

Elissavet Patrikiou



GRIECHENLAND VEGETARISCH

**Eine Reise zu den Rezepten
und Geschichten meiner Heimat**

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Vanessa Lotz

Lektorat: Gertrud Köhn

Korrektur: Ulrike Wagner

Umschlag: ki 36 Editorial Design, München, Sabine Krohberger

Innenlayout: die basis, Wiesbaden, www.die-basis.de

eBook-Herstellung: Linda Wiederrecht

 ISBN 978-3-8338-8187-9

1. Auflage 2021

Bildnachweis

Coverabbildung: Shutterstock, creative market

Illustrationen: rawpixel

Fotos: Elissavet Patrikiou

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8187 07_2021_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München



Mit diesem Symbol sind vegane Gerichte gekennzeichnet.



VORWORT VON ...

ELISSAVET

»Ich liebe Menschen und ich liebe gutes Essen!«

Dieses Buch war schon lange ein Wunsch und auch ein großes Anliegen von mir. Ich möchte Euch gerne die gesunde Gemüseküche meiner anderen Heimat

Griechenland zeigen. Das traditionelle, »echte« griechische Essen ist weit weg vom Klischee der fleischlastigen Gerichte. Man kocht mit wenigen, guten und frischen Zutaten, und vor allem mit dem, was gerade Saison hat. Von klein auf wurde mir diese griechische Veggie-Küche vorgelebt und auch beigebracht – von zwei starken Frauen, die mich auch kulinarisch sehr geprägt haben: meine Mutter Anastasia und meine Großmutter Sofia. Der Geschmack und die Aromen ihrer Gerichte bleiben für mich immer ein Stück Zuhause, wo auch immer ich bin.

Die vegetarische und oft sogar vegane Gemüseküche hat eine lange Geschichte in Griechenland. Sie geht zurück auf Zeiten, als die Menschen nicht viel hatten. Zudem fasten orthodoxe Griechen insgesamt mehrere Monate im Jahr, das heißt, in der Zeit kommen nur vegetarische oder sogar nur vegane Speisen auf den Tisch. Fasten ist in Griechenland kein Trendthema, es gehört zur Kultur. Eine Wiege der fleischlosen Küche ist Kreta, die größte Insel Griechenlands. Mit Hunderten verschiedener Wildkräuter und Wildgemüsen, von Artischocken über Blattgemüse und Pilzen bis hin zu Johannisbrotbäumen, ist das Angebot in der Natur Griechenlands üppig und vielfältig. Gekocht und sogar gebacken wird ausschließlich mit Olivenöl. Man kauft auf Märkten ein, auf denen lokale Kleinbauern ihre Waren anbieten, oder man baut sein Gemüse selbst an.

Ich habe mich aber nicht nur wegen dem guten und gesunden Essen auf diese Reise begeben. Hinter jedem Gericht stehen immer ein Mensch und eine Geschichte. In diesem Buch kochen nur Frauen, starke Frauen aus verschiedenen Generationen und alle mit viel gelebtem Leben. Sie haben mir nicht nur die Tür zu ihren Küchen, sondern auch ihre Herzen geöffnet. Wir haben zusammen gekocht und gegessen, manche Begegnungen waren

länger, andere nur für einen intensiven Moment. Aber eines hatten alle gemeinsam: Sie haben mich berührt. Und ich habe viel von den Menschen gelernt, von der sehr traditionellen, griechischen Esskultur, die fast schon in Vergessenheit geraten ist, aber auch von ganz neuen Wegen. Und genau das möchte ich hier gerne teilen, mit all den Bildern, Geschichten und Rezepten.

Dieses Buch soll dazu anregen, viel öfter und mehr mit Gemüse zu kochen. Wie weit man das für sich selbst leben möchte, entscheidet jeder selbst. Denn auch beim Essen gilt: Elefteria (Freiheit). Sie gehört wie die Filoxenia (Gastfreundschaft) zu den wichtigsten Dingen im Leben der Griechen.

Ich wünsche Euch eine schöne Geschmacksreise und viele gute Momente mit Familie und Freunden, gemeinsam an einem Tisch. Kali orexi! (Guten Appetit!)

