

GASTRONOMIA

Ιστορία

Etimologie

Gastronomia, cuvânt ce provine din limba greacă veche, Γάστρο însemnând stomac iar νόμος, lege, denumește arta de a prepara mâncăruri alese și semnifică legătura dintre simțuri și mâncare, reprezintă însușirea de a aprecia calitatea mâncării, a gustului. Gastronomia elenă descrie atitudinea grecilor față de viață și hrană.

Tradiție și influențe

Ingredientele și stilurile bucătăriei grecești au fost stabilite cu mai mult de 3000 ani în urmă. Sunt prezenți în istorie mulți bucătari greci renumiți, precum Thimbron din Atena, Archestratus care a scris prima carte de bucate cunoscută (330 î.Hr.), Soteriades cel Înțelept care își revendica calitatea de a fi preparat feluri de mâncare pentru diferite stări de spirit și vârste – pentru tineri, pentru iubiți, pentru oamenii în vârstă și pentru filozofii antici.

Bucătari celebri au locuit în mănăstiri. Astfel, nu este deloc neobișnuit să găsim încă mănăstiri grecești în care se scriu cărți de bucate. În antichitate, bucătarul avea funcție juridică, însă cei mai buni bucătari își desfășurau activitatea într-un mod competitiv când erau angajați în casele celor bogați.

Dintre toți bucătarii greci, Archestratus este considerat ca fiind părintele gastronomiei. El a inspirat enorm Greekalicious. În antichitate, cărțile de bucate erau foarte diferite de cele de astăzi. Cartea de bucate a lui Archestratus cuprinde un stil epic tradițional și intercalează poezii despre gastronomie cu anecdote, colinde și este prezentat într-un stil comic. Din punct de vedere istoric, oamenii foarte rar citeau în intimitate, așadar, cărțile de bucate erau scrise în versuri, ca să fie citite la baluri sau spectacole.

Oricum, Archestratus a dezvoltat rețetele sale, mai mult, indicând și regiunea din Grecia Antică din care ar fi putut fi cumpărate ingredientele pentru rețetele sale. Stilul său era bazat pe simplitate, pe folosirea armonioasă a ingredientelor, folosind cu moderație rețetele cu ingrediente de sezon și punând accent pe calitate. Considera că hrana de calitate este îndeajuns să fie folosită ca atare deoarece este plăcută prin ea însăși și are nevoie doar să fie aseasonată cu sare și ulei de măsline și eventual puțin chimen.

Arta de a mânca

Hrana influența echilibrul uman iar mâncatul era o experiență senzuală. El promova un stil ușor de a găti. Prospețimea și calitatea erau primordiale. În gătit sunt combinate aspecte comice ale vieții bucătarului, la un nivel la fel de complex ca și abilitățile de gătit. Este un contrast evident între febra din bucătărie și liniștea de la bal, doar pentru că există

un element de divertisment în prezentarea mâncării.

Multă din mâncarea preparată în mare parte a Greciei din vremurile antice era relativ simplă și condimentată rudimentar. Ampretele antice erau combinații de dulce cu acru, precum mierea și oțetul, sos de pește (γαρός) cu miere, pește și struguri, acestea fiind foarte importante în bucătăria Greciei antice.

Pentru greci, hrana a avut mereu tot felul de semnificații religioase și filosofice. De exemplu, grecii nu mancau niciodată carne decât dacă ar fi provenit de la sacrificiu făcut pentru un zeu. Chiar și despre legume, grecii credeau că unele erau mai curate și preferate de către zei.

Felurile de mâncare elene au influențat alte culturi. Multe rețete grecești sunt găsite în prezent sub nume turcești iar bucătăriile ambelor culturi sunt asociate foarte des.

Filosofia

Φιλοσοφία

Romanii, în antichitate, au adoptat și imitat, de asemenea, felurile de mâncare grecești și stilul acestora de gătit după ce au angajat bucătari atenieni.

