Marianthi Milona

SPEISE FÜHRER

KRETA

30 typische Speisen, ein Blick in die Töpfe und Tipps für Märkte und Restaurants auf der Insel der Götter

Hinweis: Die Inhalte des Einbandes finden Sie am Ende des Buches.

CONBOOK

SPEISE FÜHRER

Die 30 authentischsten Speisen Kretas

Fisch, Fleisch und mehr

Antichristó 26
Krí-krí 32
Apáki 40
Kotópulo 46
Alexis Sorbas 52
Kakaviá 56
Psári 60
Chtapódi, Kalamári, Supiá 64
Hochlí 70
Lagós und Kunéli 74

Gemüse und mehr

Psomí 84
Pítes 90
Maggíri 94
Anginára 98
Chórta 102
Salátes 108
Kolokitho-anthí 112
Bámies 118
Gemistá 124
Fáva 128

Gebäck, Dessert und mehr

Glyká 144
Xerotígana 148
Baklavás 152
Karidópita 156
Tu Kutaliú 160
Portokália 164
Banánes 166
Halvás 168
Harúpi 172
Méli 176

Rund um die Kulinarik Kretas

Einige Worte vorab 2
Die Küche Kretas 6
Chania 14
Rethymno 17
Märkte und Treffpunkte für Genießer 20
Getränke als passende Begleiter 78
So gesund isst Kreta 134
Biologische Erzeugnisse, Nachhaltigkeit und mehr 138
Hauptstadt Heraklion 180
Sprachhilfe 182
Kulinarische Begriffe 186

Einige Worte vorab

Kreta mit allen Sinnen wahrnehmen. Die Kraft der Sonne tanken, eine leichte salzige Brise auf der Haut spüren. Von irgendwo in den Bergen steigt ein Hauch von Oregano und Thymian auf. Das Einatmen tut gut. Die Zikaden zirpen ihre unnachahmliche Symphonie. Wie gerne folgt man dem Rauschen der Wellen und taucht in den Klang der Kieselsteine ein, wenn das Wasser abfließt. Kieselsteine klickern. Ein sanftes Gefühl der Vorfreude stellt sich ein. Beim Klang der Kieselsteine entstehen bunte Bilder im Kopf: Man denkt an Murmeln, die zusammenstoßen. So wie bei ein paar Gläsern, gefüllt mit *Tsikudiá*. Es ist wunderbar, sich dieser Stimmung der Naturkräfte hinzugeben. Bis die nächste Welle kommt. Ein ewiger Kreislauf von Kommen und Gehen. So wie bei uns allen, die wir Kreta lieben. Und das ist erst der Anfang.

Kreta ist mehr

»Das Land der Griechen mit der Seele suchend«, wie Goethe es bereits 1779 in seinem Drama »Iphigenie auf Tauris« formuliert hat, das gilt noch immer. Erst recht für jene, die zum ersten Mal hierherkommen. Die meisten wissen: Wer Griechenland nur mit dem Kopf verstehen will, der scheitert gänzlich. Die fremden Stimmungen und Szenen auf den Straßen, den Marktvierteln, den Tavernen und Cafés werfen zunächst nur Rätsel auf. Fragen zu Kultur, Sprache und Gebräuchen entstehen, die unbeantwortet bleiben, weil niemand da ist, der sie beantwortet. Das gilt auch für die Ess- und Trinkkultur. Erst recht, wenn man an so ursprüngliche Orte geht wie auf Griechenlands größter Insel Kreta.

Begegnung leicht gemacht

Ich glaube, es gibt für alle nur eine gemeinsame Sprache: die Sprache der Geselligkeit und des gemeinsamen Essens und Trinkens, die an einer gedeckten Tafel voller guter Gaben entsteht. Eine frisch zubereitete *Kritikí-Saláta,* die jedes *Estiatório* oder *Tavérna* immer ein wenig anders zubereitet und zu ihrem hauseigenen Salat erklärt, als sei der typische Kreta-Salat eine ganz eigene Erfindung. Wenn sich dann eine Scheibe frisch gebackenes Brot oder der kretische Zwieback *Dákos,* mit duftendem Oregano, Tomate und *Anthótiro* gekrönt, hinzugesellen, ist der kulinarische Auftakt geglückt.

Manchmal lacht uns eine Handvoll kleiner, in Salz eingelegter schwarzer *Alitsoeliés*-Oliven auf dem Teller an. Oder die winzigen kleinen grünen und schwarzen *Koronéiki,* so pur wie sie auch in die Ölmühlen gehen, um das unnachahmliche kretische Olivenöl aus ihnen zu pressen. Immer in bester Gesellschaft mit *Anthótiro*-Käse und *Graviéra*-Stückchen und ein paar Scheibchen von *Angúri* oder *Domáta*. Um gemeinsam zu genießen, braucht es nicht viele Worte. An der Mimik und Gestik erkennt man, wie gut das alles schmeckt, schließlich spricht der

Menschen beim Essen

Gaumen bekanntlich alle Sprachen gleich gut. Und plötzlich scheinen alle zwischenmenschlichen Hürden wie vom Winde verweht. Das Vorhaben ist somit klar definiert, von nun an gilt: Das Land der Griechen mit dem Gaumen suchen!

Unterwegs zu den kretischen Gaumenfreuden

Kulinarisch ist Kreta eher ein eigenständiger Kontinent als eine Insel. Sie ist sich selbst genug und damit auch in Notzeiten unabhängig und mit allen Nahrungsmitteln gut dafür gewappnet. Hier wächst auf breiter Fläche alles, was man zum Leben braucht: vom Weizen, *Sitári,* bis zur Walnuss, *Karídi,* von der Wildziege, *Agrími,* bis zum Wildgemüse, *Chórta.* Ebenso hält man eisern an jahrtausendealten Esstraditionen fest, die in manchen Regionen vom Fest- und Fastenkalender bestimmt werden. Die kretischen Speisen sind der wertvollste Schatz der kretischen Alltagskultur mit ihren Sitten und Bräuchen. Ich bin der Ansicht, ohne diese Esskultur zu verstehen, lassen sich weder die griechische Lebensart noch Kreta als Insel begreifen. Genau diesen kulinarischen Reichtum gilt es zu entdecken.

