

Πατήστε εδώ για πληροφορίες σχετικές με το ημερολόγιο **Κολοκάσια 2025** στα ελληνικά:
https://kolokasia.de/imerologio/2025/kalender_info_2025_el.pdf

Der Kolokásia-Kalender 2025 ist da und kann [hier](#) im pdf-Format heruntergeladen werden.

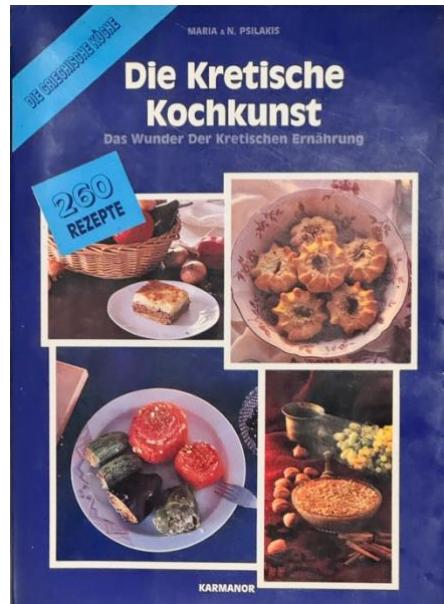
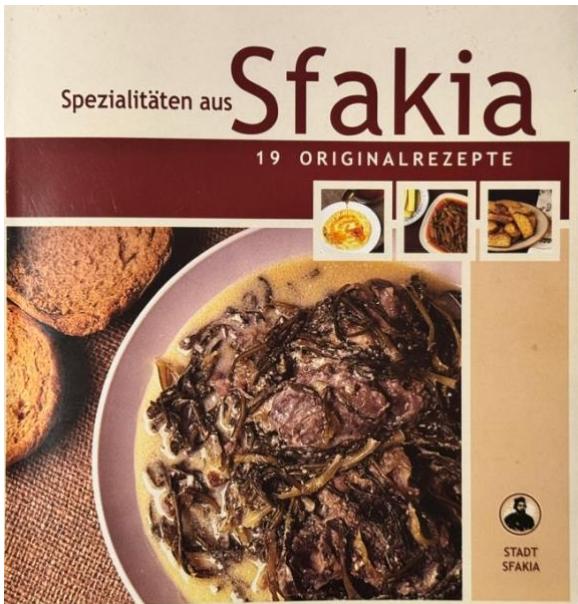
Die diesjährige Ausgabe ist traditionellen sfakiotischen Erzeugnissen und Köstlichkeiten gewidmet, daher der Untertitel **Παραδοσιακά σφακιανά προϊόντα και νοστιμές** (Traditionelle sfakiotische Produkte und Köstlichkeiten) – eine Hommage an die in Sfakia jahrtausendelang praktizierte Selbstversorgung aus dem, was der Boden – oft fast von alleine – hervorbringt.

Das Titelbild (unterwegs zwischen Patsianos und Kolokasia) ist dem sfakiotischen Thymian(honig) gewidmet, der sich erfreulicherweise innerhalb und außerhalb von Sfakia zunehmender Beliebtheit erfreut.

Die Thematik dieses Kalenders möchte den Blick aber über Ziegenschafe, Olivenanbau und Imkerei hinaus weiten, denn es gibt noch vieles (wieder) zu entdecken, zu verwerten und zu veredeln.

Die QR-Codes führen bei den meisten Monats-Fotos zu Rezepten, deren Nachvollzug warm empfohlen wird. Einige davon sind den folgenden Standardwerken zur kretischen und sfakiotischen Küche entnommen. Die Kreta-Diät ist in jeglicher Hinsicht ganz einfach!

Die Rezepte stammen (sofern keine Eigenkreation) aus:



In der Folge findet ihr nochmals die Kommentare zu den Fotos der einzelnen Monate mit dem QR-Link in Klartext, so dass ihr ihn unkompliziert auch auf PC und Laptop nutzen könnt.

Καλή χρονιά, ein gesundes und kre(a)tiv-aktives neues Jahr wünscht das Prokrio-Kolokasia-Team!

Τίμος + Πετρούλα

Januar

Αγρίμια κι αγριμάκια μου

λάφια μου μερωμένα, πέστε
μου που 'ναι οι τόποι σας,
που 'ναι τα χειμαδιά σας;

Meine lieben kleinen Wildziegen

meine zahmen Hirsche sagt mir,
wo sind eure Plätze wo eure
Winterweiden?

<https://youtu.be/ePIMYwcRKK4?si=el1k9OVW7Y2f-Wkw>

Das Zicklein, das vor 50 Jahren in Anopoli unter dem gestrengen Auge des Daskalogiannis als Neujahrssbraten endete, war keines der im bekannten Rizitiko-Lied besungenen *agrimia*, aber es hat sein kurzes Leben froh und frei auf den Bergweiden der Λευκά Όρη verbringen dürfen. Fleisch in Form von Ziegen und Schafen gilt zwar als wichtigstes Produkt aus Sfakia - im Laufe des Jahres 2025 werden wir aber sehen, dass Natur und Landwirtschaft dieser Region noch viele andere Köstlichkeiten hervorbringen und manches unerkannte oder vergessene Potenzial bergen.

