



Ausgefallene Gewürzmischungen kombiniert mit Großmutter's Rezepten

Essen und Trinken

Wichtige Faktoren für die frühe Besiedelung Griechenlands waren die klimatischen Bedingungen, die den Bewohnern ein reiches Nahrungsangebot sicherten. Die Sonne lässt Wein und Früchte gedeihen, Regen macht den Boden weich für die Saat und die Schmelzwasserflüsse aus den Gebirgen versorgen die Felder mit Wasser. So produziert die Landwirtschaft eine Vielfalt an nahrhaftem und wohlschmeckendem Gemüse und würzigen Kräutern.

Zu alledem gesellt sich neben einer Vielzahl von Fleischsorten ein reichhaltiges Angebot an Meeresfrüchten. Ganz ehrlich, ein Traumziel für verwöhnte Gourmets ist Griechenland deshalb in den meisten Fällen trotzdem nicht. Kräftige, nahrhafte Hausmannskost in einfachen Tavernen ist angesagt. Dafür findet man aber vielerorts noch die ungewöhnliche Herzlichkeit der Wirtsleute, die den Gast in die Küche führen und in die Töpfe schauen lassen. In einigen Großstädten haben freilich inzwischen einige Gourmet-Sternköche von sich reden gemacht und verwöhnen den Gaumen mit mediterranen und internationalen Speisen, die den Vergleich mit ausländischen Metropolen nicht zu scheuen brauchen. Und vielerorts wird in den Küchen wieder nach „Omas Rezepten“ gekocht – und das bedeutet in der Regel aufwendige Kochkunst mit ausgefallenen Gewürzmischungen.

Mit einigen Gepflogenheiten der griechischen Küche kommen Urlauber im Allgemeinen nicht so gut zurecht. Dazu zählt sicher, dass besonders in touristischen Regionen viele Speisen lauwarm auf den Tisch kommen, weil sie schon Stunden vorher zubereitet und später nur noch warmgehalten werden, um viele hungrige Mägen gleichzeitig befriedigen zu können.

Allen Kritikern zum Trotz: Festzuhalten bleibt, dass sich eine Vielzahl griechischer Speisen auf der ganzen Welt großer Beliebtheit erfreut. Denken Sie nur an *Moussaká*, *Gíros* im Teigfladen (*Píttá*), *Tsatsíki* oder *Souvláki-Spieße*.

Sollten Sie Ihren Urlaub in einem Küstenort oder auf einer Insel verbringen, also „direkt an der Quelle“, werden Sie sicher begeistert sein von den ausgefallenen, wenn auch manchmal teuren Fischgerichten. Zu den Spezialitäten zählen *Muscheln* (in den unterschiedlichsten Variationen), gegrillte *Scampi* oder frittierte *Tintenfische*. Obligatorisch für jeden Griechenlandurlauber ist eine *gemischte Fischplatte* – nicht ganz billig, aber zweifelsohne ein besonderer Genuss.

Essenszeit: Gegessen wird sowohl mittags als auch abends etwa eine Stunde später als in Mitteleuropa. Im Sommer werden oft bis Mitternacht noch Hauptgerichte serviert, denn in Griechenland sind die Abende lang. Auf dem Land, aber insbesondere in den Großstädten liebt man die Geselligkeit, das Essen und die Musik, auszugehen ist Teil der Alltagskultur und ein soziales Ereignis. Die Großstädter gehen oft ganz spontan mit ihren Freunden und Bekannten in eine der zahlreichen Tavernen oder Restaurants um die Ecke. Für den Besucher reichlich ungewohnt werden ungeordnet kleinere und größere Teller mit verschiedenen Vorspeisen gereicht, dazu in der Regel preiswerter Wein des Hauses ausgeschenkt. Beim Zahlen wird in großen Gruppen nicht selten zusammengelegt, einzeln (und mit förmlicher Rechnung) zu zahlen ist eher verpönt.

Das Essen ist in den letzten Jahren deutlich teurer geworden und pendelt sich mancherorts bei den von zu Hause gewohnten Preisen ein. Zwei Personen zahlen für eine Mahlzeit mit Getränken etwa 35–50 €. Faustregel: Je weiter entfernt von den großen Touristenzentren,

desto angenehmer die Überraschungen für den Geldbeutel.

