KUCHNIA GRECKA

KUCHNIA GRECKA:

- *Kuchnia grecka jest uznawana za jedną z najsmaczniejszych kuchni świata. Dominują w niej śródziemnomorskie smaki, zdrowe produkty, proste przepisy oraz nietypowe przyprawy. Cechami charakterystycznymi kuchni greckiej jest szerokie zastosowanie oliwy z oliwek, baraniny i różnego rodzaju warzyw.*

HISTORIA KUCHNI GRECKIEJ:

- Kuchnia grecka jest kuchnią nieskomplikowaną, większość dań można przyrządzić w kilka lub kilkanaście minut. Ta prostota i jednocześnie zastosowanie korzystnych dla zdrowia składników zaowocowały tym, że greckie dania bardzo szybko rozprzestrzeniły się po świecie.
- Kuchnia greków ma długą historię. Pierwsze wzmianki o odrębnej, charakterystycznej dla Grecji sztuce kulinarnej datowane są na ok. 4000 lat temu.
- Greckie dania wywierały wpływ na kucharzy w całej Europie, a w konsekwencji też miały wpływ na to, jak ewoluowały kuchnie na całym świecie. W tym miejscu trzeba wspomnieć, że pierwsza książka kucharska powstała właśnie w Grecji. Napisał ją Archestratos, a miało to miejsce w 330 roku p.n.e.

- Kuchnię grecką kształtowały kolejne epoki. Przykładowo w czasach bizantyjskich do menu Greków włączono przyprawy takie jak gałkę muszkatołową oraz kawior. Oczywiście na kształtowanie się kuchni greckiej miały też wpływ inne państwa. Wiele z dań, które uznawane są za typowo greckie, wywodzą się tak naprawdę z Turcji lub mają osmańskie albo perskie pochodzenie.

CHARAKTERYSTYKA KUCHNI GRECKIEJ:

- Sztuka kulinarna cechuje się zastosowaniem niewielkiej ilości składników. Ilość składników, którymi operowali greccy kucharze, była zdecydowanie mniejsza, niż w innych regionach świata, aczkolwiek nie przeszkodziło im to w stworzeniu różnorodności kulinarnej.
- Najpopularniejszymi składnikami potraw są: oliwa z oliwek, wino, pszenica, liście winorośli, czosnek, ryby, zioła, papryka, pomidory, orzechy, migdały i ser feta.
- Grecy byli od zawsze uznawani za mistrzów przygotowania potraw z ryb i owoców morza. Do najprostszych należały ryby smażone na oliwie i z dodatkiem sera oraz ziół. Wiele przepisów zakładało też wykorzystanie ryb suszonych i mrożonych. Z mięs na stołach królowała przede wszystkim baranina, ale było to dość sporadyczne. Mięso pojawiało się raczej od święta, na co dzień Grecy bazowali na darach morza i warzywach. Nie bez powodu Grecję uznaje się za kraj, który sałatkami stoi. Słynna sałatka grecka to tylko jedna z niezliczonych propozycji podania warzyw.
- Kuchnia grecka z pewnością nie nie może być traktowana jako całość, gdyż na zwyczaje kulinarne składa się tradycja wielu regionów, w tym Attyki, Krety, Peloponez czy Wysp Jońskich. Każdy z tych regionów miał własne zwyczaje i najchętniej wykorzystywane produkty. Przykładowo dania z Krety cechują się bardzo dużą ilością przypraw oraz szerokim wykorzystaniem wieprzowiny, natomiast potrawy z Wysp Jońskich bazują głównie na rybach i owocach morza oraz – co ciekawe – na makaronie.

NAJPOPULARNIEJSZE DANIA KUCHNI GRECKIEJ:

- Gyros – jest chyba jedną z najpopularniejszych potraw kuchni greckiej. Prawdziwy gyros to opiekane na obracanym rożnie mięso wieprzowe (czasami też baranie lub z kurczaka), które odcina się w postaci płatków za pomocą elektrycznego noża. Gyros stanowi popularny składnik fast foodów. Razem z pitą i warzywami stanowi kompletne danie.

