

Κοινοί τόποι στην διατροφική κουλτούρα Γαλλίας – Γερμανίας

- Γράμψας Διονύσιος
- Κρομμύδας Θωμάς
- Τσατσούλη Κωνσταντίνα
- Φίντζου Μαρία,
- Φλώρου Μαρία

ΓΛΥΚΑ

Γαλλικά Γλυκά

- **Crème brûlée** (καμμένη κρέμα)

Είναι ένα επιδόρπιο που αποτελείται από μία πλούσια βάση κρέμας που ολοκληρώνεται με ένα στρώμα σκληρής καραμέλας. Συνήθως σερβίρεται κρύο.



- **Crème caramel**

Είναι ένα επιδόρπιο κρέμας με ένα στρώμα μαλακής καραμέλας στην κορυφή.

- **κρέπα (crêpe)**

Είναι ένα είδος πολύ λεπτής τηγανίτας, που συνήθως γίνεται από αλεύρι σίτου ή αλεύρι φαγόπυρου. Οι κρέπες σερβίρονται με μια μεγάλη ποικιλία γεμίσεων, γλυκές και αλμυρές.



- **Buche de Noel**

Είναι ένα παραδοσιακό επιδόρπιο που σερβίρεται κοντά στα Χριστούγεννα.



- **Μους (mousse)**

Είναι ένα έτοιμο φαγητό που ενσωματώνει φυσαλίδες αέρα για να δώσει μια ελαφριά και αέρινη υφή.



- **Κρουασάν βουτύρου (croissant)**

Είναι ένα ψωμάκι από φύλλο, και πολλές φορές μπορεί να έχει γέμιση. Σήμερα θεωρείται το πιο συνηθές είδος της γαλλικής κουζίνας σε πολλά μέρη του κόσμου, αν και η προέλευσή του είναι Γερμανική.



- **Mille-feuille (μιλφέιγ, "χιλιάδες φύλλα")**

Παραδοσιακά, το μιλφέιγ αποτελείται από τρία στρώματα σφολιάτας, εναλλάξ με δύο στρώσεις κρέμα ζαχαροπλαστικής.

Γερμανικά γλυκά

Επειδή στην Γερμανία δεν υπάρχει ούτε αφθονία, ούτε ποικιλία φρέσκων φρούτων, αναπτύχθηκε ιδιαίτερα η τέχνη της παρασκευής γλυκών, μαρμελάδων και ζελέδων, από τα πιο συνηθισμένα φρούτα μέχρι τα αγριοτριαντάφυλλα και τους καρπούς της κουφοξυλιάς.

- **Black Forest** (Kirschtorte Schwarzwälder)

Συνήθως η Black Forest αποτελείται από αρκετά στρώματα κέικ σοκολάτας, με σαντιγύ και κεράσια ανάμεσα σε κάθε στρώση.



- **Stollen**

Είναι ένα κέικ φρούτων που περιέχει ξηρούς καρπούς και καλύπτεται με ζάχαρη, ή ζάχαρη άχνη. Τρώγεται κατά τη διάρκεια της περιόδου των Χριστουγέννων, όταν καλείται Weihnachtsstollen ή Christstollen.

- **Στρούντελ (strudel)**

Είναι ένα είδος πάστας με στρώματα με μια - συχνά πιο γλυκιά - γέμιση μέσα, η οποία συχνά σερβίρεται με κρέμα.



- **Lebkuchen** (ή Pfefferkuchen)

Είναι ένα παραδοσιακό γερμανικό ψημένο γλυκό των Χριστουγέννων, που κάπως μοιάζει με μελόψωμο.

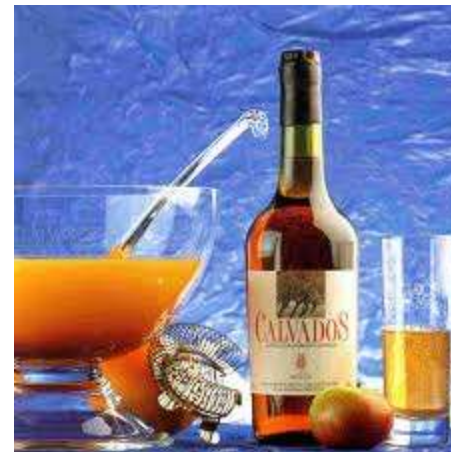


- **Μπρέτσελ (Brezel)**

Είναι ένα είδος ψημένου φαγητού, φτιαγμένο από ζύμη σε μαλακές και σκληρές ποικιλίες και αλμυρές ή γλυκές γεύσεις, σε ένα μοναδικό σχήμα κόμπου.

