

dr Bojana Kalenjuc Pivarski, vanredni profesor

NACIONALNE GASTRONOMIJE

-2. PREDAVANJE-

2021/2022



GASTRONOMIJA GRČKE

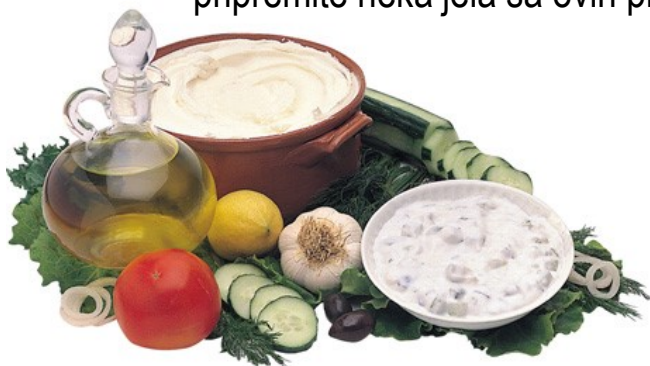


bojana.kalenjuk@dgt.uns.ac.rs

CILJ POGLAVLJA

Po završetku ovog poglavlja, moći ćete da:

- identifikujete elemente koji su uticali na formiranje gastronomije Grčke;
- prepoznajete koje namirnice i jela karakterišu grčku kuhinju;
- razlikujete vrste i karakteristike maslinovog ulja, sireva i začina Grčke;
- objasnite koja se jela i kako pripremaju za praznike u Grčkoj;
- prepoznate uticaj okruženja na deserte i razlikujete ih;
- razlikujete pića koja su karakteristična za Grčku i
- pripremite neka jela sa ovih prostora.



bojana.kalenjuk@dgt.u



PRVA ASOCIJACIJA

<https://www.youtube.com/watch?v=UnIzcvcMXHc>



bojana.kalenjuk@dgt.uns.ac.rs

https://www.youtube.com/watch?v=0GBWS3tyrXg&feature=emb_title



ISTORIJA

GEOGRAFIJA

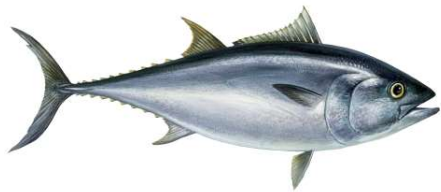


bojana.kalenjuk@dgt.uns.ac.rs

ISTORIJA GRČKE KUHINJE

Geografija Antičke Grčke jako je uticala na njenu kulturu i kuhinju.

Grci su bili nacija mornara koji su živeli na velikim raznolikostima koje je pružalo more: ribe kao što su cipal, iverak, škarpina, zubatac i jegulje, hobotnice i lignje.



Tuna



Ovce



Ječam



Smokve

SIMPOZIJUM

Simpozijum je susret ljudi koji se održavao da bi se osveštali specijalni javni događaj ili privatni kao što je venčanje ili da bi se zahvalili bogovima za pobedu u igrama ili donela politička odluka.

bojana.kalenjuk@dgt.uns.ac.rs

Grčka mitologija i hrana

Demetra boginja plodnosti.

Dionis bog vina.

Atina boginja mira i mudrosti.



Dionis



Demetra



Atina

ZLATNO DOBA GRČKE

Dostiže vrhunac kulinarske profesije i ugostiteljstva.



Simposijum

KARAKTERISTIČNE NAMIRNICE GRČKE KUHINJE



Grčka je podeljena na deset regija pa je u njenoj kuhinji prisutna velika raznolikost, a svaka regija poznata je po određenim specijalitetima.



Santos vina

Regija Kalamata poznata je po prvoklasnim maslinama i maslinovom ulju.



Kritski Dakos

Mastika

Ostrvo Hios poznato je po mastici. Mastika sa Hiosa ima i zaštićeno geografsko poreklo. To je jedna prirodna, aromatična smola koje daje drvo mastike.

bojana.kalenjuk@dgt.uns.ac.rs



Mastika smola



Mastika

Jagnjetina, ovčcina i svinjetina su najzastupljenija mesa.

