

## KRÉTA

### ÉRDEKESSÉGEK

Görögország a maga három tengerpartjával közkedvelt nyaralóhelye a magyaroknak. Gyönyörű tengerpartjai mellett gazdag kultúrájával is gondoskodik arról, hogy az odalátogató többször visszatérjen. A nap és a fények országa, hiszen 300 napon keresztül süt a nap. Sajátossága, hogy rengeteg kis sziget tartozik hozzá. A legnépszerűbbek közé tartozik Kréta. Aki elsősorban pihenésre vágyik, tökéletes helyszínt talált. A tenger gyönyörű, türkizkék és kristálytisza, a partok többsége homokos. Több strand, partszakasz sziklafalak tövében húzódik, illetve vannak teljesen elszigetelt fürdőhelyek is.

Kréta Görögország legnagyobb szigete, rengeteg látogatóval. Több százezer turistát vonz évente, hiszen a nyaralni vágyók mindent megtalálnak Krétán, ami egy tökéletes nyaraláshoz szükséges: látnivalót, szórakozást, gyönyörű vidéket, strandokat, kitűnő helyi borokat és a méltán kedvelt görög konyhát. A hagyományokat őrző Trapsanót is megismerhetjük, ahol a tipikus görög kék kerámiák készülnek, továbbá híres turisztikai látványosság Knósszosz, Phaisztosz és Gortüsz ásatásai és Rethymno kastélya. Kréta hangulatos halászfalvai és hegyi falvai, a hosszú homokos és kavicsos tengerpartok, a kristálytisza kék víz, a görög vendégszeretet, a kiváló ételek idilli nyaralóhellyé teszik, és annyi a látnivaló, hogy egy nyaralás sokszor nem is elég, mindig felfedezhetünk valami újat Krétán.

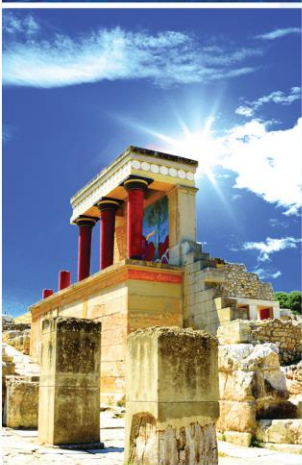
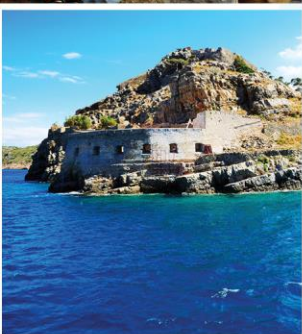
#### A híres görög gasztronómia

Kréta tartózkodásuk, nyaralásuk alatt feltétlenül kóstoljanak meg minél több görög specialitást vagy akár az összeset. A magyar konyha nagyon ízletes és fűszeres, de a görögök is hasonlóan pikánsan főznek, sütnek.

Az ország adottságai lehetővé teszik, hogy sok friss zöldséget használjanak, halételekkel, különleges hússal. A görögök konyhaművészet sok változáson ment keresztül az évszázadok során, míg eljutott jelenlegi formájához, amely meghódította az egész kontinenst. Gondoljunk csak a sok gyros bárba, ami számtalan helyen felelhető Magyarországon is, vagy a görög salátára, ami egyetlen étterem kínálatából sem hiányozhat.

Már az ókorban is a görög társadalmi élet egyik legfontosabb eleme a lakoma volt, ezt a remek szokásukat mind a mai napig megőrizték. Az emberek gyakran összejönnek a barátokkal, a





családdal tavernázni. A taverna a görög éttermek egyik fajtája, általában családi vállalkozás és igazi házias görög ételeket kínál. Ezeket az étkezdeket a helyiek és a turisták is előszeretettel látogatják.

Mivel a görögök evés közben is beszélgetnek, ezért sok az előétel, amit csipegetni lehet, és kevesebb a főétel, a desszert pedig többnyire szezonális gyümölcs. A süteményeik az 500 éves török hatásnak köszönhetően nagyon édesek és gyakran tocsognak a mézben.

