

Klio Verigou

# KRETA

Die Kultrezepte  
von der Insel der Götter

FRISCH.  
LEICHT.  
LECKER.

Fotografie:  
Arnold Pöschl

CHRISTIAN



**Klio Verigou**

# **KRETA**

## **Die Kultrezepte von der Insel der Götter**

**Fotografie:  
Arnold Pöschl**





# Vorwort

Die meisten Griechen sind sich einig. Kreta ist die gastronomische Top-Destination des Landes und die Inselküche ist nicht grundlos auch weit über die Landesgrenzen hinaus bekannt. Kretas Gerichte sind schlicht und meist leicht nachzukochen. Dank des exzellenten Olivenöls, das auf keinen Fall fehlen darf, und vieler saisonaler Zutaten gilt die kretische Küche außerdem als besonders gesund, ist aber auch total lecker!

Kreta ist in jeder Hinsicht ein kunterbuntes Mosaik. Griechenlands größte Insel wird von der in jeglichen Blau-, Grün- und Türkisnuancen schimmernden Ägäis und dem Libyschen Meer umrahmt. An der Küste reihen sich quirlige Strände und romantische Buchten aneinander. Im Inselinneren birgt die schroffe Gebirgswelt tiefgrüne Täler und fruchtbare Felder. Dazwischen lassen sich die Hinterlassenschaften einer über 4000 Jahre alten Hochkultur sowie Spuren aus späteren Epochen entdecken. Vom Leben der Einheimischen zeugen ursprüngliche Dörfer und lebhaft Städte. Und obwohl vor allem in Städten und Küstenorten der moderne mediterrane Lifestyle gelebt wird, lieben die Kreter ihre vielen, teils uralten Traditionen, zu denen natürlich auch kulinarische Sitten und Bräuche gehören. So gehen z.B. die Olivenölherstellung aber auch

das eine oder andere Rezept auf die Zeiten der Minoer, der ältesten Hochkultur Europas, zurück.

Wer Kreta besucht, stimmt mit den meisten Griechen schnell überein. Die Mittelmeerinsel begeistert nämlich nicht nur mit Kultur, Sonne, Strand und Meer, sie bietet auch Foodies ein Fest für die Sinne. Denn die Inselküche geht weit über die bekannten griechischen, aber nicht typisch kretischen Gerichte Moussaká, Gyros, Souvláki und Tsatsíki hinaus. Von traditioneller Hausmannskost bis hin zu moderneren Kreationen bietet sie, wie Sie in diesem Buch sehen werden, viele andere Gaumenfreuden für jeden Geschmack. Für die ausgezeichneten Zutaten sorgen das Klima mit über 300 Sonnentagen im Jahr, die Bodenbeschaffenheit und liebevoll geführte Kleinbetriebe. Die Natur bringt ausgezeichnetes Olivenöl, frisches Obst und Gemüse, Kräuter und Hülsenfrüchte, Fisch und Fleisch sowie köstliche Milchprodukte hervor.

Und obwohl die Kreter – je nach Saison – oft die gleichen Hauptzutaten verwenden, schaffen sie es, diese raffiniert und jedes Mal etwas anders miteinander zu kombinieren. Im Gegensatz zu anderen Ecken des Landes wird auf Kreta oft recht schlicht gewürzt, um den Eigengeschmack der Zutaten nicht zu verändern. So werden Gemüse, Fisch und Fleisch häufig nur mit Salz, Pfeffer, Oregano, Olivenöl oder einem Spritzer Zitrone verfeinert.

Eine der wichtigsten Zutaten in der kretischen Küche ist übrigens das sogenannte Meráki, ein Begriff, der die Liebe, Hingabe und Kreativität bezeichnet, mit der man etwas macht. Kreter kochen mit Leidenschaft und Essen und Trinken ist für sie weit mehr als nur Nahrungszufuhr. Das

Wichtigste ist die Kommunikation. Deshalb isst man auf Kreta fast nie allein. Die Kreter sitzen am liebsten mit ihrer Paréa, also mit guter Gesellschaft, zusammen und genießen nicht nur ihre Köstlichkeiten gepaart mit gutem Wein oder Rakí, sondern vor allem den Moment!