Grčka proizvodi razne vrste pekarskih proizvoda od ravnog hleba, pite, do složenih kreacija koje se prave za venčanja i Uskrs.

Grčka proizvodi mnoge mlečne proizvode od kravljeg i ovčjeg mleka.



Proizvodi od mleka

Grčki poljoprivrednici uzgajaju razno suptropsko voće i povrće.

Povrće uključuje paradajz, krastavac, pasulj, paprike (uglavnom slatke), tikvice, patlidžan, crni luk i beli luk.

Voće uključuje posebno smokve i grožđe, kao i šljive, breskve i dr. voće

bojana.kalenjuk@dgt.uns.ac.rs



Tradicionalni grčki hlebovi



Grčko voće i povrće

Maslinovo ulje

Među najstarijim sastojcima koji se koriste u grčkoj kuhinji. Jestivo maslinovo ulje se deli na:

- 1) devičansko (virgino) maslinovo ulje (sa oznakom vrste: ev., v, ov);
- 2) rafinisano maslinovo ulje;
- 3) maslinovo ulje.



Maslinovo ulje

3.



Grčka ima i izuzetne uslove za ribolov, grčka mora su dom za preko 250 vrsta morskih životinja. Grčka godišnje obrađuje otprilike 130.000-160.000 tone ribe i drugih morskih plodova.

Neke od uobičajenijih vrsta su sardela, cipura, bas, i mediteranske dagnje.

Avgotaraho

Poseban oblik kavijara od cipala, tradicionalna poslastica od ikre koja nosi oznaku proizvoda kontrolisanog geografskog porekla. Izvađena ikra se pere slanom vodom, suši na suncu i obavija voskom.



Avgotaraho

Feta sir

Feta je tipični i čuveni beli, punomasni sir koji se proizvodi u Grčkoj, od ovčijeg mleka (ili kozjeg), a izvozi u više zemalja sveta.

Feta sir je bele boje, izvanrednog ukusa i mirisa, nije suviše slan, skoro bez šupljika, a prodaje se u obliku cigle.



Grčka feta

Od ostalih vrsta sira treba spomenuti:

- tvrdi, slani kozji sir **gravijera**,
- sladak mladi sir **manuri**,
- sveža **mizitra**,
- dimljeni **metsovone** i dr.



Gavarija sa Krita



Metsovone



ZAČINI GRČKE

U grčkom podneblju veoma dobro uspevaju različite aromatične biljke poput: origana, ruzmarina, nane, belog luka, bosiljka, majčine dušice, anisa, šafrana ali i slatkasti začini kao što su cimet, karanfilić i muškatni oraščić.



Origano



Ruzmarin



Nana



Anis



Karanfilić



Beli luk



Bosiljak



Majčina dušica



Tzatziki salata

Grčki crveni šafran

Grčki crveni šafran (šafan iz Kozanija) je proizvod sa kontrolisanim geografskim poreklom i ubraja se u najdragocenije začine koji su nasleđeni iz starih civilizacija, zahvaljujući mirisu, njegovim lekovitim i afrodizijačkim dejstvima.

Potrebno je oko 50.000 primeraka ove biljke da bi se dobilo tek 100 grama crvenog šafrana.



Crveni šafran

KARAKTERISTIČNA JELA GRČKE KUHINJE

Jagnjetina se dinsta sa raznim povrćem i peče na ražnju ili roštilju.

Svinjetina, govedina i divljač se mariniraju, griluju i peku.

Piletina se dinsta ili peče na roštilju.



Mesa Grčke



Suvlaki



Meso na aparatu za giros

Giros

Najpoznatije jelo je giros (sečena jagnjetina ili svinjetina grilovana na vertikalnom ražnju).

Giros (grč. γυρος giros], okrugao, u krug, omotan, obavijen) je tradicionalno grčko jelo od mesa pečeno na vertikalnom ražnju, obično se služi kao sendvič, sa paradajzom, lukom i tzatziki sosom, umotan u pita hleb.



