



Fischtaverne im Hafen von Gythion

Essen und Trinken

Griechenland ist traditionell kein Traumziel für verwöhnte Feinschmecker. Doch in den vergangenen Jahren hat sich vieles zum Besseren gewandelt. Immer mehr Köche verwenden wieder regionale Produkte und längst vergessene Rezepte. Sie sorgen für eine kreative Wiederentdeckung der mediterranen Küche Griechenlands.

Die Zeiten, in denen die Speisen nur lauwarm auf den Tisch kommen, weil sie schon Stunden vorher zubereitet und später nur noch warm gehalten werden, gehören immer mehr der Vergangenheit an – die Mikrowelle hat mittlerweile auch im arkadischen Bergdorf Einzug gehalten. Schnell und lieblos aufgewärmte Speisen sind auf dem Peloponnes ohnehin eher die Ausnahme als die Regel. Für manchen Gaumen werden die Gerichte mit zu viel Öl und Knoblauch zubereitet oder sind einfach zu scharf. Ebenfalls bemängelt wird die relativ kleine Auswahl – immer nur Souvláki und Pommes... Allen Kritikern der griechischen Küche 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 (*Pitta*), *Tsatsíki* oder die eben erwähnten *Souvláki-Spieße*. Sollten Sie in einem Küsten- oder Inselort Ihren Urlaub verbringen, werden Sie sicher begeistert sein von den ausgefallenen, wenngleich auch manchmal teuren Fischgerichten. Zu den Spezialitäten (in den unterschiedlichsten Variationen) zählen *Muscheln*, gegrillte *Scampi* oder frittierte *Tintenfische*.

Doch auch **Vegetarier und Veganer** müssen in Griechenland nicht hungern. Sie finden vor allem unter den Vorspeisen viele Gerichte, etwa *Briam*, frittierte Tomaten- oder Zucchini-Bällchen oder mit Reis gefüllte Weinblätter (*Dol-*

madhes oder Dolmadákia). Eine Auflistung von Lokalen für Veganer und Vegetarier findet man hier: happycow.net/europe/greece. Zwei Personen müssen für eine vollständige Mahlzeit mit Getränken etwa 20–40 € rechnen. Anders als in Mitteleuropa kostet der Liter Wasser kein halbes Vermögen. Für Griechen gehört die preiswerte Flasche Wasser selbstverständlich zum Essen, manchmal ist sie sogar gratis.

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 eine von Weinreben überdachte Pergola. In den Dörfern trifft man auch auf Tavernen, in denen nicht nur die nackten Neonröhren an der Decke, sondern auch der Fernseher auf dem großen Kühlschrank unerbittlich flimmert. Fast alle Restaurants sind Familienbetriebe. Das Angebot richtet sich nach dem eigenen Aufbau oder dem örtlichen Markt.

Estiatóron (Restaurant) und **Taverna** (Taverne) unterscheiden sich heute nur noch unwesentlich. Früher war das Estiatóron das bessere Lokal mit der größeren Auswahl. 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. Seltener als auf die Taverne stößt man auf die **Psarotavérna**, ein auf Fischgerichte spezialisiertes Restaurant. In einer **Psistaría** liegt der Schwerpunkt auf gegrilltem Fleisch: Lamm, Rind, Hähnchen und natürlich auch die berühmten *Souvlakía*. Nicht selten wird das Fleisch hinter einer Glasscheibe an

Obwohl das **Trinkgeld** üblicherweise im Preis inbegriffen ist, sollte man die Rechnung im Lokal um 5–10 % aufrunden, am elegantesten, indem man beim Gehen ein paar Münzen auf dem Tisch lässt. Dem Kellner das Trinkgeld direkt zu überreichen, kann gelegentlich zur Ablehnung führen, vor allem, wenn es sich gleichzeitig um den Besitzer des Restaurants handelt.

der Straße zerlegt. Den Besuch einer **Oúzeri** sollten Sie auf keinen Fall versäumen. Hier gibt es eine große Auswahl an *Mezédés* zum Lieblingsgetränk der Griechen.

Das traditionelle **Kafeníon** ist eine der wichtigsten gesellschaftlichen Einrichtungen in Griechenland. Vor allem im Winter ist es Dorfparlament, Stammlokal,



Das klassische Kafeníon stirbt aus

Treffpunkt für Geschäftsleute, das zweite Zuhause. Der Altersdurchschnitt liegt bei etwa 75 Jahren. Jedes noch so kleine Bergdörfchen Hocharkadiens hat ein solches Kaffeehaus. Meist verbirgt sich hinter dem Begriff nicht mehr als ein paar Tische und Stühle in einem schmucklosen Innenraum und ein paar Sitzplätze an der Straße. Während irgendwo im Eck des Kafeniions der Fernseher läuft, spielen die Grie-

chen mit stoischer Ruhe – hin und wieder aber auch recht lautstark – *Tavli*, jenes uralte Brettspiel, das weltweit unter dem Namen „Backgammon“ Karriere gemacht hat. Während für griechische (Ehe-)Frauen das Betreten des Kafeniions auch im 21. Jh. noch einer Tempelschändung gleichkommt, wurde für nicht ortsansässige Frauen mit oder ohne Begleitung schon immer eine „Ausnahme“ gemacht.

