



Verwendung in der Küche



Minze überall: auch im Schokoladenkuchen

Die Ährige Minze wird von den Griechinnen und Griechen innig geliebt. In jedem Garten mit einem Schattenplätzchen ist sie zuhause, griffbereit und immer frisch für die delikatesten Speisen. Denn auch da taucht sie überall auf, wie es eben die Eigenart der Minzensippe ist: Minze in den mit Reis gefüllten Tomaten und Paprikaschoten, Minze in Hackfleischbällchen, Minze in den *dolmadákia* (gefüllten Weinblättern), in Teigwaren und Salaten, in Soßen und sogar im Schokoladenkuchen. Minze überall, auch da, wo man sie gar nicht erwartet!

Rezept für eingelegte Zucchini mit Minze-Blättern:

Zutaten:

- mehrere mittelgroße Zucchini, etwas Mehl
- mehrere Knoblauchzehen
- ausreichend Minze-Blätter
- Olivenöl, Essig und Salz

1. Die Zucchini in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden, salzen und aufeinander stapeln, damit der Saft ablaufen kann.
2. Vor dem Braten leicht in Mehl wenden.
3. Knoblauchzehen schälen und in hauchfeine Scheibchen schneiden.
4. Die Zucchini-Scheiben in Olivenöl von beiden Seiten braten und die erste Schicht in eine Schüssel legen.
5. Etwas Essig über die gebratenen Zucchini geben.
6. Jede Scheibe mit einem Scheibchen Knoblauch und einem Minze-Blatt bestücken.
7. Mit der nächsten Schicht ebenso verfahren.
8. Ganz am Schluss mit gutem Olivenöl reichlich übergießen.

9. In den Kühlschrank stellen, am besten über Nacht, zumindest mehrere Stunden. Alles muss gut durchziehen!
Vor dem Servieren werden die Zucchini nochmals mit frisch gepflückten Minze-Blättern garniert und an heißen Tagen kalt mit frischem Weißbrot serviert.



Griechenlands Allround-Gewürz



Fasziniert vom sonstigen lebendigen Chaos in einer kleinen griechischen Küche auf dem Lande, bin ich immer wieder erstaunt, welche Ordnung und Übersichtlichkeit bei den Würzwaren herrschen. Salz und Pfeffer, ein getrockneter Lorbeerzweig, Zimt, vielleicht ein Knoblauchzopf, vor allem aber Oregano. Es ist das in Griechenland am häufigsten verwendete Gewürzkraut. Da kann die Küche noch so bescheiden sein, neben der Feuerstelle oder dem Herd muss griffbereit ein großes Schraubglas mit Oregano stehen. Erst getrocknet entfaltet das Gewürz sein vollkommenes Aroma. Das Geheimnis: Zum richtigen Zeitpunkt gepflückt, als Strauß im Schatten getrocknet und dann, wohl verschlossen, aufbewahrt. Außerdem sorgen die Sonne, der felsige, karge Boden und ein

guter Standort für die außerordentliche Qualität, auf die sehr viel Wert gelegt wird. Gesammelt wird es zur Blütezeit. Da ein Stängelchen, dort ein Stängelchen, so dass man gar nicht erkennen kann, dass hier gepflückt wurde, immer mit Bedacht darauf, dass es sich vermehren soll und dass es im nächsten Jahr wieder frisches Kraut gibt. Oregano – ὄρος (óros), der Berg, und γάνος (gános), die Freude, die Pracht, die Gierde, der Glanz, so heißt die Übersetzung aus dem Altgriechischen. Auch wenn diese Ableitung etymologisch nicht gesichert ist – Oregano wächst ja schließlich nicht nur in den Bergen – vermittelt sie doch eine angenehme Vorstellung. Es ist noch gar nicht so lange her, dass Oregano südländischer Herkunft als Gewürzkraut in Deutschland bekannt wurde. Mit der Ver-



Oregano, Blätter vor der Blüte

breitung der italienischen und griechischen Küche durch Pizzerias, Restaurants und Tavernen zog Oregano auch in private Haushalte jenseits der Alpen ein.

Man kannte zwar Oregano, als Echter Dost oder „Wilder Majoran“ bezeichnet, doch dieses wurde nicht zum Würzen, sondern als Heilkraut verwendet. Mit seinen rosa Blüten ist dieser wild wachsende Dost sehr schön anzusehen. Heimisch in den kälteren Regionen kommt er aber bei weitem nicht an das Aroma des unter südlicher Sonne gewachsenen Oreganos heran. Es fehlen ihm die Sonne und die Wärme, der kalkhaltige Boden und nicht zuletzt auch die Trockenheit. Erwartet man zumindest wegen der Namensähnlichkeit ein Flair und Duftbouquet wie Majoran, so wird man auch damit nicht zufrieden sein.

