



# Nacionalne gastronomije

**Osnovne karakteristike  
Gastronomije Grčke**



Nastavnik:

dr Nikola Vuksanović, docent

1



**Zadatak** – upoznati se sa karakteristikama Grčke kuhinje, njene istorije i tradicije;

**Cilj** – savladati osnovne pojmove Grčke kuhinju prema regijama i namirnicama koje se koriste.



2

# Grčka



- izlazi na [Egejsko, Jonsko i na Mediteransko more](#) između Albanije i Turske,
- obala je veoma [razuđena](#), sa mnoštvom [ostrva, poluostrva i zaliva](#),
- uglavnom je [industrijsko-agrarna, trgovčko-primorska i turistička zemlja](#),
- Grčka je izdeljena na [13 periferija](#) ([περιφέρειες](#)), dok se [Sveta Gora](#), na poluostrvu Atos, nalazi pod grčkim [suverenitetom](#).



3

- Svaka periferija je izdeljena na [više noma ili prefektura](#) ([νομοί, νομός](#)), kojih ukupno [ima 54](#),
- ima oko [20 miliona stanovnika](#), uglavnom [Grka](#), dok u [Egejskoj Makedoniji žive Makedonci](#), a u planinskim predelima ima i Aromuna,
- Grci ispovedaju [pravoslavnu veru](#).



4



## Mitologija bogova i hrane

- grci (heleni) su došli na Balkansko poluostrvo oko 1500g. p.n.e,
- najstarija kultura na ovim prostorima je Mikenska,
- nakon toga dolazi slavno antičko doba, sa državama - gradovima Atina, Sparta, Tebe, Korinta,
- u antičko vreme Grci su verovali da su bogovi sa Olimpa zahtevali od njih da uživaju u hrani i obedu,



Planina Olimp

5



- pominje se prva podela rada u kuhinji,
- Platon je predlagao senatoru da bude kuvar u senatu, kao odgovoran za ishranu naroda,

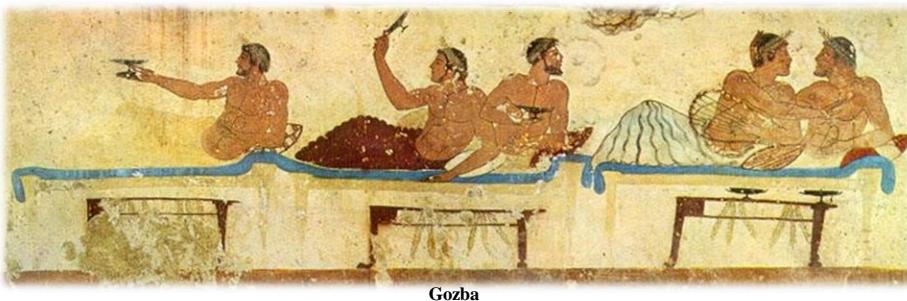


Grčki bogovi

6



- siromašni su uglavnom obedovali jednom dnevno a bogati tri puta,
- poznati su po gozbama,
- način obeda Platon je ilustrovaо u delu „Gozba“, gde se pominje demokratija i ljubav koja je neprekidno okružena ukusnim jelima,



7



- verovali su u boga Dionisa i vino kao bogovski dar za zdravlje i uživanje,
- kult „Dionizija“ je prihvaćen kao narodno veselje,
- oduvek su bili dobri povrtlari i dosta su povrća koristili u ishrani,
- u mitologiji pominju se sledeći začini: kapar, kim, komorač, šafran, cimet, itd.,
- oduvek su konzumirali sveže i sušeno voće,



8

- verovali su u boginju Demetru (plodnosti žitnih polja),
- pored primene mesa u ishrani, pominje se proizvodnja mesnatih preradevina,
- koristili su so, sirće, ulje, med,
- veliki značaj je imao obred žrtvovanja, koje je ustvari bilo prehranjivanje naroda,
- Homer, predstavnik Grčke književnosti, pominje čin obeda i gozbe u svom delu „Ilijada“ i „Odiseja“.



