

## ALIMENTACIÓN DIFERENTES PAISES:

### **AMÉRICA DEL SUR**

#### **ARGENTINA:**

**Asados de tira**

**Bifes de chorizo**

**Chimichurri** : aderezo para las carnes

**Locro norteno:** carne, maíz, zapallo ( calabaza) y mandioca.

**Mbeyú** : torta frita de almidón de mandioca, que se consume con leche, pan y queso

**Chipá:** torta con los mismos ingredientes y huevo.

**Sopa paraguaya** pan de harina de maíz blanco, con queso, cebolla y especias.

**Choclo o maíz tierno**

**Ajés:** pimientos pequeños picantes.

**Charqui:** carne de vaca, cordero o cerdo, desgrasada y secada al sol.

**En la Patagonia:** patés y ahumados, carnes de ciervo o jabalí, truchas, salmones de criadero y mariscos.

Cordero y centolla **de la Tierra del Fuego.**

**POSTRES:** **tortas galesas, chocolates, mermeladas.**

**Alfajores:** galletas dobles rellenas de dulce de leche y recubiertas de azúcar o chocolate.

**Masitas finas, dulces de frutas, chocolate en rama y dulce de leche.**

**BEBIDAS:** vino, cerveza, champagne, mate en infusión.

## **BOLIVIA:**

Abundante en féculas y carbohidratos.

**Chuños o tintas:** patatas secadas al frío.

**Satja:** caldo de pollo cubierto de pimientos picantes.

**Salteña:** empanada de carne y verduras con forma de balón.

**Desayuno:** se compone principalmente de café con bollos o pastelería, a media mañana se suele picar algo ( salteñas ).

La comida principal del día es la del mediodía, "**el almuerzo**", que consiste en una sopa como entrada y un plato principal, seguido de postre y café.

La **cena** es similar al almuerzo pero menos elaborado.

La **carne** ( cordero, cabrito o llama), se suele acompañar de arroz, patatas, **oca** y lechuga, todo sazonado con salsa picante **llajhua**, a base de tomates y **locotos**.

**Yuca** :tubérculo que se come cocido y a veces después de cocido frito

**Pescados:** trucha, sábalo, dorado, surubí.

**Otras carnes:** . Mono y cocodrilo.

**Papas rellenas:** patatas preparadas con algo de picante.

**Llaucha paceña:** típica de La Paz, masa de pan y queso.

Tomates rellenos: de carne, especias o vegetales.

Muchos vegetales se encuentran en escabeche para que duren más.

**Chola:** pan enrollado relleno de carne, cebolla, tomate y escabeche.

**Choclo** : mazorca preparada.

**BEBIDAS:** Mate de coca, **Apí** bebida dulce hecha con maíz.

Chicha, bebida alcohólica hecha con maíz, frutas o granos fermentados.

Refrescos a base de frutas: **Despepitado o mocachinchi**.

Horchata, batidos, cervezas y vino.

## **BRASIL:**

**Ingredientes básicos:** arroz, el **feijao** (judías pintas) y el **farofel** (harina de mandioca o yuca).

**Desayunos:** “ **café da mancha**” consiste en una taza de café, fruta, panecillos y rebanadas de jamón y queso acompañadas de yogur.

**Comidas :** parrilladas de carne, acompañadas de polenta, pescado, **mocotó** (manos de ternera), **barreado** (carne cocida).

**Carapabeba**, peces fritos

**Feijoada :** caldo a base de fríjol negra, con ajo, laurel, cebolla, oreja y lengua de cerdo, carne seca, salchichón, chorizo, costilla. Acompañado de cerdo, masa de harina de mandioca y salsa picante.

Tortas **capixabas**, guisados de camarón y cangrejo.

**Acarajés**, plato de judías o **abarás**.

**Vatapá**, plato de mariscos, con salsa de pasta de mandioca, coco y aceite dendé.

**Frigideiras**, pastel suave de cangrejo.

**Xinxin de gallina**, guisado de gallina.

**Sarapatel** guisado de hígado de cerdo, sangre y riñones.

Ensalada de palmitos.

En la zona del Amazonas, el pescado es la base de la alimentación, (

**tucunaré, dorado, piraracu**).

**Tucupi** salsa extraída de la mandioca de sabor fuerte y ácido.

**Tacacá**, caldo de mandioca, pudín de pez, acompañado de arroz y salsa hecha con hojas de jengibre.

Gallina en salsa verde, pollo con vaina, **tutú** (habichuelas cocidas y harina de mandioca, fríjoles y col).

**POSTRES :** **ambrosías, papos de anjo y de frutas**, en forma de jaleas.

Cocadas, sorbetes y refrescos preparados con frutas ( **cajá mango, cajá mirim, capazú, graviola, piguayo, aguaje, castaña o pitayas**).

Dulce de papaya, de limón, de naranja, patata morada, o el **queso de Minas**.

**BEBIDAS :** recomendable beber agua embotellada y evitar el agua del grifo.

Zumos de frutas.

“**Vitamina**” son zumos de fruta preparados con leche ( aguacate, plátano, naranja, papaya, zanahoria, mango, pitaya, maracuyá, guayaba, etc.

**Caldo de cana:** zumo extraído de la caña de azúcar.

Refrescos preparados con **guaraná** fruta amazónica, cerveza, café.

El **cachaca, la pinga o aguardiente** son los licores nacionales.

