

Santorini to jedna z najpiękniejszych wysp świata. Powstała ona z wygasłego wulkanu. Zanim pojawili się pierwsi turyści, mieszkańcy Santorini żyli skromnie. Utrzymywali się z rolnictwa. Uprawiali oni zboża, rośliny strączkowe oraz nieliczne warzywa. Hodowla zwierząt była znacznie ograniczona ze względu na brak łąk oraz pastwisk. Nic więc dziwnego, że tradycyjne potrawy na Santorini to dania wegańskie oraz wegetariańskie.

Fava – pasta z groszku

Fava to żółte puree polane oliwą z oliwek oraz posypane krążkami cebuli. Najlepiej smakuje na ciepło. Może być jednak spożywane także na zimno. To przystawka podawana z chlebem oraz lampką wina. Co to jest Fava? To danie, którego głównym składnikiem jest żółty groch – ugotowany oraz zblendowany. Dodaje się do niego sok z cytryny, skarmelizowaną cebulę, sól oraz dobrej jakości oliwę. Składniki są zaskakująco proste. Fava najczęściej podawana jest jako przystawka. Świetnie sprawdzi się ona także jako dodatek do chleba lub jako danie główne. To doskonała potrawa na czas postu. Składniki sprawiają, że jest to idealne danie dla wegetarian oraz wegan.

Tomatokeftedes – placki z pomidorów

Tomatokeftedes to placki z pomidorów. Można również powiedzieć, że są to wegańskie kotleciki. Są one sporządzane z wyjątkowych pomidorów, które znajdziemy tylko na wyspie Santorini. Są to aromatyczne warzywa z przewagą miąższu oraz z niewielką ilością soku. Dodatek w postaci ziół tj. oregano, mięta, czy pietruszka sprawiają, że pomidorowe placuszki są bardzo aromatyczne oraz orzeźwiające – w sam raz na upalne lato. To kolejna przystawka, która składa się z bardzo prostych składników – idealna dla wegan oraz wegetarian, ale i dla osób, które chcą zjeść coś lżejszego. Oprócz pomidorów, cebuli oraz ziół używamy do nich niewielkiej ilości mąki. Placuszki przypominają nasze placki ziemniaczane. Podaje się je z naturalnym greckim jogurtem lub z tzatziki.

Kopania – beztłuszczowe ciasteczka bez dodatku cukru

Kopania to przepyszne, bardzo słodkie ciasteczka – bez cukru oraz bez tłuszczu. Główne składniki to suchary jęczmienne, rodzynki oraz sezam. Przy pomocy wina lub likieru możemy nadać im oryginalnego, nieco ostrzejszego smaku. To słodka przekąska bez dodatku cukru oraz tłuszczu. Składniki są blendowane na jednolitą masę. Z powstałej masy tworzy się kuleczki. Następnie obtacza się je w sezamie. Ciasteczka kopania wyglądem przypominają pralinki. Można je spożyć zaraz po zrobieniu lub odstawić na jakiś czas do lodówki – staną się wówczas bardziej zbite. To słodka przekąska – również dla osób, które starają się zdrowo odżywiać.

Melitinia – ciasteczka serowe

Melitinia to niezwykle aromatyczne ciasteczka serowe. Masa serowa przypomina konsystencją nasz klasyczny sernik, jednak nie zawiera ona ani grama tłuszczu. Grecy dodają do niej cynamon, goździki oraz sezam. Umieszcza się ją w krążkach z cienkiego ciasta z niewysokim brzegiem – na około 2 cm, i piecze w piekarniku. Głównym składnikiem ciasta są mąka oraz woda. Ciasto przypomina nieco ciasto na pierogi. Dodaje się do niego odrobinę cukru. Można porównać je także do ciasta na pitę. Wydaje się to bardziej rozsądne – biorąc pod uwagę, że mówimy o greckich specjałach. Melitinia to kolejna beztłuszczowa słodka przekąska. Ciasteczka serowe melitinia zawierają bardzo dużą ilość cukru. Wyglądem przypominają one muffinki z białym serem.

Apochti – peklowany schab z przyprawami

Po daniach wegańskich oraz wegetariańskich czas na danie mięsne prosto z wyspy Santorini. Grecka wędlna apochti to schab zasypywany solą, który następnie jest marynowany przez kilka dni w occie. Końcowym etapem jest suszenie schabu na słońcu i wietrze. Gdy mięso zostanie ususzone, obtacza się je w rozmaitych ziołach nadając mu oryginalnego smaku i odkłada się je na kolejne kilka godzin. To bardzo aromatyczna, lekko słonawa oraz chuda wędlna, która wyśmienicie smakuje do greckiego wina.

Kuchnia śródziemnomorska to jedna z najzdrowszych kuchni zalecana przez dietetyków. Spożywając tradycyjne potrawy z Santorini możemy przekonać się, że dania wegańskie oraz wegetariańskie mogą być przepyszne. Mieszkańcy wyspy latami żyli z tego, co przynosiła im wulkaniczna ziemia. Jest to bardzo zdrowa kuchnia, która zachwyca oryginalnymi smakami oraz aromatami uzyskiwanymi przy pomocy najróżniejszych ziół. Dania z Santorini urzekają nas nie tylko smakiem, ale i prostotą składników. Okazuje się, że aby stworzyć coś pysznego, wystarczą nawet 2-3 składniki.