



Was ist Meze ?

In Griechenland sagt man: "Den guten Koch erkennt man an seinen Meze (gesprochen mesè) Gerichten". Ein guter Gastgeber wird an seinen Mezedes gemessen, sie dürfen auf keiner griechischen Speisetafel fehlen. Bei den langen, ausgedehnten Essen in Griechenland werden den Gästen immer wieder neue, andere Meze Gerichte präsentiert. Der Grieche sagt: "Man kann auf Essen verzichten, aber nicht auf Mezedes". Dies unterstreicht noch einmal den Stellenwert der Meze Gerichte für den Griechen.

Mezedes sind kleine Gerichte, Vorspeisen. Das kann vieles sein; vom gegrillten Schafskäse mit Tomaten, über Dips, zu frittiertem Gemüse, leckeren Salaten, Fischvorspeisen und vieles mehr. Leider ist bisher bei den meisten griechischen Restaurants in Deutschland der Athen - oder Ouzo Teller, oder wie auch immer die Riesenteller mit großen Fleischbergen heißen mögen, die übliche Auswahl. Wer schon mal in Griechenland im Urlaub war, hat bestimmt schon mal die Einheimischen mit vielen kleinen Tellern am Tisch sitzen sehen. Man kann auf diese Weise nicht nur die Vielfalt der griechischen Küche kennen lernen, es ist auch viel gesünder und geselliger.

Mit dem Spruch „*uk en to pollo to ef*“ (nicht in der Menge liegt das Gute) wollte der berühmte Philosophos Sokratis die richtige Einstellung der alten Griechen zur Ernährung wiedergeben:

"Das Speisen sei die Befriedigung der Sinne. Essen und Trinken sei ein Fest, das das Schweigen breche, das das Herz heiter stimme, die Menschen zusammenbringe und Wohlgefühl im Leib und Seele vermittle."

Aristotélis, Philosophos und Lehrer von Alexandros des Großen (König von Makedonia), hat selbst, neben den bildenden Künsten (Literatur, Malerei, Philosophie...) die Bedeutung der richtigen Ernährung erkannt.

Serge Reneault, der international anerkannte Herzspezialist, vertritt folgende Meinung: "Der Gesundheitszustand der Europäer würde viel besser sein, wenn alle sich wie die Griechen im antiken Hellas ernährt hätten. Die griechische Speisekarte sollte der internationalen Gastronomie als Vorbild dienen".



Suppen

- | | | |
|---|---|--------|
| 1 | Kotosoupa Hühnersuppe | 3,00 € |
| 2 | Wodinisoupa Rindfleischsuppe mit Gemüse | 3,00 € |
| 3 | Fasolada Bohnensuppe | 3,00 € |

Salate

- | | | |
|----|---|--------|
| 49 | Choriatikisalata griechischer Bauernsalat | 4,00 € |
| 50 | Lachanosalata Krautsalat | 3,00 € |
| 51 | Rewithiasalata Kichererbsen, Rotweinzwiebeln, getrocknete Tomaten | 3,00 € |
| 52 | Fasolakia me Meta Weiße Bohnen mit Fenchel und Minze | 3,00 € |
| 53 | Domatosalata Tomatensalat | 3,00 € |
| 54 | Angourosalata Gurkensalat | 3,00 € |



Kalte Meze

- | | | |
|----|---|--------|
| 6 | Tzaziki | 2,50 € |
| 7 | Taramas Fischrogen „falscher Kaviar“ | 2,80 € |
| 8 | Feta Schafskäse mit Oliven | 2,50 € |
| 9 | Oktapodi me Selino Oktopussalat mit Sellerie und Olivenöl | 3,80 € |
| 10 | Peperoni und Oliven | 2,50 € |
| 11 | Dolmadakia Weinblätter gefüllt mit Reis | 2,50 € |
| 12 | Florinis Geröstete Paprika mit Olivenöl und Knoblauch | 3,00 € |
| 13 | Chipiti Pikant angemachter Schafskäse | 2,80 € |
| 14 | Kolokithokeftedes Zucchiniplätzchen | 3,00 € |
| 15 | Domatokeftedes Tomaten- Schafskäseplätzchen | 3,00 € |
| 16 | Melitzanokrema Auberginencreme | 2,50 € |
| 17 | Piperies Jemistes Spitzpaprika gefüllt mit Chipiti | 3,50 € |



