

VERLAG ART OF ARTS

KRETA KULINARISCH

€BOOK

BÄRBEL MARIA LAFTSIDIS-KRÜGER





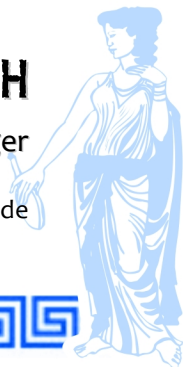
Für Papa, dessen letzte Reise nach Kreta führte

◀BOOK

KRETA KULINARISCH

von Bärbel Maria Laftsidis-Krüger

Verlag art of arts ® - www.artofarts.de



Die Rechte an den veröffentlichten Texten liegen bei der Autorin Bärbel Maria Laftsidis-Krüger. Vervielfältigungen zum Zwecke der Veröffentlichung – Publikationsrechte liegen beim Verlag art of arts. Alle Rechte vorbehalten. Verwendung zum Zwecke der Weiterveröffentlichung darf nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung des Verlages und des Einverständnisses der Autorin erfolgen. Der Verlag sowie die Autorin übernehmen keine Haftung bei unsachgemäßer Verwendung und Verbreitung und den eventuell daraus entstehenden Folgeschäden. Für Druckfehler keine Gewähr. Nachdruck oder Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung des Verlages gestattet, die Verwendung oder Verbreitung unautorisierter Dritter in allen anderen Medien ist untersagt. Die jeweiligen Textrechte verbleiben bei der publizierenden Autorin, deren Einverständnis zur Veröffentlichung vorliegt. Für Druckfehler keine Gewähr. Bibliografische Informationen der Deutschen Bibliothek. Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie – detaillierte bibliografische Daten im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Original-eBook Erstausgabe 2016
ISBN 978-3-86483-059-4

Herausgebender Verlag: art of arts ®
Inh. Silvia J.B. Bartl, 95168 Marktleuthen
Satz, Layout, Gestaltung, Illustration, Cover Design:
art of formation - Silvia J.B. Bartl
Bildmaterial: Bärbel Maria Laftsidis-Krüger
Autorin: Bärbel Maria Laftsidis-Krüger
Herstellung & Vertrieb: Verlag art of arts
- created in Germany -



Den nebenstehend abgebildeten QR-Code einfach mit dem mobilen Gerät einscannen und schon verfügt man über Infos zu diesem Buch, wie Buchtitel, Buchseiten, Autor/en, ISBN Nummer, herausgebender Verlag und Buchhandelspreis. QR-Code auch zum Weitergeben für Interessierte geeignet. Nichts mehr merken oder notieren, sondern sofort über die Infos verfügen und auf dem mobilen Gerät dabei haben. Weitere Tipps zu den QR-Codes gibt es auf www.facecode.de



KRETA KULINARISCH

das fünfte Koch-Lese-eBook

... eine kulinarische Reise durch Kreta
44 schmackhafte Gerichte aus Griechenland,
der Heimat der Autorin,
durchzogen von landestypischen Kurzgeschichten,
angerichtet in alphabetischer Reihenfolge

von
Bärbel Maria Laftsidis-Krüger

www.makedonissa.webnode.com

Verlag art of arts® www.artofarts.de



INHALTSVERZEICHNIS

Seite 8	<i>Warum Kreta?</i>
Seite 10	<i>Alte Steine</i>
Seite 12	<i>Aubergine gefüllt mit Blattspinat</i>
Seite 15	<i>Auberginenkroketten</i>
Seite 17	<i>Auf der Suche nach dem Mythos Kreta</i>
Seite 22	<i>Blattspinat auf Kreta-Art</i>
Seite 23	<i>Bohnenpüree</i>
Seite 25	<i>Bohnensuppe aus Samarias</i>
Seite 27	<i>Boureki aus Chania, Kreta</i>
Seite 29	<i>Brot ... Ψωμί</i>
Seite 30	<i>Dakos mit Blattspinat</i>
Seite 32	<i>Dakos mit Feta und Orangensaft</i>
Seite 34	<i>Ein kretisches Märchen "Die Schere"</i>
Seite 36	<i>Freiheit oder Tod!</i>
Seite 38	<i>Galaktobouriko aus Kreta</i>
Seite 41	<i>Gastrin ... eine Minoische Süßspeise</i>
Seite 44	<i>Joghurt-Dessert, mit den Zutaten aus Kreta</i>
Seite 45	<i>Kaltsounia Kritis</i>
Seite 48	<i>Kaninchen Kreta Art</i>
Seite 50	<i>Kaninchen Stifado a la Maria</i>
Seite 52	<i>Karotte statt Orange</i>
Seite 55	<i>Keftedes Kritis</i>
Seite 57	<i>Keftedes mit Myzithra</i>
Seite 59	<i>Koulourakia mit Olivenöl und Wein</i>
Seite 61	<i>Kreta Bauernsalat</i>
Seite 63	<i>Kretisches Briam</i>
Seite 66	<i>Kretisches Zander Stifado</i>
Seite 68	<i>Kriti mou</i>



