

# Inhalt

<b>Kreta – Insel der Götter</b> .....	7
<b>Auf Kreta lebt man lange</b> .....	9
<b>Kreta-Küche – gesund und bekömmlich</b> .....	11
<b>Gemüse – wichtige Säule der Kreta-Kost</b> .....	13
<b>Obst aus Kreta fördert den Stoffwechsel</b> .....	22
<b>Auf Kreta – Salate wertvoll und erfrischend</b> .....	24
<b>Kreter: Gespür für Eiweißnahrung</b> ....	25
<b>Auf Kreta – Fleisch für festliche Mahlzeiten</b> .....	27
<b>Auf Kreta: Fische – das heißt Gesundheit pur</b> .....	28
<b>Getreide – Ernährung auf Kreta</b> .....	29
<b>Fit und schön mit Kreta-Milchprodukten</b> .....	31
<b>Kreta-Honig: Naturarznei für Wohlbefinden und Fitness</b> .....	33
<b>Kreter sagen: Kräftig würzen – länger leben</b> .....	35
<b>Auf Kreta gilt: Essen und Trinken halten Leib und Seele zusammen</b> ....	38
<b>Auf Kreta: Meersalz – ein wichtiges Würzmittel</b> .....	39
<b>Käse in der kretischen Küche</b> .....	40

<b>Kreta – die Insel der Olivenbäume</b> ...	43
--	----

## Kräuteröle

Olivenöl mit Rosmarin, Lorbeerblättern und roten Pfefferkörnern .....	66
Olivenöl mit Koriander, Zitrone, grünem und schwarzem Pfeffer .....	67
Olivenöl »5 Kräuter« .....	67

## Die Wurzeln der kretischen Küche

Einleitung zu den Rezepten .....	68
----------------------------------	----

## Rezepte

### Soßen, Salatsoßen

Olivenöl mit Zitronen und Senf .....	70
Olivenöl mit Zitrone, Petersilie oder Dill .....	70
Olivenöl mit Zitrone .....	70
Olivenöl mit Essig und Knoblauch ..	71
Olivenöl mit Minze, Senf und Oregano .....	71
Olivenöl mit frischem Basilikum und Knoblauch .....	72
Olivenöl mit Ginger und frischem Fenchelsamen .....	72
Olivenöl mit Oregano, Thymian und Honig .....	73
Grüne Knoblauchsoße .....	73

## **Snacks und Vorspeisen**

Kretischer Zwieback mit Olivenöl . . .	74
Feta-Käse in Olivenöl . . . . .	74
Gebackene schwarze Oliven mit Zwiebeln . . . . .	75
Blumenkohl in Olivenöl . . . . .	75

## **Salate**

Kreta-Bauernsalat . . . . .	76
Griechischer Salat . . . . .	76
Salat aus gebackenen Kartoffeln mit schwarzen Oliven . . . . .	77
Hühnerlebersalat mit Löwenzahn und grü- nen Oliven . . . . .	77
Gemischter Salat aus Hülsenfrüchten . . . . .	78
Romagnasalat mit Fenchel und Orange . . . . .	78

## **Gemüse und Bohnen**

Kartoffeln in Olivenöl und Oregano . .	79
Mongobohnen mit Reis . . . . .	79
Zerstoßener Weizen in Olivenöl . . .	80
Gebackene Artischockenherzen . . .	80
Gedünstete Tomaten mit Minze . . .	81
Okra mit Kartoffeln . . . . .	81

## **Eierspeisen**

Spiegeleier mit Tomaten . . . . .	82
Omelette mit Zucchini . . . . .	83

## **Suppen**

Limonsuppe . . . . .	84
Fischsuppe . . . . .	85

## **Fischspeisen**

Fisch und Okra im Ofen . . . . .	86
Lauch mit gesalzenem Kabeljau . . .	86
Tintenfisch in Wein, grünen Oliven und Dill . . . . .	87

## **Fleischspeisen**

Rindfleisch mit Auberginen . . . . .	88
Schweinefleisch mit Sellerie und Eier-Zitronen-Soße . . . . .	89

## **Süße und herzhaftc Kùchen und Plätzchen**

Spinatkuchen . . . . .	90
Kalitsoina . . . . .	91
Frittierte Kùchlein . . . . .	92
Plätzchen mit Olivenöl . . . . .	93
Baklava . . . . .	94
Rosinenkuchen . . . . .	95

Die Autoren . . . . .	96
-----------------------	----