



Alimentación y nutrición oriental.

Dieta Malaya.

La esencia gastronómica de Malasia se extrae de las diferentes culturas que allí conviven: hindú, china, tailandesa, árabe y malaya. Por eso, en la dieta tradicional malaya, **la variedad es fundamental**, aunque el arroz al vapor (*nasi*) y los fideos (generalmente en la sopa) son los alimentos básicos.



Esta característica variedad de alimentos la acerca a la dieta Mediterránea:

- La base de todos los platos son siempre alimentos ricos en hidratos de carbono (arroz y fideos, fundamentalmente).
- Las verduras y hortalizas están presentes en todos sus platos, y las comen tanto crudas como cocinadas.
- Si bien las carnes son muy consumidas, en las zonas colindantes con el mar y los ríos, el consumo de pescado y marisco es también muy elevado y variado.
- Para el postre, se puede elegir entre múltiples y variadas frutas tropicales, como guayaba, *buah susu*, *buah duku*, rambután, mango, banana, pomelo, etc.

Otra peculiaridad importante es el uso habitual, casi sin excepción, de **chile y otras especias picantes**, que mezclan a menudo con frutas y

leche de coco. En el norte del país (zona de *Kelantan*) los platos tienen un sabor particularmente dulce por el uso de azúcar y coco, mientras que en *Kedah* y *Perlis* los platos son más picantes por la influencia tailandesa e hindú.

Platos típicos

- *Nasi lemak*: arroz cocido en leche de coco y servido con *sambal ikan bilis*, anchoas cocinadas con chile, cebolla y pasta de gambas.
- *Laksa*: sopa muy picante preparada con fideos finos y trozos de pescado
- *Soto ayam*: sopa picante de pollo con arroz y verduras.
- *Mee jawa*: caldo de fideos espeso servido con buñuelos de gambas, patata y queso de soja.
- *Goreng*: cubitos de soja fritos con alubias y salsa picante de cacahuets.
- *Satay*: trozos de pollo o ternera sazonados con especias picantes que se asan ensartados en nervios de hoja de cocotero, y se acompaña con una salsa de cacahuets, cebolla y pepino, y con *ketupat* (pastel de arroz al vapor envuelto en hoja de cocotero).

Costumbres culinarias

No sólo existen numerosos platos para probar, sino también numerosos sitios donde comer. Los *hawkers* son puestos de vendedores ambulantes que sirven gran variedad de pinchos y donde se puede degustar infinidad de especialidades cocinadas en todos sus diferentes estilos.

La tradición manda comer con las manos, aunque todos los restaurantes ofrecen a los turistas cubiertos de metal y/o palillos.