ΡΟΦΗΜΑΤΑ

- Στη Γαλλία τα ροφήματα που προηγούνται του κυρίως γεύματος ονομάζονται απεριτίφ (*Apéritifs*), δηλαδή αυτά που ανοίγουν την όρεξη. Είναι συνήθως κρασιά, ή σαμπάνια. Τα ροφήματα που έπονται του γεύματος είναι συνήθως πιο δυνατά όπως κονιάκ, *Calvados* ή ποτά φρούτων.
- Στη Γερμανία κατά τη διάρκεια του γεύματος καταναλώνεται συνήθως ανθρακούχο νερό ή αναψυκτικά όπως *Fanta* ή *Coca Cola* αναμειγμένα με ανθρακούχο νερό και κρασί, δημιουργώντας έτσι δημοφιλή ροφήματα όπως το *Shorle* και το *spezi*.



Καφές

- Γαλλία

Γνωστός είναι ο Γαλλικός καφές(καφές φίλτρου) που είναι πιο ελαφρύς από άλλους δημοφιλείς καφέδες, όπως ο espresso.Ο καφές συνήθως καταναλώνεται κατά τη διάρκεια του φαγητού, αλλά και κατά τη διάρκεια της μέρας στα χαρακτηριστικά Café που υπάρχουν σ'όλη τη Γαλλία.



- Γερμανία

Ο καφές είναι πολύ διαδεδομένος,όχι μόνο στο πρωινό, αλλά και ως συνοδευτικό ενός σνακ. Συνήθως είναι καφές φίλτρου,ο οποίος είναι πιο ελαφρύς από τον espresso.



Σοκολάτα Ρόφημα

- Γαλλία

Η ζεστή σοκολάτα σερβίρεται συχνά στο πρωινό και μερικές φορές φέτες ψωμί με Nutella, βούτυρο ή μαρμελάδα προστίθενται μέσα στη σοκολάτα.



- Γερμανία

Οι γερμανικές παραλλαγές της ζεστής σοκολάτας είναι γνωστές ως πιο βαριές και με πιο πυκνό αφρό.



Τσάι

- Γαλλία

Το τσάι είναι το δεύτερο πιο δημοφιλές ρόφημα της Γαλλίας, μετά τον καφέ. Καταναλώνεται συνήθως κατά τη διάρκεια του πρωινού.



- Γερμανία

Το τσάι είναι πιο δημοφιλές στα νοτιοδυτικά της χώρας. Παραδοσιακά, το τσάι συνοδεύεται με ένα γλυκάκι, το *Kluntje*.



ΨΩΜΙΑ

Γαλλικά ψωμιά

- **Μπαγκέτα (Baguette)**

Το πιο γνωστό είδος γαλλικού ψωμιού. . Είναι ένα μακρόστενο καρβέλι ψωμιού, που είναι συνήθως από μία απλή ζύμη, και ξεχωρίζει από το μήκος του που μπορεί να φτάσει και το 1 μέτρο.



- **Boule**

Είναι ένα παραδοσιακό γαλλικό σχήμα γαλλικού ψωμιού, που θυμίζει συμπιεσμένη μπάλα.



- **Brioche**

Είναι ένα γαλλικό ψωμί με υψηλή περιεκτικότητα σε αυγά και βούτυρο, περιεχόμενο που τους δίνει την γνωστή πλούσια και μαλακή υφή τους.



Η βασική διαφορά μεταξύ της κατανάλωσης του ψωμιού στη Γερμανία και τη Γαλλία είναι το ότι στη Γαλλία το ψωμί αποτελεί βασικό κομμάτι του γεύματος και του δείπνου, ενώ στη Γερμανία αποτελεί κυρίως σνακ.



Γερμανικά ψωμιά

- Το ψωμί (*Brot*) είναι πολύ σημαντικό κομμάτι της Γερμανικής κουζίνας. Περίπου 600 κυρίως είδη ψωμιών και 1,200 διαφορετικά είδη ζύμης και σφολιατας παρασκευάζονται σε 17,000 φούρνους και σε 10,000 ακόμα φούρνους καταστημάτων.
- Το ψωμί συνήθως σερβίρεται για πρωινό και το βράδυ με μορφή σάντουιτς, αλλά σπάνια σαν συνοδευτικό του κυρίως πιάτου.
- Τα είδη του ψωμιού ποικίλουν από άσπρο ψωμί από αλεύρι (*Weißbrot*), σε γκρι (*Graubrot*) και μαύρο (*Schwarzbrot*).
- Τα περισσότερα ψωμιά περιλαμβάνουν σπόρους.
- Το Rumpelnickel είναι ένα ψωμί με γλυκιά γεύση, και είναι παγκοσμίως γνωστό παρόλο που δεν είναι χαρακτηριστικό δείγμα γερμανικού μαύρου ψωμιού.