Warme Meze

- | | | |
|------------|---|---------------|
| 18 | Saganaki griechischer Hartkäse in der Pfanne gebacken | 3,00 € |
| 19 | Tiri tjanito panierter Schafskäse | 2,50 € |
| 20 | Tiri psito pikanter Schafskäse mit Perperoni + Oliven | 3,00 € |
| 21 | Keftedakia jemista me Tiri Hackfleischbällchen gefüllt mit Feta | 3,00 € |
| 22 | Gigantes weiße Riesenbohnen in Tomatensoße | 3,00 € |
| 23 | Kolokitakia psimena gebackene Zucchini | 3,00 € |
| 24 | Piperies psites gebackene Paprika | 3,00 € |
| 25 | Melitzanakia me Saltsa Auberginen- Hackfleischröllchen in Tomatensoße | 3,50 € |
| 26 | Piperies me skordo psites gebackene Peperoni mit Knoblauch | 3,00 € |
| 27 | Fasolakia grüne Bohnen | 3,00 € |
| 27a | Bamies Okraschoten | 3,00 € |
| 28 | Kaftero scharfes Gemüse mit Sucuk (Wurst) | 3,50 € |
| 29 | Pitakia Teigtaschen gefüllt mit Schafskäse o. Spinat | 3,80 € |



Vom Schwein

- | | | |
|----|---|--------|
| 30 | Souvlakia original griechischer Fleischspieß | 1,50 € |
| 31 | Gyros der Klassiker vom Drehspieß | 3,70 € |
| 59 | Gyros Pita Schweinefleisch vom Drehspieß mit Pitabrot und Tzaziki | 4,90 € |
| 32 | Bifteki Hackfleischküchle | 1,80 € |
| 33 | Bifteki jemisto Hackfleisch gefüllt mit Schafskäse, Peperoni und Tomate | 4,90 € |
| 42 | Schnitzel griechische Art Schweineschnitzel gefüllt mit Chipiti und Pommes | 9,80 € |

Vom Rind

- | | | |
|----|---|--------|
| 35 | Sikoti Rinderleber mit Zwiebeln | 4,20 € |
|----|---|--------|

Vom Lamm

- | | | |
|----|--|---------|
| 34 | Paidakia Lammkotelett | 2,80 € |
| 36 | Arni me Portokali kai Kanela Lammragout mit Orangen und Zimt | 8,50 € |
| 37 | Lammkeule in 3 Variationen -mit grünen Bohnen, Schafskäse -mit scharfen Gemüsen, Schafskäse -mit Okraschoten, Schafskäse | 14,90 € |

Geflügel

- | | | |
|----|---|--------|
| 43 | Putenschnitzel "natur" mit Kräuterbutter und Reis | 8,50 € |
|----|---|--------|



Aus dem Meer

- | | | |
|-----------|---|---------------|
| 38 | Kalamaria psimeno Kalamaris gegrillt | 4,80 € |
| 39 | Kalamarackia tijanita Kalamaris aus der Pfanne mit Knoblauch und Kräutern Jeden Mittwoch solange Vorrat reicht !! | 6,80 € |
| 40 | Gavros gebackene Sardinen | 3,50 € |
| 41 | Jarides Garnelen in Olivenöl mit Knoblauch gebraten | 4,80 € |

Aus dem Ofen

- | | | |
|-----------|---|---------------|
| 60 | Pastitsio griechischer Nudelauf mit Hackfleisch | 7,50 € |
| 61 | Mousaka griechischer Auflauf mit Auberginen, Kartoffeln, Hackfleisch | 7,80 € |
| 62 | Briam Vegetarischer Auflauf mit Feta überbacken | 8,50 € |



Beilagen

- | | | |
|-----------|---|---------------|
| 44 | Patates tjanites Pommes Frites | 1,80 € |
| 45 | Risi angemachter Reis mit Gemüse | 1,80 € |
| 46 | Pita griechisches Fladenbrot | 1,50 € |
| 47 | Skordopsomo Knoblauchbrot | 2,20 € |
| 48 | Patates fourno griechische Ofenkartoffeln | 3,00 € |

Dessert

- | | |
|--|---------------|
| Galaktobouriko griechische Grießnachspeise mit Blätterteig und Vanilleeis | 3,50 € |
| Halvas mit Orangen gebackener Grieß mit gerösteten Mandeln | 3,50 € |
| Jogurt griechischer Jogurt mit Honig und Walnüssen | 3,00 € |