Newsletter

إطلالة على أمريكا اللاتينية

30 يونيو 2025

نشرة اسبوعية بأخبار أمريكا اللاتينية والكاريبي
مشروع إعلامي بين غرين زون فاونديشان وتيليسور

الأكل الإكوادوري الغني: رحلة عبر النكهات والتقاليد

تشتهر الإكوادور، الواقعة على خط الاستواء، بتنوعها البيولوجي ومناظرها الطبيعية الخلابة، بالإضافة إلى فنون طهيها الغنية والمتنوعة. يعكس المطبخ الإكوادوري التنوع الثقافي والجغرافي للبلاد، بدءًا من ساحل المحيط الهادئ وصولًا إلى جبال الأنديز، مرورًا بغابات الأمازون المطيرة الوارفة وجزر غالاباغوس. تُساهم كل منطقة بمكوناتها وتقاليدها الطهوية الخاصة، مما يُضفي على المطبخ مزيجًا من النكهات التي تُسعد السكان المحليين والزوار على حد سواء.



Newsletter

GREEN ZONE FOUNDATION

telesur

إطلالة على أمريكا اللاتينية

30 يونيو 2025

نشرة اسبوعية بأخبار أمريكا اللاتينية والكاريبي
مشروع إعلامي بين غرين زون فاونديشان وتيليسور

ينقسم المطبخ الإكوادوري إلى أربع مناطق رئيسية: الساحلية، والمرتفعات، والأمازونية، وجزر غالاباغوس. على الساحل، يُهيمن طبق السيفيتشي. يُحضّر هذا الطبق الطازج من المأكولات البحرية مثل الروبيان أو السمك، ويُتبل بعصير الليمون ويُخلط مع البصل والكزبرة، وأحيانًا الأفوكادو. لكل منطقة نسختها الخاصة، مما يجعله طبقًا متعدد الاستخدامات ومحبوبًا للغاية.

في المرتفعات، تعتبر النكهات أكثر قوة. يُعدّ هورندو، وهو لحم خنزير مشوي مقرمش، طبقًا شهيًا يُقدّم مع موتي (ذرة مطبوخة) وسلطة. ومن الأطباق المميزة الأخرى لوكرو دي بابا، وهو حساء كثيف مصنوع من البطاطس والجبن والأفوكادو، مثالي لأيام منطقة المرتفعات الباردة. ويعد فانيسكا الطبق الرئيسي خلال أسبوع الآلام، وهو طبق يتمثل في حساء غني مصنوع من الحبوب والخضراوات ويرمز إلى الوفرة.

تلعب المكونات دورًا أساسيًا في المطبخ الإكوادوري. فالذرة هي عنصر أساسي في العديد من الوصفات، من التورتيلا إلى موتي. تُعد البطاطس عنصرًا أساسيًا آخر في النظام الغذائي الأنديزي، مع تنوع رائع يُستخدم في أطباق مختلفة. كما يُعدّ الموز الجنة من المعطيات الأساسية، وهو طبق شهي وله تنوع ملحوظ، سواءً كان مقليًا أو مشويًا أو مُستخدمًا كمكوّن في الحساء. بالإضافة إلى ذلك، يوفر الساحل وفرة من المأكولات البحرية الطازجة التي تُعدّ أساسية في فن الطهي المحلي.

Newsletter

GREEN ZONE FOUNDATION

telesur

إطلالة على أمريكا اللاتينية

30 يونيو 2025

نشرة اسبوعية بأخبار أمريكا اللاتينية والكاريبي
مشروع إعلامي بين غرين زون فاونديشان وتيليسور

عُد المشروبات أيضًا جزءًا لا يتجزأ من تجربة الطهي في الإكوادور. "كانيلازو"، مشروب ساخن مصنوع من القرفة والأغواردينتي (نوع من المشروبات الكحولية)، يحظى بشعبية كبيرة في مناطق الأنديز، خاصة خلال الاحتفالات. من ناحية أخرى، "تشيتشا"، مشروب مُخمّر مصنوع من الذرة، ذو جذور محلية ويُستهلك في احتفالات متنوعة.

يُعدّ المطبخ الإكوادوري بوتقةً للتأثيرات الثقافية. يمتزج التراث المحلي مع تأثير المأكلات الإسبانية والأفريقية، مما يُنتج مجموعة متنوعة من تقنيات الطهي والنكهات الفريدة. ينعكس هذا التناغم في الأطباق التقليدية التي توارثتها الأجيال.