Seite 70	Lammkarree
Seite 73	Lammkeule
Seite 75	Lammtopf Phaistos
Seite 77	Myzithropitta
Seite 80	Olivenbrot, Eliopsomo
Seite 82	Olivenölbrot
Seite 83	Olivenölkuchen mit Walnüssen aus Kreta
Seite 85	Paximadi Orange
Seite 87	Paximadi
Seite 89	Petimezopitta
Seite 91	Pilz-Stifado
Seite 93	Pitta mit Hackfleisch
Seite 95	Rote Beete Salat
Seite 97	Scampi Saganaki
Seite 99	Selbstgemachter Filoteig
Seite 101	Sfakiotische Pitta
Seite 103	Spanakorizo mit Kefalotiri
Seite 105	<i>Spinalonga</i>
Seite 108	Spinat – Pitta
Seite 110	Tomatensoße
Seite 111	<i>... und sie träumen den Traum des Lebens immer noch am schönsten!</i>
Seite 116	Xerotiganes
Seite 118	Zucchini-kroketten aus Kreta
Seite 119	Zucchini-Pitta aus Chania
Seite 120	Zweierlei Bohnen mit Kalbsfleisch
Seite 122	Über mich - Vita
Seite 124	Verlagswort und Buchprogramm



WARUM KRETA?



Ja, warum eigentlich Kreta? Es gibt über 1000 griechische Inseln, es gibt das Festland, und doch bleiben so viele an bzw. auf Kreta hängen.

Jahrelang war ich ein Festland-Liebhaber. Zu den Inseln zog mich nichts. Vielleicht weil ich ins geheim tief in mir wusste, fährst du einmal nach Kreta, fährst du immer nach Kreta. Zuerst wollte das Festland entdeckt werden, Makedonien, die Heimat meines Vaters. Thrakien, das Bindeglied zwischen den Welten; der geheimnisvolle Epirus, die Heimat der Olympia. Der Peloponnes mit all seiner antiken Pracht lockte



mit Epidauros, Olympia, Patras, unzähligen Stätten und dem Glanz untergegangener Kulturen, die man durch leichtes Kratzen an der Oberfläche wieder entdeckte.

Warum dann Kreta? Das konnte warten. Es konnte warten bis ich zu einem Konzert von Michalis Tsouganakis eingeladen wurde. Kreta-Musik. Ich war gespannt. Viel hatte ich davon gehört und dennoch blieb sie mir mit ihren eigenwilligen Rhythmen zunächst fremd. Wild, ungestüm, voller Leben. Michalis in Düsseldorf. Ein Abend voller mitreißender Melodien und einer Stimme, die so viel Kreta mitschwingen ließ, dass mir ganz schwindelig wurde. Kreta und seine Musik muss man erleben, einfach nur hören, reicht nicht, um die Wucht zu spüren. An diesem Abend erwachte in mir der Wunsch, mehr von Kreta zu spüren. Es zu berühren, zu riechen, zu lieben. Kreta mit allen Sinnen entdecken. Ich musste nach Kreta! In diesem Leben, bevor es zu spät ist. Auf der größten griechischen Insel mit all ihren musikalischen und kulinarischen Highlights leben die ältesten Menschen Europas, so sagt man. Sie scheinen glücklicher und zufriedener, mit sich und ihrer Insel eins geworden zu sein. Das gute Essen, die Musik und der Glaube, der siebte Kontinent zu sein, verleiht vielleicht Flügel.

Viel Spaß beim Lesen und Nachkochen.

