

Готельно-ресторанна справа

УДК 338.484

**Коваль Людмила Миколаївна**

*доктор економічних наук,  
професор кафедри готельно-ресторанного і туристичного бізнесу  
Хмельницький кооперативний торговельно- економічний інститут*

**Коваль Людмила Николаевна**

*доктор экономических наук,  
профессор кафедры гостинично-ресторанного и туристического бизнеса  
Хмельницкий кооперативный торгово-экономический институт*

**Koval Liudmyla**

*Doctor of Economics, Professor of Hotel and Restaurant and Tourism Business  
Khmelnyskyi Cooperative Trade and Economic Institute*

**Коломієць Олена Миколаївна**

*кандидат філологічних наук,  
доцент кафедри готельно-ресторанного і туристичного бізнесу  
Хмельницький кооперативний торговельно-економічний інститут*

**Коломиец Елена Николаевна**

*кандидат филологических наук,  
доцент кафедры гостинично-ресторанного и туристического бизнеса  
Хмельницкий кооперативный торгово-экономический институт*

**Kolomiets Olena**

*PhD, Associate Professor of Hotel and Restaurant and Tourism Business  
Khmelnyskyi Cooperative Trade and Economic Institute*

## **ТРАДИЦІЇ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВ ГРЕЦЬКОЇ НАЦІОНАЛЬНОЇ КУХНІ І ГАСТРОНОМІЧНИЙ ТУРИЗМ РЕГІОНУ**

**ТРАДИЦИИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД ГРЕЧЕСКОЙ  
НАЦИОНАЛЬНОЙ КУХНИ И ГАСТРОНОМИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ  
РЕГИОНА**

**TRADITIONS OF COOKING GREEK NATIONAL CUISINE AND  
GASTRONOMIC TOURISM OF THE REGION**

*Анотація.* У статті проаналізовано традиції харчування греків від часів Давньої Греції до сучасності. Досліджено роль страв національної кухні у розвитку гастрономічного туризму регіону. Виокремлено Балканський півострів та Адріатичне море як регіони з підвищеною туристичною активністю. Встановлено, що Греція може стати перспективним напрямком харчування, за умови розвитку туристичної індустрії, щоб прийняти легендарні кулінарні традиції та автентичну регіональну кухню. Проаналізовано сайти туристичних агенцій України та встановлено, що туристичні агенції України розглядають національні страви грецької кухні як додаткову туристичну атракцію. Виокремлено низку традиційних страв грецької національної кухні як автентичні. Виявлено, що формування грецької національної кухні відбулось ще за часів Стародавньої Греції. Досліджено історію появи та традиції приготування таких національних страв: фасолата, авголемоно, сардини з орегано та часником, долма, мусака, сувлакі, бахлава, лукумадес. З'ясовано, що традиції споживання їжі в місцевих приморських тавернах залишились незмінними з давніх часів: рибу та кальмари із Середземного та Егейського морів готують з мінімальними витратами – на грилі цілими та поливають ладхоломоно (лимонно-олійною заправкою); з приготованого на грилі восьминога виходить чудове мезе або основна страва, яку споживають з вином. Аналіз сайтів туристичних агенцій України засвідчує, що для споживачів не сформовано достовірний та автентичний опис пропозицій грецької національної кухні на ринку гастрономічного туризму. Однак,

*незважаючи на автентичність та історичність грецької національної кухні, останні дослідження свідчать, що в регіоні Середземномор'я саме культурний потенціал є основною туристичною атракцією. Оскільки традиції здорового харчування набувають поширення, очікується, що потреба гастрономічного туризму у Грецію буде зростати.*

**Ключові слова:** *грецька національна кухня, автентичний, гастрономічний туризм, культурний потенціал, кулінарні традиції.*

**Анотація.** *В статті проаналізовані традиції питаня греков со времен Древней Греции до современности. Исследована роль блюд национальной кухни в развитии гастрономического туризма региона. Выделены Балканский полуостров и Адриатическое море как регионы с повышенной туристической активностью. Установлено, что Греция может стать перспективным направлением питания при условии развития туристической индустрии, чтобы принять легендарные кулинарные традиции и аутентичную региональную кухню. Проанализированы сайты туристических агентств Украины и установлено, что туристические агентства Украины рассматривают национальные блюда греческой кухни как дополнительную туристическую достопримечательность. Выделены ряд традиционных блюд греческой национальной кухни как аутентичные. Выявлено, что формирование греческой национальной кухни произошло еще во времена Древней Греции. Исследована история появления и традиции приготовления таких национальных блюд как: фасолата, авголемоно, сардины с орегано и чесноком, долма, мусака, сувлаки, бахлава, лукумадес. Уяснено, что традиции потребления пищи в местных приморских тавернах остались неизменными с давних времен: рыбу и кальмары из Средиземного и Эгейского морей готовят с минимальными затратами – на гриле целыми и поливают ладхоломоно (лимонно-масляной заправкой); из приготовленного*

