



GREEK FOOD

THE GODS OF OLIMPOS

SALONIKI - CITY  
IN GREECE



ΚΥΘΗΝΙΑ ΓΥΡΕΚΑ

GREEK FOOD



Food is an important part of a great Greek holiday of your dreams.

And even a lot of food. Greeks like to eat well and healthy and don't care too much about calories.





Jedzenie jest ważną częścią  
z wielkiego greckiego święta  
swoich marzeń.

A nawet dużo jedzenia.

Grecy lubią dobrze i zdrowo jeść  
i nie przejmują się zbytnio  
kaloriami.



Greek cuisine varies between regions and islands. One and the same dish can be served in a completely different way in another place. What all the dishes have in common is, as I have already mentioned, fresh ingredients. Restaurateurs care very much about the quality of products, both vegetables and meat and fish.



Kuchnia grecka różni się w zależności od regionu i wyspy. To samo danie można w innym miejscu podać zupełnie inaczej. Cechą wspólną wszystkich dań jest, jak już wspomniałam, świeże składniki. Restauratorzy bardzo dbają o jakość produktów, zarówno warzywnych, jak i mięsnych i rybnych.



# Olive oil

The basic ingredient of all dishes is the unique olive oil, which adds a unique flavor to the dishes. You can even say that Greek cuisine

is built on olive oil and thanks to this product it became famous all over the world.

Below you will find a list of the most common dishes and snacks that are really worth trying.



# Oliwa

Podstawowym składnikiem wszystkich dań jest wyjątkowa oliwa z oliwek, która dodaje potrawom niepowtarzalnego smaku. Można nawet powiedzieć, że kuchnia grecka zbudowany jest na oliwie z oliwek i dzięki temu produktowi zyskał sławę na całym świecie.

Poniżej znajdziesz listę najpopularniejszych dań i przekąsek, których naprawdę warto spróbować.





## Frappe

The culture of coffee drinking in Greece was born several decades ago with the birth of the Greek frappe. The Greeks can spend several hours drinking coffee. Frappe is coffee served cold. Instant coffee, traditionally Nescafe, is poured with cold water with added sugar (optional) and stirred in a shaker. Then a high and dense foam is produced. Then the coffee is poured into a glass with ice cubes. You can also add milk. Frappe is quite a strong coffee that refreshes and puts you on your feet from the first moment.