Griechisch lernen und genießen

Wie oft habe ich diese Szenerie schon erlebt? Die Gäste blicken verwirrt in die Speisekarte, lesen die Übersetzung und können sich am Ende doch nicht vorstellen, was sich hinter den Bezeichnungen tatsächlich verbirgt. Sie bestellen das eine und kriegen das andere aufgetischt. Und dabei würden sie das Ganze so gerne einmal selbst auf Griechisch aufsagen. Aber das Aussprechen mit den ganzen Es, Is und Os scheint eine unüberwindbare Hürde! Und dann hapert es oft auch an der richtigen Betonung.

Tipp Eine wichtige Regel sei gleich zu Beginn verraten: Wer richtig betont, wird am Ende immer verstanden, auch wenn die Aussprache noch nicht perfekt gelingen will.

Hinweise zu den Angaben

Die griechischen Wörter im Speiseführer Kreta können Ihnen helfen, die Namen der jeweiligen Speisen besser auszusprechen. Folgen Sie dem Akzent, dann liegen Sie auf der richtigen Seite. Bei Speisen, Getränken und Lebensmitteln, deren Bezeichnung ein »ou« enthält, ist diese vereinfacht nur

Kleiner *Mezé* mit *Tsikudiá*

Hängende Tomaten

mit einem »u« geschrieben. So finden Sie leichter Freude daran, alles selbst auf Griechisch zu bestellen.

Vier kulinarische Zonen – eine Insel

Kreta kulinarisch zu begreifen scheint zunächst einer Mammutaufgabe gleichzukommen, denn der Reichtum an Speisen und Getränken ist überwältigend. An der Küste variieren die Fischgerichte, im Osten verändern manche Süßspeisen ihren Namen, und in der Lassithí-Hochebene überwiegen die geschmorten und gebackenen Gemüsegerichte. Im Binnenland wird das Essen durch die klimatischen Bedingungen der hohen Berge mit vielen Fleischgerichten beeinflusst. An der Westseite hingegen werden gerne Meeresfrüchte aller Art serviert, oft sogar seltene Meeresalgen, die nur im Frühjahr gesammelt und dann eingelegt werden müssen, um im übrigen Jahr in den lokalen Küchen Verwendung zu finden. In der letzten Zeit gesellen sich die kretischen Winzer hinzu, die je nach Lage und Rebsorte inzwischen ganz prächtige Resultate erzielen. Jedes Lokal protegiert seinen eigenen Lieblingswein und Winzer. Meistens ist das ein Weingut gleich von nebenan. Vertrauen Sie darauf. Fragen Sie immer nach dem passenden Wein zu der gewählten Speise und bringen Sie den hauseigenen Weinen Ihre Wertschätzung entgegen. Zu einfachen Gerichten braucht es nicht immer einen exklusiven Wein.

Zu den Tipps

Die erwähnten Restaurants sind Tipps der Autorin. Sie sind breit gestreut und helfen beim Suchen nach Fleisch-, Gemüse- und Süßspeisen. Inzwischen gibt es in den meisten Lokalen eine große Palette an einheimischen Spezialitäten, egal, wo man gerade auf Kreta ist. Mir war es wichtig, dass sie eine gute Atmosphäre bieten und der Schwerpunkt auf kretischer Küche liegt. Am Ende entscheidet Ihr Gaumen, an welchem Ort Sie welche Speisen kosten und in welchem Restaurant Sie am liebsten einkehren möchten.

Wichtig: In der Vor- und Nachsaison sollten Sie die Öffnungszeiten telefonisch erfragen. Nicht alle Lokale haben das ganze Jahr über geöffnet.

Vorhaben

Mein Ziel ist damit klar definiert: Ich möchte Ihnen von den kulinarischen Attraktionen eines Landes erzählen, in dem auch meine Wurzeln liegen. Und ich bin überzeugt, dass im gemeinsamen Essen und Trinken eine große verbindende Kraft liegt. Was Kreta angeht, gilt das um ein Vielfaches. Weil diese Insel jedem auf diesem Gebiet so viel mehr zu bieten hat als *Gýros, Suvláki* und den allseits bekannten und keineswegs zu vermeidenden *Tsatzíki.* Kosten Sie die lange tradierten, aber auch innovativ zubereiteten Speisen in den zahlreichen Restaurants, Tavernen und Bistros der Städte und der kleinen Orte inmitten der kretischen Landschaft. Immer häufiger sind diese inzwischen auch vegetarisch und vegan orientiert und stellen ihr Angebot schnell auf die Bedürfnisse der Gäste um. Probieren Sie auch die Früchte der Insel. Von der saftigen Orange bis zur jüngst eingeführten Avocado zaubern die Kreter köstliche Säfte und Gerichte. An zahlrei-

chen Marktständen können Sie die Früchte selbst aussuchen, die Sie mitnehmen. Schlendern Sie über die Wochenmärkte, wo Sie gerade sind. Es gibt immer einen, im günstigsten Fall gleich mehrere pro Woche ganz in der Nähe Ihrer Unterkunft.

Kommen Sie ins Gespräch mit lokalen Bauern, die immer häufiger auch biologisch orientiert denken. Besuchen Sie die zahlreichen Olivenbauern überall auf der Insel oder machen Sie auf Wunsch bei einer Olivenernte mit. In den Agrartourismus-Unterkünften können Sie auch schon mal im Gemüsegarten aktiv werden und Ihr Essen in Kochkursen ganz individuell oder in der Gruppe zubereiten.

Zu guter Letzt

Ohne Neugier, Freude und Lust am Genießen kann nichts gut schmecken. Bewahren Sie auch in ungewohnten Situationen Ihre Gelassenheit und Ihre gute Laune. Diese Grundstimmung ist Voraussetzung für die kulinarischen Abenteuer, die vor Ihnen liegen. Ohne Positivität und Offenheit schmecken weder der Urlaub noch das Essen gut. Lehnen Sie sich also zurück und erfreuen Sie sich des Augenblicks. Bleiben Sie vorbehaltlos und immer neugierig den kretischen Gaumenfreuden auf der Spur. Ich lade Sie herzlich ein, mich bei dieser Reise zu begleiten. Und schlage vor, mit einem Glas *Tsikudiá,* dem zweifach gebrannten Trester, zu beginnen, der als Willkommensgruß oder als Digestif überall gereicht wird. Ein Vorbote der kretischen Gastfreundschaft. Oder darf es ein Glas frischer *Vilána*-Weißwein, ein Kreta-Bier oder ein frisch gepresster Saft sein ? Was auch immer Sie mögen. Ich gehe schon mal los. Kommen Sie mit? Gute Reise – *Kaló taksídi!*

Ihre
Marianthi Milona

Auf dem Markt kann man Melonen kosten, bevor man sie kauft.