في الختام، يُمثّل فن الطهو الإكوادوري رحلةً حسيةً تدعو إلى استكشاف نكهاته وتقاليده. من السيفيتشي الساحلي إلى هورندو المرتفعات، تروي كل قضمة قصةً غنيةً بالثقافة والتاريخ. بلا شك، تُعدّ الإكوادور وجهةً لا تُفوّت لعشاق الطعام.

مصدر الخبر: قناة تيليسور

مصدر الخبر: 27 يونيو 2025

Newsletter

إطلالة على أمريكا اللاتينية

30 يونيو 2025

نشرة اسبوعية بأخبار أمريكا اللاتينية والكاريبي
مشروع إعلامي بين غرين زون فاونديشان وتيليسور

مارغريتا: لؤلؤة الكاريبي تسعى لاستعادة بريقها

يتقع جزيرة مارغريتا في البحر الكاريبي على بُعد حوالي 30 كيلومترًا شمال شبه جزيرة أرايا، ولا تزال واحدة من أشهر الوجهات السياحية في فنزويلا. تُعرف هذه الجزيرة الواقعة في ولاية نويفا إسبارتا باسم "لؤلؤة الكاريبي"، وتتميز بساحل يمتد لأكثر من 319 كيلومترًا، يزخر بشواطئ خلابة، وتراث ثقافي غني، وأهمية تاريخية، على الرغم من التحديات التي تواجهها حاليًا.

تضم أبرز معالمها السياحية شواطئ ذات شهرة عالمية، مثل شاطئ "إل ياكي"، المثالي لركوب الأمواج الشراعية والتزلج الشراعي؛ وشاطئ "بلايا كاريبي"، المُحاط بالتلال الخضراء؛ وشاطئ "بلايا إل أغوا" الشاسع، أحد أكثر الأماكن زيارةً من قِبل السكان المحليين والأجانب. بالإضافة إلى ذلك، تُوفر بحيرة "لاس ماريتيس"، وهي محمية طبيعية مُحمية منذ عام 1974، نظامًا بيئيًا لأشجار المانغروف وطيور ساحلية تجذب مُحبي الطبيعة والمصورين.



Newsletter

GREEN ZONE FOUNDATION

telesur

إطلالة على أمريكا اللاتينية

30 يونيو 2025

نشرة اسبوعية بأخبار أمريكا اللاتينية والكاريبي
مشروع إعلامي بين غرين زون فاونديشان وتيليسور

تُعدّ مدينة بامباتار، بهندستها المعمارية على الطراز الاستعماري وحصن سان كارلوس دي بوروميو الرمزي - الذي شُيّد في القرن السابع عشر للدفاع ضد القراصنة - أحد أهم المواقع التاريخية في الجزيرة. ومن المعالم البارزة أيضًا كنيسة سيدة الوادي، العذراء شفيعة شرق فنزويلا، التي تجذب آلاف المصلين كل عام.

تاريخيًا، لعبت مارغريتا دورًا حيويًا في حرب فنزويلا من أجل الاستقلال، حيث كانت قاعدة لشخصيات مثل سيمون بوليفار خلال الحملات ضد القوات الملكية الإسبانية. كما جعلتها صناعة اللؤلؤ المبكرة نقطة استراتيجية في منطقة البحر الكاريبي خلال الحقبة الاستعمارية.

ومع ذلك، فقد أثرت الأزمة الاقتصادية الفنزويلية بشدة على قطاع السياحة في الجزيرة، حيث أغلقت العديد من الفنادق أبوابها، ويبدو شارع سانتياغو مارينو التجاري، الذي كان يعج بالحركة في السابق، مهجورًا الآن، وانخفضت أعداد الرحلات الجوية الدولية الوافدة بشكل كبير. ومع ذلك، استؤنفت الرحلات البحرية الأوروبية، وزاد عدد السياح الوافدين من روسيا وتركيا وكوبا. تشير الاستثمارات الجديدة في البنية التحتية، بما في ذلك الاستثمارات القطرية والاتفاقيات مع سلاسل الفنادق مثل هيسبيريا، إلى انتعاش بطيء ولكنه مستمر وذات إمكانيات مهمة.

Newsletter

30 يونيو 2025

إطلالة على أمريكا اللاتينية

نشرة اسبوعية بأخبار أمريكا اللاتينية والكاريبي
مشروع إعلامي بين غرين زون فاونديشان وتيليسور

لا تزال جزيرة مارغريتا تتمتع بالقدرة على استعادة مكانتها كواحدة من أبرز الوجهات في منطقة البحر الكاريبي. بشواطئها وتاريخها وثقافتها وتنوعها البيولوجي، تظل جوهرة سياحية حقيقية - تنتظر سياسات واستثمارات مستدامة لاستعادة بريقها الذي عادت به إلى عصورها الذهبية.