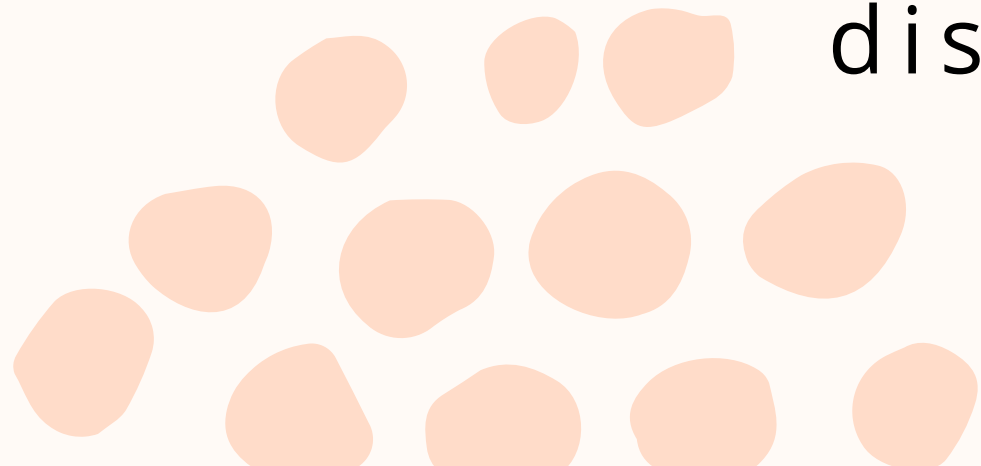
# Frappe

Kultura picia kawy w Grecji narodziła się kilkadziesiąt lat temu wraz z narodzinami greckiego frappe. Grecy potrafią spędzić kilka godzin pijąc kawę. Frappe to kawa podawana na zimno. Kawę rozpuszczalną, tradycyjnie Nescafe, zalewamy zimną wodą z dodatkiem cukru (opcjonalnie) i mieszamy w shakerze. Powstaje wówczas wysoka i gęsta piana. Następnie kawę wlewamy do szklanki z kostkami lodu. Możesz także dodać mleko. Frappe to dość mocna kawa, która orzeźwia i stawia na nogi od pierwszej chwili.



# Tzatziki

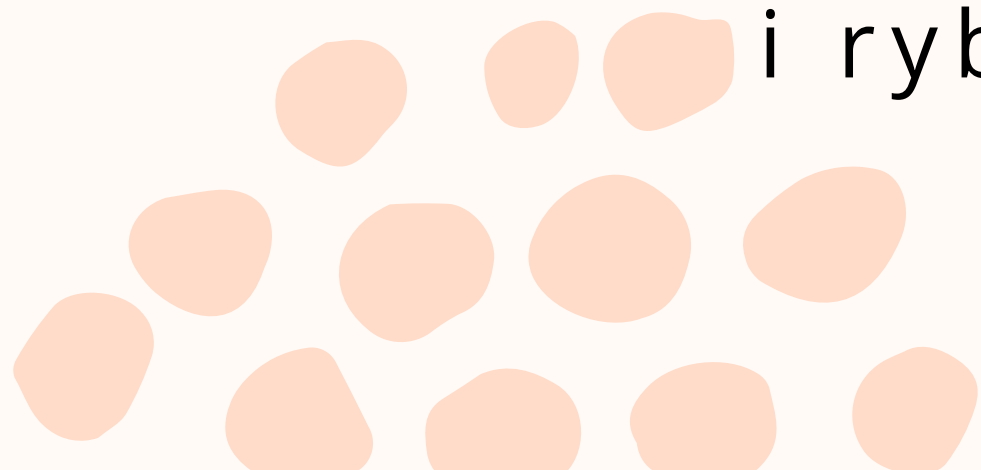
The most popular appetizer in Greece is the tzatziki dip. It is a thick yogurt mixed with pieces of fresh cucumber, garlic, olive oil and sometimes dill. Tzatziki are always served straight out of the fridge and the dip must be well chilled. Tzatziki can be eaten as an appetizer with bread or as an accompaniment to meat or fish dishes.



# Tzatziki

Najpopularniejszą przekąską w Grecji jest dip tzatziki. Jest to gęsty jogurt zmieszany z kawałkami świeżego ogórka, czosnkiem, oliwą i czasem koperkiem. Tzatziki zawsze podaje się prosto z lodówki, a dip musi być dobrze schłodzony.

Tzatziki można spożywać jako przystawkę do pieczywa lub jako dodatek do dań mięsnych i rybnych.



## **Greek salad**

is probably known to everyone, because it is also popular on Polish tables. Greeks usually start meals with a Greek salad or it is an addition to the main course. Typically, a large plate of salad is placed in the center of the table and shared among the diners. A traditional Greek salad contains pieces of cucumber, tomato, bell pepper, red onion, olives, a large piece of feta cheese, olive oil and oregano. The key to the good taste of the salad are, of course, the highest quality ingredients. The vegetables must be fresh, and the olive oil and feta cheese must be of the highest quality.



## Sałatka grecka

jest chyba znany, bo serdecznie gości także na polskich stołach. Grecy początkowo rozpoczynają dania z sałatki greckiej lub są gotowe do dań głównych. Duży talerz sałatki układa się na środku stołu i dzieli między gośćmi. Tradycyjna sałatka grecka zawiera kawałki ogórka, pomidora, papryki, czerwonej cebuli, mięso, duże kawałki sera feta, oliwę z mięsa i oregano. Kluczem do dobrych składników są oczywiście dostępne składniki jakości. Warzywa musi być świeże, podobnie jak oliwa i ser feta zapewniać jakość.



