

## Podstawowa lista na pierwsze zakupy przed rejsem w Grecji:

### Napoje:

- Woda mineralna (1-1,5 l na osobę dziennie)
- Soki, napoje gazowane
- Kawa (kapsułki jeśli na jachcie jest Nespresso), herbata
- Lokalne piwo/wino
- Inne alkohole
- Lód w kostkach
- Cytryny, limonki

### Przyprawy, sosy:

- Cukier, miód
- Sól, pieprz
- Przyprawy i zioła
- Oliwa z oliwek, olej do smażenia
- Ocet winny lub balsamiczny
- Musztarda, majonez, ketchup

### Przekąski:

- Słone - oliwki, orzechy, krakersy, paluszki chlebowe, chipsy
- Słodkie - daktyle, suszone figi, herbatniki, ciastka, czekolady, batony, chałwa
- Owoce - arbuzy, figi, pomarańcze, grejpfruty, jabłka

### Produkty na śniadania:

- Pieczywo (na 1-2 dni)
- Jogurty greckie, mleko UHT
- Sery - żółte, feta, do smarowania
- Wędliny - szynka, salami, boczek, kiełbaski, parówki
- Jajka
- Płatki śniadaniowe, muesli
- Smarowidła - masło, margaryna, hummus, dżem

- Ryby - łosoś paczkowany, tuńczyk/sardynki w puszcze
- Warzywa - ogórki, pomidory, papryka, cebula, sałata

### Produkty na obiady/lunch:

- Makaron, ryż, kuskus, pita grecka
- Passata pomidorowa, pesto, gotowe sosy
- Konserwy warzywne: kukurydza, fasola, groszek
- Mięso, ryby, owoce morza - wg planowanych posiłków - max na 2-3 dni
- Warzywa - wg planowanych posiłków (np. cebula, cukinia, bakłażan, marchew, papryka, ogórki zielone, pomidory, czosnek) - max na 3-4 dni
- Sery - feta, halloumi, graviera
- Dodatki - oliwki, suszone pomidory, kapary, pikle
- Dania gotowe na intensywny dzień pod żaglami

### Artykuły przemysłowe:

- Płyn do naczyń i 1-2 gąbki
- Ręczniki papierowe
- Worki na śmieci - 60 litrów i małe (do łazienek)
- Papier toaletowy (min. 2 rolki na kabinę)
- Zapałki / zapalniczka
- Folia aluminiowa
- Repelenty na komary
- Drewniane klamerki do bielizny (do suszenia ręczników na relingach)

# Dwa szybkie i bardzo greckie przepisy do zrealizowania na jachcie

## Tzatziki

Przydadzą się jako przystawka (dip) do pity lub świeżego pieczywa, do mięs z grilla i souvlaków oraz do smażonych lub pieczonych warzyw (cukinia, bakłażan, papryka). Prawdziwe greckie tzatziki są gęste i bardzo czosnkowe.

### Składniki:

- Grecki jogurt (musi być gęsty).
- Ogórek zielony.
- Czosnek (2-3 ząbki - zależy jak bardzo ma "gryźć").
- Oliwa z oliwek.
- Odrobina octu winnego lub soku z cytryny.
- Sól, opcjonalnie świeży koperek.

### Przygotowanie:

1. Ogórka zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Posól go i odstaw na 5 minut, a potem bardzo mocno wyciśnij z niego wodę.
2. Wymieszaj jogurt z wyciśniętym ogórkiem i przeciśniętym przez praskę lub poszatkowanym czosnkiem.
3. Dodaj solidną łyżkę oliwy i odrobinę octu. Wymieszaj.

## Sałatka grecka (Horiatiki)

Prawdziwa *horiatiki* (wiejska sałatka) jest prosta i bazuje na świeżych warzywach. Pasuje na śniadanie, lunch i kolację - jako dodatek do mięs, albo samodzielne danie.

### Składniki:

- Dojrzałe pomidory
- Ogórki zielone
- Czerwona cebula (pokrojona w cienkie piórka)
- Zielona papryka
- Oliwki (najlepiej Kalamata)
- Ser feta
- Suszone oregano i dużo oliwy z oliwek

### Przygotowanie:

1. Warzywa pokrój w grubą kostkę
2. Wymieszaj warzywa w misce, dodaj oliwki i cebulę.
3. Na wierzchu połóż cały plaster fety.
4. Wszystko hojnie polej oliwą i posyp oregano. Możesz dodać trochę octu.

Gdy warzywa puszczą sok i mieszają się z oliwą, na dnie powstaje najlepsza część sałatki. Grecy nazywają to *papara* i maczają w tym świeży chleb.