# ПЛАН

# Национальная кухня Греции

# Основные ингредиенты греческой кухни

# Греческая философия питания

# Греческая атмосфера питания

# Область Македония

# Общие сведения

# Македонская кухня

# Традиционные продукты питания области Македония

* + 1. Основные продукты питания области Македония (рецепты)
    2. Вина Македонии
    3. Сладости Македонии (рецепты)
    4. Гастрономические фестивали области Македония

1. Резюме на английском языке (summary)

Список литературы

# Национальная кухня Греции

Отличительной чертой греческой национальной кухни является сочетание следующих факторов: уникальные ингредиенты, греческая философия делиться с другими вкусами, а также самой страной и атмосферой.

**1.1 Основные ингредиенты греческой кухни**

У греческой кухни есть четыре секрета: свежие качественные ингредиенты, правильное использование приправ и пряностей, известное греческое оливковое масло и ее простота. Греческое масло заслуживает отдельного упоминания. Оно сопровождает практически все греческие блюда, оно отличного качества и полезно для здоровья. Также оно известно тем, что благодаря благодатному греческому климату не принято искусственное выращивание овощей. В результате, большинство овощей выращиваются натуральным способом и таким образом сохраняют свой вкус и качество. Также Греция славится своими фруктами, сырами, в особенности фетой. Бараны и козы питаются на свободных пастбищах, вкус их мяса уникален и его вы не встретите в кухне никакой другой страны. Средиземноморские морепродукты вкуснее океанских. Ионическое и Эгейское море чистейшие, а также богаты рыбой, которая готовится в Греции в большинстве случаев на мангале. В Греции, как и в других странах Средиземноморья, отдают предпочтение здоровой пище с низким содержанием животных жиров. В первую очередь это легкодоступные местные продукты: хлеб, выпечка и макаронные изделия, свежие овощи и фрукты, рыба и оливковое масло. Один из самых старых кулинарных рецептов, известный миру - это рецепт приготовления рыбы, а авторами его являются древние греки. И этому не стоит удивляться - благодаря многочисленным морским берегам рыба - повседневная пища греков. Готовится и подается она в самых различных вариантах: горячая, холодная, жареная, запеченная, тушеная, фаршированная, в виде начинки для других блюд, вяленая, копченая, соленая, маринованная. В приморских деревушках, куда рыбаки поставляют улов каждый день, можно отведать вкуснейшие рыбные блюда и домашнее вино, а также "раки" - местную виноградную водку.

Греки - большие ценители и любители овощных блюд. Из овощей самыми распространенными являются баклажаны, совсем маленькие артишоки, которые едят прямо с листьями, помидоры, бобы, тыква, лук, сладкий перец, зеленая фасоль, приготовленная с оливковым маслом, салаты из вареных овощей. Особо популярны виноградные листья с фаршем. Их, как свежие, так и маринованные фаршируют мясом или рисом и поливают соусом из взбитых яиц и лимонного сока.

На весь мир известны знаменитые греческие соусы-дипы к рыбе и овощам: тцатцики (или тзадзики - соус из йогурта с огурцами и чесноком) и тармосалата (на основе рыбной икры). Во многих блюдах используется соленый греческий сыр "Фета", похожий на знакомую нам брынзу. Кухня Крита славится мясными блюдами, которые не популярны в других частях страны. Попробуйте бараньи и свиные ребрышки, приготовленные на гриле или в духовке, с картофельным гарниром, либо фрикасе. Стоит отведать также "стифадо" (мясо в луковом соусе). На десерт обычно подают фрукты (арбузы, дыни, персики, абрикосы, виноград), ореховые рулетики из тонкого теста-фило баклава или йогурт с медом.

# *Уникальными греческими продуктами* являются:

# оливковое масло

# мед

# мастика

# узо

# сыры (Фета)

# *Греческие вина*

Греция как родина бога вина Диониса, является также родиной одних из самых лучших вин высшего сорта, известных в истории. Это вина с островов Хиос и Тасос, известные во всем древнем мире. По различным причинам исторического характера производство вина практически прекратилось с 19 века до 1960 года. Именно после этого времени традиции производство алкоголя в Греции возобновились и сегодня можно найти много прекрасных греческих вин, которые производятся во всех странах мира.