Giros tanjir



Giros pita



Aparat za giros

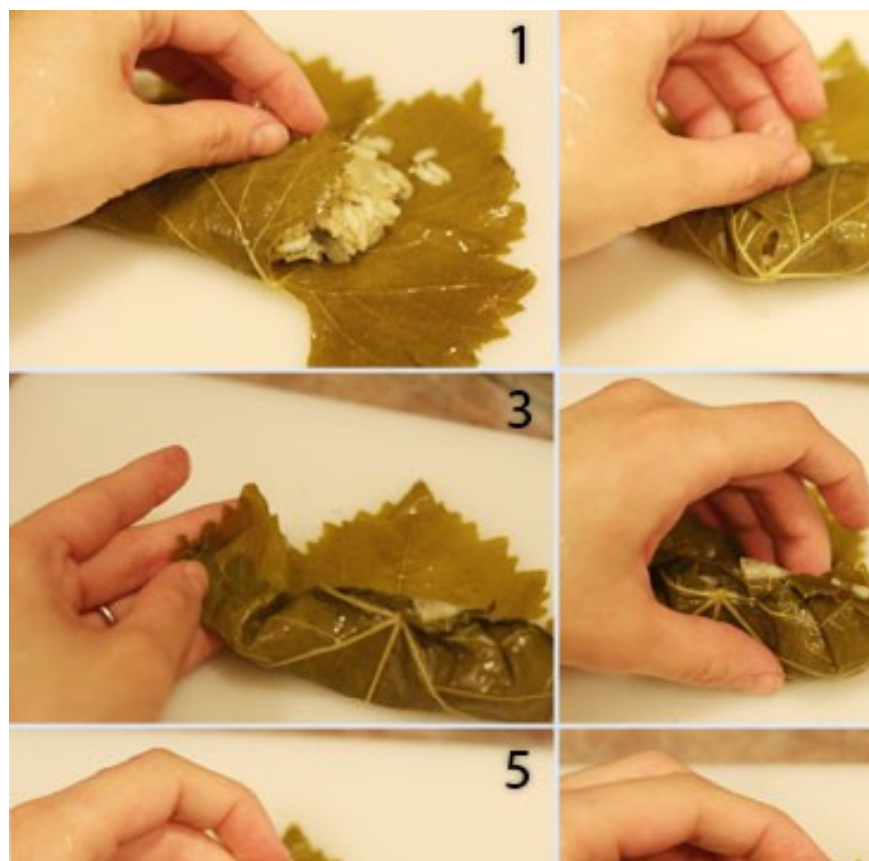


Dolme od vinovog lišća

U Grčkoj kuhinji su zastupljene dolme, punjeno povrće: listovi vinove loze, paradajz, krompir i se služe kao predjelo ili meze.



Gotov proizvod



Postupak pripreme dolmi



Grčka musaka

bojana.kalenjuk@dgt.uns.ac.rs

Taramo salata

Taramo salata (grč. ταραμοσαλάτα, prema tur. taramas + salata) je grčko i tursko predjelo. Priprema se od posoljene ikre bakalara, šarana ili drugih morskih ili rečnih riba, pomešane sa prezlama ili pire krompirom, sa dodatkom limuna, sirćeta i maslinovog ulja.



Taramo salata



Haloumi i feta burek

Doručak ili lagani obrok često čine jaja kuvana sa paradajzom.

Ostala karakteristična jela su:

- iseckan patlidžan sa paradajzom i crnim lukom;
- punjene pečene jagnjeće grudi i
- spanakopitta (pita sa spanaćem i sirom), burek i slično.



Spanakopitta

Burek

Burek (tur. börek; alb. byrek; grč. μπουρέκι, μπουρεκάκι; heb. בורקס) je predjelo, slatka pita ili pecivo koje se može pronaći u mnogim zemljama koje su nekad bile u sastavu Osmanskog carstva.