на гриле осьминога выходит замечательное мезе или основное блюдо, которое потребляют с вином. Анализ сайтов туристических агентств Украины свидетельствует, что для потребителей не сформировано достоверное и подлинное описание предложений греческой национальной кухни на рынке гастрономического туризма. Однако, несмотря на подлинность и историчность греческой национальной кухни, последние исследования свидетельствуют, что в регионе Средиземноморья именно культурный потенциал является основной туристической достопримечательностью. Поскольку традиции здорового питания получают распространение, ожидается, что потребность гастрономического туризма в Греции будет расти.

**Ключевые слова:** греческая национальная кухня, аутентичный, гастрономический туризм, культурный потенциал, кулинарные традиции.

**Summary.** The article analyzes the traditions of Greek dishes from ancient Greece up to the present times. The role of national cuisine in the development of gastronomic tourism in the region has been studied. The Balkan Peninsula and the Adriatic Sea have been singled out as regions with increased tourist activity. It is established that Greece can become a promising food destination, given the development of the tourism industry to adopt the legendary culinary traditions and authentic regional cuisine. The sites of travel agencies of Ukraine were analyzed and it was established that travel agencies of Ukraine consider national dishes of Greek cuisine as an additional tourist attraction. A number of traditional dishes of Greek national cuisine have been singled out as authentic. It was discovered that the formation of Greek national cuisine took place in ancient Greece. It has been found that the traditions of food consumption in local seaside taverns have remained unchanged since ancient times: fish and squid from the Mediterranean and Aegean Seas are cooked with minimal costs. They are grilled whole and watered with ladholemono (lemon-oil dressing); grilled octopus makes

*a wonderful appetizer or main course, which is consumed with wine. The analysis of the sites of travel agencies of Ukraine shows that consumers have not formed a reliable and authentic description of the offers of Greek national cuisine in the market of gastronomic tourism. However, despite the authenticity and historicity of Greek national cuisine, recent research shows that in the Mediterranean region, cultural potential is the main tourist attraction. As the tradition of healthy food becomes more widespread, the need for gastronomic tourism in Greece is expected to grow.*

**Key words:** *Greek national cuisine, authentic, gastronomic tourism, cultural potential, culinary traditions.*

**Постановка проблеми в загальному виді та її зв'язок з важливими науковими завданнями.** Вивченням культури Греції античних часів науковці займались давно, однак дослідження традицій харчування греків розпочалось порівняно нещодавно. Найбільше досліджень з традицій харчування древніх греків було видано у 90-х роках ХХ століття, коли остаточно сформувався інтерес до національної їжі греків, як складової національної культури. Характерною рисою цього періоду є різноманітність тематики робіт, проведення досліджень не всієї кухні стародавніх греків, а окремих її регіонів. Однак, незважаючи на наявні дослідження, автентичність та самобутність грецької кухні, традиції приготування національних страв греків продовжують викликати чималий інтерес.

Актуальність дослідження підтверджується тим, що донедавна їжа та гастрономія не були пріоритетом регіонального туризму, але сьогодні такий підхід залишився в минулому. Регіональний туризм визначають як туристичну діяльність, характерну для геотуристичних територій з однотипними умовами розвитку туризму та подібним рівнем туристичної освоєності. Балканський півострів та Адріатичне море виділяють як регіони з підвищеною туристичною активністю. У 2010-му році ЮНЕСКО

включило Середземноморську кухню до списку всесвітньої культурної спадщини [5]. Всесвітня асоціація гастрономічного туризму (World Food Travel Association) визначає гастрономічний туризм як подорожі з метою отримання автентичного досвіду, заснованого на культурі споживання їжі або напоїв; відкритті унікальних місць та культури через національну їжу [12]. Протягом 2010-2018 років в Греції було організовано низку конференцій і сесій, присвячених грецькій їжі, включаючи створення грецького сніданку та обговорення визнання середземноморської дієти за ініціативою ЮНЕСКО.