Viel Spaß beim Kochen und Kalí Órexi!

*Klio Venigou*



# Inhalt

Vorwort

## *DIE REZEPTE*

---

Salate & Vorspeisen  
Vegetarische Gerichte  
Fleisch  
Fisch  
Tradition trifft Moderne  
Süßes & Desserts  
Getränke

## *DIE PORTRÄTS*

---

Kräuterladen Botano, Kousés  
Käserei Korifí – Míres  
Gästehäuser Vasilikata – Lassíthi-Hochebene  
Olivenöl – Kretas flüssiges Gold  
Kassakis Bros Deli Point – Galatás  
Hotel Hara Ilios Village – Goúves  
Imkerei Eumelon – Kroústas  
Kulturzentrum Charoupomylos – Pánormo

Weinkellerei Efrosini – Kerásia  
35N Cretan Distillery – Réthimno

## *ANHANG*

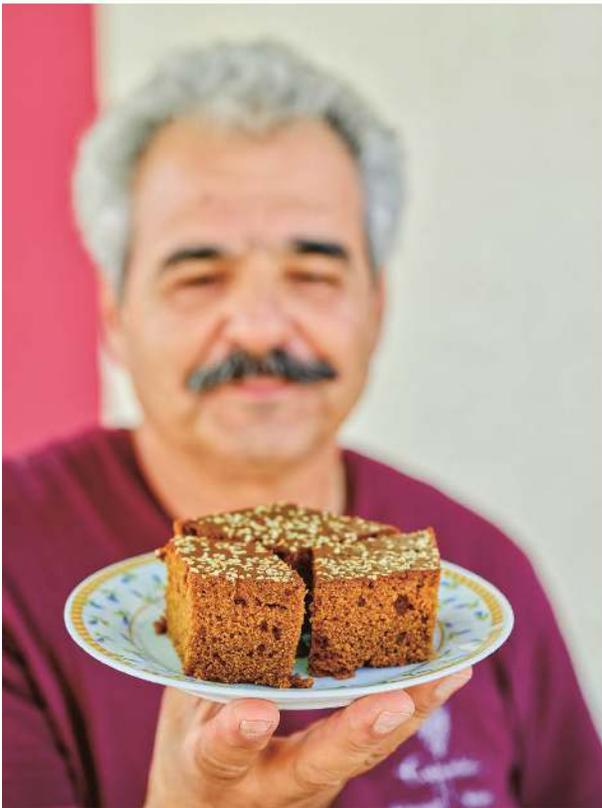
---

Register

Adressen der vorgestellten Betriebe

Über die Autorin / Über den Fotografen

Impressum



## *Salate & Vorspeisen*

## *Salátes & mezédes*

## *Σαλάτες & μεζέδες*

Mezédes, im Singular Mezé, sind unterschiedlichste Köstlichkeiten, die in ganz Griechenland entweder als Vorspeisen oder als Kleinigkeiten zu Wein, Bier, Rakí und Ouzo gegessen werden. Bei letzterer Verzehrart geht es darum, eine »Grundlage« für den Alkohol zu schaffen. Die Kreter trinken nämlich fast nie Alkohol auf leeren Magen. In gemütlicher Runde philosophieren sie so über Stunden hinweg ausgiebig über Gott und die Welt.

