



Λεξικό-114

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΛΕΣΧΗ ΔΙΑΛΟΓΟΥ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
«MONO ΕΛΛΗΝΙΚΑ»

**«Греческая кухня: каковы Ваши
предпочтения? баклажан «παпуцаκι»=
фаршированная туфелька или мусаку? ///
Ελληνική κουζίνα: τί προτιμάτε; μελιτζάνα
«παπουτσάκι» ή μουσακά;**

Изучите, пожалуйста, кулинарную рубрику Греческого Культурного Центра – ГКЦ,
выберите текст для перевода / Περιηγηθείτε στα εδάφια ελληνικής κουζίνας – γαστρονομία.
Κ.Ε.Π. και επιλέξτε υλικό για μετάφραση:

➤ <http://www.hecucenter.ru/gr/greekfood/> - “Ελληνική κουζίνα”

➤ <http://www.hecucenter.ru/ru/greekfood/> - “ΕΔΙΜ ΠΟ-
ΓΡΕЧЕСКИ”

- Продолжает пополняться и обогащаться еженедельными актуальными и интереснейшими статьями рубрика «Εδιμ πο-гречески», автор, к.и.н. Анна Лубоцкая / Συνεχίζεται να εμπλουτίζεται με εξαιρετικά ενδιαφέροντα άρθρα η στήλη «Ελληνική κουζίνα», <http://www.hecucenter.ru/gr/greekfood/>, την οποία επιμελείται η Ελληνίστρια, διδάκτωρ ιστορίας Άννα Λουμπότσκαγια.

ГРЕЧЕСКИЙ КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР
Москва, Алтуфьевское шоссе, 44
офис № 9, 2 этаж
Тел.: 7084809 – Тел./Факс: 7084810

ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
Altufyevskoe shosse, 44, office No 9, 2nd floor
127566 Moscow, Russia
Tel.: +7 495 7084809; Tel./Fax: +7 495 7084810

e-mail: hcc@mail.ru info@hecucenter.ru
www.hecucenter.ru
skype: [hellenic.cultural.center](https://www.skype.com/en/contacts/hellenic-cultural-center)
facebook: <http://www.facebook.com/Hecucenter>
vkontakte: <http://vk.com/hecucenter>
Instagram: [@hecucenter](https://www.instagram.com/hecucenter)



- <http://www.hecucenter.ru/ru/eattime/> **Новая Рубрика ПОРА КУШАТЬ**
- <http://www.hecucenter.ru/gr/eattime/> **Νέα Στήλη ΩΡΑγιαΦΑΪ**

Το Κέντρο Ελληνικού Πολιτισμού (Κ.Ε.Π.) είναι στην ιδιαίτερα ευχάριστη θέση, σε συνεργασία με την παραγωγό εταιρεία *rkpromotica ltd* και την πρόεδρό της και καλή μας φίλη **Ράνια Κατσαΐτη**, να εγκαινιάσουμε καινούριο εδάφιο, τη γαστρονομική στήλη ΩΡΑγιαΦΑΪ, την οποία δύνασθε να αντλείτε στον Σύνδεσμο του Δικτυοτόπου μας <http://www.hecucenter.ru/gr/eattime/> **Греческий Культурный Центр – ГКЦ** в партнерстве с греческой продюсерской компанией *rkpromotica ltd* και и ее президентом, ведущей греческой журналисткой и нашим хорошим другом **Ρανей Кацаϊτι**, рады открывать новую рубрику **ΠοράΚυшать** [ΩΡΑγιαΦΑΪ] и представить вниманию наших читателей, нашей аудитории аутентичное гастрономическое путешествие по авторской кухне островной и материковой Эллады. С новой нашей рубрике можете ознакомиться по ссылке <http://www.hecucenter.ru/ru/eattime/>

Ελληνική κουζίνα

Από τη Βικιπαίδεια, την ελεύθερη εγκυκλοπαίδεια

ГРЕЧЕСКИЙ КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР
Москва, Алтуфьевское шоссе, 44
офис № 9, 2 этаж
Тел.: 7084809 – Тел./Факс: 7084810

ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
Altufyevskoe shosse, 44, office No 9, 2nd floor
127566 Moscow, Russia
Tel.: +7 495 7084809; Tel./Fax: +7 495 7084810

e-mail: hcc@mail.ru info@hecucenter.ru
www.hecucenter.ru
skype: [hellenic.cultural.center](https://www.skype.com/name/hellenic.cultural.center)
facebook: <http://www.facebook.com/Hecucenter>
vkontakte: <http://vk.com/hecucenter>
Instagram: [@hecucenter](https://www.instagram.com/hecucenter)



Χωριάτικη σαλάτα.

Η **Ελληνική κουζίνα** είναι όρος, ο οποίος περιγράφει την παραδοσιακή κουζίνα των Ελλήνων.

Η σύγχρονη ελληνική μαγειρική έχει ευρεία χρήση ελαιολάδου, δημητριακών, κρασιού, κρέατος, λαχανικών και ψαριών-θαλασσινών. Επίσης, άλλα σημαντικά τροφικά προϊόντα είναι οι ελιές, οι ντομάτες, το τυρί, οι μελιτζάνες, τα κολοκυθάκια, το κρεμμύδι, το σκόρδο, το γιαούρτι και ο χυμός λεμονιού. Τα κύρια χαρακτηριστικά των παραδοσιακών ελληνικών γλυκών είναι οι ξηροί καρποί και το μέλι, ενώ συχνά χρησιμοποιούνται και διάφορα φρούτα κυρίως για τα λεγόμενα γλυκά του κουταλιού, αλλά επίσης και ζυμαρικά για ορισμένες συνταγές.

Ακόμα μια σημαντική παράμετρος της Ελληνικής κουζίνας είναι οι μεζέδες που είναι ένα συλλογικό όνομα για μια ποικιλία από μικρά γεύματα, που συνήθως σερβίρονται με κρασί, με ούζο ή με τσίπουρο σε μεζεδοπωλεία, ουζερί και τσιπουράδικα, αλλά επίσης σερβίρονται και σε επισκέπτες που μπορεί να έχει κάποιος στο σπίτι του.

Η κουζίνα των Ελλήνων χαρακτηρίζεται ως Μεσογειακή, ενώ επίσης έχει κάποια κοινά χαρακτηριστικά με τις παραδοσιακές κουζίνες της Ιταλίας, των Βαλκανίων, της Τουρκίας και του Λεβάντες (τμήμα της Μέσης Ανατολής).

Ιστορία

Κατά την αρχαιότητα και συγκεκριμένα το 320 π.Χ. γράφτηκε το πρώτο βιβλίο μαγειρικής στην ιστορία, από τον αρχαίο Έλληνα Αρχέστρατο, ο οποίος έχει χαρακτηριστεί ως ο *πατέρας της γαστρονομίας*.

Η αρχαία ελληνική κουζίνα χαρακτηριζόταν από λιτότητα και είχε ως βάση την λεγόμενη «τριάδα της Μεσογείου»: Σιτάρι - ελαιόλαδο - κρασί, με βάση τα ψάρια. Το κρέας τρωγόταν πιο σπάνια. Αυτή η τάση στην ελληνική διατροφή συνεχίστηκε στα ρωμαϊκά και μετέπειτα στα εναετικά και οθωμανικά χρόνια και μεταβλήθηκε σχετικά πρόσφατα, που με την τεχνολογική πρόοδο το κρέας έχει γίνει πολύ πιο εύκολα διαθέσιμο στο ευρύ πλήθος. Η αστικοποίηση περίπου μετά το 1960 έφερε τις ανάλογες αλλαγές όπως νέες συνταγές, νέους

ГРЕЧЕСКИЙ КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР
Москва, Алтуфьевское шоссе, 44
офис № 9, 2 этаж
Тел.: 7084809 – Тел./Факс: 7084810

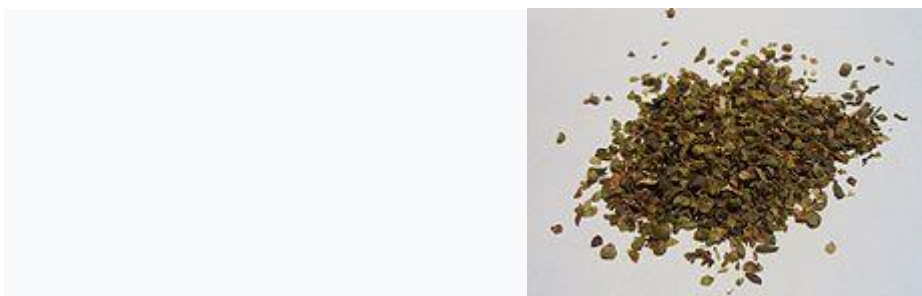
ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
Altufyevskoe shosse, 44, office No 9, 2nd floor
127566 Moscow, Russia
Tel.: +7 495 7084809; Tel./Fax: +7 495 7084810

e-mail: hcc@mail.ru info@hecucenter.ru
www.hecucenter.ru
skype: [hellenic.cultural.center](https://www.skype.com/name/hellenic.cultural.center)
facebook: <http://www.facebook.com/Hecucenter>
vkontakte: <http://vk.com/hecucenter>
Instagram: [@hecucenter](https://www.instagram.com/hecucenter)

τρόπους παρουσίασης και περισσότερα επεξεργασμένα τρόφιμα.

Το κρασί και το ελαιόλαδο ήταν πάντα ένα κεντρικό μέρος της ελληνικής κουζίνας διαχρονικά και η εξάπλωση των σταφυλιών και των ελαιόδεντρων στην περιοχή της Μεσογείου και ακόμη πιο μακριά συσχετίζεται στενά με τον Ελληνικό αποικισμό.

Η Βυζαντινή κουζίνα ήταν παρόμοια με την αρχαιοελληνική κουζίνα και αποτελεί την φυσική της συνέχεια, με κύρια διαφορά όμως ότι περιλαμβάνει νέα συστατικά που δεν ήταν διαθέσιμα στο παρελθόν, όπως το χαβιάρι, το μοσχοκάρυδο, τον βασιλικό και τα λεμόνια, ενώ το ψάρι συνεχίζει να αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της διατροφής. Η βυζαντινή κουζίνα είχε επωφεληθεί από τη κομβική γεωγραφική θέση της Κωνσταντινούπολης που ήταν ένα παγκόσμιο κέντρο του εμπορίου των μπαχαρικών.



Ρίγανη.

Επισκόπηση

Το πιο χαρακτηριστικό και αναπόσπαστο στοιχείο της ελληνικής κουζίνας είναι το ελαιόλαδο, όπου χρησιμοποιείται συχνά στα περισσότερα πιάτα. Παράγεται από τους καρπούς των ελαιόδεντρων τις ελιές και αποτελεί χαρακτηριστική γεύση της ελληνικής διατροφής. Η βασική παραγωγή σιτηρών στην Ελλάδα είναι το σιτάρι και το κριθάρι. Σημαντικά λαχανικά είναι οι ντομάτες, οι μελιτζάνες, οι πατάτες, τα φασόλια, οι μπάμιες, οι πιπεριές και τα κρεμμύδια. Το μέλι στην Ελλάδα παράγεται κυρίως από το νέκταρ των οπωροφόρων, εσπεριδοειδών και κωνοφόρων δέντρων. Επίσης υπάρχει και η Μαστίχα που είναι αρωματική φυσική ρητίνη που εξάγεται από το μαστιχόδεντρο που καλλιεργείται μόνο στο νησί της Χίου.

