

# *Bucataria internationala-Bucataria Greceasca*


- *Autorii:*
- *Gavruta Cristian clasa a-XII-a I*
- *Salajan Laura clasa a-XII-a I*
- *Andrei George clasa a-XII-a I*



## *Cuprins*

- *I Grecia-scurta prezentare.*
- *II Alimente, condimente si bauturi, utilizate in bucataria Greceasca.*
- *III Caracteristicile de preparare ale bucatariei Grecesti.*
- *IV Preparate cu recunoastere internationala din bucataria Greceasca.*

*Colegiul tehnic Mihai Viteazul  
Oradea*



*Sesiunea de comunicari: sisteme europene si  
internationale de asigurare a calitatii in  
alimentatie publica*

*Mai 2009*

*Preparate cu recunoastere internationala produse din  
bucataria Greceasca*

- *Tartine cu rosii si branza feta*
- *TZATZIKI*
- *Salata greceasca*

## *I Scurta prezentare a Greciei*

*Grecia este situată în Peninsula Balcanică, în sudul-estul Europei, având ca vecini: Bulgaria, Macedonia, Albania, Turcia, marea Egee, marea Ionică, marea Mediterană. Grecia constă dintr-un fragment de continent și trei mii de insule. O cincime din teritoriul țării este ocupat de insule. Privită de mulți ca leagănul civilizației occidentale, Grecia are o istorie lungă și bogată, timp în care și-a răspândit influența pe trei continente.*

*Obiective turistice:*

*Athina Capitala Greciei lasa  
incontestabil o impresie deosebit de  
puternica oricarui vizitator. Oras antic  
cu numeroase monumente istorice.*



# Harta Greciei





# *Muzeul Acropolelor*

- - *MUZEUL ACROPOLELOR: unul dintre cele mai importante muzee din lume, gazduieste capodoperele civilizatiei grecesti antice*





## *Muntele Athos*

- *MUNTELE ATHOS: O calatorie minunata de o zi cu yahtul pe apele limpezi ale Marii Egee, in jurul Muntelui Athos, prilej de a admira o parte din manastirile marete imprastiate intre crestele muntilor. Buna ocazie pentru fotografii si posibilitati de plaja pe puntea vasului.*



## *Insula Corfu*

- ***INSULA CORFU:***  
*sau insula miracolelor si padurilor. Este o insula cosmopolita, sofisticata, care combina in mod fericit relaxarea cu distractia si o intensa viata de noapte. Sunt binecunoscute plantatiile de maslini, chiparosi si lamai.*



## *II. Alimentele, condimentele, si bauturile utilizate in bucataria Greceasca.*

- *Bucataria greceasca este o bucatarie tipic mediteraneana si foloseste din belsug uleiul de masline, cereale, peste si vin. Grecia este celebra prin varietatea sa de produse de patiserie, branzeturi si pentru numeroasele sale tipuri de paine si vin.*
- *Cele mai folosite condimente in Grecia sunt: oregano, menta, busuioc, cimbru, chimen, marar, dafin, ceapa, usturoi.*

# *Felurile principale ale bucatariei Grecesti*

## *Aperitive*

- Mezedes este o gustare pentru cina, asemanatoare tapas-urilor (aperitive spaniole). Traditia mezedelor a evoluat in Grecia pentru ca mesele de dimineata si de pranz sunt usoare, iar cina e adesea servita seara tarziu.*
- Bucataria greceasca e bogata in tipuri de mezedes, ce includ gustari din masline, sosuri, ardei iute copt, vinete preparate la gratar, branzeturi, salate, preparate din fructe de mare.*
- Branza greceasca proaspata, fie ca e Romano sau Kasseri, e folosita cu generozitate pentru a insoti painea de casa facuta din seminte intregi, dar si pentru a o rade peste preparatele din legume si pe deasupra pastelor.*
- Fila pita, este facuta dintr-un foietaj foarte subtire si garnisita cu pui si ciuperci, spanac si branza greceasca, sau miel si praz.*



## *Feluri principale*

- *Carnea de miel este principalul tip de carne folosit de catre greci..*
- *Pentru mesele obisnuite, carnea de miel este inabusita in vase inalte impreuna cu legume asortate, este crestata si apoi fripta la gratar. Carnea de porc, de vita, de pasare sau de vanat se prepara marinata, pe gratar sau la cuptor. Puiul se gateste fript sau inabusit.*
- *Exista nenumarate combinatii de carne gustoasa cu legume, adesea imbogatite cu sos galben de lamaie -avgolemono- sau cu sos de tomate condimentat cu scortisoara.*
- *Moussakqua, garnisita cu straturi de vinete, insotita de un sos de carne, aromat cu usturoi, si dreasa cu ou pe deasupra, e felul de mancare intalnit aproape pretutindeni.*

