

**Elissavet Patrikiou**

**MEINE GRIECHISCHE  
DORFKÜCHE**



**Elissavet Patrikiou**

# **MEINE GRIECHISCHE DORFKÜCHE**

**Die Rezeptgeheimnisse  
der Großmütter**

**südwest**





# VORWORT

## Herzlich willkommen! καλώς ήρθατε

Danke, dass ihr mir eure Zeit schenkt! Ich, Elissavet Patrikiou, Fotografin und Autorin dieses Buches, möchte euch mitnehmen auf eine Geschmacksreise voller traditioneller Rezepte und Geschichten in meine zweite Heimat: Griechenland.

Schon als Kind verbrachte ich alle Sommerferien im 500-Seelen-Dorf meiner Mutter Anastasia. Die meisten aus meiner Klasse entdeckten in dieser Zeit die große, weite Welt und sahen das Meer. Für mich ging es immer wieder an diesen kleinen Ort mitten in den Bergen. Die Sehnsucht war unendlich groß, auch mal etwas anderes zu sehen. Heute weiß ich: Es war ein Geschenk, das ich bekommen habe und nicht missen möchte. Gefühlt ist

dort immer noch alles genau so wie in meiner Kindheit – als ob die Zeit stehen geblieben sei. Aber mir ist bewusst, dass das nicht für immer so bleiben wird. Das war einer der Gründe dafür, dieses Buch zu machen: so viel









wie möglich davon festzuhalten – gemeinsam mit den wunderbaren Frauen aus dem Dorf, die mir sehr viel bedeuten. Jede von ihnen verbinde ich mit ihrem Essen, das sie alle für mich zubereiten, wenn ich zu Besuch bin. Diese Geschmäcker und Gerüche werden für immer in meinem Herzen bleiben!

Das halbe Dorf hat mich mit Rezepten versorgt, gekocht, lauthals diskutiert, welches das bessere ist, und wir haben gemeinsam gegessen und getanzt. Ein gutes Essen ist hier ein Lebensgefühl – und das fängt bei der Ernte und Zubereitung an! Ich liebte es schon als Kind, meine Zeit in den Küchen und auf den Feldern und Beeten meiner Oma und meiner Tanten zu verbringen. Das war mein Meer, in dem ich schwimmen konnte. Und das Ankommen und der Abschied dort waren jedes Mal begleitet von vielen Umarmungen und Tränen. »Ein Lachen von ganzem Herzen geht nur mit einem Weinen«, wie meine Mama Anastasia immer

sagt. Auch, weil man weiß, dass dieser Moment nicht für immer so bleiben wird. Und das gilt bis heute, wenn ich dort bin.

Meine Mutter lebt in diesem Dorf ihren Traum. Nach über 40 Jahren als Gastarbeiterin in Deutschland. Mit einem eigenen kleinen Haus und ihrem Garten, mit Blick auf den Olymp – dem höchsten Berg in Griechenland. Ihr größter Wunsch hat sich erfüllt: eines Tages wieder zurückzukehren an den Ort, wo sie aufgewachsen ist. Meine gesamte Kindheit war geprägt von der Sehnsucht, irgendwo wirklich anzukommen. Das prägt unsere Familie und begann schon mit der Geschichte meiner Oma Sofia, die als junge Frau von der Türkei nach Griechenland umsiedeln musste. Das nannte man damals »Bevölkerungsaustausch«. Griechen und Türken hatten bis dahin friedlich und selbstverständlich zusammengelebt, sich von dem gleichen Flecken Erde ernährt. Auf ihrer Flucht konnten meine Oma und ihre



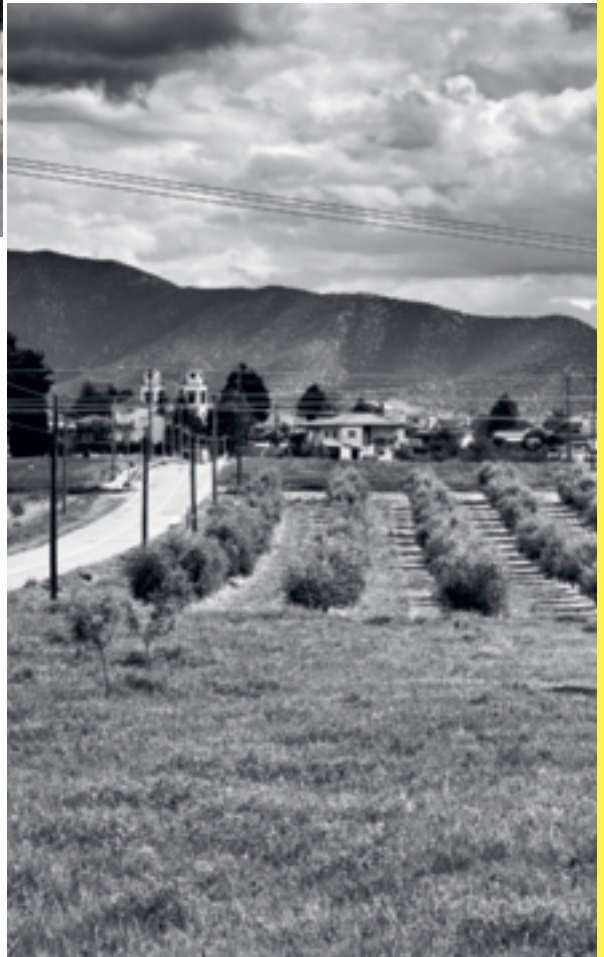
Innehalten von den täglichen Pflichten. Es sind diese stillen Momente wie dieser mit meiner Tante Despina, die mich wieder an das Wesentliche erinnern. Achtsamkeitsübung in Perfektion!





