

Pasaulinė aštraus maisto diena: populiariausių aštrių pasaulio virtuvių paslaptys nuo Indijos iki Meksikos

Aštrumas pasaulio virtuvėse toli gražu ne vienalytis pojūtis. Įvairiose šalyse jis gali būti naudojamas ne tik dėl skonio, bet ir sveikatos sumetimais ar dėl išskirtinės fiziologinės naudos. Vienur aštrus maistas padeda reguliuoti kūno temperatūrą, stiprinti organizmą, dar kitur jis neatsiejamas norint palaikyti kasdienes kūno funkcijas, pvz. virškinimą, rašoma pranešime žiniasklaidai.

Be to, aštrumas aštrumui nelygu – skirtinguose patiekaluose šį skonį gali kurti visai kiti ingredientai – nuo čili pipirų iki fermentuotų pastų, imbiero ar sudėtingų prieskonių mišinių. Net jei kelios šalys laikomos „aštraus maisto mylėtojomis“, jų virtuvėje kuriamas aštrumas bus kitoks: vienur jis greitas ir deginantis, kitur – šildantis, gilus ar net švelniai salstelėjęs.

„Mūsų klientai Lietuvoje aštraus maisto seniai nesibaimina – tiesą sakant, tokie patiekalai vis labiau populiarėja. Aštraus maisto pasiūlymai taip pat neapsiriboja specifinėmis virtuvėmis – tokiais prieskoniais gardinami ir populiariausi patiekalai: picos, kebabai bei mėsainiai. Svarbiausia, kad platformoje kiekvienas gali rasti sau tinkamo aitrumo patiekalų“, – sako „Wolt“ generalinis direktorius Baltijos šalyse Mantas Lomsargis.

Tad nėra geresnės progos kaip Pasaulinė aštraus maisto diena, pasidomėti, kokie prieskoniai kuria aštrumo pojūtį ir kokią reikšmę skirtingose pasaulio virtuvėse turi aštrūs patiekalai.

Tajų (thai) ir Pietryčių Azijos virtuvė

Tajų (thai) ir Pietryčių Azijos šalyse aštrus maistas istoriškai laikomas būdu padėti organizmui prisitaikyti prie karšto ir drėgno klimato. Regionuose, kur didžiąją metų dalį oro temperatūra siekia 30–35 laipsnių ar net daugiau, o metinė vidutinė temperatūra siekia 27 laipsnius,

aštrūs prieskoniai skatina prakaitavimą, o tai sukuria vadinamąjį „vėsinantį“ efektą. Taigi, paradoksalu, tačiau aštrumas padeda lengviau pakelti aukštą temperatūrą.

Šio regiono virtuvėse aštrumas beveik visada derinamas su rūgštumu ir saldumu. Čili pipirai, imbieras, į jį panašus galangalas ir citrinžolė kartu kuria ryškų, gaivinantį skonį, kuris „neapkrauna“, o pažadina pojūčius.

Vienas geriausiai žinomų ir visame pasaulyje pamėgtų šios virtuvės maisto pavyzdžių – Tom Yum sriuba. Ji verdama sultinio pagrindu su citrinžole, imbieru, čili ir laimo sultimis, o vėliau papildoma krevetėmis ar vištiena. Gaivus šio patiekalo aštrumas ne tik juntamas, bet ir subalansuotas – būtent toks, koks būdingas Pietryčių Azijos virtuvei.

Indijos virtuvė

Indijos virtuvėje aštrumas nėra tik deginantis pojūtis – tai daugiasluoksnis skonis, kuriamas iš kelių prieskonių derinio, todėl dažnai atsiskleidžia palaipsniui. Čia aštrumas suvokiamas kaip skonio gylio dalis, o ne tik jo intensyvumo matas.

Tradiciškai manoma, kad čili, imbieras ir prieskonių mišiniai padeda virškinimui, ypač valgant sočius, riebesnius patiekalus. Dėl to aštrūs patiekalai Indijoje yra neatsiejama kasdienės mitybos dalis, o ne tik šventinis ar išskirtinis pasirinkimas.

Klasikinis pavyzdys – aštrus daržovių karis. Daržovės troškinamos su svogūnais, čili, imbieru ir garam masala prieskonių mišiniu. Aštrumas čia nėra staigus – jis juntamas pamažu ir išlieka ilgai, kurdamas sotų, bet harmoningą skonį.