Bucătăria elenă este una antică în care se regăsesc multe tradiții culinare. Diverse elemente și dimensiuni au fost adăugate și adaptate, dezvoltând și creând ceva special în bucătăriile aglomerate de azi.

Arome proaspete și sezoniere și uneori ingrediente neobișnuite permit perioadelor de sezon să fie fructificate, punând accent pe aromele naturale și pe prospețimea ingredientelor.

Mancarea este un ritual, reprezintă iubirea, spiritualitatea, filosofia, o experiență care trebuie împărtășită și savurată în compania familiei și a prietenilor. Aceasta este experiența de a lua cina la greci. Noțiunea de a împărți și a oferi are o importanță deosebită și se numește „kerasma”.

Mâncarea reprezintă mai mult decât hrană. Accentuează cele mai importante momente și evenimente ale vieții noastre. La masă se formează amintiri, se împărtășesc experiențe, se fac afaceri, se spun povești. Uneori ne certăm, ne împăcăm. Putem ține un toast, pecetlui iubirea și înțelegera.

Dar, mai presus de toate, celebrăm viața. Procesul de selecție a ingredientelor, prepararea felurilor de mâncare, servirea acestora și consumul lor se aseamănă cu o ceremonie ritualică străveche grecească. Ingredientele trebuie tratate cu respect și mânuite cu grijă.

Unul dintre cele mai importante ingrediente în fiecare stadiu al preparării mâncării este plăcerea de a găti și iubirea. Interesul manifestat pentru prezentarea mâncării dă dovadă

de respect, în timp ce împărțirea bucatelor arată iubirea față de ceilalți și invită pe toată lumea să o consume. Acest proces a făcut din pregătirea și consumarea hranei o ocazie de sărbătoare.

Mâncarea trebuie binecuvântată de fiecare dată înainte de ritualul mesei, începând cu urarea „Kalli Orexi” și urmate de „Stin ighia Sas” (Pofta buna și În sănătatea ta) și nu poate fi denumită masă grecească dacă nu va fi închinat un pahar de vin sau ouzo. În mod natural masa este acompaniată de muzică grecească pe fundal pentru a desăvârși experiența.

În cuvintele anticului filosof și istoric Hesiod, cel care a scris poezia Munci și Zile: „Respectați măsura cuvenită, moderația în tot este cel mai bun lucru” (Pan metro ariston) – totul cu moderație... acesta este secretul unei vieți lungi și sănătoase!

Preparate si ingrediente de bază

Stilul culinar grecesc se remarcă prin condimentele utilizate într-o măsură mai mare decât în celelalte bucatarii din zona mediteraneană: oregano, mentă, busuioc, cimbru, fenicul, chimen, mărar, dafin, ceapă, usturoi. Multe rețete grecești folosesc condimente “dulci” alături de sortimente de carne: scortișoara, cuișoarele dau gust tocănițelor grecești marchează o influență persană și arabă.

Ca și carne folosită la prepararea diferitelor rețete tipice sunt carnea de miel și vita. În mai mică măsură se folosește carnea de porc și pui. Se folosesc măslină, brânză feta, frunzele de vișă devie, dovleci și iaurt. Celebra brânză feta este deseori imitată, dar niciodată egalată și este strâns legată de imaginea Greciei. Dulciurile sunt făcute în general cu nucă și miere.

Bucătăria elenă are patru secrete: ingrediente proaspete de bună calitate, folosirea corectă a ierburilor și a mirodeniilor și faimosul ulei de măslină grecesc

Uleiul de măslină grecesc merită o mențiune specială. Este prezent în aproape toate felurile de mâncare grecești iar în majoritatea din abundență, este de foarte bună calitate și este foarte sănătos.



Legumele și ierburile.