Ψωμάκια

Το τραπέζι του πρωινού είναι γεμάτο με διαφορετικά είδη μικρών ψωμιών. Τα μικρά ψωμάκια, γνωστά στη Γερμανία ως Brötchen, είναι πολύ γνωστά στη γερμανική κουζίνα. Συνήθως σερβίρονται κομμένα στη μέση και αλειμμένα με βούτυρο ή μαργαρίνη.



ΚΡΑΣΙΑ

Γαλλικά Κρασιά

Η Γαλλία έχει αναμφίβολα πολλή μεγάλη παράδοση στην παρασκευή κρασιών, και τα γαλλικά κρασιά είναι γνωστά παγκοσμίως. Τα είδη τους χωρίζονται ανάλογα με την περιοχή που παρασκευάζονται.

- **Αλσατικά Κρασιά**

Τα Αλσατικά κρασιά παρασκευάζονται στην περιοχή της Αλσατίας στη Γαλλία, και είναι κυρίως λευκά κρασιά. Αυτά τα κρασιά για ιστορικούς λόγους έχουν και πολλές γερμανικές επιρροές. Λόγω της μεγάλης Γερμανικής επιρροής που έχουν δεχτεί, τα αλσατικά κρασιά είναι τα μόνα γαλλικά κρασιά που παρασκευάζονται με ίδιου είδους σταφύλια με τα γερμανικά.



- **Κρασιά Μπορντό**

Ένα κρασί Μπορντό είναι οποιοδήποτε κρασί παρασκευάζεται στην περιοχή του Bordeaux ,την μεγαλύτερη περιοχή αμπελώνων και παρασκευής κρασιού σε όλη τη Γαλλία. Ένα μέσο οινοποιίο παρασκευάζει πάνω από 700 εκατομμύρια μπουκάλια κρασιού, που καλύπτει ένα εύρος από απλό επιτραπέζιο κρασί ευρείας κατανάλωσης, σε κάποια από τα πιο ακριβά κρασιά του κόσμου. Οι κυριότερες ποικιλίες που καλλιεργούνται είναι η Merlot, η Cabernet-Sauvignon, η Cabernet-Franc, η Sémillon, και η Sauvignon που δίνουν τις γνωστές ετικέτες του Château Margaux, Pétrus, Château Penin κ.α.



- **Κρασιά Καμπανίας**

Στην Καμπανία παρασκευάζονται οι γνωστές σε όλο τον κόσμο σαμπάνιες. Είναι ένα είδος κρασιού με διοξείδιο του άνθρακα που φτιάχνεται από τα σταφύλια της περιοχής.

Τα κυρίως κρασιά που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή της Σαμπάνιας είναι τα Pinot noir, [Chardonnay](#) και τα Pinot Meunier. Υπάρχουν συγκεκριμένοι κανόνες και νόμοι για το είδος των σταφυλιών που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή της σαμπάνιας και για τον τρόπο που επεξεργάζονται.

Η Σαμπάνια πρώτα κέρδισε παγκόσμια αναγνώριση λόγω της συνάφειας της με τους Γάλλους βασιλιάδες. Η αριστοκρατία όλης της Ευρώπης άρχισε να μαθαίνει το ξεχωριστό αφρώδες κρασί από την Καμπανία, το οποίο συνδέθηκε με τον πλούτο και τη δύναμη τον 17^ο, 18^ο και 19^ο αιώνα. Οι παρασκευαστές της σαμπάνιας προσπάθησαν πολύ να τη συνδέσουν με την αριστοκρατία και τη βασιλεία, κερδίζοντας έτσι περισσότερη φήμη και χρήματα. Μέσω της διαφήμισης και των μπουκαλιών έχουν καταφέρει μέχρι και σήμερα να συσχετίζουν τη Σαμπάνια με χλιδή, πλούτο, και θεαματικές εκδηλώσεις.

Οι πιο γνωστές ετικέτες από αυτή την περιοχή είναι η Moët et Chandon, η Dom Pérignon η Ruinart, η Krug, η Pommery, η Veuve Clicquot και η Mumm μεταξύ άλλων.