Und so funktioniert der Speiseführer Kreta

Die 30 Speisen

Fisch, Fleisch und mehr
Hauptbestandteil der Speise ist tierischen Ursprungs, darunter sind aber auch für Vegetarier geeignete Anregungen.

Gemüse und mehr
Als bestimmende Zutat spielen pflanzliche Produkte eine Rolle, vereinzelt können die Speisen um nicht-vegetarische Zutaten ergänzt sein.

Gebäck, Dessert und mehr
Besondere Spezialitäten von Broten über herzhafte Backwaren bis hin zu Süßspeisen

Faktensymbole

- Adresse
- Öffnungszeiten
- E-Mail-Adresse
- Telefonnummer
- Parkmöglichkeiten
- Hinweise und Tipps
- Webseite

Rund um die Kulinarik Kretas

In den Sonderteilen geben wir Tipps für Marktbesuche und Informationen rund um Erzeuger, biologische Landwirtschaft, Nachhaltigkeit uvm. Darüber hinaus gibt es Specials zu verschiedenen Themen rund um die typische Kulinarik der Region.

Die Küche Kretas

Entstehungsgeschichte

Kein Anfang ohne einen Mythos

Der Kontinent Europa hat seinen Namen von der asiatischen Königstochter Europa erhalten. Eine griechische Sage erzählt, wie sich vor etwa 3.000 Jahren Gottvater Zeus in einen Stier verwandelte und sie übers Meer an den Strand von Matala entführte. Dort sagte er zur Königstochter: »Der Erdteil, der dich nun aufgenommen hat, soll für alle Zeiten deinen Namen tragen.« So beginnt die Geschichte des europäischen Kontinents auf Kreta. Und damit auch die Geschichte der europäischen Esskultur.

Malerei, Menschen bei der Arbeit

Von Beginn an kulinarisch – Zeus' Kindheit

Wo man sich auf Kreta auch befindet, überall empfängt uns diese Insel mit Geschichten vom Essen und Trinken. Kein Zufall, dass Zeus im Ida-Gebirge von einer Ziege ernährt wird. Wenn Zeus der Vater der antiken Götter ist, dann ist die Ziege Amaltheia die Mutter unserer Grundernährung.

Tipp Ziegen melken kann man heute in vielen Betrieben, die Agrotourismus betreiben. Oder Sie fahren zu einem *Mandrí*, wo Schäfer ihre Tiere tränken und übernachten. Die gibt es überall in Berg und Tal. Ein unvergessliches Erlebnis!

Was der Mythos besagt

Rhea, die Mutter von Zeus, bittet eine Nymphe, sich um ihren Sohn zu kümmern, und verwandelt sie in eine Ziege, damit sie das Kind mit Milch, Ambrosia und Nektar ernähren kann. Die schöne weiße Ziege nennt sie Amaltheia, was auf Griechisch »zarte Göttin« bedeutet. Aus ihren Hörnern trinkt Zeus Nektar und Ambrosia. Außerdem bringt ihm ein Schwarm Bienen köstlichen kretischen Berghonig.

Seit der Antike

Unzählige Beispiele belegen heute die frühe Präsenz von Tieren und Pflanzen auf Kreta zu einer Zeit, in der noch nicht alle uns heute bekannten Gemüse- und Obstarten auf dem europäischen Kontinent zu finden waren. Die Menschen lebten von der Jagd, von Waldfrüchten, Nüssen, Wurzeln und den bereits existierenden Hülsenfrüchten. Auch gab es die ersten Versuche, aus Getreide Brot und Gebäck und aus Ziegenmilch Speisen herzustellen, um sie länger haltbar zu machen.

Frühe Berichte

Was wir heute wissen, geht auf alte Schriften zurück. Aristoteles, Theophrast, Galen und Hippokrates bauen ihre Forschungsarbeit und Erkenntnisse aufeinander auf oder ergänzen sich in ihren Berichten auf dem Gebiet der Pflanzen- und Naturforschung. Theophrast spricht von ausgedehnten Waldungen auf Kreta, die sich aus Zypressen, Eichen, Ahorn und Platanen zusammensetzen. Und in Homers Odyssee beschreibt der Dichter die Insel Kreta als schöne und waldreiche Insel.

Erste gastronomische Schriften

Die meisten frühen Kochbücher sind in griechischer Sprache verfasst, nicht selten von Ärzten. So wie der griechische Arzt Galen. Er lebte und lehrte 120 n. Chr. in Rom. Da man damals schon recht gut darüber Bescheid wusste, wo bestimmte Tiere lebten, wo der beste Wein kultiviert wurde und wie man an heilende Kräuter herankam, muss der Tier- und Pflanzenreichtum Kretas bekannt gewesen sein.

Essen und Gesundheit

Erstaunlich ist, wie viele sich schon damals den Kopf darüber zerbrochen haben, wie der Mensch gesünder leben könnte und welche Diät dafür geeignet war. Der Star unter den griechischen Kochbuchautoren war zweifellos Archéstratos, der um 350 v. Chr. in Sizilien lebte und vermutlich das erfolgreichste Buch über die zeitgenössischen Lebensmittel und wie man sie zubereitet, verfasst hat. Sein Hauptwerk »Leben im Luxus« ist im Original zwar verloren gegangen. Der griechische Ernährungswissenschaftler Athenaios, ca. 200 n. Chr. in Ägypten, zitiert aber daraus. In seinem Werk »Dipnosophisten« (Gelehrtenmahl) erzählt er ausführlich von den gastronomischen Praktiken antiker Esskultur.

