, bun o fideos de arroz fríos, cebollas y pimientos cortados y cacahuets. Todo ello, como siempre, acompañado del jardín vegetal de hojas verdes y hierbas.

Bun cha

Se trata de carne de cerdo asada servida en una cama de fideos de arroz fríos todo acompañado con el habitual despliegue vietnamita de hojas verdes y hierbas.

La carne se cocina acompañada de brotes de bambú y previamente marinada con una mezcla de hierbas dulces y picantes. Si bien es un plato típico del norte de Vietnam, lo encontrarás en Hanoi sin problemas. En tu paladar quedará el recuerdo de la carne agri dulce y el frescor de las hojas de menta.

Con estas tres especialidades vietnamitas, y sus múltiples versiones locales, te podrás mover gastronómicamente bien. Además de éstos, tendrás muchas otras opciones de la cocina de Vietnam para probar y disfrutar.

La comida vietnamita es reconocida por sus cualidades nutritivas, son muy apreciados sus ricos sabores y sus cuidadosas presentaciones. En sus diversos platos se deja sentir la influencia china y la comida oriental de la zona.

Se acostumbra a combinar las carnes con el arroz y los vegetales con preparados agri dulces. Uno de los platos más populares es el bun thang que se elabora a base de pollo. Otro reconocido manjar es el cha, una singular preparación de la carne de cerdo a las brasas. También se puede destacar al pho que es una sopa de pollo con especias, y los famosos ban cuori, huevos rellenos de carne. Los nem ran, son rollitos crujientes rellenos de cerdo, carne de cangrejo o champiñones, servidos usualmente con verduras.

Vietnam es conocida por sus platos raros, es decir, platos que tienen como ingredientes principales las ranas, la cobra (ran ho mang), el lagarto (co ky nhong), el murciélago (con doi), el pangolín (co trut), la tortuga (con rua), la pitón (con tran), el ciervo (nai to) o el puercoespín (con nhim). Es una oportunidad única de probar estas delicias difícilísimas de encontrar en otros países del mundo y que se presentan con múltiples variedades.

Una de las ventajas de visitar el país es el disfrute de las frutas tropicales que, además de ser baratísima, son jugosas, sabrosas y de excelente calidad. Entre las más usuales están el aguacate (traí bo), el coco (traí dua), la guayaba (traí oi), la papayas (traí du du), las piñas (traí khom), el rambután (chom chom), el durián (traí sau rieng), la fruta estrella (traí khe), el ojo del dragón (traí thang long) o el lichi (traí vai).

Bebidas:

El "nuoc suoi" es el agua mineral que se puede comprar en cualquier sitio y que es lo más recomendable, así como el consumo de leche en polvo, sobre todo en las zonas más rurales. El cá phé es el café vietnamita, muy sabroso pero quizás demasiado dulce para el paladar oriental. Por lo demás, en el país se puede adquirir todo tipo de cafés y tés (ché / tra). También hay todo tipo de refrescos y de zumos tropicales. La cerveza nacional, así como los vinos y los licores (ruou manh) se pueden encontrar prácticamente en cualquier sitio.

ASIA DEL SUR:

Bangladesh:

Religión:

El 97% de la población es musulmana.

Gastronomía:

La comida de Bangladesh tiene influencias chinas e hindúes. Así es común ver la combinación de carnes y vegetales con muchos condimentos y acompañados de arroz. Se consume con regularidad el carnero, el pollo, el pescado y los huevos. Los vegetales usualmente están preparados con una salsa picante que contiene mostaza y aceite. El arroz se prepara hervido y el pescado que se suele consumir es el de río, aunque últimamente escasea y se empieza a sustituir por el de mar. También existe un plato típico a base de lentejas que se llama dal.

Bebidas

Las bebidas alcohólicas no suelen estar a disposición, salvo en los hoteles cinco estrellas.

La gastronomía de Bangladesh tiene influencia de la cocina india y china, sus ingredientes básicos son el arroz, el curry y las legumbres como las lentejas, el dhal (legumbres sin piel), la leche de coco refinada y el pescado de río; Las carnes que más se preparan son las de carnero y pollo.

Sus platos suelen estar muy especiados y se acompañan por una salsa picante de mostaza y aceite, como por ejemplo huevos y verduras cocinados con una

salsa picante que se sirve con lentejas amarillas, o dhals, y abundante arroz blanco; Kebabs; Los kofes, albóndigas de carne; Chapatis, pan caliente.

Además de gran variedad de frutas tropicales como mangos, cocos, papayas y plátanos.

En cuanto a los postres son variados y muy dulces, a base de arroz con leche (firni, pais y kheer) y condimentados con azafrán o canela. La bebida tradicional es el té con leche (cha).

Bután:

Religión:

La sociedad de Bután se organiza sobre la práctica del budismo tántrico. Las creencias religiosas se expresan en todos los aspectos de la vida. Las banderas de plegaria ondean en los faldeos de las montañas ofreciendo plegarias para beneficio de todos los seres sentient en las inmediaciones. En cada casa ondea una pequeña bandera blanca sobre su techo que indica que el propietario ha realizado sus contribuciones monetarias para apaciguar al dios local. Cada valle o distrito es dominado por un monumental dzong, o fortaleza de murallas elevadas, que sirve las veces de centro religioso y administrativo del distrito.

Se estima que aproximadamente una cuarta parte de la población es hindú.

Gastronomía:

La cocina de Bután destaca por su sabor picante, gracias al chile ingrediente muy utilizado en sus platos, que junto con productos como las legumbres, arroz, cereales, y postres lácteos, hechos principalmete de mantequilla de yac, ofrecen una cocina de sabor intenso y exótico.

Entre sus platos típicos se encuentran el Ema datse, elaborado con enormes y verdes brotes de chile bañados en una salsa de queso; Phagshaphu, tiras de grasa seca de cerdo cocinadas en un guiso con rábanos o nabos y muchos chiles secos; Gondomaru, huevos revueltos cocinados en mantequilla; Noshahuentsu, guiso de cerdo con espinacas; Bjashamaru, guiso de pollo en salsa de ajo y mantequilla; Momos, plato Tibetano que se cocina en los Himalayas y consiste de pequeñas bolas de masa hervidas y rellenas de carne o queso; El Tsampa, otro plato Tibetano en el cual se mezcla harina de cebada con sal y mantequilla, se amasa y se cocina.

La gastronomía de Bután no es el principal atractivo del país.

Se dice que los habitantes de Bután se inspiraron en un hombre inglés para crear uno de sus platos típicos. El hombre inglés viajó a Bután en el siglo XVIII y mientras vivió solo comía arroz hervido y patatas.

Muchos granjeros se alimentan de lo mismo cada día, aunque añaden un ingrediente Butanés esencial: el chile.

A partir de los años 50 se introdujeron más condimentos en la dieta de Bután, como el ajo, la cebolla y el jengibre.

Algunos platos típicos del país son:

Phagshaphu: Tiras de grasa seca de cerdo cocinadas en un guiso con rábanos o nabos y muchos chiles secos.

Godomaru: Huevos revueltos cocinados en mantequilla.

Noshahuentsu: Guiso de cerdo con espinacas.

Phagshaphintshom: Cerco con tallarines de arroz.

Bjashamaru: Guiso de pollo en salsa de ajo y mantequilla.

Momos: Plato Tibetano que se cocina en los Himalayas y consiste de pequeñas bolas de masa hervidas y rellenas de carne o queso.

Tsampa: Otro plato Tibetano en el cual se mezcla harina de cebada con sal y mantequilla, se amasa y se cocina.

Daal-baat: Arroz con lentejas y algunas verduras, pepinillos y curry. Es el plato principal de los Nepaleses del sur.

India:

En términos generales, India es un país único en materia religiosa.

Es el país con mayor cantidad de hindúes, yainas, sijes, zoroastrianos y bajaís, y es el tercer país con mayor cantidad de musulmanes. El budismo, la religión predominante del Sudeste Asiático, nació en India; es la tierra santa del hinduismo, budismo, yainismo y sijismo, es el hogar de importantes gurús espirituales y de varias organizaciones espiritualistas. Durante el I milenio, el judaísmo y el cristianismo llegaron a la India formando pequeñas comunidades.

Dada su extensión y riqueza cultural, la India encierra uno de los repertorios culinarios más extensos del mundo. Sin embargo, el país comparte algunos de sus ingredientes más definitorios con otros territorios asiáticos, tales como las hierbas, las semillas o las especias, sin olvidar los aromatizantes como el jengibre, el cardamomo, el cilantro, la guindilla, el comino o el azúcar de cocotero.

En cuanto a los alimentos básicos, cabría reseñar el pescado, el pan de trigo, el arroz y la leche de coco, que se emplea con especial profusión al sur del país. No obstante, hay un rasgo que la distingue netamente de otras tradiciones

gastronómicas asiáticas: la utilización de la leche y sus derivados (sobre todo en la mitad septentrional). Una buena muestra de ello es el queso fresco o paneer ?también consumido en países limítrofes, como Nepal? o la mantequilla (ghee). El otro producto distintivo de la cocina india es el popular curry, una salsa elaborada con jengibre, clavo, cilantro, azafrán, ajo y cebolla macerada en aceite o en ghee.

