



Roter Akzent im grünen Feld: Klatschmohnblüten

und Weizenschrot hergestellt werden. Nicht zu vergessen ist auch eine *píta* mit Äpfeln, Zimt und Honig, die *milópita* – eine süße Variante. So kann ein einfaches Alltagsessen zur Schlemmerei werden.

Das Píta-Brett und ein daumendickes, langes Nudelholz gehören übrigens zu den wichtigsten Küchengeräten einer griechischen Landfrau. Und wenn man die Gelegenheit hat, mit dabei zu sein, wie sie kunstfertig den Teig ausrollt, dann beginnt der Genuss bereits beim Zusehen. Viel Erfahrung, Geschicklichkeit und Übung gehören dazu, damit eine solche *píta* gelingt. Aber auch mit gekauftem Pita-Teig oder Blätterteig lässt sie sich herstellen, in der Pfanne mit Öl gebraten, auf dem *tapsí*, dem Backblech mit hohem Rand, im Ofen gebacken oder ganz ohne Öl auf einem Blech über der glimmenden Holzkohle. Ganz nach Geschmack und Belieben!

Bleiben die Winterregen aus und wird es im Frühjahr zu schnell warm, dann ist das *chórta*-Sammeln nur kurz und die blühende Pracht am Wegesrand oder in den Olivenhainen findet ein früheres Ende. Das kommt seit einiger Zeit immer wieder vor. Die Natur zeigt uns Veränderungen.

Botanik:

Klatschmohn, *Papaver rhoeas*

Pflanzenfamilie: Mohngewächse (*Papaveraceae*)

Heimat: Europa; Verbreitung weltweit

Standort: Wegränder, Felder, Olivenhaine

Blätter: gefiedert

Stiel/Stängel: aufrecht, borstig behaart

Blütezeit: März bis Juni

Blüten: Vier leuchtend rote Kronblätter, am Grund häufig schwarz gefleckt, Knospe nickend,

Frucht: glatte Kapsel, eiförmig mit flachem oder spitz zulaufendem Deckel

Neben dem Klatschmohn findet man im gesamten Mittelmeerraum zehn weitere rot blühende Arten des Mohns, wie z. B. den Saadmohn, *Papaver dubium*, und den Bastardmohn, *Papaver hybridum*.

Rosa erscheinen dagegen die Blüten des Borstigen Mohns, *Papaver setigerum*. Er gilt als Stammpflanze des seit der Jungsteinzeit in Kulturform gezüchteten Schlafmohns, *Papaver somniferum* (giftig: Opium!). Seine Blätter wirken blaugrün. Die gesamte Pflanze ist borstig behaart.



Blattrosette des Klatschmohns



Eine Blütenknospe und ...



... die geöffnete Blüte des Klatschmohns

Der Klatschmohn als Heilpflanze

In der Schulmedizin wird der Klatschmohn im Gegensatz zum Schlafmohn, *Papaver somniferum*, nicht verwendet. Die Volksheilkunde dagegen kennt den Klatschmohn in Form von Sirup gegen Husten und bei Unruhezuständen kleiner Kinder. Auch als Tee bei Schlaflosigkeit, Angstzuständen und nervösen Schmerzen, meist gemischt mit anderen Heilpflanzen, kann er Erwachsenen helfen. Seine Wirkung ist wissenschaftlich noch nicht nachgewiesen. Er ist schwach giftig, besitzt aber nicht die Inhaltsstoffe des Schlafmohns.

Dieser *Papaver somniferum*, der „Schlaf bringende“ Mohn, vielen Göttern und Göttinnen ehemals heilig, wird zur Opiumgewinnung

nur in wenigen Ländern offiziell und legal angebaut und wegen möglichen Drogenmissbrauchs streng kontrolliert. Der weiße, giftige Milchsafte unreifer Kapseln enthält über 40 Alkaloide, u. a. Morphin, Codein und Papaverin, mit unterschiedlichen Wirkungen. Schmerzstillend, beruhigend, entkrampfend sind nur einige davon. Bei homöopathischen Zubereitungen des Schlafmohns besteht keine Gefahr der Abhängigkeit.

Die reifen, kleinen schwarzen Samen des Schlafmohns hingegen sind ungiftig. Am bekanntesten ist ihre Verwendung für Kuchen und Gebäck. Außerdem wird ein fettes Öl aus ihnen hergestellt. Der Anbau dafür findet weltweit statt.