In Griechenland kennt man hauptsächlich zwei verschiedene Oregano-Typen, die beide wild wachsen. Das *Origanum onites*, das im deutschen Sprachgebrauch als Suppen- oder Topf-Oregano bekannt ist, und den Borstigen Dost = Griechischer Oregano, eine Unterart des *Origanum vulgare*.

Alle heißen sie im Volksmund ρίγανη (*rigani*), wenn ich nachfrage.

Ich sehe das alte Kräuterweiblein noch heute vor mir, die mit den Schultern zuckt, kaum merklich, als wollte sie sagen: „Was sind schon Worte! ... Was schon Namen! Auf das Aroma, auf den Geschmack, auf die Wirkung kommt es an ... μισχοβολάει ... es duftet!“

Botanik:

Oregano/Borstiger Dost, *Origanum vulgare* ssp. *hirtum/heracleoticum*

Pflanzenfamilie: Lippenblütler (*Lamiaceae*)

Heimat: Griechenland und Türkei

Standort: sonnig und trocken, kalkhaltiger Boden, Garigue, Brachland

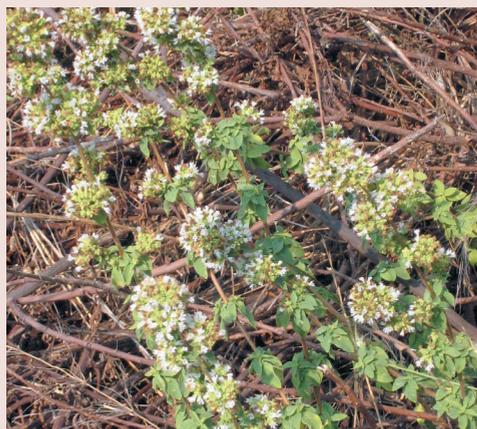
Wuchsform: kleiner Strauch nach unten verholzend

Blätter: gestielt, eiförmig, spitz oder rund, haarig

Blütezeit: Mai bis Juli

Blüten: weiß, selten rosa

Der oben beschriebene Oregano wird in der Botanik als „Borstiger Dost“ bezeichnet. Es ist eine Unterart des Echten Dosts. Das *Origanum onites* wächst meist auf felsigem Land und ist nicht so häufig. Von weitem sieht seine Blüte wie eine Dolde aus und erinnert an blühende Schafgarbe.



Oregano, Borstiger Dost



Origanum onites, Suppen-Oregano



Origanum dictamnus, Kretischer Diptam

Der Oregano als Heilpflanze

Oregano wird nicht allein wegen seines Aromas so gerne beim Kochen verwendet. Es wirkt mit seinen milden Bitterstoffen gegen Blähungen und fördert die Gallensaftproduktion. Auf diese Weise macht es nicht nur die oft schweren griechischen Gerichte bekömmlicher.

Bei krampfartigem Husten und Erkältungen helfen seine ätherischen Öle. Daher wird es gerne mit in winterliche Teemischungen gegeben.

Noch beliebter als Heilmittel mit langer Tradition ist eine weitere Oregano-Art, der auf der Insel Kreta endemische Kretische Diptam, Diptamdost, *Origanum dictamnus*, δίκταμο (*diktamo*). Ein ganz haariges Gewächs mit kleinen rundlichen Blättern. Es wirkt bei Magen- und Darmstörungen, Menstruationsbeschwerden, als Gurgelmittel bei Entzündungen im Mund und Rachen-

raum. Der Kretische Diptam ist eine streng aromatische Pflanze und wird in England als Küchenkraut und zum Würzen von Wertwein verwendet.

Er hat nichts mit dem giftigen Weißen Diptam, *Dictamnus albus*, einem Rautengewächs, zu tun. Zwar sehen die beiden Pflanzen völlig anders aus, doch auch Namensähnlichkeiten können zu Verwechslungen führen.

Für die in der Volks- oder Erfahrungsmedizin angegebenen Indikationen gibt es noch keinen wissenschaftlichen Nachweis, und so fanden weder der Echte Dost noch der Kretische Diptam bislang eine pharmazeutische Anerkennung.

Aber da halte ich es ganz wie das Kräuterweiblein, das vorher sich sehr weise geäußert hat. Was sind schon Worte, was Untersuchungen im Labor?!

Wichtig allein ist, dass es hilft!



Verwendung in der Küche



Oregano, zum Trocknen im Schatten aufgehängt.

Der Bedeutung und Wichtigkeit des Ausdrucks „es duftet, μοσχοβολάει“ wird man sich bewusst, wenn Freunde zu Besuch kommen, die den Oregano als das Pizza-Gewürz schlechthin kennen, das man meist in Tütchen oder Gläsern abgepackt kaufen kann. Wenn sie dann das erste Mal in Griechenland den hiesigen Oregano bewusst wahrnehmen, wenn sie es auf den Feta, den griechischen Schafs- oder Ziegenkäse, gestreut oder im *moussaká*, dem Auberginenauflauf, kosten, oder auch in den *gigantes*, den dicken weißen Bohnen, schmecken, dann geht ein Staunen durch die Runde: Wie das riecht, wie das duftet ...!

