magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 25. 7. 2023 | Mgr. Eva Kloučková

Cestovatelský seriál: Řecká kuchyně v kostce

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Cestovatelsky-serial:-Recka-kuchyne-v-kostce__s10010x20612.html

Současná řecká kuchyně v sobě spojuje tradici s moderním přístupem k vaření, a mnoho turistů tak do Řecka nejezdí pouze za mořem, ale také vychutnat si jeho delikatesy. Je libo musaku, tzatziki nebo baklavu?

Tradiční řecká jídla pocházejí ze starověku, konkrétně z **helénistického a byzantského období**. Do řecké kuchyně se také promítly vlivy jiných civilizací, například **perské, římské a osmanské**. To prozrazují názvy řeckých pokrmů, například musaka, baklava, tzatziki nebo keftedes.

Přirozeně zdravý jídelníček

Tradiční řecký jídelníček je obecně považovaný za zdravý. Důvodů je hned několik.

- Bohatý výběr z **lokálního ovoce, zeleniny, luštěnin a obilovin**
- **Olivový olej** bohatý na omega 9 a omega 6 mastné kyseliny jako základní přísada většiny jídel
- **Ryby a mořské plody** jsou součástí běžného jídelníčku, zejména v přímořských oblastech a na řeckých ostrovech
- **Umírněná konzumace masa** – maso, převážně jehněčí, kůzlečí nebo

vepřové, měli Řekové dříve na talíři hlavně při zvláštních příležitostech, i když v současnosti se jeho spotřeba zvýšila
- Mléčné výrobky jsou v jídelníčku obvykle zařazeny ve formě **sýrů a jogurtů**
- K jídlu je běžně podáváno **víno**, které Řekové sice konzumují pravidelně, ale s mírou

K tomu si přidejte skutečnost, že Řekové si dokáží jídlo vychutnat, nepospíchají u něj a vnímají ho jako významnou společenskou událost. A tajemství zdravého jídelníčku je odhaleno.

Oblíbená řecká jídla

Pokud v restauraci dostanete jídelní lístek v řečtině, respektive psaný v řecké abecedě, pravděpodobně vás zachrání pouze znalost názvů běžných řeckých jídel.

1. Trachana – řecká polévka z fermentovaného jogurtu a mouky
2. Fasolada – tradiční fazolová polévka
3. Kolokythósoupa – dýňová polévka
4. Spanakokeftedes me patates – řecké karbanátky s listy čerstvého špenátu v bramborovém těstě

5. Toursi lachano – pikantní kysané zelí se strouhaným celerem, mrkví a červenou kapií
6. Tyrokafteri – pikantní řecká sýrová pomazánka s feferonkou, kapií nebo paprikou
7. Tyropitakia – sýrové taštičky z těsta filo (v českých poměrech nejvíce připomínající listové těsto), plněné sýrem feta, případně dalšími sýry
8. Tzatziki – salát z jogurtu a strouhané okurky dochucený česnekem, koprem a olivovým olejem
9. Tomatokeftedes – smažené rajčatové karbanátky
10. Kontosouvli chirino –vepřový gyros
11. Pastitsada – hovězí dušené na červeném víně v pikantní rajčatové omáčce

12. Paputsakia – lilek plněný masovou směsí a rajčaty
13. Spanakoryzo – listový špenát s rýží ochucený citronovou šťávou
14. Imám baildi – zapečený lilek s dušenou cibulí, rajčaty a sýrem
15. Musaka – zapečené vrstvy mletého masa podušeného s cibulí a česnekem, dále lilku, rajčat a bešamelové omáčky
16. Briam – dušená zelenina
17. Sofríto – dušené hovězí s petrželí s česnekem
18. Pita chléb – tradiční chlebová placka z kynutého těsta, která se může podávat plněná na mnoho způsobů
19. Baklava – řecký dezert z těsta filo (v českých poměrech nejvíce připomínající listové těsto) s náplní z vlašských ořechů, skořice a medu
20. Lemonopita – dezert s citrónovým sirupem
21. Galatopita – mléčný řez ze semolinové krupice s příchutí vanilky
22. Milopita trifti – jablečný řez z drobenkového těsta se strouhanými jablky
23. Rizopita – sladký řecký závin s rýžovou náplní ochucený skořicí, rozinkami nebo vlašskými ořechy
24. Frappé – ledová káva připravená v šejkru z instantní kávy, cukru, vody, ledu a mléka
25. Ouzo – destilát z vinných hroznů, kterému dodává specifickou chuť anýz

Řeckou kuchyni ve Vím, co jím prostě milujeme

Ať už letos plánujete dovolenou v Řecku, nebo máte vybranou jinou destinaci, nic vám nebrání zamilovat se s námi. Vyzkoušejte některý z receptů Vím, co jím, který odpovídá zásadám zdravého jídelníčku.

- Jehněčí kýta s mrkví a rozmarýnem
- Jehněčí špízy s jogurtovým dipem
- Jarní salát s pečenou pitou
- Masové kuličky s bulgurem
- Zapečený lilek s masovou směsí
- Čokoládový krém z řeckého jogurtu
- Drobenkový koláč

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock
Zdroj informací:
https://www.eurofir.org/wp-admin/wp-content/uploads/EuroFIR synthesis reports/Synthesis_Report_6_Traditional_Foods_in_Europe.pdf
https://www.reckonasbavi.cz/recka-kuchyne-a-tradicni-recke-recepty/

dovolená jíme sezónně jogurt mořské ryby olivový olej ovoce světová kuchyně sýry zelenina

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz