

Κολοκάσια - Σφακιά

Παραδοσιακά σφακιανά προϊόντα και νοστιμιές

Το ημερολόγιο των Γερμανοπατσόκολοκασιανών
για όσους αγαπάνε τα Σφακιά · www.kolokasia.proikio.de



2025



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?

Das Zicklein, das vor 50 Jahren in Anopoli unter dem gestrengen Auge des Daskalogiannis als Neujahrsbraten 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.



Januar

Mi	01	Τε	Neujahr
Do	02	Πε	
Fr	03	Πα	
Sa	04	Σα	
So	05	Κυ	
Mo	06	Δε	Θεοφάνεια
Di	07	Τρ	
Mi	08	Τε	
Do	09	Πε	
Fr	10	Πα	
Sa	11	Σα	
So	12	Κυ	
Mo	13	Δε	
Di	14	Τρ	
Mi	15	Τε	
Do	16	Πε	
Fr	17	Πα	Αντωνίου του Μεγάλου
Sa	18	Σα	
So	19	Κυ	
Mo	20	Δε	
Di	21	Τρ	
Mi	22	Τε	
Do	23	Πε	
Fr	24	Πα	
Sa	25	Σα	
So	26	Κυ	
Mo	27	Δε	
Di	28	Τρ	
Mi	29	Τε	
Do	30	Πε	
Fr	31	Πα	



Γεννάρης

Für weiteres Material bitte die QR-Codes scannen!



Αμυγδαλιά στα Κολοκάσια

Mandelbaum in Kolokasia

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 gepflückt – 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!).



Februar

Sa	01	Σα	
So	02	Κυ	
Mo	03	Δε	
Di	04	Τρ	
Mi	05	Τε	
Do	06	Πε	
Fr	07	Πα	
Sa	08	Σα	
So	09	Κυ	
Mo	10	Δε	Του Αγίου Χαραλάμπου
Di	11	Τρ	
Mi	12	Τε	
Do	13	Πε	
Fr	14	Πα	
Sa	15	Σα	
So	16	Κυ	
Mo	17	Δε	
Di	18	Τρ	
Mi	19	Τε	
Do	20	Πε	Τσικνοπέμπτη
Fr	21	Πα	
Sa	22	Σα	
So	23	Κυ	
Mo	24	Δε	
Di	25	Τρ	
Mi	26	Τε	
Do	27	Πε	
Fr	28	Πα	

Φλεβάρης



Johannisbrotbäume am Hausstrand Psilorrouma

Χαρουπιές στο Ψηλόρrouμα

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 Johannisbrotkernmehls, das in vielen diätetischen Nahrungsmitteln Verwendung findet. Nicht weniger wertvoll ist aber das süße Fruchtfleisch mit bis zu 30% Zuckergehalt. Aus ihm kann man zum Beispiel den honigartigen Dicksaft χαρουπιόμελο einkochen, aber auch Bier lässt sich daraus brauen (QR-Code!)



März

Sa	01	Σα	
So	02	Κυ	
Mo	03	Δε	Καθαρά Δευτέρα
Di	04	Τρ	Fastnacht
Mi	05	Τε	
Do	06	Πε	
Fr	07	Πα	
Sa	08	Σα	Του Αγίου Θεοδώρου
So	09	Κυ	
Mo	10	Δε	
Di	11	Τρ	
Mi	12	Τε	
Do	13	Πε	
Fr	14	Πα	
Sa	15	Σα	
So	16	Κυ	
Mo	17	Δε	
Di	18	Τρ	
Mi	19	Τε	
Do	20	Πε	
Fr	21	Πα	
Sa	22	Σα	
So	23	Κυ	
Mo	24	Δε	
Di	25	Τρ	Εθνική Εορτή
Mi	26	Τε	
Do	27	Πε	
Fr	28	Πα	
Sa	29	Σα	
So	30	Κυ	
Mo	31	Δε	

Μάρτης



Leckere wilde Hyazinthen-Knollen

Οι βροβλιόι του Κάμπου

Kann man Hyazinthen essen? Die Knollen der Schopf-Traubenhyazinthe (*Muscari comosum*) schon. Unter verschiedensten 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.