Februar

Αμυγδαλιά στα Κολοκάσια

Mandelbaum in Kolokasia

https://kolokasia.de/imerologio/2025/pics/02_kourapiedes.jpg

Auch ohne besondere Pflege, Düngung und Bewässerung blühen die alten Mandelbäume getreulich im frühesten Frühjahr, ideal angepasst an Klima und Boden der sfakiotischen Landschaft. Nach einigen Wochen schon zeigen sich die Fruchtansätze, die – unreif geplückt – säuerlich-fruchtig erfrischen. Ab August können wir die reifen Nüsse vom Baum schlagen oder geduldig warten, bis sie herunterfallen. Sie taugen auch noch für die Weihnachtsbäckerei im übernächsten Jahr, z. B. für κουραπιέδες- Mandelschiffchen (QR-Code!).

März

Johannisbrotbäume am Hausstrand Psilorrouma

Χαρουπιές στο Ψηλόρρουμα

https://kolokasia.de/imerologio/2025/pics/03_charoupobira.pdf

Noch genügsamer als die Mandel ist der Johannisbrotbaum. Er wächst und fruchtet praktisch von alleine, auch unter halbwüsten Bedingungen. Jahrzehntelang verachtet gelangt er langsam zu neuer Wertschätzung, vor allem wegen des Johannisbrot**kern**mehls, das in vielen diätetischen Nahrungsmineln Verwendung findet. Nicht weniger wertvoll ist aber das süße Fruchtfleisch mit bis zu 30% Zuckergehalt. Aus ihm kann man zum Beispiel den honigartigen Dicksaft χαρουπόμελο einkochen, aber auch Bier lässt sich daraus brauen (QR-Code!)

April

Leckere wilde Hyazinthen-Knollen

Οι βροβλοί του Κάμπου

https://kolokasia.de/imerologio/2025/pics/04_vrovli.pdf

Kann man Hyazinthen essen? Die Knollen der Schopf-Traubenzypresse (*Muscari comosum*) schon. Unter verschiedenen Bezeichnungen (*volví, vrovlí, askordoulakia*) wird sie seit altersher (wohl länger als die Speisezwiebel) in Sfakia geschätzt, gesammelt und verarbeitet. Sie wächst sowohl auf den rauen und steinigen Flächen rund um das Kastell als auch auf den Hochebenen. Nach den Ασκορδουλάκια benannt ist in Asfendu die Höhle mit den steinzeitlichen Felszeichnungen.

Mai

Graviera-Herstellung in Anopoli

Παραδοσιακή τυροκομία στην Ανώπολη

https://kolokasia.de/imerologio/2025/pics/05_graviera.jpg

Dass kretischer Graviera – und insbesondere der aus den Weißen Bergen – zu den besten Käsen der Welt gehört, ist keine neue Erkenntnis, sondern war schon im 19. Jahrhundert bekannt. Aus Chora Sfakion exportierten die Handelsschiffe den kretischen „Gruyère“ in alle Mittelmeerhäfen. In ähnlicher Weise wie 1974 in Anopoli wird er auch heute noch produziert. Oft wird er mit sfakiotischem Thymianhonig genossen. Auch gut zum Braten geeignet und gerne in Öl eingelegt.

Juni

Sfakiotische Küche - auch fleischfrei möglich!

Και χωρίς κρέας γίνεται Σφακιανή Κουζίνα!

https://kolokasia.de/imerologio/2025/pics/06_dolmades.jpg

Anders als es heute anmuten mag, ist die griechische und besonders die kretische Küche traditionell relativ fleischarm. Schafe und Ziegen wurden fast nur für Feste und Feiertage geschlachtet und mehrere Fastenzeiten durchkreuzten den alljährlichen Speiseplan. Fast immer erlaubt waren Hülsenfrüchte (όσπρια) und (Wild-)Gemüse (χόρτα και λαχανικά) mit feinstem Olivenöl, meistens auch die lokalen Milchprodukte wie Yoghurt und Mizithra. Dolmades und Γεμιστά waren mit Vollkornweizen (χοντρό) gefüllt. Das sind die einfachen Geheimnisse der Kreta-Diät.