Tavli – das Spiel der Griechen

Das Brettspiel mit den schwarzen und weißen, kreisrunden Steinen wurde schon in den Gräbern von Tutanchamun gefunden. Homer beschrieb *Tavli* spielende Soldaten vor den Toren von Troja, Charles Darwin spielte jeden Abend eine Partie mit seiner Frau und in Europa hielt es als „Backgammon“ spätestens nach dem Zweiten Weltkrieg Einzug in die feine Gesellschaft. Seither wird es weltweit in unterschiedlichen Namen und nach abweichenden Spielregeln gespielt.

Doch nirgends hat sich das Spiel so in der Alltagskultur eines Landes verortet wie in den Ländern an der Ägäis. Heute besitzt jeder gut geführte griechische Haushalt sein eigenes Spiel. Das leise Klicken der kleinen Würfel auf den Spielfeldern aus Holz ist in den griechischen Cafés und Tavernen so beständig wie das Rauschen des Meeres an der peloponnesischen Küste. Vertieft sitzen sich die zwei Spieler gegenüber. Das Ziel ist es, seine Steine auf die Seite des Gegenspielers zu bringen und schließlich als Erster aus dem Spielfeld hinaus zu würfeln.

Es ist ein Glücksspiel, das Geschick verlangt, oder ein Strategiespiel, das abhängig vom Schicksal ist. Im Gegensatz zur Biederkeit des Schachs umweht das *Tavli* eine ungezähmte Exzentriz: Es gibt keine klare Niederlage, die der Geschlagene nicht leidenschaftlich dem fehlenden Fortüne zuschreiben könnte. Wie der rote Wein fügt sich *Tavli* so nahtlos in den passionierten griechischen Müßiggang.

Kein Wunder also, dass die Griechen über ihr ganz eigenes Regelwerk verfügen. *Tavli* wird in drei sich unterscheidenden Spielrunden gespielt: *Portes*, *Plakoto* und *Fevga*, die im ständigen Wechsel um bis zu drei, fünf oder sieben Gewinnpunkte gespielt werden. Um das genau Regelwerk und die Aufstellung zu erlernen, fragen Sie die auskunftsfreudigen Spieler in den Cafés oder lesen Sie unter bkgm.com/variants/Tavli.html nach.

Vorspeisen

Zum Appetitanregen empfiehlt sich immer ein *Ouzo*, der bekannte, starke Anisschnaps. Mit Wasser verdünnt verfärbt er sich milchig, man kann ihn aber auch pur trinken.

Dazu gibt es die zahlreichen *Mezédés*. Das sind Appetithappen wie z. B. Käsewürfel, Tomaten- und Gurkenscheiben, Scampi, Schnecken, Oliven, Melonenstückchen, Muscheln, kleine Fische und vieles mehr: leckere Kleinigkeiten, je nachdem, was gerade günstig auf dem Markt zu haben war.

Einige empfehlenswerte Vorspeisen: *Dolmadákia* – gerollte Weinblätter, mit Reis und Gewürzen gefüllt; *Taramosalata* – rötlich-orangefarbener Fischrogenesalat (meist vom Karpfen); *Tsatsíki*



Der Stolz jeder Küche:
Gemüse aus eigenem Anbau

- Knoblauchjoghurt mit Zwiebeln und Gurken; *Tonnosaláta* – Thunfischsalat; *Ochtapódisalata* – Tintenfischsalat; *Melitsánosaláta* – Auberginensalat (die gekochten Auberginen werden durch ein Sieb gedrückt und dann zu einem Salat verarbeitet); *Kolokithákia tiganitá* – frittierte Zucchini.

Tsatsíki (oder Tsaziki, Zaziki, Tzaziki ...)

Ein Standardrezept zu nennen, hieße sich mit sämtlichen griechischen Hausfrauen anzulegen. Fest stehen lediglich die Zutaten: Joghurt (10 %), gewürfelte oder geraspelte Gurke, 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 nicht nachstehen wollten und – wie jene ihren „Cacik“ – eine ähnliche Speise als „Mutmacher“ vor jeder Schlacht verspeisten.