## **CHILE:**

**Desayunos:** se componen generalmente de tostadas con mantequilla y mermelada acompañadas de té.

**Chupe de mariscos,** aderezados con salsa picante.

**Curanto, pulmay :** dos platos a base de mariscos.

Sopa de marisco, cazuela de mariscos o sopa de pescado.

**Ajiaco con cebolla:** ají, patatas, pan y jugo de limón y naranja.

**Cazuela:** cocido de carne, vaca cerdo o pollo, con patatas, zapallo, y choclo, acompañados de arroz.

**Carbonada :** carne frita cocida con toda clase de verduras.

**Charquicán :** carne o charqui con verduras y servida con cebollas en escabeche.

**Charquicán de Trilla** se prepara con costilla de vaca.

**Asado al palo:** se ensarta entre dos estacas un cordero abierto y se asa sobre el fuego. Se acompaña con la **ensalada chilena**, a base de cebollas, tomates, cilantro y ají verde.

**Empanada chilena,** rellena con "**pino**" mezcla de carne picada con cebolla y ají de color, a la que se le agrega aceitunas, huevo duro y algunas pasas.

El **pequén**, variedad de la empanada que no contiene carne.

**Humitas:** choclo ( maíz) fresco machacado y cocinado en las mismas hojas.

**Pastel de choclo** maíz tierno con carne de pollo, horneado y espolvoreado con azúcar.

**Porotos granados,** cocinados con choclo y zapallo.

**POSTRES:** frutas como el mango, guayaba, papaya, chirimoya, lúcuma, melocotón, sandía, naranja, manzana, pera, frambuesa o uva, preparados en zumos o bien, en licuados a base de leche.

**BEBIDAS:** vinos chilenos, pisco ( pisco sour), bebida preparada con zumo de limón y azúcar. **Chicha**, zumo de uva o manzana fermentado.

**Guindado,** bebida hecha con guindas fermentadas.

## **COLOMBIA:**

Cocina **criolla**: es la mezcla de la cocina indígena y la española. Es muy regional y varía de una zona a otra.

Comida : consiste en una sopa de primero, seguida de un "seco" ( arroz, carne, pollo, pescado, frijoles o lentejas y plátanos fritos, huevo frito y aguacate), **arepas con queso**, **tamales** y el **sancocho de gallina**, entre otros platos.

**Ajiaco**: sopa con pollo, patatas de diversas clases y hortalizas que se sirve con maíz y alcaparras.

**Chocolate santafereño**: taza de chocolate caliente con un trozo de queso dentro.

**Churrasco de conejo, hormigas culonas fritas, la chicha de maíz, y la carne de cabrito.**

Mondongo y los frijoles antioqueños, judías rojas con plátano maduro, tocino, cebolla y tomate.

**Empanadas de pipián**. Pescados como el garmitana en el Amazonas.

**BEBIDAS**: café, cerveza, **agua de panela** ( azúcar sin refinar derretida en agua caliente). Licores como el aguardiente y el ron. **Guarapo y chicha** de baja graduación que se obtienen de la fermentación de frutas y granos.

### LA REGIÓN DEL CARIBE EN COLOMBIA:

Pescado frito, **arroz con chipichipi** ( pequeño molusco de la región),

**Sancocho de gallina** ( cocido local preparado con plátano verde y yuca).

**Los tamales**, maíz relleno de carne y cocidos al vapor en hojas de plátano.

**Sancocho de sábalo**, a base de leche de coco con lonjas de pescado, patatas, plátano, ñame y yuca.

Arroz con coco, empanadas, langostas thermidor, cazuela de mariscos o el arroz con liza, una variedad de pescado.

**Arepa de huevo**, torta preparada con harina de maíz cocida y frita en forma de oblea gruesa en la que dentro se cuaja un huevo.

Los dedos de queso, langostinos, camarones, cangrejos y caracoles.

Huevos de iguana, **carimañolas** ( empanadilla de yuca rellena con carne de res y pollo amasadas como una croqueta). Butifarras.

**POSTRES**: dulce de piña y coco. Dulces de coco y frutas como **el tamarindo**.

**El peto** sopa dulce a base de leche con maíz y servida con panela caliente.

**Cocadas de ajonjolí, las bolas de tamarindo, los alfajores o el patacón pisado** ( plátano machacado y frito).

**El cebiche**, pez parecido al mero y marinado con zumo de lima.

Buñuelos de frijol, bollos de mazorca y angelito.

**BEBIDAS**: cerveza, ron y aguardiente. Zumos de frutas ( maracuyá, mango, lulo, curuba, plátano, naranja, papaya, melón, sandía, guayaba, guanábana, mamaoncillo, zapote o mamey, por nombrar algunos.