Γερμανικά Κρασιά

Τα γερμανικά κρασιά κυρίως παράγονται στη δυτική Γερμανία κατά μήκος του ποταμού Ρήνου και των παραποτάμων του. Η ετήσια παραγωγή κρασιού της Γερμανίας φτάνει και τα 9 εκατομμύρια εκατόλιτρα, που αντιστοιχούν σε 1.2 δισεκατομμύρια μπουκάλια κρασιού, κάνοντας τη Γερμανία την 8^η μεγαλύτερη παραγωγή κρασιού στον κόσμο. Το λευκό κρασί αντιστοιχεί σε σχεδόν 2/3 ολόκληρης της παραγωγής. Τα κρασιά της Γερμανίας είναι ιδιαίτερα γνωστά ανά τον κόσμο λόγω των ιδιαίτερα κατατοπιστικών και προσεγμένων ετικετών τους, που παρέχουν οποιαδήποτε πληροφορία σχετικά με το κρασί, τον παραγωγό και την περιοχή παραγωγής.

- **Baden**

Στο Baden- το νοτιότερο, ζεστότερο και πιο ηλιόλουστο μέρος της Γερμανίας- υπάρχει μεγαλύτερη υποχρεωτική ωριμότητα για τα σταφύλια παραγωγής. Χαρακτηριστικά είναι τα κρασιά Pinot – και τα κόκκινα και τα λευκά.



- **Ahr**

Στο Ahr, μία μικρή περιοχή δίπλα στον ποταμό Ahr, ενός παραποτάμου του Ρήνου, παρά τη βόρεια τοποθεσία του, παράγει κυρίως κόκκινο κρασί από το Spätburgunder.



- **Φρανκονία ή Φράνκεν**

Η Φρανκονία ή Φράνκεν είναι η μοναδική περιοχή παραγωγής κρασιού στην ευρύτερη περιοχή της Βαυαρίας. Στη Γερμανία μόνο τα κρασιά που παράγονται στο Φράνκεν και μερικά από την περιοχή του Baden μπορούν να χρησιμοποιούν τα χαρακτηριστικά στρογγυλά μπουκάλια Bocksbeutel.



Όπως είναι φανερό ,το κρασί αποτελεί τόσο για τους γερμανούς όσο και για τους γάλλους ιδιαίτερο κομμάτι και της οικονομίας και της κουζίνας τους.

ΤΥΡΙΑ

Γαλλικά τυριά

Στη Γαλλία παραδοσιακά παράγονται 350-400 διαφορετικά είδη τυριών τα οποία με τη σειρά τους κατηγοριοποιούνται σε 8 μεγαλύτερες «οικογένειες» τυριών. Μπορούν να υπάρξουν πολλές παραλλαγές σε ένα μόνο είδος τυριού, γεγονός που οδηγεί κάποιους να ισχυρίζονται ότι υπάρχουν μέχρι και 1000 διαφορετικά είδη Γαλλικών τυριών. Πενήντα έξι τυριά είναι προστατευμένα και νομικά καλυμμένα από τον Γαλλικό νόμο. Τα περισσότερα κατηγοριοποιούνται και προστατεύονται από το *as Appellation d'origine contrôlée* (AOC), το μεγαλύτερο επίπεδο προστασίας.

Μερικά από τα πιο διάσημα γαλλικά τυριά είναι τα εξής:



- Camembert (AOC)
- Brie de Meaux (AOC)
- Roquefort (AOC)
 - Boursin
- Reblochon (AOC)
- Munster (AOC)
- Pont l'Évêque (AOC)
- Époisses (AOC)
 - Chèvre
- Tomme de Savoie (AOC)



Γερμανικά τυριά

Η Γερμανία είναι μια από τις βασικές χώρες παραγωγής τυριού στην Ευρώπη. Η Γερμανία παράγει κάθε χρόνο πάνω από 1.8 εκατομμύρια τόνους τυριού και είναι η χώρα με την μεγαλύτερη παραγωγή ακολουθούμενη από την Γαλλία την Ιταλία και την Ολλανδία.

*Το 75% των Γερμανικών τυριών (περισσότερα από 400 είδη) παράγονται στην Βαβαρία.
Τα γερμανικά τυριά στο σύνολο τους ανέρχονται τα 600.*

Γνωστότερο από όλα είναι το **Cambozola**, που παράγεται από αγελαδίσιο γάλα, και αποτελεί συνδιασμό του γαλλικού Camambert και του Ιταλικού Gorgonzola.



