

HÁTTÉRGYÁR

A görög konyha nagykönyve

Hagyomány és íz — válogatott receptek a
Földközi-tenger asztaláról

A görög konyha nagykönyve

Hagyomány és íz — válogatott receptek a Földközi-tenger asztaláról

© Háttérgyár, 2026

Minden jog fenntartva.

Kiadó: Háttérgyár

Kiadás éve: 2026

hattergyar.hu

Ez a mű szerzői jogi védelem alatt áll. Részleteinek bármilyen formában való sokszorosítása, terjesztése vagy nyilvánosan elérhetővé tétele a kiadó előzetes írásbeli engedélye nélkül tilos.

Tartalomjegyzék

Bevezetés	3
1. fejezet — A görög konyha lelke	6
2. fejezet — Alapok: szószerzők, öntetek, alapanyagok	10
3. fejezet — Előételek és mezze	15
4. fejezet — Saláták	22
5. fejezet — Sós piték és tésztafélék	28
6. fejezet — Főételek: hús és hal	33
7. fejezet — Vegetáriánus és zöldséges fogások	39
8. fejezet — Édességek	44
Zárszó	50
Felhasznált források és ajánlott irodalom	53

Bevezetés

Aki életében először ül le egy görög konyhában elkészített asztalhoz, gyakran ugyanazt a meglepetést éli át: mennyire kevés hozzávalóból, mennyire egyszerű mozdulatokból születik meg egy olyan íz, ami mégis egészen mást hordoz, mint amit otthon megszokott. Egy pohár olívaolaj, néhány szem paradicsom, egy csokor friss oregánó — és máris ott az az étel, amiről a Földközi-tenger keleti partvidékén évezredek óta azt tartják, hogy nem is csupán táplálék, hanem egyfajta életforma sűrítménye.

Ez a könyv nem azzal a szándékkal született, hogy tudományos igényű áttekintést adjon a görög gasztronómia történetéről — bár az első fejezetben szükségszerűen szó esik majd azokról a rétegekről, amelyek a mai görög asztalt alakították. A cél sokkal inkább az, hogy egy jól válogatott, kipróbálható, otthon is elkészíthető receptgyűjteményt adjon az olvasó kezébe, amely mégsem pusztán felsorolás, hanem összefüggő, olvasható szöveg: olyan könyv, amit nemcsak forgatni, hanem olvasni is érdemes.

A válogatás két forrásra épül. Az egyik egy terjedelmes, mai amerikai kiadású szakácskönyv, amely a görög konyha szinte teljes spektrumát felöleli az alapszószoiktól a mezzén és a sós pitéken át egészen az édességekig — pontos mennyiségekkel, részletes lépésekkel, a hagyományos és a kortárs változatok egymás mellé állításával. A másik egy

rövidebb, franciás szemléletű gyűjtemény, amely tíz, gondosan kidolgozott recepttel egészíti ki az előbbit: olyan változatokkal, amelyek egy kicsit másképp közelítik meg a jól ismert alapanyagokat — legyen szó a padlizsánról, a fetáról vagy éppen a polipról.

Ez a kettősség szándékosan maradt meg a könyv szerkezetében is. Ahol a két forrás azonos ételre kínál eltérő megközelítést — mint a moussaka esetében —, ott mindkét változat helyet kapott, hogy az olvasó maga döntse el, melyik áll közelebb az ízléséhez. Ahol a receptek kiegészítik egymást, ott a fejezetek úgy épülnek fel, hogy a klasszikus alapot kövesse a kevésbé ismert variáció.

A könyv fejezetei nagyjából azt az utat járják be, amit egy görög étkezés is bejár: az alapoktól — a szószoaktól, öntetektől, azoktól az apró elemektől, amelyek nélkül semmi sem áll össze — indulunk, majd az előételeken, a mezzén és a salátákon át jutunk el a sós pitékhez és a tésztafélékhez, onnan pedig a főételekhez, amelyek között hús- és halalapú fogások egyaránt szerepelnek. Külön fejezet foglalkozik a zöldségközpontú, vegetáriánus fogásokkal — ezek a görög konyhának nem másodlagos, hanem szerves részét képezik —, a könyvet pedig az édességek fejezete zárja, amely a méz, a diófélék és a filótészta találkozásának állít emléket.

Az egyes fejezetek elé rövid bevezető szövegek kerülnek, amelyek nem a receptek megismétlését szolgálják, hanem

azt, hogy az olvasó megértse, miért éppen ott és úgy szerepel egy adott étel, milyen hagyomány vagy milyen regionális sajátosság áll mögötte. A receptek maguk pontos mennyiségeket és lépéseket követnek, ugyanakkor a szöveg igyekszik elkerülni a száraz, enciklopédikus felsorolást — az olvasó nem egy adatbázisban lapoz, hanem egy könyvet olvas végig.

Nem titkolt szándék az sem, hogy a könyv végén az olvasó ne csak jóllakottan, hanem gazdagabb tudással is letegye a kötetet: azzal az érzéssel, hogy a görög konyha nem egyetlen recept, hanem egy egész gondolkodásmód — amelyben az egyszerűség, a friss alapanyag és a közös asztal ugyanolyan fontos szerepet játszik, mint maga az étel.

1. fejezet — A görög konyha lelke

Amikor a görög konyháról esik szó, a legtöbben olyan képekkel gondolnak rá, amelyek valójában alig néhány évtizedesek: fehér terasz, kék zsalu, egy tál olajbogyó és feta a napon. Ez a kép nem hamis, csupán hiányos. A mai görög asztal mögött olyan rétegek húzódnak, amelyek évezredekre nyúlnak vissza, és amelyek nélkül nehéz megérteni, miért éppen úgy néz ki egy tál étel Athénban vagy Krétán, ahogyan kinéz.

Az ókori görög étkezés messze szerényebb volt annál, mint amit a mai mediterrán konyha képzelete sugall. A hétköznapi táplálkozás alapját a gabona — elsősorban az árpa és a búza — adta, kenyér vagy kása formájában, ezt egészítették ki az olíwabogyó, az olívaolaj, a bor, valamint a szezonálisan elérhető zöldségek és hüvelyesek. A hús fogyasztása jellemzően ünnepi vagy áldozati alkalmakhoz kötődött, a mindennapi étrendben a hal és a tenger gyümölcsei jóval nagyobb szerepet játszottak, hiszen a görög félsziget és a szigetvilág lakossága szorosan kötődött a tengerhez. Az olívaolaj már ekkor sem csupán élelmiszer volt, hanem kereskedelmi cikk, rituális kellék és a mindennapi élet szimbóluma egyszerre — ez a szerepe azóta sem szűnt meg.

A következő nagy réteget a bizánci korszak hozta, amely új fűszereket, keleti hatásokat és a keresztény böjti rend szerinti étkezési szokásokat vegyítette a korábbi hagyományokkal. Ezt követte az oszmán hódoltság közel négy évszázada, amely — bármennyire ellentmondásosan hangzik egy olyan könyvben, amely a görög konyhát mutatja be — mélyen beépült a mai görög étkezési kultúrába. A filótésztára épülő sós és édes sütemények, a kávéfőzés hagyománya, a joghurt és a bárányhús köré szerveződő fogások, sőt maga a „mezze” — az apró tálkákban felszolgált előételek sora — mind olyan elemek, amelyek ezen az úton kerültek be a görög konyhába, és amelyeket a görög gasztronómia idővel a sajátjává formált. Ma már kevés vita van arról, hogy ezek az ételek görögök-e: a hosszú együttélés alatt olyan mértékben átalakultak, hogy önálló, jellegzetesen görög változatokká váltak, még ha a szomszédos térség konyháiban is fellelhető rokon változataik.

A huszadik század nagy törése a görög konyha életében a népességmozgásokhoz kötődik. Az 1923-as lakosságcsere során a kis-ázsiai görög közösségek — elsősorban Szmirna és környéke — tömegesen települtek át a mai Görögország területére, magukkal hozva azokat a fűszereket, technikákat és ételeket, amelyek addig inkább a kis-ázsiai partvidékhez kötődtek. Sok ma „hagyományos görögnek” tartott étel — érdekes módon éppen a fűszeresebb, összetettebb ízvilágú fogások — ezen az úton vált a görög konyha szerves részévé. A történetírás ezt a hatást ma már egyértelműen

dokumentálja, még ha a köznapi emlékezetben ez a réteg kevésbé is látszik, mint az ókori vagy bizánci örökség.

Regionálisan a görög konyha korántsem egységes, és ez a sokszínűség máig él. Az északi, macedóniai és épiroszi vidékek konyhája vastagabb, fűszeresebb, tejtermékekben és húspan gazdagabb ételeket kedvel, ami a hegyvidéki éghajlat és az állattenyésztés hagyományának köszönhető. A szigetvilág, különösen a Kükládok és a Dodekanézosz, sokkal inkább a halra, a tenger gyümölcseire és a könnyebb, olívaolaj-alapú fogásokra épít. Kréta szigete külön fejezetet érdemelne: az itteni étkezési szokásokat a táplálkozástudomány is intenzíven vizsgálja, mivel a krétai étrend — magas olívaolaj-, zöldség- és hüvelyesfogyasztással, mérsékelt hústartalommal — a mediterrán diéta egyik legtöbbet hivatkozott modellje lett a nemzetközi kutatásban.

A regionális különbségek mellett érdemes megemlíteni, hogy a görög étkezés társasági jellege legalább annyira meghatározó, mint maga az étel összetétele. A mezze-kultúra — apró tálkákban tálalt, közösen elfogyasztott falatok sora — nem egyszerűen egy tálalási forma, hanem egy egész étkezési filozófia: az evés itt nem elszigetelt, egyéni cselekvés, hanem közösségi esemény, amelynek lassúsága és megosztott jellege ugyanolyan fontos, mint az elfogyasztott étel íze. Ez a szemlélet vezet át bennünket a következő fejezethez, amely azokkal az alapokkal foglalkozik — a szószokkal, öntetekkel és alapanyagokkal —, amelyek nélkül

a fent vázolt hagyományok egyike sem szólalhatna meg a mai konyhában.

