

Iwona Potęga

Wśród gajów oliwnych i winnic

AMONG OLIVE GROVES AND VINEYARDS

Za sprawą warzyw, ziół i oliwy z oliwek kuchnia grecka należy do najzdrowszych i najsmaczniejszych na świecie. Nic więc dziwnego, że w sezonie oblegane są zarówno wytworne restauracje w Atenach, jak i skromne tawerny na wyspach.

Thanks to vegetables, herbs and olive oil Greek cuisine is one of the healthiest and the most delicious in the world. It comes as no surprise then, that during the season not only the elegant Athenian restaurants are besieged by clients, but also the humble island taverns.



Małże zapiekane z serem feta / Clams baked with feta cheese

Podczas greckiej biesiady jako pierwsze na stół wkraczają zakąski (*mezedes*), które także często kończą posiłek, szczególnie wystawny. Można wybierać między takimi rarytasami jak: sałatka z krewetek (*garidosalata*) i bakłażanów (*melizanosalata*), pasta kawiorowa (*teramosalata*). Wielu zwolenników mają także smażone na oliwie: ser (*saganaki*), kulki z siekanej wołowiny z ziołami (*keftedes*), małże (*mydia tiganita*). Długą listę zakąsek otwierają oliwki. Spośród wielu odmian owoców drzewa oliwnego różniących się smakiem i zawartością tłuszczu znawcy wysoko cenią czarne oliwki Kalamata uprawiane na południu Peloponezu, w okolicach miasta o takiej samej nazwie. Marynowane mają kolor ciemnego wina i delikatny owocowy smak. Są niezastąpione jako dodatek do sałatek, w tym najbardziej znanej – *choriatiki*. Podstawą tej klasycznej sałatki spożywanej niemal do każdego posiłku jest ser feta, do którego dodaje się polane oliwą i oprószone oregano pomidory, ogórki, cebulę i paprykę. Nie mniej wyśmienite są konserwowe oliwki z Lesbos – czarne i lekko kwaskowate – oraz zielonobrunatne oliwki z Chios o nieco dymnym smaku.

PROSTO Z GRILLA >> Po zakąskach przychodzi kolej na zupy, które jada się raczej od święta. Warto spróbować zupy z ryb i owoców morza (*kakania*), rosółu z ryżem zaciągniętego jajkiem i przyprawionego cytryną (*kreatosoupa*) oraz zupy

During a Greek feast, first to arrive on the table are appetizers (*mezedes*), that also often end the meal, especially a sumptuous one. You can choose from among such rarities like: shrimp salad (*garidosalata*) with aubergines (*melizanosalata*), caviar paste (*teramosalata*). There are also many supporters of fried in olive oil: cheese (*saganaki*), chopped beef balls with herbs (*keftedes*), clams (*mydia tiganita*). The long list of appetizers is topped by olives. From among numerous varieties of the olive tree fruit, varying in flavour and fat content, expert highly value the black 'Kalamata' olives, grown in the south of Peloponnese peninsula, in the vicinity of a town bearing the same name. When pickled they are the color of dark wine and offer delicate fruity taste. They are irreplaceable as an addition to salads, also the most well known - *choriatiki*. The basis of this salad, accompanying almost every meal, is the feta cheese, to which added are tomatoes poured over with olive oil and sprinkled with oregano, cucumbers, onion and pepper. No less delicious are canned olives from Lesbos - black and slightly sour, and the brown-green olives from Chios a bit smoky in taste.

STRAIGHT OFF THE GRILL >> Following appetizers it is turn for the soups, which are eaten rather rarely. It is worth



Kalzounia, czyli pierożki w cieście filo / Kalzounia, filo dough dumplings

jogurtowej z dodatkiem ryżu, soku pomidorowego i wina. Wśród dań mięsnych królują pieczone na rożnie jagnięcina lub wołowina. Klimat Grecji nie pozwala na konsumpcję mięsa niewykrwawionego bardzo dokładnie, dlatego potrawy są przyrządzane długo na wolnym ogniu. Zamiast befsztyków jada się podawane prosto z różną szaszłyki z jagnięciny lub wołowiny (*souvlaki*) lub wątrobę zawiniętą w jagnięce flaczki (*kokoretsi*). Potrawy te wybornie smakują z ryżem oraz *tzatziki*, czyli sałatką z ogórka polaną sosem jogurtowo-czosnkowym. Jako danie na wynos znakomicie sprawdzają się *souvlaki pita*, czyli zawinięte w placek typu pita kawałki grillowanego mięsa, pomidory, ogórki i cebula z sosem czosnkowym.