Als Preis-Orientierung sind bei den Restaurants und Tavernen, die Hauptgerichte anbieten, in vier Kategorien angegeben (€ bis €€€€). Sie beziehen sich auf die Höhe des Durchschnittspreises für **eine Vorspeise, ein Hauptgericht und ein Getränk** pro Person.

€ bis 15 Euro

€€ 15–25 Euro

€€€ 25–35 Euro

€€€€ über 35 Euro

Trinkgeld: Hat nicht den gleichen Stellenwert wie bei uns. Das Restgeld wird bis auf den letzten Cent zurückgezahlt, solange der Gast nicht von sich aus die Rechnung aufrundet. Vergessen Sie bitte auch nicht den kleinen Jungen, der beim Service mitgeholfen hat. Trinkgeld ist zumeist sein einziger Lohn.

Die Lokale

Das mit Statuen, Vasen und Fischernetzen geschmückte griechische Restaurant, das man aus Deutschland kennt, sucht man in Hellas vergeblich. Schlicht und ohne Schnickschnack sind die griechischen Tavernen: ein paar Stühle und Tische im weiß gekalkten Speiseraum oder in einer mit Weinreben bewachsenen Pergola. Fast alle Restaurants sind Familienbetriebe. Das Angebot richtet sich nach dem eigenen Anbau oder dem örtlichen Markt. **Tavérna** (Taverne) und **Estiatório** (Restaurant) unterscheiden sich heute nur noch unwesentlich; Letzteres war früher das bessere Lokal mit der größeren Auswahl. Vor allem in Küstenorten findet man die **Psarotavérna**, das spezialisierte Fischlokal. In einer **Psistariá** wird v. a. gegrilltes Fleisch angeboten, Lamm, Rind, Hähnchen und natürlich die berühmten Souvlákis. Den Besuch einer **Ouzerí** sollten sie auf keinen Fall auslassen. Hier gibt es zu jeder Tageszeit eine große Auswahl an Mezédes (verschiedene leckere Kleinigkeiten), zum Lieblingsgetränk der Griechen.

Einen starken Aufwärtstrend erleben – zumindest in Touristenorten – auch die **Fast-Food-Lokale** sowie die **Pizzerien**. Die Griechen sind auf dem besten Weg, Pizza und Pasta voll in ihre Küche zu integrieren.

Das **Kafenión** ist eine der wichtigsten gesellschaftlichen Einrichtungen in Griechenland. Jedes noch so kleine abgelegene Bergdörfchen hat mindestens ein solches Kaffeehaus. Meist heißt Kafeniön nicht mehr als ein paar Tische und Stühle in einem schmucklosen Innenraum und ein paar Sitzplätze an der Straße. Im Kafeniön bekommt man neben Getränken manchmal auch ein einfaches Frühstück (Brot, Butter, Marmelade oder ein Omelett).

Wer Süßes mag, wird im **Sacharoplastiön** (Konditorei) fündig. Neben Eis und Blätterteiggebäck gibt es auch Kuchen und das unglaublich süße Baklavá.

Vorspeisen (Orektiká)

Als **Aperitif** vielleicht zuerst einen Ouzo, den bekannten, starken Anisschnaps. Mit Eiswürfeln oder Wasser verdünnt, verfärbt er sich milchig, man kann ihn aber auch pur trinken. In Nordgriechenland gibt es häufiger Tsípouro, einen Tresterschnaps mit Aromastoffen, wie z. B. Vanille und Anis. Beim Rakí, einem aus der Türkei „eingewanderten“ hochprozentigen Getränk, handelt es sich um einen Schnaps aus vergorenen Weintrauben oder Rosinen, der mit Anissamen aromatisiert wird – er erfreut sich v. a. in den nördlichen Landesteilen großer Beliebtheit. Dazu gibt es die zahlreichen **Mezédés**. Das sind Appetithappen, wie z. B. Käsewürfel, Tomaten- und Gurkenseiben, Scampi, Schnecken, Oliven, Melonenstückchen, Muscheln, kleine Fische und vieles mehr: leckere Kleinigkeiten, je nachdem, was gerade günstig auf dem Markt zu haben war.

Tsatsíki, Tszaziki, Zaziki, Tzaziki ...