HÁTTÉRGYÁR

2. fejezet — Alapok: szószok, öntetek, alapanyagok

Minden konyha annyit ér, amennyit az alapjai. A görög konyhában ez szó szerint igaz: a hűtőszekrényben és a kamrapolcon sorakozó néhány alapkészítmény — egy jó öntet, egy krémes szósz, egy házi pác — az, ami egy egyszerű grillezett halból vagy egy tál sült zöldségből valódi görög fogást varázsol. Ez a fejezet ezeket az alapokat gyűjti össze: olyan recepteket, amelyek önmagukban ritkán kerülnek az asztal középpontjába, mégis szinte minden későbbi fejezetben visszaköszönnek.

A legfontosabb, s egyben legegyszerűbb közülük a ladolemono, azaz a citromos-olívaolajas öntet, amelyet a görögök „voilà” helyett egyszerűen csak úgy hívnak: oriszte — tessék, íme. Az alaparány mindössze egy rész citromlé három rész olívaolajhoz, mégis ez a néhány kanálnyi keverék adja az ízbeli gerincét a grillezett haltól a párolt zöldségekig szinte mindennek.

Görög citromos-olívaolajas öntet (ladolemono)

Előkészítés: 5 perc | Főzés: nincs | 4 adag

Friss, leszűrt citromlé és extra szűz görög olívaolaj 1:3 arányban, valamint só és frissen őrölt bors ízlés szerint. A citromlevet tálba öntjük, majd erőteljes habveréssel folyamatosan csorgatjuk hozzá az olajat, amíg sűrű, krémes állagú nem lesz. Sóval, borssal ízesítjük. Ez a legalapvetőbb

görög szósz és öntet egyben — halra, salátára, sült zöldségre egyaránt tökéletes.

Fetás-fűszeres ladolemono Előkészítés: 5 perc |

Főzés: 5 perc | 4 adag

80 ml leszűrt citromlé, 50 g morzsolt görög feta, 2 evőkanál apróra vágott friss oregánó, 1 gerezd fokhagyma (elhagyható), 240 ml extra szűz olívaolaj, só és bors. A citromlevet, a fetát, az oregánót és a fokhagymát habverővel simára keverjük, majd folyamatos keverés mellett vékony sugárban hozzácsorgatjuk az olajat, amíg krémes, sima öntetet nem kapunk. Sóval és borssal ízesítjük.

Görög joghurtos-mustáros öntet Előkészítés: 5 perc |

Főzés: 10 perc | 4 adag

80 ml citromlé, 1 bő evőkanál dijoni vagy görög mustár, 240 ml olívaolaj, 80 ml sűrű görög joghurt, 1 gerezd fokhagyma, 2 evőkanál friss fűszernövény (kapor, petrezselyem, oregánó vagy menta) apróra vágva, só és bors. A citromlébe belekeverjük a mustárt, majd folyamatos keverés mellett hozzácsorgatjuk az olajat, amíg a keverék krémesedni nem kezd. Belekeverjük a joghurtot, majd a fokhagymát és a fűszernövényeket. Sóval, borssal ízesítjük. Lezárt üvegben a hűtőben három napig eltartható; használat előtt alaposan felrázandó.

A szószok másik nagy családja a tahini — szezámmagkrém — köré épül, amely a mezze-asztal elmaradhatatlan szereplője.

Szezámragos szósz (tahini) Előkészítés: 5 perc | Főzés: 20 perc | kb. 350 ml

1 evőkanál apróra vágott fokhagyma, 120 ml tahini, 6 evőkanál citromlé, kb. 80 ml hideg víz, ½ teáskanál őrölt kömény, só ízlés szerint. A fokhagymát a tahinibe keverjük, majd fokozatosan hozzáadjuk a citromlevet és annyi hideg vizet, hogy sima, krémes öntetet kapjunk. Köménnyel és sóval ízesítjük. Robotgépben ugyanez a művelet még gyorsabban elvégezhető: a fokhagymát és a tahinit rövid ideig pulzáló üzemmódban összekeverjük, majd hozzáadjuk a többi hozzávalót.

A krémek sorát a kopaniszi zárja, amelyet az előző fejezetben már említett sült paradicsomos változatban mutatunk be — ez a fajta, erőteljesen fűszerezett sajtkrém a görög kamra egyik legjellegzetesebb terméke.

Sült paradicsomos kopaniszi Előkészítés: 5 perc | Főzés: 30 perc | 3 adag

1 gerezd apróra vágott fokhagyma, 150 g morzsolt feta, 150 g morzsolt manuri vagy hasonló friss sajt, 2 evőkanál sűrű görög joghurt, 250 g sült koktélpáradicsom, 3 evőkanál olívaolaj, 1 teáskanál reszelt citromhéj, 2 teáskanál apróra vágott oregánólevél, pirítós vagy pitachips a tálaláshoz. A fokhagymát, a fetát, a manurit és a joghurtot robotgépben összekeverjük. Hozzáadjuk a sült paradicsomot, az olívaolajat, a citromhéjat és az oregánót, majd pulzáló üzemmódban enyhén darabos krémmé keverjük. Legalább fél órára, de akár egy hétre is hűtőbe tehető; pitachipsszel

tálaljuk.

A kamra alapkészletei közé tartozik a savanyúság is, amely a görög asztalon szinte minden mezze-tál mellett megjelenik.

Vegyes zöldségsavanyúság Előkészítés: 10 perc | Főzés: 3-5 perc | bőséges adag

Kb. 2 kg vegyes zöldség (sárgarépa, uborka, karfiolrózsák, gyöngyhagyma vagy csípős paprika), 2 szál kapor, 1 liter fehérboreccet, ½ liter víz, 1 evőkanál cukor, 1 evőkanál tengeri só, 4 gerezd fokhagyma összenyomva, 2 babérlevél, ½ teáskanál morzsolt oregánó, 2 teáskanál mustármag, 1 teáskanál koriander, 1 teáskanál édeskömény-mag, néhány szem szegfűszeg és egész bors. A zöldségeket hasonló méretű darabokra vágjuk, a hagymát és a gyöngyhagymát röviden blansírozzuk, majd lehűtve meghámozzuk. A megtisztított zöldségeket a kaporral együtt tartósításra alkalmas edénybe rakjuk. Egy lábasban felforraljuk a maradék hozzávalókat, majd a forró levet a zöldségekre öntjük. Egy tányérral lenyomtatva víz alatt tartjuk a zöldségeket, szobahőmérsékletre hűtjük, majd legalább három napig, de akár két hétig is hűtőben pihentetjük tálalás előtt.

A fejezetet egy pirítós alapkészítménnyel zárjuk, amely a mezze- és salátafejezetekben is rendszeresen visszatér.

Házi pitachips Előkészítés: 5 perc | Sütés: 30 perc | 4-6 adag

60 ml olívaolaj, 6 gerezd vékonyra szeletelt fokhagyma, 4 db magvatlan pita lapos kenyér, cikkekre vágva, tengeri só, 1 teáskanál szárított oregánó. A sütőt 200 fokra melegítjük. A fokhagymaszeleteket sütőpapíron elosztjuk, majd kézzel összeforgatjuk a pitacikkeket az olívaolajjal, sóval és oregánóval. A sütőlapokra terítve kb. 7 percig sütjük, félidőben megforgatva, amíg aranybarnára és ropogósra nem sül. Melegen vagy szobahőmérsékleten tálaljuk.

Ezek az alapok — az öntetektől a krémeken át a savanyúságig és a pitachipsig — adják meg azt a hátteret, amelyre a következő fejezet előételei és mezze-fogásai épülnek.

3. fejezet — Előételek és mezze

A görög asztal nem az étkezés kezdetén, hanem jóval korábban indul: azzal a pillanattal, amikor az apró tálkák sorra megjelennek az asztalon, és a vendégek anélkül nyúlnak hozzájuk, hogy pontosan tudnák, mikor ér véget az előétel, és mikor kezdődik a főétel. Ez a mezze-kultúra — amelynek gyökereit, mint az első fejezetben már szó esett róla, jelentős részben az oszmán kori hagyomány táplálta — mára elválaszthatatlan a görög vendéglátás fogalmától. A mezze nem gyors falatozás, hanem hosszan elnyúló, beszélgetéssel átszótt étkezési forma, amelyben a krémek, a sülték és a savanyúságok egymást váltják az asztalon.

E fejezet receptjei két forrásból származnak: a nagyobbik gyűjtemény klasszikus krémjei és sültjei mellett helyet kaptak a kisebb francia szemléletű könyv néhány különleges, kevésbé megszokott fogása is, amelyek jól mutatják, mennyire rugalmas tud lenni ez a műfaj.

Csicseriborsó- és tahinikrém Előkészítés: 5 perc | Pihentetés: több óra | kb. 500 ml

1 doboz (kb. 340 g) csicseriborsó leszűrve és leöblítve, 2-3 teáskanál tahini, 80 ml víz, 3 evőkanál citromlé, 60 ml olívaolaj, 1 evőkanál apróra vágott fokhagyma, ½ teáskanál őrölt koriander (elhagyható), ½ teáskanál őrölt kömény (elhagyható), só és bors, 1 evőkanál apróra vágott

petrezselyem, plusz további a díszítéshez. A csicseriborsót villával összetörjük, vagy robotgépben a fokhagymával együtt pürésítjük. A tahinit a vízzel simára keverjük, majd fokozatosan, a citromlével és az olívaolajjal váltogatva a csicseriborsóhoz adjuk. Beleforgatjuk a fűszereket, a sót, a borsot és a petrezselymet, majd néhány órára vagy egy éjszakára hűtőbe tesszük. Szobahőmérsékleten, friss petrezselyemmel megszórva tálaljuk.

Padlizsánkrém Előkészítés: 5 perc | Sütés: 40 perc | kb. 1 liter

2 közepes padlizsán, 60 ml olívaolaj, 1 fej apróra vágott vöröshagyma, 1 érett paradicsom meghámozva és apróra vágva, 3 evőkanál citromlé, só és bors, 6 mag kimagozott fekete olíwabogyó, 3 evőkanál apróra vágott petrezselyem. A sütőt 230 fokra melegítjük, a padlizsánokat néhány helyen megszurkáljuk, majd alufóliára fektetve kb. 40 percig sütjük, amíg teljesen puhák nem lesznek. Kihűlés után meghámozzuk, a húsát apróra vágjuk, és tálba tesszük. Beleforgatjuk az olívaolajat és a hagymát, majd a paradicsomot. Citromlével, sóval, borssal, a felezett olíwabogyóval és a petrezselyem felével ízesítjük. Alaposan összekeverjük, majd lehetőleg egy éjszakára hűtőbe tesszük. Tálaláskor a maradék olíwabogyóval és petrezselyemmel díszítjük; friss kenyérrel vagy ropogósra pirított kenyérrel kínáljuk.