Antike Tonkrüge

Über Tiere

Die ältesten Bewohner

Die Domestizierung der Ziegen, so dachte man früher, habe ihren Ursprung beim wilden Steinbock. Heute weiß man, Ziegen und Schafe sind aus dem Nahen Osten gekommen. Allerdings wurden sie um 3000 v. Chr. noch nicht für die Milch- und Käseproduktion gehalten, das kam erst ein Jahrtausend später.

Bergtiere heute

Aus dem Landschaftsbild Kretas sind sie einfach nicht wegzudenken: Schafe und Ziegen. Eine letzte Schätzung im Jahr 2021 ergab, dass momentan ca. 400.000 von ihnen auf Kreta leben. Ziegen erwandern sich stetig Berge und Täler im Alleingang. Auch wenn man sie erst gar nicht sieht, sind sie irgendwo hinter einer Anhöhe, einem Felsvorsprung oder in einem Olivenbaum versteckt. Nur der meditative Klang ihrer Glocken, den der Wind weit über die Berghöhen hinwegträgt, ist zu hören. Dabei stammt der tiefste Ton immer aus der Halsglocke des Leittiers. So kann der Schäfer seine Herde aus weiter Entfernung lokalisieren. Die Schafe bewegen sich meist in Herden fort und sind Menschen gegenüber eher zurückhaltend. Ihre Lämmer werden im traditionellen Osterspieß zubereitet. Kretische Ziegen sind neugierig und wagen sich ganz nah an die Menschen heran. Sie lassen sich auch schon mal streicheln und füttern.

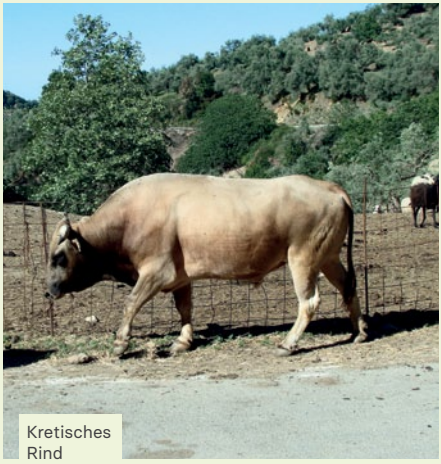
Schweine in der Antike

Fossile Zahnbelege von Schweinen existieren auf Kreta aus dem Miozän-Zeitalter. Das Steppenschwein, *Microstomyx sp.,* ist dem heutigen Wildschwein sehr ähnlich gewesen. Es erschien bereits ein paar Millionen Jahre nach dem Auftreten der ersten Schweine *(Propotamochoerus).* Heute sind Wildschweine auf Kreta praktisch ausgestorben. Doch kretische Gerichte aus Schweinefleisch wie *Apáki,* ursprünglich ein Festtagsgericht, gelten in vielen Restaurants als Spezialität.

Ein paar Worte zum Rindfleisch

Eine Rindfleischtradition existiert in der kretischen Küche nicht. Deshalb habe ich dem Rindfleisch kein eigenes Kapitel gewidmet. Die meisten Gerichte werden heute aus importiertem Rindfleisch zubereitet und von Gästen immer wieder gerne bestellt. Verzichten brauchen Sie darauf natürlich nicht, doch ein alttradiertes kretisches Rezept mit Rindfleisch werden Sie kaum finden.

Scheue Schafe



Kretisches Rind

In Keramiá hält Stelios Trilirákis die letzten sogenannten **kretischen Bergrinder** und will sie damit vor dem Aussterben bewahren. Seine Herde dient nicht dem Fleischverzehr, sondern ist Teil einer wissenschaftlichen Forschungsarbeit an der Universität Kretas. Ursprünglich wurden diese Tiere auf der Insel für die Feldarbeit genutzt.

Leben aus dem Meer

Die Fischfanggebiete rund um Kreta sind nicht mehr so reich an Fischbeständen wie noch vor 30 Jahren, doch noch haben die kleinen Fischer genug zu tun. Wenn der Bedarf an großen Fischen im Sommer wächst, machen sie ein recht gutes Geschäft. Die Nachfrage nach frischem Fisch ist stark angestiegen, und die Gäste sind gerne bereit, für einen stattlichen Fisch 40 bis 60 Euro pro Kilo zu zahlen. Zudem erfreuen sich Meeresfrüchte wie Oktopus, Sepia und Kalmar immer größeren Zuspruchs. Häufig trifft man in den Restaurants auf eine tagesaktuelle Fischsuppe, etwas, das in anderen Regionen Griechenlands kaum mehr zu finden ist.

Über Pflanzen

Der schweizerische Botaniker Martin Rikli veröffentlichte schon im 18. Jh. einen Katalog aus Kreta mit 28 einzigartigen afrikanischen Wüstenpflanzen, von denen heute immer noch acht auf Kreta zu finden sind. In seiner Studie »über Pflanzen der Mittelmeerländer« berichtet er, dass unter den fünf größten Inseln des Mittelmeers, Sizilien, Sardinien, Zypern, Korsika und Kreta, das kleinere Kreta mit 2.175 Pflanzenarten die reichste Flora aufwies.

Das Ausmaß dieser Artenvielfalt verdeutlicht am besten der Vergleich, den die kretische Chefköchin und Autorin Myrsini Lambraki in ihrem Buch *Chórta* angestellt hat: »Die Flora im doppelt so großen Großbritannien besteht aus 2.133 Pflanzen, und im Vorkriegsdeutschland zusammen mit Österreich gab es nur 3.500 Arten.«

Über Kräuter und Gewürze

Die kretische Landschaft ist übersät mit wildem Thymian, Oregano, Salbei, Rosmarin, Lorbeer, Kapern und vielen anderen Pflanzen, die uns nur aus Fachbüchern bekannt sind. Sie duften auf wilder Fläche intensiver, und ihr Geschmack ist würziger. Hinzu kommt eine große Anzahl an Heilpflanzen, die man zu verschiedenen Salaten und Füllungen oder als Tee zubereitet.