FASZEROWANE RARYTASY >> W Grecji bardzo rzadko jada się pieczenie. Większość mięs spożywa się w towarzystwie warzyw. Greckie gospodynie spędzające większość czasu w kuchni, skomponowały setki takich połączeń. Najpopularniejsze z nich to *gemista*, czyli nadziewane masą mięsną kabaczki, bakłażany, pomidory lub papryki. Inny rodzaj faszerowania to *dolmadakia*, która przypomina nasze gołąbki. Mięso sieka się, przyprawia, a następnie zawija w liście winorośli. Pyszny jest też farsz z orzechów, pinii, rodzynków i ryżu (*dolmades*). Sztandarową potrawą mięsno-warzywną jest *mousaka*. Spód zapiekanki tworzą ziemniaki, bakłażany lub kabaczki, na których układa się mielone mięso i pomidory, a całość polewa sosem beszamelowym. Na uwagę smakoszy zasługuje także *giouvetsi*, czyli duszona wołowina lub baranina z warzywami. Smak mięsa, bez względu na sposób przyrządzania, wzbogacają typowo greckie zioła, tj. oregano, tymianek, cząber i rozmaryn. Przypraw nie żałują mieszkańcy Krety i archipelagu Cyklad, dzięki czemu potrawy mają intensywny smak i aromat.

NIE MA JAK RYBY >> Wypoczywając na wyspach, grzechem byłoby nie skosztować ryb. Świeżo złowione barwiny, zębacze i wątlusze smażone z dodatkiem soku z cytryny, oregano i pietruszki lub obtoczone w specjalnej panierce do-



Saganaki, smażony ser / Saganaki, fried cheese, a favoured appetizer

try the fish and seafood soup (*kakania*), broth with rice, egg and seasoned with lemon (*kreatosoupa*) and a yoghurt soup with rice, tomato juice and wine. Among meat dishes reign the spit roasted lamb or beef. Greek climate does not allow for consumption of meat previously well bled. That is why dishes are cooked over a small fire. Instead beefsteaks, a variety of lamb and beef shashliks (*souvlaki*) or liver wrapped in lamb intestines (*kokoretsi*) are served. These dishes taste well with rice and *tzatziki*, a cucumber salad poured over with yoghurt-garlic sauce. As a take away dish *souvlaki pita* are just perfect, as it is grilled meat chunks, tomatoes, cucumbers and onion in garlic sauce, all wrapped in pita pie.

STUFFED DELICACIES >> In Greece, roasts are not eaten often. The majority of meat is eaten accompanied by vegetables. Greek housewives, who spend most of their time in the kitchen, have composed hundreds of such combinations. Most popular among them is *gemista*, squash, aubergine, tomato or pepper stuffed with meat filling. Another method of stuffing is *dolmadakia*. It resembles our stuffed cabbage leaves (*gołąbki*). Meat is chopped, spiced, and then wrapped in vine leaves. Equally mouth watering is the filling consisting of nuts, raisins and rice (*dolmades*). *Mousaka* is a trademark meat and vegetable dish. Bottom of the casserole is formed by potatoes, aubergines and squash, on top of which minced meat and tomatoes are laid over, to be covered in bechamel sauce. Also worth of gourmets' attention is *giouvetsi*, stewed lamb or beef with vegetables. The taste of meat, irrespective of preparation method used is enriched by adding typically Greek herbs: oregano, thyme, savory and rosemary. Inhabitants of Crete and the Cyclades spare no amount of spices giving their dishes intense taste and aroma.

THERE IS NOTHING LIKE FISH >> Relaxing on the islands, it would be a sin not to try the fish. Freshly caught mullets, catfish and cod, fried with lemon, oregano and parsley

Foto: B. Płoc / www.przebiegmedia.pl (4)



Faszerowane liście winorośli / Stuffed vine leaves

staniemy w każdej tawernie rybnej (*psarotawernie*) nad brzegiem morza. Bez problemu zamówimy tam także filety rybne zapiekane w pikantnym sosie pomidorowym, tzw. *psari a la spetsiota*, czyli na sposób z wyspy Spetsje w Zatoce Saronickiej. Owoc morza dominują w kuchni Dodekanazu, archipelagu 12 wysp na Morzu Egejskim. Jada się tam takie rarytasy jak: kalmaria pieczone na ruszcie (*kalamaria*), gotowany krab podawany z pikantnymi oliwkami jońskimi (*kavouria*) i krewetki pieczone w pomidorach (*garides saganaki*).

