



Taverne am Meer

## Essen und Trinken

Die kretische Küche hat in den letzten Jahrzehnten eine Renaissance erlebt. Seit die Wissenschaft die Kreta-Diät entdeckt hat, wurde vielerorts die traditionelle Inselküche wieder belebt. Und das mit Erfolg – man isst richtig gut auf Kreta!

Olivenöl, Hülsenfrüchte, Kräuter, Gemüse und Salate, dazu wenig Fleisch, gerne auch mal Fisch oder Meeresfrüchte, alles in kleinen Portionen, die auf getrennten Tellern auf den Tisch kommen, das sind die Zutaten, aus denen die vielseitige kretische Kost besteht.

Diese Vielzahl an kleinen, überwiegend vegetarischen Gerichten wird unter **mezédes** zusammengefasst. Ernährungswissenschaftler bewerten sie als vorbildliche Ernährung, die sogar historische Grundlagen hat, denn schon die Minoer ernährten sich vorwiegend von Getreide, Hülsenfrüchten, Samen und Olivenöl. Dazu kommen die jahrhundertelangen venezianischen und türkischen Einflüsse, die Kretas Küche reich und vielfältig gemacht haben.

Dass sich die Kreter traditionell weitgehend fleischarm ernährten, hat seinen Grund in den Verhältnissen auf der rauen Mittelmeerinsel. Die meisten Inselbewohner lebten früher in bescheidenen Verhältnissen und konnten sich den Genuss von Fleisch nur an Festtagen leisten. Heute ist das natürlich anders: Wenn Kreter in die Taverne gehen, essen sie gerne und viel Fleisch und auch zu festlichen Anlässen werden reichlich Lämmer und Zicklein geschlachtet. Im Winter isst man in den Dörfern allerdings noch immer hauptsächlich Wild- und Gartengemüse ohne Fleisch.

Der früher eher durchwachsene kulinarische Ruf Griechenlands und Kretas hat heute keine Berechtigung mehr. Bei der weitaus überwiegenden Mehrheit der Restaurants ist das Bemühen zu erkennen, qualitativ hochwertige Küche zu servieren, oft auf Grundlage tra-

ditioneller Rezepte, nicht selten aber auch kreativ und innovativ. Viele Tipps dazu finden Sie bei den einzelnen Orten im Reisetitel.

**Essen gehen auf Kreta:** Erfreulich unkompliziert, es gibt keine besondere Etikette, die Tische sind einfach gedeckt, der Service ist informell. Im Gegensatz etwa zu Italien sind viele Restaurants durchgehend geöffnet, vor allem in den ländlichen Regionen, die auf Durchreisende angewiesen sind. Manchmal gibt es nicht einmal eine Speisekarte, sondern das Angebot wird mündlich aufgezählt oder Sie können in die Küchentöpfe schauen – dies, weil oft frisch gekocht wird und die Speisen täglich variieren, je nachdem, was der Wirt aktuell einkaufen konnte.

Sämtliche Speisen, auch Beilagen, Vorspeisen etc., werden gesondert bestellt, so dass man sich sein Essen ganz individuell selbst zusammenstellen kann; ein Hauptgericht muss nicht dabei sein. Falls man keine anderen Wünsche äußert, wird alles gleichzeitig serviert.

Sympathisch und nachahmenswert auch für andere Urlaubsregionen: Sehr

häufig bekommt man zur Rechnung ein **Gratis-Dessert** (Melone, Kirschen, Kuchen etc.) und Rakí, Oúzo oder dergleichen serviert. Die vorbildliche Gastfreundschaft der Kreter tut ein Übriges, das Essengehen zum rundum erfreulichen Erlebnis werden zu lassen: **Kalí órexi** - Guten Appetit!

**Die Lokale Estiatóron** (Restaurant) und **Tavérna** (Gasthaus) unterscheiden sich heute nicht mehr. In der **Paradosiakí Tavérna** (Parádosis – Tradition) besinnt man sich auf alte kulinarische Traditionen zurück. Daneben gibt es noch die **Psarotavérna** (Fischrestaurant) und die **Psistariá** (Grillstube). Das **Mezédopolíon** und die **Ouzerí** bieten die beliebten *Mezédés* an – kleine Vorspeisen und Appetithappen wie Oliven, gefüllte Weinblätter, Tsa-tsíki, Zucchinirokettchen u. v. a.

**Preise** Die Essenspreise liegen unter mitteleuropäischem Niveau, auch in den touristischen Ballungszonen – abseits davon isst man oft noch merklich günstiger.