Pravi se od vučenog ili kiselog testa, i uglavnom se puni sirom, mlevenim mesom ili povrćem (najčešće spanać). U Grčkoj, bureki ili burekaki je malo pecivo koje se pravi od listova testa.

NAVIKE U ISHRANI GRKA

Kod Grka postavljanja stola su varijacija evropskog standarda.

Mnoga grčka jela i većina neformalnih užina se služi kao meze: izbor malih predjela uključujući punjeno povrće, sosovi, kuvano povrće, masline i suvo meso.

Vino, najčešće sa ukusom borove smole najčešće svi piju sa obrocima.

Veoma slatka, jaka kafa se najčešće služi u malim šoljama sa slatkim pecivom i čašom gazirane vode



Grčki pita hleb



bojana.kalenjuk@ogt.uns.ac.rs

PRAZNIČNI JELOVNIK

Uskrs se smatra najvažnijim praznikom kada se priprema Mayeritsa.



Mayeritsa



Grčke ćufte



Uskrsnji hleb



Grčka pita



DESERTI GRČKE

Tradicionalni slatkiši se ne jedu nakon obroka, osim ako je specijalna prilika. Slatkiši se obično jedu uz kafu u kasno popodne/predveče.

Zaštitni znak grčkih deserta je da su veoma slatki.



Baklava



Ravni



Karidopita



Melomakarona



Gurabije

PIĆA GRČKE

Pića uključuju vino sa ukusom smole, rakije (Uzo i Metaksa), pivo, gaziranu vodu i razne vrste gaziranih pića

Grčki vinogradi se ubrajaju u najstarije vinograde na svetu i proizvode vino hiljadama godina unazad. Zahvaljujući svom geografskom položaju na prostoru Sredozemlja, Grčka raspolaže idealnom klimom za gajenje vinove loze.



https://www.youtube.com/watch?v=dTgM-6xjbDU&feature=emb_title

Vina Grčke

Uzo

Uzo je glavni izvozni proizvod Grčke.

Uzo se pravi preciznom kombinacijom grožđa, trava i bobica.



Efekat promene boje used dodavanja vode



Uzo

Metaksa (Metaxa)

Metaksa se proizvodi od zrelog muskatnog vina, vrhunskih vinskih destilata i biljnih ekstrakata.

Najvažniji sastojak, zbog koga se Metaksa razlikuje od ostalih obojenih alkoholnih pića, jeste muskatno vino.

Metaksa majstor mora veoma dobro da poznaje proces pravljenja vina kako bi odabrao slatki i zreli Muskat koji dolazi iz određenih oblasti Grčke – konkretno sa egejskih ostrva Samos i Limnos.



Metaksa

KARAKTERISTIČNE RECEPTURE



kalenjuk@

<https://www.youtube.com/watch?v=DwpYdUhzNz8>

Grčka salata

U svetu poznata po karakterističnim namirnicama za svoje podnevlje je grčka salata koja se priprema sa dodatkom feta sira, maslina i origana.



Potrebne namirnice:

- 2 krastavca
- 3 veća paradajza
- 1 glavica ljubičastog luka
- 16 maslina
- 200 g feta sira
- 4 grančice svežeg ruzmarina
- kašika maslinovog ulja
- origano
- vinsko sirće
- 8 listova zelene salate

bojana.kalenjuk@dgt.uns.ac.rs

Postupak pripreme:

- Povrće očistiti i oprati.
- Iseći krastavac na kockice, paradajz na kriške i luk na kolutove.
- Izmešati sve.
- Ubaciti ruzmarin, posoliti i dodati masline.
- Staviti ulje, sirće i origano.
- Dodati fetu i lagano promešati.
- Ostaviti malo da odstoji da bi ruzmarin otpustio miris.
- Servirati u činijama sa podlogom od zelene salate.

Punjeni paradajz (Domates Yemistes)

Zajedničko za veći deo istočnog Mediterana, grčka kuhinja je čuvena po brojnim punjenim i pečenim vrstama povrća.