## Garnituri

- *Din bucataria greceasca nu lipsesc pilafurile, asezonate cu condimente si alune. Orezul este preparat si la cuptor, cu carne, si servit apoi cu legume inabusite. De asemenea, se poate gati in frunze de vita de vie-asa-numitele dolmades (frunze de vita umplute cu orez, carne, si condimente).*
- *Salate*
- *O abundenta de legume proaspete inspira salate si preparate din legume marinate si gatite la cuptor, ades condimentate cu plante care cresc in munti : usturoi, oregano, menta, cimbru, busuioc si patrunjel.*

## *Deserturi si bauturi*

- *Fructe si dulciuri*

- *Fructele proaspete- in general smochine, portocale, mere si pepene- incheie de obicei cina intr-o seara tarzie. Alaturi de ele sunt foietajele, mai des intalnite cu ocazii festive.*
- *Fara indoiala cel mai cunoscut preparat de patiserie este baklavaua, facuta din mai multe foi, cu sirop de miere pe deasupra si decorata cu nuci.*
- *Prajiturile cu unt si miere sunt un deliciu pentru dupa-amiezele tarzii cand sunt insotite de o cafea greceasca tare.*



# Bauturi

- *Grecia e faimoasa pentru vinul ei, consumat mai ales dupa gustari si cu moderatie.*
- *Ouzo (cu aroma de anason) si berea sunt deasemenea bauturi alcoolice populare. Cafeaua neagra se consuma chiar la mesele obisnuite.*



### *III. Traditii.*

- *Micul dejun.*

- *Placinta cu gris si lapte (Galatopita)*

- *Ingrediente*

- *Umplutura*

- *1 3/4 l lapte*

- *350 gr gris*

- *1 pastaie vanilie sau o esenta vanilie*

- *320 gr zahar*

- *4 oua*

- *Crusta*

- *50 gr unt (topit, pentru uns)*

- *9 foi placinta*

- *250 gr zahar*

- *1 lingura scortisoara*



## *Masa de pranz*

- *Oua grecesti*

- *Ingrediente si cantitati:*

- *6 oua fierte tare;*

- *1/4 ceasca branza feta;*

- *6 masline mari verzi;*

- *1/4 ceasca de maioneza;*

- *1/2 lamaie;*

- *praf de oregano.*



## Cina.

- *Somon la cuptor cu spanac inabusit*  
*Ingrediente*

*4 fileuri de somon fara piele (cam 180, fiecare bucata)*

*1/2 cana suc de portocale proaspat (125 ml)*

*1/3 cana sirop de artar (80 ml)*

*2 lingurite ghimbir proaspat ras*

*1 catel de usturoi pisat*

*150 g frunze de spanac tanar*

*2 lingurite ulei de masline*

*sare si piper proaspat macinat*



## *IV.3 Retete traditionale din bucataria Greceasca*

- TZATZIKI

- **Ingrediente:**

1 castravete proaspat mare

500 grame iaurt grecesc

8 catei de usturoi

1 lingura otet de mere

sare

marar

- **Mod de preparare:**

Se rade castravetele pe razatoarese stoarce foarte bine in pumn de apa(sau intr-un tifon) si se amesteca cu iaurt si marar tocat.

- Si se adauga sare.



# Tartine cu rosii si branza feta

## ● *Ingrediente*

● *1 chifla*

● *2 rosii*

● *2 felii branza feta(sau telemea)*

● *oregano*

● *piper*

● *ulei masline*

● *fulgi chili*

## ● *Preparare*

● *Se taie chifla in jumatate si se prajeste putin fie in cuptor, fie in prajitorul de paine.*

● *Rosia se da pe razatoarea mare. Feta/telemeaua se sfarma sau se da pe razatoare.*

● *Pe fiecare jumatate de chifla puneti un strat gros (cam de un deget) de rosii, cu suc cu tot, acesta va patrunde in chifla uscata si o va inmuia putin. Presarati apoi un strat generos de feta. Picurati putin ulei de masline pe branza.*

● *Condimentati cu oregano, piper si chili. Puneti sare doar daca branza nu e sarata!*

● *Lasati sa stea 5 minute sa se inmoaie chifla si serviti.*





# *Salata greceasca*

- **Ingrediente necesare:**

- 3 rosii, 3 castraveti

- 1 ceapa

- 200 g branza feta

- 12 masline negre

- 1 lingura zeama de lamaie

- 4 linguri ulei de masline

- oregano

- piper macinat

- sare



- Se spala rosile, se usuca cu un prosop si se taie in patru. Se curata castravetii de coaja si se taie cubulete.

- Ceapa se curata si se taie marunt. Se pun toate legumele intr-un castron mare.

- Se sareaza si se pipareaza, dupa gust, apoi se amesteca cu atentie pentru a nu strivi legumele.

- Se a-dauga branza taiata cubulete si maslinele fara samburi. Se presara cu oregano.



# Grecia



- *Magia Greciei are efect asupra dumneavoastra din clipa în care puneti piciorul pe pamântul ei. Îmbinând timpul liber cu traseele bine organizate veti afla ca grecia are putini rivali prin bogătia si varietatea impresiilor pe care le lasa în memorie.*