### **ECUADOR:**

*Caldos o sopas, también llamados **locros**, preparados con verduras y carne de gallina.*

***Yaguarlocro** sopa de patatas aderezada con salsa.*

***Cuy**, especie de conejillo de indias asado a la leña.*

*Lechón, carne de cerdo conocida como **chancho**, seco ( carne de res servida con arroz, también carne de pollo, chivo o cordero).*

***Ceviches** de pescado como corvinas y truchas. También ceviche de camarones y marisco.*

***Llapigancho**, fritada a base de queso, patatas y cerdo, acompañados por una tortilla de maíz ( generalmente fritas).*

***POSTRES:** Dulces de leche y fruta.*

***BEBIDAS:** zumos de frutas, aguardiente de caña, café, té. Los vinos son solo de importación.*

### **GUATEMALA:**

*Parecida a la cocina mejicana, a diferencia que se utiliza más el frijol y el maíz, y mucho menos picante.*

*Desayuno: zumos de frutas, pan dulce y café. Huevos fritos o revueltos, tortitas ( llamadas panqueques), y ensalada de frutas.*

*Comida: filetes de vaca o bistecs, pollo asado o preparado con salsa, chuletas de cerdo, picadillo a base de carne molida con verduras, hamburguesas, salchichas, frijoles con arroz y en las zonas costeras pescado.*

*Frutas : dátiles, coco, naranja, papaya, guayaba, higo, lima, mango, piña, plátano o uva.*

***BEBIDAS:** batidos de frutas, cerveza, ron, aguardiente y café.*

## **PERÚ:**

**Ensalada de palta**, ensalada de aguacate, fileteado y acompañado de lechuga fresca, aceite, vinagre y sal.

**Palta a la jardinera**: aguacate relleno de verduras frías.

**Palta a la reina**: rellena de ensalada de pollo.

**Papas a la huancaína**: patatas preparadas con pimientos, queso fresco y "palillo", un colorante que le da un especial sabor.

**Rocoto relleno**, especialidad picante, pimientos rojos rellenos de carne y arroz.

**Ocopa**, patatas, queso con especias picantes.

Sopas o "**chupes**": sopa criolla ( fideos, especias, carne de vaca, huevo, leche y verdura.). **Sopa a la minuta** ( carne picada con fideos).

**Chupe de garbanzos** y cordero, a base de garbanzos, fideos, carne y arroz.

**Llunca**, sopa preparada con gallina y trigo.

Lomo, **chancho** ( cerdo), **pachamanca** ( carne envuelta en hojas de plátano).

**Cuy a la criolla**, **cuy chactado**, **caucau a la limeña** ( tripas de vaca con patatas), **caraculpa** ( patatas secas con gallina o cerdo).

**Anticuchos de corazón**, corazón cocinado a la brasa con ají y acompañados de vísceras.

**Anticuchos** de lomo de vaca o cerdo, fritos.

**Tamales**, maíz molido y hervido con carne de cerdo, huevos duros y condimentos picantes.

Pescados: **ceviches** de pescado, moluscos, camarones o mixtos. **Corvina a la chorrillana**. **Pescado a la pejerrey**. **Pescado dorado** en el Amazonas.

**POSTRES**: mazmorra morada ( maíz cocido, azúcar, clavo, frutas, zumo de limón y canela). **Panqueque de manjar blanco** ( hecho con leche condensada).

**Gelatinas** de todos los sabores y los picarones ( churros de harina de yuca, empapados de miel de caña, clavo y anís).

**BEBIDAS**: cerveza, vinos tintos, rosados y blancos. **Chicha de jora** ( bebida sagrada de los Incas, preparada con maíz fermentado). **La chicha morada** ( preparada con maíz morado, no contiene alcohol y tiene un sabor más dulce).

Café estilo puchero. A los tés se les conoce como "**mate**" ( mate de coca, muy digestivo). "Inka cola" bebida nacional del país ( es una cola de color amarillo).

Aguardiente de **pisco** ( **pisco sour**, cóctel de zumo de limón, clara de huevo, azúcar, almíbar, hielo picado y biter). **Guindado** ( aguardiente de guinda).

Zumos de frutas ( naranja, papaya, piña, uva, maracuyá, mora, melón, sandía, plátano, guayaba, etc.).

## **VENEZUELA:**

Es el país más americanizado de toda Sudamérica. Existen abundantes fast foods.

**DESAYUNO:** taza de café, bollos y en ocasiones huevos fritos. Zumos de frutas ( plátano, papaya, naranja, guayaba, maracuyá, fresa, etc).

**COMIDAS:** **Arepas** ( pan de los venezolanos, son tortitas a base de maíz y cocinada directamente sobre una plancha, al estilo mejicano).

Se pueden servir rellenas de queso, carne, jamón, aguacate, salsa o huevo.

**Cachapa**, otra versión de la arepa, se sirve con queso o jamón de cerdo.

**Casabe**, tortita mucho más delgada a base de harina de yuca amarga.

Sopas: **olleta** de gallo o res, **los cruzados**, **la pizza andina**, **la sopa de tortuga**, el consomé de **chipi-chipi** ( almejas), **el hervido** ( consomé de pollo o carne con verduras).

**Sancocho** ( cocido de verduras, yuca, mandioca, trozos de pescado y carne de pollo o de vaca).

**El mondongo** (vísceras de vaca cocidas con maíz tierno, patatas y verduras).

**Pabellón criollo** ( plato nacional, preparado con carne, arroz, judías pintas, ( frijoles negros), y queso.

**Parrilladas de carne o pescado** de origen argentino. Suelen acompañarse de salchichas, picante, aguacate, trozos de yuca y hallaquitas ( pasta de maíz enrollada en una hoja de la misma planta).

**El lechón**, consiste en cerdo estofado y asado, acompañado con arroz.

Empanadas a base de maíz, fritas y rellenas de queso blanco, carne y frijoles.

Pequeño, queso blanco en pasta frita.

Gran variedad de pescados y crustáceos, preparados generalmente a la plancha o en sancocho ( pargo, mero, lisas, róbalos, sardinas, salmonetes, coro-coros, pez papagayo). Langostas, cangrejos, gambas, camarones.