Ελληνική κουζίνα χρησιμοποιεί κάποια αρώματα πιο συχνά από ότι άλλες μεσογειακές κουζίνες, δηλαδή: ρίγανη, μέντα, σκόρδο, κρεμμύδι, μαϊντανός, άνηθο και φύλλα δάφνης. Άλλα κοινά βότανα και μπαχαρικά όπως ο βασιλικός, το θυμάρι και ο μάραθος. Σε πολλές ελληνικές συνταγές, χρησιμοποιούνται και γλυκό-μπαχαρικά σε συνδυασμό με κρέας, όπως η κανέλα και το γαρίφαλο.

Το κλίμα και το έδαφος της χώρας έχει την τάση να ευνοεί την εκτροφή αιγών και προβάτων σε περισσότερο βαθμό απ' ότι βοοειδών όπως οι αγελάδες και ως εκ τούτου πιάτα με ντόπιο βόειο κρέας είναι λιγότερο συχνά. Τα ψάρια και τα θαλασσινά είναι

ГРЕЧЕСКИЙ КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР
Москва, Алтуфьевское шоссе, 44
офис № 9, 2 этаж
Тел.: 7084809 – Тел./Факс: 7084810

ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
Altufyevskoe shosse, 44, office No 9, 2nd floor
127566 Moscow, Russia
Tel.: +7 495 7084809; Tel./Fax: +7 495 7084810

e-mail: hcc@mail.ru info@hecucenter.ru
www.hecucenter.ru
skype: [hellenic.cultural.center](https://www.skype.com/name/hellenic.cultural.center)
facebook: <http://www.facebook.com/Hecucenter>
vkontakte: <http://vk.com/hecucenter>
Instagram: [@hecucenter](https://www.instagram.com/hecucenter)

περισσότερο κοινά, όπως είναι φυσικό, στις παραθαλάσσιες περιοχές και στα νησιά, χωρίς αυτό ωστόσο να σημαίνει πως δεν είναι κοινά και στις υπόλοιπες περιοχές και ειδικά στις μέρες μας που η αγορά είναι εξελιγμένη με μεγάλη ποικιλία τροφίμων.

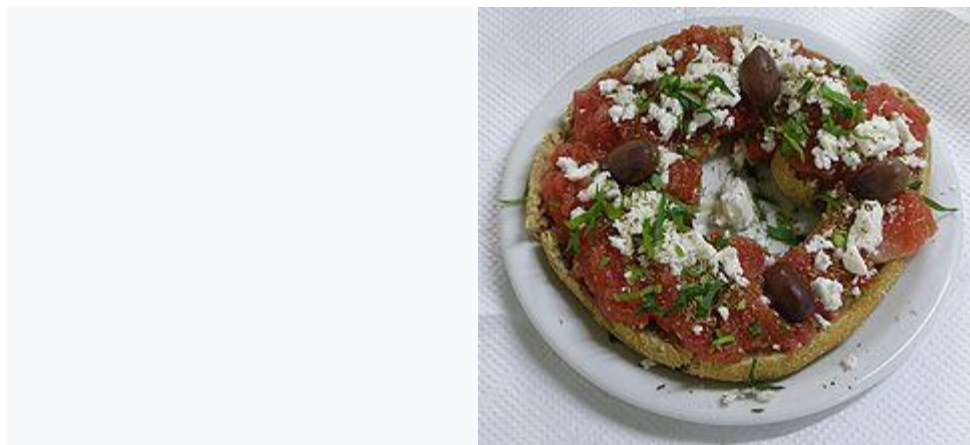
Στην ελληνική κουζίνα σημαντικό ρόλο έχει και το τυρί. Χρησιμοποιείται μια μεγάλη ποικιλία από τυριά, όπως η φέτα, το κασέρι, το κεφαλοτύρι, η γραβιέρα, η φορμαέλα, το ανθότυρο, το μετσοβόνο, η μυζήθρα και το χαλούμι (κυρίως στην Κύπρο).

Οι ταβέρνες και κάποια εστιατόρια είναι από τους βασικούς χώρους που σερβίρουν παραδοσιακά ελληνικά πιάτα για τους ντόπιους και τους τουρίστες. Πρόσφατα, τα "fast food" έχουν γίνει επίσης δημοφιλή στην Ελλάδα και την Ευρώπη. Παρά το γεγονός ότι το γρήγορο φαγητό κερδίζει τη δημοτικότητα και πολλές μεγάλες αλυσίδες "fast food" έχουν ανοίξει σε όλη την Ελλάδα, οι Έλληνες εξακολουθούν να βασίζονται κατά κύριο λόγο στην πλούσια και εκτεταμένη ελληνική διατροφή. Επιπλέον, μερικά παραδοσιακά ελληνικά φαγητά, ειδικά το σουβλάκι και η πίτα με γύρο συχνά σερβίρονται σε στυλ γρήγορου φαγητού.

Κλασικά πιάτα

Η ελληνική κουζίνα είναι πολύ ιδιαίτερη, παρόλο που υπάρχουν πολλά κοινά χαρακτηριστικά μεταξύ των γαστρονομικών παραδόσεων των διαφόρων περιοχών στο εσωτερικό της χώρας, υπάρχουν επίσης και πολλές διαφορές, γεγονός που καθιστά δύσκολο να παρουσιάσει έναν πλήρη καθολικό κατάλογο των αντιπροσωπευτικών πιάτων. Για παράδειγμα, το χορτοφαγικό πιάτο *Χανιώτικο μπουρέκι* είναι ένα τυπικό πιάτο της δυτικής Κρήτης, στην περιοχή των Χανίων. Μια οικογένεια στα Χανιά μπορεί να καταναλώσει αυτό το πιάτο 1-2 φορές την εβδομάδα κατά τη θερινή περίοδο. Ωστόσο, δεν είναι δημοφιλές σε οποιαδήποτε άλλη περιοχή της Ελλάδας.

Ο κατάλογος παρουσιάζει μερικά από τα πιο αντιπροσωπευτικά ελληνικά πιάτα που μπορούν να βρεθούν σε όλη τη χώρα και τα πιο δημοφιλή από τους τοπικούς φορείς:



Ντάκος, παραδοσιακή κρητική σαλάτα.

ГРЕЧЕСКИЙ КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР
Москва, Алтуфьевское шоссе, 44
офис № 9, 2 этаж
Тел.: 7084809 – Тел./Факс: 7084810

ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
Altufyevskoe shosse, 44, office No 9, 2nd floor
127566 Moscow, Russia
Tel.: +7 495 7084809; Tel./Fax: +7 495 7084810

e-mail: hcc@mail.ru info@hecucenter.ru
www.hecucenter.ru
skype: [hellenic.cultural.center](https://www.skype.com/join/hellenic.cultural.center)
facebook: <http://www.facebook.com/Hecucenter>
vkontakte: <http://vk.com/hecucenter>
Instagram: [@hecucenter](https://www.instagram.com/hecucenter)

Τζατζίκι.



Ορεκτικά

- Ντάκος, μια κρητική σαλάτα που αποτελείται από αποξηραμένο ή κρίθινο παξιμάδι, που ολοκληρώνεται με ψιλοκομμένες ντομάτες και θρυμματισμένη φέτα ή μυζήθρα.
- Ντολμαδάκια, αμπελόφυλλα γεμιστά με ρύζι και λαχανικά που συχνά περιλαμβάνει κρέας.
- Χωριάτικη σαλάτα, είναι ουσιαστικά μια σαλάτα με ντομάτα, αγγούρι, κρεμμύδι, φέτα, ελιές και ελαιόλαδο.
- Χόρτα, άγρια ή καλλιεργούμενα χόρτα, στον ατμό ή καθαρισμένα με ελαιόλαδο.
- Καλαμαράκια, συνήθως τηγανιτά αλλά και κοκκινιστά.
- Κατσούνι, αγγούρι από το νησί της Σαντορίνης.
- Κολοκυθάκια
- Κολοκυθανθοί, γεμιστοί με ρύζι ή τυρί και μυρωδικά.
- Λάχανοσαλάτα, πολύ λεπτοαλεσμένα λάχανο με αλάτι, ελαιόλαδο και χυμό λεμονιού ή ξιδιού.
- Μαρίδες τηγανητές, συνήθως σερβίρονται με φέτες λεμονιού.
- Μελιτζάνες, Αξιοσημείωτη είναι η λευκή μελιτζάνα Σαντορίνης.
- Μελιτζανοσαλάτα
- Παντζάροσαλάτα, με ελαιόλαδο και ξίδι.
- Πατατοσαλάτα, με ελαιόλαδο, ψιλοκομμένο κρεμμύδι, μαγιονέζα και χυμό λεμονιού ή ξιδιού.
- Σαγανάκι, τηγανητό κίτρινο τυρί (συνήθως γραβιέρα).
- Σκορδαλιά, παχύ σκόρδο και πουρέ πατάτας, συνήθως συνοδεύεται με τηγανιτά ψάρια.
- Σπανακόπιτα, με σπανάκι, τυρί φέτα, κρεμμύδια, αυγό και καρυκεύματα τυλιγμένα σε φύλλο κρούστας σε μορφή πίτας.
- Ταρταμοσαλάτα

ГРЕЧЕСКИЙ КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР
Москва, Алтуфьевское шоссе, 44
офис № 9, 2 этаж
Тел.: 7084809 – Тел./Факс: 7084810

ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
Altufyevskoe shosse, 44, office No 9, 2nd floor
127566 Moscow, Russia
Tel.: +7 495 7084809; Tel./Fax: +7 495 7084810

e-mail: hcc@mail.ru info@hecucenter.ru
www.hecucenter.ru
skype: [hellenic.cultural.center](https://www.skype.com/join/hellenic.cultural.center)
facebook: <http://www.facebook.com/Hecucenter>
vkontakte: <http://vk.com/hecucenter>
Instagram: [@hecucenter](https://www.instagram.com/hecucenter)

- Τζατζίκι, γιαούρτι με αγγούρι και σκόρδο πουρέ, που χρησιμοποιείται ως μια βουτιά. Σερβίρεται και ζεστό με πίτα.
- Τυρόπιτα, λευκό τυρί κρέμα (συνήθως μυζήθρα) τυλιγμένο σε πίτα με φύλλο κρούστας.
- Λουκάνικο χωριάτικο
- Λαδόπιτα, πίτα με ελαιόλαδο και τυρί (συνήθως φέτα).



Φασολάδα.