На численних заходах підкреслювалось, що Греція має стати основним напрямком харчування, але це станеться лише в тому випадку, якщо туристична індустрія зможе протистояти старим кліше та працювати разом, щоб прийняти легендарні кулінарні традиції Греції та автентичну регіональну кухню, що посилить розвиток регіонального туризму [6].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** З числа робіт, пов'язаних із цілісним вивченням грецької культури, привертає увагу робота О. Мюррея [Murraу, 1990], присвячена виключно давньогрецькому симпозиуму як частини грецького бенкету, який відбувся після прийому їжі, коли пиття для задоволення супроводжувалося музикою, танцями, декламацією чи розмовою. Не менш цікавою є робота Р. Саллареса [Sallares, 1991], визнана новаторською у вивченні античної культури. Автор наголошує на системі харчування стародавніх греків. Робота Е. Крейк [Craik, 1995] стосується різних дієт стародавнього світу, автор розглядає орфізм, піфогорейство та спортивне харчування. Дж. Вілкінс найбільш ретельно дослідив проблематику давньогрецького харчування [Wilkins, 1995; Wilkins, 1996]. Ще однією фундаментальною роботою з історії давньогрецької кухні є праця Е. Делбі «Бенкет Серен» [Dalby, 1996]. Праця розкриває історію становлення цієї кулінарії та її впливу на наступні епохи.

З 2000-х років інтерес до історії їжі лише зріс: з'являються роботи, що приділяють увагу становленню науки про їжу в Греції, наприклад, Е. Делбі [Dalby, 2003] і Д. Голдстейн [Goldstein, 2001]. Окрім того, саме у 2000-х вийшла велика кембриджська енциклопедія у двох томах [The Cambridge World History of Food, 2000], присвячена виключно історії харчування [8].

Історики та культурологи стали все частіше звертатися до питань традицій споживання національної їжі. Що ж до культури харчування стародавніх греків, то вчені продовжують займатися цією темою, так, наприклад, у січні 2015 року вийшла книга Дж. Ф. Донахью «Їжа та напої в античності: читання греко-римського світу».

**Постановка завдання.** Метою статті є дослідження та аналіз традицій приготування страв грецької національної кухні в діахронічному аспекті у контексті розвитку гастрономічного туризму.

**Виклад основного матеріалу статті.** Грецька їжа впродовж усієї своєї історії і до сьогодні є для греків філософією. Грецька їжа проста та елегантна, зі смаками від тонких до міцних, текстурою від гладкої до хрусткої. Приготування та насолода грецькою їжею в будь-якій точці світу – це пригодницька подорож у колиску цивілізації та країну богів Олімпу.

Їжа Стародавньої Греції була різноманітною, основний раціон складався з овочів, бобових, фруктів, риби та різних видів м'яса, смаженого на вогні. Про традиції поїдання свіжого м'яса дізнаємось з гомерівського епосу, в якому це описується як частина релігійного ритуалу – гекатомби. У ході цього ритуалу спалювалися частини, призначені для богів (жир і кістки), а частини, призначені людям (м'ясо) жарились і роздавались учасникам ритуалу [8]. У той час як звичайна людина ласувала яйцями від перепелів і курей, бобовими, оливками і, головне, хлібом з ячменю, м'ясо залишалося для багатих. Вода та вино споживались протягом дня. Оскільки цукор не був відомий, мед був підсолоджувачем більшості десертів.

Стародавні греки прокидалися, як тільки сходило сонце, і сніданок, який називався "kykeonas" складався з напою із вареного чебрецю, приправленого кунжутом або м'ятою, молока і теплої води з медом, і "akratisma", тобто хліба, змоченого у вині, разом з оливками та інжиром.

Близько одинадцятої години вони споживали "ariston", який складався з хліба, сиру, часнику чи цибулі. О третій годині дня вони мали "esperisma", тобто споживали легку їжу, якої вистачило до вечора.

Більшість порцій були невеликими, і лише ввечері вони їли більше їжі, у так званому "Symposion", який складався з типових продуктів: бобових, м'яса чи риби, сиру, оливок, пирогів та фруктів, горіхів та солодоців на десерт.

Туристичні агенції України розглядають національні страви грецької кухні як додаткову туристичну атракцію. На їх сайтах можна знайти інформацію про традиційні страви та ресторани, де їх можна скуштувати під час відпочинку у країні.

Аналіз сайтів туристичних агенцій України засвідчує, що для споживачів не сформовано достовірний та автентичний опис пропозицій грецької національної кухні на ринку гастрономічного туризму.