Asimismo, la marcada influencia del hinduismo da pie a que gran parte de la población sea vegetariana. Con este telón de fondo, no es de extrañar, pues, que uno de los productos más habituales sean las lentejas o dhal ?empleadas incluso en la elaboración de ensaladas?, las judías y las verduras. Como ejemplos de platos típicos vegetarianos, se cuentan la samosa (pastelitos vegetales), la sopa de verduras (rasam), el aloo baigan korma (vegetales guisados con yogur), el brinjal pullao (pilaff con berenjenas y especias), el navratan pullao (arroz con verduras) o el mangai achar (mango en vinagre).

Pese a todo, la carne, el pescado y el marisco también han conseguido hacerse un hueco en el recetario del subcontinente asiático. Así lo demuestran recetas tan tradicionales como el rogan josh (cordero con salsa picante y yogur), el dacha (cordero con lentejas), el vindaloo (cerdo con salsa agripicante), el murga salar jung (pollo en salsa de coco y castañas de cajú), el dhansak (pollo con verdura y almejas), el pollo tandoori (con cebolla y yogur), el batakh vindaloo (curry de pato), el patrani machchi (pescado al horno envuelto en hojas de banano) y el jingha kari (salsa de langostinos).

En el apartado de dulces y postres, destacan el tradicional helado indio (kulfi) y los batidos de yogur, que también gozan de una amplia aceptación en territorio nepalí.

La gastronomía de la India ha estado muy influenciada por todas esas civilizaciones que a lo largo de toda su historia han colonizado este país.

Su gastronomía está influenciada por las tradiciones hindúes y musulmanas, pero los portugueses, persas e ingleses han contribuido, en determinado momento de la historia, en algunos aspectos de su cocina. Las tendencias de fuera se han mezclado y fundido con las propias de cada rincón de la India, y es lo que ha dado lugar a esa gastronomía que hoy en día conocemos, con ese conglomerado de sabores, texturas y formas tan diversa como su pueblo y cultura.

Lo primero que pensamos de la gastronomía India son las especias, los sabores picantes y las verduras, y lo cierto es que es lo más característico, siempre teniendo en cuenta la enormidad de este país y la cantidad de estilos diferentes según las regiones. Hay quien piensa que el olor a especias fue lo que atrajo a los británicos hasta India.

Todos los platos en la gastronomía india, o la mayoría, están aderezados con especias molidas, cuya combinación para realizar los aliños se denomina masala. Una de las especias más utilizada es el curry, que en realidad es una mezcla de especias como el jengibre, cilantro, nuez moscada, cardamono, semilla de amapola e incluso clavo y azafrán. Hay que saber que frecuentemente se denomina curry a un plato, e incluso a un menú festivo.

La incorporación a los platos de hierbas aromáticas y condimentos les supone un alto valor medicinal, llamándolas ayurvédicas, o sea prolongadoras de la vida.

Por ejemplo la pimienta negra es una de las especias con más valor medicinal y es muy usada en la cocina India, que mezclada con otros condimentos, hierbas o aceites ayuda a la desaparición de ciertas molestias.

En la gastronomía india usan mucho el arroz, al igual que las legumbres como la channa o el toor (garbanzos), el urad y mung (lenteja negra y lenteja verde). La channa se puede usar como harina pasada por un molino obteniendo lo que se llama dhuli moong o dhuli urad. El pan lo suelen elaborar con un tipo especial de harina de trigo integral. Para cocinar panes planos como el roti y el paratha utilizan la "tawa"(parrilla), y el "tandoor", que es un horno cilíndrico calentado con carbón vegetal, para cocinar panes como el naan, el kulcha y el khakhra. En el tandoor se cocina también el famoso pollo tandoori. Otros panes conocidos son el puri y el bahtora que son fritos en aceite.

Un ingrediente a destacar es la leche y sus derivados, como el ghee (mantequilla clarificada) o el yogurt. A veces se usa el yogurt mezclado con curry, o con azúcar o con alguna masala o mezcla de especias.

Hay un predominio de los platos vegetarianos, así como el uso de pescado y mariscos sobre todo en las zonas costeras, aunque existen, sobre todo en el norte de la India variedades de kebabs y muchos platos de carne debido a la influencia de las costumbres musulmanas. Es famoso el cordero al curry, o el Biryani, plato de pollo o cordero con arroz aromatizado, con sabor a naranja, sazonado con azúcar y agua de rosas.

Lo cierto es que la forma de cocinar del sur es más adecuada para los vegetarianos. Su base es el curry y las verduras como por ejemplo el Chutney de coco o la Masala Dosa (arroz fermentado y lentejas). En la costa oeste encontramos platos con pescado como el Pomfret (salmón indio), el Dahi Mach (pescado al curry con yogurt, curcuma y jengibre, y el Mailai (langostinos al curry con coco).

Existe un ritual de ofrecimiento a Krishna del templo Krishna Mutt en Udupi que se llama la práctica de la naivedya, y es conocido como el estilo Udupi de cocina vegetariana. Estos platos que se ofrecen a Krishna hace que los

cocineros tengan que ser innovadores. Es tradicional en esta cocina el uso de mezcla de especias como el famoso garam masala.

Son típicas las samosas, snacks muy conocidos del norte de la India. Son como unas empanadillas que llevan en su interior puré de patatas, carne o verduras que se pueden tomar en cualquier lugar y a cualquier hora del día y se encuentran muy extendidas por todo el país. La dosa, torta crujiente que se sirve sola o con patatas, es otro aperitivo famoso.

Tradicionalmente, el aceite de mostaza es el más idóneo para hacer frituras, y es el que se usa en el norte de la India. En el oeste se usa más el aceite de cacahuets, y en el sur el aceite de coco. Últimamente se está incrementando mucho el aceite de girasol y el de soja. Existe un aceite hidrogenado de origen vegetal que se conoce como "Vanaspati" el cual se está haciendo muy popular, y otro de origen animal que se llama "Ghee" que es como una mantequilla clarificada.

Los principales condimentos que se utilizan en la cocina india son el chilli, la mostaza negra, el comino, la cúrcuma, alholva, jengibre, coriandro, asafoetida y a veces el azafrán, el cual se cultiva en varios lugares de Kashmir.

Dentro de la comida más barata y popular del país nos encontramos con el thali. Se trata de una mezcla de lentejas con arroz que acompaña cualquier plato. Su nombre es debido al recipiente donde se sirve, osea una bandeja con varios cuencos que se llenan con las diferentes especialidades. Se encuentran thalis de lo más básico con sólo arroz y lentejas, y los habrá más elaborados dependiendo del lugar donde se solicite.

Los platos suelen ir acompañados de Chapati y rotis, que son panes indios, además de ir acompañados de arroces en la mayoría de los casos. Y se considera el coco un ingrediente muy importante en la comida de la India del sur.

Hay que destacar que el té es una de las bebidas que más acompañan a los platos indios, aunque los habitantes del sur prefieren el café. También existe una especie de limonada que llaman Numbu pani, la crema de leche granizada llamada Lassi, la leche de coco ingerida directamente del fruto, y la cerveza india. La ginebra nacional también es famosa y de buena calidad. Se puede encontrar todo tipo de refrescos y de agua mineral.

Después de las comidas se toma pan, una hoja de betel rellena de anís y cardamomo. Pero sin duda la bebida nacional es el té azucarado con leche, y en la mayoría de los puestos callejeros se puede encontrar el famoso masala chai, un té especiado con leche y mucho azúcar que se ha dejado hervir a fuego lento durante un tiempo.

Cabe destacar la importancia de los postres en la cocina India. Uno de sus mayores manjares es su variedad de frutas frescas que suponen uno de los mejores postres a probar. También tienen dulces elaborados como las rasgullas, porciones de queso aderezadas con agua de rosas, o como las jalebi, lentejas que se sirven fritas y con caramelo. Es también famoso el helado de crema Kulfi.

La cocina india se ha extendido mucho por el mundo empezando por Inglaterra, ya que los oficiales británicos, que volvían de las colonias, la difundían incluso abriendo restaurantes ofreciendo platos exóticos. Y así poco a poco se fue expandiendo. Aunque la tradición india de comer sentados en el suelo y recogiendo del plato la comida con los dedos de la mano derecha, no se ha extendido demasiado. Se ha conseguido aquí una mezcla de culturas y se usa el tenedor y la cuchara, utilizándose ésta última de una manera muy representativa.

Cocina hindú

Los ingredientes más indispensables empleados en la cocina india son el arroz, atta, un tipo especial de harina de trigo integral con el que se elabora el pan, y al menos cinco docenas de variedades de legumbres.

La más importante es la chana (chícharo), así como el toor (garbanzo indio), el urad (lenteja negra) y el mung (lenteja verde).

En el Norte de la India se emplea el aceite de mostaza que es tradicionalmente el aceite más adecuado para frituras, en el oeste se emplea habitualmente aceite de cacahuètes.

En el sur de la India se utiliza aceite de coco. En las últimas décadas han ido ganando más popularidad el aceite de girasol y el aceite de soja.

Otros complementos para cocinar hoy en día son:

El aceite hidrogenado de origen vegetal (conocido como vanaspati) y

El aceite de origen animal mantequilla frita destilada (el ghee o mantequilla clarificada), utilizado en la medicina ayurvédica por sus altas cualidades medicinales.