# Moussaka

is the flagship meat dish of Greek cuisine. It is a layered casserole that you will find in any Greek taverna. Such a traditional moussaka consists of the following layers: sliced potatoes, minced meat, grilled eggplant or zucchini and a thick layer of béchamel sauce. Moussaka must be served fresh, straight from the oven. If you order moussaka in a restaurant, ask the waiter whether moussaka is fresh or reheated.



# Moussaka

to sztandarowe danie mięsne kuchni greckiej. To warstwowa zapiekanka, którą znajdziesz w każdej greckiej tawernie. Taka tradycyjna musaka składa się z następujących warstw: pokrojonych w plasterki ziemniaków, mięsa mielonego, grillowanego bakłażana lub cukinii oraz grubej warstwy sosu beszamelowego. Musakę należy podawać świeżą, prosto z piekarnika. Jeśli zamawiasz musakę w restauracji, zapytaj kelnera, czy musaka jest świeża, czy odgrzana. najwyższej jakości.





**Dziękujemy  
za uwagę**

**Thank you  
for attention**

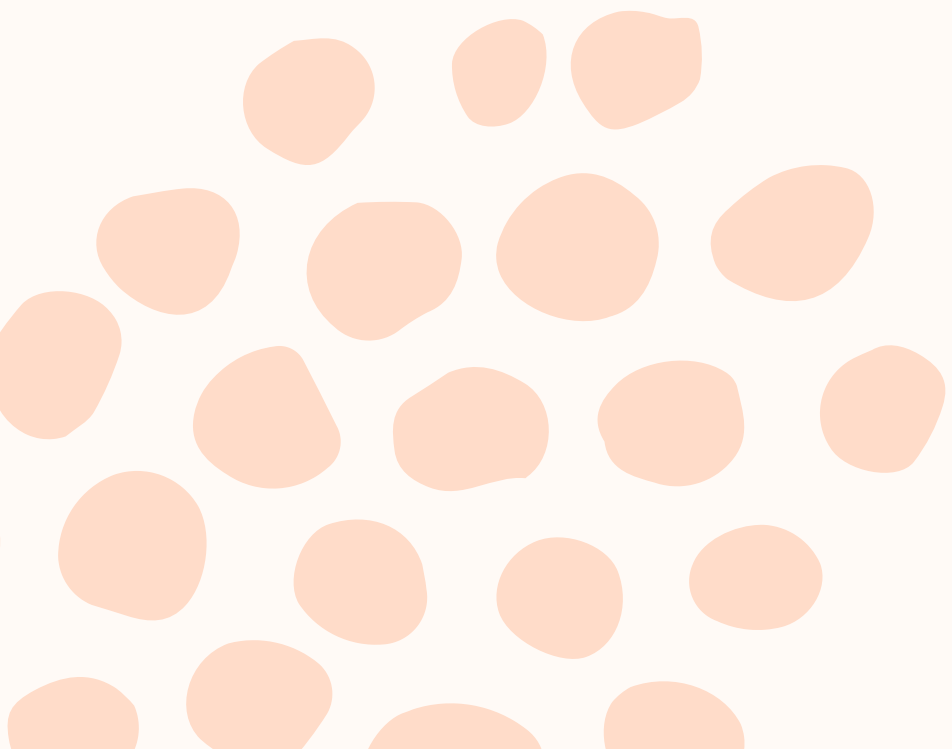
**„Projekt finansowany ze środków Unii Europejskiej. Wyrażone opinie i poglądy są wyłącznie osobistymi stanowiskami autorów i niekoniecznie odzwierciedlają stanowisko Unii Europejskiej lub podmiotu przyznającego wsparcie. Unia Europejska oraz podmiot udzielający dotacji nie ponoszą za nie odpowiedzialności”.**