Зважаючи, що основою гастрономічного туризму є продукт, важливо визначити які саме страви дадуть змогу ідентифікувати регіон за кулінарною спадщиною. Систематизована інформація про традиційні страви грецької кухні представлена у таблиці 1.

**Фасолата (Fassolatha).** Вважалося, що суп їли в стародавні часи (приблизно III-II тис.до н.е- 30 рр.до н.е), рецепт містить дуже прості інгредієнти, такі як оливкова олія, овочі, помідори та лавровий лист, щоб ароматизувати насичену білу квасолю, зварену у воді. Хоча страва готується за 2 години, вона вимагає замочування квасолі на ніч. Завдяки цьому квасоля зберігає свою твердість, але готуються швидше.



**Авголемоно (Avgolemono).** Неймовірно ніжний суп на курячому бульйоні з яйцями, пряною селерою, солодкою морквою та ніжною лимонною кислотою, який у XV столітті перетворився з соусу агрістада. Коли іберійські євреї були вигнані з Іспанії під час інквізиції, вони привезли з собою агрістаду, під час подорожі в Османську імперію, балканські країни і Грецію.

Кислі сливи, гранати та гіркі апельсини були поширеними інгредієнтами османської кухні 15 століття, а рання османська кулінарна книга того ж періоду містила цілий розділ про кислі продукти. Тож не дивно, що агрістада з її лимонним смаком стала частиною великої грецької кухні.

**Сардини з орегано та часником.** Оскільки Греція має велику берегову лінію, цілком природно, що риба та морепродукти були і є улюбленими стравами, дуже поширеними в усіх домогосподарствах. У цьому простому традиційному рецепті, точний час появи якого невідомий, використовується оливкова олія, орегано, сіль, перець, часник і лимон, щоб додати смак риби. Рибу чистили, посипали рештою інгредієнтів і запікали 45 хвилин.

У кожному регіоні Греції – фактично в кожній родині – є свої варіації **долмади (dolmades)**, яка з'явилась ще в III-II тис.до н.е- 30 рр.до н.е. Варіації містять чи то класичні листя винограду чи овочі, такі як помідори, перець і кабачки, фаршировані та запечені в духовці. Начинка часто складається з м'ясного фаршу з довгозернистим рисом. Вегетаріанські версії містять рис у поєднанні з п'янкою комбінацією трав, як-от чебрець, кріп, фенхель і орегано. Також використовуються кедрові горіхи.

Варіації **мусаки (Moussaka)** зустрічаються по всьому Середземномор'ю та на Балканах. Культова грецька запіканка в духовці складається з шарів смажених баклажанів, фаршу баранини, смажених помідорів-пюре, цибулі, часнику та спецій, таких як кориця та запашний

перець, з додаванням картоплі, з пишною начинкою з соусу бешамель і сиру. Традиційна страва з'явилась на початку ХХ століття.

Греки – майстри м'яса, смаженого на вугіллі та вертелі. **Сувлакі (Souvlaki)**, шматочки свинини приготовленої на шампурі, який подають на нарізаних помідорах і цибулі в хлібі Пітта з цацки (tzatziki). Хоча сама страва з'явилась на початку ХХ століття, традиції споживання смаженого м'яса відомі ще за часів Древньої Греції.

**Бахлава (Baklava).** Рання версія пахлави передбачає замішування простого борошняного тіста з водою, сіллю та оливковою олією. Це буде основа, середній і верхній шар десерту. Суміш лимонного соку, лісових горіхів, мигдалю, волоських горіхів, насіння кунжуту, маку та меду використовували для верхнього та середнього шару тіста. Випікали 30 хвилин і замочували у меді та воді. Цей попередник знаменитої багат шарової пахлави був дуже солодким і насичений горіхами. Класична бахлава включає мед, філо і мелені горіхи. Більш простими є місцеві солодощі – місцевий чебрецевий мед, який споживають з додаванням свіжого густого грецького йогурту.

**Лукумадес (Loukoumades).** Лукумадес є одним із перших записаних десертів грецької історії, датується приблизно 776 роком до нашої ери. Ця смажена випічка, схожа на пончики, є одним із найулюбленіших грецьких ласощів і сьогодні. Маленькі кульки з тіста обсмажують в олії та занурюють у сироп з кориці, води, меду та цукру. Посипають корицею.