Datorită climei blânde, cultivarea în sere a legumelor nu este răspândită foarte mult. De aceea, cele mai multe legume sunt crescute în aer liber și sunt foarte gustoase și aromate. Cele mai folosite sunt vinetele, roșiile, cartofii, fasolea verde, bamele, ardeii

grași și ceapa. Veți fi încântați de gustul roșiilor grecești, a lăptucilor, a morcovilor, cepei, a pătrunjelului și a usturoiului, fără să amintim de aroma bogată a fructelor proaspete: struguri, caise, piersici, cireșe, pepeni galbeni, pepeni verzi, etc.

Mierea provine în special de la citrice: lămâi, portocale, portocale amare, dar și de la cimbru și pinul mediteranean. Masticul, o rășină aromată, este încă mândria insulei Chios.



Plantele medicinale cultivate de majoritatea grecilor de la munte și din mediul rural sunt renumite pentru gustul, mirosul și proprietățile lor de vindecare. Când mâncăm unul dintre felurile tipuri de mâncare grecești ne îmbie aroma de oregano, cimbru, mentă sau rozmarin.

Aromele preferate sunt: oregano, mentă, usturoi, ceapă, mărar, foi de dafin.

Nu uitați să încercați brânzeturile grecești și în special, feta. Sortimentele din lapte de oaie și de capră specifice, pe lângă feta, sunt: Kefalotyri, Kasseri, Graviera, Anthotyros,

Manouri, Metsovone și Mizithra. Așa cum mieii și caprele în Grecia cresc liber și pășunile sunt foarte bogate în plante aromatice, carnea are un gust unic care nu se mai întâlnește nicăieri în lume.



Delicatese grecești

Mezze este un termen generic pentru gustări, servite cu vin, ouzo sau tsipouro. Printre acestea, cele mai cunoscute sunt boureki (plăcințele cu legume și carne), spanakopita (plăcintă cu spanac, feta, ceapă, ouă și condimente), melitzanosalata (salată de vinete), saganaki (brânză prăjită), taramosalata (icre amestecate cu cartofi fierți, sau pâine, ulei de măsline și suc de lămâie), dolmades (sarmale din viță-de-vie cu umplutură de orez, legume, sau carne), skordalia și tzatziki.

Dolmade – un fel de sarmaluțe, din orez amestecat cu carne de miel, învelite în foi de viță.

Avgolemono – O supă care conține ouă și suc de lămâie.

Salata grecească – conține salată verde, brânză feta, roșii, măsline, ceapă roșie, ardei gras și un sos făcut din ulei de măsline și lămâie.

Musaca – specialitate ce constă în straturi succesive de vinete și carne de miel, peste care se pune sos alb.

Pastitsio – este un tip de lasagna grecească, făcut din paste cu ou și branză, carne condimentată și sos.

Souvlaki – carne (de miel, pui, porc, vită) friptă pe frigarui, apoi servită într-o pită. Fructele de mare din Marea Mediterană sunt cu mult mai gustoase decât cele din oceane. În Mările Egee și Ionică, apele sunt curate precum cristalul și abundă de pește. Peștele proaspăt fript pe grătar este considerat o desfătare.

Deserturile grecești (Glyka): sunt și ele vestite: baclava - prajitura făcută din foi de aluat, nuci sau migdale și însiropată cu miere sau sirop de zahăr, galaktobourek (straturi de cremă între foi de plăcintă), kourabiedes (prăjituri din făină, unt și migdale), loukoumades (un fel de gogoși cu scorțișoară), loukoumi (rahat), tsourek (un fel de cozonac) și nelipsitul iaurt cu miere.

Bucătăria grecească prezintă și influențe arabe (musaca) și Italiene (diferite tipuri de paste).

În ultimii ani, mâncarea americană a devenit foarte populară în Grecia, iar lanțurile de magazine fast-food se extind foarte mult.