**Gut zu wissen** In beliebten Restaurants sind abends nicht selten viele Tische **reserviert**. Diesem Trend muss man sich leider manchmal anpassen oder man nimmt Wartezeiten in Kauf.

Für **Brot und Gedeck** wird in manchen Tavernen mittlerweile ein kleiner zusätzlicher Betrag verlangt, der auf der Speisekarte meist

Kalí Órexi: Guten Appetit!



nicht aufgeführt ist. Dafür erhält man oft einen Appetizer vor dem Essen und ein Gratisdessert.

Beim Zahlen sagt man **ton logariasmó parakaló** (die Rechnung bitte). Trinkgeld lässt man auf dem Tisch zurück.

**Tip:** Verlassen Sie zum Essen hin und wieder die touristischen Zentren, denn oft liegen die besten und gleichzeitig preisgünstigsten Lokale weit abseits vom Rummel der Strände in kleinen Bergdörfern oder allein auf weiter Flur.

## Fleisch

Rinderzuchten fehlen völlig auf Kreta, auch Schweine werden kaum gehalten. Schafe und Ziegen gibt es allerdings mehr als genug. Zicklein- und Lammbraten, Lammfrikassee und Kaninchen werden häufig serviert. Auch herzhaft-deftiges Hammelfleisch sollte man einmal versuchen. Besonders lecker sind meist die Gerichte aus dem Tontopf (Kasserolle).

**Andichristo**, traditionelles Grillen von Lamm- und Ziegenfleisch nach Art der Schäfer in den Bergen. Das Fleisch wird dabei senkrecht um ein Holzkohlenfeuer aufgestellt. Hat nichts mit Antichrist zu tun, sondern bedeutet „zugewandt.“

**Apáki**, zartes, mageres Schweinefleisch, das in Kräutern geräuchert und so haltbar gemacht wird – geschmacklich leicht säuerlich mit würzigem Raucharoma. Gerne als *mezé* gereicht.

**Bekrí Mezé**, scharf gewürzte Fleischstückchen (Gulasch), serviert mit Weinsauce. Ein traditionelles Gericht, das zunehmend auf den touristischen Speisekarten zu finden ist.

**Giouvarlák**, Fleischbällchen in Ei-Zitronensauce; ähneln unseren Königsberger Klopsen.

**Giouwétsi**, Kalb-, Lamm- oder Ziegenfleisch in Tomaten-Gemüsesauce geschmort, anschließend mit kleinen Kritharáki-Nudeln (→ Pasta) im Ofen gebacken. Traditionell in kleinen Tontöpfen.

**Keftédes** (auch: **Biftékia**), *meat balls*, Frikadellen oder Fleischbällchen. Wie bei uns, nur etwas anders gewürzt.

**Kléftiko**, die „Räubermahlzeit“. Kartoffeln und Rind- oder Hammelfleisch im Tontopf oder in Alufolie serviert. Eine kretische Spezialität: Die Kleften (= Spitzbuben) waren die Partisanen der Befreiungskriege gegen die Türken, lebten

versteckt in den Bergen und wurden nachts heimlich von ihren Familien versorgt. Damit die Speisen nicht so schnell kalt wurden, brachte man sie in sorgfältig verschlossenen und umwickelten Töpfen hinauf.

**Kokorétsi**, Innereien in Darm gewickelt und am Spieß gegrillt.

**Kondosoufli**, mariniertes Schweinefleisch vom Spieß, der „große Bruder“ des Souvláki.

**Lachanodolmádes**, Reis oder Hackfleisch in Krautwickel, nur gelegentlich zu haben.

**Loukanika**, die typischen Bauernwürste besitzen oft eine rauchig-pikante Geschmacksnote.

**Makarónia kimá**, Spaghetti mit Hackfleischsauce, Standardgericht.

**Moussaká**, auf großen Blechen zubereiteter Auflauf aus Auberginen, Hackfleisch, Kartoffeln oder Nudeln, überbacken mit Béchamelsauce.

**Mos'chári**, Kalbfleisch verschiedener Zubereitung, z. B. gebraten (*tiganitó*) oder mariniert (*marináto*).

**Paidákia**, Lammkotelett. Das Fleisch wird über dem Holzkohलगrill gedreht und die besten Stücke abgeschnitten. Je zarter und fettfreier, desto besser.

