في اليوم الدولي للأطعمة الحارة… نكهات وفوائد صحية حول العالم

يحتفل العالم اليوم، 16 كانون الثاني/يناير، باليوم الدولي للأطعمة الحارة والتوابل، مناسبة تجمع عشاق النكهات المميزة والفلفل الحار من مختلف أنحاء العالم.

ولا يقتصر الاحتفال على تذوّق الأطعمة الحارة، بل يمثل فرصة للتعرف على الثقافات المتنوعة التي اعتمدت هذه النكهات عبر القرون، وتسليط الضوء على أهميتها الصحية والثقافية.

وترجع فكرة الاحتفال بهذا اليوم إلى مجموعات من عشاق الطعام الذين أرادوا تخصيص يوم عالمي يكرّم الأطعمة الحارة ويبرز أثرها في المطبخ العالمي.

ويُزرع الفلفل الحار في مناطق متعددة حول العالم، بما في ذلك آسيا وأمريكا الجنوبية وأفريقيا، وأصبح عنصراً رئيسياً في أطباق تقليدية وعالمية على حد سواء.

فوائد صحية متعددة

إلى جانب نكهتها اللذيذة، تحتوي الأطعمة الحارة على مادة الكابسيسين التي تعزز الدورة الدموية،

وتساعد على حرق الدهون وتقليل الالتهابات وتحفيز الطاقة.

و كما تعمل التوابل الحارة على تحسين الهضم وتعزيز المناعة، مما يجعلها إضافة قيمة للنظام الغذائي اليومي.

تجربة عالمية للنكهات

تختلف الأطباق الحارة بحسب البلدان وتعكس ثقافة كل منطقة، فالمكسيك تشتهر بالتاكو والانشيلادا الحارة، بينما تايلاند تقدم أطباق توم يام وكاري الفلفل الحار، وفي الهند تعتبر أطباق الكاري والبرياني من أبرز الأطعمة الحارة التقليدية.

ويتيح اليوم الدولي للأطعمة الحارة فرصة لتجربة نكهات مختلفة والتعرف على ثقافات متعددة من خلال الطهي والطعام، مجمِعاً بين المتعة، الثقافة والفوائد الصحية لمحبي الطعام الحار ومستكشفي النكهات الجديدة حول العالم.