

# جاذبه‌های غذایی یونان

20 آذر 1403

همیشه در منورستوران‌های اروپایی و ترکی می‌توان ردپایی از غذاهای خوشمزه یونانی یافت، که با هر لقمه آن، فرهنگ و تاریخچه یک کشور برایمان تداعی می‌شود. از معروف‌ترین و خوشمزه‌ترین غذاهایی که در فرهنگ غذایی یونان نامشان ماندگار شده، می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

## تراماسالاتا

این غذای خوشمزه را در یونان با ماهی، روغن زیتون و آبلیمو تهیه و در آخر به آن خامه، نمک و ادویه‌های مختلف اضافه می‌کنند. این غذا را در منوهای رستوران فرانسه و رومانی نیز می‌توانید ببینید. یونانی‌ها به دلیل ترکیب کردن سبزیجات معطر به تراماسالاتا آن را خوشمزه‌تر درست می‌کنند و در فرهنگ غذایی یونان، این غذا جایگاه بالایی دارد.

## پیتا

ریشه این نان به یونان برمی‌گردد و از محبوب‌ترین و اصلی‌ترین غذاهای یونانی به حساب می‌آید که در رژیم مدیترانه‌ای آن‌ها جایگاه ویژه‌ای دارد. مصرف پیتا در این کشور قدمتی طولانی دارد، که با بافتی سبک، نیمه خشک و متراکم برای تهیه انواع ساندویچ‌ها استفاده می‌شود.

## سالاد یونانی

شاید با شنیدن نام سالاد یونانی به این فکر کنید که یونانی‌ها از آن برای رژیم و کاهش وزن استفاده می‌کنند، در صورتی که برای آن‌ها یک غذای کامل به حساب می‌آید. این سالاد برخلاف سالادهای دیگر، فاقد کاهو است و مخلفات آن شامل گوجه فرنگی، پیاز و خیار می‌باشد، که یونانی‌ها با کمک پنیر فتا و روغن زیتون به آن طعم بی‌نظیری می‌دهند.

فرقی ندارد که چه زمانی به یونان سفر می‌کنید، بدون شک اولین انتخاب شما، سالاد یونانی است. دانستن این نکته هم خالی از لطف نیست که طرز تهیه این سالاد بسیار آسان و برای همه سنین قابل مصرف است. پس حتماً آن را در برنامه‌های غذایی‌تان قرار دهید.

## موساکا

موساکا غذایی محبوب بین یونانی‌ها است که شباهت زیادی به لازانیا دارد. در این غذای یونانی از بادمجان به جای لایه‌های پاستا استفاده می‌شود. گوشتی که در این غذا به کار می‌رود، معمولاً از گوشت تازه بره است و با دارچین و سیر مزهدار می‌شود. یونانی‌ها برای آن‌که طعم بهتری به این غذا بدهند، در لایه آخر به آن سس بشامل اضافه می‌کنند.

## سوولاکی

فرقی نمی‌کند که گوشت‌خوار هستید یا گیاه‌خوار، در سفر به یونان حتما باید این غذا را امتحان کنید. طعم فراموش‌نشده‌ی این غذا را در گوشه‌ گوشه خیابان‌های یونان می‌توانید تست کنید. دست‌فروش‌های خیابانی و رستوران‌ها، سوولاکی را با انواع گوشت قرمز، گوشت مرغ سرو می‌کنند. اگر شما در زمره گیاه‌خواران قرار دارید، با خیال راحت آن را سفارش دهید؛ چرا که آن را با بادمجان، فلفل و قارچ برای شما آماده می‌کنند. خود یونانی‌ها این غذا را با نان پیتا، سیب‌زمینی سرخ‌شده و سس تازاتیکی می‌خورند و اسم این ترکیب را ژيرو گذاشته‌اند.