

## GUIDA ALLA CUCINA GRECA – a cura di [www.viaggi-estate.com](http://www.viaggi-estate.com)

---

### Mezedes (antipasti) (detti anche Orektika)

- Pikilia – piatto misto di mezedes
- **Taramo salata** – salsa di uova di pesce, limone, cipolle e aglio (rosa)
- **Melidzano salata** – salsa di melanzane affumicata
- **Tzatziki** – salsa di yogurt aglio e cetrioli (queste 3 salse sono spesso servite insieme, con "pita", focaccia, da spalmare)
- Fava – purea di fave
- Tyrokafteri – salsa piccante di formaggio feta
- Keftedes – polpettine fritte saporite di maiale, agnello o vitello
- Loukanika – salsiccia di maiale
- **Saganaki** – formaggio fritto, e in genere cibo fritto
- Saganaki di cozze o gamberetti con pomodoro e formaggio
- Apaki – maiale cretese affumicato
- **Dolmades** – involtini solitamente di foglie di vite ripieni di riso
- Yigantes – fagioli con salsa di pomodoro e aromi
- Sikotakia – fegatini
- Htapodi – polpo (marinato o alla griglia)
- Lakerda – pesce affumicato
- Kalamaria – calamari (fritti)
- **Maridhes** – bianchetti (fritti)

### Zuppe (per antipasto o portata unica)

- Psaro-soupa – minestra di pesce e verdure
- Fasolada – zuppa di fagioli saporita
- Kakavia – zuppa di pesce e frutti di mare
- Mayiritsa – zuppa di interiora (piatto tradizionale di Pasqua)

### Mayireftà (piatto principale da riscaldare in forno)

- **Moussakas** – sorta di parmigiana di melanzane con carne tritata (si fa anche con le zucchine). E' uno dei piatti più tipici e diffusi nelle taverne.
- Boureki – torta di formaggio e verdure
- Pastisio – strati di pasta con burro e carne
- Yemista – verdure ripiene
- Youvetsi – pasticcio di carne con pomodoro e pasta a forma di riso (kritharaki)
- Ladera – stufato di verdura in umido
- Kreatotourta – tortino di carne pasticciata
- Spentztofai – stufato di salsicce e peperoni piccante
- Soutzoukakia – polpette di carne con salsa di pomodoro
- Hylopites – pasta e pollo con pomodori e cipolle, cotti lentamente

### Tipi di cottura (per carne e pesce)

- Stifado – spezzatino con cipolle e salsa di pomodoro (di solito: vitello)
- **Kleftiko** – carne cotta lentamente al forno (di solito: agnello)
- Kokkinisto – carne in casseruola con pomodoro
- Sofrito – brasato (di solito: vitello)
- Skordalia – salsa di accompagnamento a base di purea di patate e aglio

### Carne

- Harino – maiale
- Vodhino – manzo
- Kotopulo – pollo
- Moshari – vitello
- Arni – agnello
- Katsikaki – capretto
- Kuneli – coniglio
- Hohlioi – lumache

### Psaro (pesce) – nota: se è KAT è congelato

- Soupies – seppie
- Kalamaria – calamari
- Htapodi – polpo
- Midia – cozze
- Garidhes – gamberetti
- Astakos – aragosta
- Gavros – acciughe
- Tsipoura – orata
- Lavraki – spigola o branzino
- Fagri – pagro
- Barboundia – triglie
- Xifia – pesce spada
- Gouna – pesce azzurro essiccato con aromi e grigliato

### Lahanika (verdure) – Piatti a base di verdure

- **Horiatiki Salata** – la famosa insalata greca con pomodori, cetrioli, peperoni verdi, cipolla, olive Kalamata, olio, origano e il famoso formaggio feta (non c'è l'insalata a foglia)
- Horta – verdura a foglia verde in vari modi, di solito bollita e condita con olio e limone
- Fasolakia yiahni – fagiolini in umido
- Gemista – pomodori ripieni
- Briam – verdure miste al forno
- Anthoi – fiori di zuccina ripieni di riso
- Paximadia – gallette di pane rafferme e ammorbidite con acqua, quindi condite con pomodoro, olio, aromi e altri ingredienti a piacere
- Lachanodomades – involtini di foglie di cavolo