Potrebne namirnice:

- 4 velika paradajza
 - $\frac{2}{3}$ šolje kvanog pirinča
 - 2 velike kašike crnog luka, seckanog
 - 1 velika kašika suvog grožđa, natopljenog da nabubri
 - 2 čena belog luka, mlevenog
 - 4 velike kašike sveže nane, mlevene (sačuvati 2 velike kašike za ukas)
 - So, crni biber po ukusu
 - 1 mala kašika šećera
 - $\frac{3}{4}$ šolje maslinovog ulja
- bojana.kalenjuk@dgt.uns.ac.rs

Postupak pripreme:

Odseći vrhove paradajza i sačuvati. Izvaditi unutrašnjost. Iseckati unutrašnjost paradajza, uklanjajući seme. Kombinovati sa pirinčem, lukom, grožđicama, belim lukom, nanom, solju i biberom. Dobro promešati. Posuti malo soli i šećera po ljuskama paradajza. Napuniti ljuske mešavinom pirinča i rasporediti u vatrostalnu posudu. Politi ulje preko paradajza. Staviti odsečene vrhove na paradajz. Poklopiti i peći na 180°C 25-30 minuta. Posuti sačuvanom nanom. Služiti kao predjelo ili meze.

Pečeno povrće (Lathero Fayi)

Ovako pripremljeno povrće se služi često kao predjelo ili kao prilog uz glavno jelo od ribe, piletine ili drugog mesa.



Potrebne namirnice:

- 1 veliki crni luk, isečen na 6 mm kolutove
- 4 srednje tikvice, isečene na 6 mm kolutove
- 1 srednji paradajz, isečen na 6 mm kolutove
- 6 čenova belog luka, skroz oljuštenih
- $\frac{1}{3}$ šolje maslinovog ulja
- $\frac{1}{3}$ šolje iseckanog peršuna
- So i biber po ukusu
- 2 velike kašike origana, **svež, seckani**

Postupak pripreme:

Rasporediti luk na dnu pleha. Nakon toga složiti sloj tikvica i paradajza. Začiniti svaki sloj kako se stavi u pleh. Poprskati uljem preko svega.

Povrće treba da bude dobro obloženo: ne ustručavati se da se doda još maslinovog ulja ukoliko je potrebno.

Peći oko sat vremena na 190°C.

Ukloniti iz rerne i posuti origanom.

Ostaviti da odstoji 10 minuta, pokriveno folijom, pre posluživanja.

Pečena piletina

Ovako pripremljena piletina se često služi kao glavno jelo.



Potrebne namirnice:

- 4 pilećih prsa, karabataka ili bataka.
- 5 krompira, oljuštenih i isečenih na deblje trake
- 1 glavica belog luka, čenovi očišćeni i ostavljeni celi
- Sok od 3 limuna
- ½ šolje maslinovog ulja
- ½ velike kašike origana
- ½ šolje vode
- So i biber po ukusu

Postupak pripreme:

Staviti piletinu u plitki pleh. Rasporediti krompire oko piletine. Razbacati cele čenove belog luka oko piletine i krompira.

Promešati sok od limuna i maslinovog ulja i staviti origano. Ravnomerno sipati preko jela.

Dodati vodu i začine. Pokriti labavo folijom.

Peći na 180°C 20 minuta. Skloniti foliju i nastaviti sa pečenjem dok piletina blago ne porumeni.

Okrenuti piletinu, promešati krompire. Vratiti u rernu na oko 15-20 minuta. Jelo je gotovo kada su obe strane piletine porumenele i kada se probode, sokovi koji cure su čisti i krompiri su meki.

Izvaditi iz rerne, posuti dodatni svež origano po želji i poprskati maslinovim uljem.

Poslužiti sa hrskavim hlebom.

Jaja i paradajz (Avgia Matia Me Saltsa Domatas)

Jaja sa paradajzom se može služiti za doručak ili laganu večeru.