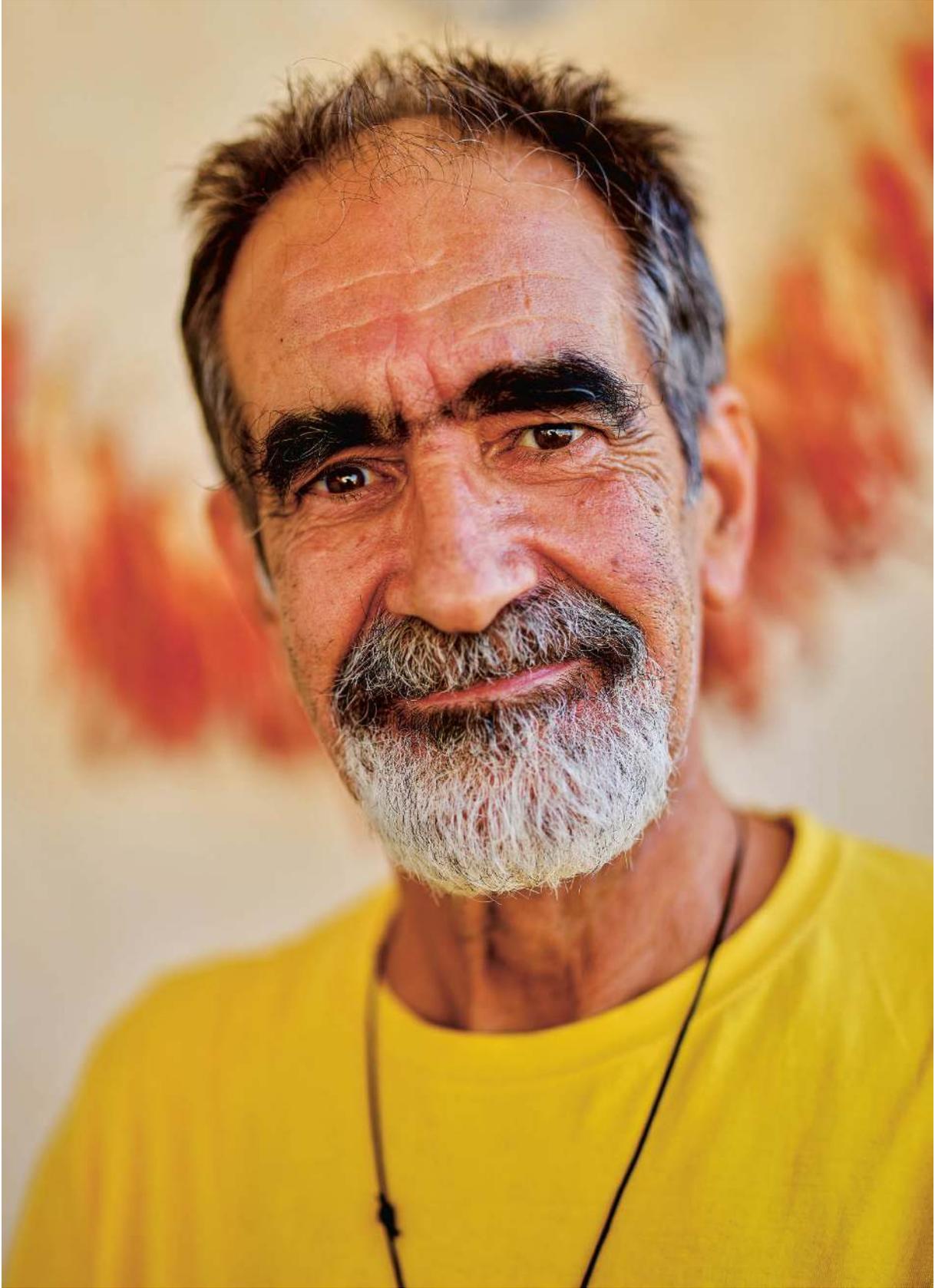
Werden Mezédes als Vorspeise serviert, ist auch etwas anderes schnell erkennbar: Traditionell gibt es in kretischen Tavernen keine Menüfolge. Außerdem werden Mezédes nicht für jeden Einzelnen, sondern für die ganze Tischgemeinschaft gemeinsam bestellt und auf dem Tisch verteilt. Jeder nimmt sich nach Belieben, so viel er möchte. Hauptgerichte werden dann einfach dazugestellt, sodass die Mezédes zu köstlichen Beilagen werden, vor allem zu gegrilltem Fleisch oder Fisch. Auch hier geht es also weniger um die Appetitanregung als um die Geselligkeit. Als Mezédes gehen auf Kreta übrigens fast alle herzhaften Köstlichkeiten durch: von Rohkost wie Gurken und

Artischocken über Oliven, kretischen Hartkäse und Bauernwurst bis hin zu Meeresfrüchten und sogar Hauptgerichten, die dann in kleineren Portionen und ohne Beilage serviert werden. Besonders beliebt sind verschiedene Salate und Dips, die aber auch »Salate« genannt werden.