Tzatziki

2 ceaști iaurt grecesc (gros)
2 castraveți medii, (1/2 ceașcă castraveți marunțiți)
4-10 căței de usturoi zdrobiți
2 lingurițe suc lămâie
1 lingură ulei masline

Se curăță castraveții de coajă, se taie fâșii subțiri cu un cuțit pentru legume, apoi se taie în bucăți mici. Scurgeți și stoarceți castraveții, apoi sărați-i. Adăugați usturoiul zdrobit, apoi oțetul, iaurtul și amestecați. La sfârșit adăugați ulei. Se lasă la frigider înainte de a se servi. Cu cât se lasă mai mult la rece cu atât gustul de usturoi va fi mai intens.

Dacă doriți puteți să stropiți cu boia și să decorați cu măslină.



Taramosalata

Salată de icre roșii

Ingrediente:

100g icre roșii
4 felii de pâine
1 ceapă foarte mică, tăiată fin
½ ceașcă ulei
2 lămâi zemoase

Fărâmițați pâinea și îndepărtați coaja. Amestecați bine și adăugați icrele. Bateți până când amestecul devine moale. Apoi, adăugați uleiul și sucul de lămâie alternativ, picătură cu picătură. Dacă doriți, adăugați puțin piper. Serviți-le pe farfurioare mici și decorați cu masline sau capere, după gustul dumneavoastră.

În locul pâinii, puteți folosi 4-5 cartofi medii (fierți și pisați) iar în locul cepei, puteți folosi 2 căței de usturoi zdrobit.



Souflaki pita

Ingrediente:

300g carne slabă de porc (pulpă)
lipie
sau bețe mici de frigărui (kalamaki)
2 cepe
2 roșii tari
pătrunjel
oregano
sare
piper (roșu și negru)
¼ ceașcă unt

Spălați bine carnea, tăiați-o și presărați sare, piper și oregano. Împărțiți bucățelele de carne în 8 și puneți-le pe bețe, pe rând. Puneți-le la fript, pe grătar. Feliați cepele și pătrunjelul.



Spălați roșiile și tăiați-le în felii subțiri. Coaceți lipiile, pe rand, pe grătar, ungându-le cu unt. Când bucățile de carne devin moi puneți-le pe lipii (câte o frigăruie pentru fiecare

lipie) și trageți ușor bețele lăsând bucățile de carne în lipie. Adăugați ceapa, pătrunjelul, roșia, presărați piper roșu și rulați lipia pe jumătate în hârtie absorbantă, astfel încât când rulați, să înfășurați cu tot cu hârtie. Doar jumătate din souvlaki va fi expus prin hartia absorbantă.

Se poate adăuga tzatziki peste conținutul lipiei.

Musaca

Μουσακά

Ingrediente:

2 kg de vinete mari, rotunde

1 kg carne tocată

½ ceașcă ulei

2 cepe mari

5 roșii coapte

½ ceașcă de vin alb sec

Sare, piper

Kefalotiri – brânză de capră tare, la grătar

Ulei pentru prăjit

2-3 porții de sos alb (bechamel)



Curățați, spălați și tăiați vinetele în felii mari, subțiri. Sărați-le și lăsați-le să se usuce. Pregătiți carnea tocată rumenind-o cu ulei și ceapă, care ar trebui să fie tocată mărunt. Opriți procesul de rumenire turnând vinul.

Adăugați roșiile, curățate de coajă și tocate mărunt, sarea și piperul și lăsați la fiert până când toată zeama este absorbită. Turnați uleiul într-o tigaie și prăjiți vinetele. Apoi răspândiți-le într-o tavă mare și stropiți-le cu brânză rasă. După ce ați așezat primul strat, împrăștiați carnea tocată deasupra și adăugați alt strat de vinete prăjite. Apoi stropiți din nou cu brânză rasă și turnați sosul alb, astfel încât întreaga suprafață să fie acoperită cu un strat gros de sos. La sfârșit presărați mai multă brânză deasupra pentru a se forma crustă.