**POSTRES:** **dulce de quesillo**, **el bienmesabe**, **el mousse de parchita** y **las tortas de tojoto**, **queso y guanábana**.

**BEBIDAS:** zumos de frutas, batidos, leche merengada, café estilo expreso( café negro= solo, café marrón con la misma proporción de leche y café con leche, donde prevalece la leche). Cervezas, ron venezolano.

## **MÉXICO:**

*Ingredientes básicos son el maíz, frijoles, y el chile.*

**Menudo norteño**, vísceras de vaca picadas y cocidas con maíz ancho y salsa de chile colorado.

**Chilaquines**, tortillas de maíz, fritas y preparadas en salsa verde o roja con crema.

**Los huevos rancheros**, fritos sobre una tortilla de maíz, bañados en salsa picante.

**Huevos a la mexicana**, revueltos con tomate, cebolla y chile.

COMIDA: *sopa, sopa seca, como arroz, un segundo plato de carne, pescado o pollo, postre y café, acompañado de bolillo ( pan) y tortillas.*

**Caldo tialpeño** con pollo, aguacate, garbanzos y chile.

**Caldo sudado de Sinaloa**, sopa de camarones y moluscos.

**Caldo tarasco**, más suave a base de pollo y con trocitos de aguacate.

*Ensaladas.*

**Pollo con mole poblano**, más de 30 ingredientes chile, chocolate, cacahuetes, tomates, almendras, pasas, ajos, pimienta, canela, pan, plátano, etc.

**Mixiotes**, trozos de cordero asados envueltos en hojas de maguey.

**Cochinita pibil**, lechón envuelto en hoja de banano.

**Pocchuc** tajadas de cerdo cocinadas con salsa de cebolla y naranjas amargas.

**Queso relleno o quesadillas.**

**El venado a la serrana**, trozos de carne de venado aderezada con chile colorado, ajo y cebolla.

**Tacos** de carne de ternera, de pollo, al pastor, de cerdo.

**Pollo con pepián**, pasta de sésamo parecida al mole.

**Romeritos**, tortas de maíz con camarones y hierbas aromáticas, con salsa de pepinos y semillas de calabaza.

*Cabrito a la parrilla o pavo ahumado.*

PESCADOS Y MARI SCOS:

**Huachinango, ceviche**, langosta, camarones( gambas).

*Camarones o pescado al mojo de ajo.*

*Frijoles refritos.*

**Tamales**, de carne preparados con maíz cocido y envueltos en hojas de la misma planta.

**Los burritos**, preparados con tortitas de harina en la que se envuelve todo tipo de guisados.

**Tostadas** de pollo con lechuga y aguacate.

**Las flautas** con tortitas de maíz fritas y enrolladas.

**El queso de Oaxaca**, los chorizos, las tortas de carene,( especie de emparedado), **las mermelas** ( tortas cubiertas con diversos ingredientes) **los tacos de huitlacoche** ( hongo parásito del maíz)

POSTRES: frutas ( naranjas, manzanas, guayabas, piñas, papayas, peras, plátanos, guanábanas, mangos, mameyes, tunas ( higos chumbos), etc.

**Jamoncillo de leche**, **las jericallas** ( especie de flan), las crepas tutti fruti, los helados y la pastelería.

BEBIDAS: cerveza, vinos, pulque (bebida que se obtiene del agua miel del maguey y que se fermenta en alforjas. Tequila( destilación del agave azul).Diferentes licores destilados.

Sidral ( jugo de manzana, sin alcohol).Zumos ( jugos licuados) , agua fresca de jamaica o tamarindo.

## **CUBA:**

Mezcla de orígenes, España, Africa, las Antillas y el Lejano Oriente. Los españoles aportaron las legumbres, el arroz, los cítricos como la naranja y el limón y la carne de vaca, mientras que los africanos el ñame. Del Nuevo Mundo la yuca, el maíz, el boniato o quimbombó.

**Arroz a la cubana:** plátanos, huevos, carne, cebolla y otros ingredientes.

**Arroces:** con pollo acompañado con queso rallado, el congrí preparado con **judías rojas** . El arroz moros y cristianos.

Pescados: pargo, cherma ( mero), langosta, camarones. Sopa de camarones ( a base de camarones, maíz, cebolla y manzana), cangrejos.

Carnes: cerdo y ternera. El cerdo asado acompañado con frijoles negros y arroz.

**El picadillo**, carne de buey cortada en trocitos y acompañadas con verduras.

**Ajiaco**, carne de cerdo, tocino, boniato, malanga, yuca o calabaza, maíz tierno, plátanos, salsa criolla, etc.

**Plátanos chatinos o tostones**, para acompañar, son plátanos machos en rodajas .

**Fufú**, plátanos aplastados y fritos.

**Chicharrón**, cortezas de cerdo fritas.

**Bañuelos**, hechos con harina de yuca.

POSTRES: frutas ( coco, guayaba o fruta bomba, que no es otra cosa que la papaya ( en la región del norte designan con esta palabra a los genitales femeninos).

Helados, arroz con leche, el **bonatillo** de coco o los pudines.

BEBIDAS: cerveza, zumos ( jugos), café, ron ( cuba libre, ron con cola), mojitos, daiquiris.

## **REPUBLICA DOMINICANA:**

De la gastronomía indígena destacan el **ají**, la **bija** (ambos condimentos), la batata, la yuca, el frijol y el maíz. De los condimentos africanos destacan el **guandul**, la pimienta, el **ñame**. Mientras que de la cocina española se distinguen las lentejas, el arroz, las zanahorias, el azúcar, las cebollas o el café.