Eure Maria Laftsidis-Krüger



ALTE STEINE

Es sind die alten Steine, die mich immer wieder faszinieren und noch lange faszinieren werden. Die Geschichten, die sie erzählen und besonders jene, die sie auf ewig für sich behalten. Sie können schweigen und wecken somit die Fantasie; den Wunsch, auch zu jener Zeit gelebt zu haben, als Herakles seine 12 Aufgaben bewältigen musste, Agamemnon gen Troja aufbrach oder gar Achill mit dem Kentaur Cheiron durch den Pelion zog. Abenteuer, die sich bis ins Heute gerettet haben, ohne ihren Glanz verloren zu haben.

Vielleicht ist auch das ein Stück unverkennbares Griechenland. Die Götter und Helden, die die Berge und Höhlen, die Inseln und Felsen wohl nie wirklich verlassen haben. Ein Hauch ihrer Geschichten schwirrt immer mit in den lauen Sommernächten, wenn der Wind über Mykene herüber bläst, und wenn ich mir die wütende Klytämnestra vorstelle, hallt ihr Geschrei über den berühmten Bergkamm. Der Wunsch der alten Griechen, Ewiges zu schaffen, begleitet den suchenden Reisenden.

Kap Sounion; die perfekte Inszenierung der untergehenden Sonne. Gibt es einen schöneren Ort, der sich schlafen legen- den Sonne zuzuschauen?



Delphi, der Wallfahrtsort der Fragenden, besser hätte sein mystischer Standort nicht gewählt werden können als dort oben am Fuße des Parnass, wo die Musen wohnen. Es spielt keine Rolle, wie verfallen manche Bauwerke auch heute sein mögen. Die großartige Idee der Architekten, Steine zu Kunstwerken mit der Natur zu verbinden, ist beinahe einzigartig. Alle Stätten, die ich je besuchte, zeichnen sich durch meisterhaftes "Einlassen" in die Natur aus. Sie wirken nie störend, nie überflüssig, sondern verschmelzen miteinander. So weiß der Geist manchmal gar nicht, wo beginnt die Natur und wo der Mensch. Das Theater wird eins mit dem Berghang, und man gibt sich der Faszination hin, es sei eine Art Schmuck von Menschenhand.



AUBERGINE

GEFÜLLT MIT BLATTSPINAT

Frühjahr in Thessaloniki.

Ladadika, da wo sich die Leute abends zum Ausgehen treffen. Kleine Läden, Tavernen und Musik, die durch die Nacht hallt, laden mit ihrem üppigen Angebot ein, so dass man gar nicht weiß, für welche Spezialität man sich entscheiden soll.



Mit dicken leuchteten Buchstaben entdeckte ich ein Lokal mit Kretischer Küche. Dort bestellte ich mir das folgende Gericht, welches durch seine Schlichtheit, aber durch die Tatsache, dass die Aubergine vorher gehäutet wurde, ein wenig überrascht. Außer beim berühmten Auberginensalat kenne ich nur Gerichte mit Schale.



Zutaten für 2 Personen:

2 Auberginen
Salz
Pfeffer
Muskat
2 Schalotten
2 EL Olivenöl
300 g frischen Blattspinat
50 g geriebenen Kefalotiri

Zubereitung:

Die Aubergine ringsherum einstechen mit einer Gabel und in den vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten bei 180 Grad geben.

Zwischendurch wenden.

Die Aubergine sollte weich sein, die Schale schrumpelig.

Die Enden abschneiden.

Mit einer Gabel lässt sich dann leicht die Schale entfernen.

Nun vorsichtig in der Mitte längst aufschneiden, also keine Hauruck-Aktion.

Inzwischen das Öl in der Pfanne erhitzen, die klein geschnittenen Schalotten darin anbraten.



Den gewaschenen und in dünne Streifen geschnittenen
Blattspinat dazugeben.

Salz und Muskat zugeben,
Pfeffer darf es ruhig etwas mehr sein.
Spinat liebt Pfeffer.

Der Blattspinat braucht nicht lange, da er anschließend noch
in den Backofen kommt.
10-15 Minuten sind hier völlig ausreichend.

Eine Auflaufform leicht einfetten.
Die aufgeschlitzten Auberginen
vorsichtig in die Form heben.
Nun mit dem Blattspinat füllen.
Den Kefalotiri darüber raspeln.
Wer den griechischen Hartkäse nicht bekommt,
kann auch Gouda oder Pecorino bzw. Parmesan verwenden.

