

La Grecia in tavola. La tradizione gastronomica ellenica.
Una lezione dell'Istituto Ellenico della Diplomazia Culturale©
presso il Museo archeologico nazionale delle Marche

a cura dell'ufficio stampa – Istituto Ellenico della Diplomazia Culturale© con sede ad Ancona

Con grande curiosità ed attenzione i partecipanti del corso sulla cultura greca hanno assistito venerdì 23 ottobre 2020, la bellissima lezione sulla tradizione gastronomica Ellenica a cura della Dott.ssa Catia Baldinelli, membro del Comitato scientifico della Diplomazia Culturale con sede ad Ancona. Riportiamo qui di seguito alcuni passaggi:

“La cucina greca è forse meno ricca e raffinata rispetto a quella italiana, ma è gustosa e saporita nel rispetto della tradizione culinaria mediterranea. Cibi come melanzane, pomodori, peperoni, verdure, carne, pesce non mancano mai e qui hanno in più un tocco di esotismo dovuto a spezie della tradizione orientale: aneto, cannella, chiodi di garofano, cumino ecc. che ne arricchiscono gli aromi e i sapori caratteristici. Il risultato delle numerose invasioni ha portato a una cucina gustosa e ricca di sapori provenienti dai Balcani, dal Medio Oriente, dalla Turchia: quindi ecco al palato un mix di spezie, di olio extravergine, di aglio ma anche di frutta secca e cereali. La Grecia vanta una storia plurisecolare che tocca numerosi aspetti della cultura. Uno di essi è proprio la sua tradizione gastronomica, che ha influenzato le culture vicine e ne è stata influenzata sia nell'antichità sia in tempi più recenti. Le origini di vari piatti della cucina greca risalgono al periodo dell'antica Grecia, al periodo ellenistico e a quello bizantino. Molti altri piatti tuttora ampiamente diffusi sono parte della tradizione della cucina ottomana e i loro nomi rivelano origini turche, arabe o persiane: *moussakà, tzatziki, yuvarlakia, keftethes, boureki*, etc. La cucina in Grecia antica era più articolata in quanto a tecniche e abbinamenti delle sue vicine già prima di Alessandro Magno. Successivamente quest'arte prese ad assumere maggiore rilievo sociale e, man mano che la civiltà ellenica aumentava la sua influenza sui paesi vicini, le ricche famiglie rivaleggiarono in lusso e raffinatezza. Avere un cuoco all'altezza del proprio prestigio familiare divenne una necessità. Questo modello venne successivamente esportato presso i latini e si fuse con la loro cultura divenendo la base di alcune ricette che si ritrovano ancora oggi in tutto il bacino del Mediterraneo. In Grecia, già a partire dal II secolo a.C., per diventare cuoco bisognava frequentare due anni di accademia. Il culto dei greci per *Adefagèa*, consacrata come dea della gastronomia, è la conferma di quanto fosse importante per questa grande civiltà l'argomento cucina. Quando i Romani occuparono la Grecia ne scoprirono anche le eccellenze gastronomiche e ne furono a tal punto conquistati da scatenare le vane proteste di Catone il Censore, che definì i Greci corruttori dei puri (più primitivi) costumi romani. I cuochi greci erano molto ricercati, richiesti e ben pagati anche dai ricchi romani. Nelle cucine dei monasteri ortodossi erano soliti indossare alti cappelli bianchi per distinguersi dai monaci che indossavano alti cappelli ma neri e da qui si è diffusa l'abitudine del cappello dello chef. Così la cucina greca si trasfuse a Roma, le cui ricette divennero greche. È greca fu tutta la cucina dell'Impero bizantino che si ramificò in Italia ed in tutta Europa, tramite le repubbliche marinare prima e successivamente grazie alla fantasia gastronomica di italiani e francesi. Si può pertanto affermare che tutte le cucine europee, attraverso italiani e francesi, furono influenzate dalla cucina greca.

