

Κολοκάσια · Σφακιά

Παραδοσιακά σφακιανά προϊόντα και νοστιμιές



Το ημερολόγιο των Γερμανοπατσοκολοκασιανών
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 strengen 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.



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!

Februar



Αμυγδαλιά στα Κολοκάσια

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 kourapitέdes-Mandelschiffchen (QR-Code!).

Mandelbaum in Kolokasia



Φλεβάρης

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

Tou 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

März



Johannisbrotbäume am Haussstrand Psilorrouma

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 xaroupómeno einkochen, aber auch Bier lässt sich daraus brauen (QR-Code!)

Χαρουπίες στο Ψηλόρρουμα



Mάρτης

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	Tou 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	

April



Leckere wilde Hyazinthen-Knollen

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.

Οι βροβλοί του Κάμπου



Απρίλης

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	



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)

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
Fr 30	Πα
Sa 31	Σα



Máns

Juni



Σταμναγκάθι
(Dornige Wegwarte)

Sfakiotische Küche - auch fleischfrei möglich!

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.

Και χωρίς κρέας γίνεται Σφακιανή Κουζίνα!



Ιούνιος

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



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

August



Pilafi in Kallikratis

Der an religiösen Feiern (grün markiert im Kalenderium 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 Gemeinschaftsessen für eine große παρέα. Unser Nachbar Thrasíulos ist der lokale Pilafi-Meister.

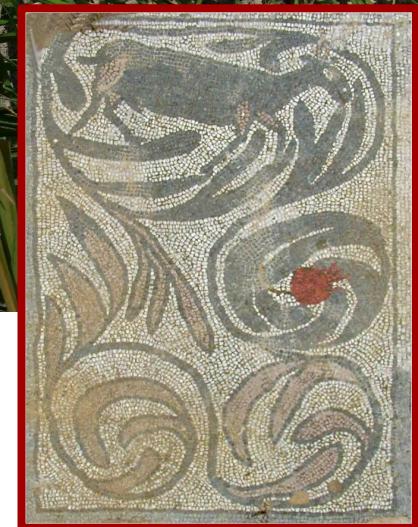
Πανηγύρι και πιλάφι

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

September



Punica granatum - Wunderfrucht aus dem Orient

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 Πολύτικη Σαλάτα aus Weißkraut und Karotten (QR-Code!)

Το ρόδι - σύμβολο της γονιμότητας



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

Oktober



Viel Glück!

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 youpoúvi 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 Mezé zum Wein abgibt.

Το τυχερό γουρούνι



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	Oxi-Tag
Mi	29	Τε	
Do	30	Πε	
Fr	31	Πα	



Οκτώβρης

November



Tsikoudia aus Kallikratis

Im November ist nicht nur der neue Wein gereift (und wird auf dem Fest des Hl. Georgs des Meθυστή 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 ausgespressten 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!).

Καλλικρατιανό καζάνι



Sa 01	Σα	Allerheiligen
So 02	Κυ	
Mo 03	Δε	Άγ. 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

Dezember



Heiliges Nikolaus-Brot in Kolokasia

Unvergleichlich ist die Rolle des Brotes, als Nahrung für Körper und Seele. Von dem „täglichen Brot“, dem ψωμί, unterscheidet die orthodoxe Liturgie noch ἄρτος 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 Dreschställen, Wassermühlen und die *Paximadia*-Tradition zeugen.

Πρόσφορο και ἄρτος



Δεκέμβρης

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	Frühschoppen
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