**Papoutsákia** (Kleine Schuhe), mit Hackfleisch gefüllte Auberginen in Béchamelsauce.

**Pastítsio**, Nudel-Hackfleisch-Auflauf mit Makaroni, Béchamelsauce und Zimt, gerne auch griechische Lasagne genannt.

**Patsá**, Suppe aus Kutteln und anderen Innereien. Ganz typisches Gericht, das man nur in garantiert touristenfreien Tavernen erhält. Sie ist ursprünglich das Gericht der Marktarbeiter und wurde dort mit Vorliebe frühmorgens gegessen.

**Salingária** oder **kochlii**, es gibt vier Arten von Weinbergschnecken, die in ganz Kreta gesammelt werden. Man isst sie, indem man die Zinke einer Gabel verbiegt und damit das Fleisch aus der Schale pult. Das Fleisch ist kalorienarm und reich an Nährstoffen, es liefert u. a. Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, Mineralien und Spurenelemente.

**Spetsofái**, Wursteintopf mit Zwiebeln, Reis, Tomaten und Paprika. Sehr lecker, aber nicht sehr häufig auf den Speisekarten zu finden, da der Ursprung in Nordgriechenland liegt.

**Soutzoukákia**, knusprig gebratene Hackfleischröllchen mit Tomaten-Paprika-Sauce.

**Souvláki**, das griechische Nationalgericht ist jedem Griechenland-Reisenden zur Genüge

bekannt. Die aromatischen Fleischspieße aus Schaf- oder Schweinefleisch werden mit Oregano gewürzt und über Holzkohlen gegrillt. Es gibt kleine und große Spieße. Mit etwas Zitrone verfeinert man den Geschmack.

**Stifádo**, zart-fasriges Rindfleisch (auch Ziege, Hase und Kaninchen) mit leckerem Zwiebelgemüse, Lorbeer und Zimt und meist in der Kasserolle serviert.

**Tsigariastó**, Lamm- oder Ziegenfleisch, mit Öl, Zwiebeln und Knoblauch bei niedriger Temperatur in der Kasserolle gedünstet.

**Tsitsiristó**, gebratene Schweinefleischstückchen.

**Sonstige Fleischspeisen** **arnáki** (Lammfleisch), **arní** (Hammelfleisch), **brizóla** (Kotelett), **chirinó** (Schwein), **kimá** (Hackfleisch), **kotópoulo** (Hühnchen), **sikóti** (Leber), **wódi** (Rind).

## Fisch und Meerestiere

Ein etwas teureres Vergnügen. Die Fanggründe um Kreta sind fast leergefischt und die kretischen Hochseefischer sind oft wochenlang unterwegs, bis zur türkischen oder afrikanischen Küste. Viel Fisch wird als Tiefkühlkost eingeführt – aus Athen, von wo große Fischfangflotten ständig in die Ägäis unterwegs sind, aber auch aus Kanada, Argentinien und Senegal.

Wichtig: Fisch heißt **psári** und wird nach Gewicht verkauft. In der Speisekarte ist in der Regel der Kilopreis angegeben, der meist um die 55–75 € liegt (es gibt verschiedene Qualitätskategorien). 200 bis (maximal) 300 g genügen zum Sattwerden. Aufpassen, dass einem nicht zu viel aufgenötigt wird! Den Fisch sollte man sich vor der Zubereitung zeigen und ggf. wiegen lassen – nicht, dass aus 300 g plötzlich 500 g werden ... In manchen Tavernen gibt es aber mittlerweile auch Fischportionen zum Festpreis.

Die preiswertesten Fische sind **gópa** (Gelbstriemen), **sardéllas** (Sardinen, Sprotten), **gávros** (Sardellen), **koliós** (Mittelmeermakrele) und **marídes** (Hering).

**Barbúnia**, Rotbarbe oder *red mullet*, verbreiteter und sehr geschätzter Speisefisch, den man in allen Fisch Tavernen für teures Geld erhält.

**Chtapódi**, der Oktopus muss nach dem Fang viele dutzend Mal mit Kraft auf einen Stein geschleudert werden, damit das Fleisch weich und genießbar wird. Danach wird er auf langen Leinen zum Trocknen aufgehängt und später gegrillt und/oder mit Zitrone serviert.

**Gópa**, die kleine Gelbstriemenbrasse wird in Mehl gewälzt und in Öl ausgebraten.

## Fischtheke in Loutró





**Kakaviá**, Fischsuppe aus ausgesuchten Fischen, relativ teuer.

**Kalamarákia**, Tintenfisch, die Arme werden in Öl gesotten, paniert und in Scheibchen geschnitten.

**Marídes** oder **Gávros**, die fingerlangen Sardellen sind das einfachste und billigste Fischgericht, denn sie werden nicht ausgenommen und auch Kopf und Schwanz bleiben dran. Meist werden sie als *mezédes* (Vorspeise) gereicht.