مصدر الخبر: قناة تيليسور

مصدر الخبر: 23 يونيو 2025

Newsletter

إطلالة على أمريكا اللاتينية

30 يونيو 2025

نشرة اسبوعية بأخبار أمريكا اللاتينية والكاريبي
مشروع إعلامي بين غرين زون فاونديشان وتيليسور

حصون هافانا: حراس إرث استعماري

لا تزال حصون هافانا التاريخية، عاصمة كوبا، تأسر الزوار والباحثين على حد سواء، إذ تُمثل رموزًا خالدة للأهمية الاستراتيجية للمدينة خلال الحقبة الاستعمارية. أُدرجت هافانا ضمن قائمة اليونسكو للتراث العالمي عام ١٩٨٢، وتُشكل عمارتها العسكرية أحد أكبر الأنظمة الدفاعية وأكثرها حفظًا في الأمريكتين.

بُنيت هذه الحصون والمعاقل وأبراج المراقبة بين القرنين السادس عشر والثامن عشر، وصُممت لصد غارات القراصنة والغزوات الأجنبية، وحماية الطرق البحرية الحيوية للتاج الإسباني.



Newsletter

GREEN ZONE FOUNDATION

telesur

إطلالة على أمريكا اللاتينية

30 يونيو 2025

نشرة اسبوعية بأخبار أمريكا اللاتينية والكاريبي
مشروع إعلامي بين غرين زون فاونديشان وتيليسور

من بين أشهرها قلعة "فويرثا لا ريال" (تعني القوة الملكية)، وهي قلعة على طراز عصر النهضة اكتمل بناؤها عام ١٥٧٧. تقع في ساحة الأسلحة، وتتميز بخندق مائي وجسر متحرك وتصميم متناسق، وتضم الآن متحف الخزف والتحف البحرية.حصون هافانا: حراس إرث استعماري

تطل قلعة الملوك الثلاثة في ال "مورو"، التي صممها المهندس الإيطالي خوان باوتيستا أنتونيلي، على مدخل خليج هافانا. بُنيت منارة إل مورو وأسوارها بين عامي 1589 و1630، وأصبحت رمزًا لعمليات المراقبة، إذ توفر إطلالات بانورامية على المدينة والبحر.

في الجهة المقابلة من الخليج، تقع قلعة "سان سلفادور دي لا بونتا"، التي شكلت مع القوة الملكية نظام دفاع مثلثي. وقد جعل تصميمها شبه المنحرف وقدراتها على إطلاق النار المتبادل من هافانا مدينة شبه منيعة، وهي سمعة خُلدت في شعار المدينة.

بعد أن استولى البريطانيون على هافانا لفترة وجيزة عام 1762، ردت إسبانيا ببناء حصن "سان كارلوس دي لا كابانيا"، أكبر حصن إسباني في الأمريكتين. اكتمل بناء لا كابانيا عام 1774، ويمتد على مسافة 700 متر، وتضم ثكنات ومعاقل وممرات تحت الأرض.

Newsletter

GREEN ZONE FOUNDATION

telesur

إطلالة على أمريكا اللاتينية

30 يونيو 2025

نشرة اسبوعية بأخبار أمريكا اللاتينية والكاريبي
مشروع إعلامي بين غرين زون فاونديشان وتيليسور

تستضيف منطقة الحصون اليوم معرض هافانا الدولي للكتاب واحتفال "يوم التسعة" الليلي.

وتُكمّل هذه المباني الرئيسية مواقع استيطانية أصغر حجمًا، مثل برج "كوجيمار"، و"لا تشوريرا"، و"سان لاثارو"، التي كانت تحرس ضواحي هافانا وتوفر نظام إنذارًا مبكرًا باقتراب العدو.

تعكس هذه التحصينات مجتمعةً تطور الهندسة العسكرية والأهمية الجيوسياسية لهافانا كبوابة إلى العالم الجديد. ويُمثل الحفاظ عليها رابطًا ملموسًا بالماضي ومسارًا جذابًا للسياحة الثقافية.

