

## Ελληνικά φαγητά και κουζίνα

Η Ελληνική κουζίνα μια από τις καλύτερες για υγιεινή διατροφή και τα ελληνικά φαγητά φαγητά στη διάρκεια της ιστορίας και μέχρι σήμερα είναι για τους Έλληνες μια φιλοσοφία. Οι Έλληνες δημιούργησαν έναν από τους πιο σημαντικότερους πολιτισμούς και μέρος αυτού του πολιτισμού ήταν η ιδέα του ευ ζην. Όμως οι καιροί αλλάζουν, οι Έλληνες ταξιδεύουν πιο συχνά στο εξωτερικό και συνεπώς η ελληνική κουζίνα εμπλουτίζεται με καινούργιες γεύσεις και ποικιλίες από όλα τα μέρη του κόσμου. Το κάρι, οι εξωτικές σάλτσες, τα μανιτάρια και η κρέμα έχουν εισβάλει στις κουζίνες της νεότερης γενιάς. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι η παραδοσιακή ελληνική κουζίνα έχει χάσει το θρόνο της στις προτιμήσεις της Ελληνίδας και του Έλληνα.

Η Ελλάδα προσφέρει μια μεγάλη γκάμα από υγιεινά τρόφιμα και τα τελευταία χρόνια έχει γίνει παγκόσμια αποδεκτή η αξία και η υγιεινή διατροφή της Μεσογειακής κουζίνας και ειδικά του ελαιόλαδου.

**Σαλάτες:** Η ελληνική κουζίνα έχει αμέτρητες σαλάτες και ορεκτικά ή μεζεδάκια. Η χωριάτικη σαλάτα είναι η βασίλισσα στις σαλάτες αλλά και οι μαρουλοσαλάτες, οι λαχανοσαλάτες, τα παντζάρια, τα κολοκυθάκια, τα ραπανάκια και κάθε λογής κηπευτικά είναι το ίδιο νόστιμα και θρεπτικά.



**Ορεκτικά:** Ένα από τα πιο δημοφιλή και παγκοσμίως γνωστό ορεκτικό της Ελλάδας είναι το τζατζίκι. Εύκολο ορεκτικό που γίνεται από γιαούρτι, σκόρδα και αγγούρια, ακολουθεί η σκορδαλιά και η ταραμοσαλάτα, το σαγανάκι, οι τάκοι με παξιμάδι, φέτα και ντομάτα, οι τηγανιτές μελιτζάνες και κολοκυθάκια, οι τηγανητές πράσινες πιπεριές, τα τυροπιτάκια και οι τυροκροκέτες.



**Κύρια πιάτα:** Τα κύρια φαγητά στην Ελλάδα είναι αμέτρητα και κάθε περιοχή της χώρας έχει δικές της σπεσιαλιτέ. Θα απαριθμήσουμε μερικά από τα πιο γνωστά κυρίως πιάτα όπως ο μουςακάς, οι γεμιστές ντομάτες, μελιτζάνες ή πιπεριές, τα γιουβαρλάκια αυγολέμονο, οι ντολμάδες,

τα σουτζουκάκια, οι κεφτέδες, τα μακαρόνια με κιμά και το παστίτσιο, το ρολό από κιμά, το κοκκινιστό μοσχάρι ή το αρνί με πατάτες, το γιουβέτσι και το σιφάδο



**Ψάρια:** Η Ελλάδα είναι μια χώρα που περιβάλλεται από θάλασσα και η αλιεία αποτελεί κύριο παράγοντα της ελληνικής γεωργίας. Το ψάρι είναι μια από τις πιο βασικές και υγιεινές διατροφές πλούσιο σε φώσφορο. Τα ψάρια των Ελληνικών



θαλασσών χωρίζονται σε κατηγορίες Α, Β, και Γ. Ανάλογα με



την κατηγορία είναι και το κόστος. Οι αστακοί, τα μπαρμπούνια και οι συναγρίδες είναι από τα πιο ακριβά και πιο δημοφιλή, αλλά υπάρχουν πολλά άλλα είδη

ψαριών εξίσου νόστιμα όπως η τσιπούρα, το φαγκρί, τα λυθρίνια, τα μελανούρια, οι σαργοί, ο ξιφίας, η λακέρδα και τα λαυράκια που είναι πιο φτηνά.

**Επιδόρπια και γλυκά:** Από τα πιο απλά επιδόρπια είναι το γιαούρτι με μέλι. Εύκολος είναι και ο χαλβάς από σιμιγδάλι που είναι επίσης ένα ωραίο επιδόρπιο. Τα παραδοσιακά ελληνικά γλυκά είναι ο μπακλαβάς, το



γαλακτομπούρεκο, το κανταΐφι, οι δίπλες, οι λουκουμάδες, τα λουκούμια, ο χαλβάς και τα γλυκά κουταλιού από διάφορα φρούτα με πιο γνωστά το κεράσι, το κυδώνι, τα ντοματάκια, το κίτρο και το νεράντζι.

**Ελληνικά Κρασιά** . Το κρασί ήταν ανέκαθεν το ποτό των θεών, ακόμα και σήμερα το ελληνικό κρασί είναι για τους Έλληνες το πιο δημοφιλές ποτό. Από



τα πιο δημοφιλή κρασιά στην Ελλάδα είναι η ρετσίνα . Η Ρετσίνα είναι μοναδική στο κόσμο και αυτό γιατί η γεύση της προέρχεται από τη ρητίνη, η δημοτικότητα της προέρχεται από δυο λόγους, η γεύση και η φθηνή τιμή, φυσικά η καλύτερη ρετσίνα είναι η βαρελίσια. Άλλα δημοφιλή κρασιά στην Ελλάδα είναι τα κόκκινα και λευκά ξηρά κρασιά διαφόρων προελεύσεων και περιοχών όπως Αγιορείτικο, Μακεδονικός, Ρομπόλα Κεφαλονιάς, Νάουσα, Μαυροδάφνη, το Μοσχάτο Σάμου και τα κρασιά της Σαντορίνης.

**Αλκοολούχα ποτά και απεριτίφ** : Το ούζο είναι το καλύτερο ελληνικό απεριτίφ, γνωστό σε όλο τον κόσμο για την ιδιαίτερη γεύση του γλυκάνισου, από τα καλύτερα είναι αυτά από τη Σάμο και τη Λέσβο.

Το τσίπουρο φτιάχνεται από τα απομεινάρια των σταφυλιών του τρύγου και είναι πιο δυνατό από το ούζο, έχει δε φανατικούς οπαδούς. Φημισμένα τσίπουρα φτιάχνονται στην Κρήτη, στο Βόλο και στην Άνδρο (τσικουδιά).