### Fast food alla greca (Fastfoudadika)

- **Gyros** – diffusissimo su tutto il territorio, è molto simile al kebab ma utilizza carni di maiale. Si può avere la carne nel piatto con contorni oppure nel pane: Gyros-Pita ovvero gyros dentro ad una sorta di piadina, di solito vengono aggiunti pomodori, cipolla, patatine fritte e salsa tzatziki. E' il classico cibo da strada
- **Souvlaki** – piccoli spiedini di carne (maiale, pollo o anche pesce spada) cotti alla brace, anch'essi considerati cibo da strada, da accompagnare con patatine o insalata greca. Se è da solo è chiamato anche Kalamaki; se è nel pane è Pita-Souvlaki, se è impiattato con contorni è Souvlaki Merida.
- Pites – tortini che si trovano nelle panetterie
- Kalitsounia – tortino ripieno di formaggio
- Spanakopita – tortino ripieno di spinaci
- Koulouri – ciambella di pane con sesamo venduta per strada

### Formaggi

- **Feta** – formaggio di capra dal tipico sapore aspro e salato
- Myzithra – formaggio fresco morbido tipo ricotta
- Malakos – cagliata di latte di pecora
- Giaourti – yogurt

### Dolci

- **Baklavas** – pasta fillo a strati, noci (o mandorle o pistacchi), limone, spezie
- **Kataifi** – ndi di pasta sfoglia capelli d'angelo con noci (o mandorle) e miele
- **Loukomades** – ciambelline fritte con miele e cannella
- Ryzogalo – budino di riso e latte
- Diples – strisce di pasta sfoglia fritte con miele
- Galaktoboureko – torta di pasta fillo con crema e sciroppo
- Sfakianes pites – crepes ripiene di formaggio myzithra e miele (tipico Cretese)
- Xerotigana – pasta frita con miele e noci (tipico Cretese)
- Vrahaki – cioccolato con mandorle
- Halva – dolce al cucchiaino al semolino e sesamo
- Bougatsa – pasta ripiena di crema o formaggio e zucchero (per colazione)
- Pagoto – gelato

### Bevande

- Nero – acqua
- Krasi – vino (apsro: bianco; kokino: rosso)
- **Retsina** – vino bianco aromatizzato alla resina di pino
- Kokkineli- vino rosato poco resinato
- Raki – simile alla grappa, tipico a fine pasto
- **Ouzo** – liquore all'anice (si beve anche con acqua per aperitivo)
- Tsikoudia – aperitivo Cretese
- Kafes - caffè: quello greco è molto particolare, è un infuso di polvere di caffè in acqua bollente. Prima di berlo si deve lasciar depositare la sospensione.
- **Frappè** – con questo nome si indica un caffè shakerato con latte che i greci adorano bere durante la giornata.
- Bira – birra, le più diffuse Mythos, Alfa. Migliori: Vergina, Hillas, Piraiki, Craft (alla spina)

### Tipi di locale

- **Taverna** – la classica "trattoria" greca. Imparate a distinguere tra quelle per turisti (solitamente in bella posizione, con menù multilingue, e imbonitore all'ingresso) e quelle apprezzate dai locali... nelle seconde si mangia sicuramente bene, nelle prime spesso la qualità è discreta ma i menù sono sempre piuttosto uniformati.
- Psaro taverna – taverna specializzata in pesce
- Psistaria – taverna specializzata in carne alla brace
- Mayireio – taverna specializzata in piatti al forno da riscaldare (Mayreftà)
- Mezedopoleio – specializzato in Mezedes
- **Ouzeri** – locale molto tipico, si bene liquore ouzo che viene sempre accompagnato da mezedes. può essere considerato l'happy hour alla greca!
- Rakadiko – come l'ouzeri, ma viene servito raki (il tipico liquore di Creta) o vino e mezedes
- Estiatorio – ristorante elegante
- Kafeneio – altro locale che piace ai greci, anche se sta passando di moda, serve praticamente solo caffè greco

in **grassetto**, le voci più diffuse nei menù

Ti piace questa piccola guida al cibo della Grecia? Allora vieni a trovarci sui nostri siti e scoprirai molte altre risorse utili e gratis per i tuoi viaggi!

- [www.viaggi-estate.com](http://www.viaggi-estate.com) - idee e guide per viaggi in Estate, non solo al mare!
- [www.viaggi-brevi.com](http://www.viaggi-brevi.com) – specializzato in mini-guide per weekend e viaggi di 2/3 giorni in Europa
- [www.capodanno-offerte.com](http://www.capodanno-offerte.com) – cosa si fa per capodanno? Ecco le offerte di viaggio, gli eventi nelle città e tante idee originali