April

Di	01	Τρ	
Mi	02	Τε	
Do	03	Πε	
Fr	04	Πα	
Sa	05	Σα	
So	06	Κυ	
Mo	07	Δε	
Di	08	Τρ	
Mi	09	Τε	
Do	10	Πε	
Fr	11	Πα	
Sa	12	Σα	
So	13	Κυ	
Mo	14	Δε	
Di	15	Τρ	
Mi	16	Τε	
Do	17	Πε	
Fr	18	Πα	Μεγάλη Παρασκευή
Sa	19	Σα	
So	20	Κυ	Το Άγιο Πάσχα / Ostern
Mo	21	Δε	
Di	22	Τρ	
Mi	23	Τε	Του Αγίου Γεωργίου
Do	24	Πε	
Fr	25	Πα	
Sa	26	Σα	
So	27	Κυ	
Mo	28	Δε	
Di	29	Τρ	
Mi	30	Τε	



Απρίλης



Graviera-Herstellung in Anopoli Παραδοσιακή τυροκομία στην Ανώπολη

Hartkäsesorten aus Hellas unter den besten weltweit

Griechischer Käse ist beliebt und das zu Recht. In einem Ranking mit den besten Hartkäsesorten der Welt, das von der Kulinarikseite *Taste Atlas* veröffentlicht wurde, befinden sich allein unter den Top Ten fünf griechische Produkte: Graviera Naxou (2), Graviera Kritis (3), Kefalograviera (7), San Michali (8) und Graviera Agrafon (9). Beim traditionellen Käse San Michali beispielsweise,

der schon seit Jahrzehnten auf der Kykladeninsel Syros hergestellt wird, spielt eine entscheidende Rolle die verwendete Kuhmilch. Die Tiere ernähren sich ausschließlich von Kräutern, die auf der Insel wachsen. Sehr wichtig für die Qualität des Käses ist die Reifezeit, die zwischen vier und acht Monate beträgt. Das betont der Käsehersteller Stefanos Vakondios gegenüber dem staatlichen Sender ERT 3.

Geschmacklich zeichnet sich der Käse durch ein Gleichgewicht zwischen süß und salzig aus. Der San Michali, der seinen Namen dem gleichnamigen Dorf (gr.: Ai Michalis) verdankt, das in den Bergen im Norden der Insel liegt, zählt heute zu den teureren Käsesorten des Landes. Ein Kilo kostet zwischen 20 und 30 Euro. Infos: www.tasteatlas.com/best-rated-hard-cheeses-in-the-world (GZas)

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.



Mai

Do	01	Πε	
Fr	02	Πα	
Sa	03	Σα	
So	04	Κυ	
Mo	05	Δε	
Di	06	Τρ	
Mi	07	Τε	
Do	08	Πε	
Fr	09	Πα	
Sa	10	Σα	
So	11	Κυ	
Mo	12	Δε	
Di	13	Τρ	
Mi	14	Τε	
Do	15	Πε	
Fr	16	Πα	
Sa	17	Σα	
So	18	Κυ	
Mo	19	Δε	
Di	20	Τρ	Κωνσταντίνου κ Ελένης
Mi	21	Τε	
Do	22	Πε	
Fr	23	Πα	
Sa	24	Σα	
So	25	Κυ	
Mo	26	Δε	
Di	27	Τρ	
Mi	28	Τε	
Do	29	Πε	Θυμιανή / Himmelfahrt
Fr	30	Πα	
Sa	31	Σα	

