

In alter Frische

Das kretische Essen schmeckt nicht nur himmlisch – es verlängert auch noch das Leben. Auf der Suche nach dem Geheimnis der sogenannten Kreta-Diät

TEXT: Christian Heinrich
FOTOS: Gerd George

Manchmal muss es zu einer Katastrophe kommen, damit ein Paradies geboren werden kann. So geschehen im Jahr 2003 am Fuß der Weißen Berge: Ein Feuer hatte einen Hang völlig verwüstet und nur Asche hinterlassen. Petros Marinakis sah darin eine Chance – und nutzte sie. Er kaufte das Land, setzte alle möglichen Pflanzenarten ein und schuf einen einzigartigen botanischen Garten. Heute, 15 Jahre später, steht Marinakis auf der Terrasse des Restaurants, das auf der Anhöhe thront, und blickt auf „seinen“ Garten hinab, in dem Besucher wie Ameisen herumlaufen.

In den zurückliegenden Jahren hat er sich eingehend beschäftigt mit dem, was auf Kreta wächst. „Wir haben hier wegen unserer Lage und der Beschaffenheit der Hügel klimatische Einflüsse aus Afrika, Europa und Asien“, erklärt Marinakis. Rund 250 verschiedene Pflanzenarten wachsen nur auf Kreta und nirgendwo sonst. Vor allem in der Gegend von Chania

gedeihen fast überall Orangenbäume und Zitrusfrüchte. Direkt daneben stehen häufig Olivenbäume. Bleibt also die Frage: Funktioniert das auch auf dem Teller? Orangen und Oliven?

Es entspräche der Formel für Kretas Küche: Nimm, was die Natur dir gibt, kombiniere es neu. Heraus kommt genussvolles und gleichzeitig gesundes Essen, Eis mit Olivenöl zum Beispiel. Das ist hier nichts Exotisches und mindestens so stimmig wie die Kombination von Orangensaft und griechischem Joghurt. Auch wenn es für Neulinge schwer vorstellbar ist, geht es bei all dem letztlich nur um die richtige Mischung.

Auf der schmalen Mauer am alten Hafen von Chania lässt es sich perfekt flanieren – zum



DER MENSCH

Petros Marinakis hat aus Asche einen Garten Eden geschaffen

DER ROHSTOFF

Kreter essen sechsmal so viele Orangen und sonstige Zitrusfrüchte wie andere Menschen rund ums Mittelmeer

DAS GERICHT

Frisch gepresster Orangensaft ist ein idealer Begleiter für extra sahnigen griechischen Joghurt mit Walnüssen und Honig



Leuchtturm hin, rechts die Weite des Meeres, links der Blick auf die venezianische Häuserfront der Altstadt. Eintauchen, zumindest kulinarisch, aber kann man am besten in der Markthalle, ein paar hundert Meter von der Küste entfernt. Der Ozean an Düften, der beim Betreten des alten Gebäudes in die Nase dringt, ist unerschöpflich. Gewürze wie Oregano, griechischer Salbei, Thymian; Diktamos,

Fast jeder auf Kreta besitzt ein paar Olivenbäume – sie machen den Wohlstand der Einheimischen aus

eine Art Minze, als Heilpflanze bekannt, aus der Tee gemacht wird, sowie Orangen, Zitrusfrüchte, Aprikosen, Trauben, Tomaten, Auberginen, Zwiebeln, Pilze und natürlich Knoblauch. Alexandros Basdekis verkauft an seinem Marktstand vor allem grünes Blattgemüse: Spinat, Mangold, Salat. „Das alles ist zwar in meinen Gärten gewachsen, aber es ist nicht mein Verdienst. Es ist die Insel, die uns das alles schenkt“, sagt Basdekis und lacht.

„Was die Insel dir gibt, das nimm und nutze“: Dieser Leitgedanke hat auch historische Wurzeln. So wurde Kreta im Laufe der Jahrhunderte immer wieder besetzt – von anderen griechischen Stadtstaaten, von den Römern, von den Osmanen. Die Einheimischen zogen sich während dieser Phasen auf der zerklüfteten und vielerorts schwer zugänglichen Insel häufig in die Wildnis zurück und waren so auf die Produkte angewiesen, die auf Kreta wachsen – Früchte, Gemüse, Kräuter. Und da nicht jedes Grünzeug angenehm schmeckt, lag die Lösung irgendwie nah: Mit Olivenöl wird alles besser.

Wenn Konstantinos Papadakis die Früchte seiner knapp 2000 Bäume erntet, dann krümmt er dafür keinen Finger – er

lässt die Arbeit einfach von der Schwerkraft erledigen. Wie die meisten Olivenbauern legt der 24-Jährige ein Netz unter den Bäumen aus, aus dem er regelmäßig die heruntergefallenen Oliven entfernt. Diese Netze gibt es auf Kreta in jedem kleinen Dorf zu kaufen. Kein Wunder, schließlich hat fast jeder Einheimische irgendwo einen oder mehrere Olivenbäume stehen. Die allermeisten davon decken den Eigenbedarf, denn der ist auf Kreta so hoch wie nirgendwo sonst: 31 Liter Olivenöl konsumiert jeder Mensch auf Kreta durchschnittlich pro Jahr, das macht hochgerechnet auf die 623 000 Einwohner knapp 20 Millionen Liter. Dieser enorme Konsum hat mehrere Ursachen. Wieder gilt das Prinzip: Was die Insel dir gibt, das nimm und nutze. „Im Handel ist Olivenöl sehr teuer, kaum jemand auf Kreta kann sich das leisten. Aber wir haben ja unsere eigene Versorgung. Das ist, wenn man so will, unser Wohlstand“, sagt Papadakis.