- Sałatka grecka – (w Grecji znana pod nazwą choriatiki) jest chyba najpopularniejszą sałatką świata. W jej skład wchodzą ogórki, pomidory, feta, i oliwa z oliwek.

- Krestosupa – to chyba najbardziej znana zupa greckiego pochodzenia. Do jej przyrządzenia wykorzystuje się wołowinę oraz ryż.

- Baklava – deser z ciasta filo przełożonego orzechami z miodem lub cukrem. Danie jest zapiekane i krojone w kwadraty lub romby, a następnie oblewane lukrem i posypywane orzechami pistacjowymi.

- Pita – grecką pitę zna chyba każdy, kto chociaż raz odwiedził ten kraj. Pita to rodzaj placków wypełnionych farszami lub podawanych w wersji na słodko.

MUSAKA:

- Jednogarnkowe casserole z warzyw i mięsa były obecne w kuchni greckiej od stuleci. Kiedy na początku XX wieku coraz bardziej popularne stały się kremowe sosy, do tradycyjnej casserole dodano wierzchnią warstwę z bechamelu, tworząc tym samym chyba najpopularniejsze dzisiaj greckie danie, czyli mousakę. Plastry bakłażana, plastry ziemniaków, mielone mięso wieprzowe i gruba warstwa bechamelu, wszystko zapieczone w piekarniku, to przepis na jedną z najpyszniejszych potraw kuchni śródziemnomorskiej. Mousaka wydaje się dość prosta do przygotowania, jednak jak bardzo dalekie jest to od prawdy wiedzą tylko ci, którzy sami kiedyś próbowali ją przyrządzić.

Tiropitakia :

- Ulubiona meze, czyli przekąska wszystkich Greków. Do przygotowania tych smacznych trójkącików używa się najczęściej ciasta filo (kupnego lub domowej roboty), a czasem także ciasta francuskiego, zwanego tutaj sfoliatą, jednak wówczas tiropitakia mają kształt półksiężyców. Wypełnione serem feta pierożki piecze się w piekarniku, smakują dobrze zarówno na gorąco jak i na zimno. Greckie gospodynie, zwłaszcza gdy przygotowują tę przekonskę dla licznej rodziny, zamiast wielu małych tiropitakia formują jedną dużą tiropitę w kształcie ślimaka, którą gdy już jest gotowa, kroi się na dowolną ilość kawałków. Do serowego nadzienia często dodaje się także szpinak, wówczas przekąska ta zmienia nazwę na spanakotiropitakia.

Revithia:

- Jedna z niewielu zup w greckiej kuchni. Bardzo sycąca i rozgrzewająca, dlatego serwuje się ją tylko zimą. Dla wiellbicieli tradycyjnych polskich zup może wydać się niepełnowartościowa, gdyż przygotowuje się ją jedynie z cieciorki gotowanej na wodzie z wcześniej podsmażoną cebulą. Jednak jej prostota jest myląca – jej smak jest wyśmienity, a nieco soku z cytryny i kilka kropel oliwy z oliwek dodanaych już na talerzu nadaje tej potrawie prawdziwie śródziemnomorskiego charakteru. Można ją przygotowywać zarówno na piecu, jak i w tradycyjny sposób, w piekarniku, w zamkniętym naczyniu naczyniu żaroodpornym.

Tzatziki :

- Choć tzatziki klasyfikowane powinno być raczej jako dip niż potrawa, nie mogło go zabraknąć na tej liście. Gdyby zrobić sondaż, co najbardziej kojarzy się z kuchnią grecką, z pewnością odpowiedzi rozłożyłyby się mniej więcej po równo między sałatkę grecką i tzatiki właśnie. Ten prosty dip na bazie jogurtu znany jest chyba na całym świecie, jednak dopiero jedząc go w Grecji można przekonać się, jak naprawdę powinien smakować. Tzatzki trzeba przyrządzać tylko i wyłącznie z użyciem prawdziwego, greckiego jogurtu, bo to właśnie w nim tkwi sekret tego symbolu kuchni greckiej. I nie chodzi tutaj tylko o gęstość samego jogurtu, lecz także o sposób jego pasteryzacji, który został przez Greków opatentowany – dostępne w Polsce jogurty typu greckiego niestety tylko imitują oryginał. Oprócz świeżego ogórka, czosnku, szczypty soli i pieprzu do jogurtu należy dodać również kilka kropel octu winnego. Tzatziki to ulubiony dodatek Greków do pieczonych lub grillowanych mięs i ziemniaków.