Im Vergleich zur Garlicsauce ist Tsatsiki allerdings geradezu harmlos. Diese Kartoffelpüree-Knoblauch-Paste sorgt tagelang für die allerfeinsten Ausdünstungen.

Garlicsauce

500 g mehligte Kartoffeln, 5 Knoblauchzehen, 1/8 l Olivenöl, 3 El Zitronensaft, 2 Eigelb, Salz, frisch gemahlener Pfeffer.

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

Hauptgerichte

Peloponnes-Spezialitäten

Majiritsa: bekannte Ostersuppe aus Trípolis (Arkádien), besteht aus Innereien, Reis, Kräutern, Kopfsalat und einer Eier-Zitronen-Sauce.

Máni-Salat: beliebter, einfacher Salat aus Orangen, Tomaten, gekochten Kartoffeln, Oliven, Oregano, Öl und Essig.

Kléftiko tis Stamnas: „Partisanenfleisch im Krug“ – entstand während des Partisanenkriegs. Während die Männer aus ihren Verstecken in den Bergen den Feind bekämpften, sorgten die im Dorf zurückgebliebenen Frauen für die Mahlzeiten. Und damit die Übergabe unauffällig vonstatten gehen konnte, griffen die Griechinnen zu einer List. Sie füllten Tonkrüge mit allerlei Fleischsorten, Gewürzen (Oregano oder Petersilie) und Käsestücken. Das Ganze wurde dann im Ofen langsam gebraten. Danach nahm man die „nahrhaften“ Tonkrüge zwischen den anderen mit zur Wasserstelle. An einem vereinbarten Platz wurde der Tonkrug mit dem „Partisanenfleisch“ abgestellt und von den Männern später abgeholt.

Fanourópsomo: Kuchen zu Ehren des Kirchenheiligen Fanoúrios, dessen Zuständigkeitsbereich im Wiederfinden verlorener Gegenstände liegt. Der Verzehr des Kuchens ist zugleich eine Fürbitte an den Heiligen.

Fleisch

Rind- und Schweinefleisch muss zum großen Teil importiert werden. Das überwiegend bergige Terrain Griechenlands ist für Milchkühe, Rinder- und Schweinezucht kaum geeignet. Dafür gibt es mehr als genug Schafe.

Bei Lamm- oder Hammelfleisch wird auf raffinierte Zubereitung kein Wert gelegt, deftig sollte es sein, reichlich, herz-

haft und nicht zu fett. Aber Vorsicht, lassen Sie sich keinen Hammel-Opas servieren, je jünger das Tier, desto besser!

Gíros: Im Gegensatz zum türkischen „Döner Kebab“ 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 Drehspieß gegrillt.

Kefthédes: Meat balls, sprich Frikadellen, Fleischbällchen, -klößchen, -klopse o. Ä. Sie werden wie bei uns zubereitet, nur manchmal etwas schärfer gewürzt (auch *Biftéki* genannt).

Makarónia kimá: Spaghetti mit Hackfleischsoße.

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

Paidákia: Lamm-Kotelett. Das Fleisch wird über dem Holzkohlengrill gedreht und die besten Stücke abgeschnitten. Je zarter und fettfreier die Teile, desto besser.

Pastítsio: Nudelaufguss mit Hackfleisch und Tomaten, mit Käse überbacken.

Souvláki: das Nationalgericht. Aromatische Fleischspieße vom Hammel oder Schwein, mit Oregano gewürzt, über Holzkohle gegrillt. Preiswert und überall in jeder Größe zu haben. Ein paar Spritzer Zitronensaft verfeinern den Geschmack.

Stifádo: eine Spezialität, die man wegen der bescheidenen Rinderzucht leider nur allzu selten bekommt. Zartes Rindfleisch mit leckerem Zwiebelgemüse (mit Zimt gewürzt).

Arnáki – Lammfleisch, *Arní* – Hammelfleisch, *Brizóla* – Kotelett, *Chirinó* –

Gemüse und Salate

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

Ókra: Die fingerlange grüne Bohnenart erfordert eine aufwendige Zubereitung. Die schleimartige Flüssigkeit im Inneren soll beim Kochen nicht austreten, deshalb muss man beim Putzen und Säubern sehr vorsichtig sein.

Angóuri – Gurke; *Arakádes* – Erbsen; *Fassólia* – Bohnen; *Gígandes* – dicke weiße Bohnen (Saubohnen); *Karóta* – Karotten; *Patátes* – Kartoffeln oder Pommes frites; *Piláfi* – Reis; *Piperjés* –

Paprika; *Spanáki* – Spinat; *Tomáta* – Tomaten.

