

## غذاهای سنتی آفریقای جنوبی نماد اصالت فرهنگی

غذاهای سنتی آفریقای جنوبی از جمله جاذبه های فرهنگی اصیل و کهن این کشور است. هر ساله گردشگران زیادی برای امتحان کردن این غذاهای خوش طعم به آفریقای جنوبی سفر می کنند.



### آفریقای جنوبی، یکی از مقاصد اصلی گردشگران

آفریقای جنوبی از جمله کشورهایی است که جاذبه های متنوع تمدنی-فرهنگی اصیلی دارد. دارا بودن جاذبه های اصیل فرهنگی در کنار دیدنی های طبیعی منحصر بفرد باعث شده این کشور یکی از مقاصد اصلی گردشگران باشد. غذاهای سنتی و بومی آفریقای جنوبی یکی از جاذبه های فوق العاده برای توریست ها و جهانگردان است که هر ساله گردشگران زیادی را به سوی خود می کشد.

### غذاهای آفریقای جنوبی متأثر از فرهنگ و تمدن این کشور

غذا های سنتی در آفریقای جنوبی تحت تاثیر فرهنگ، تمدن، سبک و شرایط زندگی جامعه بومی در آفریقای جنوبی شکل گرفته است. علاوه بر این، جمعیت مهاجر در آفریقای جنوبی از جمله هلندی ها، فرانسوی ها، هندی ها و مالزیایی ها نیز فرهنگ غذایی خود را در غذاهای آفریقایی اصیل ادغام کرده اند. به این ترتیب تنوع کم نظیری به غذاهای آفریقای جنوبی بخشیده شده است. در نتیجه، این تنوع فوق العاده می تواند برای هر مخاطبی با هر سلیقه ای جالب و جذاب باشد.

## بِلتُونگ ، دروئر (droveors ، Biltong)



### بِلتُونگ و دروئر (گوشت خشک)، میان وعده های سنتی

خشک کردن، روشی بود که قبایل بومی آفریقای جنوبی قبل از اختراع یخچال برای نگهداری گوشت استفاده می کردند. معمولاً برای خشک کردن از گوشت گاو یا شکار استفاده می شود. بِلتُونگ (گوشتی که به صورت نازک برش داده شده و در جریان هوا خشک شده است) و دروئر (سوسیس خشک شده در هوا) به طور سنتی به عنوان میان وعده مصرف می شوند. گوشت در مخلوطی از سرکه، نمک، شکر و ادویه هایی مانند گشنیز و فلفل پخته شده و سپس آویزان می شود تا خشک شود. علاقمندان به غذاهای سالم، محصول نهایی را به دلیل داشتن پروتئین زیاد و چربی کم، مورد استفاده قرار می دهند. امروزه تولیدکنندگان بِلتُونگ و دروئر اغلب طعم دهنده هایی مانند چیلی یا سیر را به گوشت اضافه و از انواع گوشت ها مانند شترمرغ نیز استفاده می کنند.

### خشک کردن گوشت، یادگار هلندی ها

دستور تهیه این نوع گوشت خشک شده شباهت بسیار زیادی به یک غذای هلندی به نام مت وورث (metworst) دارد. از این رو عده ای معتقدند که این شیوه خشک کردن گوشت توسط مهاجران هلندی وارد آفریقای جنوبی شده است. از طرف دیگر عده ای تصور می کنند که این جریان برعکس بوده و بومیان آفریقایی این تکنیک نگهداری گوشت را به هلندی ها آموزش داده اند.

## بوئورس (boerewors)



### بوئورس، سوسیسی سنتی آفریقای جنوبی

این یک سوسیسی سنتی آفریقای جنوبی است که از گوشت گاو تهیه و با چند نوع گوشت دیگر یا گوشت بره و مخلوط ادویه جات مخلوط می شود. بوئورس به طور سنتی به شکل کلاف، شبیه سوسیسی کامبرلند سرو می شود. این سوسیسی روی یک برائی (کباب پز) پخته می شود. کلمه boerewors از واژه های آفریقایی و هلندی boer (کشاورز) و wors (سوسیسی) گرفته شده است.

### رکورد گینس سال ۲۰۱۴ برای طویل ترین بوئورس دنیا

در تاریخ ۳ مه ۲۰۱۴، رکورد جهانی گینس برای تهیه طولانی ترین بوئورس جهان در آفریقای جنوبی شکسته شد، که طول آن ۱۵۵۷،۱۵ متر بود. بوئورس تهیه شده برای ثبت در گینس، در خانه های سالمندان و پرورشگاه آبراهام کریل سرو شد.

