

محبوبیت غذا های ایرانی برای توریست های خارجی دیگر موضوعی است که بر همه مشهود است . در حدی که بسیاری از توریست های خارجی طی مصاحبه گفته اند که یکی از مهم ترین انگیزه های آن ها برای بازگشت به ایران در بسیاری از مواقع تجربه مجدد خوردن غذا های ایرانی است . در این مقاله قصد داریم در مورد تفاوت غذا های ایرانی با سایر ملل صحبت کنیم.

غذا های ایرانی نیز مانند غذا های هر ملت دیگری یک سری مزایا و معایب دارد.

اولین عیب غذا های ایرانی این است که با فریز و سرخ کردن بیش از حد مواد غذایی در طی پخت بخش زیادی از ارزش غذایی آن ها از دست می رود . به عنوان مثال در پخت قرمه سبزی که یکی از مشهور ترین غذا های ایرانی است ، سبزی آن در اکثر موارد فریز شده است ، کاملاً سرخ می شود و بعضی اوقات تا حد سیاه شدن سبزی هم پیش می رود.

در ادامه با هم غذا های ۵ کشور مختلف را با ایران مقایسه خواهیم کرد.

تفاوت غذا های ایرانی با سایر ملل

۱- چین:



چین کشوری سرسبز و از نظر اقتصاد یک کشور نسبتاً قوی محسوب می شود . چینی ها در غذا های رایج خود مواد غذایی را به کار می برند که زیاد در غذای ایرانی استفاده نمی شود.

بهتر است شما را با چند نمونه از غذا های چینی آشنا کنیم تا تفاوت بین مواد به کار رفته در غذای ایرانی و چینی را بهتر درک کنید.

سه نمونه از رایج ترین غذا های چینی:

- **رول های بهاری (spring rolls)**
این غذا یکی از پر طرفدار ترین غذا هایی است که تقریباً در تمامی شهر های چین سرو می شود. طی پخت این غذا داخل رول های استوانه ای شکل از گوشت و سبزیجات مختلف مانند هویج پر می شود و در نهایت این رول های را با استفاده از طعم دهنده ها و سس های مخصوص خوش طعم تر می کنند و آن ها را در دو مدل شور و شیرین سرو می کنند.
- **دامپلینگ:**
این غذای محبوب در اصل از یک خمیر نشاسته ای به وجود می آید که تا حدودی خمیر آن مشابه لازانیا می باشد که با ترکیبات خوش طعمی از گوشت چرخ کرده ، سبزیجات و مرغ خرد شده به صورت آب پز ، سرخ شده و یا بخار پز می شود.
- **ژاجیانگ می ین (نودل با سس سویا):**
ژاجیانگ می ین طعم فوق العاده و ارزش غذایی بی نظیری دارد و در شهر پکن شهرت زیادی دارد . مواد عمده این غذا نودل ، سبزیجات و گوشت می باشد.

نکته جالب این جا است که سبزیجات به کار رفته در این غذا بسته به فصل تغییر می کند و دست کم ۷ الی ۸ نوع سبزیجات مفید در آن به کار می رود . همچنین زمان پخت این غذا بسیار کوتاه می باشد.

همان طور که می بینید مواد عمده در غذا های چینی گوشت ، سبزیجات و مواد نشاسته دار می باشد و بر خلاف ایرانی ها ، در چین مردم علاقه چندانی به خوردن غذا های سرخ شده و همچنین برنج ندارند و بیشتر به صورت آب پز و بخار پز مواد غذایی را مصرف می کنند.

۲- ایتالیا :



ایتالیا از جمله کشور هایی است که به غذا های خوش طعم معروف است . در ادامه سه مورد از معروف ترین غذا های ایتالیایی را با هم بررسی می کنیم.

• پاستا کاربونارا:

اسم پاستای کاربونارا از کربن گرفته شده است و علت آن هم علاقه شدید کارگران معادن زغال سنگ به پاستا کاربونارا می باشد . ترکیب اصلی این غذا از گوشت دودی شده خوک می باشد.

• بروشتا:

این خوراک بیشتر به عنوان پیش غذا سرو می شود و بسیار طعم خاص و دل پذیری دارد.
ترکیبات اصلی آن تکه های نان ، گوجه ، سبزیجاتی مثل ریحان ، قارچ و سیر می باشد.

