



GRECKA KULTURA GRILLOWANIA

książka z przepisami
KLIMATY
MIĘDZYNARODOWE

HISTORIA I PRZEPISY NA DANIA GRILLOWANE

Klimat międzynarodowy

Kultura grillowania w Grecji jest zupełnie inna niż w Polsce. Grecka kultura grillowania rozpoczęła się wraz z wielkim greckim kryzysem gospodarczym, po którym Grecy musieli znaleźć i zmienić swoją kulturę spędzania wolnego czasu. Wybrali grillowanie, które jest proste i dość tanie, zaczęli je spędzać w grillowych restauracjach/barach. W Polsce istnieje podobna geneza, ale inny sposób wykonania. W Polsce to także pomysł na spędzenie wolnego czasu ze znajomymi, ale dzieje się to raczej w przydomowych ogródkach. Pomimo tego, że Polskę i Grecję dzieli wiele kilometrów, łączy je ta sama kuchnia.

Przepis

Skrzydełka BBQ

Przygotowanie dania pikantne skrzydełka z grilla
w marynacie bbq

Odetnij końcówki ze skrzydełek. W dużym garnku zagotuj bulion. Włóż skrzydełka, doprowadź do wrzenia i gotuj przez 10 minut. Skrzydełka przełóż na durszlak i ostaw do całkowitego wystygnięcia. Obrane ząbki czosnku przeciśnij przez praskę. Wszystkie składniki marynaty wymieszaj ze sobą. Skrzydełka przełóż do miski, dodaj marynatę i dokładnie wymieszaj, by się nią pokryły ze wszystkich stron. Przykryj i wstaw do lodówki na kilka godzin (lub na całą noc). Na godzinę przed grillowaniem wyjmij skrzydełka z lodówki, by nabrały pokojowej temperatury. Zamarynowane skrzydełka piecz na średnio rozgrzanym grillu po około 7 minut z każdej strony co jakiś czas je przewracając. Podawaj udekorowane listkami świeżej kolendry lub natki pietruszki. Najlepiej smakują z pieczonymi ziemniakami harmonijkowymi lub z białym pieczywem.

Świat vege

Grillowanie wege w Polsce to głównie marynowane warzywa i owoce, podobnie jak grillowanie greckie. Grill wegetariański to świetna odskocznia do tłustych dań mięsnych i na pewno nawet najbardziej zagorzali zwolennicy mięsa skorzystają tylko na zdrowiu. Do wyboru mamy warzywa takie jak bakłażany, ziemniaki i bataty, kalafior, boczniaki, grzyby oraz inne grzyby i owoce, takie jak brzoskwinie, ananas czy awokado. Dodatkowo można grilować tofu, ser halloumi, niebieskie camemberty i wiele innych smacznych serów. Aby podczas grillowania tracić jak najmniej składników odżywczych, warzywa należy piec w niskiej temperaturze i tylko przez krótki czas. Przed ułożeniem na ruszcie dobrze posmaruj je olejem, margaryną ziołową lub marynatą. Do grillowania gmarin należy używać olejów rafinowanych, takich jak olej słonecznikowy lub rzepakowy. tolerują wyższe temperatury (około 200°C)

Przepis

szaszłyk ze szparagami i cytrynowym tofu

Składniki: pęczek zielonych szparagów, 300 g tofu, 2 łyżki soku z cytryny, 1 łyżka oleju, sól i czarny pieprz

Tofu pokroić w grubą kostkę i włożyć do naczynia.

W szklance dokładnie wymieszać sok z cytryny, oliwę oraz szczyptę soli i pieprzu. Zalej tofu marynatą cytrynową i pozostaw w lodówce na co najmniej 2 godziny.

Szparagi odciąć zdrewniałe końce, a resztę pokroić na małe kawałki. Na szaszłyki nałożyć szparagi i tofu.

Gotowe szaszłyki grillujemy z każdej strony około 5 minut. Szaszłyki podawaj na gorąco lub polej ulubionym sosem.



Historia grilla

Mało kto wie, że są powiązane z... polowaniem na mamuty! Kiedy jeden jeden z myśliwych mięso pielęgnował mięso na myśli myśliwych, twierdzi, że smaczczowe mięso. Fakt ten okazał się ewolucyjny. Sposób i styl dźwięku zależał przede wszystkim od szerokości geograficznej. Ruszt ogrzewały ogniste kamienie lub mamutowe kły, które osadzano po obu stronach paleniska. Takie grillowanie było praktykowane na terenie Ukrainy w skali dziennej. Im dalej na zachód, tym bardziej zaawansowane.

W pobliżu dbanie o francuskie francuskie pieniądze. Z kolei Polinezja słynęła z mierzei ze świeżych gałęzi drzew.



Współczesne grillowanie

Grillowanie we współczesnym znaczeniu, czyli z użyciem specjalnego do tego celu urządzenia, stało się popularne po II wojnie światowej.

Wtedy to amerykańska klasa średnia zaczęła masowo podróżować poza granice miasta, by spędzać wolny czas na świeżym powietrzu. Na początku przeważały grille płaskie i osłonięte od wiatru. Wynalazcą tradycyjnego, półokrągłego grilla jest George Stephen, spawacz w Weber Brothers Metal Works, który niezadowolony z dostępnych urządzeń wpadł na pomysł umieszczenia rusztu w stalowej półkuli z pokrywą i zamocowania trzech stalowych nogi do niego. Kształt ten szybko stał się popularny i do dziś jest liderem w naszych ogrodach.

Grillowanie jest obecnie dość popularnym sposobem spędzania czasu w ładne, pogodne dni. Różnorodność przepisów i produktów sprawia, że dania z grilla są odpowiednie dla osób z nietolerancjami pokarmowymi i alergiami,