La paella española es el **cocido criollo**, que se condimenta con bija en lugar de azafrán, o bien el **cocido**, que se transforma en **sancocho**.

DESAYUNO: rico y abundante a base de huevos, pan, queso y café.

COMIDA: **sancocho**, plato nacional, que se cocina con varios tipos de carne, pollo, vaca y cerdo, y con tubérculos.

El **chicharrón de pollo**, pequeños trozos de pollo condimentados con orégano, limón o lima. El **mondongo**, equivalente a los callos madrileños.

**Chicharrones de cerdo** trozos de carne aderezadas con naranja agria y frita.

Arroces, preparados de diversas maneras, el locrio preparado con pescado, mariscos, carnes, ajo, orégano y pimientos (similar a la paella pero condimentado con bija). **Arroz moro**, con legumbres y vegetales

**Chofan**, arroz chino, el **asopao**, muy espeso con carne de ternera, pollo y pescado. **Bandera dominicana** a base de arroz blanco, judías pintas, carne de vaca o pollo, plátano o yuca, y un poco de aguacate.

**Pipián**, guiso de vísceras de vaca o chivo cortadas en trocitos.

**Chivo guisado**, trozos de carne sazonada con vino, orégano y otras plantas. (Cuando el chivo es alimentado con orégano, se le conoce al plato como **chivo liniero**)

**Pescado de coco**, cocido en leche de coco. Langostas.

**Fritos verdes o tostones**, plátanos verdes fritos.

La **catibia**, especie de empanada hecha de pasta de yuca molida y rellena de picadillo.

El **casabe**, torta hecha a base de yuca. El **mangú**, puré de plátanos verdes.

**Yaniqueques**, panecillos de harina fritos en aceite.

POSTRES: **majarete**, dulce, preparado a base de leche, azúcar y maíz, condimentado con canela. **Quipes**, pasteles fritos de harina, queso y carne.

Frutas tropicales al natural, batidos o zumos, coco, piña, melón, sandía, mango, plátano (conocido como guineo), tamarindo, toronja, lima, zapote, chinola, guanábana, lechosa (papaya), etc.

BEBIDAS: refrescos como la **china** (de naranja), los jugos, las batidas a base de frutas, leche, azúcar y canela o la **chinola** (de granadina).

Agua de coco fría, cervezas, café, ron (blanco, amarillo, añejo). **Mama Juana**, bebida popular hecha con una planta del mismo nombre a la que se ha añadido ron.

## AFRICA

### **MAURITANIA:**

La cocina de Mauritania es generalmente algo sobria y monótona. La base principal es la carne de oveja o dromedario, que se suele acompañar de arroz o mijo.

En el litoral la base son los pescados como el atún y los mariscos.

**Alcuzcuz y el tayines**, platos de arroz con pollo, cordero o camello, o bien por el pescado seco.

BEBI DAS : la más común es el té, algún licor de dátil o leche cuajada.

### **ARGELIA:**

**Cuscús**, plato nacional, a base de polenta, cordero o pollo y vegetales.

**Burek**, hojaldre relleno de carne, cebolla y huevos fritos.

Cordero acompañado de ciruelas secas y aromatizado con canela y azahar ( **Iham Liahlou**), o asado entero, ensartado en un pincho ( **Mechoui**).

**Kemia**, plato a base de zanahorias, tomates, judías pintas y sardinas, todo ello sazonado con picante).

**Dolma**, plato con tomates y pimientos que varía su preparación según regiones.

Existe un plato que se suele tomar por la noche durante el Ramadán, es una sopa preparada con verduras, tomates, cebollas, zanahorias y calabacines, todo ello muy picado, y carne de cordero, pollo o ternera. Esta sopa **chorba**, se sazona con sal, pimienta, canela y perejil. Puede llevar, además garbanzos y pimientos rojos.

POSTRES: pastelitos preparados con sémola, almendras, dátiles o miel ( makrout, samsa, hrissa, etc).

BEBI DAS: té, cervezas, zumos, vino, y el licor con piel de cebolla.

### **MARRUECOS:**

Legumbres, especias, frutos secos, carnes sabrosas, pescados y mariscos.

**Harira**, sopa de carne, lentejas y garbanzos.

**Tajines**, guisos hechos con carnes, legumbres y pescados, cocidos con aceite de oliva y especias.

**Tajine de ciruelas**, se suele preparar en las fiestas, carne de cordero, almendras, sésamo y ciruelas.

Pollo al limón, **pastilla** ( pastel de carne de pichón especiada cubierta de hojaldre y salpicado de azúcar y canela).

**Kebabs**, brochetas con trozos de carne de riñones, hígado de cordero o buey a la parrilla.

**Keftas**, parecidas a nuestras albóndigas pero preparadas con carnes muy sazonadas.

**Cous-cous**, tradicional almuerzo familiar del viernes. Existen un sinnúmero de variedades.

**Mechoui**, cordero entero asado.

**Ensalada marroquí**, origen del gazpacho andaluz, cortada en trocitos y fuertemente especiada.

Yogures naturales dulces, cubiertos de melocotón, nectarinas o fresas naturales.

Pescados y mariscos, sardinas, camarones, gambas, mejillones, calamares, ostras.

POSTRES: frutas frescas, dátiles, naranjas, clementinas, manzanas, ciruelas y otras variedades tropicales.

