

Grecja, kierunek cieszący się ogromną popularnością wśród spragnionych słońca i ciepłego morza Polaków, kojarzy się nam przede wszystkim z niezmiernie urokliwymi białymi domkami okraszonymi niebieskimi okiennicami, przyjaźnie nastawionymi do rzeszy turystów autochtonami oraz przepyszną, uważaną za jedną z najzdrowszych, kuchnią śródziemnomorską, w której królują oliwki, owoce morza i ser feta.

Co sprawia, że tak chętnie sięgamy po specjały tego rejonu Europy?

Kuchnia grecka jest stosunkowo prosta i opiera się głównie na miejscowych surowcach, które stanowią przede wszystkim skąpane w słońcu owoce i warzywa, a także ryby, płynne złoto-oliwę oraz w mniejszym stopniu mięso. Mieszkańcy krajów śródziemnomorskich znani są ze specyficznego sposobu spożywania posiłków – prawie wcale nie jedzą śniadań, a obiad składa się wyłącznie z lekkich potraw. Głównym daniem jest natomiast kolacja, stanowiąca zwieńczenie dnia, do której zasiada się z liczną rodziną i przyjaciółmi. Poza misternie przygotowanymi potrawami, Grecy obficie zakrapiają posiłek wybornym winem, znanym na całym świecie.

Każdy rejon Grecji ma swoje własne tradycje kulinarne. Attyka słynie z dolmades – popularnych gołąbków zawijanych w liście winogron oraz musaki – zapiekanki warzywnej z mięsem mielonym. Rejon Wysp Jońskich to królestwo owoców morza i ryb. Kreta z kolei słynie z intensywnie przyprawionych potraw oraz licznych dań opartych na bazie wieprzowiny. Wybierając się do miejscowości turystycznych, możemy spróbować większości specjałów kuchni lokalnej.

Tradycyjny grecki posiłek zaczyna się od mezedes – przekąsek, na które składają się zazwyczaj rozmaite sery, pieczywo oraz pasty do chleba. Przystawka musi być dostatecznie ostra, by pobudzić apetyt i przygotować podniebienie do dalszej uczty. Istotną rolę pełnią sałatki, w tym najstynniejsza w Polsce – sałatka grecka, zwana choriatiki, przyrządzana na bazie świeżych warzyw, fety i oliwek. Bardzo często serwowane są do dań mięsnych i rybnych, lub, spożywane z pieczywem, jako samodzielny posiłek. Istotnym elementem greckiego stołu są także placki – pites, przygotowywane na bazie ciasta filo. Można je dostać na każdym tradycyjnym straganie i w licznych budkach z przekąskami. Podawane są z różnymi farszami, do wyboru – w wersji słodkiej lub słonej. Mieszkańcy Grecji zjadają się również różnymi zupami (supa), które, przyrządzane na bazie sycących składników i z dodatkiem mięs, traktują często jako pożywne danie. Najstynniejszą z nich jest fasolada – zupa fasolowa, czy też zupa mięsna na bazie wołowiny i ryżu – krestosupa. Duży procent przepisów stanowią też dania wegetariańskie, w których łączy się popularne cukinie, bakłażany, paprykę i pomidory z nadzieniem z kaszy i serów. Idealnie komponują się z pastą z grochu – favą, lub znanymi w Polsce tzatzikami.

Tak popularna w Polsce, i nie tylko, smaczna kuchnia grecka jest zasługą wysokiej jakości produktów – oliwy z uprawianych w każdym niemal rejonie gajów oliwnych, serów, zwłaszcza słynnej fety, wybornego wina oraz dojrzewających w ciepłym śródziemnomorskim klimacie aromatycznych warzyw i owoców.

Coraz więcej osób wybiera wyjazdy na wyspy, takie jak Kreta, Korfu, czy Kos, kierując się niesamowitą gościnnością Greków, a także wyborną i bardzo zdrową kuchnią - mówi Wojciech Skoczyński, prezes biura podróży Grecos Holiday, specjalizującego się w wyjazdach do Grecji. W Polsce coraz częściej możemy spróbować specjałów greckiej kuchni, jednak nic nie zastąpi wieczornej wizyty w miejscowej tawernie i wspólnego biesiadowania wśród rdzennych mieszkańców. Zapraszam zatem w tę niesamowitą podróż i życzę kali oreksi, czyli smacznego-jak mówią Grecy – dodaje.

Grecos Holiday