# История салата «Греческий»

Все, что в изобилии производила солнечная Греция, вошло в салат: свежие овощи, зелень, оливки, сыр Фета и заправка из оливкового масла и приправы орегано, название которой переводится с греческого как «радость гор».

Впоследствии, когда в Европе появились помидоры, они были включены в рецепт греческого салата. Такие «уступки» новому можно пересчитать по пальцам, потому что греческая кухня отличается редким консерватизмом. Получилось идеальное сочетание продуктов, дающее продолжительное ощущение сытости и нормализующее обмен веществ.

Строго говоря, это и не салат вовсе. Сами греки называют его Хорьятики Салата, или Деревенский салат, подразумевая под этим «проще некуда». Если оказавшись в Греции, вы закажете Деревенский салат, вам подадут миску очень крупно порубленных овощей со шматом сочного сыра фета, все это посыпано зеленью и щедро заправлено оливковым маслом. Традиционно Хорьятики Салата едят с поджаренным белым хлебом, макая его в чудесный сок, который выделяют овощи и овечий сыр.

Рецепт до изумления прост, а вкусовые ощущения незабываемы. Вроде бы четко осознаешь, что ешь огурцы, маслины, сыр и далее по списку, но никак не можешь понять, почему все это настолько вкусно и как же ты раньше этого не замечал.

Путешествуя по миру, Греческий салат видоизменялся, приспосабливаясь к местным особенностям, но не очень сильно. В России, например, овощи и сыр режут более мелко, очевидно, чтобы оправдать название «салат». Но в целом, повара обращаются с рецептом бережно, экспериментируя со вкусом маслин или заправкой, но ни в коем случае не внося радикальных изменений. Так, в ресторане «Марджани&Goldman» Греческий салат уникален своей заправкой, составленной на основе оливкового масла, бальзамического уксуса, белого вина и прованских трав. Это своего рода ноу-хау ресторана.

Греческий салат легко отыщется и в меню ресторана класса люкс, и в меню бизнес-ланча сетевых заведений. Этот салат - «гражданин мира», который одинаково хорошо чувствует себя и в ресторане национальной греческой кухни, и в ресторане кухни фьюжн.

«Греческий салат — это легкое и достаточно сытное блюдо, которое подходит людям, следящим за своим здоровьем и фигурой, кухня греков отвечает всем требованиям средиземноморской диеты — залога красоты и долголетия.

Особый момент — подача Греческого салата. Свежие, яркие овощи и белый сыр прекрасны сами по себе и радуют вкус и глаз, однако во многих греческих ресторанах к Хорьятики полагается парочка анчоусов и долма с рисовой начинкой. В Москве Греческий салат с долмой подают в ресторане «Монте-Кристо». А вот шеф-повар ресторана «Roуal Bar» Игаль Горелик предлагает отведать с греческим салатом роллы из цукини, фаршированные маслинами.

Можно походить по московским ресторанам, пробуя и сравнивая Греческий салат в разных интерпретациях. А можно попробовать приготовить его самостоятельно. Для этого потребуются идеально свежие огурцы, мясистые помидоры, сладкий перец, сладкий репчатый лук. Все это режется на крупные куски, лук — колечками, высыпается в объемную миску. Соль добавляется по вкусу, но не надо забывать, что сыр тоже будет соленым! Затем добавляются маслины, желательно не из банки, и сыр Фета. Орегано и свежая зелень — по вкусу, оливковое масло (чем оно лучше, тем лучше) — тоже.

Остальное — дело вашей фантазии и вкусовых предпочтений. Руководствуйтесь главным правилом греческой культуры, – всего в меру и ничего лишнего — тогда обязательно получится настоящий Греческий салат.

Список литературы

Для подготовки данной работы были использованы материалы с http://www.su-shef.ru/