Oregano – die Freude der Berge – wird zur Freude der Köchin, wenn sie es mit ihren Fingerspitzen fein zerrieben über die Auberginen streut. Das prachtvolle Mahl wird serviert, und beim ersten Kosten schon kann man den Glanz in den Augen der Genießerinnen und Genießer sehen. (Rezept mit Auberginen-Eintopf: siehe Zimt, Seite 70) Was wäre die griechische Küche ohne ρίγανη!

Das besondere *Origanum onites* wird in der griechischen Küche hauptsächlich zu Bohnen- und Linsengemüse gegeben. Dabei legt man den ganzen Zweig in den Topf und nimmt ihn, wenn das Mahl fertig gekocht ist, wieder heraus.

Rezept für kleine Olivenbrote mit Oregano

Zutaten:

- 500 g weißes Mehl
- frische Hefe (oder 2 Päckchen Trockenhefe, da es auf Grund der Zutaten ein schwerer Teig wird)
- Olivenöl
- schwarze Oliven, halbiert und entsteint
- Salz, wenn die Oliven nicht schon sehr salzig sind
- einen Schuss Essig
- lauwarmes Wasser
- eine kleine Handvoll getrockneter Oregano (in diesem Fall eine großzügige Menge)

1. Zuerst Mehl, Oregano und Trockenhefe miteinander vermischen,
2. Oliven, ggf. das Salz, hinein geben und vermengen.
3. 3 EL Öl und Essig dazu.
4. Dann soviel lauwarmes Wasser dazugeben bis ein geschmeidiger Teig entsteht, der nicht mehr an den Händen oder an der Schüssel kleben bleibt. Sonst immer noch etwas Mehl nachgeben.
5. Gut durchkneten, dann kleine Brotformen und diese aufs eingölte Backblech setzen.
6. In der Sonne zugedeckt gehen lassen.
7. Im vorgeheizten Ofen goldbraun backen.

Sie passen gut zu Salaten und Tzatziki, auch zu Vorspeisen und zu grünem Wildgemüse, wie z. B. zu βλίτα (*vlíta*), Aufsteigendem Fuchsschwanz bzw. Amarant (*Amaranthus blitum*) (siehe S. 81).

Zum Hefeteig mit frischer Hefe siehe S. 26.

Rosenkraut, nicht Rotbart



Wer kennt nicht den berühmten Kaiser Barbarossa lobesam? Im 12. Jahrhundert lebte und regierte er und bestimmte die Politik des heutigen Europas entscheidend. Es war Friedrich I., der wegen seines roten Bartes eben auch Rotbart, Barba rosa, genannt wurde. Er starb nicht in einem seiner Kriege auf dem Schlachtfeld, sondern ertrank ausgerechnet beim Baden in einem kleinasiatischen Fluss, als er zur Befreiung Jerusalems auf einem Kreuzzug ins Heilige Land unterwegs war.

Wie schön, dachte ich, dass nach ihm in Griechenland eine Pflanze benannt wurde, nach einem König, der – anfangs – als Friedensfürst verehrt wurde. So jedenfalls erklärte ich mir lange Zeit den regional gebräuchlichen Namen für die Rosen-Pelargonie: *barbaróza*, den ich als „Barbarossa“ interpretierte.

Es liegt schon viele Jahre zurück – es war in der Anfangszeit meines Lebens auf der Insel Alónissos – als ich mich mit einer kräuter-

kundigen Griechin unterhielt. Ich fragte sie auch nach ihrer Meinung zu „Barbarossa“, denn sie hatte in ihrem Garten eine wunderschön blühende Rosen-Pelargonie stehen. Sie verstand mich nicht. Welche Pflanze würde ich denn meinen? Die kenne sie nicht. Immer aufs Neue wiederholte ich den Namen „Barbarossa“. „Aber die hast Du doch hier in deinem Garten!“ erwiderte ich, schon langsam etwas nervös. Als es mit der Verständigung auch weiterhin nicht klappte, ging ich mit Nína, so heißt die Griechin, zu dieser Blütenpracht und zeigte darauf. Da kam ein typisches langgezogenes „Aaah“ und „die meinst Du: μπαρμπάρόζα!“ Ausgesprochen mit einem angenehm rollenden „R“, Betonung auf dem „O“ und mit einem wohlklingenden stimmhaften „S“: *barbaróza*.

Mag man auch noch so sehr über die griechische Sprache stöhnen, dass sie nicht gut ins Ohr gehe und die Schreibweise kompliziert sei, so muss man ihr eines lassen: Es wird