

# Kreta

## Wilde Bergkräuter und Mezedes



Die Messara-Ebene im Süden Kretas ist eine der ältesten Kulturlandschaften Europas. Bis zum Horizont erstreckt sich das Grün der Olivenhaine. Schon vor mehr als 4.000 Jahren besiedelten die Minoer die fruchtbare Gegend, in der heute Iannis Iannutosos mit seiner Familie lebt. Schon als kleiner Junge faszinierte ihn die Wirkung von Kräutern und Gewürzen. Ein Wissen, das heute fast in Vergessenheit

geraten ist, auf Kreta aber eine lange Tradition hat. "Zu Tisch in ..." besucht Iannis in dem kleinen Bergdorf Kouses, wo er in seinem eigenen Kräuterladen Gewürze, Tees und Heilpflanzen aus aller Welt verkauft.

Ruhig und bedächtig pflückt Iannis Iannutosos am Rande der Messara-Ebene Eukalyptusblätter. Die Intensität des Lichts und die Schönheit der Landschaft haben ihn dazu bewogen, hierhin, in den Süden Kretas, zu ziehen. Hier folgt das Leben noch einen anderen Rhythmus als im geschäftigen Norden der Insel.

Der Film "Zu Tisch auf ... Kreta" von Eberhard Rühle erzählt vom Leben und Alltag des Kräutelhändlers Iannis Iannutosos, seiner Frau Chrissa und ihren Kindern Anna und Dimitris. Pflanzen und Gewürze, ihr Geschmack und ihre heilende Wirkung hatten Iannis schon immer fasziniert. Doch beruflich ging er zunächst einen anderen Weg. Er lernte Drucker, wurde später Kneipenwirt, Werbeagent und dann Hausmann.



Vor drei Jahren verwirklichte er seinen Traum: Im kleinen Bergdörfchen Kouses übernahm er eine alte Dorfkneipe, renovierte sie und eröffnete seinen Laden, das Kräuterparadies Botano. Während Iannis in seinem Laden Heilpflanzen verkauft, sorgt Chrissa für das leibliche Wohl der Familie: Sie kocht ein typisches Schneckengericht, brät Tomatenpuffer, Zucchini Blüten und Käsetaschen in Olivenöl.



Am Anfang waren nicht alle Dorfbewohner damit einverstanden, daß Iannis Iannutsos die traditionelle Kneipe in ein Kräuterzentrum verwandelte. Doch seitdem nebenan eine neue Bar aufgemacht hat, ist der Dorffrieden wieder hergestellt. In Iannis' Laden reichen die Regale bis unter die Decke: Seltene Tees, exotische Gewürze und intensiv duftende Blätter stapeln sich in großen Gläsern.

Wenn er die Menschen berät, ist Iannis Iannutsos mit Leib und Seele bei der Sache. Nach anfänglichen Schwierigkeiten ist er mittlerweile zuversichtlich, daß sein Laden überlebt. Denn nicht nur Touristen finden inzwischen den Weg in das abgelegene Dorf, um sich Kräutermischungen zu kaufen, sondern auch mehr und mehr Einheimische lassen sich von Iannis beraten. In der Gegend hat sich herumgesprochen, daß er die alte, fast vergessene Volkstradition, Krankheiten mit natürlichen Mitteln zu heilen, am Leben erhält. Die Dokumentation beobachtet mit Sympathie und Neugierde, wie Iannis Iannutsos seinen Traum vom anderen Leben im Süden Kretas in die Tat umsetzt.



**Der Kräuterspezialist Iannis Giannoitsos in seinem Gewürz- und Kräuterladen Botano im Dorf Kouses/ Südkreta.**



**Der Kräuterspezialist Iannis Giannoitsos im Gespräch mit einem 104 jährigen Bauern im Bergdorf Amari auf Kreta.**



**Chrissa Giannoytsos bereitet Gemüsevorspeisen zu auf der Terrasse ihres Hauses im südkretischen Dorf Kouses.**



**Chrissa Giannoytsos (li.) und ihre Freundin Maria braten Käsetaschen in der Küche ihres Hauses im südkretischen Dorf Kouses.**

## Chochlioi Mpumpuristoi

Schnecken mit Tomaten und Bulghur

Dieses Rezept verrät nahöstliche Einflüsse in der kretischen Küche. *Bulghur* ist eine besondere Art von Weizenschrot, der in der orientalischen Küche gern verwendet wird. Der Weizen wird vor dem Schroten gekocht und geröstet.



**Zutaten für 4 Portionen:**

500 g kleine Schnecken in ihrer Schale (etwa 20 Stück pro Person),  
 2 große Zwiebeln,  
 4 große Tomaten,  
 100 ml Olivenöl,  
 100 g *Bulghur*,  
 Salz,  
 Pfeffer



Die Schnecken gründlich waschen und 30 Sekunden in kochendem Wasser blanchieren. Noch einmal mit einer kleinen Bürste – eine Zahnbürste eignet sich hierzu hervorragend – gründlich von allem anhaftenden Schmutz befreien. Mit einer dickeren Nadel vorsichtig ein kleines Loch in jedes Schneckenhaus stechen. So lassen sich die Schnecken später leichter aus ihrem Haus herauslösen.