Uborkás-joghurtos krém (tzatziki) Előkészítés: 5 perc | Pihentetés: néhány óra | kb. 500 ml

500 ml sűrű, natúr joghurt, 2 nagy uborka, 1 evőkanál apróra vágott fokhagyma, 1 evőkanál fehérborecet, 2 evőkanál olívaolaj, só és bors. A joghurtot sajtruhával bélelt szűrőbe téve több órán, akár egy éjszakán át hűtőben csöpögtetjük, amíg tejfölszerű sűrűségűvé nem válik. Az uborkát meghámozzuk, kimagozzuk, durvára reszeljük, majd alaposan leszűrjük a levét. A reszelt uborkához adjuk a fokhagymát, az ecetet, az olívaolajat, a sót és a borsot, jól elkeverjük, majd hozzáforgatjuk a leszűrt joghurtot. Pirítóssal vagy ropogtatnivalóval tálaljuk.

**Halikra-krém (taramoszaláta) Előkészítés: 5 perc |
Elkészítés: 10 perc | kb. 350 ml**

4 evőkanál tarama (sózott, halványrózsaszín halikra), 8 szelet héj nélküli fehér kenyér, 180 ml olívaolaj, 4 evőkanál citromlé, 1 teáskanál reszelt hagyma. A tarama darabjait mozsárban addig törjük, amíg az ikraszemek fel nem nyílnak. A kenyeret vízben megnedvesítjük, kicsavarjuk, majd a taramához adva tovább törjük, amíg teljesen össze nem áll a massa — ez körülbelül öt percet vesz igénybe. A masszát tálba téve robotgéppel vagy habverővel tovább keverjük, közben apránként, felváltva adagolva hozzácsorgatjuk az olívaolajat és a citromlevet. Körülbelül öt percig verjük, majd belekeverjük a reszelt hagymát. Ropogtatnivalóval körítve, hűtve tálaljuk.

**Koktélnyársak báránnyal (souvlaki-nyársak)
Előkészítés: 5 perc, plusz pácolás | Sütés: 20 perc |
kb. 2 tucat nyárs**

1 kg csontozott bányahús kockára vágva, 120 ml olívaolaj, 1 teáskanál őrölt kömény (elhagyható), 1 teáskanál szárított oregánó, 2 babérlevél összetörve, 1 evőkanál apróra vágott fokhagyma, 1 db apróra vágott zöldpaprika, 1 fej apróra vágott vöröshagyma, 60 ml portói bor, 60 ml fehér ecet, 60 ml citromlé, só és bors. A páchoz összekeverjük az olajat, a fűszereket, a fokhagymát, a zöldpaprikát, a hagymát, a portóit, az ecetet és a citromlevet. A húskockákat belefektetjük, és néhány órán, lehetőleg egy éjszakán át pácoljuk — minél tovább pihen, annál gazdagabb lesz az íze. A sütőt 190 fokra melegítjük, a húst rövid fanyársakra fűzzük, majd 12-15 percig sütjük, gyakran forgatva, amíg szép aranybarnára nem sül. A nyársakon tálaljuk.

Töltött szőlőlevél hús nélkül (dolmadakia)

Előkészítés: 15 perc | Főzés: 45 perc | kb. 3 tucat darab

2 csésze apróra vágott vöröshagyma, 1 teáskanál só, 150 g rizs, 180 ml olívaolaj, 3 csésze apróra vágott újhagyma a zöld részével együtt, 6 evőkanál citromlé, ½ csésze apróra vágott petrezselyem (a szárát félretéve), ½ csésze apróra vágott kapor (a szárát félretéve), só és bors, 1 üveg tartósított szőlőlevél, 250 ml forró víz. A hagymát alacsony lángon, sóval megszórva 5-10 percig pároljuk, amíg össze nem esik. Hozzáadjuk a rizst, az olívaolaj felét, az újhagymát és a citromlé egy részét, majd két percig pirítjuk. Beleforgatjuk a petrezselymet és a kaprot, sóval és borssal ízesítjük, további négy percig pirítjuk, majd félretesszük hűlni. A

szőlőleveleket hideg vízben alaposan leöblítjük, hogy a sós lét eltávolítsuk, a vastagabb szárrészeket levágjuk. Minden levél belső oldalára egy evőkanálnyi tölteléket helyezünk, a levél alját feltűrjük, oldalait behajtjuk, majd szorosan felgöngyöljük. A fazék alját a félretett petrezselyem- és koporszárakkal béleljük ki, erre rétegezzük a töltött leveleket. Ráöntjük a maradék olajat és citromlevet, egy nehéz tányérral lenyomtatjuk, majd forró vízzel felöntjük a tányér szintjéig. Felforraljuk, majd lassú tűzön 45 percig pároljuk, amíg a víz fel nem szívódik. A tányért eltávolítva még egy kevés citromlével meglocsoljuk, majd a fazékban teljesen kihűtjük. Petrezselyemmel és citromkarikákkal díszítve tálaljuk.

A francia szemléletű forráskönyv két kifejezetten mezze-jellegű fogást is kínál, amelyek jól illeszkednek ebbe a sorba — mindkettő azt mutatja meg, hogyan lehet a legegyszerűbb alapanyagokból, a fetából és a mézből ünnepi hatású falatot készíteni.

Feta-mézes filótekercsek szezámmaggal Előkészítés: 15 perc | Sütés: 30 perc | 4 adag

4 lap filótészta, 4 szelet feta sajt, 3 tojás, olívaolaj, néhány evőkanál pirított szezámmag, bors, méz a tálaláshoz. A sütőt 180 fokra melegítjük. A tojásokat felferjük. A filólapokat kiterítjük, ecsettel megkenjük olívaolajjal, majd megszórjuk pirított szezámmaggal és borssal. A fetaszeleteket megforgatjuk a felvert tojásban, majd mindegyiket egy-egy

filólap közepére helyezzük. A lapokat a sajtdarabok köré hajtogatjuk, úgy, hogy teljesen becsomagolják azokat, a széleket egy kevés olívaolajjal lezárjuk. A tekercseket megkenjük a maradék felvert tojással, megszórjuk szezámmaggal, majd 30 percig sütjük. Tálalás előtt egy csepp mézzel meglocsoljuk.

Polip fügével és gyöngyhagymával Előkészítés: 20 perc | Főzés: kb. 1,5 óra | 4-6 adag

1,5 kg tisztított egész polip, 500 g meghámozott gyöngyhagyma, 200 g aszalt füge, 1 db csíkokra vágott édes Florina-paprika, 1 db csíkokra vágott zöldpaprika, 1 fej apróra vágott vöröshagyma, 2 gerezd hámozott, egész fokhagyma, 1 db meghámozott, kimagozott, apróra vágott paradicsom, 100 ml olívaolaj, 50 ml vörösborecet, 2 babérlevél, apróra vágott petrezselyem, só, 1 teáskanál egész feketebors. A polipot bő vizes fazékba tesszük, felforraljuk, majd fedő alatt 30-45 percig főzzük, amíg a húsa kés hegyével szúrva puhának nem bizonyul. Külön edényben a gyöngyhagymát vízzel felöntve 20 percig főzzük, amíg puhulni nem kezd, majd leszűrjük. Egy serpenyőben felhevítjük az olívaolaj egy részét, megpirítjuk benne a paprikacsíkokat, a vöröshagymát és a fokhagymát, hozzáadjuk a megfőzött gyöngyhagymát, és aranybarnára pirítjuk. A polipot kivesszük a főzőléből, felkockázzuk, a főzőlevet pedig újra felforraljuk. Belekeverjük a maradék olívaolajat és az ecetet, majd forráskor hozzáadjuk az aszalt fügét, a babérlevelet és az egész borsot, és 5-6 percig

forraljuk. Ezután visszatesszük a paprikás-hagymás keveréket, a paradicsomot és egy kevés sót, tíz percig forraljuk, majd hozzáadjuk a polipdarabokat. További tíz percig forraljuk, majd levéve a tűzről apróra vágott petrezselyemmel megszórva azonnal tálaljuk.

Ez a kilenc fogás — a krémektől a nyársakon át a filótekercecsekig — jól szemlélteti a mezze-asztal sokszínűségét: van benne hüvelyesekre épülő, zöldségalapú, halas és húsos elem egyaránt, és mindegyik ugyanazt a célt szolgálja, hogy hosszan elnyúló, közösségi étkezést tegyen lehetővé. A következő fejezet ezt a vonalat folytatja tovább, immár a saláták világában.

4. fejezet — Saláták

A görög saláta nemzetközi hírneve némiképp igazságtalan a görög salátakultúra sokszínűségével szemben. Amit a legtöbb helyen „görög salátaként” ismernek — paradicsom, uborka, hagyma, feta és olíwabogyó, olívaolajjal és oregánóval —, az valójában csak egyetlen tagja egy sokkal gazdagabb családnak, amelybe a főtt vadzöldektől a gyümölcsös variációkon át a melegen tálalt burgonyasalátaig sok minden beletartozik.

Görög parasztsaláta (horiátiki) Előkészítés: 15 perc | 4 adag

1 fej vékonyra szeletelt vöröshagyma, 1 db vékonyra szeletelt zöldpaprika (mag és hártya nélkül), kb. 450 g kockára vágott paradicsom, fél meghámozott és felszeletelt uborka, 140 g feta sajt, 12 szem fekete olíwabogyó, egy csipet oregánó, 4 evőkanál olívaolaj, só és bors ízlés szerint. A hagymát, a paradicsomot, az uborkát és a paprikát tálba tesszük, olívaolajjal, sóval és borssal meglocsoljuk. Tetejére helyezzük az olíwabogyót és a fetát egy darabban, majd oregánóval megszórjuk. Ez az igazi, vidéki változat — a fetát nem morzsolva, hanem egyben, szeletben tálalva.

Érdeemes megemlíteni, hogy a francia szemléletű forráskönyvben szereplő változat ugyanezekből az alapanyagokból indul ki, de a fetát már eleve morzsolva keveri a salátába, és bort ecettel egészíti ki az öntetet —

jelezve, hogy még ezen a nagyon egyszerű recepten belül is van tere a személyes ízlésnek.