SŁODKA POKUSA >> Po posiłku, nawet obfitym przychodzi pora na małe co nieco. Ucztę najlepiej zakończyć ciastkiem z miodem (*loukoumades*) lub migdałami (*kadaifi*). Zamilowanie do słodczy, które Grecy dzielą z mieszkańcami wschodniego wybrzeża Morza Śródziemnego, zaowocowało dziesiątkami wariantów słodkich ciast i deserów. Ze względu na klimat często jada się też lody.

Po deserze do pełni szczęścia brakuje nam tylko kawy. Napój ten podczas parzenia (ceremoniał trwa nawet godzinę) rozciąca niezrównany zapach. Idąc za nim, dotrzemy do kawiarni (*kafenion*), gdzie w małej filiżance serwuje się mocną kawę bez cukru (*sketo*), lekko słodzoną (*merito*) lub bardzo słodką (*glyko*). Kiedy upał doskwiera, najlepiej napić się lodowatej *cafe frappe* (*nescafe ubita* z kostkami lodu i cukrem).

NIE TYLKO WINA >> Nieodłącznym elementem greckiej uczty są wina. Te najlepsze produkuje się na Krecie, Wyspach Jońskich i wyspach Morza Egejskiego. Kreta słynie nie tylko z doskonałego wina deserowego Malvasier, ale także z win wytrawnych: Minos, Kritikos, Topikos, Michalakis. Najpopularniejszym w greckim winem jest *retsina* – białe lub czerwone wino, do którego w procesie fermentacji dodaje się olejek z sosny, co sprawia, że trunek ma charakterystyczny gorzki smak. Przed podaniem alkohol należy schłodzić. Mimo że Grecy uwielbiają wino, nie stronią także od wódki. Jako aperitif chętnie piją *ouzo* – wódkę anyżową, która po roz-



Kukinia smażona w głębokim tłuszczu / Courgette fried in deep oil

or coated in special coating are served in every fish tavern (*psarotawernie*) at the seaside. We will be able to order there without a problem fish fillet baked in spicy tomato sauce, so called *psari a la spetsiota*, meaning it was made just like on Spetsje island in the Saronic bay. Seafood dominates the Dodekanez cuisine, an archipelago of 12 islands on the Aegean Sea. Delicacies such as: grilled squid (*kalmaria*), cooked crab served with spicy Ionic olives (*kavouria*) and shrimps baked in tomato sauce (*garides saganaki*).

SWEET TEMPTATION >> After a meal, even a plentiful one, there comes a time for a little something. A feast is best closed with a cake with honey (*loukoumades*) or almonds (*kadaifi*). Fondness for sweets that the Greeks share with other inhabitants of the eastern coast of the Mediterranean sea, resulted in dozens of variations of sweet cakes and desserts. Due to the climate, ice cream are also popular. After a dessert what is missing is only a cup of coffee. This beverage during brewing (this ceremony lasting up to an hour) diffuses an unparalleled scent. Following it we will arrive at a cafe (*kafenion*), where in a small cup will be filled with different kinds of coffee: strong without sugar (*sketo*), slightly sweet (*merito*) or very sweet (*glyko*). When the heat plagues it is best to have a drink of the ice-cold cafe frappe (*nescafe* whipped with ice cubes and sugar).

NOT ONLY WINE >> Inherent element of a Greek feast is wine. The best ones are produced on Crete, Ionic islands and Aegean Sea islands. Crete is renowned not only for its dessert wine Malvasier, but also dry wines: Minos, Kritikos, Topikos, Michalakis. The most popular Greek wine is *retsina* - white or red wine, to which during the fermentation process pine oil is added, resulting in a particular bitter taste. Prior to serving, it should be cooled down. Although the Greek love wine, they do not abstain from vodka. As an aperitif they readily drink *ouzo* - aniseed vodka, that after being diluted with



Salatka choriati / Choriati salad

cieńczeniu wodą mętnieje w mleko. Warto również skosztować pędzonej z winogron czystej wódki *raki* (40-proc.) oraz *tsikoudii* – bardzo mocnej raki z Krety przypominającej włoską grappę. Najbardziej znanym trunkiem greckim jest 60-procentowy winiak Metaxa. Produkuje się go z czerwonych winogron dwukrotnie destylowanych, a następnie wzbogaca muskatowymi winami z wyspy Samos i kompozycją ziół (w tym anyżku). Po trzech latach leżakowania w dębowych beczkach do butelek trafia trzygwiazdkowa Metaxa, najbardziej ceniona jest 20-letnia Private Reserve.

water becomes as turbid as milk. It is also worthwhile to try distilled pure grape vodka - *raki* (40%) and *tsikoudii* - a very strong raki from Crete, similar to the Italian grappa. The most well known Greek drink is the 60% Metaxa brandy. It is produced from twice distilled red grapes, then enriched with muscat wines from Samos island and a selection of herbs (including aniseed). After 3 years of maturing in oak barrels 3 star Metaxa finds its way to bottles. Most valued is the twenty-year-old - Private Reserve.