**Péstrofa**, Forelle. Die einzige Zucht dieses auf Kreta nicht heimischen Süßwasserfisches gibt es in Zarós (→ S. 198) am Südhang des Ida-Gebirges.

**Psarósoupa**, Fischsuppe aus weniger edlen Teilen und Resten, mit Zwiebeln, Kartoffeln und Krouten zu einem Sud verarbeitet.

**Taramosaláta**, rötlich-orangerfarbenes Püree aus Fischeiern mit Weißbrot oder Kartoffeln.

**Xíffias**, Schwertfisch. Großer Fisch, der nur weit draußen zu fangen ist. Sehr lecker und fast grätenlos. Die meterlangen Prachtexemplare werden säuberlich in dicke Filetscheiben gesäubert und mit Zitrone serviert.

**Sonstige Fische und Meerestiere** **astakós** (Hummer), **bakaláos** (Kabeljau), **fángri** (Sackbrasse), **galéos** (Hai), **gardía** (Languste), **garídes** (Garnelen, Scampi), **glóssa** (Seezunge), **lithrínia** (Rotbrasse), **melanoúri** (Brandbrasse), **mídhja** (Muscheln), **sargós** (Geißbrasse), **sfírída** (Zackenbarsch), **synagrída** (Meerbrasse), **tónnos** (Thunfisch), **tsipouúra** (Dorade/Goldbrasse).



Heute Abend Tintenfisch

## Vegetarische Gerichte, Gemüse und Salate

Wegen des früheren Mangels an Fleisch gibt es viele Speisen auf Gemüsebasis, Aufläufe, Eintöpfe, Pürees usw. Auch dies hat – neben dem allgegenwärtigen Olivenöl – seinen Anteil daran, dass die Ernährung der Kreter als besonders gesund gilt.

**Ánthous**, mit Reis gefüllte Zucchini Blüten, sehr lecker.

**Bouréki**, Auflauf aus Kartoffeln, Zucchini oder Auberginen, Tomaten und Mizithra-Käse, gewürzt mit Minze, überbacken mit Semmelbröseln und Olivenöl.

**Briám**, verschiedene Gemüse, vor allem Zucchini, Auberginen und Paprika, mit Kartoffeln und Tomaten im Backofen geschmort.

**Dákos**, diese traditionelle Vorspeise besteht aus doppelt gebackenem Weizen- oder Gerstebrot, belegt mit Tomatenstückchen, Féta-Käse, Olivenöl und Oregano.

**Dolmadákia**, gerollte Weinblätter, gefüllt mit Reis und Gewürzen. Werden auch mit *avgolémno* (Eier-Zitronensauce) serviert und sind dann halb mit Reis, halb mit Hackfleisch gefüllt.

**Fáva**, cremiges Püree aus kleinen, gelben Fava-Bohnen oder Kichererbsen.

**Kolokithákia tiganítá**, gebratene bzw. fritierte Zucchini, oder **jemistá kolokithákia me yiaourti** (mit Hackfleischfüllung und Joghurtsauce).

**Kolokithoukeftédes**, Bratlinge aus geriebenem Kürbis.

**Maráthoukeftédes**, vegetarische Bratlinge mit Fenchelfüllung.

**Pikilía**, auf gut 10–15 Tellern wird gleichzeitig eine Fülle von kleinen Gerichten serviert, u. a. Hackfleischbällchen, Tzatziki, Garnelen, gerollte Weinblätter, Schnecken, Oliven, Féta u. v. m. Ein echt kretisches Festessen.

**Piperjés jemistés**, mit Reis gefüllte Paprika.

**Pítes**, Blätterteigtaschen mit verschiedenen Füllungen, z. B. **Mizithrópita** (Frischkäse), **Tirópitá** (Féta) oder **Spanakópita** (Spinat und Käse).

**Revíthia**, gebackene Kichererbsen, z. B. als Suppeneinlage (*soúpa revíthia*).

**Revithoukeftédes**, Bratlinge aus Kichererbsen, ähnlich dem kleinasiatischen Falafel.

**Skordaljá**, kaltes Kartoffelpüree mit Knoblauch.

**Stamagáthi** (*Cichorium spinosum*), Wildgemüse aus den Bergen, gerne gegessen zu Lamm oder Zicklein.

**Tomátes jemisté**s, mit Reis gefüllte Tomaten, eins der Standardgerichte der griechischen Küche, aber nicht so einfach zuzubereiten, wie es aussieht.