مصدر الخبر: قناة تيليسور
مصدر الخبر: 26 يونيو 2025

Newsletter

إطلالة على أمريكا اللاتينية

30 يونيو 2025

نشرة اسبوعية بأخبار أمريكا اللاتينية والكاريبي
مشروع إعلامي بين غرين زون فاونديشان وتيليسور

ماريا لا غوردا: جنة كوبا للغواصين وعشاق الطبيعة

تقع ماريا لا غوردا غرب مقاطعة بينار ديل ريو الكوبية، وقد اكتسبت شهرة واسعة كواحدة من أبرز وجهات الغوص في منطقة البحر الكاريبي. تجذب مياهها الصافية، وحدائقها المرجانية التي لم يمسسها أحد، وحياة بحرية زاخرة، عشاق الغوص من جميع أنحاء العالم. أما القرية نفسها فهي مكاناً هادئاً وساحراً، ويعتبر ملاذًا مثاليًا من مدن المنتجعات المزدحمة.

جغرافيًا، تقع ماريا لا غوردا على أطراف محمية المحيط الحيوي لشبه جزيرة غواناهاكابيبس، وهي محمية مدرجة من قبل اليونسكو، تضم أشجار المانغروف والبحيرات الساحلية والغابات الاستوائية. تساعد حماية المحمية في الحفاظ على المناظر الطبيعية الخلابة تحت الماء، والتي تنحدر من الشعاب المرجانية الضحلة إلى منحدرات عميقة.



Newsletter

إطلالة على أمريكا اللاتينية

30 يونيو 2025

نشرة اسبوعية بأخبار أمريكا اللاتينية والكاريبي
مشروع إعلامي بين غرين زون فاونديشان وتيليسور

يُقال إن الاسم المثير "ماريا لا غوردا" يخلد ذكرى امرأة فنزويلية من السكان الأصليين، وفقًا للتقاليد المحلية، تركها القراصنة في الجزيرة منذ قرون. على الرغم من أن القصة تمزج بين الأسطورة والواقع، إلا أنها تعكس جمال المنطقة النائي، الذي تجتاحه الرياح، وغموضها الخالد.

ويبرز تحت الأمواج موقعان، حيث يتميز وادي المرجان الأسود بأكبر مساحات من المرجان الأسود في كوبا، وتغطي أغصانه الداكنة منحدرات تعج بأسماك الملاك والببغاء. وفي الوقت نفسه، يسحر منتجع "إل سالون دي ماريا" الغواصين بشعابه المرجانية المروحية الزاهية، وزنابق البحر الرقيقة، وسلحفاة الرأس الضخمة التي تحلق بين الحين والآخر.

يقع مركز ماريا لا غوردا الدولي للغوص في قلب القرية، ويعد منشأة تابعة لاتحاد مدربي الغوص المحترفين (PADI)، حيث يمكن للزوار التسجيل في دورات تدريبية تستمر لعدة أيام، والحصول على شهادات في المياه المفتوحة أو شهادات متقدمة، واستئجار معدات الغوص من الطراز الأول. يقود المدربون رحلات يومية بالقوارب إلى أكثر من 20 موقع غوص مميز، مما يضمن السلامة والمعرفة المحلية العميقة.

Newsletter

GREEN ZONE FOUNDATION

telesur

إطلالة على أمريكا اللاتينية

30 يونيو 2025

نشرة اسبوعية بأخبار أمريكا اللاتينية والكاريبي
مشروع إعلامي بين غرين زون فاونديشان وتيليسور

الحفاظ على البيئة هو أساس كل رحلة. كجزء من مشروع غواناهاكابيبس للمحيط الحيوي، ويلتزم مشغلو الغوص بسياسات صارمة تمنع اللمس والأخذ، ويجرون مسوحات دورية لصحة الشعاب المرجانية، ويدعمون جهود تنظيف السواحل. يساهم عملهم في الحفاظ على أحد أكثر أنظمة الشعاب المرجانية صحةً في أمريكا اللاتينية

أما من لا يميلون للغوص، فإن الغطس السطحي على طول الشعاب المرجانية الضحلة يتيح لهم مشاهدة أسماك البوق، وثعابين الموراي، وأسراب أسماك القاع الزجاجي. يستأجر الصيادون قوارب صغيرة لصيد الأسماك في الشعاب المرجانية أو أعماق البحار، بينما يستكشف راكبو الكاياك والقوارب الشراعية الخلجان الخفية والشواطئ الهادئة على حافة المياه.

يتطلب الوصول إلى ماريا لا غوردا رحلة بالسيارة لمدة ست ساعات غربًا من هافانا على طول كاريتيرا سنترال، أو عبر رحلات جوية يومية من هافانا إلى مهبط طائرات غواناهاكابيبس القريب، تليها رحلة قصيرة بسيارة أجرة. تتراوح أماكن الإقامة بين النزل الصديقة للبيئة والأكواخ المطلة على البحر، وصولاً إلى الفنادق الصغيرة المصنفة "نموذج 54"، وجميعها تُبرز البساطة والانسجام مع الطبيعة.