# KRÄUTERLADEN BOTANO, KOUSÉS





## *Ioannis Giannoutsos, Kräuterkenner und Inhaber*

Die ausgedehnte Messará ist Kretas fruchtbarste Tiefebene und galt schon bei den Minoern als Kornkammer der Insel. Im kleinen Dörfchen Kousés, das an einem Berghang am Rand der Ebene zu kleben scheint, lässt sich vor rund 15 Jahren der aus Thessaloniki stammende Jannis Giannoutsos mit seiner Familie nieder. Seine Frau Chrissa wird damals als Lehrerin in den Süden Kretas versetzt. Für Ioannis, der in seiner Heimatstadt lange als Drucktechniker tätig war, ist dies eine Chance, weitab von der Hektik der Stadt sein geliebtes Hobby zum Beruf zu machen.

Der Kräuterkenner pachtet das heruntergekommene Kafenío des Örtchens, restauriert es und eröffnet den Kräuterladen Botano. Im Laufe der Jahre suchen ihn immer mehr Menschen aus aller Welt auf, nicht nur um einzukaufen, sondern auch um von Ioannis etwas über die Wirkung von Kräutern und Gewürzen zu erfahren und um über das Leben zu philosophieren.



Ich selbst sitze hier gern bei einem kühlen Tee auf der Terrasse vor dem Ladeneingang im Schatten des Bambusdachs. Über mir hängen trocknende Chilis und an der Wand ein paar Knoblauchketten. Drum herum stehen bemalte Töpfe mit Pflanzen und Kräutern. Stundenlang könnte ich von hier den weiten Blick über die Ebene bis hin

zum Libyschen Meer genießen und ab und zu lässt uns eine frische Brise kurz die hohen Temperaturen vergessen.

Ioannis freut sich über das Staunen der Menschen, die seinen Laden durch die türkisfarbene Holztür betreten. Kein Wunder, das Botano ist eine kleine Welt für sich, voller Aromen und Farben. Auch innen trocknen wilde Kräuter an der Decke. Die Regale sind mit aromatischen Gewürzen und Teemischungen gefüllt. Auf einem langen Tisch stehen bunt gefüllte Tütchen mit getrocknetem Obst und Salzmischungen sowie ein paar Olivenöle. Außerdem gibt es ätherische Öle, Seifen und ein paar Kosmetikartikel. Einfallende Sonnenstrahlen sorgen für ein zauberhaftes Licht.

Ioannis schwärmt vom blauen Himmel, der hier eine andere Farbnuance hat als irgendwo sonst. Auch hat es ihm das kretische Klima angetan, das für die qualitativ hochwertigen ätherischen Öle und für ein besonders intensives Aroma sorgt. Mit Leidenschaft erzählt er von den kretischen Kräutern und Gewürzen, deren heilende Wirkungen auch die alten Kreter zu nutzen wussten.

In seinem Laden bietet er allerhand bekannte Gewürze wie Oregano, Thymian, Rosmarin, Salbei, Minze oder Basilikum an. Außerdem gibt es viele endemische Kräuter wie Díktamos, Kretische Zistrose, Fliskoúni (Poleiminze) oder den kretischen Bergtee Malotíra. Da Ioannis nicht alles selbst anbauen kann, arbeitet er mit ausgewählten kretischen Biobauern zusammen. Außerdem sammelt er wilde Kräuter in der freien Natur. Andere Gewürze importiert er aus aller Welt. Freuen kann man sich aber natürlich auch auf die Schätze aus seinem höchstpersönlichen

biodynamischen Anbau. Außer heimischen Kräutern zieht er auch süßen Wermut (*Artemisia annua*), der in der traditionellen chinesischen Medizin angewandt wird.