Nagy tálas görög saláta társasági alkalmakra

Előkészítés: 15 perc | 12 adag

6 közepes paradicsom cikkekre vágva, 6 db 1-2 cm vastagra szeletelt uborka, 250 g morzsolt feta, 170 g kimagozott fekete olíwabogyó, 120 ml extra szűz olívaolaj, 2 evőkanál apróra vágott oregánó, só és frissen őrölt bors, négy fej tépett római saláta, 3 evőkanál vörösborecet, 3 evőkanál citromlé. Kis tálban összekeverjük a citromlevet, az olívaolajat, az ecetet és az oregánót, majd sóval és borssal ízesítjük. Nagy tálban összeforgatjuk az uborkát, a sajtot, a salátaleveleket, a paradicsomot és az olíwabogyót, majd az öntettel meglocsolva azonnal tálaljuk. Ez a mennyiség kifejezetten nagyobb társaságnak, például ünnepi asztalhoz készült.

Főtt vadzöldek (horta vraszta) Előkészítés: 15 perc | Főzés: 20 perc | 4 adag

Kb. 1,3 kg fodros endívia vagy más leveles zöld, mint a cikória vagy a mángold, 240 ml fehérborecet az áztatóvízhez, 2 evőkanál extra szűz olívaolaj, 1 citrom leve, 1 evőkanál só, só és bors ízlés szerint. A zöldeket alaposan megmossuk, a vastagabb szárakat eltávolítjuk, a barnult leveleket kidobjuk. Bő vízben, egy csésze fehérborecettel beáztatjuk — a homok és egyéb szennyeződés leülepszik, a zöld levelek pedig a felszínen úsznak. Szűrőn át leszűrjük. Nagy fazék vizet

felforralunk, sóval ízesítjük, majd óvatosan belemerítjük a zöldeket. Kb. 20 percig főzzük, amíg a száruk vastagabb része is megpuhul, de ügyelve, hogy ne főjön túl. Leszűrve tálba tesszük, olívaolajjal, citromlével, sóval és borssal ízesítjük. Melegen vagy szobahőmérsékleten tálaljuk. Ez az egyik legegyszerűbb, mégis a görög háztartásokban máig legmindennaposabb saláta.

Mediterrán bulgursaláta Előkészítés: 5 perc | Pihentetés: 30 perc | 2 adag

120 g feta sajt morzsolva, 90 g bulgur, 300 g félbevágott koktélpáradicsom, 1 csokor apróra vágott petrezselyem, 2 nagyon apróra vágott újhagyma, 1 evőkanál balzsamecet, 2 evőkanál olívaolaj, só és bors, egy szál apróra vágott menta (elhagyható). Hőálló tálban a bulgurt leforrázzuk 350 ml forró vízzel és egy csipet sóval, lefedve hagyjuk állni kb. fél órát, amíg megpuhul, de még enyhén rágós marad. Finom szűrőn leszűrjük, a felesleges folyadékot kinyomkodjuk, majd visszatesszük a tálba. Hozzáadjuk az újhagymát, a páradicsomot, a petrezselymet, az ecetet és az olajat, sóval és borssal ízesítjük, összeforgatjuk. Tetejére szórjuk a sajtot és az apróra vágott mentát.

Gránátalmás-narancsos békispenót saláta Előkészítés: 10 perc | 4 adag

Két marék békispenót, fél kimagozott gránátalma, 2 teáskanál gránátalmalé, 1 db gerezdekre bontott narancs, 1 narancs leve, $\frac{1}{2}$ teáskanál porcukor. A megmosott

bébispenótot tányérra tesszük. A fél narancs levét összekeverjük a cukorral és a gránátmalével, ez adja az öntetet. A narancsgerezdeket és a gránátalmamagokat a spenóra helyezzük, majd meglocsoljuk az öntettel. Ez a saláta a téli hónapok egyik legfrissebb, legszínesebb fogása.

Narancsos-olívabogyós saláta Előkészítés: 15 perc | 4 adag

4 db meghámozott, karikára vágott narancs, 1 kis fej vékony karikákra vágott vöröshagyma, 2 evőkanál frissen facsart, leszűrt narancslé, 2 teáskanál vörösborecet, 60 ml extra szűz olívaolaj, 150 g félbevágott, kimagozott kalamata olívabogyó, 1 gerezd fokhagyma, $\frac{1}{2}$ teáskanál szárított kakukkfű, $\frac{1}{2}$ teáskanál egész feketebors, 4 levél rukkola felszaggatva. A narancsot, a hagymát és az olívabogyót tálalótálra rendezzük. Mozsárban összetörjük a fokhagymát, a kakukkfűvet és a borsot, majd egy üvegben osszerázzuk a narancslével, az ecettel és az olívaolajjal. A rukkolát a narancs- és hagymaszeletekre szórjuk, majd az egésznek meglocsoljuk az öntettel. Azonnal tálaljuk.

Meleg görög burgonyasaláta Előkészítés: 15 perc | Főzés: kb. 20 perc | 4 adag

5 nagy burgonya, 1 nagy fej karikára vágott vöröshagyma, 120 g kockára vágott zeller, 120 ml olívaolaj, apróra vágott petrezselyem, 2 citrom leve, só és bors. A burgonyát héjastul puhára főzzük, melegen tartjuk. A hagymát nagy tálba szeleteljük, sóval megszórjuk, hideg vízzel meglocsoljuk, kb.

öt percig állni hagyjuk, majd leszűrjük. A még meleg burgonyát felszeleteljük, és a hagymához adjuk. Hozzáadjuk a zellert, a citromlevet és az olívaolajat, alaposan összeforgatjuk, hogy a burgonya felszívja az öntetet. Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk, apróra vágott petrezselyemmel megszórva, melegen tálaljuk.

Görögdinnyés-fetás saláta Előkészítés: 15 perc | 4 adag

Kb. 1 kg mag nélküli görögdinnye kockákra vágva, 250 g feta sajt kockázva vagy morzsolva, egy csokor apróra vágott menta, 1 kis fej vékonyra szeletelt vöröshagyma, 110 g kimagozott kalamata olíwabogyó, 1 kis meghámozott, kockázott uborka. Öntethez: 60 ml extra szűz olívaolaj, 2 evőkanál citromlé, 1 teáskanál barna cukor, só és bors. A dinnyét és a fetát nagy tálba tesszük, hozzáadjuk a hagymát, a mentát, az uborkát és az olíwabogyót. Az öntet hozzávalóit külön tálkában habverővel összekeverjük, ízlés szerint fűszerezzük, majd a salátára öntve összeforgatjuk. Azonnal tálaljuk — ez a fajta édes-sós kontraszt a nyári hónapok egyik legkedveltebb görög fogása.

Görög avokádós saláta Előkészítés: 15 perc | 4 adag

Öntethez: 60 ml olívaolaj, 2 evőkanál vörösborecet, 1 teáskanál apróra vágott fokhagyma, 2 teáskanál szárított oregánó, egy csipet só. Salátához: 1 hosszában félbevágott, majd felszeletelt uborka, 1 kimagozott, karikára vágott zöldpaprika, fél vékonyra szeletelt vöröshagyma, 4 db

cikkekre vágott érett paradicsom, 200 g kockázott, jó minőségű krémes feta, 120 g kimagozott kalamata olívbogyó, 1 nagy kockázott avokádó. Az öntet hozzávalóit kancsóban összekeverjük, a saláta hozzávalóit nagy tálban összeforgatjuk, majd az öntettel meglocsolva összeforgatjuk. Szükség esetén utánsózzuk, tálaláskor egy kevés extra oregánóval megszórjuk. Bármilyen húsetel mellé, de önmagában is kiváló.

A saláták sora jól mutatja, hogy a görög konyhában a zöldség, a gyümölcs és a sajt szinte sosem különül el élesen egymástól — ugyanaz a fajta bátorság jellemzi őket, amit a következő fejezet sós pitéiben és tésztaféléiben is viszontlátunk majd.

5. fejezet — Sós piték és tésztafélék

Ha egyetlen alapanyagot kellene kiemelni, amely a legjobban jellemzi a görög konyha technikai leleményességét, az minden bizonnyal a filótészta volna: az a papírvékonyra nyújtott tészta, amely egyaránt alkalmas ropogós, leveles rétegek kialakítására és arra, hogy szinte észrevétlenül simuljon a tölteléke köré. A sós piték — a görög háztartások egyik legmindennaposabb fogása — erre az egyetlen alapanyagra épülnek, mégis vidékenként egészen más formát öltenek.

Zöldséges filótekercsek (nisztiszimesz hortopitesz) **Előkészítés: 5 perc | Sütés: 10 perc | 3 adag**

80 ml olívaolaj, 1 kis fej apróra vágott édeskömény-gumó, 1 szál apróra vágott póréhagyma (a fehér rész és a zöld rész első pár centije), 120 ml apróra vágott vöröshagyma, 5 szál vékonyra szeletelt újhagyma, kb. 450 g vegyes leveles zöld (spenót, mángold, cikória, rukkola tetszés szerint keverve) durvára vágva, 240 ml durvára vágott petrezselyem, 120 ml durvára vágott kapor, só és bors, filótészta lapok, olívaolaj és semleges olaj a sütéshez. Nagy serpenyőben felhevítjük az olajat, majd az édesköményt, a póréhagymát és a vöröshagymát négy percre pároljuk, amíg meg nem puhul. Hozzáadjuk az újhagymát, egy percre pároljuk, majd a leveles zöldeket, és folyamatosan kevergetve addig pároljuk,

amíg össze nem esnek. Belekeverjük a petrezselymet és a kaprot, még egy kicsit pároljuk, majd levéve a tűzről sóval és borssal ízesítjük. Hagyjuk kihűlni. A filótésztát 10 centis négyzetekre vágjuk, mindegyikre egy evőkanálnyi tölteléket teszünk, a széleket kissé behajtjuk, majd szivar formájúra feltekerjük. A tekercseket forró olívaolaj és semleges olaj keverékében, kb. 175 fokon, adagolva, körülbelül három percig, aranybarnára sütjük, majd papírtörletre lecsöpögtetjük. Melegen vagy szobahőmérsékleten tálaljuk.