Diktamus-Pflanze

Das Wissen darum wird von Generation zu Generation weitergegeben. Starke Gewürzmischungen wie im übrigen Griechenland allerdings fehlen. Dafür stehen genug Olivenöl, Salz und Pfeffer auf dem Tisch. Der Gast kann selbst entscheiden, wie viel Würze er seinem Essen zufügen möchte.

Süßspeisen

So groß der Pflanzen- und Gemüsereichtum der kretischen Küche ist, so gering erscheint auf den ersten Blick die Auswahl an typisch kretischen Süßspeisen. Oft wird aus gleichen Teigmischungen Salziges und Süßes zubereitet und aus dem *ksinó* (sauer) eine *glykó* (süße) Variante gebacken. Hinzu gesellen sich in Zucker eingekochte Früchte als *glykó tu kutaliú.* Andere in Sirup eingelegte Teigwaren haben ihren Weg vom Festland hergefunden und kommen leicht umgewandelt vor.

Küchenchef Jiannis Baxevanis

Kreta kocht, und die Welt schaut zu

Kaum eine andere Insel bringt auf ihrem eigenen Grund und Boden so viele gute Gaben tafelfrisch auf den Tisch. Das haben Fachleute in der Reisebranche gut erkannt und in Absprache mit Hoteliers und Gastronomen eine vielseitige Infrastruktur dafür geschaffen.

Cooking Lessons

Wer gerne selbst kocht, findet inzwischen ein breites Angebot an Möglichkeiten, die Zubereitung eines kretisches Gerichts zu erlernen. Restaurantbesitzer und Gastronomen bieten neben der Übernachtung oft auch Kochkurse für ihre Gäste an, für die in der Regel eine Voranmeldung erforderlich ist. Ich habe Ihnen eine Liste mit den schönsten Häusern zusammengestellt, zu denen täglich neue hinzukommen. Von *Dolmadákia,* den gefüllten Weinblättern, über *Kalitzúnia,* gefüllt mit süßem oder salzigem *Myzithra*-Käse, bis zur Zubereitung von kretischen Nudeln, *Skiufihtá,* ist alles möglich. Probieren Sie es einfach aus!

»Do it like a Cretan« Die junge Köchin Frini Katsouna hat sich im Raum Chania auf Cooking Lessons spezialisiert. Private Buchungen in ihrem Feriendomizil sind möglich. Das Menu wird vorher abgesprochen. Es wird mit Sicherheit ein unvergessliches Erlebnis werden.
+30 6974753579
doitlikeacretan@gmail.com
www.doitlikeacretan.gr

Agrotourismós

Viele Gasthäuser bieten Einsichten in die typisch kretische Lebensweise an. Auf Ruhe und bewussten Umgang mit den Tieren und den Gaben der Natur wird dabei großen Wert gelegt. In Kontakt mit einem Esel, einem Schaf oder einer Ziege zu kommen, bereitet gerade Kindern viel Freude.

Mal was anderes als Croissants!

Auch wenn Croissants bereits in vielen Unterkünften und Restaurants Einzug gehalten haben, macht es einfach mehr Spaß, das zu essen, was kulturell und traditionell in der Region verwurzelt ist. Natürlich braucht ein Gast auf sein französisches Croissant nicht zu verzichten. Doch viele servieren es erst auf Anfrage, weil sie genau wissen, womit man den Tag auf Kreta am besten anfängt: *Psomí, Tirí, Domáta, Angúri, Eliés* (Brot, Ziegenkäse, Tomate, Gurke, Oliven). Und dazu einen kräftigen aufgebrühten *Ellinikós,* also Mokka, oder einen leckeren *Tsái tú Vunú,* einen Kräutertee.

Olivenöl in Flaschen

Olivenöl-Sommeliers – Sie lesen richtig!

Ein Trend macht sich in den Restaurants besonders bemerkbar: Olivenöl bekommt einen größeren Stellenwert als je zuvor. Ich habe Küchenchefs getroffen, die 50 ganz unterschiedliche Olivenöle in ihrer Küche einsetzen. Andere bieten dazu Kurse an. So wird z. B. die wechselseitige Wirkung von Olivenöl und Wein auf Zunge und Gaumen getestet.

Tipp Die traditionell orientierte Peskési-Farm in Haráso gibt Seminare mit Olivenöl-Sommeliers. In Heraklion eröffnet neben dem Peskési-Restaurant bald eine Olivenöl-Wein-Bar.

Vom Garten auf den Teller und wieder zurück

Die Kreter kennen es kaum anders, ganz gleich, ob in der Stadt oder auf dem Land. Am liebsten werden Zutaten aus Mamas Garten und von Vaters Herden verwendet. Wer es dabei ganz ernst meint, der sortiert die Küchenreste und führt sie als Dünger wieder zum Ort ihrer Entstehung zurück.

Essen nach der Jahreszeit

Wer das noch nicht kennt, wird überrascht sein, wie gut es auf Kreta funktioniert. Tomaten gibt es im Winter kaum, sie schmecken auch nicht. Ebenso kommen frisches Wildgemüse und Obst nur dann zum Einsatz, wenn es die Jahreszeit vorgibt. Das Geheimnis guter Küche hat mir ein Chefkoch verraten, und ich gebe es hier gerne an Sie weiter.

Gute Küche ist, wenn hochwertige, aber wenige Zutaten zum Einsatz kommen.

Den Müttern über die Schulter geschaut

Kretische Mütter wissen, das Auge isst mit, aber es ist auch ein besserer Küchenmeister, als exakte Gramm- und Litereinheiten es jemals werden können. Die alten Rezepte werden oft mündlich von der Mutter auf die Tochter übertragen. Auch in meiner Familie war das so.

Mein Tipp Trauen Sie sich! Wenn der Teig nicht fest genug ist oder das Gemüse zu trocken, vertrauen Sie Ihrem Gefühl und fügen Sie noch etwas Flüssigkeit zu. Bestimmt können Sie das irgendwann genauso gut wie die waschechten Kreterinnen: mit geschlossenen Augen!

Über Ess- und Trinkgewohnheiten

Des Kreters größtes Vergnügen ist es, gemeinsam mit anderen zu speisen. Dabei darf auch vom Teller der Freundin oder des Freundes gekostet werden. Es sei denn, es kommen sowieso nur *Mezédes* auf den Tisch. Dann essen alle gemeinsam von verschiedenen Tellern. Es gibt keine Regel, wie viel jeder von der ein oder anderen Vorspeise essen darf. Wenn alle gerne zugreifen, wird der Teller einfach wieder nachbestellt.