Eure **Elissavet**



ZU GAST BEI ...

MARIA

»Jeder Moment mit guten Menschen und gutem Essen lässt dich einen Tag länger leben!«

Maria, von wem hast du das Kochen gelernt? Und was kochst du am liebsten?

Ich koche immer noch so, wie ich es als kleines Mädchen von meiner Mutter beigebracht bekommen habe: Rezepte

mit ganz viel Gemüse. Vieles davon sammelt mein Mann Giorgos in den Bergen, etwa Blattgemüse oder wilde Artischocken. Unser Fisch stammt von den Fischern im Ort, jeden Morgen frisch, direkt aus dem Boot. Bei uns kommt immer auf den Tisch, was gerade da ist.

Das Kochen hat einen sehr hohen Stellenwert in Griechenland. Welches Gericht hast du als erstes gelernt?

Dolmades! Bei uns im Dorf hieß es immer: »Erst wenn du die Weinblätter mit Reisfüllung perfekt wickeln kannst, bist du bereit zu heiraten!« Ich konnte das gleich sehr gut, deswegen habe ich auch so jung geheiratet. (lacht)

Wieso habt ihr gerade hier euer Leben aufgebaut und eure »Taverna Kriti« eröffnet?

Ich komme aus einem kleinen Bergdorf in der Nähe. Damals hat es viele Menschen aus den umliegenden Dörfern hierher nach Kastri getrieben, ans Meer. Weil es hier Arbeit gab. Die Touristen wollten alle ans Wasser, so nah wie möglich. Die Einheimischen lebten aber weiter im Land, in den Bergen. Dort wurde früher gebaut – je weiter weg vom Meer, desto sicherer war man vor Piraten und Unwettern. Jetzt ist alles anders, die Bergdörfer sterben immer mehr aus und die Strände sind voll.

Was magst du am liebsten an diesem Platz?

Ich bin stolz auf das, was wir uns hier aus dem Nichts aufgebaut haben, für die Zukunft unserer Kinder. Ich bin ja die meiste Zeit in der Küche – sieben Tage in der Woche –, was ich auch liebe. Kein Tag, an dem ich nicht hier bin. Wenn ich aber mal eine kleine Pause mache, dann setze ich mich am liebsten auf die Terrasse, direkt über dem Meer. Das ist dann ein bisschen so, als wäre ich auf einem Schiffsdeck, als würde ich verreisen. Ich war noch nie im

Leben an einem Ort außerhalb meiner Heimat
Griechenland.

Fehlt dir das?

Mädchen, wie soll mir etwas fehlen, das ich nicht kenne?
Nein, aber ich mag die Vorstellung davon. Das reicht mir
auch. Manchmal sind die eigenen Gedanken besser als die
Realität. Wir haben hier das Paradies vor uns, jeden Tag,
ich kann mich wirklich nicht beschweren. (lächelt)

**Ja, das habt ihr. Aber du arbeitest so viel und so
hart.**

Ich bekomme genug mit. Von meiner offenen Küche sehe
ich ja bis aufs Meer. Ich kann die Gäste beobachten, die
aus aller Welt hierher kommen, zu uns, in diesen kleinen
Ort. Viele Bilder, die ich über so viele Jahre hier gesehen
habe. Und Menschen mit ihren Geschichten. Viele
Geschichten, traurige, aber auch sehr viele schöne. So
wie das Leben eben ist.

**Welchen Rat würdest du jemandem mitgeben für
die Zoi, das Leben?**

Wenn ich etwas gelernt habe, dann ist es das: Es gibt kein
perfektes Leben. Die Dinge sind so, wie sie sind. Wichtig
ist, immer das Beste daraus zu machen. Und in jedem
Augenblick, in dem du das schaffst, bist du glücklich. So
einfach ist das! (lächelt)



OKRASCHOTEN MIT TOMATEN 🌿

Bamjes me ntomates

Okraschoten gehören zu den ältesten Gemüsesorten der Welt. Die Griechen lieben ihre Bamjes, so wie Maria und ihre Familie, die sie selbst anbauen. Okraschoten sind nicht nur lecker, sondern auch gesund. Sie enthalten reichlich Vitamin C und Ballaststoffe – Superfood pur.