Fot.: B. Pinos / www.przebiegale.pl

Zupa z soczewicy / Lentil soup



Kulinarna przygoda w Grecji

Novasol, firma z ponad 40-letnią tradycją, oferuje wiele domów wakacyjnych w Grecji. Każdy z pachnącą ziołami w pełni wyposażoną kuchnią. Korzystając z naturalnych produktów dostępnych na targach, sami możemy przygotowywać tradycyjne greckie potrawy. Inspiracją będą oryginalne przepisy i pejzaże.

Culinary adventure in Greece

Novasol, a company with over 40 years of experience, offers many holiday houses in Greece. Each house has a fully-equipped kitchen, which smells of herbs. Using natural produce available at local markets, we may cook traditional Greek dishes ourselves. We will draw inspiration from original recipes and landscapes.



NOVASOL – wynajem domów w całej Europie, duńskie korzenie i 40 lat doświadczenia, prostota procedur i solidność przy realizacji zleceń:
NOVASOL – houses to rent all over Europe, Danish origins and 40 years of experience, simple procedures and reliability when providing services:
NOVASOL Polska Sp. z o.o., ul. Mickiewicza 12/3 | Szczecin
 tel.: (91) 812 16 45, (91) 484 20 44
www.nowasol.pl

Po Rosie

SIEDLISKO

www.porosie.tbu.pl
... naturalnie

Zapraszamy do Siedliska "Po rosie".
 Siedlisko „Po rosie” to miejsce gdzie można połączyć pobyt wypoczynkowy z pobylem leczniczo rekreacyjnym - istnieje możliwość korzystania z zabiegów leczniczych (kapieli "siarkowych" oraz okładów borowinowych) i SPA w pobliskim uzdrowisku Busko-Zdrój.
 Specjalnie dla Państwa stworzyliśmy miejsce i staramy się zapewnić Państwu takie warunki, które sprawią, że powrócicie do nas za każdym razem kiedy zapragniecie wyruszyć w kolejną podróż, na kolejny wypocznik, na kolejne wakacje. By sprostać temu wyzwaniu zapewniliśmy komfort, profesjonalną obsługę oraz optymalną cenę.

Siedlisko „Po rosie” to wymarzone miejsce dla tych, którzy chcą zadbać o swoje zdrowie, ale również:

- dla osób ceniących spokój oraz kontakt z przyrodą,
- dla osób poszukujących ciszy i odpoczynku,
- dla ludzi aktywnych – możliwość zwiedzania Pomorza i Ziemi Świętokrzyskiej samochodem, pieszo, rowerem lub kajakiem,
- dla lubiących poleniuchować,
- dla melomanów,
- dla "paczk" przyjaciół, dla rodziny, dla... każdego.

U nas każdy robi to co lubi.

Barbara Poros
 28-100 Busko-Zdrój, Zbludowice, ul. Zdrojowa 7
 kom. 0503 672 914, e-mail: bporos7@poczta.onet.pl

3 dni w Krakowie

w HOTELU KRAKUS***

w wyjątkowej cenie

TYLKO 215 zł od osoby



Proponujemy weekendowy pobyt (od piątku do niedzieli)

Cena zawiera:

- 2 noclegi w pokoju 2-os. standard (łazienka, TV, telefon, radio) w przypadku rezerwacji w pokoju 1 osobowym – dopłata 50 zł.
- 2 śniadania (bufet szwedzki)
- 1 lunch serwowany w restauracji oferującej dania kuchni międzynarodowej
- 1 zaproszenie do znanej krakowskiej kawiarni na smaki specjał i kawę
- w niedziele nieodpłatne przedłużenie doby do godziny 18⁰⁰
- parking dla zmotoryzowanych
- cena zawiera VAT
- Lokale gastronomiczne, do których zapraszamy, położone są w historycznym centrum Krakowa.
- Dla tych z Państwa którzy chcieliby przedłużyć pobyt o kolejną dobę proponujemy specjalne ceny.

Serdecznie zapraszamy!



ul. Nowohucka 35, 30-717 Kraków,
 tel.: (0-12) 652 02 02, 652 02 23, fax: (0-12) 656 54 78
 e-mail: biuro@hotel-krakus.com.pl
www.hotel-krakus.com.pl