**Оливки.** Легенда свідчить, що богиня Афіна подарувала Афінам оливкове дерево, тим самим завоювавши їх прихильність. Оливкова олія, еліксир Греції, широко використовується в кулінарії та салатах, а також додається у більшість соусів і страв. Багато таверн використовують олію власного виробництва. Страва з маринованих оливок може стати освіжаючою та дивовижною закускою для початку пізньої вечері, популярної серед греків. Велика кількість оливкових дерев у Греції робить

оливки та оливкову олію національними продуктами. Оливки уособлюють історію нації, яка прийняла дари природи і перетворила їх на свою національну гордість.

**Виноградний сироп (Petimezi).** Виноградне сушло використовується для приготування петімезі, виноградного сиропу, відомого з давніх часів, який використовується як кленовий сироп, для виноградного пудингу (мусталеврія), різних видів солодоців або до йогурту, млинців чи сиру.

Для цього рецепту вам знадобиться виноградне сушло з рецепту або 65 фунтів винограду, щоб отримати приблизно 3 галони сиропу. Петімезі виготовляли під час збору врожаю.

**Класичні грецькі соуси та закуски** такі як tzatziki (цацикі: йогурт, огірок і часник), taramasalata (тарамасалата: суміш з копченої ікри тріски, лимонного соку, оливкової олії та часнику), Greek fava dip (соус з бобів, традиційно готується на о. Санторіні) та інші стали трендами приготування страв і для сучасної грецької кухні [4].

Традиції споживання їжі в місцевих приморських тавернах залишилися незмінними з давніх часів. Свіжу рибу та кальмари із Середземного та Егейського морів готують з мінімальними витратами – на грилі цілими та поливають ладхоломоно (лимонно-олійною заправкою). Смачна риба меншого розміру, така як кефаль і марена, ідеально смакують злегка обсмаженою. З приготованого на грилі або маринованого восьминога виходить чудове мезе (закуска) або основна страва, яку споживають з вином.

Греки люблять солодоці, які часто створюються на основі поєднання оливкової олії та меду, укладеного в пластичне тісто філо.

Таблиця 1

### Інформація про традиційні страви грецької кухні

№	Назва страви	Інгредієнти	Століття, рік появи страви	Регіон	Заклад ресторанного господарства, де можна скуштувати страву сьогодні	Вартість, (€)
<b>Перші страви</b>						
1.	Fassolatha/ Фасолата	оливкова олія, овочі, помідори, лавровий лист, біла квасоля	III-IV тис.до н.е-30 рр.до н.е	Греція (континентальна), о. Кіпр	Ора-ора Taverna & Bakery, Corfu Greek Restaurant, о. Корфу	6-8 €
2.	Avgolemono/ Авголемоно	Курка, рис, лимон, кріп, сир фета, морква, селера, яйця	XV ст.н.е	Греція	Ора-ора Taverna & Bakery, Corfu Greek Restaurant, о. Корфу	6-8 €
<b>Другі страви</b>						
3.	Baked sardines with oregano and garlic/ Сардини з орегано і часником	сардини, орегано, часник, оливкова олія, лимонний сік	точний час появи невідомий	Острівна частина Греції	Kolonaki Restaurant, Афіни	Від 10,70-14,5 € за шматок
4.	Dolmades/Долма	листя винограду, м'ясний фарш, довгозернистий рис	III-IV тис.до н.е-30 рр.до н.е	Греція	Dia Tata, Салонікі	Від 10,00-14 € за порцію.
5.	Moussaks/Мусака	смажені баклажани, фарш з баранини, смажені помідори-пюре, цибуля, часник та спеції	Поч. XXст	О. Сифнос	Liondi Traditional Greek Restaurant, Афіни	Від 12,00 € за порцію.
6.	Souvlaki/ Сувлакі	шматочки свинини, нарізані помідори і	Поч. XXст	Греція	Athinaikon Restaurant	14-16,00 € за порцію.

		цибуля хліб Пітта				
<b>Десерти</b>						
7.	Baklava/Бахлава	тісто філо, волоський горіх, медовий сироп	VIII ст.до н.е	Афіни, Греція	Attika, Афіни	Від 1-2,5 € за шматок
8.	Loukoumades/ Лукумадес	дріжжеве тісто, кориця	776 рік до н.е	о. Кіпр	Omonia, Греція	Від 2,70- 4,5 € за шматок

*Джерело:* створено авторами на основі джерел [4; 10;11]

За даними таблиці можна зробити висновок, що формування грецької національної кухні відбулось ще за часів Стародавньої Греції (III-II тис. до н.е. - 30 рр. до н.е.).