Verwendung in der Küche

Rezept für eine „wilde chortópita“

Zutaten für die Füllung:

- Wildpflanzen wie Klatschmohn oder Saatmohn, Apulischer Zirnet, Spitzwegerich und Breitwegerich, Malve, Schafgarbe, Beinwell, Acker-Ringelblume, Brennnessel, Fenchelgrün, Sauerampfer, wilder Lauch und viele andere mehr
- Von allen Pflanzen werden nur die Blätter oder Blattrosetten vor der Blüte gesammelt. Dann sind sie zarter, und es steckt mehr Kraft und Saft in ihnen.
- Frühlingszwiebeln, Minze, Borretsch, Dill, Mangold aus dem Garten oder vom Markt
- Olivenöl und Salz

Alles wird gesäubert, gewaschen und ganz fein geschnitten, dann mit etwas Olivenöl und Salz angemacht.

Zutaten für den Teig:

- feines, weiches Weißmehl,
- Wasser, Salz, etwas Olivenöl, evtl. Essig

Zubereitung des Teiges

1. Pro *píta* etwa 3 gehäufte EL Mehl.
2. Etwas Salz und Öl.
3. Einen Schuss Essig dazu (er macht den Teig leichter auswellbar, aber er reißt dann schneller).
4. Mit soviel Wasser langsam vermischen und ständig kneten, bis es ein geschmeidiger Teig ist, der nicht mehr klebt, aber dennoch „weich“ ist.
5. Portionen so groß wie ein Tennisball formen, in eine Schüssel legen und mit einem Tuch abdecken. Der Teig darf nicht austrocknen.

Man kann auch einen fertigen Blätterteig als sogenannten Filo-Teig tiefgefroren im Supermarkt kaufen.

Zubereitung der *píta*

1. Nun den Teig portionsweise mit einem speziellen Pita-Holz – es kann auch ein Besenstiel oder natürlich das Nudelholz sein – auf einem bemehlten Holzbrett hauchdünn und rund ausrollen.
2. Mit der vorbereiteten Füllung belegen.
3. Von beiden Seiten einrollen und zu einer Schnecke formen.
4. In einer Pfanne mit Olivenöl beidseitig goldbraun braten.

Mit Spinat wird eine *spanakópita* daraus. Gibt es im Sommer keine *chórta* mehr, werden die Blätter vom Amarant (*vlíta*, siehe S. 81) und den ausgeizten Tomatentrieben verwendet. Fenchel oder Dill und Zwiebelgrün oder klein gehackte Zwiebeln sind immer dabei.

Neben den Teigschnecken gehen außerdem Halbmonde, indem man den Teig rund aussticht und über der Füllung in der Mitte faltet. Man kann die *píta* nicht nur braten, sondern natürlich auch im Ofen backen. In einer runden, relativ flachen Backform kann man eine große *píta* herstellen, die dann in Stücke geschnitten wird. Zu guter Letzt kann man zu der Wildgemüsefüllung grob zerbröckelten Schafskäse geben.



Antonía bei der Pita-Zubereitung

Der Absud „reinigt das Blut“



Eine Wiese voller Löwenzahnblüten. Goldgelb, sonnig, satt. Der Inbegriff von Üppigkeit.

Ein Bild, das in Griechenland kaum zu finden ist, aber eine Assoziation, die mich an meine Heimat erinnert. Mein Löwenzahn im Garten ist eine Rarität, die ich mir im Topf aus Deutschland mitgebracht hatte. Bei uns auf der Insel gibt es natürlich auch Löwenzahn, allerdings ist es eine andere Art mit kleineren Blättern und Blüten.

Eines Tages kamen Antonía und Argýris vorbei. Sie waren auf der Suche nach πικραλίδες (*pikralídes*), nach Löwenzahn. Sie hatten in ihrer Plastiktüte kaum ein paar Blattrosetten

gesammelt. Es war anscheinend kein Jahr für den Löwenzahn. Ich lud sie zu einem *ellinikó*, einem kleinen griechischen Kaffee, ein, und öffnete ihnen unser Gartentor. Kaum dass sie „meinen“ Löwenzahn, meinen einzigen im Garten, sahen, stürzte sich Antonía, bewaffnet mit ihrem Messer, auf ihn und wollte das gesunde *chórto* (Wildgemüse) abschneiden. So sehr ich die griechische Wildpflanzenküche schätze, so wichtig jedoch war mir dieser Löwenzahn. Es gab eben nicht viele in diesem Frühjahr, und ich wollte, dass dieser blühte, dass er Samen trug und sich vermehrte. Also stürzte ich mich, bildlich gesehen, auf Antonía und rief *óchi*: Nein! Vielleicht reagier-