Newsletter

GREEN ZONE FOUNDATION

telesur

إطلالة على أمريكا اللاتينية

30 يونيو 2025

نشرة اسبوعية بأخبار أمريكا اللاتينية والكاريبي
مشروع إعلامي بين غرين زون فاونديشان وتيليسور

بعد يومٍ تحت الماء، تُقدم المطاعم المحلية جراد البحر الطازج، وسمك النهاش الأحمر، والمحار المُعدّ على الطريقة الكوبية - صلصات زبدة الثوم، والموز المقلي، وحلوى الأرز بجوز الهند. تُوفر المولدات الكهربائية كهرباءً متقطعة، مما يخلق أجواءً أصيلةً بعيدة عن الشبكة الكهربائية تحت سماءٍ مُرصّعة بالنجوم.

مصدر الخبر: قناة تيليسور

مصدر الخبر: 24 يونيو 2025

Newsletter

إطلالة على أمريكا اللاتينية

30 يونيو 2025

نشرة اسبوعية بأخبار أمريكا اللاتينية والكاريبي
مشروع إعلامي بين غرين زون فاونديشان وتيليسور

إحياء إرث قراصنة ناساو مع احتضان عاصمة جزر البهاما لماضيها

بعد أن كانت ملاذًا للقراصنة ومهربي مشروب الروم والمتمردين البحريين، تستعيد ناساو، عاصمة جزر البهاما، ماضيها العريق كمركز للقرصنة في منطقة البحر الكاريبي خلال القرنين السابع عشر والثامن عشر. واليوم، تُعدّ شواطئ المدينة المشمسة وعمارتها الاستعمارية متحفًا حيًا لعشاق التاريخ والباحثين عن المغامرة على حد سواء.

تأسست المدينة عام ١٦٧٠ باسم تشارلز تاون، وغُيّرت اسمها إلى ناساو عام ١٦٩٥ تكريمًا لويليام الثالث ملك إنجلترا، وأصبحت بعدها نقطة جذب للقراصنة بفضل مياهها الضحلة وموقعها الاستراتيجي وغياب الرقابة البريطانية. وبحلول أوائل القرن الثامن عشر، تحولت ناساو إلى جمهورية للقراصنة، معلنة من جانب واحد، حيث كان يعيش فيها أكثر من ١٠٠٠ من القرصان و١٠٠ مدني فقط.



من بين أشهر الشخصيات التي رست في ناسو هنري أفيري، الذي ألهم أجيالاً من القراصنة بعد اختفائه حاملاً ثروة طائلة عام ١٦٩٦؛ وبنجامين هورنيغولد، الذي أعلن ناسو معقلاً للقراصنة عام ١٧١٣؛ وإدوارد تيتش، المعروف باسم بلاكبيرد، الذي قاد عملية انتقام الملكة آن المرعبة وأرعب ممرات الشحن الأطلسي.

بدأ عصر القراصنة بالانحسار عام ١٧١٧ عندما أصدر الملك جورج الأول إعلان قمع القراصنة، مانحاً العفو لمن استسلموا. قبل هورنيغولد العفو ولاحق حلفاءه السابقين، بينما قاوم بلاكبيرد وقُتل في معركة عام ١٧١٨. في العام نفسه، عُيّن وودز روجرز حاكماً لناساو، فأعاد السيطرة البريطانية وأنهى حكم القراصنة. تحتفل ناسو اليوم بجذورها المتمردة من خلال معالم سياحية مثل متحف قراصنة ناسو، حيث يمكن للزوار استكشاف نماذج السفن والتعرف على حياة القراصنة المشهورين. وبالقرب منه، يوفر حصن شارلوت وحصن فينكاسل - اللذان بُنيا للدفاع ضد غارات القراصنة - إطلالات بانورامية وعروضًا تاريخية مُعاد تمثيلها.

يعكس تحول ناسو من معقل للقراصنة إلى عاصمة لها قصةً طويلة عبر التاريخ تعكس المقاومة والتجديد. وبينما يُحفظ ماضيها الاستعماري في ساحة البرلمان ودرج الملكة، لا يزال إرثها من القراصنة يأسر السياح والباحثين على حد سواء.

مصدر الخبر: قناة تيليسور

مصدر الخبر: 25 يونيو 2025