Ein Standardrezept zu nennen, hieße sich mit der Masse griechischer Hausfrauen anzulegen. Fest stehen lediglich die Zutaten: Joghurt (10 %), gewürfelte oder geraspelte Gurke, fein geschnittene Zwiebel, Salz, reichlich Knoblauch (von einer Zehe bis zu einer ganzen Knolle).

Interessant ist nicht nur die Zubereitung, sondern auch die Geschichte der Geruchsbombe. Selbst unter den Experten für kulinarische Genüsse herrscht Uneinigkeit über den Ursprung des Namens. Vieles spricht jedoch dafür, dass die Griechen den Türken in nichts nachstehen wollten und eine dem türkischen „Cacik“ ähnliche Speise als „Mutmacher“ vor jeder Schlacht verspeisten. Daraus soll sich dann der Schlachtruf „Tzaziki“ entwickelt haben. Ein Schlachtruf, dem heute jeder Ober in einer griechischen Taverne folgt.

Im Vergleich zur Garlicsauce (Sáltsa skórdou) ist Tsatsíki allerdings geradezu harmlos. Diese Kartoffelpüree-Knoblauch-Paste sorgt tagelang für die allerfeinsten Ausdünstungen.

Garlicsauce: 500 g mehliges Kartoffeln, 5 Knoblauchzehen, 1/8 l Olivenöl, 3 Essl. Zitronensaft, 2 Eigelb, Salz, frisch gemahlener Pfeffer.

Kartoffeln in der Schale 25 Min. garen, danach schälen und durch die Kartoffelpresse drücken. Nun den Knoblauch (Knoblauchpresse) mit dem Olivenöl, dem Zitronensaft und dem Eigelb unter die Kartoffeln heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kalt servieren.

Neben *Ouzo* und *Metaxa* hat Korfu eine eigene alkoholische Spezialität, den Kumquat-Likör, worauf die Einwohner auch sehr stolz sind. Das süße, hellorangefarbene Getränk wird aus der Frucht eines Zwergorangenbaums gewonnen.

Chtapódi saláta – Oktopussalat, **Dolmadákia** – gerollte Weinblätter, mit Reis und Gewürzen gefüllt; **Gígantes** – dicke weiße Bohnen in scharfer Gemüse-Tomaten-Sauce; **Melitsano-saláta** – Auberginensalat, dabei werden die gegrillten Auberginen durch ein Sieb gedrückt und danach zu Salat verarbeitet; **Taramosaláta** – rötlich-orangefarbener Fischrogen-salat (meist vom Karpfen); **Tsatsíki** – Knob-



Oktopus auf Salat

lauchjoghurt mit Zwiebeln und Gurken;
Tonnosaláta – Thunfischsalat.

Hauptgerichte

Fleisch (Kréas): Rind- und Schweinefleisch muss zum großen Teil importiert werden. Die natürlichen Gegebenheiten Griechenlands sind für die Haltung von Rindern und Schweinen wenig geeignet. Dafür gibt es mehr als genug Schafe. Lamm- oder Hammelfleisch sollten Sie unbedingt einmal versuchen. Auf raffinierte Zubereitung wird kein Wert gelegt, deftig sollte es sein, reichlich, herzhaft und nicht zu fett. Aber Vorsicht, lassen Sie sich keinen Hammel-Opa servieren: je jünger das Tier, desto besser!

Gíros (ausgesprochen „jíros“): Im Gegensatz zum türkischen Döner Kebap verwendet man nicht Hammel-, sondern Schweinefleisch. Es wird in dünne Scheiben geschnitten, über Nacht in Olivenöl eingelegt, mit Zwiebeln, Oregano und Pfeffer gewürzt und an einem senkrechten Grillspieß gegart. Serviert als Tellergericht oder als Snack mit Zwiebeln, Kräutern, Tomaten und Tsatsíki sowie Ketchup oder Senf in einem zusammengerollten Teigfladen, der *Pítta*.

Keftédes: „Meat balls“, sprich Frikadellen, Hackfleischbällchen, -klopse o. Ä. Wie bei uns zubereitet, nur manchmal etwas schärfer gewürzt (auch **Bifteki** genannt).

Kotosouvlí: Hähnchenfleisch am Spieß.