Gemista :

- Podobnie jak w całej kuchni śródziemnomorskiej, także i w jej greckiej odmianie bardzo ceni się warzywa pod każdą postacią, nie tylko na surowo. Dowodem na to jest niezwykle tutaj popualrna potrawa zwana gemista, czyli faszerowane papryki, pomidory, nierzadko także cukinie i bakłżany. Tak samo lubiane są tutaj dwie wersje farszu, z samego ryżu i z ryżu z mięsem mielonym. Gemista piecze się sowicie skropione oliwą z oliwek, z reguły razem z kawałkami ziemniaków, które powolnie miękną w tworzącym się sosie z warzyw.

Kolokithokeftedes:

- Kolejnym dowodem na umiłowanie przez mieszkańców Hellady warzyw są kolokithokeftedes, czyli smażone na głębokim oleju placuszki z cukinii. Każda grecka gospodynii domowa ma na nie swój własny przepis, różniący się nieco proporcjami użytych składników i dodatkami, takimi jak swieża natka pietruszki, kolendra czy koperek. W kolokithokeftedes nigdy jednak nie może zabraknąć ulubionego sera Greków, czyli fety. Istnieje wiele wariacji tej potrawy w zależności od użytych warzyw – z pomidorami jako głównym składnikiem plaacuszki te będą zwały się tomatokeftedes, z ziemniakami to patatokeftedes, istnieje również wersja z żółtym serem, czyli tirokeftedes, a nawet z ośmiornicą, czyli chtapodofektedes.

Pastitsio :

- Potrawa to najbardziej charakterystyczny przykład wpływów włoskich w kuchni greckiej. Nieco podobna do mousaki, bo tak jak ona składa się z wieprzowego mięsa mielonego, przykryta jest bechamelem i zapiekana w piekarniku, jednak w tej potrawie bakłażan i ziemniaki zastąpione zostają grubym makaronem w kształcie rurek. Danie to jest bardzo sycące, jeden kawałek pastitsio wraz z porcją greckiej sałatki to obiad, po którym głód nie nadejdzie do późnych godzin wieczornych. Potrawę uwielbiają zarówno dorośli jak i dzieci, a po przygotowaniu może być przechowywana w lodówce nawet kilka dni.

Horta :

- Kto by pomyślał, że są kraje, gdzie gotowany mniszek lekarski, popularnie u nas zwany mleczem, stanowi jedną z najbardziej lubianych przystawek. W Grecji można go z łatwością kupić na targu, jednak najczęściej gospodynie zbierają go same, z własnego ogródka lub okolicznych łąk i pagórków, które porasta dziko zwłaszcza wczesną wiosną. Długotrwałe gotowanie nie pozbawia go charakterystycznej goryczki, dla złagodzenia której skrapla się go sokiem z cytryny i oliwą. Horta serwowane do obiadu spełnia rolę surówki, bardzo zdrowej i cenionej przez dorosłych i niestety nielubianej przez dzieci.

Dolmades:

- Często nazywane greckimi gołąbkami, rzeczywiście nie bez powodu. Jednak te dwie potrawy tyle samo łączy, co dzieli. Dolmades, zwane także pieszczotliwie dolmadakia, to ryż zawijany w liście winogron. Można użyć swieżych, sparzonych liści, lub ze słoika, w specjalnej zalewie. Serwuje się je z reguły na zimno, bez sosu, tak jak w przypadku polskich gołąbków. Przed podaniem skrapla się je sokiem z cytryny i oliwą z oliwek. Dolmades nigdy nie są głównym daniem, stanowią za to idealny starter lub dodatek do innych potraw.