### مسابقات محلی بوئورس، سنتی اصیل در آفریقای جنوبی

مسابقات محلی، منطقه ای و کشوری، تهیه و کباب کردن بوئورس را به یک هنر زیبا در آفریقای جنوبی تبدیل کرده اند. فرو شگاه زنجیره ای شاپریت (Shoprite) یک رقابت سالانه برای تعیین بهترین آماده سازی جدید

برگزار می کند. برنده این مسابقه این امتیاز را دارد که محصول / دستورات عمل خود را در تمام فروشگاه های شاپریت در سراسر کشور با نام تجاری قهرمان بوئورس تولید و عرضه کند.

### کاری مرغ کیپ مالایی



### ادویه های محبوب آفریقای جنوبی، یادگار مردمان آسیای شرقی

در قرن هفدهم هلندی ها و فرانسوی ها وارد کیپ تاون شدند و در آنجا ساکن شدند. آنها برده هایی از اندونزی، هند و مالزی را همراه با ادویه جات و روش های سنتی پخت و پز به کیپ تاون آورده بودند. ادویه های معطر مانند دارچین، زعفران، زردچوبه و فلفل قرمز وقتی با محصولات محلی ترکیب می شوند، ادویه ترشی جات و خورشت های معطر بدست می آید. امروزه این ادویه ها همچنان در این منطقه محبوب هستند. طرز تهیه این غذا دقیقا همان دستورات عمل تهیه خورشت کاری مرغ هندی را دنبال می کند. با این تفاوت که ادویه های آسیای شرقی و آفریقایی نیز به آن اضافه شده و طعم و عطر متفاوتی را به همراه می آورد.

## چاکالاکا و پاپ



### چاکالاکا و پاپ غذاهای اصلی آفریقای جنوبی

چاکالاکا و پاپ پایه اصلی هر میز شام آفریقای جنوبی هستند. چاکالاکا یک غذای گیاهی است که از پیاز، گوجه فرنگی، فلفل، هویج، لوبیا و ادویه تهیه شده و اغلب به صورت سرد سرو می شود. پاپ، به معنی "فرنی"، شبیه گریت آمریکایی است. پاپ غذایی نشاسته ای است که از ذرت سفید تهیه می شود. چاکالاکا و پاپ غالباً همراه با گوشت کباب پز، نان، سالاد و خورشت ها با هم سرو می شوند.

### شیسایا / برائی (Braai / Shisa nyama)



## حس طعم واقعی آفریقای جنوبی با سرو شیسای نیاما (برائی)

برای چشیدن طعم واقعی از آفریقای جنوبی، یک شیسای نیاما/برائی ("گوشت را بسوزانید" به زبان زولو) یک تجربه غذایی است که نباید فراموش کنید. مبدأ برائی از شهرستان های ژوهانسبورگ بود. قصابی هایی که آخر هفته ها کباب پزی جلوی مغازه های خود برپا می کردند تا گوشت خود را کباب کرده و در خیابان بفروشند. امروزه، جوامع محلی آخر هفته ها در برائی ها ( مهمانی های باربیکیو در آفریقای جنوبی) جمع می شوند تا غذای خود را با دیگران به اشتراک بگذارند. فضایی پر نشاط را تجربه کنند، به موسیقی گوش دهند و گوشت مورد علاقه خود را کباب کنند. این کباب معمولاً شامل گوشت گاو، مرغ، گوشت بره و ورس (سوسیس) است - این یک گردش برای گیاهخواران نیست!

## بوباتی ( Bobotie )



## بوباتی، غذای ملی آفریقای جنوبی؛ هدیه مهاجران آسیایی

غذای دیگری که تصور می شود توسط مهاجران آسیایی به آفریقای جنوبی معرفی شده، بوباتی است. اکنون بوباتی غذای ملی این کشور است و در بسیاری از خانه ها و رستوران ها طبخ می شود. گوشت چرخ کرده را با ادویه جات، معمولاً پودر کاری، گیاهان و میوه های خشک می جوشانند. سپس مخلوطی از تخم مرغ و شیر روی آن ریخته و می پزند تا خودش را بگیرد.

## بوباتی، غذایی رایج در میان کشورهای آفریقایی

دستور العمل های بوباتی توسط مهاجران آفریقای جنوبی به سایر مناطق آفریقایی منتقل شده است. امروزه می توان دستورالعمل های متفاوتی از آن را یافت که در سایر جوامع ساکنین آفریقا در کنیا، بوتسوانا، زیمبابوه و زامبیا نشات گرفته است.



در تنظیم این مقاله از منبع زیر استفاده شده است:

<https://www.bbcgoodfood.com/howto/guide/top-10-foods-try-south-africa>

واژگان کلیدی: گردشگری، گردشگران، غذای سنتی، جاذبه تمدنی، جاذبه فرهنگی، جهانگرد، توریست، گوشت خشک، سوسیس سنتی، ادویه، غذای ملی، آفریقای جنوبی

تنظیم مقاله: مجتبی رسولی