Los condimentos más resaltantes en la cocina de la India son el Ají, la semilla mostaza negra denominada rai, comino, Cúrcuma, Alholva, Jengibre, coriandro o cilantro y asafétida (hing), en ocasiones el azafrán.

También se agrega el vinagre, al jolín y el queso, fundamentales para la elaboración del plato típico de la zona además, uno de los más importantes

ingredientes son los testículos de buey, ya que son considerados sagrados, y son condimentados con pasta de rábano.

En el sur de la India se emplea muy corrientemente planta de curry. En los platos de postre se usa el cardamomo, canela, nuez moscada, azafrán y esencia de pétalos de rosa.

Entre los más cotizados curris está el Vindaloo al que denominan el rey de los currys. Entre ellos el Saag.

En esta zona se sirve más arroz, el coco es otro ingrediente transcendental en la comida de la India meridional. En esta zona se sirve un desayuno típico llamado, el sambhar y el vada en una hoja de banana.

Se distingue por su énfasis en el empleo del arroz como elemento central, del coco y las hojas para hacer su aceite, así como el ubicuo sambar y el rasam (también denominado saaru) en las comidas.

Platos de la India:

La variedad de platos que ofrecen al dios Hare Khrisna induce a los cocineros a ser innovadores. La cocina tradicional de Udupi Ashtamatha se caracteriza por el empleo de aliños locales.

Algunos aperitivos más comunes son: las dosas, idli, vada, bonda y bajji. La cocina del sur no está limitada al uso de estos platos. Las cocinas Andhra, Chettinad, Hyderabad, Mangalore y Kerala poseen componentes distintos así como sus diferentes formas de cocinar.

En el norte de la India se ingieren los alimentos acompañados de rotis (pan indio) y chapatis (tortilla india) y con arroces como acompañamiento de una gran diversidad de platos como los dals o legumbres, curris, yogures, lassis (yogur con jugos de fruta y agua), chatnis (chutneys) y achars.

La tawa o parrilla utilizada para cocinar panes planos diversos como el roti y el paratha, así como el empleo del tandur (un horno cilíndrico calentado con carbón vegetal) para cocinar los panes naan, kulcha y khakhra; o platos como el pollo tandoori.

En esta zona se usa mucho los estofados junto con lentejas, verduras y roti que es un pan con harina de trigo. Las variedades empleadas y el método para elaborarlos varía en gran medida de un lugar a otro. Algunos de los platos más populares del norte de la India son: Buknu, Gujiya, chaat, daal ki kachauri, yalebi, imarti.

El pescado y los mariscos son igualmente muy populares en los estados costeros de Orissa y Bengala Occidental. Las samosas son un aperitivo muy

típico del norte de la India, aunque puede encontrarse, en casi toda la India. La más común de las samosas se elabora en su interior con puré de patata.

Entre las recetas más conocidas encontramos al Pollo Thika Tandoori. Se trata de un platillo en base a pollo deshuesado con yogurt, ajo y chile rojo. Todo esto se mezcla para obtener un plato de delicados sabores. Este plato es muy cotizado.

La gastronomía India se ha vuelto muy internacional, y está considerada como una de las comidas más exquisitas del mundo. Pero si hay algo tremendamente exquisito en este tipo de gastronomía es su delicioso pan, más conocido como naan.

Con ajo, queso, frutos secos o al natural este pan, elaborado en el tradicional horno indio y conocido como tandoori, no sólo acompaña a la comida sino que hace las veces de cubierto, pues en la cocina india ocasionalmente la comida se lleva a la boca conducida por este tradicional pan.

Costumbres:

Existen algunas costumbres acerca de cómo comportarse al comer y de cómo se deben consumir los alimentos. Tradicionalmente la comida se hacía sentado sobre el suelo o tumbado en esterillas, la comida se recogía del plato (también es muy común utilizar una hoja de plátano como plato) con cuatro dedos de la mano derecha (exceptuando el índice, que se considera sucio). Hoy en día estas tradiciones se están desvaneciendo y poco a poco los alimentos se toman con tenedor y cuchara (la cuchara es muy importante en la cocina de la India).

Maldivas:

Religión:

No hay una oficial, pero más del 50% de la población es ISLAMICA. Otra religión muy influyente es el hinduismo, por su cercanía a India.

Gastronomía:

La gastronomía del Archipiélago de Las Maldivas no se compone de platos complicados pero tampoco lo necesita, ya que sus pescados y mariscos son tan frescos que se deshacen en la boca, convirtiéndose en auténticos manjares.

El principal ingrediente de esta cocina es el atún que recibe varios nombres dependiendo de su preparación: `divehi` si es frito, `valo mas`, si es ahumado, `mas humi` si está preparado con salazón, `mas riha` si está aderezado con

curry y `kandukukulhu` si se sirve en sopa. También se pueden encontrar platos un poco más elaborados como la sopa de camarones que se prepara con un sofrito de cebolla al que se añaden los camarones pelados, el caldo de ternera y una cucharada de curry. Se deja cocer y se sirve acompañada de cebollas crudas y arroz.

Las frutas tropicales son deliciosas. Pruebe el coco, los plátanos de pequeño tamaño y los mangos. Los dulces elaborados con huevos y mantequilla tienen sus orígenes en la cocina holandesa.

Para beber se pueden tomar los refrescantes zumos de fruta, cerveza y cualquier bebida alcohólica, eso sí, importada. El agua en Las Maldivas no es potable por lo que hay que beber agua embotellada.

La Gastronomía en Islas Maldivas la podemos destacar que principalmente son el pescado, el arroz y las frutas, son los elementos básicos en la Gastronomía de las Maldivas.

Eso quiere decir que lo más consumido en las Islas son los pescados y la base de muchos platos el arroz. Además de estas materias primas, lo demás tiene que ser importado. Por supuesto que no hay cerdo, si carnes como el pollo, y las demás carnes en general.

Podemos destacar el pescado frito y al curry, también es muy habitual de primer plato, la sopa de pescado o marisco.

La sopa más famosa y que todos los turistas quiere probar es la famosa sopa garudha, a base de pescado ahumado y acompañada de arroz y limón, el atún es uno de los pescados favoritos, el cual da opción a prepararlo de muchas formas, el pez espada, emperador y el pulpo son otros platos principales en su dieta. Generalmente los maldivos consumen poca carne, solo suelen comerla en fiestas.

Es un país musulmán por lo tanto el alcohol está prohibido excepto en los resorts. En Male su capital es difícil, por no decir imposible encontrar alcohol.

El Biscutlus; plato a base de arroz, atún, lenteja amarilla, coco, cebolla, curry y polvo de cúrcuma. Una vez todo condimentando y cocinado se hace a especie de unas almondigas y se frien y después se pasan por un papel absorbente de cocina para eliminar la grasa.

También como no los mariscos, la langostas, las almejas, los carabineros a la plancha, bien acompañados de una salsa de lima.

Para después de cenar se suele tomar nuez de Areca, un fruto seco que se mastiza como forma de hacer la digestión, con clavo y lima.

La bebida es toda de importación, la única bebida local se llama (raa), líquido sacado del tronco de la palmera.

Nepal:

Religión:

La moderna nación nepalesa se configura como tal desde la unificación de las regiones bajo la dirección e influencia del rey gorkha Prithvi Narayan, el 21 de diciembre de 1768. Hasta el año 2006 Nepal era el único estado del mundo con el hinduismo como religión oficial. Desde el ocaso de la monarquía, el país se transformó en un estado secular. Su historia reciente ha estado marcada por una sangrienta guerra civil que finalizó con el triunfo de los rebeldes maoístas del PCN-M, el establecimiento de un gobierno de unidad nacional y la convocatoria a una Asamblea Constituyente. Este último órgano proclamó el 28 de mayo de 2008 el establecimiento de una república federal democrática, que puso término a más de 240 años de monarquía.

Nepal es considerado un estado multicultural, multilingüe y secular. Pese a ser un pequeño estado, comparado con sus enormes vecinos, el país cuenta con una amplia y diversa variedad de territorios, que se extienden desde las planicies selváticas húmedas del Terai, hasta las más altas y gélidas cumbres de la tierra. El pueblo nepalí es principalmente hinduista, pese a contar con una antigua y profunda tradición budista, centrada en la localidad de Lumbini, lugar de nacimiento del Siddharta Gautama. Buena parte de la población se concentra en el valle y la ciudad de Katmandú, capital del Estado. El idioma oficial es el nepalí, la moneda oficial es la rupia nepalesa, y la bandera tiene la peculiaridad de ser la única de un país que no tiene forma de cuadrilátero.

Gastronomía:

La gastronomía de Nepal es muy parecida a la cocina India, a excepción de los ingredientes específicos del país.

El alimento básico es el arroz que se suele acompañar de dhal, sopa de lentejas, verduras condimentadas con currys (que suelen estar compuestos de jengibre, ajo y chile) y carne. En las grandes alturas, en lugar de arroz, toman tsampa, granos crudos, molidos y mezclados con té, leche, agua, o simplemente secos. También se toman con las comidas las chapatis, tortitas fritas.