Dulces hechos de almendra y miel.

**Bstila** (hojaldre y leche de almendras).

**Feqqas**, almendras uvas y pasas.

**Ghoriba** sésamo y almendras.

**Beghrir**, crepes de nido de abeja con mantequilla fundida y miel.

**Shebbakia**, pasteles fritos en aceite y recubiertos con miel.

BEBIDAS: cerveza, vinos, zumos de fruta fresca, té a la menta, leche acompañada de dátiles.

#### **GUINEA ECUATORIAL:**

**Pepesup**, sopa de pescado con mucho picante.

**Pollo con chocolate**, guisado con la salsa de una semilla muy particular.

**Pangolín, puercoespín, tucán, antílope** y animales de la selva en general.

Pescados y mariscos.

POSTRES, diversas frutas tropicales.

BEBIDAS, el **toparon**, bebida cotidiana y consumida en todas las fiestas.

## EUROPA (CIE, comunidad de estados independientes)

### **RUSIA / UCRANIA / GEORGIA:**

Se suelen tomar copiosos desayunos con papilla de sémola, **kasa**, **yogurt**, carne, pescado y huevos. Para beber café, té y leche.

COMIDA: suele ser la comida principal, pero puede hacerse también por la noche.

Entremeses con caviar y **blimis** (tortitas de maíz con arenques, en una salsa de nata agria).

#### **Sopa de remolacha o la de verduras.**

Carne de bovino, novillo o ternera.

Caza, perdices o faisanes.

Pescados, el salmón, el esturión y peces de agua dulce.

Pescado relleno al papirote, en gelatina o a la plancha.

POSTRES: quesos (**tvorog**, especie de requesón, o el **zelenyisyr**, queso verde muy picante).

Yogures, tartas, mousses y helados.

BEBIDAS: **vodka**, **kvass** (cerveza dulce hecha de malta de cebada, centeno y mucho azúcar). Cerveza local, coñac armenio, la nevoduja (aguamiel envejecida con alcohol y vodka de hierbas, limón y añejos).

Café y té (le suelen añadir una cucharada de mermelada de frambuesa).

### **RUMANÍA:**

Caldo o sopa de verduras de ortigas, cederrón, armuelle, diente de león, setas, ficaria, cebolla y ajo.

**Banquete del cerdo:** se trata de la matanza del cerdo, igual que en los pueblos de Castilla y de la preparación de la carne del cerdo. Se hacen **embutidos**, **morcilla** (carne picada, arroz, cebolla, y condimentos), **morcillón**, tripas de cerdo rellenas con trozos de cabeza, lengua, corazón, tocino, ajo, pimienta y sal. **Fiambre de gelatina**, preparada con ajo, jamones, costillas y tocino ahumado.

**Pilaf**, arroz a la turca, parecido a la paella.

**Musaca**, carne picada y rodajas de berenjena, patata y calabacín.

**Ciulama**, guiso de pollo o de setas en salsa blanca.

#### **Sopa agria de albóndigas.**

**Huevos a la rumana**, huevos cocidos en agua o fritos, salpicados con cebolla dorada y acompañados de **mamaliga** (especie de pan preparado con polenta, a base de harina de maíz).

**Baclava**, dulce oriental a base de miel y nueces.

**Telemea**, queso blanco, o queso de encella o de crema de leche.

**Caldo de gallina, chisca** (morcilla), **sopa agria de menudillos, tochitura o tajadilla** (carne de cerdo magra con riñón e hígados, troceados y fritos en manteca, vino, pimienta y ajo).

**Mucenini**, masa de brioche, trenzada en forma de ocho y salpicada con miel y almendras.

**Cordero, brioche relleno de requesón.**

Huevos rojos y **los huevos pintados** (huevos decorados como los huevos de Pascua).

**Tarta de Dobrudja**, tarta cocida como una pizza, a la que se le añade yogurt de leche de oveja.

**Callos, patas de ternera.**

**Carpa empalada**, pescado empalado y asada a fuego de leña.

**Asado de carnero blanco**, acompañado de ensalada especial con tomate, pimiento morrón, pepino, huevo duro y queso rallado.

**Mondejo, ostropel de cordero**, con salsa de vinagre, harina y ajo.

POSTRES: **raját**, dulce gelatinoso de frutas. **Jalvá**, especie de turrón al estilo oriental.

**Caldo transilvano**, preparado con judías verdes, triturado de tocino blanco, cebolla verde, tomate y hojas de perejil, todo agriado con suero. Se aliña con crema de leche.

**Col a la cluj**, capas de col desmenuzadas, alternadas con carne picada y rociado con crema de leche.

**El guisado a la haiduc**, a base de col y nabos, rellenos de carne, arroz y piemienta.

**Tomates rellenos de berenjenas, fiambres con gelatina, pasta de jamón** (con crema de leche, páprika, pimienta y sal).

**Sopa de legumbres** con patatas, remolacha, coliflor, col y puerro, mezcladas con salsa bechamel.

**Budín a la Banat**, plato de tallarines acompañado con crema de leche, pasas y vainilla.

**Sarmale**, carne picada con arroz, envueltas en hojas de col o de vid y curadas en salmuera.

BEBIDAS: buenos vinos, cerveza, café y té.

## ASIA

### **INDIA:**

Todos los platos están aderezados con más de veinticinco especias molidas. Cada combinación para los aliños es conocida como **masala**.