Für 15 Minuten bei 180 Grad überbacken.

Eine gelungene Vorspeise, zu der sich gerne Weißbrot oder
ein gemischter Salat gesellt.



AUBERGINENKROKETTEN

Auberginen sind in Griechenland heiß beliebt.
Selbst zur Süßspeise wird sie verarbeitet.

Ob in Aufläufen oder frittiert, überbacken oder geröstet, sie macht immer eine gute Figur.

Hier kommen kleine Auberginenkroketten, die sich wunderbar als Ergänzung zu Mezede-Tafeln anbieten.

Zutaten für 4 Personen (als Beilage)

3 Auberginen
300 g Kartoffeln
Salz, Pfeffer
etwas Muskat
Petersilie
2 Eier
150 g Feta
50 g Parmesan oder Kefalotiri
200 g Paniermehl
100 g Paniermehl für das Wenden der Kroketten
6 EL Olivenöl



Zubereitung:

Zunächst die Auberginen in den Backofen (180 Grad) oder unter den Grill legen und so lange backen bzw. grillen, bis sie weich werden.

Dauert ca. 40 Minuten.

Von der Schale befreien und das Fruchtfleisch mit der Gabel klein quetschen. Ruhen lassen.

Die Kartoffeln inzwischen mit der Schale kochen. Anschließend von der Schale befreien und ebenfalls mit der Gabel grob zerkleinern.

Nun die Kartoffelmasse mit dem Auberginenfruchtfleisch und sämtlichen anderen zerbröselten Zutaten vermengen. Die Masse sollte schon recht fest sein.

30 Minuten kühlen, damit der Teig fest werden kann.

Nach der Ruhezeit in kleine "Würstchen" kneten und panieren, indem man sie im Paniermehl wälzt.

Danach im Olivenöl goldbraun ausbacken.



AUF DER SUCHE NACH DEM MYTHOS KRETA



Wieder einmal war das Urlaubsziel Griechenland, wie so oft in meinem Leben oder besser gesagt, wie immer in meinem Leben. Wir erlebten Makedonien mit seinen weiten satten Ebenen über Thessaloniki hinunter bis zum Olymp, durchstreiften den wilden Epirus mit seinem grandiosen Acheron, Thessalien mit seinen Wäldern, den Peloponnes mit all sei-



nen nie enden wollenden antiken Stätten, Mittelgriechenland mit dem Nabel der Welt und selbst Attika, mit dem im gelben Smog versinkenden Athen, durchstöberten wir mit Herzenslust.

Tausend Erinnerungen und Begegnungen mit herzensguten Menschen fallen mir ein, und mindestens genauso viele atemberaubende Landschaften, prachtvolle Säulen und Kirchen voller Anmut. Wir suchten Griechenland mit der Seele und wir fanden es.

Bisher gehörten wir nicht zu den Insel-Sammlern, zu jenen, die jedes Jahr eine der von Götterhand ins Meer geschleuderten Eilande aufsuchen, um es auf der endlosen Liste der Schönen abzuhaken, nie wissend, welches denn nun die Schönste ist.

Und nun Kreta ... einmal Kreta, immer Kreta. Die Insel mit den vielen Süchtigen, die immer wieder nach Kreta fahren, ohne sich umzusehen in Griechenland.

Was macht diesen Mythos aus? Wie kann es sein, dass man tatsächlich jahrelang, ja sogar Jahrzehnte nur Kreta besucht. Für mich eine unglaubliche Vorstellung, wo Griechenland so reich an grandiosen Landschaften ist, die jedes Jahr auf's Neue entdeckt werden wollen, weil sie so viele Geheimnisse



bergen. Also fuhren wir nach Kreta auf der Suche nach dem Mythos.

Dieses, zwischen den Welten, zwischen den Kontinenten schwimmende Eiland, besticht durch Größe. Es mutet gar nicht wie eine Insel an, eher wie ein eigener Kosmos. Schon früher nannte man Kreta eine Welt für sich, ein Kosmos im Kosmos, Gää, die Erde, oder gar treffender: "Siebter Kontinent".