Csigavonalban tekert zöldséges pite (hortopita rollo) **Előkészítés: 10 perc | Sütés: 1 óra | 8-10 adag**

A tésztához: 500-560 g liszt, 2 teáskanál sütőpor, 160 ml olívaolaj, 240 ml száraz fehérbor vagy sör. A töltelékhez: kb. 900 g vegyes leveles zöld, 240 ml olívaolaj, 3 szál vékonyra szeletelt póréhagyma, 6 szál vékonyra szeletelt újhagyma, 240 ml durvára vágott petrezselyem, 470 ml morzsolt feta, 240 ml durvára vágott édesköményzöld vagy kapor, 150 g mazsola, frissen őrölt bors, só ízlés szerint. A tésztához a lisztet a sütőporral elkeverjük, hozzáadjuk az olajat és a bort vagy sört, majd robotgéppel rövid ideig dolgozva puha tésztát gyúrunk, szükség esetén még egy kevés liszttel. Gombóccá formázzuk, és tizenöt percig pihentetjük. A leveles zöldeket megmossuk, még nedvesen nagy fazékba tesszük, és erős lángon, kevergetve összeesésig pároljuk, majd kihűtve kézzel kinyomkodjuk belőlük a folyadékot, és durvára vágjuk. Serpenyőben felhevítjük az olaj egy részét, a póréhagymát 6-8 percig pároljuk, hozzáadjuk az újhagymát,

majd a leveles zöldeket és a petrezselymet, és az olaj további részével négy percre pároljuk, amíg a folyadék nagy része el nem párolog. Levéve a tűzről hozzákeverjük a fetát, az édesköményszöveget, a mazsolát és a borsot, ízlés szerint sózzuk — a feta már önmagában is sós. A süttőt 190 fokra melegítjük. A tésztát négy részre osztjuk, egy részt lisztezett felületen nagy, vékony téglalappá nyújtunk, mindkét oldalát megkenjük olajjal, majd az egyik hosszú szélétől kezdve rárakjuk a töltelék negyedét, egy centis szegélyt hagyva. Szivar formájában feltekerjük, majd csigavonalba tekerve egy kerek tepszi közepére helyezzük. A további tésztarészekkel ugyanígy folytatjuk, mindig ott kezdve a csigavonalat, ahol az előző véget ért. A tetejét bőségesen megkenjük olajjal, villával megszurkáljuk, majd 45 percre sütjük, amíg aranybarnára nem sül. Tizenöt percre húlni hagyjuk, mielőtt szeletelnénk. Melegen vagy szobahőmérsékleten tálaljuk.

Sajtos kenyérgolyók (tiroszomo) Előkészítés: 10 perc | Sütés vagy sütés olajban: 40 perc | 8 adag

330 g finomliszt, 200 g fehér kenyérliszt, 10 g szárított élesztő, 6 g cukor, 250 ml langyos víz, 100 ml langyos tej, 50 ml extra szűz olívaolaj, 1 evőkanál só, egy csipet bors, olívaolaj a kikenéshez, semleges olaj a sütéshez. A sajtkeverékhez: 120 g érlelt graviera sajt darabolva, 120 g anthotiro vagy hasonló friss sajt darabolva, 100 g feta darabolva. A liszteket, az élesztőt, a cukrot, a vizet, a tejet, az olajat, a sót és a borsot dagasztógépben nyolc percre

dolgozzuk, majd hozzáadjuk a sajtokat, és további két percig dagasztjuk. A tésztát olajjal kikent tálba tesszük, fóliával lefedjük, és egy órán át langyos helyen kelesztjük. Kb. 45 grammos darabokra vágjuk, gombóccá formázzuk, majd sodrófával 1–1,5 cm vastagra lapítjuk. Mélyserpenyőben legfeljebb félig olajjal feltöltve, 170 fokra hevítve, adagolva, oldalanként 1–3 percig sütjük, amíg aranybarnára nem sül, majd papírtörletre lecsöpögtetjük. Alternatívaként 190 fokos sütőben, sütőpapíron, kb. 20 percig is süthetők. Melegen vagy szobahőmérsékleten tálaljuk.

A francia szemléletű forráskönyv egy különösen mutatós, ünnepi jellegű sós pitét is kínál, amely jól mutatja, hogyan lehet a filótészta helyett leveles vajastésztaival is görögös hatást elérni.

Paradicsomos-görögsajtos pite Előkészítés: 30 perc | Sütés: 45 perc | 6-8 adag

1 lap leveles vajastészta, 1,5 kg cseresznyeparadicsom, 150 g graviera sajt reszelve (plusz 50 g a tálaláshoz), 1 teáskanál szárított kakukkfű, 1 teáskanál szárított oregánó, 2 evőkanál kapribogyó a szárával, 2 evőkanál aszalt paradicsom, néhány levél friss oregánó, 6 evőkanál olívaolaj, só és bors. A cseresznyeparadicsomot félbevágjuk, tálban összekeverjük az oregánóval, a kakukkfűvel, sóval és borssal, majd szűrőben harminc percig állni hagyjuk, hogy a felesleges leve távozzon. A sütőt 220 fokra melegítjük, egy 28 cm átmérőjű pitesütő formát kikenünk. A paradicsomokat

domború oldalukkal lefelé egymás mellé rendezzük a formában, rászórjuk a kapribogyót, az aszalt paradicsomot és a friss oregánólevelet, meglocsoljuk olívaolajjal, majd megszórjuk a reszelt sajttal. A tésztát lisztezett felületen kinyújtjuk, a töltelékre borítjuk, a széleket befelé igazítjuk, villával megszurkáljuk. Tíz percre sütjük, majd a hőmérsékletet 180 fokra csökkentve további 35 percre sütjük, amíg a tészta szép barnára nem sül. Kihűtve tányérra borítjuk, tetejére szórjuk a maradék sajtot, és paradicsomsalátával vagy csípős szósszal tálaljuk.

Érdemes megjegyezni, hogy a nagyobb, ünnepi alkalmakra készülő pitéket — mint a kefaloniai húsos pite vagy a krétai vasárnapi tekercs — a görög háztartásokban gyakran egész napos vállalkozásként kezelik, több generáció közös munkájával. Ezek a fogások jelzik, hogy a sós pite a görög konyhában nem egyszerű gyorsétel, hanem ünnepi, összetartó jellegű étkezési forma is lehet — ez a gondolat vezet át bennünket a következő fejezet főételeihez, amelyek között szintén találunk hasonlóan ünnepi, hosszabb elkészítést igénylő fogásokat.

6. fejezet — Főételek: hús és hal

A görög főételek között nincs éles határvonal hús és hal között — a part menti vidékeken a hal, a szigetvilágban a tenger gyümölcsei, míg északon és a szárazföld belsejében a bárány, a sertés és a marha uralja az asztalt. Ez a fejezet mindkét irányból merít, és igyekszik megmutatni, mennyire különböző technikákkal — grillezéssel, lassú párolással, sütőben készítéssel — érnek célba ugyanazok az alapízek: a citrom, az olívaolaj, az oregánó és a fahéj.

Egészben grillezett tengeri sügér Előkészítés: 5 perc | Grillezés: 15 perc | 2 adag

60 ml extra szűz olívaolaj, tengeri só, frissen őrölt bors, egy csokor friss kakukkfű, 60 ml apróra vágott petrezselyem, 2 teáskanál apróra vágott fokhagyma, 1 kis citrom karikára vágva. A grillsütőt magas hőfokra melegítjük. A halat kívül-belül bedörzsöljük olívaolajjal, bőségesen sózzuk, borsozzuk. A hasüregbe kakukkfűvet, petrezselymet, fokhagymát és citromkarikákat töltünk. A halat oldalanként hat percig grillezzük. Tálalás előtt eltávolítjuk a fejét, a gerincét és a farkát, majd mindkét oldalról egy-egy filét szeletelünk le.

Garnélarák Szantorini módra Előkészítés: 20 perc | Sütés: 30 perc | 4 adag

450 g hámozott, tisztított garnélarák, 75 ml olívaolaj (elosztva), 2 teáskanál só (plusz a hagymához), 2 teáskanál frissen őrölt bors (plusz a garnélához), 1 fej apróra vágott vöröshagyma, 4 gerezd apróra vágott fokhagyma, kb. 900 g apróra vágott vagy reszelt paradicsom, ½ teáskanál csípős pirospaprika-pehely, ½ teáskanál szárított oregánó, egy marék kimagozott kalamata olíwabogyó (elhagyható), 170 g feta sajt, 3 evőkanál apróra vágott petrezselyem. A sütőt 200 fokra melegítjük. A garnélarákot egy evőkanál olívaolajjal és sóval összeforgatjuk, borsozzuk. Sütőbiztos serpenyőben felhevítjük a maradék olajat, a hagymát sózva 3–5 percig pároljuk, amíg üvegesre nem puhul. Hozzáadjuk a fokhagymát és a borsot, 3–5 percig pároljuk. Beforgatjuk a paradicsomot, a csípős paprikát és az oregánót, tíz percig pároljuk — ha a serpenyő nem sütőbiztos, a paradicsomos alapot ilyenkor sütőtálba önthetjük. A garnélarákot és az olíwabogyót egy rétegben a paradicsomos alapra fektetjük, megszórjuk a fetával, majd 10–12 percig sütjük, amíg a garnéla rózsaszínűvé nem válik és a sajt kissé meg nem pirul — ügyelve, hogy a garnéla ne főjön túl. Petrezselyemmel megszórva tálaljuk.

Sertés souvlaki Előkészítés: 20 perc, plusz pácolás | Grillezés: 15 perc | 6 adag

Kb. 1,3 kg sertéskaraj kockára vágva, 80 ml frissen facsart citromlé, 80 ml extra szűz olívaolaj, 2 evőkanál tengeri só, 2 evőkanál frissen őrölt bors, 1 evőkanál szárított oregánó, 2 fej negyedelt vöröshagyma, 3 db 2,5 cm-es kockákra vágott

paprika (tetszőleges színben), citromkarikák a tálaláshoz. A grillsütőt közepesen erős hőfokra melegítjük. Nagy tálban összekeverjük a húst a citromlével, az olívaolajjal, a sóval, a borssal és az oregánóval, és tizenöt percig pácoljuk. A nyársakra váltakozva húzzuk a húst, a vöröshagyma-cikkeket és a paprikadarabokat — a hagymánál minden negyedből két réteget szétválasztva. Hét percig grillezzük, megforgatjuk, majd további 7-8 percig, amíg a hús át nem sül (legalább 63 fokos maghőmérséklet). Citromkarikákkal tálaljuk.