Potrebne namirnice:

- 5 velikih kašika maslinovog ulja
- 480 g paradajza, oljuštenog i iseckanog, sok uklonjen (ili iz konzerve iseckanog paradajza, oslobođenog tečnosti)
- So i biber po ukusu
- 4 jajeta
- 1 velika kašika persuna, fino iseckanog

Postupak pripreme:

Zagrejati ulje u tiganju na umerenoj temperaturi i dodati paradajz i so i kuvati, pasirajući pulpu, dok se ne zgusne.
Razbiti jaja u jelo.
Začiniti i lagano istresti u posudu, pazeći da se žumanca ne razbiju.
Kada je gotovo – žumanca treba da budu blago tečna – služiti sa sosom u kom su kuvana, ukrasiti peršunom.
Služiti odmah sa pečenim krompirima ili hrskavim hlebom.

Ćufte sa sosom od limuna (Keftedes me Avgolemono Saltsa)

U grčkoj kuhinji, limun je primarni izvor aromatizovanja, posebno za jela sa mesom i ribom. Ćufte se služi kao glavno jelo za večeru.



Potrebne namirnice:	Postupak pripreme:
<ul style="list-style-type: none">– 500 g mlevene govedine– ¼ šolje crnog luka, fino iseckanog– 1 puna velika kašika pirinča, nekuvanog– 1 puna velika kašika peršuna, seckanog– 1 mala kašika soli– ¼ male kašike bibera– Hladna voda, po potrebi– 3 šolje goveđeg bujona– 1 velika kašika maslinovog ulja– 2 jajeta– ⅛ šolje soka od limuna– ⅛ male kašike soli– 1 velika kašika peršuna, iseckanog (za sos)	<p>Izmešati govedinu, luk, pirinač, so i biber sa ¼ šolje vode.</p> <p>Oblikovati smesu u loptice, u prečniku 4 cm.</p> <p>Pustiti da provri bujon i maslinovo ulje u velikom loncu.</p> <p>Spuštati ćufte jednu po jednu u ključalu tečnost.</p> <p>Vratiti da ključa. Smanjiti toplotu i krčkati, pokriveno 30 minuta.</p> <p>U međuvremenu, ulupati jaja sa 2 velike kašike hladne vode na pari, iznad vruće vode, dok smesa ne postane pahuljasta.</p> <p>Polako sipati ¼ šolje vrućeg bujona iz lonca preko jaja, stalno muteći i dodajući samo po malo tečnosti.</p> <p>Sipati sok od limuna. Kuvati, mešajući povremeno, dok se sos ne zgusne. Začiniti.</p> <p>Skloniti sa vatre, ostaviti iznad vruće vode 5 minuta pre služenja</p> <p>Vaditi ćufte sa većom kašikom kako bi se poslužilo jelo.</p> <p>Sipati sos preko ćufti. Posuti iseckan peršun.</p> <p>Poslužiti sa kuvanim pirinčem.</p>

Uvrnute vekne i zemičke (Koulouria to Koulourakia)

Hleb igra veliku ulogu u ishrani u Grčkoj i jede se sa većinom obroka. Vekne se tradicionalno prave za Uskrs. Veća vekna se često uvrće oko crvenog uskršnjeg jajeta.



Potrebne namirnice:

- 2 velike kašike suvog kvasca
- ½ šolje vruće vode
- 3 velike kašike šećera (6 velikih kašika ukoliko se prave zemičke)
- 2 šolje mleka
- 2 velike kašike putera
- ¾ male kašike soli
- 7 šolja brašna
- 1 jaje, ulupano
- 1 žumance, dobro ulupano
- ¼ šolje susama

Postupak pripreme:

Rastopiti kvasac u toploj vodi posutoj sa malo šećera. Ostaviti na stranu.

Skuvati mleko. Dodati šećer, puter i so. Neka se mešavina s mlekom ohladi na sobnoj temperaturi.

U električni blender, sipati brašno, mešavinu sa mlekom, kvasac i jaje i mešati tek toliko da se formira testo.

Izvaditi testo i zamesiti na blago pobrašnjenoj površini dok ne postane glatko i elastično.