## KURZ GEFRAGT

### **Was sollten sich Urlauber auf Kreta unbedingt ansehen?**

Kreta ist magisch. Überall auf der Insel zieht einen die Silhouette in den Bann. Während man in einer Ebene unterwegs ist, faszinieren rundherum die Berge. Ist man in den Bergen, blickt man aufs Meer. Von Osten nach Westen

trifft man auf wunderschöne Strände. Es gibt unzählige zauberhafte Orte, die man sich einfach ansehen muss.

### **Was sollte man unbedingt probieren?**

Rakí! Aber auch die heimischen Chórta (siehe Seite 20), die mit gekochten Zucchini und Kartoffeln und natürlich mit bestem Olivenöl serviert werden.

### **Was ist dein persönliches Lieblingsessen?**

Je nach Phase und Gemütslage. Zurzeit stehe ich total auf kretischen Xinóchondros, der aus geschrotetem Hartweizen und Schafs- oder Ziegenmilch hergestellt wird. Mit Zwiebeln, Zitrone und Schafskäsetopping.

### **Was darf in keiner Küche fehlen?**

Jemand, der kocht (lacht). Es kommt auf den Moment an. Sobald man entspannt in der Küche steht, sagt die jeweilige Stimmung dem Körper, was er gerade braucht ... Ich bin außerdem Zitronen-Fan. Ich weiß nicht, ob du schon mal kretische Zitronen probiert hast – sie schmecken eher süß als sauer.

### **Wenn du dein Produkt in wenigen Worten beschreiben müsstest, welche wären das?**

Farben und Aromen.

**Adresse:** Botano, Kousés, [www.botano.gr](http://www.botano.gr)







# Kretischer Salat – Kritikí saláta

## Κρητική σαλάτα



**20 MINUTEN**

### FÜR 2 PERSONEN

350 g Kirschtomaten (oder 3–4 reife Fleischtomaten)  
1 Salatgurke  
½ grüne Paprika  
½ rote Zwiebel  
10–15 schwarze Oliven ohne Stein  
1–2 EL Kapern  
2 Stück Paximádi (kretischer Gerstenzwieback, siehe [Seite 36](#))  
4–5 EL Olivenöl  
2 EL Rotweinessig  
Salz  
100 g Mizíthra-Käse (oder Feta), in Scheiben  
4–5 Stängel Portulak (nach Belieben)  
1 TL Oregano

### ZUBEREITUNG

Die Kirschtomaten halbieren (Fleischtomaten in mundgerechte Stücke schneiden). Die Gurke längs halbieren und in Scheiben schneiden. Die Paprika entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebel in feine Ringe schneiden.

Das Gemüse in eine Salatschüssel geben und Oliven und Kapern unterrühren. Das Paximádi in kleine Stücke brechen und in den Salat geben. Olivenöl und Rotweinessig darübergießen, alles salzen und

vorsichtig miteinander vermengen. Den Käse darauflegen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Den Salat mit Portulak und Oregano garnieren und servieren.