Категория П.Р.Б.Р. (Вино высшего качества) включает в себя лучшие вина Греции. Самые известные имена: в Северной Греции – Зитса, Аминтэо, Гуменица и Науса. На Халкидиках – Плайес Мелитона, в Фессалии – Агхиалос и Рапсани. В районе Афин – Кандза, на Пелопоннеса – Патра, Мантиния и Немея. На ионических островах – Робоья Кефалоньяс, а также производства на островах Санторини, Парос, Лимнос, Пелопоннес, Родос. Также на Крите существуют названия происхождения Арханес, Пеза, Сития и Дафни.

# 1.2 Греческая философия питания

# Время суток, когда греки собираются за столом для того, чтобы насладиться обедом либо закусками, это тот момент, которому жители этой страны придают особое значение. Разделять обед с друзьями, дома, в ресторане либо в таверне для греков – это ритуал с глубокими корнями. Греческое слово «ухмрьуйп» старо как и эта страна и дословно ее можно перевести как «пью вместе с друзьями». Атмосфера в типичных греческих ресторанах и тавернах очень расслабленная, простая, без лишних церемоний. Приготовление еды с одной стороны имеет свое собственные правила приготовления. Хорошие повара для посетителей ресторана сродни хорошим хозяйкам – что в Греции означает, что повар прекрасный. И один хороший повар может посвятить целые дни, чтобы приготовить вкусный обед для своих друзей.

# 1.3 Греческая атмосфера питания

# Попробуйте бокал узо или вина вместе с жареным осьминогом или с любим другим греческим блюдом в то время как вы сидите под тенью деревьев в маленькой греческой таверне у моря на одном из островов Эгейского моря. По возвращении домой, попробуйте повторить этот опыт, готовя то же самое блюдо либо напиток. Вы поймете, что вкус у одинаковой еды совершенно другой. Секрет в данной случае не только в ингредиентах, но и в том, где и что вы едите.

**2. Область Македония**

**2.1 Общие сведения**

Македония – это географическая и историческая область материковой Греции и располагается между горной целью Пиндос и рекой Нестос. Область является второй в Греции по населению, площади и граничит с бывшей югославской республикой Македония, Болгарией, областью Фессалия и Эгейским морем, на востоке с Западной Фракией, Эпиром и Албанией.

Область разделена на три периферии – периферия Центральной Македонии, периферия Западной Македонии и периферия Восточной Македонии и Фракии.

Область Македонии отличается разнообразием горного ландшафта, в котором располагаются многочисленные долины и реки, устье некоторых из которых находится в соседствующих странах. Отличительной чертой западной и восточной Македонии является протяженный горный комплекс в западной части региона с плодородными долинами, в то время как Центральная Македония находится в долине города Салоники, второго по площали города Греции.

#### Главные реки Македонии – это Аксиос, Алиакмонам, Стримон, Галликос и Нестос. Македония не является областью сбольшим количеством озер, однако из 23 озер Греции 6 находятся в области Македония.

#### Население Македонии также очень разнообразно, поскольку в разные времена кроме греков здесь проживали болгары, албанцы, турки, славяне, евреи, понтийцы, что не могло на повлиять на национальную кухню этого региона.

|  |  |
| --- | --- |
| Главные города региона Македония | |
| 1. Салоники | 773.180 |
| 2. Кавала | 58.663 |
| 3. Серрес | 54.266 |
| 4. Катерини | 50.510 |
| 5. Верия | 42.794 |
| 6. Драма | 42.501 |
| 7. Козани | 38.591 |
| 8. Птолемада | 28.679 |
| 9. Яница | 26.296 |
| 10. Науса | 19.870 |
| 11. Эдессе | 18.253 |
| 12. Килкис | 17.430 |
| 13. Кастория | 14.813 |
| 14. Клорина | 14.279 |
| 15. Александрия | 13.229 |
| 16. Гревена | 10.177 |
| 17. Хрисуполи | 8.004 |
| 18. Аргос Орестико | 7.558 |
| 19. Литохоро | 6.697 |
| 20. Полигирос | 5.040 |

