

Pastitsio: tradycyjna grecka zapiekanka – przepis i historia

Pastitsio (παστίτσιο) to jedno z najbardziej rozpoznawalnych dań kuchni greckiej, którego korzenie sięgają czasów weneckiej okupacji wysp greckich w XVI wieku. Nazwa pochodzi od włoskiego „pasticcio”, oznaczającego zapiekankę lub potrawę składającą się z wielu warstw. Pierwotnie danie to było przygotowywane przez zamożne rodziny podczas ważnych uroczystości rodzinnych. Z czasem pastitsio stało się nieodłącznym elementem greckiej tożsamości kulinarnej, szczególnie na Cyprze, gdzie jest podawane podczas świąt religijnych i rodzinnych zgromadzeń.

W dzisiejszej Grecji pastitsio pełni rolę **dania jednoczącego rodzinę** – przygotowywane w dużych formach, często jest centralnym punktem niedzielnych obiadów. Współczesne greckie gospodynie domowe przekazują przepisy na pastitsio z pokolenia na pokolenie, a każda rodzina ma swoją unikalną wersję, często z drobnymi modyfikacjami, które stanowią o wyjątkowości rodzinnego przepisu.

Składniki i regionalne różnice

Autentyczne greckie pastitsio składa się z trzech wyraźnych warstw:

- **Dolna warstwa** – makaron bucatini lub grube rurki makaronowe (w Grecji znane jako *makaronia kofta*) wymieszane z jajkami i serem
- **Środkowa warstwa** – aromatyczny [sos](#) mięsny z mielonej wołowiny lub jagnięciny z dodatkiem cynamonu, goździków i gałki muszkatołowej
- **Górna warstwa** – kremowy sos beszamelowy zapiekany na

złoty kolor

Kluczowym elementem wyróżniającym pastitsio od innych śródziemnomorskich zapiekaneek jest charakterystyczny zestaw przypraw, w którym dominuje **cynamon** i **gałka muskatołowa**. Te przyprawy nadają potrawie wyjątkowy, słodkavo-korzenny aromat, który jest znakiem rozpoznawczym greckiej kuchni.

Na Cyprze pastitsio przygotowuje się z większą ilością sera halloumi, podczas gdy w kontynentalnej Grecji częściej używa się sera kefalotyri. W regionie Epiru popularne jest dodawanie do sosu mięsnego niewielkiej ilości słodkiego wina Mavrodaphne, co nadaje potrawie głębszy, bardziej złożony smak. Mieszkańcy wysp jońskich często wzbogacają sos mięsny o oliwki kalamata i kapary, wprowadzając do dania charakterystyczną dla tego regionu nutę słono-kwaśną.

W tradycyjnych greckich tawernach pastitsio serwuje się jako danie główne w towarzystwie świeżej sałatki choriatiki (wiejskiej) i kieliszka lokalnego wina retsina, co tworzy klasyczne połączenie smaków greckiej kuchni.

Pastitsio różni się znacząco od włoskiej [lasagne](#) brakiem warstw z sosem pomidorowym i ricottą, a także charakterystycznym użyciem przypraw korzennych, które nie występują w tradycyjnych włoskich zapiekankach. W przeciwieństwie do egipskiej wersji zwanej „macarona bechamel”, greckie pastitsio zawiera więcej aromatycznych przypraw i zwykle nie zawiera kurczaka, który jest popularny w wersji egipskiej.

Jak przygotować domowe pastitsio – krok po kroku

Składniki i przygotowanie warstw pastitsio

Pastitsio to klasyczne greckie danie zapiekane, składające się z trzech wyraźnych warstw. Do jego przygotowania potrzebujesz:

Składniki na makaron:

- 500 g makaronu bucatini lub penne
- 2 jajka
- 100 g tartego sera kefalotiri lub parmezanu
- Szczypta soli

Składniki na sos mięsny:

- 750 g mielonej wołowiny
- 2 cebule, drobno posiekane
- 3 ząbki czosnku, przeciśnięte
- 400 g passaty pomidorowej
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1/2 łyżeczki gałki muszkatołowej
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 2 liście laurowe
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku

Składniki na sos beszamelowy:

- 100 g masła
- 100 g mąki pszennej
- 1 litr mleka
- 2 jajka
- 100 g tartego sera kefalotiri lub parmezanu
- Szczypta gałki muszkatołowej
- Sól i biały pieprz do smaku

Technika przygotowania i warianty pastitsio

Przygotowanie sosu mięsnego:

1. Rozgrzej oliwę w głębokim garnku i zeszklij cebulę (około 5 minut).
2. Dodaj czosnek i smaż przez 1 minutę.
3. Dodaj mięso mielone i smaż, rozbijając większe kawałki, aż mięso zbrązowieje.
4. Wlej passatę i dodaj koncentrat pomidorowy, wymieszaj.
5. Dodaj cynamon, gałkę muszkatołową, oregano i liście laurowe.
6. Gotuj na małym ogniu przez 30-40 minut, aż sos zgęstnieje. *Kluczowy jest długi czas duszenia, który pozwala przyprawom przeniknąć mięso.*
7. Dopraw solą i pieprzem, odstaw do wystygnięcia.

Przygotowanie sosu beszamelowego:

1. Roztop masło w rondelku na średnim ogniu.
2. Dodaj mąkę i mieszaj energicznie przez 2-3 minuty, uważając by nie zbrązowiała.
3. Stopniowo wlewaj mleko, cały czas mieszając, aby uniknąć grudek.
4. Gotuj na małym ogniu przez 5-7 minut, aż sos zgęstnieje.
5. Zdejmij z ognia i ostudź przez 5 minut.
6. Roztrzep jajka w osobnej misce i powoli wmieszaj do ciepłego (nie gorącego) sosu.
7. Dodaj 3/4 sera, gałkę muszkatołową, sól i pieprz.

Składanie i pieczenie pastitsio:

1. Ugotuj makaron al dente, odcedź i wymieszaj z jajkami i serem.
2. Nasmaruj naczynie żaroodporne masłem.
3. Wyłóż połowę makaronu na dno naczynia, układając go równolegle.

4. Rozprowadź równomiernie cały sos mięsny.
5. Przykryj pozostałym makaronem, układając go prostopadłe do pierwszej warstwy.
6. Zalej całość sosem beszamelowym.
7. Posyp pozostałym serem.
8. Piecz w temperaturze 180°C przez 45-50 minut, aż wierzch się zrumieni.
9. **Ważne:** Odstaw na 15-20 minut przed krojeniem, aby danie stężało.

Pastitsio najlepiej smakuje następnego dnia, gdy smaki się przegryzą. Można je przechowywać w lodówce do 3 dni lub zamrozić porcje na nawet 2 miesiące.

Popularne warianty:

- *Pastitsio wegetariańskie* – zamiast mięsa użyj mieszanki soczewicy i pieczarek
- *Pastitsio z jagnięciną* – zastąp wołowinę mieloną jagnięciną dla bardziej wyrazistego smaku
- *Pastitsio z bakłażanem* – dodaj warstwę smażonego bakłażana między makaronem a sosem mięsnym
- *Pastitsio z kozim serem* – dodaj pokruszony ser kozi do warstwy beszamelowej