**TIPP**

**Hervorragend passt zu diesem Salat auch Paximádi aus  
Johannisbrotkernmehl.**



# Wilder grüner Salat – Άγρια πράσινη σαλάτα

## Άγρια πράσινη σαλάτα

 **15 MINUTEN**

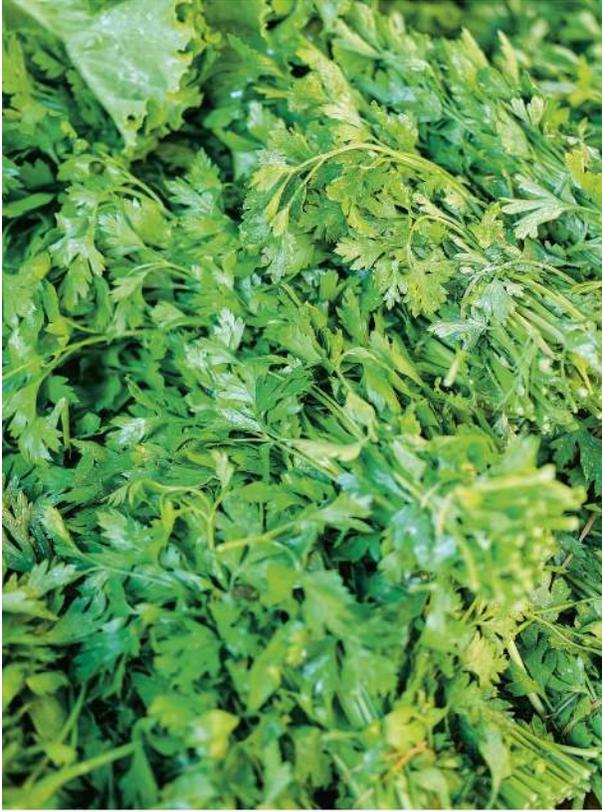
### FÜR 2 PERSONEN

100 g Löwenzahn  
100 g Rucola  
200 g grüner Salat nach Saison (z. B. Babyspinat, Rote-Bete-Blätter)  
50 g Dill  
50 g Petersilie  
1–2 Frühlingszwiebeln  
20 ml Honig  
20 ml Olivenöl  
20 ml Weißweinessig  
Salz  
50 g Granatapfelkerne  
30 g gehackte Walnüsse

### ZUBEREITUNG

Alle Salatblätter nach Belieben in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Salatschüssel geben. Dill und Petersilie fein hacken, Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden und zum Salat geben.

Honig, Olivenöl, Weißweinessig und 1 Prise Salz gut miteinander vermischen und über den Salat gießen. Granatapfelkerne und Walnüsse darüberstreuen und den Salat direkt servieren.



# Wildkräuter-Salat – Chórta

## Χόρτα

**Das Wort *chórta* bedeutet »Gräser« und steht für jegliches Grünzeug, das draußen wächst – darunter auch essbare Wildkräuter, die für den gleichnamigen Salat verwendet werden. Je nach Jahreszeit besteht der Chórta-Salat aus diversem Blattgemüse wie *Vlíta* (Aufsteigender Fuchsschwanz), *Stamnagáthi* (Dornige Wegwarte), *Radíki* (Löwenzahn) oder *Askolímbri* (eine Distelart), das die Kreter entweder selbst sammeln oder auf dem Markt kaufen.**

 **10 MINUTEN • GARZEIT: 8 MINUTEN**

### FÜR 2 PERSONEN

800 g Löwenzahn (oder Rote-Bete-Blätter)  
4 kleine Zucchini  
grobes Meersalz  
etwas Zucker (nach Geschmack)  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
5–6 EL Olivenöl  
Saft von 1–2 Zitronen

### ZUBEREITUNG

Den Strunk vom Löwenzahn abschneiden und wegwerfen. Die Enden der Zucchini kappen und die Zucchini vierteln.

In einem Topf reichlich Wasser mit Meersalz zum Kochen bringen, den Löwenzahn hinzugeben und die Temperatur reduzieren. Wer es nicht ganz so bitter mag, kann etwas Zucker ins Wasser geben, um dem Löwenzahn die Bitterstoffe zu entziehen. Die Zucchini zum Löwenzahn geben und das Gemüse in etwa 8 Minuten bissfest garen. Anschließend unter fließendem kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Das Gemüse auf einer Platte mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und frischem Zitronensaft abschmecken und lauwarm als Beilage oder kalt als Salat servieren.

### **TIPP**

**Chórta werden auf Kreta gerne auch mit Salzkartoffeln gegessen oder – wie auf dem Bild rechts – mit gegrilltem Fisch.**