Juli

Salztöpfe am sfakiotischen Strand

Οι φυσικές αλατιέρες της σφακιανής ακτής

<https://kithara.to/stixoi/NDEwNDE0MzI3/ligna-koritsia-ntalaras-giorgos-bissi-lyrics>

An einigen Abschnitten der sfakiotischen Küste sammelt sich in natürlichen Steintöpfen das Meerwasser, verdunstet im Hochsommer und erstarrt zu mineralreichem Salz. Bevor es Kühlschränke gab, benötigte man große Mengen Salz zur Käseherstellung und zur Haltbarmachung von Oliven und anderen Lebensmineln. Das „Pflücken“ der *fleur de sel* ist aufwändig und mühsam. Wie es in den Versen von Giannis Ritsos heißt: *Schlanke Mädchen sammeln das Salz am Strand, 9ef gebeugt und bi<er, das Meer sehen sie nicht – und ein weißes Segelschiff winkt im Blau...*

August

Pilafi in Kallikrants

Πανηγύρι και πιλάφι

<http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?p=1171&lang=de>

Der an religiösen Feiern (grün markiert im Kalendarium rechts) reiche Monat August bietet mehrfach Gelegenheit πιλάφι zu kochen, das traditionelle Festtagsmahl, in seiner Einfachheit emblematisch für die sfakiotische Küche. Dabei werden zuerst Schafsleber und 1 Huhn im großen Topf gekocht und dann gleich verteilt, im Kochwasser dann ein eher klebriger Reis, der später auf den Plastikteller kommt. Nur Salz und Pfeffer und Zitronensaft darf mit hinein, eventuell ein wenig *staka* (Schafsfett) – ein typisches Gemeinschaftsessen für eine große παρέα. Unser Nachbar Thrasívulos ist der lokale Pilafi-Meister.

September

Punica granatum - Wunderfrucht aus dem Orient

Το ρόδι - σύμβολο της γονιμότητας

https://kolokasia.de/imerologio/2025/pics/09_sfakianopolitiki_salata_me_rodi.pdf

Schon vor 2000 Jahren leuchteten Granatäpfel in der windigen, eher unwirtlichen sfakiotischen Küstenebene und zeigten an, dass die Arbeit der Menschen sie fruchtbar machen kann. Das erzählt das Fußbodenmosaik bei dem heutigen Kirchlein des Hl. Nikitas. Die ledrige Frucht mit den bis zu 1000 Samenkristallen ist heute zum *superfood* avanciert, schmeckt aber auch einfach gut und erfrischend. Gerne verwenden wir die rosa Perlen als Topping für Salate, z.B. in der Πολίτικη Σαλάτα aus Weißkraut und Karotten (QR-Code!)

Oktober

Το τυχερό γουρούνι Viel

Glück!

https://kolokasia.de/imerologio/2025/pics/10_singlino.jpg

Glücklich durfte sich dieses Hausschwein schätzen, das sich Gelegenheit zu einem Spaziergang durch die weitere Umgebung verschaffte. Dass man in Sfakia auch immer schon Schwein gehabt hat, fällt sonst kaum auf, denn das γουρούνι wartet normalerweise im engen Stall ein Jahr lang darauf, bis kurz vor Weihnachten sein letztes Stündlein schlägt. Es wird zu den renommierten sfakiotischen Würstchen (λουκάνικα) und zu dem leckeren und lange haltbaren Räucherfleisch σύγκλινο verarbeitet, das man in den örtlichen Supermärkten (alle mit eigenem Metzgereibetrieb) erwerben kann und das ein hervorragendes Μεζέ zum Wein abgibt.

November

Tsikoudia aus Kallikrants

Καλλικρατιανό καζάνι

<https://www.griechenlandreise-blog.de/gesellschaX/bine-ist-rakomelo>

Im November ist nicht nur der neue Wein gereift (und wird auf dem Fest des Hl. Georgs des Μεθυστή verkostet), sondern auch die Traubenmaische, die für die Gewinnung des traditionellen Traubenschnapses τσικουδιά abgezweigt und vergoren wurde. Dabei handelt es sich wohlgemerkt nicht um einen aus den ausgepressten Trauben und Stängeln gebrannten Tresterschnaps, sondern man verwendet die gesamte Frucht. Wein wird nur in den Oberdörfern Anopoli, Askifu, Imbros, Asfendu und Kallikratis angebaut und hier dürfen auch für die häusliche Produktion die traditionellen Brennöfen betrieben werden. Besonders Damen wird der mit Honig versetzte ρακόμελο empfohlen (QR-Code!).

Dezember

Heiliges Nikolaus-Brot in Kolokasia

Πρόσφορο και Ἀρτος

https://kolokasia.de/imerologio/2025/pics/12_weihnachtsbrot.jpg

Unvergleichlich ist die Rolle des Brotes, als Nahrung für Körper und Seele. Von dem „täglichen Brot“, dem ψωμί, unterscheidet die orthodoxe Liturgie noch Ἀρτος und Πρόσφορο. Letzteres ist das mit einem Modell („Christus siegt!“) geprägte Heilige Brot, das in der Eucharistie zum Leib Christi gewandelt wird und den orthodoxen Gläubigen vorbehalten ist. Der leicht gesüßte, ebenfalls gesegnete Artos hingegen wird in größeren Mengen an alle Gottesdienstbesucher, gleich welcher Konfession, großzügig ausgeteilt. Früher wurde auch in Sfakia das eigene Getreide angebaut und gemahlen, wovon die zahlreichen Dreschennen, Wassermühlen und die Paximadia-Tradition zeugen.

https://kolokasia.de/imerologio/2025/kalender_info_2025_de.pdf = <https://t1p.de/imerologio2025>

https://kolokasia.de/imerologio/2025/kolokasia_2025_web.pdf