Σούπες

- Φακές, σούπα με φακές, συνήθως σερβίρεται με ξύδι και το ελαιόλαδο.
- Φασολάδα, ορίζεται σε πολλά βιβλία μαγειρικής, σαν το παραδοσιακό ελληνικό πιάτο, μερικές φορές ακόμη ονομάζεται και "το εθνικό φαγητό των Ελλήνων".
- Κοτόσουπα
- Κρεμμυδόσουπα, σερβίρεται με τριμμένο τυρί.
- Κακαβιά
- Μαγειρίτσα, η παραδοσιακή σούπα του Πάσχα που γίνεται με εντόσθια αρνιού, πυκνώνει με αυγολέμονο.
- Πάτσας (Πατσά)
- Ψαρόσουπα, μπορεί να γίνει με μια ποικιλία ψαριών, καθώς και διάφορα είδη λαχανικών, διάφορες ποικιλίες περιλαμβάνουν την κλασική κακαβιά με ελαιόλαδο.
- Τραχανάς

ГРЕЧЕСКИЙ КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР
Москва, Алтуфьевское шоссе, 44
офис № 9, 2 этаж
Тел.: 7084809 – Тел./Факс: 7084810

ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
Altufyevskoe shosse, 44, office No 9, 2nd floor
127566 Moscow, Russia
Tel.: +7 495 7084809; Tel./Fax: +7 495 7084810

e-mail: hcc@mail.ru info@hecucenter.ru
www.hecucenter.ru
skype: [hellenic.cultural.center](https://www.skype.com/join/hellenic.cultural.center)
facebook: <http://www.facebook.com/Hecucenter>
vkontakte: <http://vk.com/hecucenter>
Instagram: [@hecucenter](https://www.instagram.com/hecucenter)



Ένα πιάτο γεμιστά.

Χορτοφαγικά πιάτα

- Αγκινάρες.
- Αμπελοφάσουλα
- Αρακάς
- Μπάμιες, με σάλτσα ντομάτας.
- Μπριάμ, συνήθως περιλαμβάνει μελιτζάνες, ντομάτες, κολοκυθάκια, κρεμμύδια, και άφθονα αρωματικά βότανα και καρυκεύματα.
- Ντοματοκεφτέδες, με δυόσμο, τηγανισμένοι σε ελαιόλαδο και συνήθως σερβίρονται με φάβα. Είναι κυρίως ένα κυκλαδίτικο πιάτο.
- Φασολάκια, φρέσκα πράσινα φασόλια βρασμένο με πατάτες, κολοκυθάκια και σάλτσα ντομάτας.
- Φασολάδα
- Γεμιστά, ντομάτες, πιπεριές, κολοκυθάκια και άλλα λαχανικά κούφια με γέμιση ρύζι ή κιμά.
- Γαρίδες πλακί
- Χόρτα (έχει ήδη αναφερθεί στην ενότητα ορεκτικά), αρκετά συχνά καταναλώνονται ως ένα ελαφρύ κύριο γεύμα, με βραστές πατάτες και ψωμί.
- Λαχανοντολμάδες, γεμιστοί με ρύζι (και μερικές με φορές κρέας), καρυκευμένοι με διάφορα βότανα.
- Λαχανόρυζο
- Πρασόρυζο
- Σπανακόρυζο, σπανάκι και ρύζι, μαγειρεύεται στιφάδο με λεμόνι και ελαιόλαδο.
- Ντολμαδάκια, τυλιχτό φαγητό από αμπελόφυλλα με ρύζι και μοσχαρίσιο κιμά.

ГРЕЧЕСКИЙ КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР
Москва, Алтуфьевское шоссе, 44
офис № 9, 2 этаж
Тел.: 7084809 – Тел./Факс: 7084810

ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
Altufyevskoe shosse, 44, office No 9, 2nd floor
127566 Moscow, Russia
Tel.: +7 495 7084809; Tel./Fax: +7 495 7084810

e-mail: hcc@mail.ru info@hecucenter.ru
www.hecucenter.ru
skype: [hellenic.cultural.center](https://www.skype.com/join/hellenic.cultural.center)
facebook: <http://www.facebook.com/Hecucenter>
vkontakte: <http://vk.com/hecucenter>
Instagram: [@hecucenter](https://www.instagram.com/hecucenter)



Παστίτσιο.



Μία μερίδα σπετζοφάι.



Χταπόδια που λιάζονται πριν το ψήσιμο.

Κρέας & θαλασσινά πιάτα

- Παστίτσιο, ένα παράδειγμα της μαγειρικής επιρροής από την Ιταλία (βενετσιάνικη κουζίνα).
- Απάκι, άπαχο χοιρινό μαριναρισμένο σε ξίδι, καπνιστό με αρωματικά βότανα.
- Αστακομακαρονάδα
- Αθερίνα

ГРЕЧЕСКИЙ КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР
Москва, Алтуфьевское шоссе, 44
офис № 9, 2 этаж
Тел.: 7084809 – Тел./Факс: 7084810

ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
Altufyevskoe shosse, 44, office No 9, 2nd floor
127566 Moscow, Russia
Tel.: +7 495 7084809; Tel./Fax: +7 495 7084810

e-mail: hcc@mail.ru info@hecucenter.ru
www.hecucenter.ru
skype: [hellenic.cultural.center](https://www.skype.com/name/hellenic.cultural.center)
facebook: <http://www.facebook.com/Hecucenter>
vkontakte: <http://vk.com/hecucenter>
Instagram: [@hecucenter](https://www.instagram.com/hecucenter)

- Χταπόδι στη σχάρα, ψητό χταπόδι σε ξίδι, λάδι και ρίγανη.
- Φαγκρί στη σχάρα
- Γαριδομακαρονάδα
- Γαύρος τηγανιτός.
- Γιουβέτσι, αρνί ή μοσχάρι ψημένο σε πήλινο δοχείο με κριθαράκι και ντομάτες.
- Γόπες τηγανιτές
- Γύρος, κρέας που ψήνεται σε κάθετη σούβλα και σερβίρεται συχνότερα με πίτα. Συνήθως είναι χοιρινός, ενώ μπορεί να είναι ή κοτόπουλο και ή αρνίσιος (ντονέρ).
- Χυλοπίτες με κοτόπουλο
- Καλαμαράκια πιο συχνά τηγανητά.
- Κλέφτικο, είναι αρνί ψημένο, πρώτα μαριναρισμένο σε σκόρδο και χυμό λεμονιού.
- Κεφτεδάκια
- Λουκάνικο
- Μουσακάς
- Μπακαλιάρος
- Μπαρμπούνια
- Μπιφτέκι
- Μύδια
- Αρνάκι φούρνου με πατάτες, Ένα από τα πιο κοινά πιάτα της "Κυριακής". Υπάρχουν πολλές παραλλαγές με πρόσθετα συστατικά.
- Παϊδάκια, ψητά παϊδάκια με λεμόνι, ρίγανη, αλάτι και πιπέρι.
- Χοιρινό με σέλινο
- Οφτό (αντικριστό), παραδοσιακός τρόπος ψησίματος (κυρίως αρνί) στην Κρήτη
- Σουπιές στο μελάνι τους
- Σουτζουκάκια Σμυρνέικα, (Σμυρνέικοι κεφτέδες).
- Σουβλάκι
- Σπετσοφάι ένα στιφάδο από χωριάτικο λουκάνικο, πράσινες πιπεριές, κρεμμύδια και κρασί. Προέρχεται από το Πήλιο.
- Στιφάδο, κουνέλι στιφάδο ή λαγός.
- Ξιφίας
- Γιουβαρλάκια, κεφτεδάκια σούπα με σάλτσα αυγολέμονο
- Τηγανιά, κομματάκια χοιρινού κρέατος με ελαιόλαδο. Πολλές φορές επίσης βάζουν κρασί ή ούζο (για σβήσιμο).

ГРЕЧЕСКИЙ КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР
Москва, Алтуфьевское шоссе, 44
офис № 9, 2 этаж
Тел.: 7084809 – Тел./Факс: 7084810

ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
Altufyevskoe shosse, 44, office No 9, 2nd floor
127566 Moscow, Russia
Tel.: +7 495 7084809; Tel./Fax: +7 495 7084810

e-mail: hcc@mail.ru info@hecucenter.ru
www.hecucenter.ru
skype: [hellenic.cultural.center](https://www.skype.com/join/hellenic.cultural.center)
facebook: <http://www.facebook.com/Hecucenter>
vkontakte: <http://vk.com/hecucenter>
Instagram: [@hecucenter](https://www.instagram.com/hecucenter)



Μελομακάρονα.

Επιδόρπια και γλυκά

- Γιαούρτι με μέλι
- Παστέλι
- Φοινικιά, μπισκότο ολοκληρώνεται με τεμαχισμένα καρύδια.
- Μπακλαβάς, πίτα με αμύγδαλο και καρύδι.
- Δίπλες
- Γαλακτομπούρεκο, κρέμα που ψήνεται μεταξύ των στρωμάτων της φύλλο, και στη συνέχεια, εμποτισμένο με άρωμα λεμόνι σιρόπι μελιού.
- Καρυδόπιτα, ένα κέικ από θρυμματισμένα καρύδια, εμποτισμένο ή όχι σε σιρόπι.
- Κουλουράκια
- Κουραμπιέδες, σφαιρικά μπισκότα με βούτυρο και άχνη ζάχαρη.
- Λουκουμάδες, είναι ουσιαστικά τηγανητές μπάλες από ζυμάρι βουτηγμένες σε μέλι και πασπαλίζονται με κανέλα.
- Λουκούμι κατασκευάζεται από άμυλο και ζάχαρη. Μια παραλλαγή από τις Σέρρες ονομάζεται "Ακανές".
- Μελομακάρονα
- Μηλόπιτα
- Μουστοκούλουρα, μπισκότα από αλεύρι ζυμωμένα με φρέσκο χυμό σταφυλιών (μούστος) αντί για νερό.
- Ρυζόγαλο
- Γλυκά του κουταλιού από διάφορα φρούτα, ώριμα ή άγουρα αλλά και καρύδια.
- Τσουρέκι, ένα παραδοσιακό γλυκό ψωμί των Χριστουγέννων και του Πάσχα.
- Βασιλόπιτα, παραδοσιακό γλυκό που παρασκευάζεται τις παραμονές της Πρωτοχρονιάς και κόβεται λίγο αφότου αλλάζει ο χρόνος.
- Γιαούρτι με μέλι και καρύδια

ГРЕЧЕСКИЙ КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР
Москва, Алтуфьевское шоссе, 44
офис № 9, 2 этаж
Тел.: 7084809 – Тел./Факс: 7084810

ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
Altufyevskoe shosse, 44, office No 9, 2nd floor
127566 Moscow, Russia
Tel.: +7 495 7084809; Tel./Fax: +7 495 7084810

e-mail: hcc@mail.ru info@hecucenter.ru
www.hecucenter.ru
skype: [hellenic.cultural.center](https://www.skype.com/join/hellenic.cultural.center)
facebook: <http://www.facebook.com/Hecucenter>
vkontakte: <http://vk.com/hecucenter>
Instagram: [@hecucenter](https://www.instagram.com/hecucenter)

- Φανουρόπιτα, πίτα που τη τρώμε στις 27 Αυγούστου για τη μνήμη του Άγιου Φανούριου.
- Χαλβάς

Τοπικές κουζίνες

Οι κύριες περιφερειακές-τοπικές κουζίνες είναι οι εξής:

- Κρητική κουζίνα
- Ηπειρωτική κουζίνα
- Κουζίνα του Αιγαίου
- Θρακική κουζίνα
- Επτανησιακή κουζίνα
- Μακεδονική κουζίνα
- Μικρασιατική κουζίνα (συμπεριλαμβάνει και την Πολίτικη κουζίνα)
- Ποντιακή κουζίνα
- Κυκλαδίτικη κουζίνα
- Κυπριακή κουζίνα

https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%95%CE%BB%CE%BB%CE%B7%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%AE_%CE%BA%CE%BF%CF%85%CE%B6%CE%AF%CE%BD%CE%B1

Παραδοσιακά Ποτά

ГРЕЧЕСКИЙ КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР
Москва, Алтуфьевское шоссе, 44
офис № 9, 2 этаж
Тел.: 7084809 – Тел./Факс: 7084810

ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
Altufyevskoe shosse, 44, office No 9, 2nd floor
127566 Moscow, Russia
Tel.: +7 495 7084809; Tel./Fax: +7 495 7084810

e-mail: hcc@mail.ru info@hecucenter.ru
www.hecucenter.ru
skype: [hellenic.cultural.center](https://www.skype.com/join/hellenic.cultural.center)
facebook: <http://www.facebook.com/Hecucenter>
vkontakte: <http://vk.com/hecucenter>
Instagram: [@hecucenter](https://www.instagram.com/hecucenter)



Η Ελλάδα φημίζεται για την γαστρονομία της και τα παραδοσιακά εδέσματα της , μέσα σε αυτά είναι τα εκλεκτά παραδοσιακά ποτά της που τα βρίσκουμε σε κάθε γωνιά της χώρας.