Betritt man Kreta, weiß man, dass man die Wiege unserer Kultur, unseres Seins und Denkens betritt. Das schon allein überwältigt. Dieser Gedanke begleitete mich, als ich die vielen Zimmer von Knossos in ihrer unendlichen Friedlichkeit betrachtete und wurde zum Erlebnis, als ich die großartigen Funde im neuen Museum von Irakleion erblickte.

Die weltbekannten Fresken der Pariserinnen und des Lilienprinzen wirkten lebensfroh, geradezu atlantisch. Gedanken gehen auf Reisen, wie man hier früher gelebt hat. Sicher anders als in Mykene, wo es dicke Verteidigungsmauern und blutgetränkte Erde gab. Wo Krieg der Ansporn war, Mord und Totschlag.

Kreta ist ein Land der Berge, die ihre Gipfel der grellen Sonne entgegenstrecken, wie sie es schon seit Jahrtausenden



den tun. Jeder Gipfel, jeder Berg, ja jeder Fels hätte Geschichten zu erzählen von all den fremden Eroberern, von all den Eindringlingen. Doch Schweigen umgibt sie, dabei würde ich so gerne diesen Mythen lauschen, aber ich verstehe die Sprache der Felsen nicht. Berge mit Schnee bedeckt, aber auch kahl und abgebrannt finden wir vor. Manche erinnern an die Alpen und wieder andere an die mexikanische Hochebene. Eine Szenerie, für die man keinen passenden Namen findet, zu facettenreich gestaltet sich das Bild.

Nirgends in Griechenland ist der Spruch "Freiheit oder Tod" so lebendig wie auf Kreta.

Stolze Menschen mit wachen Augen, stets auf der Hut, besiedeln diese Insel. Kreter und ihr Kreta, das ist eine Melange, die wunderbarer nicht sein kann. Eine Einheit, die ein Fremder nicht durchdringen kann. Etwas Mythisches, was ihnen beinahe unentwegt ein Lächeln auf die Lippen zaubert. Immer ihrer sagenumwitterten Herkunft bewusst, als würde Zeus unter ihnen weilen und hätte sich nur gerade mal wieder als Stier verwandelt.

Sie leben mit ihrer Vergangenheit, die immer allgegenwärtig ist. Geben Kindern Namen wie Minos oder Ariadne und verschmelzen so Vergangenheit und Gegenwart miteinander. Am Ende unserer kurzen Reise zum Kosmos Kreta wird uns



eines immer bewusster, der Mythos ist nicht auf ein Element zu reduzieren. Nicht die Berge, die Landschaft, nicht die Kultur oder diese freundlichen Kreter sind das Geheimnis. Es ist diese Symbiose zwischen dieser einzigartigen Insel und ihren Bewohnern. Zwischen dem Kreter und seiner roten Erde, zwischen den Einwohnern und ihren Mythen, die in jeder Schlucht oder Grotte lebendig sind.

Und dort schließt sich mal wieder der Kreis ... Symbiose, ein griechisches Wort, welches "zusammen leben" bedeutet ... der Kreter auf Kreta mit den Legenden aus der Vergangenheit. Nirgendwo anders auf dieser Welt entsteht ein derartiges Zusammenspiel zwischen dem Volk und seiner uralten Heimat.

Als wir zur Grotte des Zeus hinaufsteigen und an der letzten Taverne auf dem Weg dorthin ein kaltes Getränk zu uns nehmen, ruft uns die junge Wirtin noch hinterher:

"Zeus lebt wirklich in der Höhle, ihr werdet ihn sehen."

Ich bin Zeus nicht wirklich begegnet, aber ich habe dort oben ein klein wenig verstanden, was den Mythos Kreta ausmacht.

Maria



BLATTSPINAT AUF KRETA-ART

Meistens verarbeite ich nicht den ganzen Beutel mit jungem Blattspinat, daher suchte ich eine Möglichkeit, den Rest zu verwenden. Auf Kreta fand ich die richtige Lösung des Problems.