**Tsatsíki**, der bekannte Joghurt mit Knoblauch und Gurken muss mit Liebe und Erfahrung zubereitet werden, damit er wirklich mundet – es gibt große Unterschiede.

**Pasta** (*zimariká* oder *pásta*) **Skiofichtá**, hausgemachte Nudeln, die Makkaroni ähneln, gerne in Fleischsud gekocht und mit geriebenem Hartkäse bestreut.

**Chilópites**, dünne, quadratische Nudeln, hergestellt aus Hartweizenmehl mit Ei und Schafsmilch.

**Kritharáki**, sog. Reismudeln, kleine Nudeln in Langreis- oder Getreidekornform, serviert z. B. mit Tomaten und Oliven, in der Suppe oder als *Giouwétsi* (→ Fleisch).

**Gemüse** (*lachaniká*) **Kolokithákia**, Zucchini ist neben Auberginen das wichtigste Gemüse. Es wird frittiert oder gebraten. Besonders lecker sind die Blüten, z. B. gefüllt mit Kaninchenfleisch und Reis und überbacken mit Béchamelsauce.

**Melitzánes**, Auberginen, sehr verbreitet. Um den bitteren Geschmack zu entziehen, legt man sie in Salzwasser. Die Frucht wird in Öl angebraten, damit sie weich wird.

**Ókra**, die fingerlange, grüne Frucht, der Bohne vergleichbar, benötigt eine aufwendige Zubereitung. Die schleimige Flüssigkeit im Inneren soll beim Kochen nicht austreten, deshalb muss man beim Putzen und Säubern sehr vorsichtig sein.

**Patátes**, Kartoffeln oder Pommes frites, werden fast zu jedem Fleischgericht serviert.

**Hórta**, das kretische Wildgemüse ähnelt Spinat. Es wird mit Olivenöl und Knoblauch zubereitet und mit Zitronensaft beträufelt.

Weitere Gemüse: **angináres** (Artischocken), **arakás** (Erbsen), **angóuri** (Gurke), **patzária** (rote Rüben), **fassólia** (Bohnen), **fáva** (kleine gelbe Bohnen), **gígandes** (große, weiße Bohnen), **karóta** (Karotten), **piláfi** (Reis), **piperjés** (Paprika), **spanáki** (Spinat), **tomáta** (Tomaten).

**Salate** Beliebtester Salat ist natürlich der Bauernsalat **choriátiki saláta**, auch „griechi-

scher Salat“ genannt. Er besteht aus Tomaten, Gurken, grünen Salatblättern und Oliven, wird mit Olivenöl angemacht und gekrönt von einer aromatisch-bröckligen Scheibe **féta** (Schafskäse). Der *choriátiki* wird meist als Vorspeise genommen, man kann ihn aber auch als Beilage zum Hauptgericht essen. Mit etwas Brot kann er sogar allein als Mittagessen ausreichen. Es gibt ihn in vielen Qualitätsabstufungen, je nach der Mühe, die der Wirt darauf verwendet.

Wenn man vom *choriátiki* genug hat, muss man nicht verzagen: Bestellen Sie einmal **marouli saláta**, ein oft üppig mit Frühlingszwiebeln, Kohl, Zwiebeln und schwarzen Oliven angereicherter Kopf-/Endiviensalat. Andere Salate sind **angourotomáta** (Gurken-/Tomatensalat), **láchano saláta** (Krautsalat) und **tomáta saláta** (Tomatensalat).

## Nachspeisen/Süßes (gliká)

Reich ist die Auswahl an traditionellen Backwaren, meist bestehen sie aus Blätterteig, sind sehr süß und oft türkischen Ursprungs. Es gibt sie im Zacharoplastión, in der Konditorei also, und in städtischen Cafés. Eine besondere Spezialität Kretas ist außerdem der Honig, z. B. Thymian- oder Wildblütenhonig, den man überall erwerben kann.

**Baklavá**, dieser honigtriefende Nusskuchen stammt ursprünglich aus der Türkei.

**Bougátsa**, gesüßter und mit Zimt bestreuter *Mizithra*-Quark, mit *Stáka* zu einer warmen Creme verarbeitet, gedeckt mit Blätterteig. Eine typische Spezialität, die vor allem morgens gegessen wird (→ Iráklion, S. 51 und Chaniá, S. 423).

**Halvá**, knusprig-süßes Gebäck aus Honig und Sesamsamen.

**Kataífi**, sehr süße Roulade, deren Umhüllung aus dünnen Teigfäden wie Garn aussieht (→ Réthimnon, S. 342)

**Kalitsouónia**, die berühmten kretischen Blätterteigtaschen, manchmal süß, manchmal herzhaft gefüllt, z. B. mit *Mizithra*-Käse oder Spinat.