Makarónia me kíma: Spaghetti mit Hackfleischsoße.

Moussaká: Auflauf aus Auberginen, Hackfleisch, Kartoffeln (oder Nudeln), mit einer Béchamelsoße überbacken. Er wird in großen Mengen meist mit viel Olivenöl zubereitet und den ganzen Tag über warm gehalten.

Paidákia: Mit Oregano gewürzte Lammkoteletts, die meist über Holzkohle gegrillt, gelegentlich auch in der Pfanne gebraten werden.

Je zarter und magerer die Lammkoteletts, desto besser.

Pastítsio: Nudelaufbau aus Hackfleisch und Tomaten, mit Béchamelsoße überbacken.

Souvláki: Das Nationalgericht, jedem Griechenland-Reisenden bekannt. Aromatische Fleischspieße vom Hammel oder Schwein, mit Oregano gewürzt und über Holzkohle gegrillt. Preiswert und überall in jeder Größe zu haben. Etwas Zitronensaft verfeinert den Geschmack.

Souzoukákia: Ähnlich wie Keftédes, aber in länglicher Form und mit Tomatensauce. Den türkischen Einschlag spürt man daran, dass das Hackfleisch mit Kümmel oder Cumin gewürzt ist.

Stifádo: Eine Spezialität, die man wegen der wenigen Rinder leider nur allzu selten bekommt – zartes Fleisch mit leckerem Zwiebelgemüse, u. a. mit Zimt gewürzt.

Sofritó: Rindfleisch in heller Knoblauchsauce; ebenfalls eine leckere Spezialität, die nur selten auf der Speisekarte zu finden ist.

Arní – Lamm, **Brizóla** – Kotelett, **Chirinó** – Schwein, **Katsíka** – Ziege, **Kimá** – Hackfleisch, **Kotópoulo** – Hähnchen, **Moschári** – Kalb, **Sikóti** – Leber, **Wódi** – Rind.

Spezialitäten der Regionen

Häufig kann man die besondere Qualität einer Taverne daran erkennen, dass sie regionale Spezialitäten anbietet – da die Zubereitung dieser Gerichte oft sehr zeitaufwändig ist, fehlen sie in den touristischen Regionen auf den Speisekarten. Erkundigen Sie sich am besten bei den Einheimischen nach Insider-Lokalen.

Makedonien Tourvás – eine Suppe aus Joghurt, geschrotetem Weizen, Gewürzen, Zwiebeln und Butter.

Asimópitta – Joghurt, Schalotten, Dill, Oregano und Maismehl werden mit Weinblättern in einer Pfanne gebacken.

Strifitópitta – eine Pastete mit Teigblättern, Huhn, Reis, Karotten und Zwiebeln.

Misoúra – Lauch, Hühner- und Schweinefleisch, Esskastanien, Sellerie, Reis, Tomaten, Nüsse, Zitrone und Rotwein – das alles zusammen wird mehrere Stunden gekocht.

Thrakien Kompósta me xerá fróuta – Kompott aus getrocknetem Obst (Feigen, Aprikosen, Pflaumen, Rosinen sowie geriebenen Orangen- und Zitronenschalen).

Die Küche der Region ist bekannt für die Mischung aus griechischen und orientalischen Einflüssen. Besonderheiten sind z. B. die **Soutzoúk-Loukoúm**, eine Art Gummibärchen aus türkischem Honig.

Épirus Polýspori – dicker Brei aus Hülsenfrüchten (Kichererbsen, Linsen, Bohnen, Weizen) und Gewürzen.

Myzithrópitta – halbrunde, in der Pfanne gebratene Teigtaschen mit Käse.

Fisch (Psári) und anderes Meeresgetier: Auf Chalkidiki meist teurer als Fleisch, da die Fanggründe der Ägäis zum großen Teil leer gefischt sind. Die Flotten müssen nun weit hinausfahren, bis vor die türkische oder afrikanische Küste. So stammt ein nicht unbeträchtlicher Teil der Fische, die hungrigen Touristen in den Küsten- und Inseltavernen vorgesetzt werden, aus EU-Partnerländern.

Der **Preis** für Fisch wird auf den Speisekarten zumindest bei Spezialitäten meist pro Kilo oder pro 100 Gramm angegeben (der Kilopreis liegt bei 45–75 €).

