

---

KUCHNIA  
REGIONALNA  
JAKO ELEMENT  
DZIEDZICTWA

---





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.

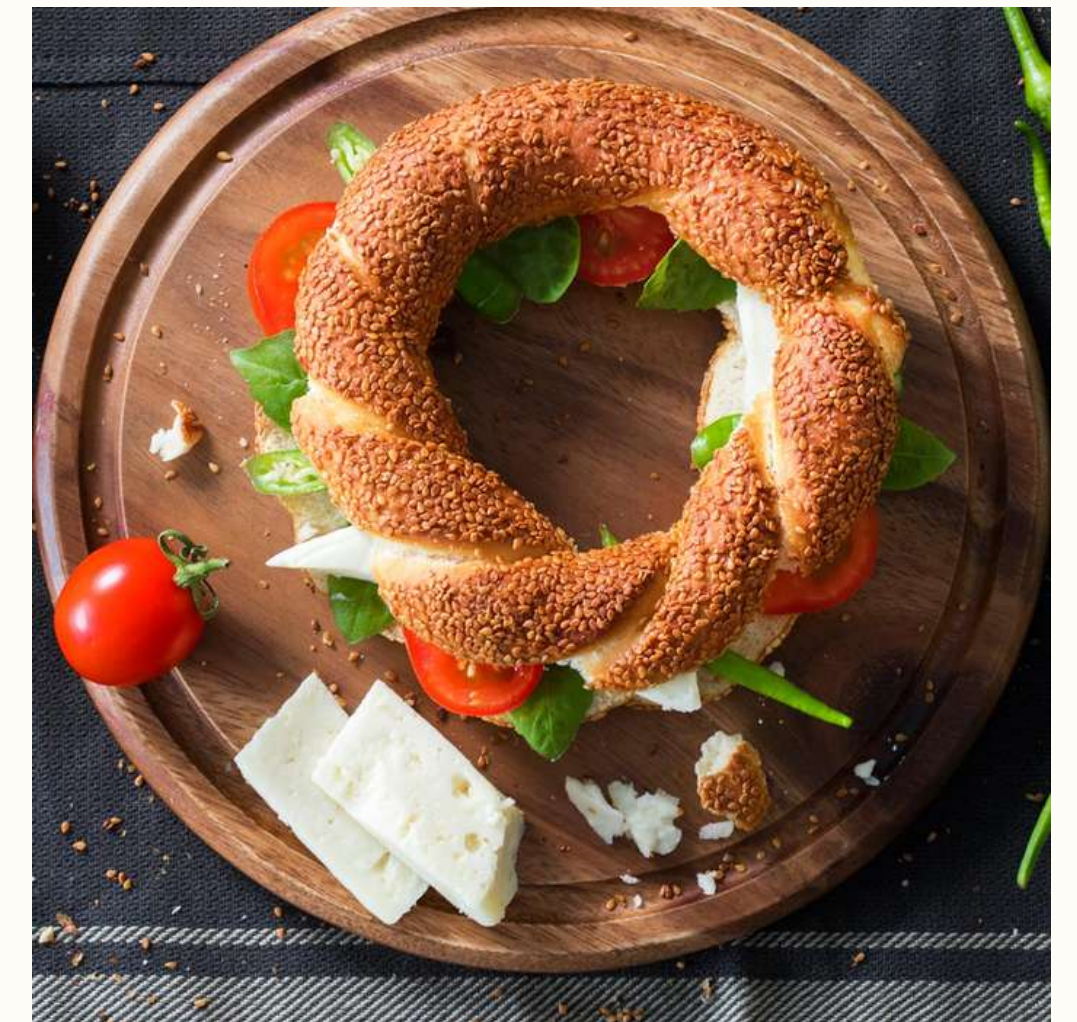


Kuchnia Greków ma długą historię. Pierwsze wzmianki o odrębnej, charakterystycznej dla Grecji sztuce kulinarnej datowane są na rok ok. 4000 lat temu. Greckie dania wywierały wpływ na kucharzy w całej Europie, a w konsekwencji też miały wpływ na to, jak ewoluowały kuchnie na całym świecie. W tym miejscu trzeba wspomnieć, że pierwsza książka kucharska powstała właśnie w Grecji. Napisał ją Archestratos, a miało to miejsce w 330 roku p.n.e.



# TOP 10 GRECKICH DAŃ WYTRAWNYCH

1. SOUVLAKI
2. MOUSSAKA
3. DOLMADES
4. TARAMOSALATA
5. HORIATKI
6. SPANAKOPITA
7. FASOLATHA
8. KOULORI
9. LOUKOUMADES
10. BAKLAVA







W Grecji, szczególnie na wyspach, obowiązkowym punktem kulinarnych doświadczeń powinny być owoce morza. Najczęściej w menu greckich restauracji znajdziemy: kalmary, ośmiornice, małże, krewetki. Mogą być one smażone w panierce lub grillowane.

# OWOCE MORZA





# DANIA ŚWIĄTECZNE, TRADYCJE

Głównym daniem w Niedziele Wielkanocną jest duża porcja baraniny lub kozy z dodatkiem pieczonych w ziołach ziemniaków oraz ogromne ilości sałaty.

Wcześniej podawane są przystawki, takie jak: ośmiornice, choriatiki, najróżniejsze rodzaje oliwek i ser feta pokrojony w duże kawałki, polany oliwą.





# KULTUROWE NAWYKI ŻYWIENIOWE

O godzinie 11.00 często raczą się ciastem tyropitta, wypełnionym gorącym, płynnym serem feta.  
Obiad jada się tam między 13.30 a 17.30.  
Głównym posiłkiem dnia jest natomiast kolacja, jedzona zazwyczaj w restauracjach lub tawernach  
około godziny 22.00 lub nawet 23.00





# PRZYPRAWY

Niewątpliwie, kuchnia grecka jest zdrowa, lekkostrawna oraz dostarcza organizmowi wiele cennych składników. Grecy stawiają głównie na proste, domowe potrawy.

Najpopularniejsze przyprawy wykorzystywane przez mieszkańców Hellady to między innymi: pietruszka, mięta, czarny pieprz, cynamon, oregano, wanilia.





# TARGOWISKA

Na targu sprzedawane są sezonowe produkty, głównie warzywa i owoce, choć coraz częściej pojawiają się też: sery, zioła, raki, miody, jajka.

Większość produktów pochodzi od lokalnych rolników i producentów, którzy przyjeżdżają z miejscowości oddalonych nie dalej niż 100 km od wsi lub miasteczka, w których targ się odbywa. Jest to gwarancja pochodzenia produktów od lokalnych dostawców, produktów uprawianych na lokalnych terenach oraz ich świeżości.





# OLIWA Z OLIWEK

W zależności od regionu jej smak, barwa i konsystencja różnią się od siebie. Oliwy z oliwek mogą być ostre i wyraziste w smaku, łagodne oraz bardzo gorzkie.

Można ich użyć do każdego dania zarówno na ciepło, jak i na zimno.





# REGIONALNE SŁODYCZE

LOUKOUMI - te bardzo słodkie kostki, na pierwszy rzut oka przypominające galaretkę, wytwarzane są ze skrobi pszennej z dodatkiem cukru, wody różanej bądź soków owocowych.



CHAŁWA - charakteryzuje się swoją kruchą, włóknistą konsystencją. Chałwa, mimo że jest wysokotłuszczowa, zawiera głównie kwasy tłuszczowe jedno- i wielonienasycone, co wpływa na jej właściwości zdrowotne. Możemy delektować się różnymi smakami, w połączeniu z kakao, pistacją, migdałem i samą wanilią.