**Loukoumádes**, in heißem Öl gebrühte Teigkugeln, mit Honig übergossen.

**Risógalo**, mit Zimt gewürzter Milchreis.

**Tyropitákia**, mit Frischkäse gefüllte Blätterteigtaschen.

## Verschiedenes

**Brot** (*psomi*) Ohne Brot ist kein Essen komplett, es wird immer gereicht, selbst wenn ausreichend stärkehaltige Speisen wie Nudeln oder Kartoffeln vorhanden sind. In vielen Dörfern backen die Familien noch selber, die großen Backöfen in den Höfen sind nicht zu übersehen. Es gibt das leckere dunkle Brot namens **mávro psomí** und das kohlehydratreiche weiße Brot **áspro** oder **lefkió psomí**.

**Dákos** → Vegetarisches.

**Paximádi**, doppelt gebackenes, manchmal steinhartes Brot aus Gerste (*krithino*) oder verschiedenen Getreidesorten. Es kann monatelang aufbewahrt werden. Vor dem Verzehr muss man es kurz unter fließendes Wasser halten, dann wird es wieder weich. Wird auch abgepackt verkauft.

**Hochzeitsbrot**, reich verziert ist es in vielen Bäckereien ausgestellt. Doch Vorsicht, der Klarlack, der den verschlungenen Kompositionen ihren Glanz verleiht, ist nicht genießbar!

**Kräuter und Gewürze** Der kretische Reichtum an Kräutern ist sprichwörtlich. Oregano, Basilikum, Rosmarin, Thymian, Majoran, Salbei und Lorbeer geben vielen Gerichten den typischen Geschmack – oft ohne Salz – und sind noch dazu reich an sekundären Pflanzenwirkstoffen. Diesen sagt man Schutz vor den sog. freien Radikalen nach, die verantwortlich für Krebs- und Herzerkrankungen sind. Ergänzend gibt es orientalische Gewürze wie Zimt, Muskat, Safran und Kreuzkümmel, die von den Türken nach Kreta gebracht wurden.



Farbenprächtige Chilischoten

**Basilikum**, das wichtigste aller mediterranen Gewürzkräuter sieht man als Zierpflanze in vielen Gärten und Töpfen wachsen.

**Kapern** (*Kappári*), mit den pikant schmeckenden Knospen des Kapernstrauchs werden u. a. Salate und Favapüree angereichert.

**Knoblauch**, beugt Gefäßleiden vor, regt die Verdauung an, bekämpft Bakterien, stärkt die Abwehrkräfte und ist in fast allen Gerichten vorhanden.

**Majoran**, verwandt mit Oregano, sehr kälteempfindlich, wird verwendet z. B. zum Würzen von *Keftédes* und Fisch.

**Minze**, oft benutzt zum Würzen von Hackfleisch, verleiht eine besondere Schärfe.

**Pinienkerne**, werden oft zur Verfeinerung von Gerichten benutzt, z. B. Reis.

**Portulak**, ähnelt der Brunnenkresse und ist reich an Alpha-Linolensäure, die vor Herzerkrankungen schützt. Wird gerne in fein angemachten Salaten und für Joghurt verwendet.

**Oregano**, das Lieblingsgewürz der Kreter ist in fast allen Grillgerichten enthalten.

**Rosmarin**, wird auf Kreta gerne zum Würzen von in Öl gebratenen Schnecken verwendet.

**Safran**, dieses hauptsächlich im Orient gebräuchliche Gewürz wird auch im Norden Kretas angebaut.

**Salbei**, nutzt man z. B. zum Befeuern der traditionellen Holzöfen und zum Räuchern von Würsten.

**Thymian**, tötet Bakterien ab und wird zum Würzen von Fleischgerichten verwendet. Die Kreter rieben früher ihr Zahnfleisch gerne mit Thymian ein.

**Zimt**, nicht nur in Süßspeisen, sondern z. B. auch in der Tomatensauce zu finden.

**Zitrone**, ersetzt in der griechischen Küche nicht selten den Essig und wird generell gern zum Würzen verwendet.

**Joghurt** Der griechische **yaourti** wird aus Kuh- oder Schafsmilch hergestellt und ist die Grundlage für das bekannte *Tsatziki* (→ Vorspeisen). Schafsjoghurt mit Honig (*Méli*) ist eine Inselfspezialität.

