
Kuchnia narodów kaukazu

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2210 razy.

Na ziemiach położonych między Morzem Czarnym a Kaspijskim kwitły przed kilkoma tysiącami lat wspaniałe cywilizacje. Największe potęgi świata starożytnego: Persowie, Grecy, Rzymianie, Arabowie, Mongołowie i Turcy pozostawili ślady m.in. w sztuce kulinarnej regionu potocznie zwanego Kaukazem. Cechą wspólną wszystkich kuchni kaukaskich jest stosowanie bardzo dużych ilości świeżych jarzyn i zieleniny. Każdy posiłek zaczyna się od podania półmiska rzodkiewek, szczypioru, pietruszki, zielonego czosnku, rahanu i kinzy - czyli naszej kolendry. Odpowiedni dobór ziół jest przekazywany z pokolenia na pokolenie. W naszej kuchni możemy zastępować je ziołami sprzedawanymi w sklepach. Mieszkańcy Kaukazu biją światowe rekordy pod względem długowieczności. Lekarze zgodni są co do tego, że decydujący wpływ na ich zdrowie ma pożywienie bogate w witaminy, a zwłaszcza czosnek i zieleniny spożywane w dużych ilościach. Warto wspomnieć o jednym z obyczajów narodów Kaukazu, zwłaszcza Północnego - o szacunku do chleba i wszelkich zbóż, uprawianych z trudem na małych poletkach górskich. O chlebie mówią też przysłowia kaukaskie: "Kto chleb wyrzuca, ten będzie go zbierał po śmierci", "Gorący chleb nie parzy dłoni, lecz ogrzewa serca".