

المطبخ اليوناني

Posted on 2021 ,6 مارس



Category: [اطباق رئيسية](#)

: بواسطة

يقدم الطبخ اليوناني مجموعة غنية ومتنوعة من الأطعمة والمشروبات التي توجت حرفياً لآلاف السنين، فكل وجبة يونانية طازجة وجذابة بمثابة رحلة عبر تاريخ اليونان.

نبذة عن المطبخ اليوناني

يشتهر الطعام اليوناني بنكهاته القوية، وأيضاً بكونه أحد أكثر الأنظمة الغذائية الصحية في العالم. وفقاً لدراسة أجرتها جامعة هارفارد، وتحديداً النظام الغذائي لجزيرة كريت اليونانية. ويرجع ذلك إلى استخدامه المكثف للفواكه والخضروات الممزوجة بكمية جيدة من البروتين من اللحوم والمكسرات. وبشكل عام، لا تحظى الوجبات السريعة مثل البيتزا الدسمة ورقائق البطاطس في اليونان بشعبية كما هي في المملكة المتحدة. على الرغم من أن النظام الغذائي اليوناني يحتوي على الكثير من زيت الزيتون الدهني، إلا أن الدهون الموجودة في زيت الزيتون غير مشبعة، مما يعني أنها لا تسد الشرايين كما تفعل الزبدة أو شحم الخنزير.

تاريخ المطبخ اليوناني في سطور

رغم أن الطبخ اليوناني قد تأثر بالثقافات الأخرى وأثر بها، كما هو الحال بالنسبة لمطابخ معظم البلدان، إلا أن المطبخ اليوناني ظل الصدارة في صفوف المطبخ "المختلط" الذي يمكن تتبعه بسهولة إلى 350 قبل الميلاد.

ففي عام 350 قبل الميلاد، عندما وسع الإسكندر الأكبر نفوذ الإمبراطورية اليونانية من أوروبا إلى الهند، تم القبول ببعض التأثيرات الشمالية والشرقية في المطبخ اليوناني.

في عام 146 قبل الميلاد، سقطت اليونان في يد الرومان مما أدى إلى مزج التأثير الروماني في الطبخ اليوناني.

في عام 330 م، نقل الإمبراطور قسطنطين عاصمة الإمبراطورية الرومانية إلى القسطنطينية، وأسس الإمبراطورية البيزنطية التي سقطت بدورها في يد الأتراك عام 1453 وظلت جزءاً من الإمبراطورية العثمانية لما يقرب من 400 عام. خلال ذلك الوقت، كان لا بد من معرفة تلك الأطباق بأسماء تركية، وهي أسماء لا تزال قائمة حتى اليوم.

فكان مع كل غزو واستيطان تحدث تأثيرات على المطبخ اليوناني – من الرومان والفينيسيين والبلغان والأتراك والسلاف وحتى الإنجليز – والعديد من الأطعمة اليونانية لها أسماء تعود أصولها إلى تلك الثقافات، وأبرزها الإمبراطورية العثمانية كما ذكرنا.

وخلال تلك الأوقات، انتقلت العناصر الكلاسيكية للمطبخ اليوناني عبر الحدود أيضاً، وتم تبنيها في أوروبا وشمال إفريقيا والشرق الأوسط و مع الإسكندر الأكبر حتى أقصى الشرق.

مكونات الطعام اليوناني

تغيرت أسماء الأطعمة وطرق الطهي والمكونات الأساسية قليلاً بمرور الوقت. كان الخبز والزيتون وزيت الزيتون والنبيد يشكلون النمط الثلاثي للنظام الغذائي اليوناني لعدة قرون، تماماً كما هو الحال اليوم.

واليونان دولة قوامها يتكون من صغار المزارعين الذين ينتجون مجموعة لا تصدق من الجبن والزيت والفاكهة والمكسرات والحبوب والبقوليات والخضروات المنتجة عضوياً، بالإضافة إلى مجموعة من الخضر والأعشاب التي تنمو في البرية. هذه هي الأطعمة التي تشكل أساس النظام اليوناني التقليدي، أطعمة تضيف إلى المطبخ اليوناني التنوع والتغذية. كما أن مناخ اليونان مثالي لزراعة أشجار الزيتون والليمون، مما ينتج عنصرين من أهم عناصر الطبخ اليوناني. وتستخدم البهارات والثوم والأعشاب الأخرى مثل الزعتر والريحان والنعناع والزعتر على نطاق واسع، وكذلك الخضار مثل الباذنجان والكوسا والبقوليات بأنواعها.