Η γεύση τους μοναδική. Ο χαρακτήρας τους, ξεχωριστός που μυρίζει Ελλάδα. Ανάμεσα στα διαλεχτά ελληνικά προϊόντα, τα παραδοσιακά ποτά της χώρας ανυπομονούν να σας αποκαλύψουν τα μυστικά τους.

- Ούζο
- Τσίπουρο / Τσικουδιά
- Ρακή
- Τεντούρα
- Μαστίχα Χίου
- Κίτρο Νάξου
- Κουμ – Κουάτ
- Κονιάκ
- Λικέρ
- Ρακόμελο
- Οινόμελο

ГРЕЧЕСКИЙ КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР
 Москва, Алтуфьевское шоссе, 44
 офис № 9, 2 этаж
 Тел.: 7084809 – Тел./Факс: 7084810

KENTRO ELLHNIKOU POLITISMOY
 Altufyevskoe shosse, 44, office No 9, 2nd floor
 127566 Moscow, Russia
 Tel.: +7 495 7084809; Tel./Fax: +7 495 7084810

e-mail: hcc@mail.ru info@hecucenter.ru
www.hecucenter.ru
 skype: [hellenic.cultural.center](https://www.skype.com/name/hellenic.cultural.center)
 facebook: <http://www.facebook.com/Hecucenter>
 vkontakte: <http://vk.com/hecucenter>
 Instagram: [@hecucenter](https://www.instagram.com/hecucenter)



Ρακή : Η ρακή βρίσκεται στα μεγάλα παρεϊστικά τραπέζια στις ταβέρνες και τα παραδοσιακά καφενεία σε ολόκληρη την Ελλάδα. Η ρακή είναι παραδοσιακό προϊόν της Κρήτης. Φτιάχνεται από τα σταφύλια που δεν πηγαίνουν προς οινοποίηση, είναι όμως ικανά να παράξουν αποστάγματα περιωπής.

Η ρακή, απόσταγμα για δυνατούς και ατρόμητους πότες, ανήκει στα ποτά που βρίσκονται στο καθημερινό διαιτολόγιο των Κρητικών ανεξάρτητα από την ηλικία τους και πίνεται κυρίως σε σφηνάκια, παγωμένη ή σε θερμοκρασία δωματίου.

Τεντούρα: Η τεντούρα ανήκει στην κατηγορία των λικέρ, που η γεύση, το άρωμα και το χρώμα του οφείλεται στα εκχυλίσματα μπαχαρικών που περιέχει, κυρίως κανέλλας, γαρύφαλλου και μοσχοκάρυδου.

Η τεντούρα είναι ένα λικέρ που παράγεται παραδοσιακά και αποκλειστικά στην Ελλάδα. Ιδιαίτερα μετά την κοινοτική κατοχύρωση, της αποκλειστικής παραγωγής της στην Ελλάδα, το παραδοσιακό μας λικέρ έχει δυνατότητες μεγάλης επιτυχίας στην διεθνή αγορά. Η Τεντούρα πίνεται παντού: μετά από ένα καλό γεύμα, σαν χωνευτικό λικέρ, στο μπαρ σαν κανονικό ποτό, σκέτη ή με σόδα ή τόνικ ή σε κοκτέιλς αλλά κυρίως παγωμένη σε σφηνάκι.

Μαστίχα Χίου: Πρόκειται για ένα παραδοσιακό προϊόν τόσο μοναδικό όσο κανένα, σμιλεμένο

ГРЕЧЕСКИЙ КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР
Москва, Алтуфьевское шоссе, 44
офис № 9, 2 этаж
Тел.: 7084809 – Тел./Факс: 7084810

ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
Altufyevskoe shosse, 44, office No 9, 2nd floor
127566 Moscow, Russia
Tel.: +7 495 7084809; Tel./Fax: +7 495 7084810

e-mail: hcc@mail.ru info@hecucenter.ru
www.hecucenter.ru
skype: [hellenic.cultural.center](https://www.skype.com/join/hellenic.cultural.center)
facebook: <http://www.facebook.com/Hecucenter>
vkontakte: <http://vk.com/hecucenter>
Instagram: [@hecucenter](https://www.instagram.com/hecucenter)

από το εξαίσιο μικροκλίμα του αιγαιοπελαγίτικου νησιού. Το Λικέρ «Μαστίχα Χίου» παράγεται στην Χίο και είναι προϊόν απόσταξης αυθεντικής μαστίχας. Παράγεται παραδοσιακά και αποκλειστικά στην Ελλάδα – στη νήσο Χίο. Ιδιαίτερα μετά την κατοχύρωση της στην κοινοτική νομοθεσία, το παραδοσιακό μας αυτό λικέρ έχει δυνατότητες μεγάλης επιτυχίας στην διεθνή αγορά. Η τοπική παράδοση θέλει το λικέρ Μαστίχα να σερβίρεται συνοδευόμενο από επιδόρπιο, μετά από κάθε γεύμα ή μαζί με τον καφέ. Σήμερα το παραδοσιακό λικέρ «Μαστίχα Χίου» αποτελεί επίσης εξαιρετική επιλογή για κατανάλωση σε σφηνάκι, πάντα παγωμένο ή ακόμα και ως απεριτίφ σερβιρισμένο σε κολονάτο ποτήρι, με πολύ τριμμένο πάγο.



Κίτρο Νάξου : Το Κίτρον είναι ένα ηδύποτο (λικέρ) λεμονιού που παράγεται στη Νάξο. Φτιάχνεται από το φρούτο και τα φύλλα του δέντρου κίτρον, το οποίο είναι παρόμοιο με τη λεμονιά αλλά έχει δυνατότερη και λίγο διαφορετική γεύση. Το Κίτρον έρχεται σε τρεις εκδοχές. Η πρασινή εκδοχή είναι πιο γλυκιά και έχει λιγότερο αλκοόλ. Η κίτρινη εκδοχή είναι η δυνατότερη και έχει την λιγότερη ζάχαρη. Το καθαρό Κίτρον είναι κάτι ενδιάμεσο, και συστήνεται κυρίως στους νέους καταναλωτές για να το δοκιμάσουν. Σήμερα το «Κίτρο Νάξου», παράγεται παραδοσιακά και αποκλειστικά στην Ελλάδα – στη νήσο Νάξο. Ιδιαίτερα μετά την κατοχύρωση του στην κοινοτική νομοθεσία, το παραδοσιακό μας αυτό λικέρ έχει δυνατότητες μεγάλης επιτυχίας στην διεθνή αγορά. Το Κίτρο Νάξου είναι ένα πολύ κομψό και αρωματικό ποτό. Μόλις σερβιριστεί αναδύει κομψά

ГРЕЧЕСКИЙ КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР
Москва, Алтуфьевское шоссе, 44
офис № 9, 2 этаж
Тел.: 7084809 – Тел./Факс: 7084810

ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
Altufyevskoe shosse, 44, office No 9, 2nd floor
127566 Moscow, Russia
Tel.: +7 495 7084809; Tel./Fax: +7 495 7084810

e-mail: hcc@mail.ru info@hecucenter.ru
www.hecucenter.ru
skype: [hellenic.cultural.center](https://www.skype.com/name/hellenic.cultural.center)
facebook: <http://www.facebook.com/Hecucenter>
vkontakte: <http://vk.com/hecucenter>
Instagram: [@hecucenter](https://www.instagram.com/hecucenter)

αρώματα γλυκών εσπεριδοειδών στη μύτη, που συνεχίζονται στο στόμα. Πίνεται δροσερό σε ποτήρι αποστάγματος και, εκτός από χωνευτικό είναι ιδιαίτερα ευχάριστο.

Κουμ – Κουάτ : Το Κουμ κουάτ είναι ένα δέντρο που ανήκει στην κατηγορία των εσπεριδοειδών. Ο καρπός είναι πιο μικρός κι από το μανταρίνι, έχει κουκούτσια και τρώγεται με τη φλούδα. Η γεύση του όμως είναι ιδιαίτερα οξεία και γλυκόπικρη γι' αυτό και συνήθως δεν τρώγεται ωμό.

Είναι όμως εξαιρετικό για λικέρ, μαρμελάδες και γλυκό του κουταλιού. Γι' αυτό, το μεγαλύτερο μέρος της παραγωγής μεταποιείται στο νησί της Κέρκυρας ενώ σημαντικό ποσοστό των παραγόμενων προϊόντων εξάγεται σε χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το «ΚΟΥΜ ΚΟΥΑΤ της Κέρκυρας», είναι ένα ευχάριστο ηδύποτο που παράγεται από τους καρπούς του κουμκουάτ με τα άρωμα και γεύση που παραπέμπει σε εκείνο του πορτοκαλιού και της φράουλας, που παράγεται αποκλειστικά στο νησί της Κέρκυρας. Το παραδοσιακό ποτό της Κέρκυρας καταλαμβάνει περίοπτη θέση στην κάβα κάθε σπιτιού χάρη στη μοναδική γεύση του, η οποία οφείλεται στα αιθέρια έλαια που περιέχονται στον καρπό και τα άνθη του κουμ κουάτ. Σερβίρεται είτε σκέτο, με παγάκια, είτε αναμεμειγμένο με χυμούς ή δυνατά ποτά (ουίσκι, βότκα, μπράντι κ.ά.).

Κονιάκ : Το κονιάκ είναι ποικιλία μπράντι η οποία πήρε το όνομά της από την πόλη Κονιάκ στη Γαλλία. Το κονιάκ είναι προϊόν προστατευόμενης ονομασίας προέλευσης και η παραγωγή πρέπει να πληροί ορισμένες νομικές προϋποθέσεις. Το μπράντι πρέπει να αποσταχθεί δύο φορές σε χάλκινα αποστακτήρια και να ωριμάσει δύο χρόνια σε δρύινα βαρέλια. Το κονιάκ ωριμάζει στα βαρέλια όπως το ουίσκι και το κρασί και έτσι έχει συνήθως μεγαλύτερη ηλικία από το νόμιμο όριο.

Όλα έχουν να κάνουν με τη νομοθεσία και την παλαίωση. Τρεις είναι οι βασικές κατηγορίες.