**"The project is financed by the European Union. The opinions and views expressed are solely the personal views of the authors and do not necessarily reflect the position of the European Union or the entity granting support. The European Union and the grantor are not responsible for them."**



Bogowie Olimpu

THE GODS OF OLIMPOS



**Bogowie Olimpu** sprawowali wszelką władzę nad ludźmi i decydowali o ich istnieniu, życiu lub śmierci. Pili boski nektar oraz jedli ambrozję, która dawała im nieśmiertelność i urodę. Wszystkich było dwunastu. Skład owej dwunastki nie zawsze był jednakowy. W każdym źródle wymieniano: Afrodytę, Apollo, Aresa, Artemidę, Atenę, Hefajstosa, Herę, Hermesa, Posejdona, Zeusa. Pozostałe dwa miejsca w zależności od ich źródeł uzupełniają: Hades, Demeter, Dionizos oraz Hestia.

**The gods of Olympus** exercised all power over people and decided about their existence, life or death. They drank divine nectar and ate ambrosia, which gave them immortality and beauty. There were twelve in all. The composition of the twelve was not always the same. In each source, the following were mentioned: Aphrodite, Apollo, Ares, Artemis, Athena, Hephaestus, Hera, Hermes, Poseidon, Zeus. The other two places, depending on their sources, are supplemented by: Hades, Demeter, Dionysus and Hestia.

# AFRODYTA

Kwestia jej pochodzenia jest różnie przedstawiana w mitach. Według jednego z nich Afrodyta nie miała rodziców i pewnego dnia wyłoniła się z piany morskiej w pobliżu Cypru. Nieco inaczej przedstawiał to Hezjod, który w Teogonii pisał, że kiedy odcięte sierpem genitalia Uranosa (pokonanego przez Kronosa, gdy roztaczał się nad Gają jak niebo nad ziemią) wpadły do morza w pobliżu Cypru, woda otoczyła je białą pianą, z której następnie wyłoniła się przepiękna Afrodyta. Pływała po morzu w muszli, zatrzymując się u brzegów Kytery, a następnie Cypru. Druga z tych wysp stała się jej ulubionym miejscem. Na jej brzegu oczekiwały na nią Charyty: Eufrosyne, Aglaja i Talia, które od tego momentu towarzyszyły jej i służyły. To właśnie Cypr stał się głównym miejscem kultu bogini.

The question of her origin is presented differently in the myths. According to one of them, Aphrodite had no parents and one day she emerged from the sea foam near Cyprus. Hesiod presented it a little differently, who in Theogony wrote that when the genitals of Ouranos cut off with a sickle (defeated by Kronos when he was spreading out over Gaia like the sky above the earth) fell into the sea near Cyprus, the water surrounded them with a white foam, from which then emerged beautiful Aphrodite. She swam on the sea in a shell, stopping at the shores of Kytera and then Cyprus. The second of these islands became her favorite place. On its shore, the Charites were waiting for her: Eufrosyne, Aglaia and Talia, who from that moment accompanied and served her. It was Cyprus that became the main place of worship of the goddess.

# AFRODYTA



# ARES

W mitologii greckiej określany jako bóg wojny, syn Zeusa i Hery. Jego odpowiednikiem w mitologii rzymskiej jest Mars. W odróżnieniu od Ateny, która również jest greckim bóstwem wojny, nie patronuje on rzemiosłu wojennemu i sprawiedliwej walce, ale nikczemnościom związanym z wojną: konfliktowi, zniszczeniu i okrucieństwu. Ares jest patronem m.in. szpiegów, katów i bezwzględnych dowódców. Pozytywnym jednak aspektem był fakt, że to Ares nauczył ludzkość bezinteresownego bohaterstwa i prawdziwej odwagi. Potrafił sprowadzić pokój, bronić ojczyzny, porządku społecznego. Jest to jednocześnie bóg odwagi, męstwa, dawca siły, wytrzymałości, ducha bojowego oraz kontroli gniewu, potrafiący zesać lęk i tchórzostwo.