Zutaten:

500 g junger Blattspinat, der ist feiner als der "alte"
2 Lauchzwiebeln, 4 EL Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer, etwas Muskat
1 EL Zitronensaft, 1 Bund Melisse oder Minze
200 g griechischen Joghurt

Zubereitung:

Zunächst den gewaschenen Blattspinat mit den klein geschnittenen Lauchzwiebeln im Olivenöl (2 EL) leicht dünsten, bis er glänzt. Salz, Pfeffer und Muskat dazugeben. Aus der Pfanne nehmen und in einer Schüssel abkühlen lassen. Kräuter unterheben. Joghurt mit dem Zitronensaft und 2 EL Olivenöl vermengen. Blattspinat auf Tellern anrichten und die Joghurtmasse mit dem EL darüber geben. Wer es ein wenig exotischer mag, gibt noch Nüsse oder Mandeln auf den Joghurt.



BOHNENPÜREE



Dieses Bohnenpüree-Rezept hätte ich vermutlich gar nicht erst ausprobiert. Aber ich hatte von der Bohnensuppe noch Giganten übrig, wollte diese verarbeiten und da fiel mir dieses Rezept wieder ein. Eigentlich simpel, aber als Beilage zu Mezedes oder zu einem Fisch, einfach ein idealer Begleiter.

Zutaten:

500 g Giganten oder weiße Bohnen
(die müssen allerdings einen Tag im Wasser ruhen)
1 rote Zwiebel
Salz, Pfeffer, etwas Oregano





ÜBER MICH

Meine Rezepte sollten für mich sprechen, aber der Mensch ist nun mal neugierig und möchte wissen, wer kocht da eigentlich???

Ich bin beschäftigt bei einer Großbank mitten im Ruhrpott. Der Job und der damit verbundene Umgang mit Kunden füllt mich sehr aus, aber es gibt

natürlich auch immer noch ein Privatleben. Dies ist auch wichtig, um einen gesunden Ausgleich zu schaffen.

Für mich ist der Ausgleich das Kochen. Neues auszuprobieren und zu versuchen, andere für experimentelles Kochen zu begeistern.

Seit knapp drei Jahren gebe ich Kochkurse für griechische Küche an der VHS in Herne und bin sehr begeistert, wie kreativ viele Hobbyköche sind. Diejenigen, die sich nicht so trauen, sind in diesen Kursen genau richtig. Nicht immer stur nach Rezept kochen, sich ausprobieren, das ist und bleibt meine Intention. Wer will schon 20, 30 oder gar 40 Jahre seines Lebens immer das gleiche Rezept, die gleichen Suppen und Fleischgerichte essen? Neben dem Kochen gilt meine Aufmerksamkeit meiner Radiosendung mit



griechischer Musik, die jeden Donnerstag ab 20 Uhr zu hören ist. Somit schließt sich der Kreis.

Nachdem ich beim „Mein wunderbares Wohnlokal“ auf VOX für 30 Gäste gekocht und glücklicherweise gewonnen hatte, habe ich mein erstes Kochbuch geschrieben: „Ich kann mehr als nur ... Feta.“ Die Kochkurse kamen hinzu, viele Partys, auf denen ich für die Familie gekocht habe, und so entstand eine Menge an neuen Ideen, die sich in meinem 2. Buch "Ich kann mehr als nur ... Tzaziki" in meinem 3. Buch "Ich kann mehr als nur ... Mezedes" und auch im vierten Koch-Lese-Buch "Fet(t)a kann auch anders" sowie in meinem neuesten, in diesem „Kreta kulinarisch“ wiederfinden.

Zum großen Vorteil leben wir in einem Drei-Generationen-Haus, so kann ich vieles ausprobieren und direkt verteilen. Abnehmer finden sich immer. Das Haus bewohne ich mit meinem lieben Ehemann Martin, unserem Sohn Marcel und meinen Eltern. Inzwischen ist es blau gestrichen mit vielen kleinen bunten Fenstern, und wenn wir im Sommer bei den letzten Sonnenstrahlen im Garten verweilen vor dieser Kulisse, die einem Kykladenhaus ähnelt, rase ich schon mal in die Küche und setze Ideen um.

Und wer weiß, vielleicht wird es bald ein Vier-Generationen-Haus ... und das nächste Buch heißt dann ... Ich kann mehr als nur ... Babybrei.

Eure Maria - makedonissa@arcor.de - www.makedonissa.webnode.com



VERLAGSWORT

Wir freuen uns sehr, dass wir für unsere Autorin, Bärbel Maria Laftsidis-Krüger, zum sechsten Mal den Traum vom eigenen Buch/eBook Wirklichkeit werden lassen konnten und bedanken uns herzlich für das entgegengebrachte Vertrauen sowie das größte Gut einer Schreibenden – das Manuskript, welcher Idee durch dieses Buch/eBook nun Leben eingehaucht wurde.