VS (Very Special): όταν το νεότερο απόσταγμα στο χαρμάνι είναι τουλάχιστον δύο ετών

VSOP (Very Superior Old Pale): όταν το νεότερο απόσταγμα στο χαρμάνι είναι τουλάχιστον τεσσάρων ετών.

XO (Extra Old): όταν το νεότερο απόσταγμα στο χαρμάνι είναι τουλάχιστον έξι ετών.

ГРЕЧЕСКИЙ КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР
Москва, Алтуфьевское шоссе, 44
офис № 9, 2 этаж
Тел.: 7084809 – Тел./Факс: 7084810

ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
Altufyevskoe shosse, 44, office No 9, 2nd floor
127566 Moscow, Russia
Tel.: +7 495 7084809; Tel./Fax: +7 495 7084810

e-mail: hcc@mail.ru info@hecucenter.ru
www.hecucenter.ru
skype: [hellenic.cultural.center](https://www.skype.com/name/hellenic.cultural.center)
facebook: <http://www.facebook.com/Hecucenter>
vkontakte: <http://vk.com/hecucenter>
Instagram: [@hecucenter](https://www.instagram.com/hecucenter)



Έχουμε να παίζουμε με τόσο ευρεία παλέτα αρωμάτων και γεύσεων, που το κονιάκ μπορεί να κάνει γκελ σε πολλά πιάτα. Η οξύτητα και η λιπαρότητα, του προσφέρουν τα φόντα να φλερτάρει πολλά κρεμώδη και πικάντικα τυριά. Η αλκοόλη, οι ταννίνες και το πλούσιο στόμα, κάνουν ζευγάρι με ιδιαίτερες γεύσεις όπως είναι η πάπια, το φουά γκρα, το πατέ και το αρνί. Η μεγάλη έκπληξη, όμως, είναι ο συνδυασμός με το καπνιστό σολομό και την καπνιστή πέστροφα, όπου η οξύτητα του κονιάκ ισορροπεί τη λιπαρότητα των ψαριών. Κλασική, τέλος, είναι η σχέση του με τα γλυκά. Οι επιλογές είναι πολλές, ανάμεσα στα γλυκά σοκολάτας, ταψιού και τις τάρτες με φρούτα. Δεν είναι τυχαίο, άλλωστε, ότι αποτελεί συστατικό πολλών γλυκισμάτων, ακόμα κι εκείνων που έφτιαχναν στο σπίτι -και φτιάχνουν ακόμα- οι γιαγιάδες και οι μητέρες μας.

Λικέρ : Το λικέρ ή ηδύποτο είναι τύπος οινοπνευματώδους ροφήματος που φτιάχνεται από την απόσταξη οινοπνεύματος με την προσθήκη γεύσης φρούτων, κρέμας, βοτάνων, καρυκευμάτων, λουλουδιών ή ξηρών καρπών και διατίθενται προς πώληση έπειτα από την προσθήκη ζάχαρης ή άλλου γλυκαντικού (όπως σιρόπι καλαμποκιού με φρουκτόζη). Τα λικέρ είναι συνήθως πολύ γλυκά στη γεύση. Σήμερα λικέρ φτιάχνονται σε όλες τις χώρες του κόσμου και σερβίρονται με διάφορους τρόπους: μόνα τους, με πάγο, με καφέ, ανάμικτα με κρέμα ή άλλες μείξεις με σκοπό να γίνουν κοκτέιλ κλπ. Συχνά σερβίρονται με ή χωρίς επιδόρπιο.

Ρακόμελο: Το ρακόμελο είναι ένα αλκοολούχο ποτό που παρασκευάζεται από μέλι με την

ГРЕЧЕСКИЙ КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР
Москва, Алтуфьевское шоссе, 44
офис № 9, 2 этаж
Тел.: 7084809 – Тел./Факс: 7084810

ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
Altufyevskoe shosse, 44, office No 9, 2nd floor
127566 Moscow, Russia
Tel.: +7 495 7084809; Tel./Fax: +7 495 7084810

e-mail: hcc@mail.ru info@hecucenter.ru
www.hecucenter.ru
skype: [hellenic.cultural.center](https://www.skype.com/name/hellenic.cultural.center)
facebook: <http://www.facebook.com/Hecucenter>
vkontakte: <http://vk.com/hecucenter>
Instagram: [@hecucenter](https://www.instagram.com/hecucenter)

διαδικασία της ζύμωσης των σακχάρων του μελιού. Το ρακόμελο μπορεί κανείς να το αγοράσει εμφιαλωμένο, έτοιμο για σερβίρισμα αφού ζεσταθεί. Το χρώμα του είναι διαυγές , με απόχρωση από βαθύ χρυσοκίτρινο έως σκούρο καφέ. Παράγεται στην Κρήτη και άλλα νησιά του Αιγαίου αλλά και στην ελληνική ενδοχώρα.



Οινόμελο: «Οινόμελο» είναι ένα γλυκό, αρωματικό, ζεστό κρασί που το συναντάμε σήμερα σε διάφορες παραλλαγές με συστατικά όπως το μέλι, τα βότανα και τα μπαχαρικά. Η αυθεντική συνταγή του έχει τις ρίζες της στην ελληνική αρχαιότητα και τον Ιπποκράτη, πατέρα της ιατρικής και θεωρούνταν ποτό θεραπευτικό, ενώ για τους Ρωμαίους ήταν περίφημο ελιξήριο, καθώς πίστευαν στις πλούσιες , ευεργετικές του ιδιότητες. Με τα χρόνια διαδόθηκε σε όλη την Ευρώπη και συνηθίζεται πλέον να το πίνουμε τους χειμερινούς μήνες και κυρίως στη γιορτή των Χριστουγέννων.

<https://greekgastronomy-wines.com/ellinika-pota/paradosiaka-pota/>

ГРЕЧЕСКИЙ КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР
Москва, Алтуфьевское шоссе, 44
офис № 9, 2 этаж
Тел.: 7084809 – Тел./Факс: 7084810

ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
Altufyevskoe shosse, 44, office No 9, 2nd floor
127566 Moscow, Russia
Tel.: +7 495 7084809; Tel./Fax: +7 495 7084810

e-mail: hcc@mail.ru info@hecucenter.ru
www.hecucenter.ru
skype: [hellenic.cultural.center](https://www.skype.com/join/hellenic.cultural.center)
facebook: <http://www.facebook.com/Hecucenter>
vkontakte: <http://vk.com/hecucenter>
Instagram: [@hecucenter](https://www.instagram.com/hecucenter)



ГРЕЧЕСКИЙ КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР
 Москва, Алтуфьевское шоссе, 44
 офис № 9, 2 этаж
 Тел.: 7084809 – Тел./Факс: 7084810

KENTRO EΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
 Altufyevskoe shosse, 44, office No 9, 2nd floor
 127566 Moscow, Russia
 Tel.: +7 495 7084809; Tel./Fax: +7 495 7084810

e-mail: hcc@mail.ru info@hecucenter.ru
www.hecucenter.ru
 skype: [hellenic.cultural.center](https://www.skype.com/name/hellenic.cultural.center)
 facebook: <http://www.facebook.com/Hecucenter>
 vkontakte: <http://vk.com/hecucenter>
 Instagram: [@hecucenter](https://www.instagram.com/hecucenter)



ГРЕЧЕСКИЙ КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР
 Москва, Алтуфьевское шоссе, 44
 офис № 9, 2 этаж
 Тел.: 7084809 – Тел./Факс: 7084810

KENTRO EΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
 Altufyevskoe shosse, 44, office No 9, 2nd floor
 127566 Moscow, Russia
 Tel.: +7 495 7084809; Tel./Fax: +7 495 7084810

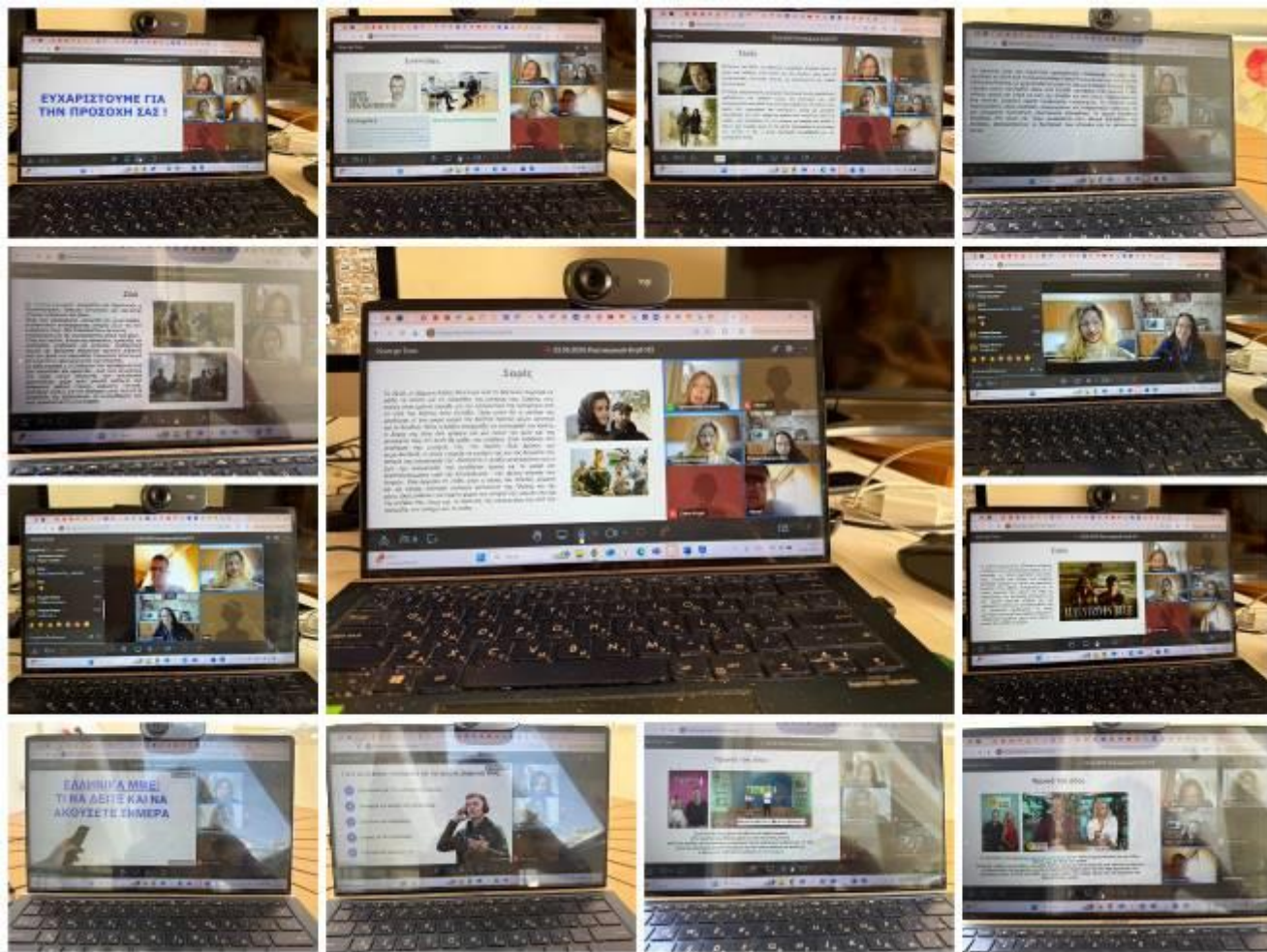
e-mail: hcc@mail.ru info@hecucenter.ru
www.hecucenter.ru
 skype: [hellenic.cultural.center](https://www.skype.com/name/hellenic.cultural.center)
 facebook: <http://www.facebook.com/Hecucenter>
 vkontakte: <http://vk.com/hecucenter>
 Instagram: [@hecucenter](https://www.instagram.com/hecucenter)