9

## Današnji običaji



- tajna je u upotrebi i kombinovanju velikog broja namirnica, većinom plodova same zemlje Grčke,
- kvalitet sirovina i namirnica potiče od proizvodnje na tradicionalni način,
- ako ste u Grčkoj, svako jelo će vam se učiniti još ukusnije zbog velike ljubaznosti i gostoljubivosti,
- godina počinje sa praznikom Nova Godina, Božić, Poklade (špagete sa svinjetinom i medene krofne),
- zatim dolazi Uskrs pa leto sa obiljem povrća i jela od povrća (paradajz, plavi patlidžan).

10



## Tradicionalna jela za praznike

- „kourabiedes“ – čajno pecivo (Božić),
- „melomakarona“ – tolumbe,
- „tsourekia“ – slatki hleb za Uskrs,
- „vasilopita“ – 1. januar.



vasilopita



tsourekia



kourabiedes



melomakarona

11



## Istorija Grčke kuhinje

- kroz istoriju je bila u mnogo čemu prva ([demokratiji](#), [filozofiji](#), [sportu](#)),
- iz Persije se [kuvarske veštine](#) u V veku p.n.e. prenose u Grčku,
- [Grčki pisac Terpsion](#) napisao je prvu knjigu iz područja kuvarstva - „[Opsologija](#)“,
- [njegov učenik Arhestratos](#) izdaje prvu ekciklopediju celokupnog tadašnjeg [gastronomskog znanja](#) „[Hedipetija](#)“
- uticaj na kuhinju ima [Antika](#), [Vizantijsko carstvo](#), [Otomanska vladavina](#),

12



- **geografski položaj**, tj. sudaranje Evrope, Azija i Afrika doprinosi stilu kuhinje,
- još je Homer 700g. p.n.e zapisao da su **Ahil, Odisej i Patroklo najviše voleli meso sa roštilja**,
- u **New York** je bio prvi profesor kuvarstva grk **Nikos Mateos** (za sireve),



Nikos Mateos

13



- robovi su nazivani „**trapezolozi**“ – **ceremonijal majstor**, koji je imao **obavezu oko protokola organizacije obeda – gozbi – ceremonije**,
- postojala su **određena pravila** pri dolasku **na gozbu – ceremoniju** (**noge su se prale, bili su lepo obučeni i ruke su se prale u maloj posudi**),
- **bilu su uvaženi i otmeni gosti a važio je kult lepog ponašanja**,
- Mediteranski karakter = Mediteranska kuhinja.



gozba



ritual ceremonije

14



- Grčka reč „simpozijum“ doslovno znači „piće sa društvom“.



simpozijum

15



## Današnja Gastronomija



16



## Kuhinja kontinentalne Grčke

- kolevka starogrčke kulture,
- geografski položaj je nametnuo upotrebu voća, povrća i mahunarki,
- na ovim namirnicama se bazira i stil kuhinje, koji je zdrav u ishrani,
- razne vrste pasulja, sočiva, leblebijja, tikvica, plavog patlidžana, krastavac, kupus, paprika, paradajz, masline,
- bogat izbor jela od mesa.



paradajz



pasulj



tikvice



leblebijje



Plavi patlidžan



sočivo

17



## Kuhinja Grčkih ostrva

- tranzitna stanica svih morskih puteva,
- doprinosi razvoju gastronomije, izborom jela (riba i voća),
- ima preko 300 ostrva,
- **Krit i Kipar** – uticaj Arapske i severno Afričke kuhinje,
- **Rodos, Kos i Lesbos** – uticaj kuhinje regije grada Izmir (Turska) – greci su ga zvali Smirna,
- **Krit** je mešavina kontinentalne i mediteranske kuhinje, zasnovana na hlebu, puževima, ovčijem i kozijem siru (najzdravija kuhinja u Grčkoj),



18



- Jonska ostrva su pod večitim suncem i letom,
- Lefkada, jedino ostrvo koje nije bilo pod Otomanskim uticajem, već Venecijanskim (zasnima se na pirinču, testeninama i jelima iz Italije),



Pirinač i testenina



19

- Egejska ostrva – kuhinja se karakteriše pripremanjem jela na drugačiji način, tj. što manja promena namirnica (toplote obrade),
- maslinovo ulje, kao i začini: origano, majoran, beli luk,
- klasičan obrok je riba na roštilju ili mahunarke (leblebije, pasulj).



origano



Beli luk



mahunarke



Egejska ostrva

20

## Kuhinja Azijskog dela Grčke



- **oblast** specifična po stilu začinjavanja jela,
- bazira se na **uticaju Turske, Jermenije i Persije,**
- koriste se začini koji nisu primjenjeni u kontinentalnom delu i ostrvima,
- sumak, pinija, razne vrste bibera ili sušeno voće.



