



16 juny 2106
IB3 Balears fa ciència

Viatge a Grècia



Donada la geografia i la història de Grècia, l'estil de cuina és típicament mediterrani, amb tècniques i ingredients compartits amb Itàlia, nord d'Àfrica i fins hi tot la nostra terra. No obstant també presenta una gran influència de la cuina de l'Orient Mitjà i les gastronomies procedents dels Balcans.

Destacar que la cuina de la Grècia continental, és molt diferent de la gastronomia de les illes gregues.

Igual que a la resta de la conca mediterrània, l'ingredient més antic i característic de la cuina grega és l'oli d'oliva, que està present en gairebé tots els plats.

L'olivera és un dels arbres més abundants de les terres gregues El principal cereal és el blat, amb el qual es fa la farina, però també es cultiva l'ordi.

Els vegetals més importants són el tomàtiga, les albergínies, les patates, les mongetes tendres, les cebes, els cogombres i els bolets, també s'usa molt el gra de sèsam. Per exemple, per empolvorar les rosquilles gregues.



Pel que fa a la cran , la més consumida és la de xot. Són freqüents en tot el país els ragús de xot i hortalisses. També molt típica és la mussaka.

Els plats de peix són comuns especialment en les zones costaneres i a les illes, sobre tot a base de de pop (Ktapodi), ratjada (selachi) i tonnos (tonyina) .

Dona igual s' hora que sigui, a Grècia sempre es poden trobar "tapes" a totes bandes, conegudes allà com a Mezédes:

Bifteki: Pilotes de carn

Feta: Plats amb formatge de cabra.

Saganaki: formatge arrebossa,

Tzatziki: iogurt amb cogombre i all

També és molt usada la Pasta Filo (originaria de pèrsia).

Curiosament els grecs no acostumen a menjar postres elaborats al final del dinar , sols fruita i pot ser iogurt. Normalment els "pastissets" són consumits al capvespre o al vespre. Destacar els Baklawas (pastissets d'ametlles) , kataifi (unes empanadilles de cabell d'angel, amb fruits secs i banyades en almívar de llimona)

Pel que fa a begudes el Ouzo (beguda típica d'anís) i la Retsina (un licor elaborat a partir de raím blanc al que durant la fermentació se li afegiran cristalls de la reina de pi)

També és molt important la producció vitivinícola , on envà més de 80.00 hectàrees són de cultiu de vinyes.



MOUSSKA.

1/2 kg de carn picada
1 Ceba gran
3 Albergínies mitjanes
1/2 kg de patates
1 copa de vi blanc (si pot ser retsina)
orenga
farigola
2 fulles de llorer
Romaní
tomàtiga triturada
sal
Oli d'oliva
formatge ratllat
Per a la beixamel:
1 l de llet
150 g de farina
2 cullerades soperes de mantega
sal



Preparació

Primer, en una paella amb un raig d'oli, sofregim la carn picada amb la ceba trossejada, orenga, farigola, romaní, 2 fulles de llorer i sal.

Quan estigui mig daurat, aboquem una copa de vi blanc

Deixem reduir uns instants i afegim a continuació la tomàtiga

Fem la beixamel fonent la mantega en una cassola. Quan estigui fosa, afegim poc a poc la farina. Quan s'aconsegueixi fer una bolla amb els dos ingredients, tirem molt lentament la llet (si està prèviament calenta, millor). Remenam sense parar i, un cop aconseguida la untuositat desitjada, assaonam, la retirem del foc i la reservam.



Presentació 1:

En una placa de forn, col·locam un llit de patates tallades a rodanxes fines (prèviament fregides i ben escorregudes) . Una altra de albergínies (prèviament fregides i ben escorregudes), i una altra de carn picada. Sobre la carn, col·locam el formatge (mozzarella o feta) i una altra capa d'albergínies.

Aboçcam la beixamel per sobre.

Empolvoram amb formatge ratllat i gratinam al forn a temperatura forta durant 20 minuts aproximadament.

Deixem reposar un temps abans de servir.

Presentació 2:

Fregim tires d'albergínia amb les que folrarem un motlle de flam o púding. L'omplim amb la carn picada i ho enfornam. Servim amb patates fregides i la beixamel per sobre





BAKLAWA

ingredients:

- Mantega sense sal, 200 grams
- Pasta Filo, 12-14 làmines
- Festucs, 100 grams
- Ametlles, 100 grams
- Nous picades, 200 grams
- Pinyons, 50 grams
- Sucre, 125 grams
- Canyella en pols, una cullerada
- Una branca de canyella
- Una llimona
- Un parell de claus
- Aigua de tarongina, 60 ml
- Aigua



preparació:

Per començar a preparar el baklava hem de picar les ametlles i les nous pelades. Un cop els tinguem ben picats els mesclam amb els pinyons, 50 grams de sucre i la canyella. D'altra banda posam la mantega en un recipient apte per al microones i la fonem. A continuació cal greixar amb una mica de mantega en el fons i les parets d'un motlle.

Dins el motlle estenem un parell de làmines de pasta filo untades amb una mica de mantega fosa. Utilitza un pinzell de cuina per anar pintant totes les làmines una a una. Després de posar dues làmines enganxades, perquè facin de base del baklava, posam a sobre d'elles una capa de la barreja de fruits secs, sucre i canyella que havíem preparat. El següent pas serà col·locar per sobre una altra làmina de pasta ben untada amb mantega, i a sobre posem una altra capa de fruits secs. Així anirem repetint fins a acabar amb dues làmines de massa untades de mantega i unides, formant la part superior del baklava. Aixafam bé perquè quedi tot ben atapeït.

Fiquem el motlle amb el farcit a la nevera uns 40-45 minuts perquè es qualli una mica i passat aquest temps traiem del fred i tallam llavors els baklava en forma de quadrats o rombes. Posem el forn a escalfar a 180 ° C per dalt i per baix i posem al forn els baklava uns 7-8 minuts. Durant aquest temps posarem a escalfar una cassola amb d'aigua, l'aigua de tarongina, 75 grams de sucre, dos claus, una branca de canyella, la pell de la llimona i el suc de mitja llimona, i fem un almívar dolç amb aquests ingredients. Ho deixam bullir, i llavors posam a foc suau uns 10 minuts, i després ho pasam per un colador. Quan els baklava siguin cuits, aboquem l'almívar per sobre d'ells i els afegim una capa de pistatxos molts ben repartits i deixarem refredar a temperatura ambient i després a la nevera un parell d'hores.