Familie kaum etwas mitnehmen, nur ein paar wenige Habseligkeiten – und die Erinnerungen an die Heimat und den Geschmack. Meine Oma wäre glücklich zu wissen, dass vieles aus dieser Zeit noch bewahrt und gelebt wird: die Sprache, die Tänze – und natürlich das Essen! Bis heute gibt es viele Einflüsse in der griechischen Küche: aus Kleinasien, vermischt mit dem Geschmack des Balkans und der jüdischen Küche. In Nordgriechenland lebte einst die größte jüdische Gemeinde in Europa. Und all diese Einflüsse machen die griechische Küche so reich!

Über die Esskultur in einem Land lernt man sehr viel über die Menschen, davon bin ich überzeugt. Essen bringt Menschen zusammen, über alle Grenzen hinweg. Auch deswegen liebe ich es, Kochbücher zu machen. Ein gutes Essen ist so viel mehr als nur Nahrungsaufnahme! Ein reich gedeckter Tisch und mit guten Menschen sein Essen zu teilen, das bedeutet für mich Zuhause. So häufig lerne ich die Menschen über ihre täglichen Rituale und ihre Rezepte näher kennen. Auf dem Markt lasse ich mir die persönlichen Tipps der Bauern und Fischer für die Zubereitung geben, in den kleinen Tavernen koste ich das Tagesgericht oder ich lausche nach der Sonntagsmesse, was es überall zu Mittag geben wird. Nach Orten und Anlässen wie diesen, die jedes Dorfleben in Griechenland ausmachen, habe ich mein Buch gegliedert.



All das möchte ich mit euch teilen! Ich wünsche euch viel Freude beim Lesen, Kochen und Miteinander-Essen! Von ganzem Herzen, auch aus dem gesamten Bergdorf Vathylakkos: Kali orexi und viele gute Momente mit diesem Buch!

Eure Eleni



**Despina**



**Vasiliki**



**Eleni**



**Irini**

**Sofia**

**Maria**



**Eleni**

**Sofia**





**Sofia**

**Panagiota**

**Warwara**



**Anastasia**

### »Die Dorfköniginnen aus Vathylakkos«!

Wie ihr seht, wiederholen sich manche Namen. Das ist bei uns eine Tradition: Man bekommt den Namen von der Oma oder dem Opa. Das ist ein ungeschriebenes Gesetz – sonst: Schande! Aber mit einem Lächeln. Es ist eine Frage des Respekts. Und auch da sieht man: Die ältere Generation hat ein hohes Ansehen. Auch weil sie alle voller Wissen und Erfahrung sind. Ich bin sehr dankbar, dass sie mir für dieses Buch einen Teil ihrer Rezeptschätze geschenkt haben.

Unten: meine Oma Sofia. Auch wenn sie nicht mehr lebt – sie bleibt für immer in meinem Herzen. Und auch ihre Rezepte, die sie mir geschenkt hat.



**Polixeni**



**Tasoula**



**Sofia**





# Der **INHALT**



## Aus dem Garten und vom Markt.....17

Tomatensoße .....	23
Eingelegtes Gemüse von Warwara .....	27
Rote Chilischoten trocknen .....	34
Artischocken mit Zitronen-Ei-Soße .....	37
Ausgebackener Blumenkohl mit Joghurt .....	39
Gefüllte Spitzpaprika .....	43
Lauchsuppe mit Zitronen-Ei-Schaum .....	44
Spinatpita »Mama Anastasia« .....	49
Spinatauflauf mit Béchamelsoße .....	53
Aprikosenkompott mit Mastix-Eis .....	56
Süße Bergamotte vom Löffel .....	59

## In der Bäckerei.....61

Feigen mit Myzithra aus dem Ofen .....	66
Traditionelles Fladenbrot .....	68
Pita mit traditionellem Fladenbrot und Feta .....	75
Brot, gebraten mit Petimezi .....	76
Teigtaschen mit Zwiebelfüllung .....	78
Halva mit Traubensirup .....	81
Feigenkuchen .....	82
Sesamkringel .....	85
Walnuss-Zimt-Honig-Brot .....	86