*Климат*

Климат Македонии очень благоприятный для сельского хозяйства из-за большого количества осадков во все времена года и мало отличается по всей площади. Так, в приморских районах климат умеренный, внутри области – материковый, а в горных районах – горный. Зимняя погода отличается сильным холодом, сильными холодными и снегом. Летом же температура достигает 40 градусов.

С точки зрения сельского хозяйства, область Македонии является самой богатой областью Греции. Самая большая часть сельскохозяйственной продукции производится в Македонии. Например, в области выращиваются фрукты (в основном персики и яблоки), бобовые, рис. Овощи, вино и оливки.

*Животные в Македонии*

Животноводство играет важную роль в экономике области. Здесь выращиваются коровы, овцы, быки.

**2.2 Македонская кухня**

Греческая национальная кухня отличается по районам страны в зависимости от климатических условий, вкусовых изменений под влиянием других стран, различные условия, которые основываются на фантазии жителей. Местная или региональная кухня – это местные ингредиенты, сочетание продуктов, которые производятся в определенное время года.

Национальная македонская кухня располагает достойными внимания рецептами, которые выдержали проверку временем и являются неотъемлемой частью культуры этой области. Македония является самой большой по площади областью Греции, второй областью страны по населению, ее столица – вторая по величине в Греции. Жители этой области аутентичные греки, здесь сильно историческое влияние соседства с Балканскими странами, что и сформировало уникальность ее кухни.

Культура еды формируется из греческих корней, истории, традиций, которые переходят в национальные блюда, праздничные, и также каждодневные.

Македонская кухня характеризуется блюдами из сочного мяса, вкусными сырами и продуктами из сыра и питами со сладкими начинками, овощами, ароматическими винами, закусками, ароматными фруктами, свежей рыбой. Многообразие блюд – основная отличительная черта македонской кухни. Это гирос, сувлакья, бобовые, пироги, патсас, рыба.

Что касается пирогов, то их великое множество. Самые известные – это пироги с сыром, шпинатом, зеленью, колбасами, кабачками, молочными продуктами, мясом, фаршем, сыром касери, курицей, капустой, рисом, яблоком и луком. Для жителей Македонии обычно день начинается с какой-нибудь выпечки или сдобы, например с пирогов.

Когда мы говорим о номе Козани, мы подразумеваем шафран, это растение золотистого цвета, которое используется в приготовлении кухни, в сладостях, с невероятными лечебными свойствами. Известен этот ном рождественским блюдом япракия.

***Рецепты:***

***Кавурмас***

Ингредиенты (на 4-6 человек)

1 говяжье или овечье филе

250 гр. баранины

250 гр. говядины

Черный перец, соль

Специи

орегано

3 столовые ложки свежего сливочного масла

**Способ приготовление:**

1. Промойте хорошо филе, очищая от пленки.

2. Нарежьте мясо на куски, посолите, поперчите, посыпьте орегано, специи, пармезан и сливочное масло.

3. Заполните смесью, заверните в фольгу и запекайте в духовке в течение приблизительно 1 Ѕ часа.

4. Достаньте из духовки, разверните и подавайте к столу.

**Мясо**

Продукты (на 4 человека)

500 гр. петрушки

500 гр. баранины или говядины

10-12 ложек масла

1 луковица

1 лимон

1 яйцо

**Способ приготоволения:**

1. Промойте петрушку. Выбросьте плохие листочки.

2. Варите мясо в воде. Чем меньше тем лучше, сохраняя сок в кастрюле, добавьте масло с нарезанным луком и мясом.

3. Добавьте туда ингредиенты, и добавьте листья петрушки, соль, перец и мясной бульон. Должно кипеть при низкой температуре.