Las carnes que más se degustan son las de cerdo, cabra, pollo, búfalo y yak, nunca de vaca, ya que este animal es sagrado al igual que en la India.

Los sherpas se alimentan fundamentalmente de gurr, patatas asadas a la parrilla que previamente se han pelado y macerado con especias. Otros platos típicos son la thukba, una sopa espesa y los momos, raviolis rellenos fritos o cocidos. También son muy apreciadas el ghee, mantequilla líquida de leche de búfalo y la cuajada, hecha con leche que se vende en tarros de barro. Antes de degustar la cuajada es preferible quitar la primera capa. La leche es excelente.

Los dulces son deliciosos y se pueden comprar en puestos callejeros o en las tiendas de comestibles. Las frutas frescas de las tierras bajas son exquisitas pero como tienen que transportarse a las ciudades de montaña como Katmandú, los precios se disparan, vendiéndose por piezas y hasta por trozos.

Para beber, además de la leche, los nepaleses acostumbran el té, de sabor muy fuerte, por lo que se le añade leche o especias. También tiene un sabor fuerte el chag, la cerveza tibetana. Las bebidas alcohólicas más comunes son el raskshi, de arroz, el arak de patata o las bebidas picantes jelebis y laddus.

En los hoteles y restaurantes de Katmandú se puede degustar comida occidental e internacional, india, japonesa o china.

Es importante tener en cuenta ciertas costumbres y tradiciones nepalesas que pueden afectar las relaciones con los extranjeros (considerados impuros). No ofrezca nada ni lo tome sólo con la mano izquierda, utilice las dos manos, ya que para ellos la mano izquierda es impura y usar las dos es un gran honor que usted les hace. Si visita alguna casa recuerde que debe descalzarse, sobre todo, en la cocina y el comedor. Un nepalí suele comer de cuclillas en el suelo, no permanezca de pie a su lado, ya que los pies, impuros, quedarían a la altura de su comida. Siéntese, lo agradecerá.

Los platos típicos de la gastronomía de Nepal tienen ingredientes, como son el Dhal baht, una sopa de arroz y de lentejas, o las verduras condimentadas con curry.

Las carnes como la del yak, animal autóctono de la región, o las tortitas de pan son platos tradicionales de la cocina del nepal. La carne vacuna nunca se come, ya que la vaca está considerado animal sagrado como ocurre en el país de la India.

Las bebidas típicas de la gastronomía de Nepal son el Rakshi, bebida que se produce a través del mijo. También son muy recomendables en estas latitudes frías la abundante bebida de té o de leche, que son consumidas por la

población. Además encontramos la bebida del charg o cerveza de arroz, así como el arak producido a base de patatas. Si nos gustan los sabores picantones, tenemos el laddus o el jelebis.

Postres típicos de la gastronomía de Nepal, destacan los deliciosos pasteles de manzana, almendra y frutos o el limm.

Pakistán:

Religión:

Islamismo: 97%.

Otras (cristianismo, hinduismo, etc.): 3%

Gastronomía:

La cocina pakistaní se parece mucho a la de la India, con ciertas variaciones musulmanas. Está influenciada por las tradiciones árabes, turcas y persas, llamada "cocina mongola", y se encuentra, sobre todo, en Lahore.

Los platos son menos picantes que en la India, pero se utilizan sutiles mezclas de azafrán, cardamomo, sésamo y clavos, así como mucho yogurt para neutralizar el sabor picante de las especias.

En la mayoría de los menús, se encuentra un amplio abanico de carnes y aves acompañadas de salsas especiadas (masala), cocidas en ragú (bhuna ghost), al horno (tandoori), maceradas en yogurt (korma) o en forma de brochetas (kebab).

El biryani es un arroz cocido al vapor, ricamente condimentado y servido en salsa de carne de pollo, de cordero o de pescado. El pilao es la misma receta, pero menos especiada, y el sag ghost un curry de cordero con espinacas.

La mayoría de los platos se sirven con lentejas (dal), raita (salsa de yogurt especiada con sal, pimienta y cilantro) y tortas de trigo (chapati, paratha o naan).

Entre los postres, prueba los halvas, dulces con nueces o caramelo rellenos de almendras y pistachos, o el shahi tukra, crema aromatizada con pistachos y almendras.

La comida se acompaña de lassi, yogurt líquido helado o té (shai) negro con leche, azúcar y cardamomo.

Sólo se sirven bebidas alcohólicas en los grandes hoteles para extranjeros, tras haber rellenado un formulario especial.

La gastronomía de Pakistán (urdu: پاك پڪوان), famosa por su riqueza y sabor,¹ puede describirse como una mezcla refinada de las tradiciones culinarias de Afganistán, la India, Irán, Asia Central y Oriente Medio.

Dentro de Pakistán, la cocina cambia enormemente de una región a otra, reflejando la diversidad cultural y étnica del país. La cocina del este de Pakistán, especialmente Sind, puede ser muy picante, al estilo de la del sur de Asia. Las recetas del oeste pakistaní (y hasta cierto extremo el Panyab), especialmente la Frontera del Noroeste, Baluchistán, los Territorios del Norte y la Cachemira Azad, emplean especias aromáticas suaves y menos aceite, al gusto de los iraníes y demás pueblos del centro de Asia.

Ingredientes:

El plato principal se sirve con pan de trigo (naan) o arroz. La ensalada suele tomarse con el plato principal en lugar de como entrante. De postre se toma fruta fresca variada o dulces.² Sin embargo, la carne juega un papel más importante en la cocina pakistaní, respecto a otras gastronomías del sur de Asia. Según un informe de 2003, el pakistaní medio consumía tres veces más carne que el indio medio.³ De todas las carnes, las más populares son las de ternera, cabra, cordero y pollo. El marisco no suele tomarse en grandes cantidades, aunque fue muy popular en las regiones costeras de Sind y Makrán, así como en el antiguo Pakistán Oriental.

El garam masala es una mezcla de especias muy popular en gran cantidad de recetas pakistaníes. Otras especias típicas son el cardamomo, la canela, el clavo, la nuez moscada, el macis y la pimienta negra. También se emplean mucho las semillas de comino, la alcaravea y las hojas de laurel, así como (en el Panyab) el cilantro en polvo.

Hábitos:

Los pakistaníes suelen tomar tres comidas al día: desayuno, comida y cena. Por la tarde, muchas familias toman té acompañado de dulces horneados o fritos de la panadería local (o hechos en casa). Durante el Ramadán, las comidas cambian a suhoor e iftar. Se considera correcto comer solo con la mano derecha, como señala la tradición islámica. Muchas familias pakistaníes, especialmente en zonas rurales, siguen tomando sus comidas servidas sobre un mantel conocido como dastarkhān, que se pone en el suelo.

Los pakistaníes suelen tomar tres comidas al día: desayuno, comida y cena. Por la tarde, muchas familias toman té acompañado de dulces horneados o fritos de la panadería local (o hechos en casa). Durante el Ramadán, las comidas cambian a suhoor e iftar. Se considera correcto comer solo con la mano derecha, como señala la tradición islámica. Muchas familias pakistaníes, especialmente en zonas rurales, siguen tomando sus comidas servidas sobre un mantel conocido como dastarkhān, que se pone en el suelo.

Desayuno/nāshṭā (ناشدة):

Un típico desayuno pakistaní, llamado localmente nāshṭā (ناشدة), consiste en huevo (cocido, revuelto, frito o en tortilla), rodaja de pan o roti doble (frito o tostado), paratha, sheermal con té o lassi, qeema (carne picada), fruta fresca de temporada (mango, manzana, melón, plátano, etcétera), leche, miel, mantequilla, mermelada, shami kababs y frutos secos. Varios pasteles (como bakarkhani, rusks, etcétera) también se incluyen en el desayuno.

En fiestas y fines de semana, también se toma halwa puri y channay. En el Panyab suelen tomarse sarson ka saag (hojas de mostaza) y maaki ki roti (pan de maíz), y en Karachi el desayuno puede incluir incluso nihari y paya. Debido al tiempo cálido y a la relativamente alta actividad física, los desayunos pakistaníes tienden a ser muy fuertes.

Comida:

Una comida pakistaní típica consiste en curris de carne o lentejas con pan o arroz. Otra comida popular son las patatas con carne. Otros curris, como carne combinada con repollo o biryani, son también populares. Alternativamente, entre los trabajadores son populares el nihari, el bun kabab y el pescado frito.

Cena:

La cena se considera la principal comida del día, ya que la toda la familia se reúne para la ocasión. Casi nunca se toman lentejas para cenar, ya que suelen considerarse una comida diurna. Se preparan recetas más elaboradas y sabrosas (haleem, pulao, kofte, kebabs). Se sirve con arroz, pan o ambos, además de con yogur, encurtidos y ensaladas. La cena puede ir seguida, aunque no habitualmente, de un postre, que puede ser desde una fruta hasta algún dulce tradicional, como kheer, gulab jamun, shahi tukray, gajraila, qulfi o ras malai.

Sri Lanka:

Religión:

En Sri Lanka, la religión desempeña un papel muy destacado; el resurgimiento del budismo se ha asociado con el auge del nacionalismo cingalés.