Curry: procede de la palabra india **kan** que significa salsa de especias. En realidad el curry es una mezcla de especias como el jengibre, cilantro, curcuma, nuez moscada, cardamomo y semilla de amapola, aunque también puede llevar clavo y azafrán.

**APERITIVOS. Samosas, frituras, dosa y vada.**

Verduras frescas, **cutney de coco, zambra** con idili.

**Masala dosa**, arroz fermentado con lentejas.

**Dhal**, puré de lentejas con varios vegetales.

**Bajji raitas**, yogur con pepinos y menta.

En el norte del país, los arroces pueden sustituirse por tortas conocidas como **Puris, chapatis y Nan**.

**Rogan Josh**, cordero al curry.

**Gustaba**, albóndigas con especias en yogur.

**Dhan sak**, cordero o pollo con lentejas al curry.

**Biryani**, pollo o cordero con arroz, con sabor a naranja y aliñado con azúcar y agua de rosas.

**Cocina "Tanduri"**, basada en el pollo, carne, pescado adobado con hierbas aromáticas y asados en horno de barro.

**Kababs**, especie de brochetas de carne de cordero con verduras.

**Pato de Bombay**, que en realidad es un pescado llamado bombloe que se come frito o con curry.

**Pomfret**, salmón indio.

**Dahi Mach**, pescado al curry con yogur y sabor a cúrcuma y jengibre.

**Mailai**, langostinos al curry con coco.

POSTRES: frutas frescas ( plátanos, mangos, albaricoques, naranjas, granadas). Dulces hechos con leche, pasteles y creps. **Rasgullas**, (bolas de crema de queso con agua de rosas). **Gulab Jamuns** ( harina y leche con jarabe azucarado). **Jalebi** ( fritura de lentejas bañadas en caramelo, de sabor curioso). **Kulfi** (helado indio).

Como digestivo, los indios comen pan, una hoja de betel rellena de anís y cardamomo.

En la India es costumbre comer con los dedos de la mano derecha.

**BEBIDAS:** té, con mucho azúcar y leche. El café en el sur del país..

**Nimbu pani**, refresco de limón.

**Lassi**, crema de leche granizada.

Agua de coco, directamente del fruto. Cerveza, ginebra y refrescos.

### **PAKISTAN:**

La cocina pakistani es semejante a la hindú, pero menos condimentada. Se utiliza el curry y la malasa.

La especialidad es el **kebab**, especie de brocheta de carne de cordero en las que se distinguen tres tipos : **Shesh kebab**, pinchos de carne asada. **Shami kebab**, carne frita en **ghee** (grasa vegetal pura), y **Thika kebab**, carne asada y adobada condimentada con especias tradicionales.

**BEBIDAS:** bebidas elaboradas a base de yogur frío (lassi).

**Nimbu pani**, bebida de lima mezclada con agua y azúcar.

### **BANGLADESH:**

La comida también tiene influencias chinas e hindúes. Carne y vegetales con muchos condimentos y acompañados de arroz.

Se consume el carnero, el pollo, el pescado y los huevos.

Los vegetales están preparados con una salsa picante que contiene mostaza y aceite. El arroz se consume hervido y el pescado que se suele consumir es 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**.

## CHINA:

Dado que China tiene una gran extensión territorial, numerosa población, diferentes etnias, distintos climas y costumbres y variedad de productos, no es extraño que existan diferentes estilos culinarios.

Las principales escuelas chinas son cuatro: la **Cocina del Norte**, bastante salada y acompañadas de tallarines y panecillos.

Pollo adobado y en sal, cerdo con col, y platos con queso de soja. Su plato más conocido el **pato lacado**.

La **Cocina del Sur**, destaca la preparación con carne de **serpiente**. Utiliza el **aceite de ostra**, la **salsa quipu**, salsa de pescado y variedad de verduras cocinadas a altas temperaturas.

Carne de vaca, cerdo, pescado, verduras, setas y pescado de agua dulce.

Lechón asado de **Guangzhou**, el pollo **zhuzhou de Foshan**; **gato montés estofado**; **reunión de dragón tigre y ostra**; **caldo de dragón, tigre y fénix**; camaroncitos al aceite; calabaza rellena de ocho tesoros y los hongos al aceite de ostra.

La **Cocina del Este**, platos de pescado y crustáceos de distintos sabores, predominando el sabor dulce.

**Sopa de cangrejos con aleta de tiburón, huevas de sepia.**

**Holoturias**, especies de babosa de mar al puerro.

**Pollo en salsa Dezhou, pato con ocho tesoros y las tirillas de anguila.**

**Bocadillos como la bola huevo de paloma.**

La **Cocina del Oeste**, se caracteriza por su sabor picante. Utiliza condimentos como el ajo, hinojo, cilantro y pimienta.

**Carpa guisada, pata de oso, requesón de soja, queso de soja con pimientos y pimienta.**

**Pato de Beijing y la cabra de patas negras.**

Los chinos acostumbran la comida vegetariana a base de verduras, frutas, requesón de soja, aceite vegetal, alverjas, maíz, espigas de bambú, judías, setas y otros tipos de hongos.

El **Wang chao** es la bebida tradicional que se bebe antes de las comidas.

**Sopa de aleta de tiburón, ganso en salsa de soja, sopa de nido de golondrina**, platos de pollo y fideos especiales.

Serpientes, perros, holoturias y vegetales muy nutritivos como las algas y el bambú. Se come todo lo que alimenta, desde las vísceras hasta la piel.