4. Когда блюдо будет готово, налейте бульон в тарелку, добавьте сок лимона и яйцо. Когда все готово, можно приступать к трапезе, пока всё горячее.

5. Подается теплым с небольшим количеством бульона в тарелке.

**Касери соху с яйцами саханаки**

продукты (на 1 человека)

50 гр. Касери Соху

2 свежих яйца

50 мл. Оливкового масла

Соль, перец

2 нарезанных помидора

**Приготовление**

1. Разогрейте масло в саханаки.

2. Добавьте чеддар, ломтики помидоров и яйца.

3. Выпекайте в духовке в течение 5 минут.

4. Подается в виде закуски.

**Бугатса с сыром.**

Продукты

1 л. Молока

100 гр. Сливочнго масла

300 гр. Сыра Фета

100 гр. Мизитра

**Способ приготовление:**

1. Вскипятите молоко в кастрюле и добавьте манной крупы. Перемешивайте до тех пор, пока смесь не загустеет. Добавьте сливочное масло, сыр фета и перемешайте еще раз.

2. Дайте смеси остыть. Вырежьте из фольги квадраты, положите на каждый квадрат немного начинки и накройте другим квадратом из фольги.

3. Положите получившиеся изделия в кастрюлю и варите Ѕ часа при температуре 200C.

**Пастурмазопита.**

Ингридиенты [на 8-10 человек]

Ѕ кг слоеного теста

300 гр. тонко нарезанной пастурмы.

3-4 помидора

500 гр. тонко нарезанных касери

150 гр. топленого масла

Соль, перец

**Приготовление:**

1. Растяните половину листов основами один к одному, смажьте маслом сковородку.

2. На листы выложите пастурму, затем касери и помидоры.

3. Посолите, поперчите и накройте пирог с оставшимися листами, каждый из которых смазан маслом.

4. Выпекайте пирог при 200C в течение 30-40 минут.

5. Или же, если мы делаем пирожки, кладем начинку в листы теста, сворачивая их в форму треугольников.

**Бугиурни**

Ингредиенты [ на 2 человека]

100 гр. сыра Фета

4 ломтика помидоров

4 перца

Немного нарезанного лука

4-5 маслин без косточек

Перец

Орегано

немного букуво

30мл оливкового масла

**Приготовление**

1. Положите сыр фета в миску или, желательно, в глиняное блюдо.

2. Добавьте оставшиеся вышеуказанные ингридиенты и выпекайте 8-10 минут при температуре 180-200C.

**Мизопилафо.**

Ингредиенты [на 4 человека]

1 кг мидий

1 пакет риса Каролина

3 зубчика чеснока

3 маленьких сушеных острых перцев

3 стакана пива

Нарезаная петрушка

Немного сливочного масла

Растительное масло

**Способ приготовления:**

1. Промойте мидии, затем положите их в кастрюлю с небольшим количеством воды, чтобы избавиться от оболочки когда они раскроются.

2. Слейте воду и налейте в кастрюлю с мидиями пиво, добавьте чеснок, весь перец и масло. Варите на среднем огне примерно 20 минут.

3. Предварительно отварите рис. Слейте воду, добавьте сливочное масло, немного масла и мидии [целые, с раковиной] и слегка перемешайте, добавьте нарезанную петрушку.

4. Подается горячим.

**Циеросармас**

Ингридиенты

Ѕ килограмма бараньей печени

ј свежего лука

Немного укропа

1 чашка масла

2 столовые ложки сливочного масла

3 яйца

Соль, перец

**Способ приготовления:**

1. Мелко нарезаем печень.

2. Добавьте нарезанный лук, укроп, рис, перец и соль, растительное и сливочное масло и хорошо перемешайте, разбив в смесь два яйца.

3.Нарежте сальник на куски. Добавьте немного начинки и заверните каждый кусок, как обычно заварачивают виноградные листья.

4. Смажьте сковороду (противень) положите на неё тсигаромады. Смажьте третьим яйцом и сливочным маслом.

5. Выпекайте при 170C и блюдо готово.