Il symposium (συμπόσιον)

Tradizionalmente tradotto con "banchetto", ma più letteralmente "raduno di bevitori, era uno dei passatempi preferiti dei Greci. Era costituito da due parti: la prima dedicata al cibo, in genere piuttosto semplice, ed una seconda parte dedicata al bere. Tuttavia, il vino era consumato con il cibo e le bevande venivano accompagnate da stuzzichini come castagne, fagioli, grano tostato o dolci al miele,

tutti destinati ad assorbire l'alcool e ad estendere la baldoria del bere. La seconda parte veniva inaugurata con un brindisi, molto spesso in onore di Dioniso, seguito da conversazione o giochi da tavolo. Gli ospiti si adagiavano sdraiandosi su lettini bassi dotati di cuscini (in greco antico: κλίναι klinai); su tavoli bassi veniva posto il cibo o i tavoli da gioco. Danzatori, acrobati e musicanti allietavano i commensali. Un "re del banchetto" estratto a sorte, aveva il compito di dirigere gli schiavi nel mescolare il vino. Ad eccezione delle cortigiane, i banchetti erano strettamente riservati agli uomini ed erano un elemento essenziale della vita sociale in Grecia. Il banchetto divenne l'argomento di uno specifico genere letterario, dando vita al Simposio di Platone, all'omonima opera di Senofonte, a *Moralia* di Plutarco (titolo originale: *Ἠθικά*) e a *Dipnosofisti* (Deipnosophists) di Ateneo di Naucrati in greco "Δειπνοσοφισταί του Αθηναίου του Ναυκρατίτη".

Impostazione del pasto tipico

Il pasto greco si apre con una serie di antipasti detti mezédes (μεζέδες) oppure orektiká (ορεκτικά). Segue un piatto principale che può essere a base di carne o pesce, spesso cucinati alla griglia o alla piastra, oppure un'insalata e formaggi. Seguono i dolci che possono essere al macino forno o al cucchiaio. Onnipresente è l'olio d'oliva, solitamente di alta qualità, che viene impiegato senza risparmio. I mezédes possono presentarsi semplicemente come una serie di sottaceti, sottoli e olive nere, oppure come piatti ricchi e complessi spesso distinguibili dai piatti veri e propri solo per le dimensioni in cui vengono presentati. I mezédes seguono la tradizione dell'antipasto e non si presentano molto diversamente da ciò che oggi è chiamato finger food, ovvero cibo da mangiare con le mani. I mezédes sono spesso accompagnati da bicchierini di **oúzo** (ούζο - liquore a base d'anice, servito allungato con acqua o ghiaccio) oppure di **tsípouro** (τσιπούρο).

Piatti principali: Moussaka

La moussaka, piatto-simbolo della tradizione culinaria greca. È una via di mezzo tra lasagne e melanzane alla parmigiana. Si realizza con strati di melanzane e patate, intervallati da un ragù molto ristretto e uno strato spesso di besciamella. Ogni elemento ha bisogno di una preparazione specifica: la carne da rosolare e cuocere a fuoco lento; la verdura da friggere; la besciamella da preparare; e infine l'assemblaggio e la cottura in forno.

Giouvetsi

Si tratta di un piatto molto aromatico a base di manzo o agnello e un formato piccolissimo di pasta, kritharaki (simile ai risoni) o hilopites, quadratini di pasta all'uovo. La carne viene brasata a lungo nella salsa di pomodoro e aromatizzata con vino rosso, cannella, chiodi di garofano e alloro. Il tutto viene letteralmente ricoperto di formaggio grattugiato e passato in forno.

Chtapodi – polpo

Se dovessimo descrivere il piatto a base di pesce che va per la maggiore in Grecia sarebbe il polpo, chtapodi. Nella sua forma più semplice il polpo è «ladorigani», bollito e condito con olio, limone e origano. Lo step successivo è «sti schara», arricchito da una bella passata sulla griglia. Infine, lo «chtapodi crasato», un secondo molto apprezzato di polpo cotto in casseruola con salsa al vino rosso.