Párolt csirke paradicsomos-fűszeres szószban

Előkészítés: 20 perc | Főzés: kb. 2,5 óra | 6 adag

Kb. 1,3 kg csirkecomb, vagy egy egész, nyolc darabra vágott csirke, 2 evőkanál olívaolaj (elosztva), 1 fej apróra vágott vöröshagyma, 5 gerezd apróra vágott fokhagyma, 3 db kockázott sárgarépa, 3 szál kockázott zeller, 1 teáskanál őrölt fahéj vagy 2 fahéjrúd, 240 ml fehérbor, 120 ml vörösborecet, 60 ml méz, 2 evőkanál sűrített paradicsom, 470 ml csirkealaplé, 1 babérlevél. A sütőt 165 fokra melegítjük. Vastag falú, fedeles edényben felhevítjük az olaj felét, és a csirkét adagolva, oldalanként 5-7 percig aranybarnára pirítjuk, majd tányérra szedjük. Az edénybe öntjük a maradék olajat, hozzáadjuk a hagymát, öt percig pirítjuk, a fokhagymát egy percig, majd a sárgarépát, a zellert és a fahéjat, öt percig pároljuk. Beleöntjük a bort, az ecetet, a mézet és a sűrített paradicsomot, öt-hét percig forraljuk, amíg a folyadék felére nem csökken. Visszatesszük a csirkét, felöntjük az alaplével, hozzáadjuk a babérlevelet,

lefedjük, és a sütőben két órán át pároljuk, amíg a hús omlósra nem puhul.

Görög fasírt-burger fetával töltve Előkészítés: 15 perc | Sütés: 15 perc | 4 adag

450 g darált marhahús, 220 g darált bárányhús, 220 g darált sertéshús, 120 ml apróra vágott vöröshagyma, 60 ml apróra vágott petrezselyem, 2 teáskanál tengeri só, 1 teáskanál frissen őrölt bors, 1 teáskanál szárított oregánó, 1 teáskanál szárított fokhagyma, egy csipet szegfűszeg, 4 db 4×4 cm-es, kb. fél cm vastag feta szelet. A grillsütőt közepesen erős hőfokra melegítjük. Nagy tálban összekeverjük a húsféléket a hagymával, a petrezselyemmel, a sóval, a borssal, az oregánóval, a fokhagymával és a szegfűszeggel, alaposan összegyúrjuk. Hat egyenlő részre osztjuk, gombóccá formázzuk, félbevágjuk, mindegyik közepébe egy-egy feta szeletet teszünk, majd visszazárjuk pogácsa formára. Grillen 8–15 percig sütjük ízlés szerinti átsültségig; alternatívaként forró serpenyőben, olívaolajon 2–3 perc oldalanként, közepesen véresre.

A francia szemléletű forráskönyv két olyan fogást is kínál, amelyek nélkül aligha lenne teljes egy görög főétel-fejezet — az egyik a mentás fasírt, a másik a talán legismertebb görög rakott étel, a moussaka.

Mentás görög fasírt Előkészítés: 15 perc | Sütés: 15 perc | 4-6 adag

3 szelet héj nélküli száraz kenyér, 200 ml tej, 800 g darált marhahús, 1 fej hagyma, 1 tojás, 1 teáskanál szárított oregánó, fél csokor apróra vágott friss menta, 2 evőkanál olívaolaj, 2 evőkanál ecet, fél teáskanál szárított kakukkfű, csipetnyi csípős pirospaprika, só és bors, 6 evőkanál liszt, olívaolaj a sütéshez. A kenyeret két percig áztatjuk a tejben, majd kicsavarva morzsává törjük egy nagy tálban. Hozzáadjuk a darált húst, a reszelt hagymát, az oregánót, a tojást, a mentát, az olívaolajat, az ecetet, a kakukkfűvet és a csípős paprikát. Sóval és borssal ízesítve alaposan összegyúrjuk, amíg egynemű masszát nem kapunk. Mélyserpenyőben felhevítjük az olívaolajat. Apró gombócokat formázunk, lisztben megforgatjuk, majd minden oldalukon egyenletesen aranybarnára sütjük. Szűrőkanállal kiszedve papírtörőlnön lecsöpögtetjük.

Marhás moussaka Előkészítés: kb. 1,5 óra (a padlizsán állni hagyásával együtt) | Sütés: 45 perc | 6 adag

1 kg padlizsán, 500 g darált marhahús, 1 fej hagyma, 1 nagy doboz hámozott paradicsom, kakukkfű és babérlevél, 100 g reszelt sajt, 100 g feta sajt, 30 g vaj, 30 g liszt, 400 ml tej, 3 evőkanál olívaolaj, só, bors. A padlizsánt megmossuk, felszeleteljük, papírtörőltre fektetjük és megsózzuk, majd körülbelül egy órán át állni hagyjuk, hogy a keserű levét eresse. A hagymát meghámozzuk, apróra vágjuk. Egy nagy serpenyőben felhevítünk két evőkanál olajat, megfonnyasztjuk rajta a hagymát, hozzáadjuk a húst, a

paradicsomot, a kakukkfűvet és a babérlevelet, sóval ízesítjük, és húsz percig pároljuk. Elkészítjük a besamelt: egy lábasban felolvasztjuk a vaját, belekeverjük a lisztet, majd fokozatosan hozzáadjuk a tejet, folyamatosan keverve, amíg a szósz be nem sűrűsödik. Sóval és borssal ízesítjük. A padlizsánszeleteket leöblítjük és szárazra töröljük. Kivajazott sütőtálba padlizsánszeleteket fektetünk, erre a húsos keveréket terítjük a feldarabolt fetával, majd újabb réteg padlizsánnal fedjük. A besamelt összekeverjük a reszelt sajttal, és ezzel öntjük nyakon a rakott ételt. Negyvenöt percig sütjük, amíg szép aranybarnára nem sül.

Ez a hét fogás jól mutatja a görög főételek szélességét: van közöttük gyors grillezett hal, hosszan párolt csirke, klasszikus nyárson sült hús és a talán legismertebb görög rakott étel is. A következő fejezet ehhez képest más irányba fordul: azokhoz a fogásokhoz, amelyekben nem a hús vagy a hal, hanem a zöldség áll a középpontban.

7. fejezet — Vegetáriánus és zöldséges fogások

A görög konyhát gyakran a hús- és halételek felől szokás bemutatni, pedig a hétköznapi étkezések nagy részét valójában zöldségalapú, hús nélküli fogások teszik ki — részben vallási okokból (a görög ortodox böjti naptár az év jelentős részében tiltja a húsfogyasztást), részben egyszerűen azért, mert a friss zöldség, a hüvelyesek és az olívaolaj olcsóbb és mindig kéznél lévő alapanyagok voltak. Ez a fejezet ezt a kevésbé látványos, mégis a mindennapokban meghatározó vonalat mutatja be.

Bableves Előkészítés: 10 perc | Főzés: kb. 2 óra | 6-8 adag

450 g fehér bab, 120 ml olívaolaj, 2 fej apróra vágott vöröshagyma, 2 teáskanál apróra vágott fokhagyma (elhagyható), 1 nagy kockázott sárgarépa, 2 szál kockázott zeller, 1 kis doboz paradicsompüré, kb. 3 liter víz, 240 ml apróra vágott petrezselyem, só és bors. A babot fél órára forró vízbe áztatjuk. A hagymát, a fokhagymát, a sárgarépát és a zellert olajon üvegesre pároljuk, hozzáadjuk a paradicsompürét és a vizet, felforraljuk. Beleöntjük a leszűrt babot, sóval és borssal ízesítjük, majd kb. két órán át, amíg a bab megpuhul, lassú tűzön főzzük. A petrezselymet a főzés utolsó negyedójában adjuk hozzá.

Fehérbaleves paradicsommal és kaporral

Előkészítés: 5 perc | Főzés: 30-40 perc | 8 adag

450 g fehér bab (előző este beáztatva), kb. 2,8 liter csirke- vagy zöldségalaplé, 1 nagy fej apróra vágott hagyma, 2 nagy kockázott sárgarépa, 2 szál kockázott zeller, 3 gerezd apróra vágott fokhagyma, 2-3 babérlevél, egy hosszú csík narancshéj, 60 ml apróra vágott petrezselyem, 60 ml apróra vágott kapor, 470 ml paradicsomszós, 120 ml olívaolaj, tengeri só. A leszűrt babot nagy fazékba tesszük, felöntjük az alaplével, felforraljuk, a habot leszedjük, majd lassú tűzön főzzük. Amikor a bab kezd puhulni (30-40 perc), hozzáadjuk a hagymát, a sárgarépát, a zellert, a fokhagymát, a babérlevelet, a narancshéjat, a petrezselymet, a kaprot, a paradicsomszószt, az olívaolajat és sót ízlés szerint. Fedő nélkül tovább főzzük, amíg a bab teljesen meg nem puhul, ez további kb. 45 percet vesz igénybe a bab korától függően. Tíz percig hűlni hagyjuk, majd a babérlevelet és a narancshéjat eltávolítva tálaljuk.

Lencseleves gombával Előkészítés: 10 perc | Főzés: 45 perc | 8 adag

450 g zöld vagy barna lencse, kb. 2,4 liter zöldség- vagy csirkealaplé, 1 nagy fej apróra vágott hagyma, 2 nagy kockázott sárgarépa, 3 szál kockázott zeller, 3 gerezd apróra vágott fokhagyma, 3 babérlevél, 470 ml paradicsomszós, 180 ml olívaolaj, só és bors, 450 g felezett, szeletelt gomba. Egy nagy fazékban összekeverjük a lencsét, az alaplevet, a hagymát, a sárgarépát, a zellert, a fokhagymát, a

babérlevelet, a paradicsomszószt, az olívaolajat és a sót. Félig lefedve, közepes lángon felforraljuk, majd kb. tizenöt percig főzzük, ezután hozzáadjuk a gombát. Tovább főzzük, amíg a lencse és a zöldségek meg nem puhulnak, ez összesen körülbelül negyvenöt percet vesz igénybe. Tíz percig hűlni hagyjuk, borssal és szükség esetén további sóval ízesítjük, a babérlevelet eltávolítva tálaljuk.