"Kreta kulinarisch" ist der fünfte Band eines Koch-Lese-Buches der Autorin Bärbel Maria Laftsidis-Krüger, welches nicht nur Liebhaber der Griechischen Küche anspricht. Insgesamt 44 kretanische Kreationen, die zum Nachkochen und genießen einladen, erwarten Sie. Untermalt von landestypischen Kurzgeschichten sowie Fotos und Gedichten ist dieses Buch ein wahrhaftiger Gaumenschmaus und macht schon beim Schmökern Appetit auf diese kulinarischen Leckereien. Kreta – Kreta – Kreta mit allen Sinnen entdecken. Auf der größten griechischen Insel mit all ihren musikalischen und kulinarischen Highlights leben die ältesten Menschen Europas, so sagt man. Sie scheinen glücklicher und zufriedener, mit sich und ihrer Insel eins geworden zu sein. Das gute Essen, die Musik und der Glaube, der siebte Kontinent zu sein, verleiht vielleicht Flügel. Lassen Sie sich kulinarisch inspirieren und von Maria Ihren Gaumen damit verwöhnen.

Vielen Dank für den Erwerb von: "Kreta kulinarisch", und dass wir durch dieses eBook Ihr Leseinteresse wecken durften, auch im Namen der Autorin Bärbel Maria Laftsidis-Krüger. "Kreta kulinarisch" - ist in gedruckter Form als Buch und als eBook erhältlich. Das Buch ist im Buchhandel unter der ISBN 978-3-86483-060-0 für 14,- € zu beziehen - bei der Autorin und beim Verlag art of arts. Das eBook ISBN 978-3-86483-059-4 ist für 6,95 € erhältlich, z.B. online www.artofbookshop.com im Verlagsbuchshop oder auf www.makedonissa.webnode.com



VERLAGS-BUCHPROGRAMM

Bücher & eBooks bisher erschienen seit 2006 bis 2016

Bücher der art of books collection

art of words - Band 1	Buch	eBook
art of mind - Band 2	Buch	eBook
art of heart - Band 3	Buch	eBook
art of mystery - Band 4	Buch	eBook
art of man – Band 5	Buch	eBook
art of women – Band 6	Buch	eBook
art of poetry – Band 7	Buch	eBook
art of xmas – Band 8	Buch	eBook
art of kids - Band 9	Buch	eBook
art of magic - Band 10	Buch	eBook
art of erotica – SoBand 1	Buch	eBook
art of crime – SoBand 2	Buch	eBook
art of live – SoBand 3	Buch	eBook
art of fun – SoBand 4	Buch	eBook

Bücher einzelner Autoren / Autorinnen

Das Zauberwort DAS	Buch	eBook
Die wahnw. m. Geschenkefibel		eBook
Ohnemilch / Agent 0815	Buch	eBook
Perfekt – Defekt		eBook
Unglaubliches unter uns	Buch	eBook
GPS-Millionenjagd	Buch	eBook
ourStory	Buch	eBook
geDANKE ... be your reality	Buch	eBook
Erdennebel in eisblau	Buch	eBook
ourStory2	Buch	eBook
Die Rose des Todes	Buch	eBook
Impulse	Buch	eBook



Wechselhaft heiter bis wolkig	Buch	eBook
Unselbst		eBook
Alltägliches Allerlei	Buch	eBook
Prophetische Spiritualitäten	Buch	eBook
Im Eifer des Geschlechts	Buch	eBook
Der Stein der Elemente	Buch	
Die Schlange des Regenbogens	Buch/Hardcover	eBook
Blutige Leckerbissen	Buch	eBook
60 Jahre. Der private Schnüffler	Buch	eBook
222 Gedichte	Buch	eBook
Hommage	Buch	eBook
Die (un)Erträglichkeit des Seins	Buchunikat	eBook
6 vor 12	Buch / BU	eBook
Streiflichter	Buch / BU	eBook
Die sieben Epochen der Poesie	Buch / BU	eBook
Prinzessin Emma	Buch	eBook
Auf ein Wort	Buch/Hardcover	
Bewusstsein und Logik	Buch/Hardcover	
Lebensblüten gel(i)ebte Poesie	Buch/Hardcover	eBook
Von Männern, Mädchen, Löwen ...	Buch	eBook
2012 ... das Buch	Buch/Hardcover	eBook
Ende gut, alles gut	Buch	eBook
Ich kann mehr als nur ... Feta	Buch/Hardcover	eBook
Prinzessin Emma - 2	Buch/ + Hardcover	eBook
Das Chaos trägt Highheels	Buch / BU	eBook
Silberstreifen	Buch	eBook
Machofantasien. Fieber Wahn ...	BU	eBook
Hase Pünktchen im Zauberwald	Buch	eBook
Kopfkino	Buch	eBook
Ausmalbuch Prinzessin Emma	Buch	
Gedankensplitter	Buch / BU	eBook
Lovecard Herzensliebe	Karte	
Das Geborgenheitsgefühl. Gaby und ...	Buch	eBook
Poetin trifft Frei Schnauze	Buch	eBook
Von A bis Zett	Buch	eBook