Podmazati činiju, staviti testo i pokriti vlažnom krpom. Pustiti da raste na toplom mestu dok se ne udvostruči (oko 4 sata).

Kratko premesiti testo.

Ukoliko se pravi velika vekna, podeliti testo na tri dela.

Na blago pobrašnjenoj površini, razviti i oblikovati svaki deo u dugu traku od oko 25-30 cm dužine i 2.5 cm u prečniku.

Spojiti trake na jednom kraju čvrstim pritiskom i uplesti trake.

Oblikovati upletenu veknu u krug i staviti na podmazanu tepsiju prečnika 25 cm.



Postupak pripreme:

Čvrsto zapečatiti spoj umućenim žumancetom.

Premazati pletenicu umućenim žumancetom i posuti susamom.

Da bi se napravile manje zemičke, podeliti testo na šest delova.

Na blago pobrašnjenoj površini, razviti testo i oblikovati trake oko 20 cm dugačke.

Uzeti svaku traku i napraviti kolut.

Zapečatiti spoj umućenim žumancetom.

Premazati kolutove umućenim žumancetom i posuti susam po njima.

Staviti oblikovane kolutove razdvojeno na podmazan pleh.

Neka rastu na toplom mestu 1 sat ili dok se ne udvostruče.

Peći na sredini zagrejjane rerne na 190°C 20-30 minuta ili dok blago ne požute ali ne i da potamne.

Izvaditi iz rerne, pustiti da se ohlade 10 minuta i izvaditi iz pleha kako bi nastavilo sa hlađenjem na stalku.

Kolači sa džemom (Biscota Thipla me Marmeleda)

Kolači se jede kao užina i često se služi za rođendane i druge radosne prilike.



Potrebne namirnice:

- 4 jajeta, odvojena
- 1 šolja šećera
- 1 mala kašika ekstrakta od vanile
- 3 šolje brašna, prosejanog
- 3 male kašike praška za pecivo
- ½ šolje putera, otopljenog
- 1 šolja mleka
- 2 šolje džema od kajsija

Postupak pripreme:

Ulupati žumanca sa šećerom i ekstraktom od vanile.

U mutilicu staviti brašno, prašak za pecivo, mešavinu žumanaca i otopljen puter. Nežno obraditi u meko testo dodajući postepeno mleko. Završiti obradu čim se smesa ujednači.

Ostaviti testo da odmori 10 minuta.

Namazati puter na papir za pečenje

Na blago pobrašnjenoj površini razviti testo u pravougaonik debljine 0.6 cm.

Iseći na kolutove prečnika 2.5 cm.

Staviti kolutove na papir za pečenje.

Ulupati belanca i premazati preko kolačića.

Peći u zagrejanoj rerni na 150°C 10-15 minuta dok ne požute, te premazati džemom.

PITANJA ZA PONAVLJANJE

1

• Na koji način je istorija uticala na gastronomiju Grčke?

2

• Na koji način je geografija uticala na formiranje gastronomije Grčke?

3

• Koje namirnice karakterišu Grčku kuhinju?

4

• Koje ribe i plodovi mora obeležavaju grčku kuhinju?

5

• Koji su začini karakteristični za grčku kuhinju?

6

• Koje vrste mesa stoke za klanje se koriste i koja jela se od njih pripremaju?

7

• Koja jela od povrća su karakteristična za grčku kuhinju?

8

• Koja jela se pripremaju za praznike u Grčkoj?

9

• Koji deserti se pripremaju u Grčkoj?

10

• Koje vrste pića su karakteristična za Grčku?

ZADATAK - PRAKTIKUM

- 11 – 12 str., ponavljanje gradiva i provera znanja
- 13 str. meni od 3 ganga sa standardizovanim recepturama



HVALA NA PAŽNJI!!!!

dr Bojana Kalenjuk Pivarski, vanredni
profesor
bojanakalenjuk@yahoo.com
bojana.kalenjuk@dgt.uns.ac.rs

2021/2022