**Käse** (*tiri*) Er stammt in erster Linie von Schaf und Ziege.

**Anthótyro**, weicher Ziegenkäse mit mildem, leicht säuerlichem Geschmack.

**Féta**, gesalzener Weichkäse aus Schafs- oder Ziegenmilch, gelagert in einer Mischung aus Salzlake und Molke. Wird für nahezu alle Ge-

## Kochen und Braten mit Olivenöl

Man sollte meinen, dass in allen kretischen Tavernen mit Olivenöl gekocht wird. Doch leider sind die Preise für Olivenöl aus klimatischen Gründen weltweit, so auch auf Kreta, ganz erheblich gestiegen. Viele Gastronomen verwenden deshalb raffinierte, d. h. chemisch aufbereitete Billigöle („Bratöl“), die sie in großen Gebinden vergleichsweise günstig erwerben können. Schlecht für Geschmack, Gesundheit – und letztlich auch für die Olivenöl-Produktion. Näheres zum kretischen Olivenöl auf S. 589.

richte verwendet, z. B. Aufläufe, Salat, Gebäck oder auch als Beilage.

**Graviéra**, fester, gelber Käse aus Schafsmilch, der mittlerweile auch international vertrieben wird. Junger Graviéra schmeckt mild, der gereifte fast wie Parmesan.

**Mizíthra**, quarkähnlicher, ungesalzener Frischkäse mit herzhaftem Aroma.

**Kefalotíri**, harter, kegelförmiger, stark gesalzener „Kopfkäse“, wird über Pasta und *Pastítsio* gestreut und ist mit Parmesan vergleichbar.

**Kopanistí**, lange gereifter Weichkäse mit starkem, fast scharfem Aroma.

**Saganáki**, paniertes und gebackener Kefalotíri-Käse (→ Käse), traditionell in kleinen Pfannen serviert.

**Stáka**, bei der Käsezubereitung anfallender Rahm, heiß serviert und mit Brot gedippt.

**Tyrokafteri**, angemachter Schafskäse mit Paprika, scharf, genannt *Chtipiti*.

## Getränke

**Wasser** (*neró*): Traditionell das wichtigste Getränk, in Kreta und ganz Griechenland. Häufig bekommt man zum Essen und Kaffee ungefragt und kostenlos eine Karaffe Wasser gereicht.

**Kaffee** (*kafé*): Wenn man den typischen griechischen Kaffee, ein starkes, schwarzes Mokkaebrau in winzigen Tassen, bekommen will, muss man ausdrücklich **kafé ellinikó** oder greek coffee verlangen. Die Kreter servieren Ausländern im Zweifelsfall Nescafé mitteleuropäischer Art. Aber auch **Espresso** nach italienischer Art und **Filterkaffee** gibt es mittlerweile in vielen

Cafés. Höchst populär, vor allem bei der Jugend, ist der erfrischende **freddoc-cino**, eine Art Frappé bzw. kalter Cappuccino aus viel Milch, Eis, Zucker und löslichem Bohnenkaffee. Und bitte keinesfalls „türkischen Kaffee“ bestellen!

**Kafé ellinikó éna elafrí kafé** – leicht; **métrio** – mittelstark, mit Zucker; **varí glikó** – sehr süß; **skéto** – ohne Zucker; **varí glikó me polí kafé** – sehr süß und sehr stark.

**Nescafé sestó** – heiß; **frappé** – kalt; **skéto** – schwarz; **me sáchari** – mit Zucker; **me galá** – mit Milch.

**Limonade**: Wenn man **limonáda** bestellt, bekommt man Zitronenlimonade, Orangenlimonade heißt dagegen **portokaláda**. Dank ihres Wasserreichtums besitzen einige kretische Orte eine Limonadenfabrik. In der Umgebung von Sitía wird beispielsweise Limonade aus Piskokéfalo getrunken (3 km außerhalb), in Zákros und Umgebung Limonade aus Zákros.

**Bier** (*bíra* oder *zýthos*): Davon gibt es auf Kreta jede Menge, denn die Einheimischen trinken inzwischen viel und gerne das Hopfengetränk, das von mehreren Brauereien in Griechenland hergestellt wird. Eine nordgriechische Großbrauerei, die zur Carlsberg-Gruppe gehört, produziert und vertreibt landesweit das Bier **Mýthos** (gesprochen: *missos*). 2014 fusionierte sie mit der Olympic Brewery, die mit ihrem Bier namens **Fix** (→ Kasten) bekannt wurde. Von der Athenian Brewery stammen die Biere **Alpha** und **Zorbas**, außerdem braut man



dort in Lizenz **Amstel** und **Heineken**. Von Amstel gibt es sogar ein Radler. Und besonders beliebt unter jungen Griechen ist derzeit das Weißbier von **Vergina** aus Komotini (Nordgriechenland).