**Батзос.**

**Тиганивос**

Ингредиенты:

80 гр. Батсо на человека

Оливковое масло для жарки

Немного муки

Лимон, помидоры и соленья

**Способ приготовления:**

1. Нарежьте батсо ломтиками.

2. Окуните в воду и обвалите в муке.

3. Опять окуните в воду и обжарьте на горячем масле в течение 2-3 минут с каждой стороны.

4. Снимите co сковороды и подавайте с лимоном, помидорами или солениями по выбору.

**Прасотиганья.**

Ингредиенты [для 4-6 человек]

1 Ѕ кг свинины

1 кг лука-порея

Столько же свиного жира

Столько же соли

Ѕ килограмм Пармезана

Столько же овечьего масла

**Способ приготовления:**

1. Нарежьте свинину и лук-порей на кусочки.

2. Обжарьте мясо в кастрюле с жиром до образования золотистой корочки, затем выньте его на блюдо.

3. Порежьте лук-порей, добавьте в сковороду, где жарилось мясо и помешивайте непрерывно до готовности.

4. Достаньте и добавьте приготовленное мясо.

5. Подавать следует в небольших тарелкax по количеству людей.

**Капамас.**

Ингредиенты [для 4-6 человек]

1 кг телятины

1 Ѕ кг сушеного лука

1 столовая ложка красного перца

1 столовая ложка сливочного масла

1 столовая ложка оливкового масла

100 гр. разного изюма

1 столовая ложка сахара

Немного соли

**Способ приготовления:**

1. Обжарьте мясо в сливочном и растительном масле. Добавьте красный перец, воду. Добавить лук разрезанный на 4 части, чтобы мясо быстрее приготовилось.

2. Затем варите в небольшом количестве сока и жира, добавьте луковицу, а затем сахар и изюм, и пусть всё варится до тех пор, пока не останутся только лук и сало.

**Козленок**.

Ингредиенты [для 4-6 человек]

1 козленок 5 кг

1 печень

150 г, риса Каролина

3-4 веточки розмарина

6 зубчиков чеснока

сухое белое вино

соль

перец

ореган

оливковое масло

**Способ приготовления:**

1. Для начинки, хорошо промойте печень, перемелите фарш с чесноком, добавив немного оливкового масла и чуточку розмарина.

2. Влейте Ѕ стакана белого вина, удалите розмарин и добавьте рис, соль, перец, орегано и хорошо перемешайте. Добавьте 3 стакана воды и перекипятите рис.

3. Заполните козленка, сбрызнете вином изнутри и снаружи. Заполните розмарином и чесноком.

4. Хорошо зашейте и смажьте маслом и вином.

5. Положите в кастрюлю и варите в течение 4 часов при температуре 200С.

**Жаркое**

Без перемалывания [Фракии]

Ингредиенты [на 4 человека]

1 кг фарша

2 кг лука

2 помидора

3-4 зубчика чеснока

1 чашка масла

Ѕ чашки белого вина

Ѕ чашки коричневого риса

перец

соль

несколько лавровых листочков

**Способ приготовления** :

1. Перемешайте фарш с рисом, солью, перцем и небольшим количеством масла.

2. Очистите лук и протомите помидоры. Всё это добавьте в кастрюлю с маслом, лавровым листом, вином, чесноком, несколькими зернами перца, солью, небольшим количеством воды. Доведите до кипения

3. Перемешайте всё и оставьте на 1 Ѕ часа, пока не остается только в своем масле. Осторожно, не следует перемешивать лопаткой, лишь слегка трясти сковородку.

**Свинина с каштанами**

Ингредиенты [6 человек]

1 Ѕ кг крупных каштанов

1 Ѕ килограмм свинины

1 луковица

1 столовая ложка томатной пасты

растительное масло

соль

перец

**Способ приготовления** :

1. Очистите каштаны от кожуры и варите в подсоленной воде.

2. Нарежьте мясо на куски, промойте и процедите. Оставьте немного масла в кастрюле для жарки мяса. Посолите и поперчите, добавьте нарезанный лук, и пусть он поджарится до золотистого цвета.