**El arroz y la soja** son alimentos imprescindibles en cualquier plato chino.

Una de las variedades de la comida china son los bocadillos, en cada región encontramos diversos tipos. Se suelen comer acompañados de té, que se sirve puro en pequeñas tazas.

## FILIPINAS

La comida filipina utiliza menos especias. Su alimento básico es el arroz y se emplea mucho la **carne de carabao** ( búfalos locales) además del pescado.

El plato nacional por excelencia es el **lechón relleno de papayas y hojas de tamarindo**, asado a las brasas o servido con salsa de hígado.

**Dinuguan**, a base de menudillos y sangre de cerdo.

**Lumpia**, la **pulpa de nuez de coco** y los **mariscos como el cangrejo**.

POSTRES: **halo halo** , leche de coco hielo y helado de leche.

BEBIDAS: zumos de frutas, cerveza local.

## GLOSARIO COMIDA INDO-PAKISTANÍ

**ROTI:** pan con harina de trigo sin levadura:

**Chappati** a la plancha.

**Poori**, muy frito.

**Paratha**, frito.

**Nan**, cocido al horno tandoori y con levadura.

**Chai**, té con leche y abundante azúcar.

**Lassi**, granizado de crema de leche.

**Nimbu paani**, refresco de limón con soda.

**Dahi**, parecido al yogur.

**Paneer**, queso fresco tipo Burgos.

**Raita**, combinación de yogur con vegetales ( pepino) y hierbas aromáticas ( menta, cilantro).

**Kheer**, pudding de arroz, canel y cardamomo.

**Kulfi**, helado indio de diferentes sabores.

**Vermicelli**, pequeños fideos con ghee y pasas.

**Mithai**, caramelos y otros pequeños dulces; **Barfi**, de leche; **Lados**, bolas con frutos secos; **Gulab jamuns**, bolas de harina y leche con jarabe de rosas;

**Jalebis**, con forma de pretzels fritos anaranjados con mantequilla y mucho azúcar; **Rasgullas**, bolas de crema de queso con agua de rosas; **Mysore park**, con harina y ghee.

**Ghee:** la grasa pura de la mantequilla sin los sólidos lácteos ni el agua.

**Masala:** mezcla de diferentes especias para aromatizar platos de carne y pescados.

**Kari o Curry:** diversas salsas con carne, verduras y especias no siempre picante.

**Chutney:** salsa de coco, mango, berenjenas, menta, cilantro y piña.

**Sabzi:** verduras.

**Palak** ( espinacas); **Alu** ( patatas); **Matar** ( guisantes); **Gobhi** ( col).

**Dhal**, lentejas en forma de puré, salsas, sopas o en tortas ( **Pappadam**).

**Chawal**, arroz ( es alargado y fino tipo Basmati) cocinado al estilo Biryani ( con azúcar y agua de rosas acompañado de carne); o **Pulao** ( guisado en caldo de carne con muchas especias).

**Gosht:** carne, generalmente cordero o pollo ( **murghi**), cocinado en diferentes estilos:

**Tandoori**, cocinada con hierbas aromáticas en un horno de barro.

**Korma**, con curry. **Thika**, a la barbacoa.

## GLOSARIO COMIDAS LATINO-AMÉRICA

**Yuca:** *tubérculo parecido a la patata con muy alto contenido en carbohidratos y fibra.*

**Tortilla/tortita:** *especie de "crep" hecha con maíz que se mezcla con diferentes ingredientes.*

**Chile colorado:** *chili con salsa de soja.*

**Adobado:** *chili sazonado con salsa de ajo.*

**Chile verde:** *chili con salsa verde ( menos picante).*

**Caldillo o cazuela:** *ternera cocinada con chili, tomates y cebollas.*

**Ceviche:** *pescado macerado con jugo de lima y chilis.*

**Gallo pinto:** *arroz con fríjoles rojos ( típico de Nicaragua).*

**Feijoada:** *cazuela con variedad de carnes, verduras y judías negras ( típica de Brasil).*

**Olla podrida:** *combinación de ternera, pollo, cerdo, salchichas, guisantes, limas y patatas.*

**Locro:** *carne y vegetales mezclados con granos de trigo.*

**AjÍ de gallina:** *plato de pollo con chilis, coco y nueces.*

## GLOSARIO DE COMIDAS CHINAS

*Lychees: fruta típica oriental.*

*Doilies: rollitos de maíz rellenas de cerdo y verduras u otros ingredientes.*

*Pepino de mar: animal marino, usado en sopas.*

*Nori: hoja de algas marinas usadas para enriquecer sopas o freír pescado o arroz.*

*Yakkomein: caldo con tallarines.*

*Kung Pao: pollo con cacahuets y pimientos picantes.*

*Moo goo gai pan : tiras de pollo fritas con setas y salsa blanca.*

*Egg foo yung: soufflé de huevo con pollo desmenuzado.*

*Familia feliz; pepino de mar, polo, espalda de cerdo, jamón y verduras en salsa de soja y salsa dulce.*

*Cerdo borracho: cerdo sazonado con coñac durante una semana.*

*Cerdo moo shi: tiras de cerdo fritas con brotes de azucena, setas y huevos revueltos.*

*Cha siu bau: bollos rellenos de cerdo.*

*Ngau yuk mai: bollos rellenos de ternera.*

*Pai kwat: costillas cocidas al vapor.*