Kokoretsi:

- Najbardziej charakterystycznym dla Grecji rodzajem mięsa jest jagniącina, nic więc dziwnego, że to kolejne już w naszym rankingu danie z tym wykwintnym mięsem w roli głównej. Tym razem jest to jednak potrawa dla nieco odważniejszych amatorów greckiej kuchni, gdyż składa się z tych części zwierzęcia, które wielu wydają się nie do przełknięcia. Kokoretsi to śledziona, serce, wątroba i inne podroby jagnięce, zawinięte ciasno w starannie oczyszczone flaki i z wolna pieczone na obrotowym szpikulcu grilla lub paleniska. Potrawa ta pojawia się prawie zawsze na Wielkanocnym stole, jednak tawerny specjalizujące się w pieczonych mięsach serwują ją przez okrągły rok. Kokoretsi podaje się posypując jedynie szczyptą oregano, często także w towarzystwie tzatzki. Chrupiąca, przypieczona skórka, miękki środek, tak inny w smaku od wszystkich dobrze znanych mięs – kokoretsi to jedna z najciekawszych potraw kuchni greckiej jakiej powinien spróbować każdy odwiedzający tej kraj.

Smażony ser (saganaki tyri):

- Bardzo prosta, sycąca przekąska, która z powodzeniem może zastąpić danie główne. Ser (najczęściej graviera lub kefalotyri) smażony na specjalnej patelni i podawany z cząstką cytryny lub limonki doskonale komponuje się z zimnym piwem.

Grillowana ośmiornica (chtapodi psito):

- Grecy najbardziej lubią ją z ouzo. Sekretem dobrze przygotowanej ośmiornicy jest uprzednie obicie jej 100 razy kijem w celu zmiękczenia mięsa, a następnie osuszenie na słońcu. Tego specjału nie należy sobie odmawiać.

ALKOCHOLE:

- Rakija
- Ouzo
- Metaxa
- Mastika

KULTUROWE NAWYKI ŻYWIENIOWE KUCHNI GRECKIEJ:

- W Grecji jedzenie miało wymiar nie tylko czysto fizyczny, służący zaspokojeniu potrzeb ciała, ale też religijny. To właśnie z Grecji wywodzi się pojęcie ambrozji, czyli przysmaku, którym żywili się bogowie znani z mitologii. Grecy, ucztując, składali jedzenie w ofierze bogom, a podczas posiłków nie stronili od alkoholu. Greckie uczty były nie tylko popisem kulinarnego kunsztu, ale też oznaką gościnności i otwartości w relacjach z innymi ludźmi.
- Co ciekawe, w Grecji śniadanie nie jest popularnym posiłkiem. Rano przed wyjściem z domu pije się zazwyczaj kawę i zagryza ją biszkoptami lub jakimś placuszkiem, a pierwszym poważniejszym posiłkiem jest lunch jedzony w godzinach 13:30-17:30. Tak naprawdę najważniejszym posiłkiem jest dla Greków kolacja. Ten ostatni posiłek jest najbardziej okazały, ale je się go stosunkowo późno, bo nawet o 23:00.

CIEKAWOSTKI NA TEMAT KUCHNI GRECKIEJ:

Grecy podają na stół jednocześnie wszystkie dania, które będą wchodzić w skład posiłku. Nie funkcjonuje coś takiego jak etapowe podawanie przekąsek, pierwszego i drugiego dania oraz deseru. Posiłek ma zachwycać nie tylko podniebienie, ale i oczy, dlatego wszystko serwuje się jednocześnie, co daje wrażenie obfitości i różnorodności.

Kuchnia grecka specyficznie podchodzi do warzyw. Nie są one dodatkiem do mięsa i produktów węglowodanowych, ale pełnoprawnym składnikiem dań głównych lub ich niemal jednym składnikiem. Potrawy wegetariańskie stanowią w kuchni greckiej duży odsetek wszystkich potraw.

WYKONAŁA :

DOMINIKA STEC