Μάης

Juni

So	01	Kυ	
Mo	02	Δε	
Di	03	Τρ	
Mi	04	Τε	
Do	05	Πε	
Fr	06	Πα	
Sa	07	Σα	
So	08	Κυ	Pfingsten
Mo	09	Δε	Του Αγίου Πνεύματος
Di	10	Τρ	
Mi	11	Τε	
Do	12	Πε	
Fr	13	Πα	
Sa	14	Σα	
So	15	Κυ	Των Αγίων Πάντων
Mo	16	Δε	
Di	17	Τρ	
Mi	18	Τε	
Do	19	Πε	Fronleichnam
Fr	20	Πα	
Sa	21	Σα	
So	22	Κυ	
Mo	23	Δε	
Di	24	Τρ	
Mi	25	Τε	
Do	26	Πε	
Fr	27	Πα	
Sa	28	Σα	
So	29	Κυ	
Mo	30	Δε	



Σταμναγκάθι
(Dornige Wegwarte)

Sfakiotische Küche - auch fleischfrei möglich!

Και χωρίς κρέας γίνεται Σφακιανή Κουζίνα!

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.



Ιούνιος



Salztöpfe am sfakiotischen Strand

Οι φυσικές αλατιέρες της σφακιανής ακτής

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 Lebensmitteln. Das „Pflücken“ dieser *fleur de sel* ist aufwändig und mühsam. Wie es in den Versen von Giannis Ritsos heißt: *Schlanke Mädchen sammeln das Salz am Strand, tief gebeugt und bitter, das Meer sehen sie nicht – und ein weißes Segelschiff winkt im Blau...*



Juli

Di	01	Τρ	
Mi	02	Τε	
Do	03	Πε	
Fr	04	Πα	
Sa	05	Σα	
So	06	Κυ	
Mo	07	Δε	
Di	08	Τρ	
Mi	09	Τε	
Do	10	Πε	
Fr	11	Πα	
Sa	12	Σα	
So	13	Κυ	
Mo	14	Δε	
Di	15	Τρ	
Mi	16	Τε	
Do	17	Πε	
Fr	18	Πα	
Sa	19	Σα	
So	20	Κυ	Του Προφήτη Ηλία
Mo	21	Δε	
Di	22	Τρ	
Mi	23	Τε	
Do	24	Πε	
Fr	25	Πα	
Sa	26	Σα	
So	27	Κυ	
Mo	28	Δε	
Di	29	Τρ	
Mi	30	Τε	
Do	31	Πε	

Ιούλιος



Pilafi in Kallikratis

Πανηγύρι και πιλάφι

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 Schafsfleisch 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* (Schafsbutter) – ein typisches Gemeinschaftessen für eine große παρέα. Unser Nachbar Thrasívilos ist der lokale Pilafi-Meister.



August

Fr	01	Πα	
Sa	02	Σα	
So	03	Κυ	
Mo	04	Δε	
Di	05	Τρ	
Mi	06	Τε	Του Χριστού
Do	07	Πε	
Fr	08	Πα	
Sa	09	Σα	
So	10	Κυ	
Mo	11	Δε	
Di	12	Τρ	
Mi	13	Τε	
Do	14	Πε	
Fr	15	Πα	Κοίμησης της Θεοτόκου
Sa	16	Σα	
So	17	Κυ	
Mo	18	Δε	Του Αγίου Μανώλη
Di	19	Τρ	
Mi	20	Τε	
Do	21	Πε	
Fr	22	Πα	
Sa	23	Σα	
So	24	Κυ	
Mo	25	Δε	Λύκου και Σοφίας
Di	26	Τρ	
Mi	27	Τε	
Do	28	Πε	
Fr	29	Πα	
Sa	30	Σα	
So	31	Κυ	Της Αγίας Ζώνης

Αύγουστος



Punica granatum - Wunderfrucht aus dem Orient

Το ρόδι - σύμβολο της γονιμότητας

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 Samen-Kristallen 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!)