**Висновки та перспективи досліджень.** Грецька національна кухня безумовно є важливою складовою культури Греції. Страви грецької національної кухні не зазнали суттєвих змін впродовж століть та навіть тисячоліть, модернізувалось лише обладнання, яке використовують для їх приготування. Однак, незважаючи на автентичність та історичність грецької національної кухні, останні дослідження свідчать, що в регіоні Середземномор'я саме культурний потенціал є основною туристичною атракцією [3]. Тим не менш, оскільки традиції здорового харчування набувають поширення, очікується, що потреба гастрономічного туризму у Грецію буде зростати.

### Література

1. Craik J. Are there cultural limits to tourism? URL: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09669589509510713>
2. Dalby A. Siren Feasts A History of Food and Gastronomy in Greece. URL: <https://www.routledge.com/Siren-Feasts-A-History-of-Food-and-Gastronomy-in-Greece/Dalby/p/book/9780415156578>

3. Gastronomic tourism in Greece and beyond: A thorough review. Article.  
URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7382347>
4. Greek food: 11 national dishes you need to try. URL:  
<https://www.roughguides.com/article/11-greek-foods-you-need-to-try/>
5. Live Journal. Науковий журнал. URL:  
<https://ledilid.livejournal.com/698595.html>
6. Olive Oil Time. Promoting (Real) Greek food to culinary tourists.  
Науковий журнал. URL: <https://www.oliveoiltimes.com/cooking-with-olive-oil/greece-culinary-tourism/12267>
7. Sallares R. The Ecology of the Ancient Greek World. 1991. Cornell University Press, Ithaca, NY. 588 p. ISBN: 0-8014-2615-4.
8. The Cambridge World History of Food, 2000. URL:  
<https://www.cambridge.org/core/books/cambridge-world-history-of-food/FD5B325285F43821E7B1FC9FAD4D56B9>
9. Wilkins J. A companion to Food in Ancient World. URL:  
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/book/10.1002/9781118878255>
10. Сувлакі кращої якості. Афіни. URL:  
[https://www.tripadvisor.ru/Restaurants-g189400-zfd10938-Athens\\_Attica-Souvlaki.html](https://www.tripadvisor.ru/Restaurants-g189400-zfd10938-Athens_Attica-Souvlaki.html)
11. Greek restaurants. Travel triangle. URL:  
<https://traveltriangle.com/blog/restaurants-in-greece/>
12. Сутність та класифікація видів гастрономічного туризму. URL:  
[https://tourlib.net/statti\\_ukr/omelnycka2.htm](https://tourlib.net/statti_ukr/omelnycka2.htm)

### **References**

1. Craik J. Are there cultural limits to tourism? URL:  
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09669589509510713>

2. Dalby A. Siren Feasts a History of Food and Gastronomy in Greece. URL: <https://www.routledge.com/Siren-Feasts-A-History-of-Food-and-Gastronomy-in-Greece/Dalby/p/book/9780415156578>
3. Gastronomic tourism in Greece and beyond: A thorough review. Article. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7382347>
4. Greek food: 11 national dishes you need to try. URL: <https://www.roughguides.com/article/11-greek-foods-you-need-to-try/>
5. Live Journal. Naukovyj zhurnal. URL: <https://ledilid.livejournal.com/698595.html>
6. Olive Oil Time. Promoting (Real) Greek food to culinary tourists. Naukovyj zhurnal. URL: <https://www.oliveoiltimes.com/cooking-with-olive-oil/greece-culinary-tourism/12267>
7. Sallares R. The Ecology of the Ancient Greek World. 1991. Cornell University Press, Ithaca, NY. 588 p. ISBN: 0-8014-2615-4.
8. The Cambridge World History of Food. 2000. URL: <https://www.cambridge.org/core/books/cambridge-world-history-of-food/FD5B325285F43821E7B1FC9FAD4D56B9>
9. Wilkins J. A companion to Food in Ancient World. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/book/10.1002/9781118878255>
10. Suvlaki krashhoji jakosti. Afiny. URL: [https://www.tripadvisor.ru/Restaurants-g189400-zfd10938-Athens\\_Attica-Souvlaki.html](https://www.tripadvisor.ru/Restaurants-g189400-zfd10938-Athens_Attica-Souvlaki.html)
11. Greek restaurants. Travel triangle. URL: <https://traveltriangle.com/blog/restaurants-in-greece/>
12. Sutnistj ta klasyfikacija vydiv ghastronomichnogo turyzmu. URL: [https://tourlib.net/statti\\_ukr/omelnycka2.htm](https://tourlib.net/statti_ukr/omelnycka2.htm)