Die Zwiebeln abziehen, fein hacken. Die Tomaten auf einer Reibe zerkleinern. Schale entfernen. Die Zwiebeln in dem Öl 3-4 min auf kleiner Hitze anschwitzen. Tomaten und Schnecken dazugeben. Zum Kochen bringen. Die Schnecken auf kleiner Hitze 4-5 min garen lassen. Herausnehmen, warm stellen. Den *Bulghur* mit 200 ml Wasser, Salz und Pfeffer zu den Tomaten geben. Etwa 25 min garen, bis der *Bulghur* weich, aber noch biß-

fest ist. Den Topf vom Herd ziehen, die Schnecken dazu geben und in der heißen Sauce vorsichtig erhitzen. Die Sauce darf auf keinen Fall kochen. Die Schnecken sind in 1-2 min heiß. Abschmecken und sofort auftragen. Dazu werden griechischer Salat und Brot serviert.

**Tip:**

- Zu Bulghur und Tomaten können Sie auch andere, separat gegarte Meeresfrüchte und Fleisch servieren. Meeresschnecken und Jakobsmuscheln beispielsweise.



## Kolokythakia Me Chorta

**Gebratene Zucchini Blüten, blanchierte kleine Zucchini und Blattgemüse**

**Für dieses Rezept nimmt man ganz junge, kleine Zucchini, die nicht größer als Gewürzgurken sein dürfen.**

### Zutaten für 4 Personen:

Ausbackteig:

2 Eier,  
125 ml Wasser,  
125 g Mehl,  
1 Prise Salz

Zucchini:

300 g kleine grüne Zucchini von 8 bis 10 cm Länge,  
300 g frischer Spinat oder Mangold,  
4 EL Olivenöl,  
2 EL Zitronensaft,  
1 kräftige Prise Salz

Zucchini Blüten:

8 Zucchini Blüten

Aus den angegebenen Zutaten mit dem Schneebesen kurz einen Ausbackteig rühren. 30 min ruhen lassen.



Die Zucchini waschen und in kochendem Wasser 2 bis 3 min blanchieren. Herausnehmen. Warm stellen. Den Spinat oder den Mangold ebenfalls 1-2 min blanchieren. Dafür kann man denselben Topf nehmen. Sehr gut abtropfen lassen, zu den Zucchini auf eine Platte geben. Mit Öl, Zitronensaft und Salz anrichten und zu den Zucchini Blüten warm servieren.

Die Zucchini Blüten in den Ausbackteig tauchen und sofort in einer tiefen Pfanne oder einem Topf in dem heißen Olivenöl ausbacken. Leicht salzen und heiß und knusprig zum übrigen Gemüse servieren.

**Tip:**

- Ausbackteige gelingen garantiert frei von Mehlklumpen, wenn Sie Instantmehl verwenden. Teige nur kurz verrühren, damit das Klebereiweiß nicht aktiviert wird. Die Teige schmecken dann nicht knusprig, sondern werden zäh.





## Pitarakia Me Myzithra

Mit Feta und Frischkäse gefüllte Teigtaschen

Teigtaschen mit Feta-Füllung sind ein Klassiker der griechischen Küche. Das besondere an diesem Rezept ist, daß der Feta mit einem sahnigen Frischkäse verrührt wird.

**Zutaten für 4 Portionen:**

Teig:

500 g Mehl,  
2 EL Olivenöl,  
1 TL Salz,  
2 EL Raki,  
1 EL Zitronensaft

Füllung:

150 g frischer Schafs- oder Ziegenkäse,  
1 EL frischer Minze,  
150 g Schafskäse

Fertigstellung:

Olivenöl zum Ausbraten,  
Honig zum Beträufeln



Die Zutaten für den Teig vermischen. Eßlöffelweise so viel Wasser zugeben, daß ein fester Teig entsteht. Diesen Teig 10-15 min kräftig durchkneten. Danach unter einem Tuch oder einer umgedrehten Schüssel mindestens 30 min ruhig stellen.

In der Zwischenzeit die Zutaten für den Teig vermischen. Minze hacken, Schafskäse zerbröseln.



Den Teig auf einem Tuch ganz dünn ausrollen und 6 cm breite Teigstreifen daraus schneiden. Diese in 10 cm lange Stücke schneiden. Auf die Mitte jedes Teigstücks etwas Füllung geben, die Ränder befeuchten, über die Schmalseite falten, gut verschließen und in eine großen Pfanne in dem Olivenöl über mittlerer Hitze knusprig-goldbraun ausbacken – auf beiden Seiten. Mit Honig beträu-

felt warm servieren.

**Tip:**

- Wer den Teig nicht selber machen will, kann ersatzweise fertige Phyllo-Teigplatten etwa in türkischen Lebensmittelgeschäften kaufen.