3. Растворите томатную пасту в стакане воды и полейте мясо. Оставьте средний огонь для приготовления блюдаи и добавьте каштаны.

4. Освободите себе вечер, и подавайте горячим.

**2.3 Традиционные продукты области Македония**

**2.3.1 Основные продукты питания области Македония**

Основные продукты питания области Македония следующие:

***Лакерда из Кавалы***. Очень соленая закуска из филе рыбы. Филе «бродят» в соли и масле, и в этом составе настаиваются несколько дней.

***Шафран из Козани***. Речь идет о самой дорогой пряности в мире, о самой ценной ароматической добавке Земли. Цена на нее – от 3,5 евро за грамм. В Греции производятся исключительно козанский шафран.

***Красный перец Флорины***. Малеькие, красные острые перчики. Также во Флорине можно встретить разновидность больших, красных и сладких перцев.

***Телемес***. Белый сыр, который производится из смеси коровьего, козьего и овечьего молока. Историческое происхождение – страны Балканского полуострова. Можно назвать ее «фетой» Северной Греции.

***Касери***. Сыр Касери светло-желтого цвета со сладким вкусом, который готовится в основном из коровьего молока, но иногда также из молока дикой овцы. Это самый известный сыр в Греции после феты.

***Грибы из Пилио***. Исключительное по качеству разнообразие грибов и продуктов данного вида с сильным ярким вкусом и ароматом без привкуса «искусственности». Жареные, печеные, вареные – отличные на вкус в любом виде.

***Мизитра***. Белый, свежий сыр без соли, который приготавливается из молока дикой овцы и коровы. Творог – это один из традиционных видов балканских сыров, обычно соленая. В области Македония также называется «манури».

***Бацос***. Желтый дырчатый сыр, типичный сыр Македонии.

***Персики из Наусы***. Отличного качества средние по размеру персики со сладким сочным вкусом ярко-оранжевого цвета.

**2.3.2 Вина Македонии**

Сегодня Македония представляет собой самый старый винодельческий регион Греции. Войны, эмиграция и малоазийская катастрофа замедлили развитие Македонского вина, но после инвестиций в современные технологии развития, Македонское вино стало гламурным и оцененным во всем мире.

Науса, которая расположена на горе Вермион была первым регионом зарегистрированном винодельческими организациями Греции продукция которой обладает высочайшими вкусовыми качествами и производится из местного вида винограда Хиномавро.

**Самые известные производители вина**

* Alpha Estate
* Chвteau Nico Lazaridis
* Domaine Gerovassiliou
* Domaine Porto Carras
* Domaine Wine Art
* Ktima Kir Yianni
* Ktima Pavlidis
* The Metohi Chomitsa - Mount Athos Vineyards

**2.3.3 Сладости Македонии**

Македония славится своими сладостями, которые составляют одну из самых важных традиций Греции.

* Бугаца
* Халва
* Лукумадес
* Свиги
* Равани из Верии

Выпечка и кондитерское дело – традиционное в Греции и в каждой области есть свои особенные рецепты. Например, в области Македония, в номе Верия есть свой рецепт приготовления известного греческого сладкого пирога равани.

**Халва**

Продукты [на 15 человек]

300гр. свежего масла

350гр. муки

100гр. Очищенного миндаля

450гр. сахара

600мл. Молока

180мл. Сливок

1 чайная ложка ванили

**Способ приготовления:**

1. Очистите миндаль, порежьте напополам и прожарьте на сковороде добавляя немного масла. Добавьте манной крупы и быстро перемешайте до приобретения розового цвета.

2. Добавьте сахар и ваниль и хорошо перемешайте. Добавьте молоко и сливки. Варите 2-3 минуты.

3. Снимите кастрюлю с огня, накройте крышкой и оставьте в таком состоянии на пол часа.

4. Халву подавайте теплой.

**Тыквы**

Сладости [Grevena]

Ингредиенты:

Белая тыква 1 кг

Известковая вода

5 кг ягод

**Способ приготовления:**

1. Очистите тыкву от кожицы.