Supă de ouă cu lămâie

Αυγολέμονο

Ingrediente:

7 cești supă de pui

1 ceașcă de orez

3 ouă

¼ ceașcă suc de lămâie



1 ½ -2 cești bucățele de pui gătit

Înnăbușiți orezul în supa de pui pusă într-un vas mare, timpul depinde de tipul de orez folosit. Când orezul este gata, luați supa de pe foc și adăugați carnea de pui, gătită. Spargeți ouălele într-un bol mediu și bateți-le. Adăugați sucul de lămâie. Omogenizați amestecul de ou cu lămâie, adăugând un polonic plin de bulion. Dacă ouălele se încheagă sau se taie, aruncați mixtura și luați-o de la capăt cu ouă proaspete. Adăugând ușor o cantitate mică de bulion, ouălele ar trebui să nu se taie și să ajungă, treptat, la aceeași temperatură cu a supei. Dacă considerați necesar, mai adăugați bulion.

Roșii și ardei umpluți

Ντομάτες και πιπεριές γεμιστές

Ingrediente:

6 roșii coapte tari

6 ardei grași maro

2 cepe tăiate fin

1 ceașcă suc de roșii

1 legătură mică de pătrunjel, tocat mărunt

12 linguri de ciorbă pline cu orez

1½ cești de ulei

sare, piper

zahăr



Spălați roșiile și ardeii foarte bine. Tăiați câte o felie de la capătul fiecărei roșii (de obicei, de la vârful), aveți grijă să le desprindeți complet deoarece va avea rol de capac. Apoi, cu o lingură, goliți roșiile de pulpă, având grijă să nu perforați coaja. Trebuie să eliminați semințele din pulpă. Faceți același lucru cu ardeii (tăind capacul de la capăt, de unde s-a înlăturat codița). De asemenea, trebuie să înlăturați semințele ardeilor. Apoi aranjați roșiile și ardeii scobiți într-o tavă pentru copt.

Puneți ceapa și o ceașcă de ulei într-o tigaie. După ce ceapa s-a înmuiat destul, adăugați orezul și prăjiți până devine transparent. Tocați pulpa de roșie și adăugați-o peste orez.

Adăugați sarea, piperul și pătrunjelul tocat mărunt și jumătate de ceașcă de apă în tigaie. Se lasă ingredientele la gătit, până cea mai mare parte a apei a fost absorbită. Micșorați focul și puneți în fiecare roșie și ardei scobit jumătate de linguriță de zahăr. Apoi umpleți-le pe jumătate cu compoziția de orez.

Trebuie lăsat spațiu pentru că orezul se va umfla.

Adăugați o lingură de apă și o linguriță de zahăr și închideți căpăcelele.

Se toarnă sucul de roșii în tavă și cealaltă jumătate de ceașcă de ulei. Presărați cu sare și piper și lăsați la copt aproximativ o oră.

Dacă doriți, puteți adăuga cartofi feliați pe lungime în tavă, între fiecare ardei și roșie.

Vinete umplute

Παπουτσάκια

Ingrediente:

1½ kg vinete medii, rotunde
1 ceapă mare, tocată mărunt
1 ceașcă de ulei
½ kg carne tocată
sare, piper
½ ceașcă vin alb sec
pătrunjel tocat mărunt
sos alb gros (bechamel)
2 linguri cu vârf de brânză rasă



Înlăturați tulpinile vinetelor și spălați-le bine. Tăiați-le în jumătate pe lungime și crestați-le interiorul. Acoperiți-le cu ulei, așezați-le într-o tavă de copt unsă și lăsați-le să se coacă la cuptor până când devin destul de moi.

Puneți uleiul într-o tigaie și puneți pe foc. Adăugați ceapa și lăsați-o să se înmoaie, apoi adăugați carnea tocată, sarea, piperul, vinul și pătrunjelul tocat mărunt. Se lasă amestecul pe foc timp de 30 minute.

Stropiți vinetele cu acest amestec și acoperiți fiecare jumătate de vânăță cu câte o lingură plină de sos alb.