ГРЕЧЕСКИЙ КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР
 Москва, Алтуфьевское шоссе, 44
 офис № 9, 2 этаж
 Тел.: 7084809 – Тел./Факс: 7084810

KENTPO EΛΛHNIKOY ΠOΛITIΣMOY
 Altufyevskoe shosse, 44, office No 9, 2nd floor
 127566 Moscow, Russia
 Tel.: +7 495 7084809; Tel./Fax: +7 495 7084810

e-mail: hcc@mail.ru info@hecucenter.ru
www.hecucenter.ru
 skype: [hellenic.cultural.center](https://www.skype.com/name/hellenic.cultural.center)
 facebook: <http://www.facebook.com/Hecucenter>
 vkontakte: <http://vk.com/hecucenter>
 Instagram: [@hecucenter](https://www.instagram.com/hecucenter)



ГРЕЧЕСКИЙ КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР
 Москва, Алтуфьевское шоссе, 44
 офис № 9, 2 этаж
 Тел.: 7084809 – Тел./Факс: 7084810

KENTRO ELLHNIKOY POLITISMOY
 Altufyevskoe shosse, 44, office No 9, 2nd floor
 127566 Moscow, Russia
 Tel.: +7 495 7084809; Tel./Fax: +7 495 7084810

e-mail: hcc@mail.ru info@hecucenter.ru
www.hecucenter.ru
 skype: [hellenic.cultural.center](https://www.skype.com/join/hellenic.cultural.center)
 facebook: <http://www.facebook.com/Hecucenter>
 vkontakte: <http://vk.com/hecucenter>
 Instagram: [@hecucenter](https://www.instagram.com/hecucenter)



ГРЕЧЕСКИЙ КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР
 Москва, Алтуфьевское шоссе, 44
 офис № 9, 2 этаж
 Тел.: 7084809 – Тел./Факс: 7084810

KENTRO ELLHNIKOY POLITISMOY
 Altufyevskoe shosse, 44, office No 9, 2nd floor
 127566 Moscow, Russia
 Tel.: +7 495 7084809; Tel./Fax: +7 495 7084810

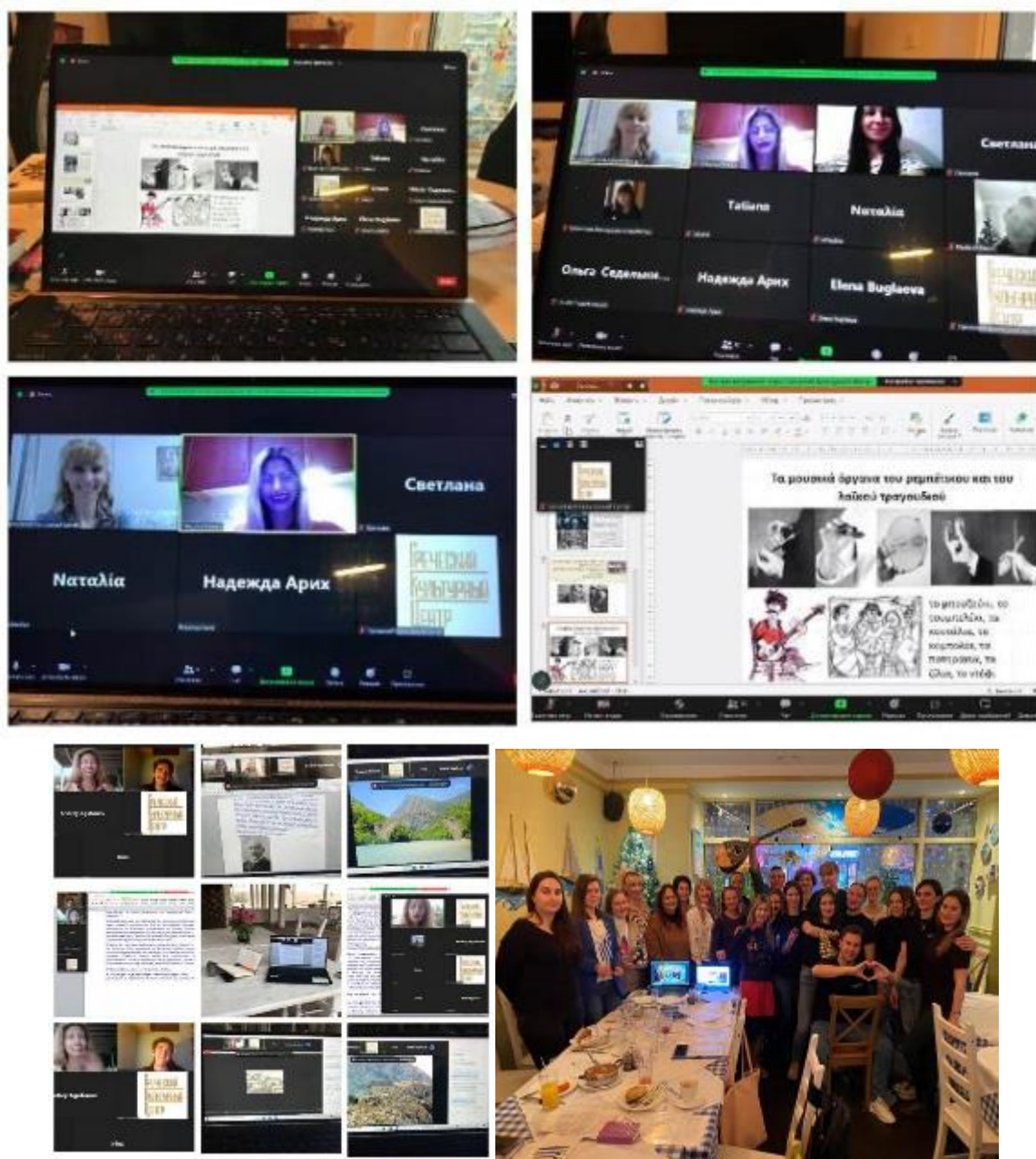
e-mail: hcc@mail.ru info@hecucenter.ru
www.hecucenter.ru
 skype: [hellenic.cultural.center](https://www.skype.com/join/hellenic.cultural.center)
 facebook: <http://www.facebook.com/Hecucenter>
 vkontakte: <http://vk.com/hecucenter>
 Instagram: [@hecucenter](https://www.instagram.com/hecucenter)



ГРЕЧЕСКИЙ КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР
 Москва, Алтуфьевское шоссе, 44
 офис № 9, 2 этаж
 Тел.: 7084809 – Тел./Факс: 7084810

KENTRO EΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
 Altufyevskoe shosse, 44, office No 9, 2nd floor
 127566 Moscow, Russia
 Tel.: +7 495 7084809; Tel./Fax: +7 495 7084810

e-mail: hcc@mail.ru info@hecucenter.ru
www.hecucenter.ru
 skype: [hellenic.cultural.center](https://www.skype.com/name/hellenic.cultural.center)
 facebook: <http://www.facebook.com/Hecucenter>
 vkontakte: <http://vk.com/hecucenter>
 Instagram: [@hecucenter](https://www.instagram.com/hecucenter)



ГРЕЧЕСКИЙ КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР
 Москва, Алтуфьевское шоссе, 44
 офис № 9, 2 этаж
 Тел.: 7084809 – Тел./Факс: 7084810

KENTRO ELLHNIKOY POLITISMOY
 Altufyevskoe shosse, 44, office No 9, 2nd floor
 127566 Moscow, Russia
 Tel.: +7 495 7084809; Tel./Fax: +7 495 7084810

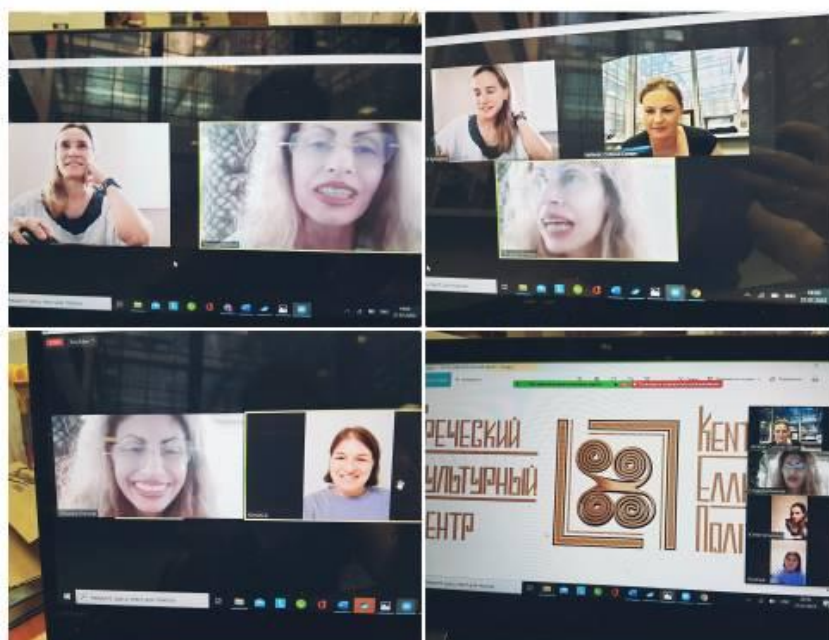
e-mail: hcc@mail.ru info@hecucenter.ru
www.hecucenter.ru
 skype: [hellenic.cultural.center](https://www.skype.com/en/contacts/hellenic-cultural-center)
 facebook: <http://www.facebook.com/Hecucenter>
 vkontakte: <http://vk.com/hecucenter>
 Instagram: [@hecucenter](https://www.instagram.com/hecucenter)



ГРЕЧЕСКИЙ КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР
 Москва, Алтуфьевское шоссе, 44
 офис № 9, 2 этаж
 Тел.: 7084809 – Тел./Факс: 7084810

KENTRO EΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
 Altufyevskoe shosse, 44, office No 9, 2nd floor
 127566 Moscow, Russia
 Tel.: +7 495 7084809; Tel./Fax: +7 495 7084810