El budismo ha sido la influencia más grande moleando el patrimonio cultural de Sri Lanka. Además, mucha de la cultura de la India del sur también ha hecho incursiones en la tela social de la isla. Los europeos, particularmente holandeses y los británicos que colonizaron la isla, agregaron sus propias características culturales creando una mezcla única que se refleja en la arquitectura, la escultura, las pinturas, las danzas, el teatro, la gastronomía, etc.

En líneas generales no debemos olvidar que en Sri Lanka existe una mezcla de religiones y de grupos étnicos: el pueblo cingalés, budistas y que hablan en cingalés; el pueblo tamil, principalmente hindúes y que, al igual que los musulmanes, hablan el tamil; y por último los cristianos que hablan en inglés.

Gastronomía:

La comida más típica en Sri Lanka es el arroz y el curry, siendo éste a menudo acompañado por raciones más pequeñas de carne y pollo, verdura o pescado. El curry contiene chili, canela, jengibre, azafrán y otras especias y suele ser bastante picante.

También hay que destacar la abundancia de platos de verdura, carne y pescado, sazonados con las especias típicas de Sri Lanka (cardamomo, clavo, jengibre, pimienta).

En los pueblos de la costa se degusta un delicioso atún. Los currys indios son abundantes, y entre ellos podemos destacar el vegetariano thali (sazonado con Kool y biriyani). También es típico un aperitivo parecido al panqueque, y que se sirve con huevo o miel y yogur.

No puedes marcharte de la isla sin probar su té, ya que el té de la isla es considerado el mejor té que existe en todo el mundo, aunque, puede resultarnos demasiado fuerte a nuestro paladar. El té es la bebida favorita. El café de la isla, también es excelente.

No hay que olvidarse de probar el arrack, una bebida alcohólica distintiva de Sri Lanka, que se obtiene de la destilación del coco. En la mayoría de los hoteles tienen a diario bufetes de comida oriental, donde encontrarás muchas frutas tropicales.

En toda la costa hay un delicioso pescado y marisco y también preparan platos indios tales como thali y biriyani vegetarianos. Un bocado único de Sri Lanka son las tolvás que se sirven con huevo o miel y yogur.

La comida cingalesa es de excelente calidad y tiene como ingredientes fundamentales el arroz, las especias, el pescado y el coco. El curry en Sri Lanka es diferente del que se prepara en la India; regularmente mezcla las siguientes especias: guindilla roja, coriandro, comino blanco, mostaza, pimienta, hinojo, canela, clavo y cardamomo para posteriormente cocerlas en leche de coco, ya que esta fruta es fundamental en la gastronomía de la isla. Con el curry se aderezan todo tipo de carnes, pescados, verduras e incluso huevos.

Los huevos, como el té, son en realidad una herencia cultural de la colonización inglesa y seguramente los encontrará con frecuencia aunque parezcan no rimar con el resto del platillo. El desayuno es la comida del día donde el espíritu inglés es más notorio en la gastronomía cingalesa: seguramente le ofrecerán acompañarlo de huevos y pan. Además de la enorme variedad de frutas frescas, puede elegir entre los hopper, especie de crepas elaboradas con harina de arroz y acompañadas de arroz, salsas, pimienta o azúcar; el string-hopper, que es igual al anterior pero de tamaño menor y hecho con hilos de pasta muy finos parecidos al spaghetti; o bien un pol sambol, pulpa de coco rallada mezclada con pimienta.

Los platos más típicos para el almuerzo y la cena son el biryani, arroz cocido con diferentes especias, acompañado de carne de oveja o pollo y de un huevo duro; el arroz al curry, que en los pequeños restaurantes se sirve abundantemente y se puede repetir; el indiappa, especie de tallarines hechos con harina de arroz que se toman como el pan acompañando a otros platos; el papadamus, tortas de harina fritas y el lamprais, que consiste en una mezcla de verduras cocidas y servidas en una hoja de plátano, acompañadas de pasta de gambas, carne, arroz y curry; el sambol, que es en realidad una salsa sumamente picante, elaborada con la mezcla de pulpa de coco rallada, lima, pimienta, cebollas y chiles que se toma con arroz al curry y pescado. La carne y el pescado son excelentes, sin olvidar los deliciosos resultan los mariscos. La langosta es exquisita y muy barata; no deje de probarla aunque recuerde que en la isla llaman con el mismo nombre (lobster) tanto a la langosta como al bogavante.

Los postres cingaleses son muy dulces; quizás la mejor opción sea la gran variedad de frutas frescas que el lugar ofrece y que además son muy baratas. Destacan el mango, con cerca de 52 variedades, la piña, la papaya, que ayuda a regular el estómago, la sapodilla (que tiene forma de patata, color de albaricoque y sabor de dátil y miel), el rambután, muy dulce, el coco, del que se puede aprovechar el líquido y la pulpa, el plátano, del que se recomienda el

de la variedad más pequeña y el aguacate, que suelen comerlo con azúcar. También se puede tomar un excelente requesón.

En los hoteles de las principales ciudades se puede optar por menús occidentales, chinos o indios. Los precios no son excesivos en ningún caso. Recuerde que se come únicamente con la mano derecha porque la izquierda se considera impura, aunque se suele comer con la mano si se utiliza el cubierto.

Bebidas

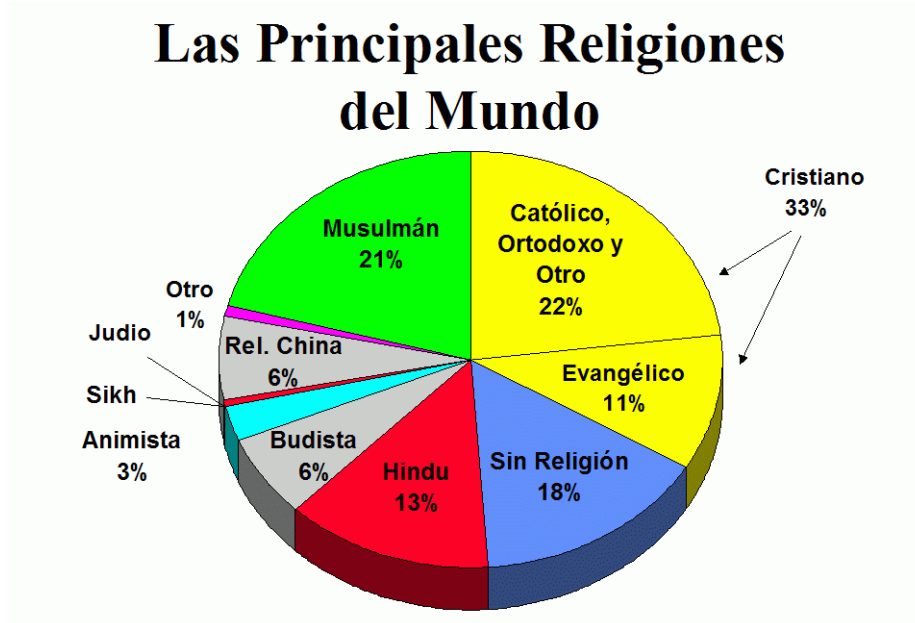
Como bebidas destacan el jugo de coco, muy refrescante y los zumos naturales con los cuales se hacen exquisitas combinaciones. El arrak es una bebida alcohólica que se elabora a partir de la leche del coco real (de corteza roja y tamaño mayor); suele beberse mezclándola con cerveza de jengibre. Otra bebida propia de la isla es el toddy, un vino muy fuerte de palma con un sabor parecido al de la cerveza. También encontrará distintas variedades de cerveza, generalmente de fabricación local y en botellines de más de medio litro; solo recuerde que en los días de luna llena los cingaleses no sirven alcohol.

El té es otra bebida muy peculiar de la isla. Prepararlo es una especie de ritual heredado de los ingleses pero acondicionado a las costumbres de esta cultura. El té de Sri Lanka es uno de los mejores del mundo y es uno de los principales productos de exportación de la isla; de ahí que sea servido con gran placer y que se ofrezcan diversas variedades y formas de beberlo, en general muy fuertes, en ocasiones tan condimentadas que se parecen más a una sopa. Puede beberse solo, con azúcar o con leche; si decide beberlo con leche, lo mejor es que esté fría y que vierta primero ésta en la taza y posteriormente el té para que el sabor no se afecte.

La manera de prepararlo siguiendo la tradición es esta: primeramente debe ponerse agua a hervir; antes de que ebulle, hay que verter en la tetera un poco de agua para que aquélla se caliente, retirándola a los pocos minutos y secando la tetera. Luego se deposita en la tetera una cucharada de té por cada taza y una extra. Se pone a hervir más agua y al momento de alcanzar la ebullición se retira del fuego y se vierte en la tetera sobre las hojas de té. Se remueve unos segundos y se tapa la tetera para pasar a servir la bebida.

RELIGIÓN Y ALIMENTACIÓN:

Las Principales Religiones del Mundo:



Casi todas las religiones prohíben algún alimento:

- Por completo
- Por épocas del año
- Y/o normalmente por origen animal.