sumak



pinija



Azijski deo Grčke

21

## Grčka kuhinja danas



*„Ukus Grčke kuhinje je kombinacija onoga što jedeš i gde jedeš“*

- kulinarska **tradicija** je stara oko 3500 godina,
- za to vreme je prisvojila tradicije mnogih naroda,
- za stolom se **okuplja porodica, prijatelji i na trenutak se sve ostavlja na stranu i uživa u obedu,**
- **kuhinja je u suštini jednostavna** (upotrebljavaju se sve namirnice koje se nalazi u njihovoј zemlji),
- ono što grčku tradiciju i kuhinju izdvaja od drugih je: **grčka filozofija obedovanja, okruženje u kojem se servira i jedinstvenost u sastojcima,**



Folklor

22



- tipična atmosfera u restoranima, uključuje opuštenost, neformalnost i jedinstvenost,
- četiri stvari odlikuju kuhinju:
  - sveži sastojci,
  - „pametna“ upotreba začina,
  - Grčko maslinovo ulje,
  - povrće.



Maslinovo ulje



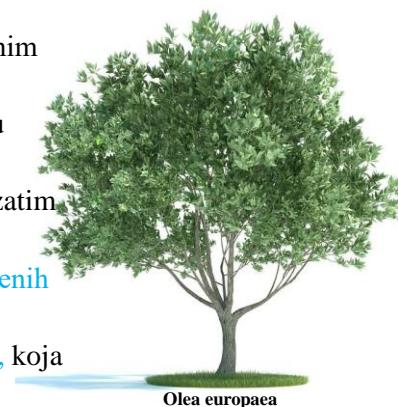
stil Grčke kuhinje

23

## Maslinovo ulje



- vrhunskog je kvaliteta,
- masline su vrsta voća i plod drveta „*Olea europaea*“ (lat. olea – ulje),
- u svim Grčkim jelima, pa čak u obilnim količinama,
- smarta se da je najstarija namirnica u ljudskoj ishrani,
- mitologija ističe poreklo sa Krita, a zatim prenelo u Palestinu, Malu Aziju,
- masline su važan izvor mononezasićenih masnih kiselina i vitamina E,
- čak 75% masti čini oleinska kiselina, koja smanjuje nivo holesterola.

*Olea europaea*

24



## Upotreba maslina

- velika primena u **kuvarstvu**,
- kao **premaz** za predjela,
- **za sosove** od riba i peradi,
- priprema **salate**, a sve češće **kod sosova** za jela od testa,
- **masline se mariniraju na sladeći način**: potrebno je da budu u maslinovom ulju, zatim dodati limun sok, semenke korijandera i kim.



Primena maslinovog ulja

25



## Vrste kvaliteta maslinovog ulja

- **Extra Virgin Olive Oil** – prirodno, dobijeno iz prvog hladnog cedenja; kiselosti od 0,5-1% (u 1dl),
- **Virgin Olive Oil** - prirodno, dobijeno iz prvog hladnog cedenja; kiselosti od 2%,
- **Olive Oil** – dobija se mešavinom rafiniranog ulja i manja količina Virgin Olive; kiselosti do 3,3%.



Vrste maslinovog ulja



26



## Masline u antičkoj Grčkoj

- doneli su trgovci - **Feničani i Egipćani**,
- **mitologija kaže**: „boginja Atina, u nadmetanju sa Posejdonom, bacila je kap vode u klisuru iz koje je kasnije izrasla maslinovo drvo“,
- **zbog čvrstoće i otpornosti** – maslina je **simbol snage**,
- Herkul je imao **toljagu** od maslinovog drveta,
- Odisej je maslinovim kolcem **oslepeo Kiklopa**,
- **maslina je simbol odanosti i vernosti** (bračni krevet od Odiseja i Penelope bio je podupren maslinovim panjem),
- Hipokrat je maslinovo ulje prepisivao za **više od 60 raznih bolesti**,
- **pobednici** na Olimpijskim igrama, su nosili maslinov **venac**.