Barbóuni: Rotbarbe (Red mullet), verbreiteter und sehr geschätzter Speisefisch, den man in allen Fischtavernen erhält.

Garídes: Garnelen (Scampi), oft auch als Vorspeise serviert.

Gópa: Das preiswerteste Fischgericht. Die in Mehl gewendeten winzigen Ochsenfischchen werden in Öl herausgebacken. Wenn sie klein genug sind, kann man sie mit Kopf und Schwanz essen.

Ionische Inseln Aliáda – Knoblauchsalat (auf Kefalonía) aus Fischbrühe, Nüssen, Milch, Kartoffeln und viel Knoblauch, vermischt mit Mayonnaise.

Pastitsáda – ein herzhaftes Gericht aus Rindfleisch-Ragout mit Nudeln.

Poulepiká – Geflügel, meist mit Wein und Lorbeerblättern oder mit Quitten serviert.

Thessalien Viele Gerichte auf der Grundlage lokaler Feldfrüchte sowie Fleisch und Käse von Schafen und Ziegen aus der Region.

Súpa droserí – kalte Suppe aus Joghurt, Gurke, Nüssen, Knoblauch, Öl, Brot, Oregano und nicht selten Eiswürfel.

Spetsofá – Tomaten, Paprikaschoten, Bauernwürstchen, gekocht mit Käsestücken und Rotweinsóse.

Mittelgriechenland Troufes me kástana – Trüffel mit Maronen, Nüssen, Schokolade, Mandarinen und Likör.

Mandarináto – Mandarinschalen, gekocht und püriert mit Mandeln und Zucker.

Kakkaviá – Fischsuppe, vergleichbar der französischen Bouillabaisse.

Kalamarári: Tintenfischarme, die in Scheiben geschnitten, paniert und in Öl frittiert werden.

Oktapódi (oder Chtapódi): Der Oktopus muss nach dem Fang viele Male auf einen harten Untergrund geschlagen werden, damit das Fleisch weich wird. Gilt v. a. für ältere Exemplare. Danach wird er auf dem Grill gebraten und mit Zitrone serviert.

Sardélles: Sardellen, werden mal gegrillt, mal gebraten serviert.

Xíffas: Schwertfisch, sehr lecker. Die meterlangen Prachtexemplare werden säuberlich in dicke Scheiben geschnitten.

Eine besondere Spezialität ist die **Psárousoupa**, eine nahrhafte Fischsuppe, allerdings nur in ausgesprochenen Fisch tavernen erhältlich.

Astakós – Hummer; **Karavída** – Langusten; **Kéfalos** – Meeräsche; **Marídes** – Sardellen/Sprotten; **Mídia jemistá** – gefüllte Muscheln; **Tsipoúra** – Meerbrasse.

Beilagen (Gemüse, Suppen und Salate)

Briám: Ein leckerer Eintopf aus Gemüse und Kartoffeln.

Choriátiki: Der beliebteste Salat ist natürlich der bekannte griechische Bauernsalat. Er besteht aus Tomaten, Gurken, grünen Salatblättern und Oliven; das Ganze wird gekrönt von einer aromatischen Scheibe **Féta** (Schafkäse).

Chórta: Wildgemüse, in Aussehen und Geschmack mit Löwenzahn vergleichbar.

Fassoláda: Suppe aus weißen Bohnen mit viel Sellerie und Karotten.

Fassólia: Grüne Bohnen, manchmal mit Knoblauch-Kartoffel-Püree.

Jemistá: Mit Reis und gehackten Pfefferminzblättern gefüllte Tomaten oder Paprika.

Melitzánes: Auberginen, sehr beliebt, in Öl gebraten. Um den bitteren Geschmack zu neutralisieren, legt man die Frucht vorher in Salzwasser. Das Salz wird anschließend abgetupft.

Ókra: Die fingerlange grüne, bohnenähnliche Frucht erfordert eine aufwändige Zubereitung.

Gewürze und Dressings

Essig (xídi): Wird nur in kräftigen Salaten, z. B. Rote-Bete- oder Krautsalat, verwendet, aber auch zum Abschmecken von Tsatsíki, Skordaliá usw.