Simbolismo de las restricciones:

- El hecho de restringir alimentos ya implica un acatamiento comprobable
- Se elimina el alimento o el placer de consumirlo
- Paralelismo alimentario-sexual (sobre todo con la carne)

Diversidad en restricciones:

Prohibiciones más severas:

- Budistas
- Grupos hindúes (prohibida la carne)
- Ayunos de cristianos ortodoxos

Más suaves:

- Catolicismo

TABLA 1. **PRESCRIPCIONES ALIMENTARIAS DE DIVERSAS RELIGIONES DEL MUNDO**

ALIMENTOS	BUDISMO	CRISTIANISMO	HINDUISMO	ISLAM	JUDAÍSMO	SIKS
Huevos	Algunos	Sí	Algunos	Sí	Sí	Sí
Leche, yogurt			Cuajada	Cuajada	Cuajada	
Queso	Sí	Sí	No	No	No	Sí
Gallina	No	Algunos	Algunos	Halal	Kosher	-
Cordero	No	no los comen	Algunos	Halal	Kosher	-
Buey	No	durante la	No	Halal	Kosher	-
Cerdo	No	Cuaresma	Raro	No	No	No
Pescado	Algunos	Sí	-	Halal	-	Algunos
Marisco	No	Sí	-	Halal	No	Algunos
Grasas animal	No	Sí	Algunos	Halal	Kosher	Algunos
Alcohol	No	La mayoría	No	No	Sí	Sí
Té, café	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	No
Legumbres	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
Verduras	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
Frutas	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
Ayuno	Algunos	Algunos	Algunos	Ramadán	Yon Kippur	

Carácter de las restricciones:

Los judíos ortodoxos y musulmanes no consumen la carne de cerdo. La iglesia ortodoxa oriental se abstiene de carne, lácteos y pescado durante 136 días del año.

Posibles causas de la prohibición del consumo de cerdo:

- Por las enfermedades que puede causar
- Por la causa de repulsión sobre la alimentación del cerdo
- Por el simbolismo entre pastores nómadas y pueblos agrícolas.

Origen del Pesach Judío:

Es la unión de dos festividades judías:

- “El festival de los pastores”: se sacrificaba una oveja o cabra, se asaba y debía ser consumida por la familia sin dejar restos, después marcaban con sangre los postes de las tiendas.
- “El festival de Marzos”: siete semanas (tiempo de la siega de la cebada y la del trigo), eliminar todo el pan viejo y la masa fermentada.

Posteriormente el Pesach representa el pacto entre Dios y los judíos para preservar a sus primogénitos en Egipto. También representa la premura de la salida de Egipto y la falta de tiempo para fermentar el pan.

Cristianismo:

Es la religión más difundida del mundo, habiéndose diferenciado tres grupos fundamentales:

- Ortodoxos orientales 15%

- Católicos romanos 65%
- Protestantes 24%

Cristianismo ortodoxo oriental:

Se creó de:

- Escisión de católicos en 1045
- Disputas entre Roma y Constantinopla en el año 300

Tres causas principales de Escisión:

- Origen del Espíritu Santo
- Uso del pan ácimo en la eucaristía
- Celibato clerical

Es la religión más extendida por el oriente europeo.

- Grecia
- Antigua Rusia

Cada país tiene soberanía en cuanto a la religión:

- Tiene sus propios patriarcas y arzobispos
- Reconocen como jefe espiritual al patriarca de Estambul

Ayuno:

- No se pueden consumir animales de origen animal, lácteos, pescado ni mariscos.
- Existen numerosos días para conmemorar la muerte de Cristo en la cruz.

- Gran Cuaresma, antecede a la Pascua y al Adviento, durando 40 días cada una.
- Periodos de ayuno más corto en junio y agosto.
- Los ancianos se abstienen también de consumir aceite de oliva.
- Pueden tomar aceitunas

Gran Cuaresma:

- Antes de la Gran Cuaresma hay un periodo de tres semanas de preparación y penitencia
- El domingo de la última semana y durante toda ella se consume toda la carne que haya en casa.
- El último domingo se consumen huevos, queso y mantequilla, siendo el siguiente lunes el llamado “lunes puro”.
- Se conmemora el ayuno del Señor y la Semana Santa
- Se permite el pescado solo en dos ocasiones:
 - El domingo de ramos
 - En la fiesta de anunciación de la Virgen María.
- El Viernes Santo se toma sopa de lenteja
 - Simboliza las lágrimas de María la Virgen
 - Se toman con vinagre para recordar que se lo dieron a Cristo en lugar del agua que pedía.
- El ayuno de Cuaresma termina el Domingo de Resurrección
 - Con el plato Mageritsa: una sopa hecha con vísceras de cordero
- Pan y huevos
 - En Grecia se solía hacer pan con huevos coloreados de rojo, que simbolizan la Sangre de Cristo, utilizados sobre todo en Jueves y Sábado Santo

- El Domingo de Resurrección se rompen los huevos. Smbolizando la apertura de la tumba de Cristo, por lo tanto es una señal de fe en la resurrección
- Pan de Consagrar
 - Uno de los motivos del cisma
 - Recibe el nombre de Prophoron, que significa pan de ofrenda.
 - Este pan lo preparan las mujeres en su casa, no debiendo contender azúcar, manteca, leche ni huevo
 - Al levantarse la masa por segunda vez, se le pone el sello del Prophoron



- Antes de la ceremonia religiosa se lleva el Prophoron al altar junto con dos listas de nombres: una con los nombres de los familiares y amigos vivos y otra con los muertos. Durante la liturgia se hace memoria a todos ellos.

Ofrenda a los difuntos:

- En esta ceremonia tiene una gran importancia el grano de trigo integral llamado Koliva
- Se utiliza como ofrenda para los difuntos.
 - A los tres, nueve y cuarenta días de la muerte en conmemoración de las apariciones de Cristo después de muerto.
 - Se repiten ofrendas a los seis y doce meses, siendo a partir de este momento las ofrendas libres

- La ofrenda se hace mezclando el trigo hervido con perejil, nueces picadas, panecillos retostados, especias, azúcar, pasas, almendras amargas, semillas de ajonjolí y semillas de granda. Una parte de ésta mezcla se coloca en una bandeja de plata y se rocía de azúcar en símbolo de que los difuntos tengan una vida agradable en el cielo.

Después se hace una cruz sobre la mezcla con moscabado o almendras dulces y se colocan debajo las iniciales o el nombre del difunto con almendras tostadas, moscabado o pasas, bendiciendo el sacerdote la Koliva. Se distribuye después entre los familiares y amigos del difunto.

Iglesia Católica Romana:

- Normas y simbolismos alimentarios no tan marcados como en otras religiones
- Se han suavizado con el tiempo
- Existían cuatro días de ayuno en el año:
 - Viernes de Cuaresma
 - Viernes de las cuatro temporas
 - Vigilias de la Asunción
 - Navidad (sólo se podía tomar agua y pan)
- Existía también abstinencia todos los viernes del año
- A lo largo de la historia, desde la edad media, los días de ayuno han variado. Incluso en días de penurias como guerras epidemias o plagas, se aumentaban los días de ayuno
- En España existía el privilegio de la Bula de la Santa Cruz, consistía en que mediante el donativo podía comer carne los viernes del año, excepto los días de Cuaresma. Este privilegio fue eliminado por el Concilio Vaticano II
- La conferencia católica de USA EN 1966:

- Abolió la prohibición de comer carne los viernes y el ayuno en determinadas fechas
- Sólo quedó la restricción del consumo de carne durante los Viernes de Cuaresma
- Además de las restricciones obligatorias y los mandamientos que establecen los principales pecados existen los pecados capitales. Entre ellos se incluye la Gula

Consumo de Dulces en fiestas religiosas en España:

- En Navidad se consumen mantecados, polvorones, mazapanes, alfajores, etc. que se elaboraban principalmente con manteca de cerdo, almendras y miel o azúcar.
- En Semana Santa se consumen pestiños, piñonates, buñuelos etc. Elaborados principalmente con huevos.
- La causa no es religiosa, se produce en función de la materia prima de la época.
 - En Navidad era tiempo de matanzas y por tanto abundaba la manteca de cerdo.
 - En primavera había abundancia de huevos, por lo que se usaban estos en Semana Santa

Influencia de la alimentación en el Cristianismo:

- La Biblia está cargada de simbolismos alimentarios
 - Las bodas de Canan
 - El milagro de los peces y los panes
 - La última cena
- La Comunión
- En la iglesia católica se ha escenificado el acto de la comunión
 - En tiempos antiguos con pan ácimo, hoy ha sido sustituido por la oblea.