وتعد الأسماك والمأكولات البحرية جزءاً شائعاً من النظام الغذائي اليوناني. ويعتبر لحم الضأن والماعز من اللحوم التقليدية في الأعياد والمهرجانات، كما تتوفر أيضاً لحوم الدواجن ولحم البقر ولحم الخنزير بكثرة.

من أشهر الأطباق اليونانية

المسقة

ربما تكون هذه المسقعة هي الأكثر شهرة بين جميع الأطباق اليونانية، وهي عبارة عن طاجن مخبوز بالفرن من طبقات الباذنجان وحشوة من اللحم المتبل المغطى بالبشاميل الكريمي

تزازيكي - صلصة كريمي بالخيار واللبن الزبادي

يعد غموس الخيار المنكه بالثوم مكماً مثالياً للحوم والخضروات المشوية. يتم تقديمه على الجانب مع مثلثات الخبز ويستخدم أيضاً كطبق جانبي لطبق سوفلاكي

سوفلاكي لحم الخنزير - أسياخ لحم الخنزير المشوي

سوفلاكي هو المصطلح لمعنى "أسياخ صغيرة" من اللحم المنقوع في ماء مالح والنبيد الأحمر ثم يشوى

شورية الدجاج افجوليمونو

يعتبر حساء الدجاج أفجوليمونو من الأطباق اليونانية اللذيذة، وهو عنصر أساسي وشهي ولذيذ في أي منزل يوناني. عبارة عن شوربة تقليدية مع نكهة كريمة البيض والليمون

طريقة عمل شوربة الدجاج افجوليمونو

دجاجة كاملة 1

كوب ماء 12

جزر مقطعة إلى نصفين 2

سيقان من الكرفس مقطعة إلى نصفين 2

بصلة كبيرة مقشرة ومقطعة نصفين 1

ورق الغار 2

حبات فلفل أسود كاملة 5

ملعقتان صغيرتان ملح حسب الرغبة

كوب معكرونة لسان العصفور أو أرز 1/2

بيضات في درجة حرارة الغرفة 3

ملعقة صغيرة من قشر الليمون الطازج 1

ليمون عصير مصفى 2

اختياري: فلفل أسود مطحون طازجاً حسب الرغبة

الطريقة

يُضاف الدجاج والماء والجزر وسيقان الكرفس والبصل وورق الغار والفلفل الأسود والملح إلى قدر كبير. يُغلى المزيج سريعاً، ثم تُخفّض الحرارة إلى متوسطة منخفضة ويُترك على نار خفيفة مُغطى جزئياً لمدة ساعة تقريباً إلى ساعة ونصف. أخرج الدجاج والخضروات في وعاء وصفي المرق بعناية من خلال منخل ناعم في وعاء كبير منفصل. أعد المرق المصفى إلى الإناء واتركه حتى يغلي.

تُضاف معكرونة لسان العصفور وتُطهى دون تغطيتها لمدة 10 إلى 12 دقيقة تقريباً حتى تنضج.

أثناء طهي المعكرونة، حضر خليط البيض والليمون. باستخدام خفاقة، اخفق البيض حتى يصبح طرياً ورقيقاً في وعاء.

أضف قشر الليمون وعصير الليمون مع الاستمرار في الخفق.

عندما تنتهي المعكرونة من الطهي، أطفئ النار. ضع حوالي 2 كوب من المرق في وعاء أو كوب قياس كبير.

أضيف المرق الساخن ببطء إلى خليط البيض والليمون مع الاستمرار في الخفق. سيؤدي ذلك إلى تلطيف البيض ومنعه من التخبث. بمجرد إضافته إلى المرق الساخن.

قلّب مزيج البيض والليمون في القدر وسخّنه على نار خفيفة جداً لمدة 5 إلى 10 دقائق تقريباً حتى يسخن تماماً.

اضبط توازن الملح والفلفل.

تقليدياً، يتم تقديم هذا الحساء بدون لحم الدجاج أو الخضار. يمكنك إضافتهم مرة أخرى أو تقديمهم في طبق منفصل كما تفضل.

المراجع:

- 1- [A Brief History of Greek Food](#)
- 2- [Classic Greek Dishes](#)
- 3- [An Introduction to Greek Food and Greek Cooking](#)