Mezédes essen Essen Sie langsam und orientieren Sie sich am Tempo der anderen. Wenn Sie von einer Vorspeise mehr möchten, bestellen Sie selbst eine Portion für alle nach.

Gastfreundschaft ist oberstes Gebot – von allen, für alle

Die Nachfrage, ob man schon gegessen hat, gehört zum guten Ton jedes Zusammentreffens. Es gilt: Erst wird gegessen, dann können wir alles andere regeln. Lassen Sie sich darauf ein. Und wenn Sie kretischen Freunden eine Freude machen wollen oder Ihnen Ihren Dank erweisen möchten, gibt's nichts Schöneres als eine Einladung zum Essen.

Tipp Sie sind der Gastgeber! Bleiben Sie eisern und lassen Sie es auf keinen Fall zu, dass andere die Rechnung übernehmen.

Küchen-Know-how

Der Kreter liebste Zubereitungsart ist das Grillen über offenem Feuer. Und gleich dahinter kommt gebackenes und geschmortes Fleisch und Gemüse im Backofen. Die traditionelle Küche sieht nur wenige Speisen in gebratener Form vor, mit Ausnahme von *Pítas*, kleinen Fischen, Kartoffeln, Zucchini und Auberginen. Und natürlich einzelne Teile von Schwein, Lamm oder Ziege.

Küchenhilfen

Ohne ein rundes Backblech aus Metall oder Ton werden Sie in Ihrer Kreta-Küche kaum auskommen. Ebenso hilfreich ist ein dünner Holzstab. Stilvolles Dekor mit Schalen und Vasen aus Ton und Olivenholz schmücken jeden Tisch ganz reizend. Und wer es noch authentischer haben will, legt eine

Holzfeuer zum Kochen

gestickte oder gewebte Tischdecke auf den Tisch. Noch gibt es auf der Insel genug Geschäfte, die typisch kretische Accessoires anbieten. Und ein echtes Hirtenmesser, von einem Fachmann in Handarbeit geschliffen, vollendet das originelle Flair eines geselligen Kreta-Abends.

Gemeinsames Vorhaben

Ein Trend ist auf Kreta unübersehbar: Alle guten Gaben dieser fruchtbaren Insel werden nachhaltig zubereitet, was sich auf den Speisekarten der Insel niederschlägt. Die reichen kulinarischen Schätze werden interessant umgesetzt und gekonnt auf den Tellern präsentiert. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Die jungen Küchenchefs, die im Augenblick den gastronomischen Reiseatlas bestimmen, sind hoch motiviert und von den Produkten ihrer Heimatinsel überzeugt. Sie verwenden Kräuter, Gemüse, Fleisch und Fisch von lokalen Produzenten der näheren Umgebung.

Alle arbeiten am gemeinsamen Ziel

In ihren Blicken kann man Begeisterung und den Ehrgeiz ablesen, zu den ersten Botschaftern griechisch-kretischer Küche zu avancieren. Ihnen zur Seite stehen dabei die zahlreichen Winzer, auch diverse Klöster keltern vorzüglichen Wein. Sie alle prägen heute das harmonische Bild einer jahrtausendalten Esskultur, die es geschafft hat, sich neu zu definieren und der kretischen Lebensart eine neue Identität zu geben. Die kretische Küche geht hier in Vorreiterposition und ist ein Weckruf für andere griechische Destinationen, es ihr gleichzutun. Ein Anfang ist gemacht. Die Reise in die köstliche Welt der Griechen kann beginnen.

Eine persönliche Note

Mich begeistert die Idee, dass man Körper und Seele mit Essen heilen kann, so kenne ich es auch in meiner Familie. Es erfüllt mich mit Demut, wenn ich sehe, was Pflanzen Gutes für uns tun, und es schmerzt mich tief, wenn wir sie mit Pestiziden überschütten oder sie lieblos behandeln. Sollten wir nicht eher ihnen dienen als umgekehrt? Für mich beginnt damit die Wertschätzung für die kulinarischen Schätze meines Heimatlandes. Am Ende steht das Bedürfnis, den Menschen, die dafür sorgen, dass wir alles bekommen, was unser Herz begehrt, unseren tiefsten Respekt zu erweisen. Ich meine damit die griechischen Fischer, Landwirte, Schäfer, Käsemacher, Winzer und Köche. Sie alle leisten einen enormen Beitrag für unser Wohlergehen. Ihre Leistung durchzieht dieses Buch wie der rote Faden der Ariadne das Labyrinth von Knossos. Ihnen allen sei deshalb mein Buch gewidmet.

Käsemacherin auf der Lassithi-Hochebene

Chania

Welch ein Glück, dass diese Stadt jahrhundertelang ihre Pracht entfalten konnte und die Deutschen sie nicht komplett zerstört haben. Dort, an ihrem westlichen Altstadtufer exakt gegenüber vom Leuchtturm, hatte der griechisch-britische Widerstand seine Kanonen postiert, um sich gegen die deutschen Angreifer, die aus der Luft kamen, zur Wehr zu setzen. Ein Großteil der im venezianischen Stil erbauten Architektur Chanias ging leider durch das deutsche Bombardement verloren, aber das venezianische Hafenbild blieb wie durch ein Wunder verschont. Davon profitieren die Restaurants bis heute. Chania - keine andere Stadt auf Kreta lebt von einem derart stark verwurzelten Zauber.