2. Разрежьте на средние кусочки. Положите в известковую воду на 15 минут, чтоб размягчить.

3. Выдавите виноград и доведите сок до кипения. Незадолго до этого, положите куски тыквы.

4. Снимите с огня, когда начнет густеть.

*Мармелад*

Самыми известными сладостями-мармеладами областей Македонии являются сладости, которые производятся в области Аридия (благодаря ее фруктам, цветам и пряностям) и в номе Науса (Синтаги ти йайас).

**2.3.4 Гастрономические фестивали области Македония**

Ежегодный гастрономический фестиваль проводится в городе Серрес при поддержке и организации Торгово-промышленной палаты нома Серрес. Это международный гастрономический фестиваль, в котором принимают участие повара из многих стран мира, специализирующиеся на греческой кухне. В рамках фестиваля проходит презентация местной продукции, местных аутентичных традиционных рецептов, а также импровизация поваров из разных стран на тему греческой кухни. В фестивале принимают участие крупнейшие компании, работающие в области продуктов питания, что необходимо также для завязывания международных деловых контактов, а также конкурс с участием поваров на лучшее блюдо кухни нома Серрес. Стоить отметить, что повара Серреса установили рекорд Гиннеса, приготовив самый большой кебаб в мире длиной 20 метров и шириной 280 метров.

В Греции много других гастрономических фестивалей, локальных и областных. Так как, например фестиваль шафрана.

**Summary**

**Macedonian cuisine** is the cuisine of Macedonia. Contemporary Macedonian cookery shares much with general Greek and wider Balkan and Mediterranean cuisine, including many dishes from the Ottoman tradition.

Macedonian cuisine probably offers the richest variety of dishes in Greece. Some dishes date from ancient Greek days.

## Ancient Greece

The letters of Lygeas of Samos include reference to a Macedonian dish organized by Lamia of Athens for her lover Demetrius I Poliorcetes. A constant factor across the centuries has been seafood and meats. In the wedding feast by Caranus referred in Hippolochus's letter, around 4th or 3rd century BC, we find grilled fish, eggs, oysters, orioles and a host of roasted delicacies. All supplemented with wine and half naked female flutists. The Byzantine era introduced further dishes.

## Modern period

The arrival of Greek refugees from Asia Minor and Constantinople in the 20th century, popularised Ottoman and Constantinopolitan recipes.

A continuation from ancient days are dishes such as lamb cooked with quince or various vegetables and fruits, goat boiled or fried in olive oil: modern recipes from Kavala to Kastoria and Kozani offer lamb with quince, pork with celery or leeks.

Some current specialties are trahana with crackling, phyllo-based pies (cheese, leek, spinach) and wild boar. Favourites are *tyrokafteri* (Macedonian spicy cheese spread), *soupies krasates* (cuttlefish in wine), *mydia yiachni* (mussel stew). Unlike Athens, the traditional pita bread for the popular souvlaki (kebab) is not grilled but fried. The variety of sweets has been particularly enriched with the arrival of the refugees. (Information included from 'Greek Gastronomy', GNTO, 2004)

## Appetizers

* Tyrokafteri: a spicy cheese spread or dip made of whipped feta cheese with hot peppers and olive oil

## Famous Greek-Macedonian dishes

* Mydia yiachni: mussel stew.
* Soupies krasates: Cuttlefish in wine.
* Giaprakia (Christmas food in the region of Kozani): meat and rice in salty vine-leaf. The name comes from the Turkish word *yaprak* 'leaf'.
* Kichi Kozanis: cheese pie with circular form

## Desserts

* Bougatsa
* Halvas
* Loukoumades
* Svingoi ( donuts made with a yogurt mix)
* Revani Verias

## Drinks

* Tsipouro
* Greek Macedonian wine

Wine is the most common drink in Macedonia, Greece.

**Список литературы**

1. www.greek.ru
2. www.wikipedia.org
3. http://www.icookgreek.com
4. http://vres.gr
5. http://edesma.e-e-e.gr