In Greek mythology, referred to as the god of war, son of Zeus and Hera. Its equivalent in Roman mythology is Mars. Unlike Athena, who is also a Greek deity of war, he does not patronize the craft of warfare and just combat, but the wickedness associated with war: conflict, destruction and cruelty. Ares is the patron of e.g. spies, executioners and ruthless commanders. The positive aspect, however, was the fact that it was Ares who taught humanity selfless heroism and true courage. He was able to bring peace, defend his homeland and social order. He is also the god of courage, bravery, the giver of strength, endurance, fighting spirit and anger control, able to send fear and cowardice.

ARES



# HERA

W mitologii greckiej trzecia córka Kronosa i Rei, żona Zeusa. Według niektórych źródeł Hera była trzecią małżonką władcy bogów, po Metydzie (Metis) i Temidzie. Była również królową Olimpu, boginią niebios i płodności, patronką macierzyństwa, opiekunką małżeństwa, piękna i rodziny, a także siostrą Zeusa. Jej odpowiednikiem w mitologii rzymskiej jest Junona.

In Greek mythology, the third daughter of Kronos and Rhea, wife of Zeus. According to some sources, Hera was the third wife of the ruler of the gods, after Metis (Metis) and Themis. She was also the queen of Olympus, the goddess of heaven and fertility, the patroness of motherhood, the guardian of marriage, beauty and family, and the sister of Zeus. Its equivalent in Roman mythology is Juno.



HERA





**Dziękujemy  
za uwagę**

**Thank you  
for attention**

**„Projekt finansowany ze środków Unii Europejskiej. Wyrażone opinie i poglądy są wyłącznie osobistymi stanowiskami autorów i niekoniecznie odzwierciedlają stanowisko Unii Europejskiej lub podmiotu przyznającego wsparcie. Unia Europejska oraz podmiot udzielający dotacji nie ponoszą za nie odpowiedzialności”.**

**"The project is financed by the European Union. The opinions and views expressed are solely the personal views of the authors and do not necessarily reflect the position of the European Union or the entity granting support. The European Union and the grantor are not responsible for them."**