• ریزوتو:

پایه و اساس این غذا برنج است . در پخت این غذا انواع و اقسام طعم دهنده ها مانند هویج ، ماهی ، گوشت ، سبزیجات و ... استفاده می شود و مجموع این مواد حالت سوپ مانندی به خود می گیرد.

در ایتالیا رژیم غذایی بیشتر بر مبنای مواد حاوی پروتئین به خصوص گوشت خوک می باشد . در غذا های ایرانی بر خلاف غذا های ایتالیایی هرگز گوشت خوک استفاده نمی شود.



فرانسه در جهان به خاطر نوشیدنی ها و پنیر های فوق العاده اش مشهور است . این کشور زیبا غذا های خاص و جالبی دارد که طبق روال سه نمونه از آن ها را با هم بررسی می کنیم.

• کوک او ون:

ترکیبات اصلی این غذای خاص از مرغ برشته شده ، قارچ و گوشت قرمز می باشد و پیاز و سیر به عنوان مواد فرعی به آن افزوده می شوند.

برای تهیه کوک او ون اصولا از گوشت خروس یا مرغ استفاده می شود ؛ البته می توان از گوشت دیگر پرندگان نیز استفاده کرد اما حتما باید روی شعله ملایم و به دل پخته شود تا لذیذ و خوش طعم باشد.

• سوپ پیاز:

این غذا یک غذای سنتی فرانسوی به حساب می آید . مواد اصلی سوپ پیاز از مایه گوشت گاو و پیاز می باشد و برای غلیظ کردن آن هر از گاهی از آرد یا تخم مرغ استفاده می شود.

• خوراک اردک:

ماده غذایی عمده این خوراک گوشت اردک می باشد که بسیار لذیذ است و شاید از جهت محبوبیت با قرمه سبزی ایرانیان رقابت کند . این غذا به طور تخصصی در جنوب غربی فرانسه سرو می شود اما در دیگر شهر های آن نیز بسیار پر طرفدار است و در همه رستوران های فرانسه طبخ می شود.

در پخت این خوراک گوشت اردک را ۳۶ ساعت در سیر ، آویشن و نمک می خوابانند تا ترد شود و پس از گذشت این مدت در دمای بسیار پایین به آرامی پخته می شود . معمولا در کنار این خوراک سیر و سیب زمینی برشته شده نیز سرو می شود.

- در فرانسه از گیاهانی مثل سیر و پیاز بیشتر از ایران استفاده می شود و شاید گفت بیشترین مصرف ماده غذایی آن ها سبزیجات و میوه جات می باشد ، در مقابل در ایران ماده ای که بیشتر از همه مصرف دارد برنج می باشد.

۴- هند:



هند به عنوان یکی از پر جمعیت ترین کشور های جهان ، به پارچه های زیبای ابریشمی ، مذهب های گوناگون و البته ادویه های خوش رنگ معروف است . اکنون سه مورد از بهترین غذا های هند را با هم بررسی می کنیم تا به تفاوت های غذا های این کشور با غذا های ایرانی پی ببریم.

- مرغ تیکا با ادویه ماسالا:

واژه « تیکا » به قطعه کردن اشاره دارد . در این خوراک تکه های مرغ به وسیله یک کرم شیرین که روی آن ریخته می شود پوشانده می شوند و قارچ ، سیر ، فلفل فراوان ، سس مایونز و آلبیمو به عنوان مواد فرعی به آن افزوده می شوند.

- کوفته مالانی:

این غذا یک غذای به نسبت کم کالری می باشد و برای افرادی که به دنبال جایگزینی برای غذای گوشتی هستند بسیار مناسب است. ترکیبات آن عبارت اند از: هویج، سیب زمینی، لوبیا فرنگی و ذرت که با سس مخصوص آن سرو می شود.

• پاپدی چات:

می توان گفت که پاپدی چات محبوب ترین و عده غذا در هند می باشد. در این غذای لذیذ همه طعم ها اعم از شوری، شیرینی، تند و گاهی هم تلخی با هم ادغام می شوند. مواد عمده این غذا آرد، پیاز فراوان و سیب زمینی می باشد و گوجه فرنگی، پیاز قرمز، فلفل قرمز، ماست و نعنا و گشنیز تازه نیز به عنوان مواد فرعی به آن افزوده می شوند.

برجسته ترین نکته در مورد غذای هندی مصرف بالای ادویه به خصوص فلفل می باشد که این مورد یعنی تند بودن زیاد غذاها، در وعده های غذایی ایرانیان چندان دیده نمی شود.