Meleg padlizsános-joghurtos krém Előkészítés: 5 perc | Sütés: kb. 1 óra | 4-6 adag

470 ml natúr joghurt, 1 db kb. 900 grammos padlizsán, 3 evőkanál olívaolaj, 3 evőkanál apróra vágott kapor, 470 ml apróra vágott újhagyma, 1 teáskanál apróra vágott fokhagyma, 1,5 evőkanál citromlé, só ízlés szerint, paradicsomcikkék és fekete olíwabogyó a díszítéshez. A joghurtot sajtruhával bélelt szűrőbe téve két-három órára hűvös helyre tesszük csöpögni, amíg tejfölszerű sűrűségűvé nem válik. Közben a padlizsánt megszurkáljuk, alufóliára fektetve 220 fokos sütőben egy óráig sütjük, amíg teljesen meg nem puhul. Kihűtve hosszában félbevágjuk, a magok nagy részét eltávolítjuk, a húsát a héjból kikaparjuk, majd szűrőben lecsepegtetjük. A padlizsánhúst tálba tesszük, hozzáadjuk a leszűrt joghurtot, alaposan elkeverjük. Beleforgatjuk az olívaolajat, a kaprot, az újhagymát, a fokhagymát és a citromlevet, sóval ízesítjük, alaposan behűtjük. Tálaláskor paradicsomcikkékkel és olíwabogyóval díszítjük.

A francia szemléletű forráskönyv két kifejezetten padlizsán-központú fogást is ad, amelyek jól mutatják, mennyire sokrétűen lehet ugyanazt az alapanyagot felhasználni — az egyik rakott, sajtos-paradicsomos étel, a másik egy meglepő, édes-sós kombináció.

Padlizsán rakott étel sajttal és paradicsomszósszal

Előkészítés: 30 perc | Sütés: 40 perc | 6 adag

3 db 1 cm vastag szeletekre vágott padlizsán, 5 evőkanál olívaolaj, 1 apróra vágott hagyma, 2 gerezd apróra vágott fokhagyma, 8 db kockázott érett paradicsom, 1 teáskanál szárított oregánó, 1 teáskanál szárított kakukkfű, fél teáskanál cukor, 3 szál apróra vágott petrezselyem, 3 szál apróra vágott bazsalikom, 300 g halloumi vagy kemény juhsajt, só és bors. A padlizsánszeleteket szűrőbe rétegezzük, megsózzuk, harminc percig állni hagyjuk, majd hideg vízzel leöblítjük és szárazra töröljük. A sütő grillfunkcióját bekapcsoljuk, a padlizsánszeleteket sütőtálba rendezzük, meglocsoljuk a maradék olajjal, és 6–8 percig sütjük, félidőben megforgatva. Egy nagy serpenyőben pár evőkanál vízzel megpároljuk a hagymát és a fokhagymát 2–3 percig. Hozzáadjuk a paradicsomot és a maradék olívaolajat, majd a kakukkfűvet, az oregánót, a sót, a borsot és a cukrot. Alaposan összekeverve kb. hat percig, alacsony lángon főzzük, amíg a szósz kissé be nem sűrűsödik, majd levéve a tűzről hozzáadjuk a petrezselymet és a bazsalikomot. A sütőt 200 fokra állítjuk. Sütőtálba öntjük a szósz egyharmadát, erre a padlizsán felét, majd a sajt felét és újabb egyharmad

szószot rétegezzük. A maradék padlizsánnal, sajttal és szósszal lezárjuk a réteget. Negyven percig sütjük, melegen vagy hidegen egyaránt tálalható.

Padlizsánszeletek mézzel és fetával Előkészítés: 20 perc | Sütés: 20 perc | 4-6 adag

6 szelet vidéki kenyér, 2 padlizsán, 200 g feta sajt, egy kis csokor koriander, 2 evőkanál méz, 4 evőkanál olívaolaj, 30 g pisztácia, só és bors. A padlizsánt megmossuk, kis kockákra vágjuk, majd két evőkanál olívaolajon, sózva és borsozva öt percig pirítjuk egy serpenyőben, majd fedő nélkül tizenöt-húsz percig puhára pároljuk. A kenyérszeleteket megkenjük olajjal, néhány percre grillfunkció alá tesszük. A fetát kis kockákra vágjuk. A koriandert megmossuk, szárazra töröljük, apróra vágjuk. A pisztáciát durvára törjük. A kenyérszeletekre elosztjuk a padlizsánt és a fetát, meglocsoljuk egy csepp mézzel, megszórjuk korianderrel és pisztáciával. Azonnal tálaljuk.

Ez a hat fogás — három leves és három padlizsán köré épülő étel — jól mutatja, hogy a görög konyhában a zöldségközpontú étkezés korántsem szükségmegoldás, hanem önálló, kidolgozott hagyomány, amely ugyanolyan figyelmet és technikai tudást igényel, mint a hús- vagy halalapú fogások. A könyv utolsó nagy fejezete ehhez képest egy egészen más regiszterbe vált át: az édességek világába.

8. fejezet — Édességek

A görög cukrászat két, látszólag ellentétes elven nyugszik: az egyik a méz, a diófélék és a filótészta bizánci-oszmán öröksége, a másik a tej, a rizs és a búzadara köré épülő, egyszerűbb, otthonias krémek és pudingok hagyománya. Ez a fejezet mindkettőt bemutatja — az ünnepi, bonyolultabb sütemények mellett azokat az egyszerű, mindennapi édességeket is, amelyek nélkül egyetlen görög háztartás sem volna teljes.

Baklava Előkészítés: 30-40 perc | Sütés: 60 perc | 8-10 adag

450 g filótészta szobahőmérsékleten, 240 ml puha vaj, 150 g cukor (elosztva), 1 teáskanál őrölt fahéj, 470 ml apróra vágott dió, 120 ml hideg víz, 60 ml citromlé, 60 ml méz. A sütőt 165 fokra melegítjük, egy nagy, kb. 28×43 cm-es sütőtálat kikenünk. A filótészta felét a tálba rétegezzük, minden lapot vajjal megkenve. Egy tálban összekeverjük a cukor negyedét a fahéjjal, és beleforgatjuk a diót. A diós keveréket a lerakott tésztarétegre szórjuk, majd a maradék filótésztával fedjük, minden lapot ismét megvajazva. Éles késsel átlósan kockákra vagy rombuszokra vágjuk, ügyelve, hogy minden rétegen áthatoljunk. Aranybarnára és ropogósra sütjük, ez körülbelül 55-60 percet vesz igénybe. Közben egy lábasban közepesen erős lángon összeforraljuk a maradék cukrot a vízzel, a citromlével és a mézzel, amíg a

cukor fel nem oldódik. A forró baklavára öntjük a szirupot, hagyjuk kihűlni, majd tálaljuk.

Mézes fánkgolyók (loukoumádesz) Előkészítés: 60-70 perc | Sütés: 25-30 perc | 10 adag

240 ml langyos víz, 15 g szárított élesztő, 240 ml langyos tej, 1 teáskanál só, 60 ml olívaolaj, kb. 780 g liszt, 2 evőkanál cukor, semleges olaj a sütéshez, a tálaláshoz: 180 ml méz, őrölt fahéj. A vizet és az élesztőt tálban óvatosan elkeverjük, hozzáadjuk a többi tésztahozzávalót, és sima tésztát dagasztunk belőle. Lefedve egy órán át kelesztjük. Egy nagy, vastag falú lábasban 175 fokra hevítjük az olajat, és ezt a hőfokot igyekszünk tartani. A tésztát kanállal apró golyókként az olajba szaggatjuk, és minden oldalán aranybarnára sütjük, közben forgatva. Papírtörletre lecsöpögtetjük, majd nagy tára halmozzuk. Tálaláskor mézzel meglocsoljuk, és fahéjjal megszórjuk.

Búzadarás halva (szemolina halva) Előkészítés: 1-2 óra | Főzés: 10-15 perc | 8-10 adag

120 ml kukoricaolaj, 120 ml olívaolaj, 120 ml finom búzadara, 350 ml durva búzadara, 60 ml mazsola, dió, mazsola és fahéj a díszítéshez. A szirophoz: 240 ml méz, 1 liter víz, 470 ml cukor, 1 teáskanál őrölt fahéj, 1 egész szegfűszeg. A szirup hozzávalóit lábasban felforraljuk, és addig főzzük, amíg a cukor teljesen fel nem oldódik és a folyadék be nem sűrűsödik, majd a szegfűszeget kivesszük. Külön edényben felhevítjük az olajokat, hozzáadjuk a két féle

búzadarát, és alacsony lángon, folyamatosan kevergetve aranybarnára pirítjuk. Beleöntjük a szirupot, és addig főzzük, amíg a massa be nem sűrűsödik. Levéve a tűzről belekeverjük a mazsolát. Formába öntve legalább egy-két órára hűtőbe tesszük, mielőtt tálalnánk. Tálaláskor fahéjjal, dióval és mazsolával díszítjük.

Krémes filós sütemény (galaktoburekó) Előkészítés: **45 perc | Sütés: 1 óra | 12-15 adag**

180 ml puha vaj, 12 lap filótészta. A sűrítéshez: 240 ml búzadara, 3,5 evőkanál keményítő, 240 ml cukor, egy csipet só. A krémhez: 1,4 liter teljes tej, 6 tojás, 120 ml cukor, 1 teáskanál vaníliakivonat. A szirophoz: 240 ml víz, 240 ml cukor. A sűrítő hozzávalóit tálban összekeverjük, csomómentesre simítjuk. A tejet lábasban enyhén felforraljuk, majd fokozatosan, folyamatos kevergetés mellett hozzáadjuk a sűrítő keveréket, és addig kevergetjük, amíg be nem sűrűsödik és buborékozni nem kezd. Levesszük a tűzről. Kézi mixerrel habosra keverjük a tojásokat a cukorral, kb. tíz percig, amíg halványsárga nem lesz, majd belekeverjük a vaníliát. A tojásos keveréket a forró tejes alaphoz keverjük, hogy krémet kapjunk, majd félig lefedve hűlni hagyjuk. A sütőt 175 fokra melegítjük, egy nagy sütőtálat kivajazunk, hét lap filótésztát rétegezzük bele, mindegyiket megvajazva. Ráöntjük a krémet, majd a maradék öt lap filótésztával lefedjük, ismét minden lapot megvajazva. Addig sütjük, amíg a teteje ropogósra nem pirul és a krém meg nem szilárdul, ez 40-45 percet vesz igénybe. A szirophoz a vizet és a cukrot

felforraljuk. A sütőből kivéve a forró galaktoburekóra azonnal ráöntjük a forró szirupot, különös figyelmet fordítva a szélekre. Teljesen kihűtve, hűtve szeleteljük és tálaljuk.