La sfârșit, presărați cu brânză rasă și lăsați la copt pentru 30 minute la temperatură moderată. Puteți adăuga o ceașcă de suc de roșii și 4 linguri pline de ulei în tavă dacă doriți un sos pentru felul de mâncare.

Vinetele pot fi prăjite în loc să le coaceți, înainte de umplere. În acest caz, nu este nevoie să puneți ulei în sosul de roșii.

Pastitio (lasagna grecească)

Παστίτσιο

Ingrediente:

700g paste tubulare (macaroane lungi, penne)
1 ceașcă ulei de măsline
1-2 căței de usturoi, tocați fin
1 1/4 ceașcă ceapă tocată
700g carne de vită tocată
2 1/2 cești de roșii curățate de coajă
1 1/2 lingurițe de scorțișoară măcinată
6 cuișoare întregi
sare de mare
20 sau mai multe boabe de piper (pentru gust)
1 1/4 cești brânză Kefalotiri rasă (sau pecorino)
1/2 ceașcă pesmet
sos bechamel cu brânză sau sos bechamel clasic
(6-8 porții)



Pregătire:

Prepararea sosului pentru carne

Se face sauté ceapa cu 2 linguri de ulei de măsline până devine translucidă într-o tigaie cu fundul gros. Adăugați carnea și continuați să amestecați până amestecul devine ușor brun. Adăugați roșiile, scorțișoara, cuișoarele, usturoiul, sarea și piperul și amestecați bine până se combină.

Reduceți căldura și fierbeți până se absoarbe lichidul, pentru 30-35 minute. Este foarte important – amestecul de carne trebuie să fie cât mai uscat posibil, fără însă a se lipi de fundul tigăii. Puneți amestecul de carne deoparte, fără a-l acoperi și lăsați-l să se răcească.

Preîncălziți cuptorul la 160 C . Ungeți ușor cu grăsime o tavă pentru copt sau prăjit de aproximativ 30 X 36 X 8 cm înălțime.

Pregătiți pastele

În timp ce carnea se fierbe, pregătiți pastele. Gătiți până aproape de fierbere, scurgeți, stropiți cu 2 linguri de ulei de măsline pentru a preveni lipirea .Faceți sosul béchamel cu brânză sau 6 cești de sos béchamel normal,

Imprăștiați pesmetul pe fundul unei tigăi de 30 X 38 X 8 cm pentru gătit. Folosiți jumătate din paste pentru primul strat și presărați jumătate de ceașcă de brânză rasă. Scoateți cuișoarele din sos, adăugați sosul de carne, uniform, peste paste și presărați

jumătate de ceașcă de brânză rasă. Adăugați deasupra pastele care au rămas. Cu grijă, turnați sosul bechamel deasupra și folosiți o spatulă pentru a acoperi în mod uniform. Coaceți la 160 C pentru 30 minute, apoi presărați deasupra sfertul de ceașcă de brânză rasă care a rămas și lăsați în continuare la copt pentru încă 15-30 minute, până ce sosul crește și devine brun-auriu.

Înlăturați tava din cuptor și lăsați să se răcească înainte de a servi. (Pastitio se servește cald, nu fierbinte).

Felul de mâncare poate fi pregătit cu o zi în avans, până la sosul béchamel, se lasă la frigider peste noapte și se gătește a doua zi după ce adăugați sosul.

Salata țărănească

Χοριατική σαλάτα

Ingrediente:

3-4 roșii fără semințe, feliate

1 castravete curățat de coajă și semințe, tăiat cubulețe

1 ceapă roșie, înjumătățită și tăiată în felii subtiri

1/2 ceașcă măsline de Kalamata

1/2 ceașcă brânză feta, tăiată cubulețe sau brinza

Feta, cubulețe sau rasa

1/2 ceașcă ulei de măsline

1/4 ceașcă oțet de vin

1-2 căței de usturoi tocat

1 linguriță oregano

Sare și piper – după gust



Preparare:

Amestecați legumele cu măslinele și brânza într-un bol mare,

În alt bol, bateți uleiul de măsline, oțetul, usturoiul, oregano, sarea și piperul.