ΓΕΥΜΑΤΑ

Γαλλία

Το πρωινό (petit déjeuner) είναι συχνά ένα γρήγορο γεύμα που αποτελείται από φέτες (tartines) γαλλικού ψωμιού με ζελέ ή μαρμελάδα, κρουασάν, ψωμί με σταφίδες ή σοκολάτα (λέγεται και chocolatine στη νότια Γαλλία), μαζί με καφέ ή τσάι. Τα παιδιά συχνά πίνουν ζεστή σοκολάτα μαζί με το πρωινό τους. Πολλά καφέ που ανοίγουν νωρίς το πρωί σερβίρουν πρωινό.



- Το μεσημεριανό (déjeuner) είναι ένα δίωρο γεύμα στη μέση της ημέρας, αλλά τον τελευταίο καιρό τείνει να μειώνεται η διάρκεια του στη μία ώρα. Τις Κυριακές μαζεύεται όλη η οικογένεια για το μεσημεριανό, το οποίο διαρκεί συνήθως περισσότερη ώρα. Η πλειοψηφία των εστιατορίων σερβίρουν μεσημεριανό από τις 12 μέχρι τις 2.30, ενώ μερικά τις Δευτέρες παραμένουν κλειστά αυτή την ώρα. Στις μεγάλες πόλεις, πολλοί εργαζόμενοι και μαθητές τρώνε μεσημεριανό σε καφετέριες που υπάρχουν σε σχολεία και γραφεία, οι οποίες σερβίρουν ολοκληρωμένα γεύματα. Αρκετοί εργαζόμενοι και μαθητές βέβαια, προτιμούν να φέρνουν το φαγητό τους από το σπίτι, το οποίο είναι συνήθως ένα σάντουιτς και ενδεχομένως ένα επιδόρπιο.



©Tom Brosnahan

- Το βραδινό (diner) συνήθως αποτελείται από τρία πιάτα, ένα ορεκτικό (hors d'œuvre ή entrée), ένα κυρίως πιάτο (plat principal) και λίγο τυρί ή επιδόρπιο. Το ορεκτικό συχνά είναι μία σούπα. Μερικές φορές πριν το τρίτο πιάτο σερβίρεται σαλάτα. Το γιαούρτι αντικαθιστά κάποιες φορές το τυρί, ενώ ένα απλό και συνηθισμένο επιδόρπιο είναι τα φρούτα. Το γεύμα αυτό συχνά συνοδεύεται με ψωμί, κρασί και νερό. Το κρέας σερβίρεται με λαχανικά και πατάτες ή ρύζι ή ζυμαρικά. Τα εστιατόρια σερβίρουν βραδινό από τις 7.30 και η κουζίνα κλείνει γύρω στις 10 με 11, ενώ μερικά παραμένουν κλειστά τις Κυριακές αυτή την ώρα.



Γερμανία

- Το πρωινό στη Γερμανία (Frühstück) συνήθως περιλαμβάνει μικρά στρογγυλά ψωμάκια με παπαρουνόσπορο ή σουσάμι (semmel) , τα οποία έχουν μέσα αλλαντικά ή τυριά, ψωμί με μαρμελάδα (Konfitüre ή αλλιώς Marmelade) ή μέλι, αυγά και καφέ ή τσάι. Τα παιδιά πίνουν γάλα ή χυμούς φρούτων. Το πρωινό είναι πολύ δημοφιλές ιδιαίτερα τα Σαββατοκύριακα συχνά διαρκεί περισσότερη ώρα, με τους φίλους καλούνται ως επισκέπτες.



- Παραδοσιακά, το κύριο γεύμα της ημέρας είναι το μεσημεριανό (Mittagessen). Το βραδινό (Abendessen or Abendbrot) ήταν πάντα μικρότερο γεύμα και συχνά περιλαμβάνει μόνο ψωμί, κρέας ή λουκάνικα, τυρί και λαχανικά, ή σάντουιτς. Μικρότερα γεύματα μέσα στην ημέρα λέγονται as Vesper, Brotzeit (η ώρα του ψωμιού), Kaffee und Kuchen (καφές και κέικ) ή Kaffeetrinken. Παρόλα αυτά στη Γερμανία, όπως και σε άλλα μέρη της Ευρώπης, τα γεύματα έχουν αλλάξει τα τελευταία 50 χρόνια. Σήμερα, πολλοί άνθρωποι τρώνε μόνο ένα μικρό γεύμα στη μέση της ημέρας στη δουλειά, και συχνά ένα «δεύτερο» πρωινό, και απολαμβάνουν ένα ζεστό βραδινό το βράδυ στο σπίτι με όλη την οικογένεια. Αυτός είναι και ένας λόγος της ύπαρξης καντινών σε γραφεία και εταιρείες και φτηνών εστιατορίων κοντά σε αυτά.