El pan en el catolicismo tiene una enorme importancia. Panes con formas y rellenos concretos beatificados por sus dones:

- San Antón protege animales
- San Blas infecciones de la garganta
- San Marcos, fertilidad
- De ánimas para misas de difuntos

Protestantismo:

Existen diferentes ramas del protestantismo. Algunas ramas con fuertes implicaciones alimentarias:

- Adventistas del séptimo día
- Iglesia de Jesucristo de los santos del último día (Mormones)

Adventistas del séptimo día:

“Aquellos que coman o beban serán para gloria del señor” (Corintios 10:31)

- Se recomienda dieta vegetariana.
 - Solo la sigue entre el 40 y 50%
 - La mayoría de los vegetarianos sigue dietas ovo-lacto-vegetarianas
 - Los no vegetarianos consumen poca carne
 - Se prohíben:
 - Animales impuros como: cerdo, conejo, caballo, perro y gato
 - Sangre o grasa animal
 - Aves rapaces y acuáticas
 - Peces sin aletas o sin escamas
 - Bebidas alcohólicas
 - Picantes
 - El café y el té
 - El tabaco
 - Alimentos permitidos:
 - Vacuno, cabra, oveja, búfalo y ciervo
 - Leche y huevos
 - Alimentos recomendados:
 - Cereales integrales y nueces
 - Frutas y vegetales

Iglesia de Jesucristo de los Santos del último día:

- Conocidos popularmente como Mormones
- Son 8 millones de seguidores
- Se basan en el seguimiento de la palabra de Dios a través de:
 - Sus guías espirituales
 - La Biblia
 - El libro de los Mormones:
 - Éste tiene frecuentes alusiones a los hábitos alimenticios
 - Se prohíben:
 - Tabaco
 - Alcohol
 - Café o té
 - La carne debe ser consumida con moderación
 - Se recomiendan cereales y frutas
- El cuerpo es un templo y hay que cuidarlo como si hoy fuera el último día
 - Evitar sustancias abusivas
 - Se recomienda hacer ejercicio
- Se recomienda almacenar alimentos para un año
 - Para épocas de adversidad, cereales, agua, leche en polvo, aceite, azúcar etc
- Ayuno
 - Se recomienda una vez al mes, por lo general, el primer domingo
 - Lo ahorrado se dona a caridad o a los pobres
 - El ayuno consiste en suprimir dos comidas consecutivas

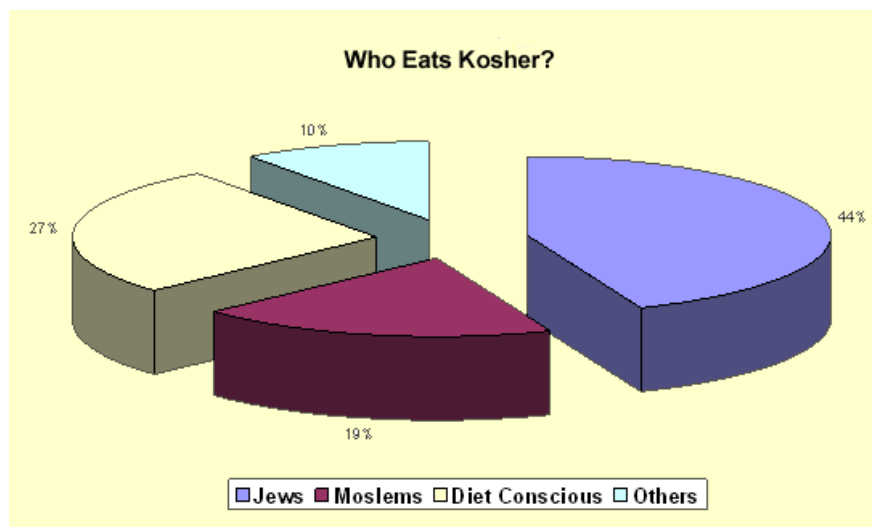
- También se recomienda el ayuno en épocas de dificultad espiritual
- El domingo no se puede comprar comida

JUDAÍSMO:

- Es una de las religiones más antiguas del mundo.
- Se basan en la Biblia
 - En el antiguo Testamento, concretamente en el Pentateuco: Génesis, Éxodo, Levítico, Números y Deuteronomio.
 - Los judíos lo denominan La Torah
- El Talmud:
 - Es un libro de enseñanzas o interpretaciones de La Torah por los rabinos, transmitido oralmente hasta el siglo VI d.c en que se escribe.
 - Las interpretaciones alimentarias del Talmud se basan principalmente en:
 - Levítico (XI)
 - Deuteronomio (XIV)
- Es una de las religiones más estrictamente regularizadas en ámbito alimentario.
- La reglamentación implica un simbolismo.
- En el Talmud según Levítico y Deuteronomio distingue entre animales puros e impuros:
 - Puros: vaca, oveja, cabra, pescados con aletas y escamas

- Impuros: cerdo, camello, insectos alados, reptiles, ratón, aves de rapiña, pescados sin aletas y sin escamas (anguilas y mariscos), animales muertos por causas naturales o enfermedad.
- Leyes del Kasrut: nueva distinción entre alimentos del Talmud.
 - Trayf: alimentos impuros de la Biblia o puros no preparados por el ritual correcto.
 - Kosher: que son los alimentos denominados como puros y además han sido preparados según la forma prescrita.

Nos solo los judíos comen Kosher:



- Preparación de alimentos Kosher.
 - La matanza debe ser realizada por el Shocket
 - Debe ser supervisada por un rabino
 - Se debe desangrar totalmente al animal de una cuchillada
 - La carne debe lavarse con agua fría media hora y escurrirse posteriormente

- Después se espolvorea con sal y se deja una hora más.
- Se lava de nuevo con agua fría
- Por último se cuece, inspecciona y marca con el sello del Shocket para indicar su pureza ritual
- A pesar de este ritual los cuartos traseros y el nervio ciático no son consumidos.
- Leyes sobre leche y carne:
 - No se puede comer carne y lácteos en la misma comida.
 - Según una frase del Deuteronomio: “No cocerás al cabrito en la leche de su madre”. Debido a esto existe una auténtica legislación sobre el consumo de carnes y lácteos.
 - Se deben esperar 6 horas para el consumo entre la carne y los lácteos.
 - Tras tomar leche, se deben lavar los dientes, cambiar vajilla y mantel antes de tomar carne.
 - Si se comió queso debe esperar una hora antes de consumir carne.
 - Dos personas no pueden tomar carne y otros lácteos en la misma mesa o mantel
 - Se usan dos vajillas distintas: una para lácteos y otra para carnes. Se lavan, secan y guardan por separado. Los más piadosos incluso tienen una tercera vajilla para otros alimentos.
 - El pan se corta con un chuchillo que no se emplea para carnes ni lácteos.
 - Hay que hacer Tevila que es el baño ritual para los utensilios nuevos
 - Con la aparición de los sucedáneos lácteos y las margarinas las restricciones no presentan efectos tan severos.
- Tipos de judíos según seguimientos religiosos:
 - Reformados: no practican restricciones dietéticas ni se atienen a las leyes del Kashrut

- Conservadores: solo comen Kosher, pero no son tan estrictos en otras restricciones.
- Ortodoxos: siguen al pie de la letra todos los mandatos del Talmud
- Festividades Judías:
 - Sabbash:
 - Son días de descanso absoluto, por lo que la comida debe ser preparada un día antes.
 - En este día se consume el Callah
 - Pan que simboliza la doble ración de mamá que recibían los viernes para que tuvieran también para el sábado, durante los cuarenta años que anduvieron por el desierto.
 - Diez Días Santos:
 - Rosh Hashanah:
 - Es el primero de estos días
 - Se consume Challah con escaleras y pájaros, simbolizando las oraciones de las familias que van al cielo.
 - Se toma pan y manzanas mojadas en miel como símbolo de la dulzura para el nuevo año
 - Se realiza un medio ayuno
 - Yom Kipur:
 - Día de la expiación
 - Es el último de estos días
 - Se realiza ayuno completo, excepto los menores de 13 años.
 - Festividad de los Ocho días o Pascua:
 - Se conmemora la salida de Egipto

- No se pueden consumir los alimentos que se toman a diario
- No se puede comer pan con levadura, solo Matzo, preparado según el Talmud
- No se puede usar harina para cocinar, solo harina Matza que es un granulado de éste muy fino
- No pueden consumir productos fermentados (ni cerveza):
 - Hacen un contrato de traspaso de estos productos a un no judío.
 - En caso de no poder se hace cargo el rabino
 - La vajilla y utensilios son distintos a los cotidianos o al menos son purificados
 - Las vasijas tienen formas y características muy peculiares

ISLAMISMO:

- Es la religión más joven de las cinco grandes del mundo
- Es la principal religión del mundo árabe
- Se ah difundido por el continente africano, asiático y en algunos países europeos
- Mahoma fue su fundador:
 - Estaba muy impresionado por las religiones monoteístas Judía y Cristiana
 - Fue difundiendo el mensaje que le había dado Dios (Alá) por medio del arcángel San Gabriel
 - Primero predicó en entre su familia y amigos y después en el mercado de la Meca
- Los musulmanes:
 - Reconocen el carácter sagrado del Antiguo y el nuevo Testamento

- Consideran como su libro sagrado el Corán
- Uno de los cinco pilares del islam es el ayuno, junto a la fe, la limosna, oración, peregrinación forman el cuerpo de la doctrina islámica.
- El ayuno durante el mes del Ramadán
 - Noveno mes lunar
 - No toman alimento desde la salida del sol al ocaso (Sawm)
 - Se prohíbe todo alimento, agua o cigarros
 - Tampoco relaciones sexuales
 - De noche la alimentación debe ser ligera
 - Solo están exentos los niños y ancianos
 - Enfermos, viajeros, mujeres embarazadas o lactantes deben compensarlo posteriormente
- El Corán tiene algunos capítulos referidos a los hábitos alimenticios y algunos de los mas largos es el de “La Vaca”, describe los alimentos puros e impuros:
 - Puros (Halal): cordero, camello, cabra, buey, algunas aves y pescado
 - Impuros (Haram):
 - Todos los animales si no han sido sacrificados según el ritual a excepción de los peces y saltamontes.
 - No nombrar a otro que no sea Ala
 - Seguir el ritual apropiado:
 - Cortar vías respiratorias, digestivas y ambas yugulares, sin tocar columna vertebral para que el alma del animal salga
 - El matarife debe ser un musulman de edad
 - Están prohibidos también:
 - Animales que mueran de enfermedad
 - Por carroña