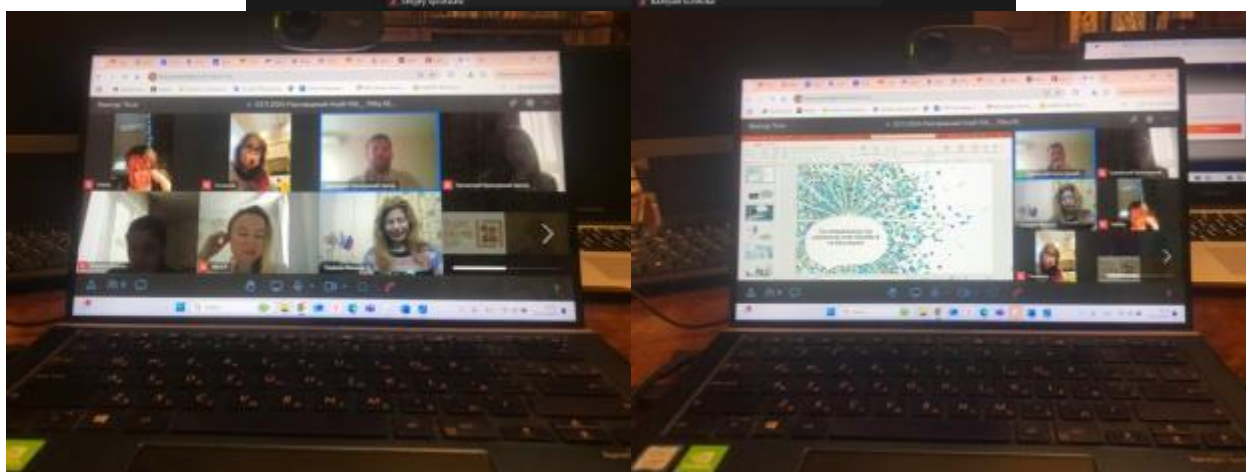
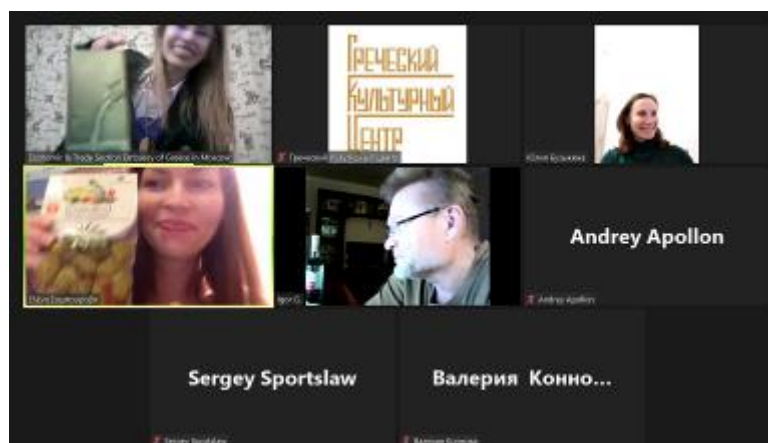
e-mail: hcc@mail.ru info@hecucenter.ru
www.hecucenter.ru
 skype: [hellenic.cultural.center](https://www.skype.com/name/hellenic.cultural.center)
 facebook: <http://www.facebook.com/Hecucenter>
 vkontakte: <http://vk.com/hecucenter>
 Instagram: [@hecucenter](https://www.instagram.com/hecucenter)



ГРЕЧЕСКИЙ КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР
 Москва, Алтуфьевское шоссе, 44
 офис № 9, 2 этаж
 Тел.: 7084809 – Тел./Факс: 7084810

ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
 Altufyevskoe shosse, 44, office No 9, 2nd floor
 127566 Moscow, Russia
 Tel.: +7 495 7084809; Tel./Fax: +7 495 7084810

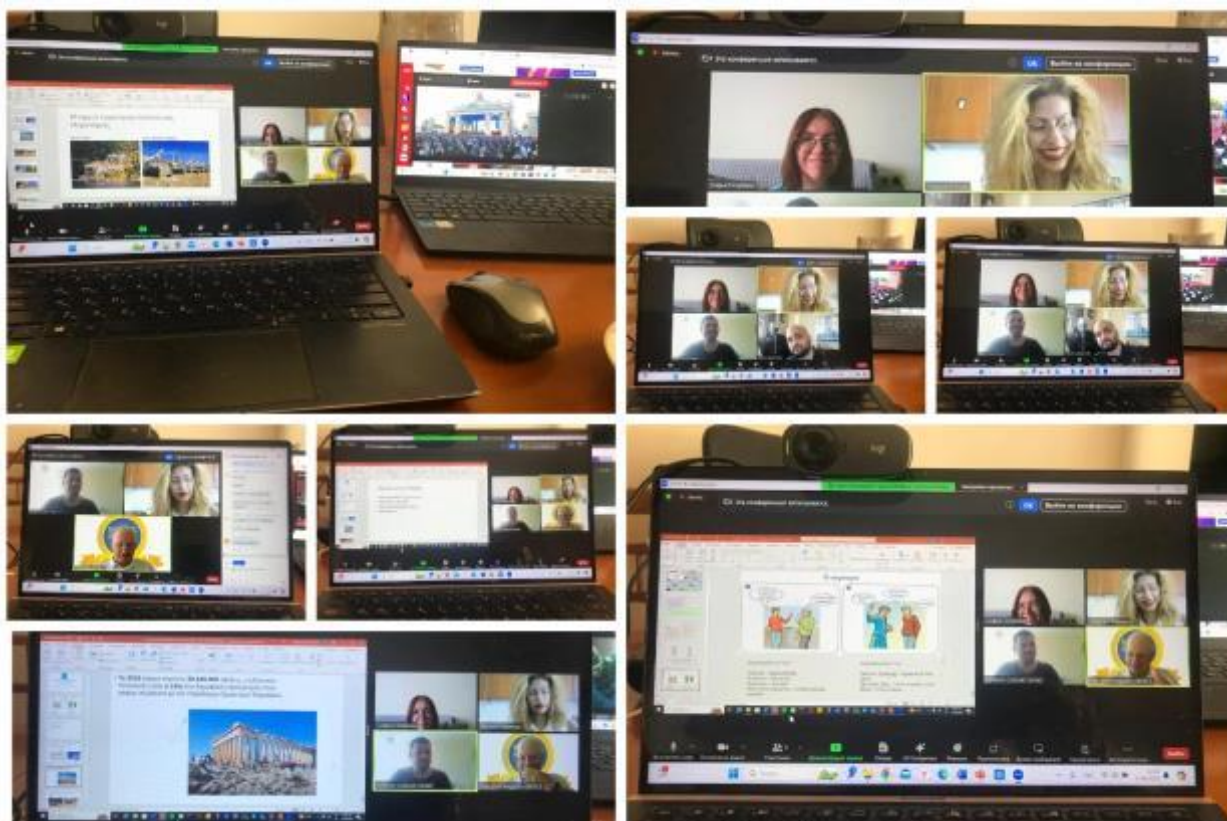
e-mail: hcc@mail.ru info@hecucenter.ru
www.hecucenter.ru
 skype: [hellenic-cultural-center](https://www.skype.com/join/hellenic-cultural-center)
 facebook: <http://www.facebook.com/Hecucenter>
 vkontakte: <http://vk.com/hecucenter>
 Instagram: [@hecucenter](https://www.instagram.com/hecucenter)



ГРЕЧЕСКИЙ КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР
 Москва, Алтуфьевское шоссе, 44
 офис № 9, 2 этаж
 Тел.: 7084809 – Тел./Факс: 7084810

KENTRO ELLHNIKOY POLITISMOY
 Altufyevskoe shosse, 44, office No 9, 2nd floor
 127566 Moscow, Russia
 Tel.: +7 495 7084809; Tel./Fax: +7 495 7084810

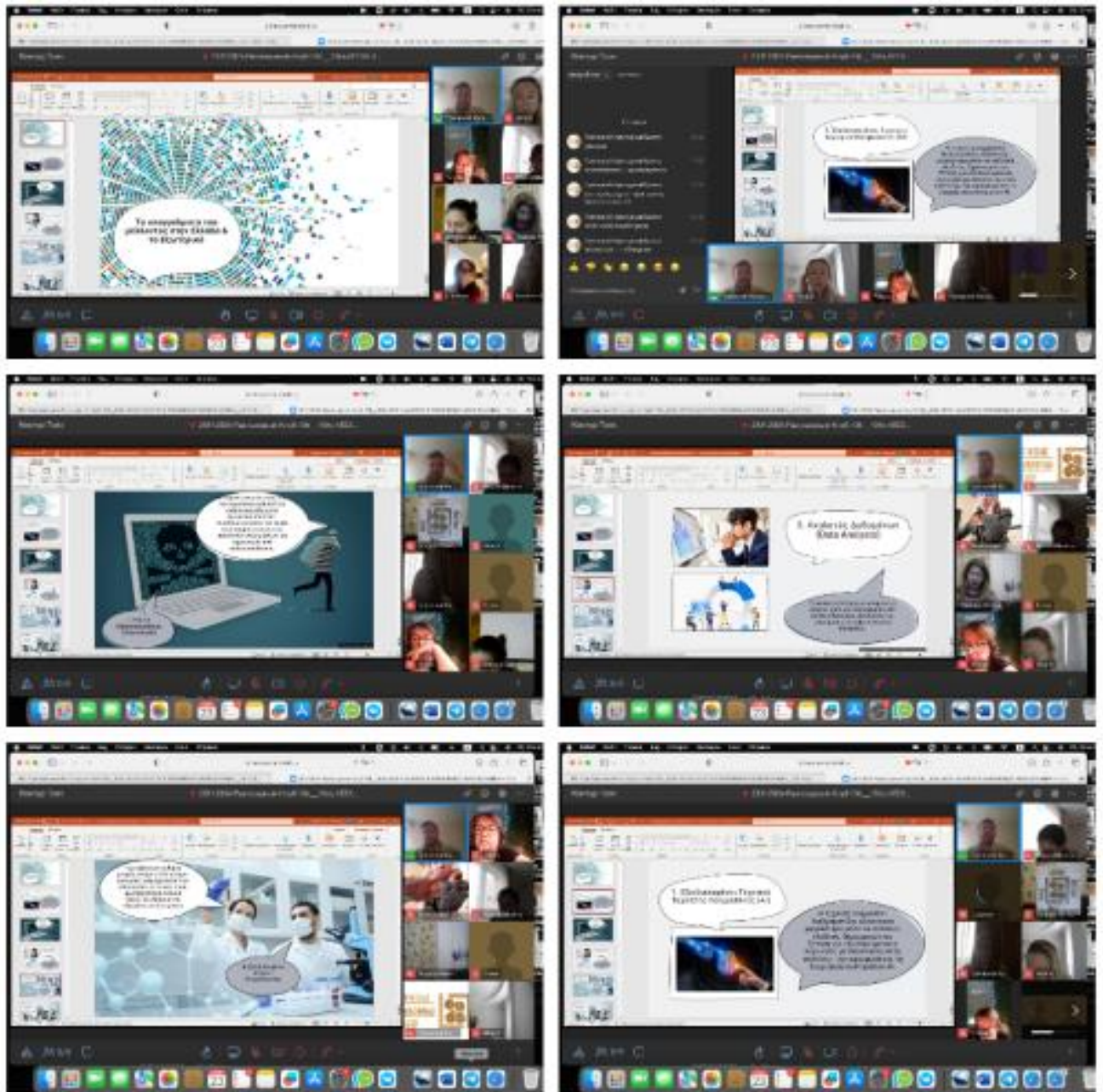
e-mail: hcc@mail.ru info@hecucenter.ru
www.hecucenter.ru
 skype: [hellenic.cultural.center](https://www.skype.com/join/hellenic.cultural.center)
 facebook: <http://www.facebook.com/Hecucenter>
 vkontakte: <http://vk.com/hecucenter>
 Instagram: [@hecucenter](https://www.instagram.com/hecucenter)