Für 4 Personen
Zubereitung: 30 Min.
Ruhen: 30 Min.
Kochen: 40 Min.

5 Tomaten
800 g Okraschoten
1 Zitrone
Salz
1 Zwiebel
8 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
Pfeffer

Die Tomaten waschen und auf der Küchenreibe in eine große Schüssel reiben, die Stielansätze dabei entfernen. Die Okraschoten waschen und die Stielansätze dünn schälen – als würde man einen Bleistift anspitzen. (Achtung: Die Schote nicht verletzen, sonst tritt eine klebrige Flüssigkeit aus, die dem Gericht eine schleimige Konsistenz gibt.)

Den Saft der Zitrone auspressen und mit den Okraschoten zu den Tomaten geben. Etwas Salz hinzufügen, alles mischen und ca. 30 Min. zugedeckt ziehen lassen.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin kurz andünsten. Das Tomatenmark untermischen und kurz mitdünsten. Die Okraschoten mit so viel Wasser hinzufügen, dass sie gerade bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Okraschoten unter gelegentlichem Rühren in ca. 40 Min. bissfest köcheln. Falls nötig, noch etwas Wasser dazugießen.



Mit vollem Körpereinsatz: Giorgos beim Trocknen der Okraschoten für Marias Küche



AUBERGINENEINTOPF

Imam

Beim langsamen Schmoren des Gemüses bildet sich ein wunderbar aromatischer Sud. Deshalb gibt es dazu knuspriges Brot, mit dem man den leckeren Gemüsesaft auftrinken kann.

Wer mag, kann noch etwas Feta über das Gericht bröseln.

Für 4 Personen

Zubereitung: 30 Min.

Kochen: 40 Min.

3 große Auberginen

Salz

6 vorwiegend festkochende Kartoffeln

4 Tomaten

5 Schalotten

2 Knoblauchzehen

2 Stängel glatte Petersilie

2 Stängel Dill

2 Stängel Basilikum

10 EL Olivenöl

2 EL Tomatenmark

Pfeffer

Die Auberginen putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Dann in einer Schüssel mit $\frac{1}{2}$ TL Salz mischen und 20 Min. ziehen lassen.

Inzwischen die Kartoffeln schälen, waschen und ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Die Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Die Schalotten schälen und vierteln. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter bzw. die Spitzen (Dill) abzupfen und fein hacken.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin andünsten. Tomatenmark, Schalotten, Knoblauch und Kräuter kurz mitdünsten. Kartoffeln, Auberginen und Tomaten dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. So viel Wasser hinzufügen, dass das Gemüse bedeckt ist, und alles zugedeckt unter gelegentlichem Rühren in ca. 40 Min. weich köcheln. Falls nötig, noch etwas Wasser hinzufügen.



ZUCCHINI-POMMES MIT JOGHURT-DIP

Kolokithi tiganito me jaourti

Gesunde Pommes? Klar, wenn sie aus Zucchini bestehen und in Olivenöl gebacken wurden. Sie gehören zu Marias Lieblingsgerichten, vor allem, wenn es schnell gehen muss. Mit diesen Pommes hatte sie einst ihren Kindern Gemüse schmackhaft gemacht.

Für 4 Personen
Zubereitung: 25 Min.

FÜR DEN DIP:

3 Stängel Minze
300 g griechischer Joghurt (10 % Fett)
2 EL Olivenöl
Salz

FÜR DIE ZUCCHINI:

150 g Mehl
400 g Zucchini
Olivenöl zum Ausbacken
Salz

Für den Dip die Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Ein paar Blätter für die Garnitur beiseitelegen, den Rest fein hacken. Den Joghurt mit Olivenöl und der gehackten Minze verrühren, salzen und in den Kühlschrank stellen.