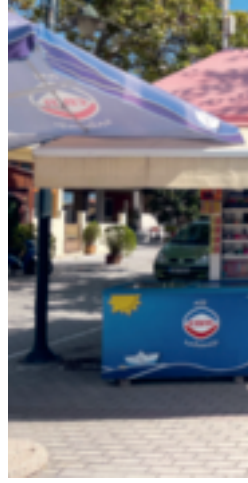
## Im Tante-Emma-Laden.....91

Eier mit Tomatensoße .....	97
Joghurtsuppe .....	99
Frühlingszwiebelküchlein .....	100
Makkaroni mit Käse und Joghurt .....	105
Börek mit Spinat und Hack .....	107
Petersiliensalat .....	110
Omelett mit Auberginen aus dem Ofen .....	113
Kritharaki mit Tomatensoße und Oliven .....	114
Granatapfel-Limonade .....	116
Joghurtkuchen .....	118
Pikante Feigenmarmelade .....	121



## Rund um den Kiosk.....123

Rote-Bete-Salat mit Bulgur und Feta .....	128
Gebratene Tomaten mit Basilikum .....	130
Pikanter Zucchinikuchen .....	132
Rote Bete mit Knoblauchjoghurt .....	135
Die »Schühchen« von Vasiliki.....	137
Kartoffelsalat mit Zitrone.....	141
Gefüllte Weinblätter.....	143
Blätterteigpastete mit Nüssen und Sirup.....	146
Milchreis mit Joghurt und Granatapfel.....	150



## Der Glaube und die Tradition.....153

Griechisches Fastengebäck mit Sesam.....	161
Halva mit Grieß.....	162
Fastenbrot.....	165
Tahini-Dip.....	165
Finikia mit Kokos.....	166
Süßes zur Gedenkfeier der Toten.....	168
Traditioneller griechischer Osterzopf.....	173
Eier färben.....	175
Griechisches Ostergebäck.....	177
Zitronen-Lamm aus dem Ofen mit Kartoffeln.....	178
Linsensuppe.....	181
Marias Bulgurbällchen.....	182
Bohneneintopf mit Bulgurbällchen.....	187
Bulgur mit Linsen.....	190
Ayran.....	193
»Verheiratete« Sardellen.....	194
Frittierte Teigfladen.....	198
Frikadellen mit Fava und Endiviensalat.....	200
Bulgur mit Huhn.....	203
Huhn mit Paprika aus dem Ofen.....	204
Fischrogensalat.....	207
Neujahrskuchen.....	208







In der Taverne .....	211
Auberginensalat mit Feta .....	216
Tzatziki nach Art Irini .....	217
Fleischspießchen .....	218
Bouyiourdi mit Auberginen .....	219
Bauernbrot mit Oliven und Feta .....	220
Frikadellen »Anatolis« .....	222
Krautsalat .....	224
Auberginen und Zwiebeln aus dem Ofen .....	227
Kleine Pitas – ausgebacken mit Pastourma à la Tasoula .....	228
Spitzpaprikasalat .....	230
Griechischer Nudelauflauf .....	232
 Über Eli .....	 234
Dank .....	235
Zutatenregister .....	236
Rezeptregister .....	239
Impressum .....	240







A close-up photograph of a large pile of bright yellow lemons. A small, light blue, torn-edge paper tag is stuck into the lemons. The tag has handwritten text in black ink. The text reads 'HEMONIA' on the first line, 'KOPINGOY' on the second line, and '1,5' on the third line. There are a few green lemons mixed in with the yellow ones.

HEMONIA  
KOPINGOY  
1,5

AUS DEM  
**GARTEN**  
UND VOM  
**MARKT**





Von Kindheit an bin ich unzählige Male durch diese schmiedeeiserne Tür gegangen. Dann den kleinen Weg entlang, der direkt zum Haus meiner geliebten Oma Sofia führte. Sie ist 98 Jahre alt geworden. Und sie liebte Feigen über alles! Meine Oma und ihr Haus, das gibt es nicht mehr. Aber ihr Feigenbaum wächst und gedeiht. Immer wenn ich daran vorbeilaufe, fühle ich die Bilder von früher. Ich nehme mir ein, zwei Feigen und schmecke sie wieder: meine Kindheit.





# GARTEN

**Im 500-Seelen-Ort Vathylakkos, tief in den Bergen Nordgriechenlands, dreht sich fast alles nur um eins: gutes Essen.**

Von der Ernte bis zur Zubereitung, von morgens an, sobald der erste Hahn kräht, bis abends, wenn die Sonne wieder untergeht – in Küche und Garten geht es immer zur Sache. Sich selbst mit allen nötigen Lebensmitteln zu versorgen, bedeutet auch sehr viel harte Arbeit, und so gibt es immer etwas zu tun – längere Zeit still sitzen gehört hier definitiv nicht zum Alltag!