Rizspuding (rizogálo) Előkészítés: 5 perc | Hűtés: 4 óra | Főzés: 10-15 perc | 6 adag

120 ml kerek szemű rizs, 470 ml víz, 470 ml tej, 4 evőkanál cukor, 1 teáskanál vaníliakivonat, őrölt fahéj a díszítéshez. A sűrítéshez: 120 ml tej, 4 evőkanál keményítő. A sűrítő hozzávalóit külön tálban elkeverjük. A rizst a vízzel lábasban felforraljuk, majd közepesen alacsony lángon, fedő nélkül, időnként megkeverve addig főzzük, amíg a víz fel nem szívódik és a rizs meg nem puhul, ez körülbelül húsz percet vesz igénybe. Hozzáadjuk a tejet és a cukrot, majd erős lángon felforraljuk. A sűrítő keveréket megkeverve a rizshez adjuk, belekeverjük a vaníliát, és levesszük a tűzről. A pudingot tálakba kanalazzuk, fahéjjal megszórjuk, majd szobahőmérsékletre hűtjük. Tálalás előtt négy órán át hűtőben pihentetjük.

Vajas keksz gyűrűk (kuraburiedesz és koulourákia) Előkészítés: kb. 1,5 óra | Sütés: 12-40 perc, típustól függően | kb. 40-60 darab

A hagyományos, porcukorral fedett kuraburiedeszhez: 2×270 g puha, sótlan vaj, 2 tojássárgája, 60 ml citromlé, 120 ml ouzo, 2 teáskanál sütőpor, 2 teáskanál szóda bikarbóna, 2 teáskanál vaníliapor, 4 evőkanál porcukor, kb. 1 kg liszt, porcukor a tálaláshoz. A vajat kézi mixerrel 10-15 percig habosra keverjük, hozzáadjuk a tojássárgáját, a citromlevet

és az ouzót, egy percre keverjük, majd belekeverjük a sütőport, a szódabikarbónát, a vaníliaport és a porcukrot, és további öt percre dolgozzuk. Egy másik tálban a lisztbe adjuk a masszát, és kb. húsz percre kézzel dagasztjuk. Nedves konyharuhával letakarva pihentetjük. A sütőt 175 fokra melegítjük, a tésztából gyűrűket, hosszúkás vagy félhold formákat alakítunk, kivajazott tepsire rakjuk, és 35–45 percre sütjük, amíg enyhén aranyszínűre nem sülnek. Kihűtve bőségesen megszórjuk porcukorral.

Az egyszerűbb, mindennapi koulourákiához: 180 ml vaj, 180 ml cukor, 1 tojás, 2 tojássárgája, kb. 780 ml liszt, 1 felvert tojás a kenéshez, 2 teáskanál sütőpor. A vajat a cukorral habosra keverjük, hozzáadjuk a tojást és a tojássárgáit, tovább keverjük, amíg könnyű és habos nem lesz. Beleszítáljuk a liszttel elkevert sütőport, puha tésztává gyúrjuk, legalább ötven percre hűtőbe tesszük, majd apró gyűrűkké formázzuk. Kivajazott tepsire helyezve felvert tojással megkenjük, és közepes hőfokú sütőben kb. tizenkét percre sütjük.

E két recept — az ünnepi, ouzós kuraburiedesz és az egyszerűbb, mindennapi koulourákia — jól mutatja, hogy a görög sütemények világában a legfinomabb árnyalatok is számítanak: ugyanaz az alapötlet, a vajas, kevés cukrú keksztészta, egészen más ünnepi súlyt kaphat attól függően, milyen alkalomra készül.

Ezzel a fejezettel zárul a könyv receptes anyaga — a szószoktól és krémektől indulva, a mezzén, a salátákon, a sós pitéken és a főételeken át egészen a mézes-diós édességekig jártuk be a görög konyha ívét. A zárszó ezt az utat próbálja meg összegezni.

HÁTTÉRGYÁR

Zárszó

Aki végigolvasta ezt a könyvet, valószínűleg feltűnt neki, hogy a görög konyha ugyanazokkal az alapanyagokkal dolgozik újra és újra — olívaolaj, citrom, feta, oregánó, méz, dió, filótészta —, mégis szinte soha nem ismétli önmagát. Ugyanaz a citromos-olívaolajas öntet, amely a második fejezetben egyszerű öntetként jelent meg, visszaköszön a grillezett halon, a salátákon, a sós pitéken; ugyanaz a padlizsán, amely az előételek között krémként szerepelt, a vegetáriánus fejezetben rakott ételként, a mézes-fetás változatban pedig egészen más regiszterben tér vissza. Ez az ismétlődés, variálódás nem szegénységből fakad, hanem abból a fajta konyhai bölcsességből, amely tudja, hogy néhány jó alapanyagból végtelen sok jó étel készíthető, ha az ember ismeri a technikákat és tiszteletben tartja az évszakokat.

A könyv elején jelzett kettősség — egy terjedelmes, mai amerikai kiadás és egy tömörebb, franciás szemléletű gyűjtemény találkozása — végigkísérte a fejezeteket. Ahol lehetett, mindkét hagyományból merítettünk: a nagyobb könyv adta a szerkezetet és a technikai alaposságot, a kisebb pedig azokat a váratlan variációkat, amelyek emlékeztetnek arra, hogy a görög konyha sosem volt zárt rendszer. A tenger túloldaláról, Kis-Ázsiából, az oszmán hódoltság évszázadaiból, később pedig a nemzetközi konyhák

hatásaiból is szüntelenül érkeztek új elemek, amelyeket a görög asztal a magáévá tett.

Ma, amikor a mediterrán étrendről tudományos igényű kutatások sora született, és a krétai táplálkozási modell a nemzetközi táplálkozástudomány egyik leggyakrabban hivatkozott példája lett, érdemes visszatérni ahhoz az egyszerű felismeréshez, amelyből ez a könyv is kiindult: a görög konyha nem azért egészséges és időtálló, mert valamiféle tudatos diétás szabályrendszert követ, hanem mert évszázadok alatt alakult ki egy olyan egyensúly a zöldség, a hüvelyesek, az olívaolaj, a hal és a mértékkel fogyasztott hús között, amely magától értetődővé vált. Ezt az egyensúlyt nem szabályok, hanem szokások tartják fenn — a közös asztal, a lassú étkezés, a mezze köré szerveződő beszélgetés.

Ez a könyv nem törekedett teljességre — egyetlen görög szakácskönyv sem törekedhet arra, hiszen a görög konyha regionális gazdagsága szinte kimeríthetetlen. A cél szerényebb volt: egy jól válogatott, kipróbálható, otthon is elkészíthető keresztmetszetet adni, amely mégis érzékelteti azt a gondolkodásmódot, amely az egész hagyomány mögött áll. Ha az olvasó ezek után kedvet kap arra, hogy maga is nekiálljon egy tál tzatzikinak, egy adag baklavának vagy egy vasárnapi moussakának, a könyv elérte a célját.

A görög konyha végső soron nem receptek gyűjteménye, hanem egy folyamatosan alakuló, élő hagyomány, amelyet minden nemzedék a saját ízlése és lehetőségei szerint formál tovább. Ez a könyv is csak egy pillanatfelvétel ebből a folyamatból — remélhetőleg olyan, amely az olvasó saját konyhájában is tovább él.

HÁTTÉRGYÁR

Felhasznált források és ajánlott irodalom

E könyv receptanyaga két forrásra épül, amelyeket a szerkesztőség magyar nyelvre ültetett át, és a fejezetek belső logikájához igazítva válogatott és rendezett.

Crystal L. Jones: „The Authentic Greek Kitchen — A Comprehensive Cookbook Filled with Traditional and Contemporary Recipes to Help You Recreate the Taste of Greece in Your Own Kitchen.” 2023. Ez a terjedelmes, nyolc fejezetes amerikai kiadás adta a könyv gerincét: az alapszószoiktól és öntetektől az előételeken, a salátákon és a sós pitéken át a főételekig és az édességekig szinte a teljes görög konyhai spektrumot lefedi, pontos mennyiségekkel és részletes technikai leírásokkal. Innen származik többek között a ladolemono, a taramoszaláta, a horiátiki és számos más saláta, a hortopita-változatok, a grillezett tengeri sügér, a garnéla Szantorini módra, valamint az édességfejezet nagy része — a baklavától a kuraburiedeszig.

Don HR: „The Greek Kitchen — A Great Greek Recipes CookBook.” 2021. Ez a rövidebb, franciás szemléletű gyűjtemény tíz gondosan kidolgozott recepttel egészítette ki a nagyobb könyvet: ezek közül a jelen kötetbe került a paradicsomos-görögsajtos pite, a padlizsán rakott étel sajttal és paradicsomszósszal, a feta-mézes filótekercsek

szeszámmaggal, a mentás görög fasírt, a polip fűgével és gyöngyhagymával, a padlizsánszeletek mézzel és fetával, valamint a marhás moussaka.

A recepteket a szerkesztőség az eredeti mennyiségek és lépések tiszteletben tartásával, de magyar mértékegységekre átszámítva és a magyar olvasó számára érthető megfogalmazásban közli. Ahol a két forrás azonos alapanyagra vagy ételtípusra kínált eltérő megközelítést — így például a görög saláta vagy a padlizsán esetében —, ott igyekeztünk mindkét változatot bemutatni, hogy az olvasó maga választhasson közülük.

Azoknak, akik a receptkönyvön túl a görög konyha történeti és kulturális hátterét is szeretnék mélyebben megismerni, érdemes a mediterrán étrenddel foglalkozó táplálkozástudományi szakirodalom, valamint a görög gasztronómiatörténettel foglalkozó angol és görög nyelvű munkák felé fordulniuk — ezek részletesebb történeti és regionális elemzést nyújtanak annál, amit egy receptközpontú kötet vállalhat.