Minze (ménta): Man verwendet sie häufig zum Würzen von Hackfleisch; sie verleiht eine besondere Schärfe.

Olivenöl (elaiólado): Da die Griechen ihr Essen öfter kalt oder lauwarm genießen, kocht man sehr viel mit Olivenöl – es wirkt nämlich konservierend.



Sardéles ▲
Garídia (Garnelen) ▼



Um zu verhindern, dass die schleimartige Flüssigkeit im Inneren beim Kochen austritt, muss man beim Putzen und Säubern sehr vorsichtig sein.

Angoúra – Gurke; **Arakádes** – Erbsen; **Fassoliá** – Bohnen; **Gígantes** – große weiße Bohnen (Saubohnen); **Karóta** – Karotten; **Kolokíhti** – Kürbis; **Patátes** – Kartoffeln oder Pommes frites; **Rísi** – Reis; **Piperjés** – Paprika; **Spanáki** – Spinat; **Tomátes** – Tomaten.

Angoúrosalata – Gurkensalat; **Láchanosalata** – Krautsalat; **Maroúli** – Kopfsalat; **Tomáta saláta** – Tomatensalat.

Oregáno (rígani): Der wild wachsende Majoran zählt zu den Lieblingsgewürzen der Griechen. Fast in allen Grillgerichten enthalten.

Pinienkerne (koukounári): Dienen oft zur Verfeinerung von Reisgerichten.

Zimt (kanéla): Nicht nur in Süßspeisen, sondern auch in Tomatensauce und Fleischgerichten zu finden.

Zitrone (lemóni): Verfeinert Fisch und Fleisch, außerdem ersetzt sie häufig den Essig.

Daneben wird auch gerne mit Basilikum, Bohnenkraut, Rosmarin, Salbei und Thymian gekocht.

Käse (Tirí)

Féta: Der gesalzene Weichkäse aus Schaf-, Ziegen- oder Kuhmilch wird sehr vielseitig verwendet, z. B. in Aufläufen, Gebäck, Salaten oder einfach als Beilage.

Kasséri: Weicher Hartkäse, der als Brotbelag dient, aber auch in der Pfanne herausgebraten wird.

Kefalotíri: Der gesalzene Hartkäse ist vergleichbar mit dem Parmesan und eignet sich gut zum Reiben.

Mizíthra: Quarkähnlicher, ungesalzener Frischkäse, besitzt ein herzhaftes Aroma.

Saganáki: Frittierter Käse, heiß serviert, manchmal auch am Tisch flambiert.

Brot (Psomí)

Das A und O einer Mahlzeit. Es wird immer serviert, selbst wenn bereits kohlenhydratreiche Speisen wie Nudeln oder Kartoffeln bestellt wurden. Bei vielen Familien auf dem Land gehört das Brotbacken zur Tradition; die großen, weiß gekalkten Backöfen in den Höfen sind nicht zu übersehen.

Choriátiko – dunkles Bauernbrot; **Aspro psomí** oder **Lefko psomí** – Weißbrot; **Paximádi** – zwiebackähnliches Brot.

Nachspeisen/Süßes (Gliká)

Baklavá: Süße Blätterteigroulade, gefüllt mit Mandeln und Nüssen, mit Honig übergossen. Ursprünglich aus der Türkei.

Bougátsa: Hauchdünnes Blätterteiggebäck mit einer Füllung aus Ziegen- oder Schafkäse, wahlweise auch mit Vanillesauce oder Quark. Eine sehr empfehlenswerte *Spezialität der Chalkidiki*.

Chalvá/Halvá: Knusprig-süßes Gebäck aus Honig und Sesamkörnern.

Galatobouéreko: Leckerer Blätterteiggebäck mit Grieß-Creme-Füllung.

Lukoumádes: In heißem Öl ausgebackene Teigkugeln werden mit Honig überzogen. Besonders lecker!

Risógalo: Milchreis, nur selten zu haben.

Yaoúrti me méli: Joghurt mit Honig, eine Spezialität. Auf Wunsch mit Nuss- oder Mandelsplittern. Wenn Sie sich wundern, warum der griechische Joghurt besser als der deutsche schmeckt, riskieren Sie mal einen Blick auf den Fettgehalt.