Meksikos virtuvė

Meksikoje čili pipirai nuo seno yra kasdienės mitybos pagrindas. Jie siejami ne tik su skoniu, bet ir su organizmo stiprinimu bei imuniteto palaikymu. Skirtingai nei daugelyje Azijos šalių, Meksikos virtuvėje dažnai vyrauja rūkytas, sodrus aštrumas.

Šį skonį kuria skirtingos čili rūšys – vidutinio aštrumo žalias jalapeno pipiras, šiek tiek salstelėjęs ancho (džiovintas prinokęs poblano pipiras), taip pat chipotle – dūminiu aromatu išsiskiriantis džiovintas ir rūkytas jalapeno pipiras ir guajillo – švelniai aštrus džiovintas mirasol veislės čili pipiras. Kiekviena šių pipirų rūšis suteikia ne tik aštrumą, bet ir savitą aromatą: nuo švelniai salstelėjusio iki gilaus, dūminio skonio.

Tai puikiai atsiskleidžia aštriuose tacos su raudonąja salsa. Mėsa ar daržovės patiekiamos su pomidorų-čili padažu, kuriame dominuoja skrudinti pipirai. Aštrumas čia gilus, bet ne agresyvus – jis papildo patiekalą neužgoždamas kitų skonių.

Korėjos virtuvė

Tuo metu Korėjos virtuvėje aštrumas glaudžiai susijęs su fermentacija. Aštrūs patiekalai tradiciškai laikomi naudingi virškinimo sistemai ir bendrai savijautai, o pats aštrumas dažnai turi švelnų saldumą.

Pagrindiniai aštrumo šaltiniai – gochugaru (čili dribsniai) ir gochujang (fermentuota čili pasta). Fermentacijos procesas suteikia skoniui gylio, todėl jo aštrumas ne momentinis, o ilgai tvari atsiskleidžiantis.

Geriausias pavyzdys – kimchi. Fermentuoti kopūstai su čili, česnaku ir imbieru jau pamėgti ir gerai atpažįstami visame pasaulyje. Kimchi aštrumas nėra pastovus – laikui bėgant jis keičia skonį: tampa kompleksiškas, sodrus ir ilgai išliekantis. Tai vienas iš tų patiekalų, kurie aiškiai parodo gilaus aštrumo poveikį.

Svarbiausia prisiminti, kad norint patirti egzotiškų kraštų skonius visai nereikia pulti pirkti lėktuvo bilietų – populiariausius pasaulio aštraus maisto patiekalus visada galima rasti „Wolt“ platformoje paslaugas teikiančiuose restoranuose.

About Wolt

„Wolt“ yra Helsinkyje įsikūrusi technologijų bendrovė, valdanti internetinę platformą, skirtą vartotojams, prekybininkams ir kurjeriams. Ji sujungia, norinčius užsisakyti maisto ar kitų prekių, su tais, kurie nori jas parduoti ar pristatyti. Tam „Wolt“ kuria ir vysto įvairias technologijas – nuo logistikos iki mažmeninės prekybos programinės įrangos ir finansinių sprendimų. Taip pat įmonė valdo savo maisto prekių parduotuves „Wolt Market“. Šalia pagrindinių paslaugų „Wolt“ savo klientams siūlo ir „Wolt+“ (prenumeratos paslauga klientams), „Wolt at Work“ (maitinimo lengvatos ir pristatymas į biurą įmonėms), „Wolt Drive“ (greitas paskutinės mylios pristatymas prekybininkams) ir „Wolt Self-Delivery“ (paslauga prekybininkams partneriams, turintiems savo kurjerius). „Wolt“ savo veikla siekia gerinti gyvenimą miestuose, įgalinant ir auginant vietos bendruomenes. Įmonė buvo įkurta 2014 m., o 2022 m. suvienijo jėgas su „DoorDash“.

Contact details

Piret Pert

Head of Communications, North Region

press@wolt.com

Copy link

<https://press.wolt.com/lt-LT/259664-pasauline-astraus-maisto-diena-populiariausiu-astriu-pasaulio-virtuviu-paslaptys-nuo-indijos-iki-meksikos/>