Top 10
Kuchni Greckiej

Podróż po kulinarnym ogrodzie Hellady ..

Erasmus+

Zmienia życie, otwiera umysły

Grecy, jak chyba każdy naród zamieszkujący Basen Morza Śródziemnego, kochają jedzenie. Kochają jeść i kochają karmić innych; to jest jedno z tych miejsce, w których masz gwarancję, że nigdy nie będziesz głodny. W kuchni greckiej wykorzystuje się głównie świeże, lokalne składniki, takie jak bakłażany, pomidory, oliwa z oliwek, sok z cytryny, różne rodzaje ryb i mięsa, a także ziarna. Dania są aromatyczne, pełne świeżych i suszonych ziół.

Chtapodi Psito

Można podawać ją w całości, lekko skropioną oliwą i świeżym sokiem z cytryny. Można także przyrządzać z niej sałatkę. Ośmiornica ma smak homara dobrze przyprawionego i grilowanego. Podczas podróży na Greckie wyspy chętnie sięgamy po dania z ośmiornicy. Co wyspa to inny wariant smakowy.

Moussaka

Typowym przykładem bogatej kuchni greckiej jest niewątpliwie moussaka. Jedna z najsmaczniejszych i najpopularniejszych potraw w tym kraju składa się z warstw obsmażonego bakłażana, pomidorów i mielonego mięsa, czasami dodaje się również warstwę pokrojonych w plastry ziemniaków. Ostatnią warstwę stanowi kremowy sos beszamelowy i tarty żółty ser, który po upieczeniu zmienia się w złocistą i chrupiącą skórkę. W wielu miejscach można też dostać równie smaczne wersje wegetariańskie. Dla Greków moussaka nierozerwalnie łączy się z domową kuchnią i wspomnieniami z dzieciństwa.

Dolmades

Kolejną kulinarną pokusą, której mało kto potrafi się oprzeć są dolmades, czyli coś na kształt naszych gołąbków. Jednakże w Grecji farsz mięsny z dodatkiem ryżu zawijany jest w liście winogron, dzięki czemu greckie gołąbki są mniejsze. Dolmades zazwyczaj nadziewane są jagnięciną i podawane na ciepło z sosem. Wersja wegetariańska z farszem ryżowym najczęściej zawiera również dodatki urozmaicające smak, takie jak orzeszki piniowe czy rodzynki. Wegetariańskie dolmades serwowane są na zimno z sosem na bazie oliwy i soku z cytryny.

Kalamaria se kourkouti

Wyspy greckie to kulinarny raj dla osób lubiących potrawy z owoców morza. Świeże, doskonale przyrządzone w najprostszy z możliwych sposobów aby poczuć można było ich właściwy smak. Te osoby które za owocami morza nie przepadają warto by spróbowały tych specjałów, gdyż na wyspach greckich są one po prostu świeże i smakują inaczej niż te mrożone. W greckich tawernach jedną z najbardziej popularnych przystawek są smażone kalmary. Najsmaczniejsze i najbardziej miękkie będą małe osobniki, więc jeśli jest okazja to właśnie takie najlepiej zamówić. Potrawa ta jest prawdziwie greckim specjałem, podawanym najczęściej jako przystawka oraz jako tradycyjne danie.

Horiatki

Grecka sałatka, zwana wiejską, jest ulubionym dodatkiem do większości posiłków. W wersji podstawowej w jej skład wchodzą dojrzałe pomidory, świeże ogórki, oliwa z oliwek, oregano i sól. Jednakże można dodawać do niej ulubione składniki według własnych upodobań, najczęściej będą to oliwki, czerwona cebula, zielony marynowany pieprz i grecka feta, która nie ma sobie równych w smaku. Można też czasem spotkać wersję z kaparami, doprawioną octem i natką pietruszki.

Spanakopita

Grecy uwielbiają wszelkiego rodzaju placki i ciasta, zarówno w wersji słodkiej, jak i wytrawnej. Można tu znaleźć całą gamę przeróżnych ciast, najczęściej wykonanych z niezwykle cienkiego i delikatnego ciasta filo. Spanakopita to wytrawny placek z ciasta filo, w który zawinięty jest kremowy farsz z posiekanego szpinaku, fety, jajek i sporej ilości świeżego koperku. Danie niezwykle proste, ale zachwycające świetnie zbilansowanym smakiem oraz kontrastem między chrupiącą, przypieczoną skórką, a aksamitnym wnętrzem.

Fasolatha

Kolejną narodową potrawą Grecji, choć jeszcze wciąż nie tak dobrze znaną na świecie, jest zupa z białej fasoli. Jak w przypadku większości greckich klasyków, jest to danie niezwykle proste, którego siła rażenia polega na świeżych, lokalnych produktach i idealnym wyważeniu smaków. W zupie oprócz fasoli, pływają kawałki pomidorów, cebula, marchew i seler. Fasolatha swój niezwykły aromat zawdzięcza dodatkowi tymianku, natki pietruszki i liści laurowych.

Supa fakis

Fakes jest tradycyjną zupą w kuchni greckiej. W Grecji podaje się ją z odrobiną oliwy z oliwek i dużą ilością octu. Ocet nie jest obowiązkowym dodatkiem, ale warto go dodać, sprawia, że soczewica jest lżejsza i dodaje lepszy wymiar smaku.

Keftedakia se saltsa ntomat

Grecja to przede wszystkim wspaniała kuchnia o wielowiekowej tradycji uznawana za najzdrowszą na świecie. Pełna warzyw, ryb, owoców morza, świeżych ziół, wina i słynnej greckiej oliwy z oliwek nazwanej „płynnym złotem” przez Homera w „Odysei”. Keftedes to jedno z najpopularniejszych dań kuchni greckiej. Pod tą nazwą kryją się małe pulpeciki z mięsa mielonego, z pysznym pomidorowym sosie. Nie może w nich zabraknąć takich składników jak oliwki i feta, którym zawdzięczają swój ciekawy smak.

Baklava

Baklava to deser spotykany nie tylko w Grecji, ale popularny również w Turcji, Bułgarii i na Bliskim Wschodzie. Grecką baklavę przygotowuje się z ciasta filo, przekładanego warstwami drobno posiekanych orzechów włoskich, pistacji lub migdałów, wymieszanych z cukrem lub miodem. Całość jest zapiekana, a następnie krojona na mniejsze kawałki i zalewana syropem zrobionym z wody, cukru i soku cytrynowego.

Prezentację wykonała:

mgr inż. Jolanta Troczyńska

Nauczyciel przedmiotów zawodowych

i biologii.