Kind vor dem Tor des Restaurants

Flanieren am Hafen

In den frühen Morgenstunden im Frühling und Herbst ist es am besten spürbar: Das Flanieren entlang der alten Hafenpromenade bei einem *Kaliméra* (Guten Morgen) hier und einem *Jiásas* (Hallo) dort entwickelt sich rasch zu einem gemütlichen Stelldichein mit den Einheimischen. Die Touristenströme sind durchaus eine Belastung für die Stadt, doch wem sollte man dieses venezianisch anmutende Flair vorenthalten wollen? Chania lebt mit und für den Tourismus, und die Einwohner strahlen neben dem Stolz auf ihre Stadt auch eine freudige Gastfreundschaft aus. Ich habe die meisten Chanioten genauso erlebt. Und dann diese Vollmondnächte! In der zweitgrößten Stadt Kretas sind sie verführerisch. Ein kühlender Cocktail, ein kretisches Bier oder ein vollmündiger Wein lassen uns inmitten dieser traumhaften Kulisse endlich das finden, was die meisten von uns suchen: einfach loslassen, die Probleme beiseitelegen und den Augenblick genießen. Wer die Altstadt von Chania besucht, der möchte bummeln und sich den Gaumenfreuden hingeben. Alles andere wäre Zeitverschwendung. Wenn dann auch noch ein runder üppiger Vollmond mitspielt, ist man dem Zauber Chanias für immer erlegen.

Ein paar Tipps zum Genießen

To Xani Bietet auch jüdische Traditionsspeisen aus Chania (aber nicht koscher): Rindfleisch mit Walnüssen, Hähnchen mit Pflaumen.
Parodos Kondilaki, Old Harbour, Chania 73100 +30 2821075795
www.facebook.com/To-XANI-Restaurant-191065800945763

Besuchen Sie die Etz-Hayyim-Synagoge, sie gilt als die älteste Synagoge Kretas und wird von freundlichen jungen Deutschen geleitet. Ein Besuch lohnt sich.
www.etz-hayyim-hania.org

Orientalisch essen im Tamam
Alteingesessen in einem alten türkischen Hamam und gegenüber in modernen Räumen.
Zambeliou Spiridonos 49, Old Harbour, Chania 73100 Täglich 12–0.30 Uhr
tamam.chania.restaurant@gmail.com
+30 2821096080
www.tamamrestaurant.com

Kalderimi Innovative junge kretische Küche, präsentiert originelle Dolmadakia-Variation: geöffneter Dolmá
Theotokopoulou 53, Chania 73131
Täglich 10–23.50 Uhr
info@kalderimichania.gr
+30 2821076741 www.kalderimichania.gr

Colombo Kitchen & Bar Innovative kretische Gerichte
Isodion 17–19, Chania 73132 Täglich 16–0 Uhr colombchania@yahoo.gr
+30 2821044310
www.facebook.com/Colombo-Kitchen-Bar-Chania-893448504012695

Altstadthafen von Chania

Argó Eine der einfachen Tavernen der Stadt, bodenständige tagesaktuelle kretisch-griechische Küche und Fisch. Vor- und Nachsaison sehr ruhig. Man sitzt unter einem Bougainvillea-Dach.
Skoufon 39, Chania 73131
Mo–So 9–1 Uhr +30 2821002910
www.instagram.com/argotavernchania

Vegan

Pulse 100% vegan
Theotokopoulou 70, Chania 73131
Mo–Sa 9–0 Uhr, So 17–0 Uhr
+30 2821092602 www.facebook.com/PULSE-Vegan-Restaurant-1028287000662260

Bars

Sinagogi Cocktails in schöner Atmosphäre, neben der Synagoge
Parodos Kondilaki, Chaina 73131
Mo–So 12–0 Uhr +30 2821095242
www.facebook.com/sinagogi.chania

Fagotto Jazz Bar Ruhig gelegen, Alternative zu den modernen Bars der Stadt, nicht nur junges Publikum
Aggelou 16, Chania 73131 Tägl. 21–5 Uhr
fagottojazzbar@gmail.com
+30 2821071877
www.facebook.com/Fagotto-Jazz-Bar-Chania-508196042653755

Typografeion All Day Gastrobar, auf dem Kirchplatz, qualitativ gute Fleischgerichte
Mpetolo 28, Chaina 73100 Mo–So 8–3 Uhr
+30 2821027749 www.typografeion.com

Eis

Domenico Selbst gemachtes Eis und Kaffee, teils vegan, man schaut zu, wie das Eis entsteht
Theotokopoulou 36, Chania 73131
Mo–So 10–0.30 Uhr info@domenico.gr
+30 6944889635 www.domenico.gr

Mitbringsel

Flakátoras Traditionelle Töpferwerkstatt, Familienbetrieb, hier arbeiten mehrere Generationen gemeinsam. Brennofen im 1. Stock, offen für spontane Besichtigungen.
Zambeliou 19, Chania 73100
Täglich 9–0 Uhr nanadakis@gmail.com
+30 6980909010 www.facebook.com/Flakatoras

Rethymno

Wenn Chania die Seele und Heraklion der Kopf Kretas sind, dann ist die drittgrößte Stadt der Insel ihr guter Geist. Und das nicht nur, weil hier der Sitz der geisteswissenschaftlichen Fakultät der Universität Kretas ist. Eigentlich will Rethymno sich dem Besucheransturm auf die Insel gern entziehen, doch die Stadt kann auf ihre Gäste nicht verzichten. Allerdings fühlt und verhält man sich hier so, als würde man die Touristenströme zur Aufrechterhaltung der eigenen Pracht nicht brauchen. Mit ihren Palazzi, ihren gepflegten Altstadtgassen, den großzügigen Piazzettas und der Fortezza wirkt sie tatsächlich so, als sei sie etwas Besseres und die Schönste der Insel allemal. Ihre Hafenbuchten muten anders als die der anderen an. Hier wirken sie verwinkelter und malerischer als in Chania, vor allem weil die Tische der Restaurants schon mal bis an den Bug der Fischkutter heranreichen.

Das Palazzo-Hotel-Restaurant Veneto gehört zu einem ehemaligen Klosterkomplex.