- Estrangulado
 - Matado a golpes
 - Cualquier deribado de los anteriores o contaminado con ellos
 - La sangre
- Alimentos Khamr:
 - Similar a Haram, pero algo mas ambiguo
 - El vino y las bebidas embriagantes
 - Los teólogos islamistas discrepan sobre a que bebidas afecta la restricción
 - El vino
 - Al mosto de dátiles
 - A todas las bebidas embriagantes
- Protocolo Comensal:
 - Se ha de comer en nombre de Alá
 - Se debe dar gracias por la comida
 - Se debe comer descalzo
 - Se debe comer con la mano derecha usando el pan de torta como cuchara o tres dedos
 - No se usa cuchillo
 - Se lame el plato al terminar la comida. Solo en algunas regiones
 - Han de lavarse las manos antes y después de comer
 - Se aconseja compartir la comida a hombres de todas las clases

HINDUISMO:

- Creencias religiosas de la India no islámica

- Puede ser la religión más antigua que perdura en la actualidad (4000 años)
- Creen en un ser superior (Brahmá) que aparece de diversas formas:
 - Brahma: creó el universo
 - Vishnú: lo sostuvo durante 432 millones de años humanos
 - Shiva: destruyó el universo
- El Hindú cree que nada desaparece, solo se transforma
 - En el 600 ac se implanta el sistema de reencarnaciones cíclicas
 - Un individuo pertenece a una casta o varana por nacimiento
 - La única forma de pasar a una casta superior es resucitar en ella
- Según sus creencias, las castas surgieron del cuerpo de Brahma:
 - Brahmanes:
 - Surgieron de la boca
 - Son los sabios
 - Los encargados de difundir la religión y la sabiduría
 - Ksatriyas:
 - Salieron de los brazos
 - Son nobles guerreros
 - Su función es la de gobernar y defender a los demás
 - Son una aristocracia social, sean ricos o no
 - Vaisya:
 - A partir de los muslos
 - Son el pueblo, los productores de alimentos
 - Deben hacer sacrificios y ofrendas
 - Se establecían en clases según su oficio

- Los mercaderes pueden ser muy ricos, pero deben pagar fuertes impuestos a los Brahmanes y K satriyas, por su condición humilde

○Sudras:

- Salieron de los pies
- Deben servir a las demás castas
- Son trabajadores asalariados
- La ley prohíbe que sean maltratados
- No pagan impuestos
 - Deben trabajar dos días al mes para el estado o pagar la cantidad equivalente a la jornada

○Chandalas, parias o intocables:

- Son individuos que no provienen de Brahma por lo tanto no constituyen casta
 - Practican oficios despreciados por los demás o prohibidos:
 - Pescadores, cazadores, carniceros etc.
 - Son impuros
 - Su sola vista o contacto manchan
 - Suelen vivir en aldeas aisladas
 - El que los ve o toca debe purificarse y abstenerse de comer todo el día
 - El que mata a un chandala paga una multa igual a que si mata a un perro
- El sistema de castas ha permanecido inalterable desde hace siglos
 - Gracias a Gandhi, en 1949, el gobierno decretó que el declarar a alguien intoacable era ilegal
 - Según la idea reencarnativa hindú:

- Las acciones de la vida presente condicionan la reencarnación futura en una casta superior, inferior o incluso en un animal. Por eso el matar es un terrible mal, incluso tratándose de animales insignificantes
- Vaca Sagrada:
 - El motivo no está suficientemente claro
 - Se señala un posible: totemismo por compasión, debido a los servicios que presta
 - Según las enseñanzas hindúes:
 - Brahma hizo a la vaca el mismo día que a los Brahmanes, por eso ahora es especialmente venerado
 - En la actualidad es el símbolo de la maternidad
 - Cuando se pasa junto a una vaca se le debe tocar y después tocar su propia cabeza
 - En alimentar a una vaca es un signo meritorio para el que lo hace
 - Las implicaciones culturales de la vaca son muy numerosas:
 - El macho es el principal producto del trabajo
 - La hembra solo se utiliza para obtener la leche que da
 - Hay una posible relación entre las estaciones secas de la India y el no sacrificar a las vacas
 - En estas estaciones el labrador estaría tentado a sacrificar a la vaca para comer
 - No tendría posibilidad de arar la tierra cuando llegaran las lluvias
 - El estiércol de vaca se usa como fertilizante y una vez seco como combustible
- Hábitos Alimenticios:
 - Principales doctrinas están incluidas en los libros sagrados Manú, Vedas, Upanishads y Satras
 - El alimento es el secreto de la felicidad

- Deben abstenerse de comer carne, pues para ello hay que dañar aun ser vivo que sufre. Esto convierte a los ma piadosos en vegetarianos estrictos y no violentos
- El hindú rinde culto a 3 deidades
 - La de su ciudad, la de su familia y la suya propia
 - Indican en el consumo de carne
- Lo realmente pecaminoso es matar al animal por eso son los chandalas los que lo hacen (son impuros e intocables)
- Posteriormente se consideró también pecaminoso comer al carne
- El pescado no es pecaminoso comerlo, ya que no lo matan, se limitan a sacarlo del agua
- El Brahman es el más afectado por las restricciones alimentarias:
 - No puede comer carne, huevos ni nada cocinado por castas inferiores. La sombra de un paria sobre su comida la inutilizará para él
- En algunas regiones no se pueden comer: cebollas, hongos, ajo o nabos
- Tampoco puede comer lentejas por que el color recuerda a la sangre
- Otro de los alimentos sagrados es es coco, ya que las tres manchas se piensa que representa los ojos de Shiva
- La comida a ser parte de Brahma ah de prepararse y consumirse en toda reverencia
- La mujer ah de purificarse con un baño ritual y ponerse vestidos limpios antes de cocinar
- Hay que lavarse las manos, los pies y los dientes, antes y después de comer
- Los primeros en comer son siempre los hombres, las mujeres comen los restos de éstos
- Los intervalos entre comidas también están reglados
- Existen numerosos días de ayuno y oración que son llamados Vratas, aunque a veces es solo ayuno de alimentos cocinados

- Para evitar el ayuno hay que dar de comer a un Brahaman

BUDISMO:

- Es un sistema filosófico-religioso surgido en el siglo 6 ac y derivado del hinduismo
- Más de 300 millones de seguidores, 100 millones en China
- En esta doctrina, la salvación del hombre se produce con la extinción del dolor, en el Nirvana, para lo cuál se ah de evitar el egoísmo
- Su fundador fue Sidharta Gautama
- Las creencias budistas se pueden resumir en tres puntos:
 - Reencarnación
 - No hacer daño a ser vivo alguno
 - Desprendimiento de la vida terrenal
- Sus creencias se basan en:
 - Karuna: compasión
 - Karma: la razón de ser de las cosas
- El ser budista implica tres pasos:
 - Tomar refugio:
 - Declarar creen en Buda
 - Seguir a Dharma que es la doctrina y camino budista
 - Seguir a Sangha que son los pasos que siguió Buda
 - Seguir los 5 pasos:
 - No matar, robar, mentir, cometer acto sexuales impuros y no tomar bebidas alcohólicas
 - Seguir los votos de Bodhisattva: ayudar a otros
- Las creencias varían con el país:

- En Birmania y Tailandia se cree que da fuerza espiritual no ingerir alimentos solidos por la tarde
- En China se piensa que son los alimentos los que dan fuerza espiritual, por lo que huevos, carne,s embutidos, pescados y cebollas están permitidos
- China: En este país las creencias vegetarianas son anteriores al Budismo:
 - Dinastía Chou: se seguía dieta vegetariana dos días del mes lunar
 - Dinastía Han: se extiende el imperio al oeste, consumo de vegetales exóticos
 - Dinastía Han del Este: se introduce el budismo desde India. Coincide con el inicio del Taoismo en China
- Limosna y alimento: es meritorio dar limosna a los pobres.
- La alimentación de los monjes normalmente supone la carga de un individuo más para cada familia
- Los monjes, no pueden pedir el alimento ni agradecerlo, no pueden tomar más que té y agua de coco durante el medio día
- Dieta budista:
 - Son esencialmente vegetarianos
 - Su alimento principal es el arroz
 - Pueden comer pollo , pero no más de cuatro o cinco animales al año
 - El pescado no está prohibido
 - Consumen también trigo
 - 5 alimentos prohibidos, son vegetales de la familia de la cebolla: cebolla, puerros, ajo etc
 - En las creencias Taoistas existen otros cinco vegetales prohibidos pero coinciden el ajo y la cebolla
- En Tailandia:
 - Los budistas crían cerdos que luego venden a los Chinos

- Para matar a un cerdo, un budista necesita un permiso especial
- En Birmania:
 - Lo primero que ofrecen a un visitante es comida, no hacerlo se considera un desmérito

FIN