Prinzessin Emma 3	Buch	eBook
eMail-Romanze	Buch	eBook
Klangmeditationsgeschichten ...	Buch/Hardcover	
Die Wienerstraße und der jüdische Buchhändler Don Levy	Buch/Hardcover	eBook
Ein Lächeln für die Liebe	Buch/Hardcover	eBook
Glutenfreies Backbuch	Buch	
Prinzessin Sarinarotlöckchen	Buch	eBook
Mensch Meier	Buch	eBook
Ich möchte Euer Rattenfänger sein	Buch	eBook
Ich kann mehr als nur ... TZAZIKI	Buch/Hardcover	eBook
Vom traumlosen tag in die atemlose nacht	Buch	eBook
Dies & Das	Buch/Hardcover	eBook
Bissfreudig	Buch	eBook
Narrenfreiheit	Buch/Hardcover	
Das eine Volk und sein energetischer Kalender	Tischkalender	
Seelenschreie	Buch	eBook
Stich ins Herz	Buch	
Ich kann mehr als nur ... Mezedes	Buch/Hardcover	eBook
Fundstücke am Rande der Straße	Buch	eBook
Flucht aus Bern	Buch	
Die griechische Seele suchend	Buch	eBook
Sophia und das Lächeln	Buch	
Im Herzensgarten	Buch	
Ankommen beim Licht	Buch	eBook
Manifest zum Widerstand	Buch	eBook
Fet(t)a ... kann auch anders	Buch	eBook
1-2-3 für jeden was dabei	Buch	eBook
Kreta kulinarisch	Buch/Hardcover	eBook



... dieses Werk besteht aus 128 Seiten, 14.573 Wörtern, 95.078 Zeichen.

"Kreta kulinarisch" von Bärbel Maria Laftsidis-Krüger, die ihre Worte durch dieses eBook der Öffentlichkeit präsentiert.

Die Texte sind urheberrechtlich geschützt (c) 2016 - art of arts® Beiträge gemäß der neuen Deutschen Rechtschreibung. Für Druckfehler keine Haftung.



44 GERICHTE DER KÜCHE KRETAS MIT LANDESTYPISCHEN GESCHICHTEN SOWIE FOTOS + GEDICHTEN

... das fünfte Koch-Lese-Buch -
eine kulinarische Reise durch Kreta ...

Auf der größten griechischen Insel Kreta
mit all ihren musikalischen und kulinarischen
Highlights leben die ältesten Menschen Europas,
so sagt man. Sie scheinen glücklicher
und zufriedener, mit sich und ihrer Insel
eins geworden zu sein.
Das gute Essen, die Musik und der Glaube,
der siebte Kontinent zu sein,
verleiht vielleicht Flügel.

DA WO DIE SEELE IHRE SEELE FINDET
BEGINNT KRETA

www.makedonissa.webnode.com

AUCH ALS EBOOK

eBook KRETA kulinarisch
128 Seiten pdf

ISBN 978-3-86483-059-4

eBookpreis: 6,95 €

im www.artofbookshop.com

oder bei der Autorin

www.makedonissa.webnode.com

KRETA KULINARISCH

Bärbel Maria Laftsidis-Krüger (c) 2016 Buchkunst by art of arts

Buchseiten 126 Hardcover

ISBN 978-3-86483-060-0

Buchhandelspreis: 14,- € [p]