Wer Chania liebt, kann auf Rethymno nicht verzichten

Kreta ist groß genug, um jeder Stadt ihren ganz individuellen Charakter einzuräumen. Obwohl sie nicht weit voneinander entfernt liegen, weiß die eine oft nicht, womit die andere gerade aufwartet. So steht man sich kulinarisch nicht im Weg. Einige Restaurants gehören unverwechselbar zur Geschichte und zum Gesicht Rethymnos und sind gar nicht wegzudenken. Ich denke dabei zum Beispiel an das Restaurant Veneto inmitten des über 600 Jahre alten Gemäuers eines ehemaligen venezianischen Klosters, das liebevoll von Chef Jiannis Prokopákis und seiner Familie geführt wird. Oder das Avli-Restaurant. Katerina Xekálou hat es ganz neu, kreativ und verführerisch gestaltet. Im Augenblick kocht dort Chef Vassilis Leonidou mit seinem Team und bringt den gesamten Glanz der kretischen Esskultur auf den Tisch. Das Veneto und das Avli, beide sind herausragende Botschafter der kretischen Küche auf internationaler Bühne. Doch in Rethymno gibt es noch viele andere, die von dem, was die Insel kulinarisch zu bieten hat, täglich das Beste geben. Lassen Sie sich von meinen Tipps inspirieren und schmecken Sie sich durch die Stadt und durch die Esskultur Mittelkretas.

Restauranttipps

Veneto im Hotel Veneto
Epimenídu 4, Rethymno 74100
Mai–Okt. täglich 17–23.30 Uhr
info@veneto.gr +30 2831056634
www.veneto.gr

Avli Kosten Sie die kreative Küche von Chef Vassilis Leonidou.
Xanthoudidou 22, Rethymno 74100
Ganzjährig tägl. 12–0 Uhr info@avli.gr
+30 2831058250 www.avli.gr

Andere

Lemonokipos
Ethnikis-Antistasis 100, Rethymno 74131
Tägl. 10–1 Uhr info@lemonokipos.com
+30 2831057087 www.lemonokipos.com

To Pigadi Zeitgemäßes Restaurant mit Terrasse und angenehmer Atmosphäre
Xanthodidou 31, Rethymno 74100
April–Okt. Mo–So 12–0 Uhr
info@pigadi-crete.com
+30 2831027522 www.pigadi-crete.com

Alteingesessen und traditionell

Taverna Knossos Seit 1950 im alten Fischerhafen der Altstadt, Enkelin Maria mit Kindern führt es heute weiter. Klein, aber sehr gemütlich und freundlich.
Einfache Karte, kretisch-griechische Meeresfrüchte, Gemüse, Salate.
Nearchou 40, Rethymno 74100
12–0 Uhr mariabutterfly3@gmail.com
+30 6972306030 www.facebook.com/tavernaknossosrethimno

To Havesiliki Ruhiges, kleines *Mezé-deslokal* an der Mitropoli-Kirche in der Altstadt, bietet Kleinigkeiten für eine Pause zwischendurch, Dakos ist hier die authentischste der kretischen Speisen.
Markou-Mousourou 14, Rethymno 74100
Di–So 9–1 Uhr +30 2831042317
www.facebook.com/tohavesiliki

Eis und mehr

Gelato.It Crêpes, Waffeln, Eis und Pancakes, kalte Cocktails, Smoothies, teils vegan, vegetarisch, alles *to go*
Mavrokordatou-Alexandrou 3, Rethymno 74100
Ganzj. tägl. 9–0 Uhr www.facebook.com/pages/Gelato-It/340534990030455

Bäckereien

Gaias Gevsis Bietet viele kretische Backspezialitäten, frische *Anevató*-Teilchen
Ethnikis Antistaseos 25, Rethymno 74100
Täglich 7–0 Uhr +30 2831100428
www.facebook.com/gaiasgeyseisrethimno

Fyllo Pastry Letzter Bäcker, der Fyllo-Teig durch Handarbeit herstellt.
Vernardou 30, Rethymno 74100
Täglich 7:30–21 Uhr +30 2831029488

Bars

1600 Raki Ba Raki Steht unter der Aufsicht vom AVLI-Restaurant. Jugendlich bunt.
Arabazoglou 17, Rethymno 74100
Täglich 9–2 Uhr +30 2831058250
www.avli.gr

Brousko Bar-Restaurant an der Uferstraße, freundliche Bedienung, leichte Cocktails mit und ohne Alkohol
Eleftheriou-Venizelou 50, Rethymno 74100
Täglich 9–2 Uhr info@brousko.gr
+30 6944643741 www.facebook.com/brouskorethymno

Marouvas Weintaverne, traditionelle Musik jeden Abend
Emmanouil-Vernardou 32, Rethymno 74100
Täglich 18 Uhr bis spät, Di geschlossen
+30 6987033482 www.facebook.com/marouvass

Mitbringsel und Souvenirs

Küchenmesser Hinter der Vitrine eines alten Friseursalons verbirgt sich ein Fachgeschäft mit großer Auswahl an traditionellen Küchen- und Jagdmessern.
Ethnikis-Antistaseos 41, Rethymno 74100
7–21 Uhr +30 2831023315

Klimatsakis Leather-Shop aus griechischer Anfertigung
Ethnikis-Antistaseos 60, Rethymno 74100
9–23.50 Uhr +30 2831052577
www.klimatsakis-sandals.gr

Greek Horizons Kretische Produkte
Ethnikis-Antistaseos 102, Rethymno 74100
Mo–So 8.30–1 Uhr +30 2831074375
www.e-greekhorizons.com

Tipp Eine besondere *Tsikudiá* ist **Cretan Distillery 35**, Ilias Melissourgos.
Ethnikis-Antistaseos
+30 6979332621
imelissourgos@35N.gr
www.35n.gr

Großraum Rethymno

Margarites ist eines der bekannten Töpferdörfer, ein Ausflug lohnt sich. Die Tradition geht auf die Antike zurück. Man kann dort schöne Gefäße aus Ton kaufen. Ein Gericht in einem echten Tontopf macht einen kulinarischen Kretaabend authentisch und schmückt jeden gedeckten Tisch.

Kerameion
Margarites 74052 Apr–Okt. Täglich 8.30–20.30 Uhr dalambel@otenet.gr
+30 2834092135 www.keramion.gr

ea ceramic studio
Margarites 74052 Täglich 11–18 Uhr
eaceramicstudio@gmail.com
+30 6983232787
www.eaceramicstudio.com

Taverna Giannousaki Traditionelle Küche
An der Hauptstraße, Margarites 74052
Mo–So 8–23.30 Uhr (manchmal Mittagspause) vagelisgiana@gmail.com
+30 6987809759 www.facebook.com/Taverna-Giannousakis-103030055373135