Aber auch auf Kreta selbst wird Bier gebraut: In Iráklion arbeiten z. B. die **Solo Cretan Craft Brewery** und **Kasta Microbrews**, bei Réthimnon wird das Bier **Cretan Kings** sowie das naturtrübe **Brink's Beer** (→ S. 353) produziert und aus Zounáki bei Chaniá stammt das Craftbier **Charma** (→ S. 440).

**Wein (krassí):** Kretas Weine sind bisher international nicht stark in Erscheinung getreten, doch die jungen innovativen Produzenten auf der Insel arbeiten daran, die Reputation ihrer Weine zu verbessern.

Kreta besitzt sechs Weinbauregionen, in denen Weine mit geschütztem Ursprungszeugnis (PDO, auf griechisch *POP Prostatevomenís Onomasías Proeléfsis*) produziert werden: Im Hinterland von Iráklion (→ S. 82), einem der größten zusammenhängenden Weinbaugebiete Griechenlands, sind das **Dáfnes**, **Pezá**, **Archánes** und **Malvasía Chandakás-Cándia-Heráklion**, im Osten Kretas **Sitiá** und **Malvasía Sitiá**. Die Weine aus dem Hinterland von Chaniá haben bisher kein PDO-Attribut.

Aus den autochthonen Traubensorten **Kotsifali** und **Mandilari** werden rote Qualitätsweine gemacht, aus den Reben **Vidiano** und **Vilana** Weißweine. Aber auch ausgezeichnete Blends mit Trauben vom Festland sind auf dem Vormarsch. Mehr als 80 Produzenten arbeiten auf Kreta; einige der Weingüter haben sich mittlerweile einen ausgezeichneten Ruf erarbeitet, z. B. Lyrarakis (→ S. 83), Douloufakis (→ S. 83), Paterianakis (→ S. 87) und Zacharioudakis (→ S. 84) im Hinterland von Iráklion, Dourakis (→ S. 395) an der Straße von Vrisses nach Chóra Sfakion und Manousakis (→ S. 435) im Hinterland von Chaniá. Ein Besuch mit Verkostung ist meist möglich, am besten nach Voranmeldung.

In Restaurants gibt es neben Flaschenweinen so gut wie überall auch **offene Weine**, die meist gut und preiswert sind, weil sie im Idealfall vom lokalen Weinberg stammen. Leider sind aber auch 5-Ltr.-Pappkanister vom Festland im Umlauf, deren Inhalt recht nichtssagend schmeckt. Fragen Sie den Wirt, wo sein Wein herkommt, und verlangen Sie *krassí chimá* bzw. *krassí apó to varéli* – Wein vom Fass.

Der bekannte geharzte **Retsína** ist eine Importware vom Festland, denn kretischer Wein wird des früheren venezianischen Einflusses wegen traditionell nicht geharzt.

**krassí** = Wein, **mávro krassí** oder **kókkino** = Rotwein, **áspro krassí** = Weißwein.

**Spirituosen:** Eine echte kretische Spezialität ist der **Rakí**, der eigentlich **Tsikoudiá** heißt (das Wort Rakí haben die Türken eingeführt, obwohl ihr eigener Rakí ein Anisschnaps ist). Der aus den Rückständen von Weintrauben destillierte klare Schnaps mit 35–40 % Alkohol wird im Herbst überall auf Kreta in kleinen Destillerien privat gebrannt. Je nach Zutaten, Zubereitung und Güte der Trauben schmeckt er in jedem Ort anders. Wenn man Glück hat, wird man im Herbst bei einem Bummel durch ein Dorf irgendwo hingewunken und bekommt ihn frisch vom Kessel und noch ganz warm. Viele Tavernen servieren ihn auch gratis als kleinen Dank dafür, dass man dort gegessen hat.

Wenn man *Rakí* mit *Méli* (Honig) mischt, entsteht **Rakómelo**, ein goldgelber, leichter und nicht zu süßer Likör.

Aus den kleinen, violetten Früchten des Maulbeerbaums wird ebenfalls Rakí gebrannt, der sog. **Mournorakí**.

Und natürlich erhält man wie in ganz Griechenland auch auf Kreta **Oúzo**, den bekanntesten Anisschnaps. Er verfärbt sich beim Verdünnen mit Wasser milchig, kann aber auch unverdünnt getrunken werden.