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

Choriátiki: Beliebtester Salat ist natürlich der bekannte „Griechische Bauernsalat“. Er besteht aus Tomaten, Gurken, grünen Salatblättern und Oliven. Gekrönt wird das Ganze von einer aromatischen Scheibe *Féta* (Schafskäse). Man kann ihn als Vorspeise, aber auch als Beilage zum Hauptgericht essen. Mit etwas Brot ist er sogar ein sättigendes Mittagessen.

Angouro saláta – Gurkensalat; *Láchno saláta* – Krautsalat; *Maróuli* – Kopfsalat; *Tomáta saláta* – Tomatensalat.

Nachspeisen/Süßes

Süßes gibt es meistens nur im *Sácharoplastión*, in der Konditorei; manchmal aber auch im Restaurant als Dessert. Nach einem gepflegten Essen noch gemütlich zu einer Konditorei zu schlendern und Familie und Freunde zu feinem Naschwerk zu überreden, hat Tradition.

Baklava: süße Blätterteig-Roulade mit Honig und Nüssen gefüllt, stammt ursprünglich aus der Türkei.

Lukumádes: besonders lecker! In heißem Öl ausgebackene Teigkugeln mit Honig übergossen.

Bugátsa: Blätterteiggebäck mit einer leckeren Quarkfüllung. Ebenfalls sehr empfehlenswert.

Risógalo: Milchreis, gibt es leider nur selten.

Yauíti: Joghurt, mit Honig (*Méli*), manchmal auch noch mit Nüssen, eine Spezialität.

Halvá: knusprig-süßes Gebäck aus Honig und Sesamkörnern.

Portokalópita: Kuchen aus Filoblättern in Orangensirup getränkt.

Honig ist aus der griechischen Küche nicht wegzudenken



Käse (Tirí)

Féta: gesalzener Weichkäse aus Schaf-, Ziegen- oder Kuhmilch. Wird sehr vielseitig verwendet, z. B. in Aufläufen, Gebäck, zu Salaten oder einfach auch als Beilage.

Saganáki: beliebte Vorspeise. Der überbackene Schafs- oder Ziegenkäse ist vielen in Erinnerung, weil er beim Beißen herzhaft zwischen den Zähnen quietscht. Benannt nach dem speziel-

len zweihenkligen Pfännchen, in dem er serviert wird.

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

Kasséri: weicher Hartkäse – dient als Brotbelag, wird aber auch in der Pfanne ausgebraten.

Mizithra: quarkähnlicher, ungesalzener Frischkäse mit herzhaftem Aroma.

Brot (Psomí)

Das A und O einer Mahlzeit. Ohne Brot ist kein Essen komplett. Es wird immer serviert, selbst wenn ausreichend stärkehaltige Speisen wie Nudeln oder Kartoffeln bestellt sind.

Bei vielen Familien auf dem Land gehört das Brotbacken zur Tradition; die großen, weiß gekalkten Backöfen in den Höfen sind nicht zu übersehen. Allerdings ist das schmackhafte, dunkle Bauernbrot *Choriáτικο* sehr selten ge-

worden; es gibt fast nur noch nährstoffarmes, weißes Brot – *Aspro* oder *Léfkó psomí*. Schmeckt frisch sehr lecker, wird aber schnell alt. *Paximádi* ist ein zwiebackähnliches Brot, das auch abgepackt verkauft wird. Mit einem Stück Brot die letzten Reste des leckeren Olivenöls in der Salatschüssel aufzusaugen, ist übrigens ein gern gesehenes Kompliment an den Gastgeber (vor allem, wenn er selbst Öl herstellt).

Obst

Banánes – Bananen; *Karpúsi* – Wassermelone; *Kerásia* – Kirschen; *Kolokíti* – Kürbis; *Mílo* – Apfel, *Pepóni* – Honig-

melone; *Portokáli* – Orangen; *Síko* – Feige; *Stafíli* – Trauben.

Frühstück

Frühstück ist für die meisten Griechen ein Fremdwort. Sie beginnen den Tag mit einem Tässchen Kaffee. Doch durch den Fremdenverkehr haben sich die Kafenia und Tavernen umgestellt. Für Deutsche und Engländer, die ein deftiges Frühstück lieben, hängen die Schilder mit *Breakfast* aus. Darunter versteht man Brot, Butter, Marmelade,

Käsetoast etc. Man kann aber auch ein Ei (*Avgó*) oder Omelett (*Omeleta*) bestellen. Außer Kaffee (*Kavé*) und Milch (*Gála*) gibt es auch oft Kakao (*Gála schokoláta*). Erfrischend an heißen Sommertagen ist der exzellente griechische Joghurt (*Yáurti*) mit Honig (*Méli*) und Nüssen. Ein süßer Tagesbeginn.