Obst (Frouíta)

Achládi – Birne; **Banána** – Banane; **Fraoúla** – Erdbeere; **Karídi** – Walnuss; **Karpoúsi** – Wassermelone; **Kerásia** – Kirschen; **Mílo** –

Apfel; **Pepóni** – Honigmelone; **Portokáli** – Orange; **Rodákino** – Pfirsich; **Síko** – Feige; **Stafíllia** – Trauben; **Veríkoko** – Aprikose.

Frühstück (Proinó)

Gemütlich mit der Familie am Frühstückstisch zu sitzen ist den Griechen völlig unbekannt. Man beginnt den Tag im Allgemeinen mit einem Tässchen griechischem Kaffee oder einem Frappé-to-go aus dem nahegelegenen Kafenío. Achten Sie bei der Buchung darauf: Frühstück in Hotels ist nicht überall obligatorisch, dafür reicht es aber ebenso vom bescheidenen Angebot mit Weißbrot und Marmelade bis hin zum feudalen Tagesauftakt mit Crêpes, selbstgemachten Marmeladen, Kuchen, Obst und allerlei Kaffeevarianten etc. Frühstücksbuffets gibt es nur in Häusern der oberen Kategorien. Wer im Apartment übernachtet, findet die nächste Bäckerei, Kafenío oder Taverne meist gleich ums Eck: Viele Betreiber haben sich auf die schon morgens hungrigen Mitteleuropäer eingestellt.

Avgó – Ei; **Froúta** – Früchte; **Gála** – Milch; **Gála sokoláta** – Kakao; **Karídia** – Nüsse; **Omeléta** – Omelette; **Yaoúrta me méli** – Joghurt mit Honig.

Getränke

Wasser (Neró): Für Griechen seit jeher eine Kostbarkeit. Auch heute ist es (wieder) üblich, im Restaurant zum Essen und zum Kaffee gekühltes stilles Wasser gereicht zu bekommen, auch wenn man es nicht bestellt hat und es kostenpflichtig ist. Wer dagegen Sprudelwasser bevorzugt, fragt nach „neró me anthrakikó“ oder *sóda*.

Kaffee (Kafé): Wer den typisch griechischen Kaffee, ein starkes, schwarzes Mokka-gebräu in winzigen Tassen, möchte, muss ausdrücklich „Kafé ellinikó“ oder „Greek coffee“ verlangen. Die Griechen haben sich an die Ausländer schon so gewöhnt, dass sie im Zweifelsfall immer Nescafé mitteleuropäischer Art servieren. Und bloß nicht „türkischen Kaffee“ bestellen!

Das In-Getränk ist der **Frappé**: Nescafé-Pulver wird mit kaltem Wasser und je nach Geschmack viel oder wenig Zucker aufgeschäumt und dann mit Eiswürfeln sowie Milch aufgefüllt. Achten Sie bei der Bestellung auf das fragende Gesicht des Kellners, wie Sie Ihren Frappé wünschen. Mit den folgenden Vokabeln sind Sie bestens vorbereitet:

Kafé ellinikó und Frappé: *Elafrí* = schwach; *métrio* = mittelstark, mit Zucker; *varí glikó* = sehr süß; *skéto* = ohne Zucker; *varí glikó me polí kafé* = sehr süß und sehr stark; *frappé* = kalt und geschüttelt mit Schaum; *me pagotó* = mit Eis; *me gála* = mit Milch.

Nescafé: *Sésto* = heiß; *skéto* = schwarz; *me sáchari* = mit Zucker; *me gála* = mit Milch.

Tee (Tsái): In den Dörfern bekommt man oft den schmackhaften Bergtee (Tsái tou wounó). Sonst werden Teebeutel serviert, Zucker und Zitrone liegen bei.

Limonade: Wer „Lemonáda“ bestellt, bekommt Zitronenlimonade; Orangenlimonade heißt „Portokaláda“. Beide sind recht zuckerhaltig.

Wein (Krasí): Mit Ausnahme des berühmten Retsína sind die griechischen Weine recht lieblich. Erst in den letzten Jahren bemüht man sich mehr um trockenere Sorten, um größere Exportchancen zu haben.