Turnați dressingul în bolul cu legume și amestecați. Lăsați deoparte, la marinat 30 minute și serviți rece sau la temperatura camerei.

Cina in familie este si a fost intotdeauna un ritual aproape sacru. Familia se aduna in jurul mesei de duminica pentru a impartasi evenimentele saptamanii, indiferent de importanta sau semnificatia lor. Pentru unii, aceasta este singura data cand inteleg ce inseamna cu adevarat familia.

Fructe de mare



Ingrediente:

2 calamari
20 de midii proaspete
100 g creveti
100 g carne de crab
2 cepe taiate marunt
2 catei de usturoi fin tocati
8 linguri de ulei de masline extra virgin
500 g paste Orzo
(sau orzisor cum este el cunoscut)
50 ml vin alb sec
250 g rosii tocate
1 ardei verde fin tocat
2 morcovi rasi fin
2 ardei iuti tocati marunt
50 g ciuperci mici
2 linguri marar tocat marunt
sare si piper

Preparare

Se spala bine calamarii, se elimina osul si se taie in inele. Se spala midiile sub jet de apa si se foloseste o perie pentru a elimina firele. Incalziti uleiul de masline intr-o cratita mare si sotati ceapa si usturoiul pana devin translucide. Adaugati pastele orzo, amestecati adaugand vinul, lasati la fiert. Apoi se adauga rosiile, ardeii, morcovii, ardeii iuti si ciupercile si se lasa la fiert timp de 10 minute. Adaugati calamarii, scoicile, crevetii si carnea de crab. Se amesteca usor ca sa nu se fragmenteze fructele de mare si se mai lasa la gatit inca 10 minute. Adaugati marar si dati la o parte de pe foc. Sosul ar trebui sa prinda o

consistența cremoasă și fructele de mare nu ar trebui să fie uscate. Se aruncă miștile care nu s-au deschis. Se servește imediat

Loukoumades

Ingrediente:

Pentru aluat:

2 cești de făină

1 lingură drojdie de bere

2 cești apă caldă

1 linguriță sare

Ulei pentru prăjit (nearomat, de ex. ulei de floarea soarelui)

1 linguriță zahăr amestecat cu scorțișoară, pentru decor

Pentru sirop

1 ceașcă zahăr

½ ceașcă miere

½ ceașcă apă de trandafiri

1 baton mic de scorțișoară

1/3 ceașcă (45 g) alune sau migdale, prăjite, decojite și tocate mărunț

Aluatul

Dizolvați drojdia într-o ceașcă de apă caldă. Adăugați ½ ceașcă de făină și amestecați până devine neted. Acoperiți și lăsați să crească. Transferați într-un bol mai mare și adăugați restul de făină, apă și sare. Frământați până devine neted și elastic ca textură. Formați un rulou lung din aluat. Acoperiți cu un șervet de bucătărie și lăsați la cald să crească timp de 2 ore (aproximativ să se dubleze). Dacă temperatura este scăzută, lăsați mai mult.

Siropul

Puneți într-o oală mierea, zahărul, scorțișoara și fierbeți înăbușit la foc scăzut timp de 10 minute. Îndepărtați de foc, lăsați să se răcească și adăugați apa de trandafiri.

Într-o tigaie mare, încingeți uleiul.

Luați cu mână puțină cocă și ținând-o deasupra uleiului, închideți palma ușor, astfel încât să se scurgă o bilă de aluat. Tăiați cu o linguriță ca să cadă în ulei și prăjiți până devine brun-aurie.

Înlăturați gogoșelele din ulei cu o sită și, cât sunt încă fierbinți, cufundați-le în siropul rece de scorțișoară cu zahăr. Așezați loukoumadele pe un platou cald.

În același timp, încălziți mierea într-o tigaie mică deasupra focului până devine fierbinte. Cerneți mierea peste gogoși.