### A görög konyha legfontosabb alapanyagai

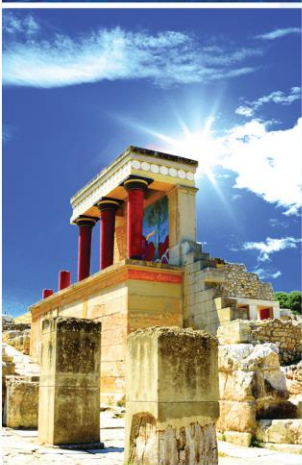
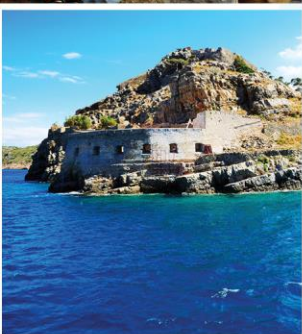
**Görögjoghurt:** Az igazi görög joghurt eredetileg juhtejből készült, de ma már inkább tehéntejből készítik. Az általunk ismert joghurtnál magasabb a zsírtartalma (10%), ezért sűrűbb és krémesebb, viszont ennek ellenére nem hizlal – sőt, a karcsúsodni vágyók diétás étrendjének elengedhetetlen kiegészítője! A felszíne sima és bársonyos, ízre pedig nem savanyú. Alacsony szénhidrát-, laktóz- és sótartalma miatt egészségesebb, mint a nálunk ismert joghurt, vérnyomáscsökkentő, immunerősítő és rákellenes hatását is említik. Felhasználását tekintve nagyon változatos, édes és sós ételekhez egyaránt kitűnő alapanyag. A görögök előszeretettel fogyasztják mézzel, de ez például a tzatziki alapja is.

**Feta sajt:** A méltán híres görög saláta legfontosabb alapanyaga a feta. Már az ókori görögök idejében is ismert és kedvelt volt. Eredetileg kecsketejből készül, ez sokkal krémesebb és puhább, mint a juh- vagy a tehéntejes változat. A színe hófehér, az íze jellegzetesen savanykás, és kissé sós, az állaga tömör ugyan akkor krémes, viszont könnyen török és morzsolódik. Általában sós lében vagy fűszeres olajban tárolják. Ha kimérve vesszük Görögországban a piacon, ügyeljünk rá, hogy megfelelő mennyiségű lét is adjanak hozzá és otthon is ebben tároljuk, különben kiszárad. Mára már nem csak a görög, hanem az egész mediterrán konyha elengedhetetlen alapeleme.

**Görög olíva bogyó és olaj:** A görög konyha talán legfontosabb alkotó eleme. A sajátos száraz és meleg éghajlatnak köszönhetően az olajfa azon kevés fa fajták egyike, amelyik megél Görögországban. A bogyóját is és az abból sajtolt olajt is használják, minden háztartás elengedhetetlen kelléke.

**Görög fűszerek:** A legfontosabb görög fűszerek a görög bazsalikom, a kakukkfű, az oregánó, a kapor, a koriander, a fahéj, a kömény, az olajbogyó, az olívaolaj, a fokhagyma és a pálinkájáról is jól ismert ánizs.





### Tipikus görög italok

Ami a görögök kedvelt italát illeti, tipikus aperitifnek számít étkezés előtt az ouzo - az ánizspálinka, amit ízlés szerint lehet vízzel keverni. Az étkezésekhez Görögországban bort fogyasztanak. A sör nem annyira elterjedt, de viszonylag jó márkájú kapható belőle. Görögországot említve, szinte mindenkinek eszébe jut a Metaxa, ami a brandy és a likőr egyedülálló kombinációja. Az étkezés után görög kávét fogyasztanak, a nálunk is jól ismert török kávét. Itt már édesítve szolgálják fel, és kapunk hozzá egy pohár vizet is.