Die allgemeine Bezeichnung für Rotweine ist **Mávro** („Schwarzer“) und viele sind unwahrscheinlich dunkel. Hauptanbaugebiete des trockenen Mávro sind Thessalien, das westliche Makedonien, die Chalkidikí und die Region südlich von Sérres. Für extrem süße und schwere Rotweine bekannt ist Límnos, aber auch Pátras, die Heimat des auch bei uns geschätzten „Mavrodáphne“.

Wer gerne einen Tropfen von den Ionischen Inseln trinkt, dem empfehlen Kenner den trockenen *Robula*. Dieser Wein wird auf Kefalonía produziert und ist nicht



Zwei Klassiker: Frappé und griechischer Kaffee (ellinikó)

Retsína

Warum die Griechen ihren Wein mit dem Harz der Aleppokiefer versetzen, ist ein Rätsel. Ein Grund ist sicher, dass Harz konservierende Eigenschaften besitzt, weswegen es bereits vor 3000 Jahren dem Wein zugesetzt wurde. Aber das Verfahren hat noch andere Vorteile: Zum einen ist der etwas säuerliche Geschmack durstlöschend, zum anderen behaupten Retsína-Fans steif und fest, dass Harz das Aroma des Weines verfeinere. In ländlichen Regionen sagt man dem geharzten Wein sogar Heilkräfte nach. Wie auch immer, die Griechen stehen zu ihrem Retsína. Man trinkt ihn hauptsächlich zum Essen, übrigens nicht nur pur, sondern auch verdünnt mit Wasser, Cola oder Soda.

ganz billig. Dafür ist er in allen Teilen Griechenlands für seinen hervorragenden Geschmack bekannt.

In den meisten Tavernen gibt es Flaschen- und offene Weine. Letztere sind preiswerter, oft schmecken sie auch besser. Offener Wein wird „kiloweise“ verkauft (1 kg entspricht 1 l). Verlangen Sie Wein vom Fass „Krasí apó varéli“ (vom Fass).

■ **Áspro krassí** = Weißwein; **Mávro** (oder Kókkino) = Rotwein. Wer seinen Wein trocken liebt, bestellt ihn **ksíro**.

Mastiha: Das Harz der Mastix-Pistazienbäume wurde schon in der Antike dank seiner antiviralen und antibakteriellen Wirkung für medizinische Zwecke eingesetzt. Nachgewiesen ist auch z. B. die allgemeine Wirkung gegen Magenbeschwerden, Sodbrennen und Haut- oder Zahnfleischentzündungen. Als größter europäischer Mastixproduzent erwirtschaften die Bewohner der griechischen Insel

Apropos Alkohol: Ein Vollrausch à la Oktoberfest ruft in Griechenland meist Befremden hervor. Demnach haben auch die wenigsten Griechen Verständnis dafür, wenn sich Touristen – vor allem junge Leute aus Deutschland, Skandinavien und Großbritannien – volllaufen lassen.

Chíos mit der Kultivierung der Mastixsträucher auch heute noch einen gewissen Wohlstand. Für die Gewinnung von 1 kg Mastix, das im Verkauf etwa 385 bis 550 € erbringt, müssen etwa zehn Bäume geritzt werden. Im Lebensmittelbereich findet man Mastix in Kaugummis, Likören, Rakí oder

Backwaren. Mit gezielten Werbekampagnen haben es Mastix-Produkte inzwischen über Griechenland hinaus in die Regale geschafft.

Bier (Bíra): Es steht fest, dass das Bier dem Wein den Rang abgelaufen hat. Vor allem zum Essen wird jenes Getränk, das einst König Otto I. vor etwa 150 Jahren aus Bayern mitbrachte, dem klassischen Retsína vorgezogen. Löwenbräu (München), Amstel und Heineken (Holland), Henninger (Frankfurt) und Karlsberg (Dänemark) haben in Griechenland Niederlassungen.

Zunehmender Beliebtheit erfreuen sich auch die griechischen Biersorten *Mythos* und *Alpha*. Und auch die Produktion der 1983 in den Konkurs gegangenen Firma *Fix* (benannt nach dem deutschen Gründer Johannes Karl Fuchs) läuft seit 2009 wieder auf Hochtouren. Preislich und geschmacklich unterscheiden sich die griechischen Produkte kaum von der ausländischen Konkurrenz.