September

Mo	01	Δε	
Di	02	Τρ	
Mi	03	Τε	
Do	04	Πε	
Fr	05	Πα	
Sa	06	Σα	
So	07	Κυ	
Mo	08	Δε	
Di	09	Τρ	
Mi	10	Τε	
Do	11	Πε	
Fr	12	Πα	
Sa	13	Σα	
So	14	Κυ	
Mo	15	Δε	
Di	16	Τρ	
Mi	17	Τε	
Do	18	Πε	
Fr	19	Πα	
Sa	20	Σα	
So	21	Κυ	
Mo	22	Δε	
Di	23	Τρ	
Mi	24	Τε	
Do	25	Πε	
Fr	26	Πα	
Sa	27	Σα	
So	28	Κυ	
Mo	29	Δε	
Di	30	Τρ	

Σεπτέμβρης



Viel Glück!

Το τυχερό γουρούνι

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.



Oktober

Mi	01	Τε	
Do	02	Πε	
Fr	03	Πα	
Sa	04	Σα	
So	05	Κυ	
Mo	06	Δε	
Di	07	Τρ	
Mi	08	Τε	Holocaust in Kalikratis
Do	09	Πε	
Fr	10	Πα	
Sa	11	Σα	
So	12	Κυ	
Mo	13	Δε	
Di	14	Τρ	
Mi	15	Τε	
Do	16	Πε	
Fr	17	Πα	
Sa	18	Σα	
So	19	Κυ	
Mo	20	Δε	
Di	21	Τρ	
Mi	22	Τε	
Do	23	Πε	
Fr	24	Πα	
Sa	25	Σα	
So	26	Κυ	
Mo	27	Δε	
Di	28	Τρ	Όχι-Tag
Mi	29	Τε	
Do	30	Πε	
Fr	31	Πα	

Οκτώβρης



Tsikoudia aus Kallikratis

Καλλικρατιανό καζάνι

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 wohlgerne 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!).



November

Sa	01	Σα	Allerheiligen
So	02	Κυ	
Mo	03	Δε	Αγ. Γεώργιος Μεθυστής
Di	04	Τρ	
Mi	05	Τε	
Do	06	Πε	
Fr	07	Πα	
Sa	08	Σα	Του Αρχαγγέλου Μιχάλη
So	09	Κυ	
Mo	10	Δε	
Di	11	Τρ	
Mi	12	Τε	
Do	13	Πε	
Fr	14	Πα	
Sa	15	Σα	
So	16	Κυ	
Mo	17	Δε	
Di	18	Τρ	
Mi	19	Τε	
Do	20	Πε	
Fr	21	Πα	Εισόδια της Παναγίας
Sa	22	Σα	
So	23	Κυ	
Mo	24	Δε	
Di	25	Τρ	
Mi	26	Τε	
Do	27	Πε	
Fr	28	Πα	
Sa	29	Σα	
So	30	Κυ	

Νοέμβρης



Heiliges Nikolaus-Brot in Kolokasia

Πρόσφορο και Άρτος

Unvergleichlich ist die Rolle des Brotes, als Nahrung für Körper und Seele. Von dem „täglichen Brot“, dem ψωμί, unterscheidet die orthodoxe Liturgie noch Άρτος und Πρόσφορο. Letzteres ist das mit einem Model („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 Dreschtnnen, Wassermühlen und die Paximadia-Tradition zeugen.



Dezember

Mo	01	Δε	
Di	02	Τρ	
Mi	03	Τε	
Do	04	Πε	
Fr	05	Πα	
Sa	06	Σα	Άγιος Νικόλαος
So	07	Κυ	
Mo	08	Δε	
Di	09	Τρ	
Mi	10	Τε	
Do	11	Πε	
Fr	12	Πα	
Sa	13	Σα	
So	14	Κυ	
Mo	15	Δε	
Di	16	Τρ	
Mi	17	Τε	
Do	18	Πε	
Fr	19	Πα	
Sa	20	Σα	
So	21	Κυ	
Mo	22	Δε	
Di	23	Τρ	
Mi	24	Τε	Frühshoppen
Do	25	Πε	Χριστούγεννα
Fr	26	Πα	2. Weihnachtstag
Sa	27	Σα	
So	28	Κυ	
Mo	29	Δε	
Di	30	Τρ	
Mi	31	Τε	Sylvester

Δεκέμβρης