Presărați alunele zdrobite și serviți imediat.



Baklava grecească

Ingrediente:

375 g miez de nucă zdrobit în piuliță sau tăiat mărunt

160 g migdale pisate sau taiate mărunt (pot fi înlocuite cu aceeași cantitate de nucă)

1/2 linguriță de praf de scorțișoară

1 lingură zahăr praf

3 linguri untdelemn

16 foi de placintă (2-3 pachete)

Pentru sirop:

250 g zahăr

170 ml apă

3 cuișoare întregi

3 lingurițe suc de lămâie

Preparare:

Se pornește cuptorul. Se unge fundul și părțile laterale ale unui vas de Jena dreptunghiular (sau o tavă dreptunghiulară) cu untdelemn.

Se amestecă într-un castron nucile, migdalele, scorțișoară și zahărul pudră și se împart în trei porții egale.

Se iau patru foi de placintă și se așează alături, pe tava de prăjituri. Jumătate din fiecare se unge cu untdelemn, se împăturește în două și se pune în formă, pe lung (aluatul care trece de margini se taie).

O porție din amestecul de nuci se întinde pe aluat. Se acoperă cu alte patru foi de placintă, unse cu untdelemn și împăturate în două. Se întinde un alt strat de nucă, apoi din nou aluat, până se termină umplutura. Suprafața se unge cu untdelemn și se taie cu cuțitul pe lung, de patru ori. Se bagă la cuptor 30 de minute, până prinde o culoare aurie.

Se fierbe siropul de zahăr și cuișoare zece minute, pe foc mic, amestecând. Se lasă să se răcească și se toarnă peste baclavaua fierbinte. La servit, prajitura se taie pe lung, pe liniile incizate în aluat, apoi în bucați pătrate



Bauturi grecesti



RETSINA

Caracteristici

Are o culoare clară, de la galben pai la galben-auriu. O aromă delicată de pin. Vinul dezvoltă caracteristicile strugurilor de Savatiano, cu o aromă de pin. Are un buchet echilibrat, parfumat.

Se poate consuma în special la mâncăruri puternic aromate și picante. Grecii îl consumă ca aperitiv (meze), dar poate însoți, de asemenea, mâncăruri din carne și pește alb.

În Grecia retsina se produce în trei regiuni de bază care posedă și denumirile lor de origine, din aceste regiuni cea a Attici este cea mai cunoscută. Alte regiuni din Grecia poate utiliza orice must de struguri sau amestec de struguri pentru a produce retsina. Se folosește o cantitate minimă de rășină care îi conferă aroma.

OUZO



Ouzo este o băutură cu aromă de anason, consumată foarte mult în Grecia și Cipru. La gust este asemănătoare cu arak (raki) din Levant și Turcia, pastisul sau absintul din Franța, sambuca din Italia. Ouzo se produce din alcool distilat din cereale (96% alcool), în care este macerat anason, iar opțional se pot adăuga și alte arome – coriandru, scortisoara

etc. Maceratul acesta este de fapt o solutie alcoolica foarte parfumata (fiecare producator de Ouzo tine secret amestecul de arome), numita si alcool etilic parfumat, sau drojdie de ouzo (un termen impropriu, avand in vedere ca nu are loc nici un proces de fermentare). De obicei, drojdia de ouzo este amestecata apoi cu alcool de 96 de grade si se mai poate adauga zahar. Unii producatori greci de ouzo nu mai adauga alcool in drojdia de ouzo ci o dilueaza pur si simplu cu apa si adauga zahar daca este nevoie. Acesta este ouzo de calitate inalta. De obicei ouzo se serveste ca aperitiv si se dilueaza cu apa. In acel moment bautura capata un aspect lptos (initial este incolora) deoarece uleiul esential de anason este solubil in alcool, dar nu si in apa. Diluand alcoolul din bautura, se separa uleiul esential de anason.