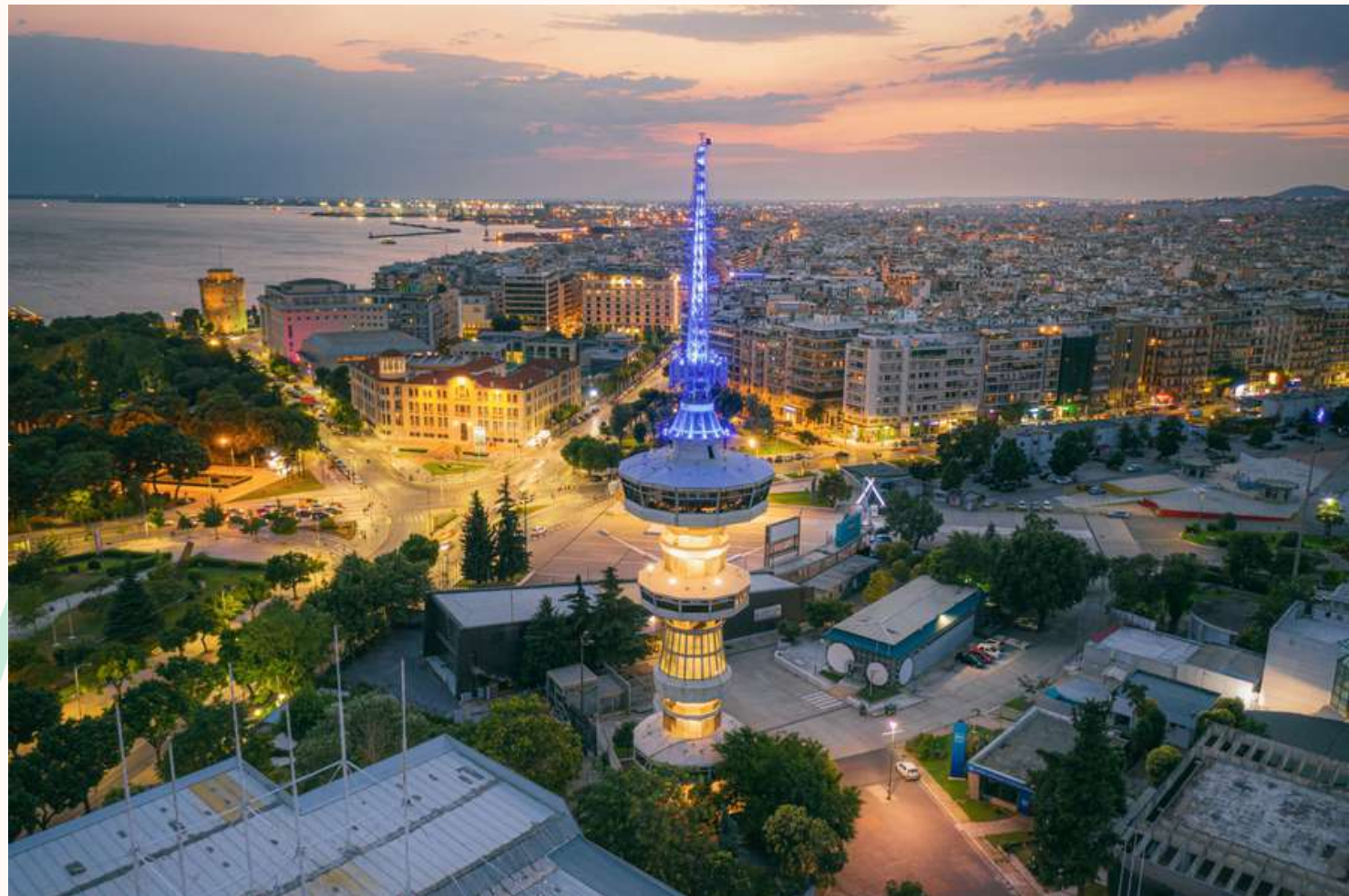




SALONIKI - MIASTO  
W GRECJI

SALONIKI - CITY  
IN GREECE

# SALONIKI



Saloniki, czyli tak zwane miasto duchów, leży nad Morzem Egejskim i co roku przyciąga liczne grono turystów. Posiada ogromny port i prowadzącą do niego promenadę. Wąskie uliczki wprowadzają każdego w klimat i nastrój greckiego życia. Liczne atrakcje historyczne przypominają o prowadzonych wojnach jeszcze z czasów Bizancjum. To miejsce, gdzie każdy znajdzie coś dla siebie i tym samym ogrzeje się w greckim słońcu. To jedno z najbardziej europejskich miast w Grecji, bo mimo wielu prastarych budynków, znajdziemy też nowoczesne budowle.

# SALONIKI

Thessaloniki, the so-called ghost town, is located on the Aegean Sea and attracts a large group of tourists every year. It has a huge port and a promenade leading to it. Narrow streets bring everyone into the climate and mood of Greek life. Numerous historical attractions remind of the wars carried out from the time of Byzantium. This is a place where everyone will find something for themselves and thus warm themselves in the Greek sun. These are one of the most European cities in Greece, because despite many ancient buildings, we will also find modern buildings.



**Saloniki** to drugie pod względem wielkości miasto w Grecji. Znajdziemy w nie wiele historycznych zabytków i pozostałości z czasów Bizancjum. Z drugiej strony miasto prowadzi imprezowe życie, pełne wieczornych uczt, podczas których lokalni mieszkańcy świętują długie wieczory po pracy. Rzymskie zabytki stykają się z nowoczesnością i codziennym życiem lokalsów. Miasto cieszy się popularnością zwłaszcza latem, temperatury są wysokie, a słońce świeci każdego dnia. Pogoda i atrakcje miasta przyciągają liczne grono turystów z całego świata.