Altri piatti fondamentali

Si trovano frequentemente piatti a base di carne come l'agnello o il porcellino da latte allo spiedo o alla piastra. Preparazioni di questo tipo sono i **souvlákia** (σουβλάκια; spiedini cotti ai ferri e infilzati successivamente). Di chiara influenza turco-araba è il **gyros** (γύρος), una sorta di kebab di vitello venduto, molto spesso, agli angoli delle strade da chioschetti: il gýros viene servito come píta gýros (πίτα γύρος), cioè carne condita con tzatziki, pomodoro e cipolla, arrotolata all'interno di una píta, cioè un pane basso e rotondo. Molto comuni le polpette come le **soutzoukákia** (σουτζουκάκια; polpettine di carne al sugo di pomodoro), i **keftédes** (κεφτέδες; polpettine fritte di carne o di legumi) e i dolma o **dolmádes** (ντολμάδες; polpettine di carne tritata o di riso avvolte nelle foglie di verza o di vite e poi condite con salsa di uova e limone).

Latticini

I latticini sono ingredienti molto importanti, in quanto la nazione è dedita alla pastorizia. Meno famosi all'estero, ma diffusi in patria sono il **kasseri** (κασέρι), il **manouri** (μανούρι) di Creta, il **kefalotiri** (κεφαλοτύρι), il **ladotyri** (λαδοτύρι) nelle Isole Cicladi e Lesbo, i formaggi bianchi o gialli della Tessaglia, il metsovónε (μετσοβόνε) della cittadina tradizionale di Metsovo (Epiro). Altrettanto importante nella dieta del paese e nella sua gastronomia è lo **giaoúrti** (γιαούρτι, yogurt), che si gusta liscio o dolcificato con il miele del posto e le noci.

La Pita

La pita è senza dubbio il pane nazionale greco: le origini sono sicuramente spostate più a est e lo dimostra in particolare la somiglianza con il pane arabo e il naan indiano. D'altra parte, è anche vero che oggi in Grecia è la fonte di carboidrati che va per la maggiore: piatto, rotondo, morbido e croccante allo stesso tempo è **buonissimo anche da solo**.

Ricette a base di pita (fillo)

Tutte le torte salate, estremamente diffuse in Grecia, prendono il nome di Pita con attaccato l'ingrediente principale con cui sono fatte. Troviamo quindi: **Spanakotiropita**, ripiena di spinaci, feta, uova e aneto e spesso servita come antipasto. Uno snack molto popolare è la **tiropita**, pita con feta, di solito frita. **Kaseropita** pita con kasseri, un pecorino greco a pasta filata simile al provolone.

Kolokithopita pita che include anche le zucchine. **kreatopita** pita ripiena di carne macinata.

Insalate (σαλάτες)

Al pari dei piatti di carne o pesce in Grecia si trova una offerta tradizionale di insalate ricche delle numerose verdure solitamente prodotte in loco. La più famosa è senza dubbio la **khoriátiki salàta** (χωριάτικη σαλάτα), l'insalata alla greca, con fette di cetriolo, pomodoro olive, peperoni, cipolle fresche a fette, e pezzetti di formaggio feta e condita con olio extravergine e origano. L'**insalata greca** nasce come contorno contadino, un piatto semplicissimo che nei villaggi si preparava in quattro e quattr'otto tagliando un po' di pomodori, cipolla e cetriolo. Tutti gli altri ingredienti, il più famoso dei quali è la feta, seguita a ruota da olive, capperi e peperoni.

Salse

Vanno inoltre citate alcune tra le numerose salse che spesso accompagnano verdure fresche:

taramosaláta (ταραμοσαλάτα; salsa a base di uova di pesce), **melitzanosaláta** (μελιτζανοσαλάτα; salsa a base di melanzane), **skordalia** (σκορδαλιά; salsa a base di patate o noci e aglio), **tzatziki** (τζατζίκι; yogurt lavorato con cetriolo, aglio e olio), famoso e reperibile ormai in molti paesi del mondo.