Für die Zucchini das Mehl in eine große Schüssel geben. Die Zucchini putzen, waschen, längs in Stifte schneiden und diese quer halbieren, sodass sie etwa die Größe von Pommes haben. Die Zucchini-Stifte im Mehl wälzen, bis sie gleichmäßig damit bedeckt sind.

In einer Pfanne ca. 3 cm hoch Olivenöl erhitzen und die Zucchini darin portionsweise rundherum in ca. 5 Min. goldgelb braten. Dann herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Den Dip mit der restlichen Minze garnieren und mit den Zucchini-Pommes servieren.



ARTISCHOCKEN MIT TOMATEN

Anginares me ntomata

Für dieses wunderbare leichte Sommeressen verwendet man in Griechenland gerne wilde Artischocken, sie sind besonders aromatisch. Aber natürlich schmeckt das Gericht auch mit gezüchteten Artischocken ganz köstlich.

Für 4 Personen

Zubereitung: 30 Min.

Kochen: 20 Min.

1 Zitrone
12 kleine Artischocken
3 Schalotten
3 Tomaten
8 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
50 ml trockener Weißwein
Zucker
Salz
Pfeffer

Den Saft der Zitrone auspressen, in eine große Schüssel geben und mit reichlich Wasser auffüllen. Von den Artischocken die äußeren harten Blätter entfernen (bis die hellgelben Blätter erreicht sind). Den Stiel etwas kürzen und mit einem Messer abschaben, die trockenen Blattspitzen waagrecht abschneiden. Die Artischocken längs halbieren, mit einem Teelöffel das Heu herauslösen und die Hälften in das Zitronenwasser legen.

Die Schalotten schälen und fein würfeln. Die Tomaten kreuzweise einritzen, kurz in heißes Wasser tauchen und abschrecken. Die Haut abziehen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin andünsten. Das Tomatenmark 2-3 Min. mitdünsten. Mit dem Wein ablöschen, Tomaten, 1 Prise Zucker und die Artischocken darin kurz durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen und so viel Wasser angießen, dass die Artischocken gerade bedeckt sind. Die Artischocken unter gelegentlichem Rühren in ca. 20 Min. gar köcheln. Falls nötig, noch etwas Wasser hinzufügen.

Die harten Artischockenblätter muss man nicht entsorgen, man kann daraus einen aromatischen Fond kochen und damit einer Suppe oder einem Eintopf eine besondere Note verleihen.



So nah am Meer leben, heißt, mit dem Meer leben. Wind und Wellen kann sich niemand entziehen. Doch trotz so viel Schönheit ist der Alltag nicht immer leicht. Für die Menschen hier ist das Meer Identität, Arbeitsplatz, Leben. Man spürt ihre Liebe für den endlosen Himmel und das immer wieder neue Schauspiel der Wellen. Nicht umsonst war der oberste Gott in der griechischen Mythologie Poseidon, der Gott des Meeres.



Alle helfen mit, Familie, Freunde, Nachbarn. Jeder wie er kann. Für viele Ältere im Dorf sieht das Tagesprogramm so aus: am frühen Morgen eine Runde ins Meer, dann gemeinsam Frappé trinken und das Gemüse vorbereiten - »einfach so«, weil man die Gesellschaft liebt und das Miteinander selbstverständlich ist.



GRÜNE BOHNEN 🌿

Fasolakia

Im Sommer isst man dieses Bohnengericht gerne auch kalt. Mit einem Stück Feta, den man im Ofen schmelzen lässt, wird daraus ein köstliches leichtes Mittagessen.

Für 4 Personen
Zubereitung: 15 Min.
Kochen: 40 Min.

3 Tomaten

800 g grüne Bohnen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
4 Stängel glatte Petersilie
8 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
Salz
Pfeffer

Die Tomaten waschen und auf der Küchenreibe in eine Schüssel reiben, die Stielansätze dabei entfernen. Die Bohnen waschen und putzen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin kurz andünsten. Knoblauch, Petersilie und Tomatenmark 2-3 Min. mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Tomaten untermischen und alles weitere 3 Min. köcheln lassen.