Venac za pobednika



Odisej ubija Kiklopa

27



## Povrće

- oskudica proizvoda životinjskog porekla je nametnula primenu povrća,
- najvažnije su **mahunarke (grašak, leblebije, pasulj)**,
- osim toga, poštuju pravila vere pa je trećina godine u postu,
- Grci jedu **najviše povrća od svih naroda Evrope**,
- koriste puno divlje, samonikle biljke, zatim šparгла, maslačak, endivija, lukovica, začinske trave,
- **od povrća puno se koriste**: tikvice, plavi patlidžan, paradajz, masline, luk, krastavac.



Ragu od leblebije



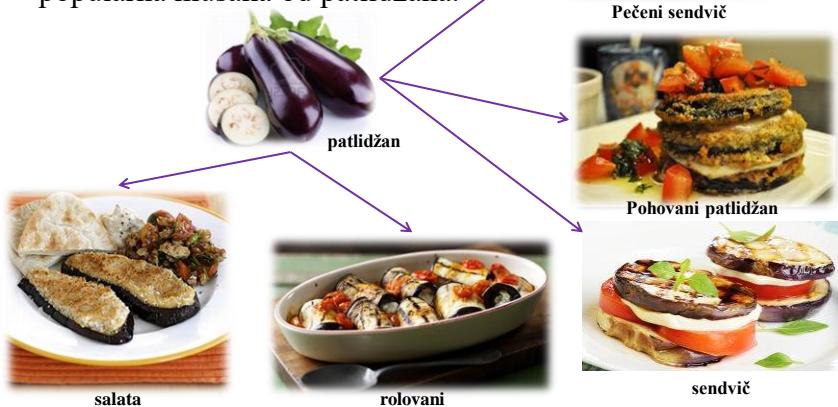
Mahunarke

28



## Plavi patlidžan

- većina Mediteranskih zemalja se može pohvaliti sa **preko 100 recepata**,
- popularna musaka od patlidžana.



29



## Musaka od plavog patlidžana



30



## Voće

- veoma poznati **po proizvodnji i izvozu voća**,
- lubenica, grožđe, kajsija, breskva, dinja i trešnja,
- Lubenica je jednogodišnja biljka, tj. **povrće iz familije bundeva** (veliki procenat vode i veoma dobra za bubrege),
- kandirano voće,



Oračasto voće



Kandirano voće



Lubenica

31



## Začini

- koriste veliki **izbor začina - kuhinja prepoznatljiva**,
- praktikuju skupljanje divljih trava sa pašnjaka i lekovitog bilja,
- **origano, nana-menta, majčina dušica, ruzmarin.**



Origano



Ruzmarin



Menta - nana



Majčina dušica

32



## Meso

- najviše pripremaju jagnjetinu i perad,
- veoma malo svinjetinu i govedinu,
- **jagnjetina je glavno meso na trpezama za vreme praznika,**
- **GIROS,**
- **SUVLAKI.**



SUVLAKI



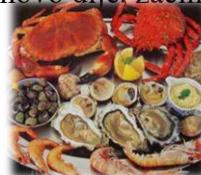
GIROS

33



## Riba i morski plodovi

- tokom **perioda siromaštva**, to je bio jedini izvor namirnica,
- na taj način su kreirali **stil pripreme morskih specijaliteta**,
- kako je vreme posta veoma dugačak period, razvio se stil pripreme školjki i glavonožaca,
- **Hobotnica je omiljeni morski specijalitet**, spreman sa vinom i krompirom,
- **plodove mora pripremaju na sve načine toplotne obrade** uz vino, limun sok, maslinovo ulje, začine, itd.



Plodovi mora



Pasta - Hobotnica

34



## Sirevi

- predpostavlja se da su drugi u Evropi po potrošnji sireva posle Francuza,
- Grci su smatrali sir hranom bogova, kao i sredstvo preživljavanja,
- u nekim delovima Grčke, žene još ručno pletu košare od trske koje služe za ceđenje sira,
- popularni su sledeći sirevi:
  - Feta, polutvrd, beli sir koji se pravi od ovčijeg mleka,
  - Kasseri, tvrd - žuti od kozijeg ili ovčijeg mleka,
  - Mizithra, mek - beli od kozijeg ili ovčijeg mleka.