Dolci (Γλυκά)

Tipici della zona sono i dolci a base di pasta fillo, addolciti con miele e sciroppo. Tra questi il **galaktoboureko** (γαλακτομπούρεκο; sfoglia e crema), il **kataífi** (κανταΐφι; sfoglia filettata ripiena con mandorle tritate e bagnata con sciroppo), i **diples** (δίπλες; o thiples, strisce di pasta sfoglia fritte nell'olio ed immerse nello sciroppo o nel miele caldo), e il **baklavás** (μπακλαβάς; strati di sfoglia alternati con mandorle tritate e miele), quest'ultimo molto comune anche nella vicina Turchia. Com'è tipico delle zone del bacino mediterraneo abbondano i dolci a base di mandorle, come i **kourambiédes** (κουραμπιέδες), o di frutta secca e miele, come i **melomakárona** (μελομακάρονα; alla cannella e miele ricoperti con pistacchi) e i forni producono svariati biscotti molto simili a quelli che si trovano comunemente nelle regioni dell'Italia meridionale. La Grecia è un grosso produttore di frutta e le marmellate abbondano sia come ripieno o guarnizione di crostate, sia come dolce a sé. Meritano di essere menzionati i dolci a base di sesamo come il **chalvàs** (χαλβάς; tipico della Macedonia, con mandorle o pistacchi, cannella e chiodi di garofano), il **ravaní** e il **sámali** (dolci sciropati con zucchero, latte, scorza tritata di arancia e limone). Esiste poi un'ampia e diffusa tradizione dei dolci al cucchiaino ottenuti da frutta bollita tenuta croccante nel suo sciroppo di zucchero morbido e scorrevole. Com'è tipico delle zone del bacino mediterraneo abbondano i dolci a base di mandorle, come i **kourambiédes** (κουραμπιέδες), o di frutta secca e miele, come i **melomakárona**

(μελομακάρονα; alla cannella e miele ricoperti con pistacchi) e i forni producono svariati biscotti molto simili a quelli che si trovano comunemente nelle regioni dell'Italia meridionale. La Grecia è un grosso produttore di frutta e le marmellate abbondano sia come ripieno o guarnizione di crostate, sia come dolce a sé. Meritano di essere menzionati i dolci a base di sesamo come il **chalvàs** (χαλβάς; tipico della Macedonia, con mandorle o pistacchi, cannella e chiodi di garofano), il **ravaní** e il **sámali** (dolci sciroppati con zucchero, latte, scorza tritata di arancia e limone).

Vini e alcolici

La Grecia è tradizionalmente un importante produttore di ottimi vini, di cui il più noto è la **Retsina** (Ρετσίνα), un bianco secco resinato. Citiamo anche il **Kokkineli** (Κοκκινέλι), un vino rosato secco e meno resinato del Retsína. Completa il panorama la produzione di distillati come il **Metaxa**, il Cambas e l'Achaia Clauss. Tra le bevande alcoliche, si possono menzionare il tipico liquore Ouzo a base di anice, l'Ippocrasso, bevanda alcolica a base di vino, ed il rakomelo, bevanda calda aromatizzata al miele.

Caffè

Bevanda principe come in quasi tutti i paesi mediterranei, l'**Ellinikós kafés** (Ελληνικός καφές; caffè greco) si beve lungo la giornata e non a fine pasto. Viene servito in tazza piccola da locali detti kafenía e lascia sempre un sedimento che non viene bevuto; è sostanzialmente analogo al caffè turco, vastamente diffuso nella penisola balcanica. Molto diffuso, in ogni stagione, è il frappé, una bevanda fredda a base di caffè istantaneo, acqua, latte e ghiaccio”.