**Thessaloniki** is the second largest city in Greece. We will find there many historical monuments and remains from the Byzantine era. On the other hand, the city has a party life full of evening feasts where locals celebrate long evenings after work. Roman monuments are in contact with modernity and everyday life of locals. The city is especially popular in the summer, the temperatures are high and the sun shines every day. The city's weather and attractions attract a large group of tourists from all over the world.



## Najpopularniejsze zabytki w Salonikach:

Rotunda – to najstarszy zabytek w całym mieście. Pochodzi z przełomu III i IV w. p.n.e. W trakcie swojego funkcjonowania budowla najprawdopodobniej pełniła funkcję świątyni Zeusa, później kościoła, a następnie meczetu. Turyści mogą podziwiać w jej wnętrzu bogato zdobione mozaiki z XIV w.

## The most popular monuments in Thessaloniki:

The Rotunda is the oldest monument in the whole city. It comes from the turn of the 3rd and 4th centuries BC. During its functioning, the building most likely served as a temple of Zeus, later a church, and then a mosque. Inside, tourists can admire richly decorated mosaics from the 14th century.



**Łuk Galeriusza** - dawniej był połączony z Rotundą i powstał w 297 r. p.n.e., aby uczcić zwycięstwo nad Persami. Składał się wtedy z czterech bogato zdobionych filarów. Do dziś przetrwały tylko dwa z nich. Łuk stanowi popularne miejsce spotkań mieszkańców.

**Arch of Galerius** - formerly connected to the Rotunda and built in 297 BC to celebrate the victory over the Persians. It then consisted of four richly decorated pillars. Only two of them have survived to this day. The arch is a popular meeting place for locals.

**Ruiny forum rzymskiego** - turyści mogą podziwiać pozostałości po amfiteatrze i ulicę handlową. W pobliżu Rotundy znajdują się kolejne wykopaliska archeologiczne - między innymi ruiny Pałacu Galeriusza. Archeolodzy nadal poszukują kolejnych obiektów i budowli z czasów starożytnych.

**Ruins of the Roman forum** - tourists can admire the remains of the amphitheater and the shopping street. Near the Rotunda there are other archaeological excavations - including the ruins of the Galerius Palace. Archaeologists are still looking for more objects and buildings from ancient times.



Będąc w pobliżu placu, warto odwiedzić lokalny targ. Jest on sporych rozmiarów i można znaleźć na nim zarówno pamiątki, jak i świeże owoce morza, ryby oraz przyprawy. W Salonikach widoczne są wpływy różnych kultur. Dzielnica Ano Poli dawniej była zamieszkiwana przez ludność turecką. Spacerując wąskimi uliczkami, można podziwiać kolorowe budynki i zabytki z czasów bizantyjskich.

When you are near the square, it is worth visiting the local market. It is quite large and you can find souvenirs as well as fresh seafood, fish and spices. In Thessaloniki you can see the influence of different cultures. The Ano Poli district used to be inhabited by the Turkish population. Strolling through the narrow streets, you can admire the colorful buildings and monuments from the Byzantine era.



**Dziękujemy  
za uwagę**

**Thank you  
for attention**

**„Projekt finansowany ze środków Unii Europejskiej. Wyrażone opinie i poglądy są wyłącznie osobistymi stanowiskami autorów i niekoniecznie odzwierciedlają stanowisko Unii Europejskiej lub podmiotu przyznającego wsparcie. Unia Europejska oraz podmiot udzielający dotacji nie ponoszą za nie odpowiedzialności”.**

**"The project is financed by the European Union. The opinions and views expressed are solely the personal views of the authors and do not necessarily reflect the position of the European Union or the entity granting support. The European Union and the grantor are not responsible for them."**