Mizithra



Kasseri

35



## Feta

- najpoznatiji grčki globalni proizvod,
- „feta“ – parče, kriška,
- proizvodi se od ovčijeg i ponekad pomešan sa kozijim mlekom,
- Feta je nastala još od davnina od potreba pastira da sačuvaju mleko,
- Homer je dao detaljen opis proizvodnje,
- feta sir sa maslinovim uljem i mediteranskim travama se smatra specijalitetom,
- Grčka je zaštitila naziv - ime „feta“.



Grčka salata



Feta sir

36



## Predjelo (mezedes)

- zovu ga još i „meze“,
- uglavno se **dobijaju razne pite** (spanakopita, tyropita, boureki),
- naravno „ouzo“,
- ritual obeda „**PAREA**“,
- **mezedes je bogatstvo malih obroka**, koji se služi uz piće i veoma su popularni u svetu po tome,
- u restoranima mezedes se **naziva „Orektika“**,



Orektika

37



- iako su mediteranski narodi **veoma temperamentni**, ipak žive lagano i uživaju u dobroj hrani,
- **popularni mezedes**:
  - bifteki, dolmadakia,
  - feta sir,
  - horiatiki salata,
  - sardelles, tzatziki,
  - florinis yemistes,
  - saronikos, tiropita,
  - gigantes (fasolia),
  - oktapodi xitado,
  - saganaki,
  - taramosalata.



mezedes

38



## Supa

- „Avgolemono“ – pileća supa sa žumancetom i limunom,
- „Trahano“ – supa od jogurta,
- „Tripe“ – supa od iznutrica,
- „Crna čorba“ – poreklo od Spartanaca, pravi se od svinjske krvi,
- „Kakavia“ – supa od ribe.



Kakavia



Tripe



Avgolemono

39

## Deserti

- veliki uticaj Istočne kuhinje,
- baklava** (sočna pita, natopljena sa šećernim sirupom),
- „milopita“ – pita od jabuka,
- „karidopita“ – pita sa orasima,
- veliki broj deserta su vrlo slatki, natopljeni medom, začinima, pinjolima, pistaci i anisom,
- „loukoumades“ (prženi slatkiši od brašna, kvasac i soli, preliveni medom).



milopita



karidopita



baklava



loukoumades

40

- „**bourekkakia**“ – prženi ili pečene rolnice punjena slatkim ili slanim nadnevom (dolazi sa ostrva Kxiosa u Egejskom moru),
- „**bougatsa**“ – pečena pita sa nadnevom od slatkog sira, posipom od šećera i cimeta (tradicionalno devojka nosi u posetu kada želi da se uda).



bourekkakia



Bougatsa



41



## Vino

- prema legendi, prvi put je napravljeno na ostrvu Ikarija,
- najvažnija regija za uzgoj loze su Peloponez, Krit i Atika,
- najpopularnija vina u svetu su sa ostrva Krit i Samos,
- ostala Grčka poznata vina: rapsani, samos, vilana, roditis, patras, agiorgitiko, asszrtiko, cava, chima, epitrapezio, itd.



agiorgitiko



asszrtiko



42



43

## Retsina



- vino sa smolom,
- danas najpoznatije Grčko vino,
- proizvodi se godišnje u količinama od 500 hektolitara,
- vrste belog grožđa „retsina“ raste u okolini Atine,
- proizvodi se kao vino sa ograničenim geografskim porekлом.



44



## Metaxa i Ouzo

- krivac za „metaxa-u“ je **Syros Metaxas – 1888. godine**,
- **kombinacija brendija i vina, odležanog u Francuskim buradima,**
- fabrika se **nalazi u Kifisija kod Atine**,
- „ouzo“ – simbol grčke kulture,
- predpostavlja se da je nastalo **na ostrvu Lezbos**,
- danas najveći **proizvođač je kompanija „Varvayiannis“ u gradu Plomari, na ostrvu Lesbos.**



metaxa i masline



45

## Tsikoudia i Tsipouro

- osim Metaxe, ovo su još **dva dižestiva**,
- „**tsipoure**“ vodi korene iz Grčke Makedonije i najpribližni je Italijanskom piću „Grappa“,
- proizvodi se samo od jedne retke vrste grožđa, sa varijacijama anisa ali ni približno ouzo,
- „**tsikoudia**“ proizvodi se od komine (nus proizvoda grožđa), dobra kombinacija sa rashlađenom lubenicom.



tsikoudia



tsikoudia i lubenica



tsipoure

46



*Hvala na  
pažnji!!!*