Die Bohnen zur Tomatenmischung geben und so viel Wasser angießen, dass das Gemüse gerade bedeckt ist. Die Bohnen unter gelegentlichem Rühren in ca. 40 Min. gar köcheln lassen. Falls nötig, noch etwas Wasser hinzufügen.



GEFÜLLTE TOMATEN 🍅

Gemistes ntomates

Ob Groß oder Klein – die Frage nach dem Lieblingsessen beantworten die meisten Griechen mit »Gemista«. Damit ist gefülltes Gemüse jeder Art gemeint, das immer mit vielen Kindheitserinnerungen verbunden ist.

Für 4 Personen

Zubereitung: 20 Min.

Garen: 1 Std.

12 Tomaten
6 Stängel glatte Petersilie
3 Stängel Dill
3 Frühlingszwiebeln
230 g Rundkornreis
Salz
Pfeffer
1 ½ EL Tomatenmark

Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Tomaten waschen und an den Stielansatzseiten jeweils einen Deckel abschneiden – aber nicht ganz abschneiden, an einem 2–3 cm breiten Stück soll er noch mit der Tomate verbunden bleiben. Mit einem Teelöffel das Fruchtfleisch auslösen und in kleine Stücke schneiden.

Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter bzw. Spitzen (Dill) abzupfen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Frühlingszwiebeln, Kräuter und Reis mit den Tomaten mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Reismasse (ohne die Tomatenflüssigkeit) in die Tomaten füllen und die Deckel auflegen. Die Tomaten in eine ofenfeste Form setzen. Die in der Schüssel verbliebene Tomatenflüssigkeit mit dem Tomatenmark und 150 ml Wasser verrühren, über die Tomaten gießen. Die Tomaten mit Salz und Pfeffer bestreuen und im Ofen (Mitte) ca. 1 Std. backen, bis der Reis gar ist. Falls die Tomaten gegen Ende der Garzeit zu dunkel werden, mit einem Bogen Alufolie abdecken.

Gegen Ende der Garzeit kann man noch 100 g griechischen Joghurt (10 % Fett) unter den Sud rühren. So erhält man eine leichte, cremige Sauce, die perfekt zu den Tomaten und dem Reis passt.

Zur Abwechslung füllt Maria auch mal kleine grüne Paprika mit Reis.

Es lohnt sich, gleich die doppelte Menge Tomaten zu füllen, sie schmecken am nächsten Tag auch kalt sehr gut. Falls noch etwas übrig bleiben sollte ...





GEFÜLLTE WEINBLÄTTER MIT TOMATEN

Dolmades me ntomates

Dolmades sind etwas aufwendig in der Zubereitung und erfordern Geschick beim Wickeln. Aber jedes einzelne gefüllte Weinblatt ist wie ein liebevoll verpacktes Geschenk und zaubert den Gästen ein Lächeln ins Gesicht.

Für 4 Personen
Zubereitung: 1 Std.
Kochen: 45 Min.

300 g eingelegte Weinblätter (Glas oder vakuumverpackt)
1 Bio-Zitrone
1 große Zwiebel
3 Tomaten
5 Stängel Dill
4 Stängel glatte Petersilie
250 g Rundkornreis
50 ml Olivenöl
Salz
Pfeffer
Chiliflocken (nach Belieben)
3 EL kalte Butter

Die Weinblätter mit reichlich Wasser abspülen und in einem Sieb abtropfen lassen. Den Boden eines großen Topfs mit Weinblättern auslegen. Die Zitrone heiß waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Tomaten kreuzweise einritzen, kurz in heißes Wasser tauchen, abschrecken und häuten. Die Tomaten waschen, vierteln, entkernen, die Stielansätze entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter bzw. Spitzen (Dill) abzupfen und fein hacken. Tomaten, Kräuter, Reis und Olivenöl in einer großen Schüssel mischen. Mit wenig Salz (die Weinblätter sind schon salzig), Pfeffer und nach Belieben mit Chiliflocken würzen.

Die Weinblätter nacheinander mit der Blattunterseite nach oben auf die Arbeitsfläche legen und füllen. Dafür je nach Größe des Blatts ca. 1 gehäuften TL Tomaten-Reis-Füllung