ГРЕЧЕСКИЙ КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР
 Москва, Алтуфьевское шоссе, 44
 офис № 9, 2 этаж
 Тел.: 7084809 – Тел./Факс: 7084810

KENTRO EΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
 Altufyevskoe shosse, 44, office No 9, 2nd floor
 127566 Moscow, Russia
 Tel.: +7 495 7084809; Tel./Fax: +7 495 7084810

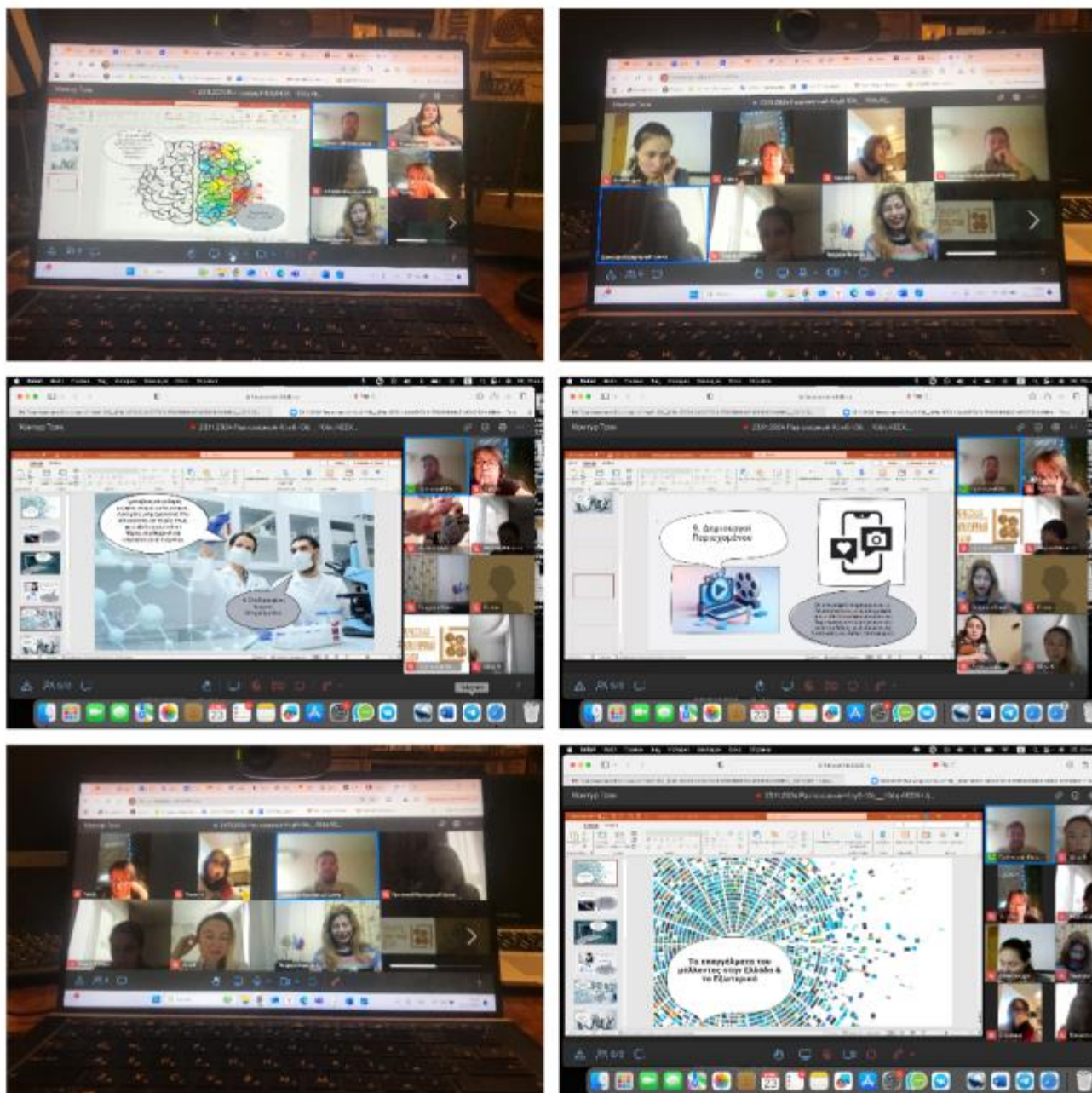
e-mail: hcc@mail.ru info@hecucenter.ru
www.hecucenter.ru
 skype: [hellenic.cultural.center](https://www.skype.com/en/contacts/hellenic-cultural-center)
 facebook: <http://www.facebook.com/Hecucenter>
 vkontakte: <http://vk.com/hecucenter>
 Instagram: [@hecucenter](https://www.instagram.com/hecucenter)



ГРЕЧЕСКИЙ КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР
 Москва, Алтуфьевское шоссе, 44
 офис № 9, 2 этаж
 Тел.: 7084809 – Тел./Факс: 7084810

KENTRO EΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
 Altufyevskoe shosse, 44, office No 9, 2nd floor
 127566 Moscow, Russia
 Tel.: +7 495 7084809; Tel./Fax: +7 495 7084810

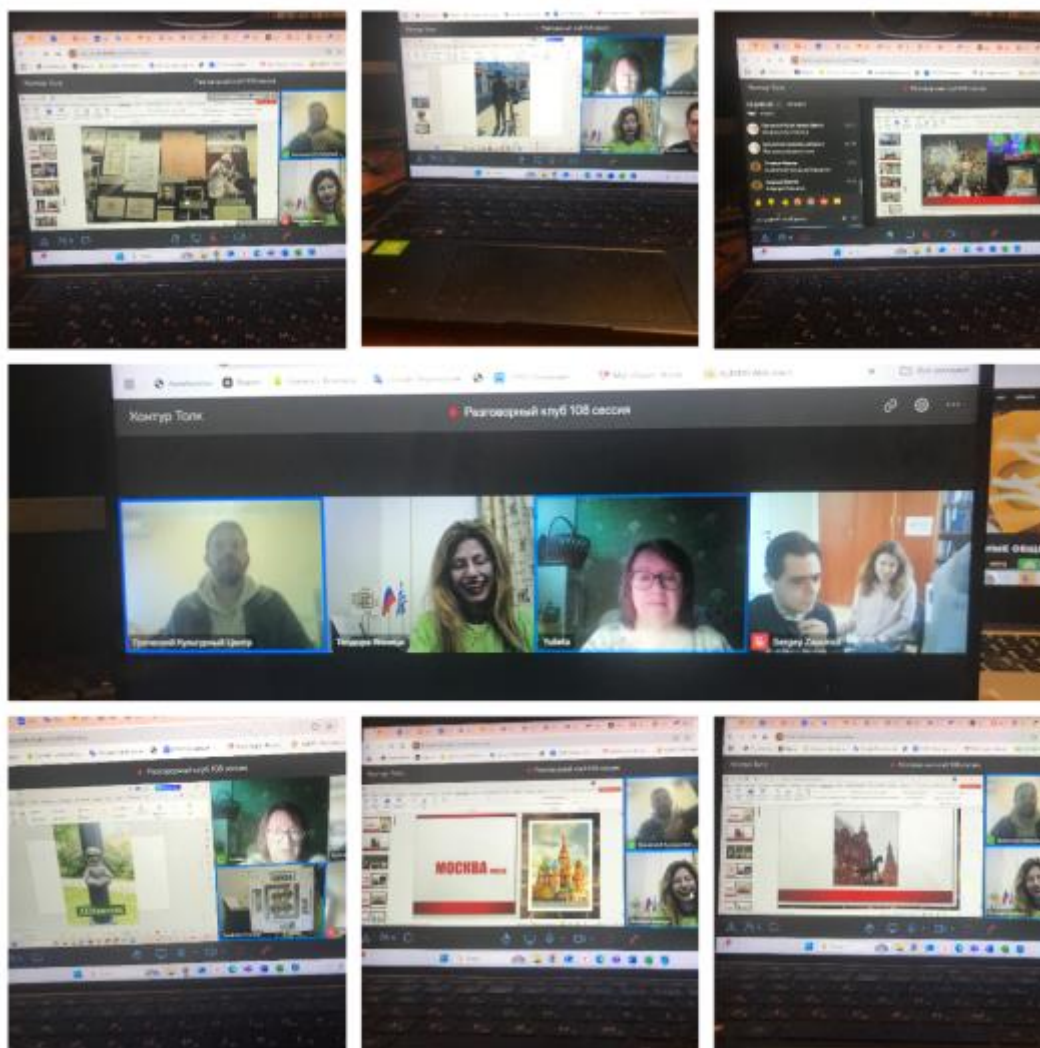
e-mail: hcc@mail.ru info@hecucenter.ru
www.hecucenter.ru
 skype: [hellenic.cultural.center](https://www.skype.com/join/hellenic.cultural.center)
 facebook: <http://www.facebook.com/Hecucenter>
 vkontakte: <http://vk.com/hecucenter>
 Instagram: [@hecucenter](https://www.instagram.com/hecucenter)



ГРЕЧЕСКИЙ КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР
Москва, Алтуфьевское шоссе, 44
офис № 9, 2 этаж
Тел.: 7084809 – Тел./Факс: 7084810

KENTPO EΛΛHNIKOY ΠOΛITIΣMOY
Altufyevskoe shosse, 44, office No 9, 2nd floor
127566 Moscow, Russia
Tel.: +7 495 7084809; Tel./Fax: +7 495 7084810

e-mail: hcc@mail.ru info@hecucenter.ru
www.hecucenter.ru
skype: hellenic.cultural.center
facebook: <http://www.facebook.com/Hecucenter>
vkontakte: <http://vk.com/hecucenter>
Instagram: [@hecucenter](https://www.instagram.com/hecucenter)



ГРЕЧЕСКИЙ КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР
 Москва, Алтуфьевское шоссе, 44
 офис № 9, 2 этаж
 Тел.: 7084809 – Тел./Факс: 7084810

KENTRO EΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
 Altufyevskoe shosse, 44, office No 9, 2nd floor
 127566 Moscow, Russia
 Tel.: +7 495 7084809; Tel./Fax: +7 495 7084810

e-mail: hcc@mail.ru info@hecucenter.ru
www.hecucenter.ru
 skype: [hellenic.cultural.center](https://www.skype.com/name/hellenic.cultural.center)
 facebook: <http://www.facebook.com/Hecucenter>
 vkontakte: <http://vk.com/hecucenter>
 Instagram: [@hecucenter](https://www.instagram.com/hecucenter)



ГРЕЧЕСКИЙ КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР
 Москва, Алтуфьевское шоссе, 44
 офис № 9, 2 этаж
 Тел.: 7084809 – Тел./Факс: 7084810

KENTRO EΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
 Altufyevskoe shosse, 44, office No 9, 2nd floor
 127566 Moscow, Russia
 Tel.: +7 495 7084809; Tel./Fax: +7 495 7084810

e-mail: hcc@mail.ru info@hecucenter.ru
www.hecucenter.ru
 skype: [hellenic.cultural.center](https://www.skype.com/en/contacts/hellenic-cultural-center)
 facebook: <http://www.facebook.com/Hecucenter>
 vkontakte: <http://vk.com/hecucenter>
 Instagram: [@hecucenter](https://www.instagram.com/hecucenter)