Ohne Olivenöl wäre wohl auch die Wirkung der sogenannten Kreta-Diät deutlich geringer. Forscher haben herausgefunden, dass es in seiner Zusammensetzung gegenüber anderen Ölen wie Raps- oder Sonnenblumenöl gesundheitlich besonders günstig wirkt, weil auch ein vermehrter Verzehr von Olivenöl den Cholesterinspiegel nicht erhöht.

Es gibt zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen dazu, welche Effekte die kretische Kost auf den Körper hat. So konnte zum Beispiel eine viel beachtete, 2013 im Fachmagazin „New England Journal of Medicine“ erschienene Studie zeigen, dass eine mediter- —>



DER MENSCH

Konstantinos Papadakis nennt fast 2000 Olivenbäume sein Eigen

DER ROHSTOFF

Olivenöl aus Kreta wird zu 85 Prozent aus der Sorte Koroneiki hergestellt. Kalt gepresst bewahrt es seine wertvollen Inhaltsstoffe am besten

DAS GERICHT

Eingelegte schwarze Oliven, eine Paste aus den Früchten und dazu Paximadi, das mehrfach gebackene Gerstenbrot, sind eine unkomplizierte Vorspeise



rane Ernährungsweise signifikant vor Herzinfarkten und Arterienverkalkung schützt. Wissenschaftler konnten überdies nicht nur körperliche, sondern auch psychologische Effekte nachweisen. So ist im Juni 2018 im renommierten Fachmagazin „PLoS“ eine größere Studie publiziert worden, die zu dem Ergebnis kommt, dass die auf Kreta verbreitete mediterrane Kost zu einer höheren mentalen Gesundheit und größerer emotionaler Stabilität führt.

Michalis Heretakis ist der lebende Beweis für all diese Forschungsergebnisse. Zahllose kleine Fältchen umgeben seine Augen. Es sind keine Sorgenfalten – es wirkt eher, als habe der 73-Jährige die Augen in seinem Leben sehr häufig leicht zusammengekniffen. Die Haut gebräunt von vielen Jahren Sonne, der Blick funkelnd vor Neugier, gleichzeitig geduldig und gelassen. Dieser Mensch ist es gewohnt, Ausschau zu halten, zu suchen – und zu finden. Einen genaueren Einblick hatte vor ein paar Tagen der Augenarzt. Beim Sehtest verblüffte Heretakis den Doktor. „Ihre Sehkraft ist weit besser als die eines völlig gesunden 20-Jährigen. Sie müssen Fischer sein – und selbst viel von Ihrem Fang essen.“ Michalis lächelte. Stimmt.

Fisch, Obst, Gemüse, Knoblauch und Olivenöl sind die Bestandteile einer Ernährung, die von Wissenschaftlern weltweit als die gesündeste beschrieben wird. Diese mediterrane Kost wird, weil sie besonders konsequent auf Kreta umgesetzt wird, auch etwas irreführend als „Kreta-Diät“ bezeichnet. Der Begriff ist missverständlich, weil es nicht ums Abnehmen, nicht um Verzicht geht, sondern um Genuss und um die gesundheitliche Wirkung. Die Menschen auf Kreta leben mehr als ein Jahr länger als der Durchschnitt Griechenlands und vier Jahre länger als der Durch-

DER MENSCH
Michalis Heretakis ist zwar im Ruhestand, fischt aber immer noch aus Leidenschaft

DER ROHSTOFF
Fisch steht bei vielen Familien auf Kreta zweibis dreimal pro Woche auf dem Speiseplan

DAS GERICHT
Eine Dorade, gefüllt mit Zitrone und Rosmarin, mehr braucht es nicht fürs improvisierte Mittagessen. Das Wildgemüse ist von zu Hause mitgebracht



schnitt Europas. Kein Wunder, dass heute weltweit die mediterrane Ernährungsweise als erstrebenswert angesehen wird.

Der Motor des kleinen Fischerboots von Michalis Heretakis stottert kurz und verstummt schließlich. Während es langsam auf die wenige Stunden zuvor ausgelegten Netze zugleitet, ist nur noch das Schwappen des Wassers gegen die Bootswand zu hören. Heretakis lächelt, als er die gut gefüllten Netze hochzieht – mehrere Meerbrassen und Knochenhechte. Hereta-

Gesundheitsfördernde Omega-3-Fettsäuren? Davon weiß der Fischer nicht viel – er isst die Dorade einfach, weil sie ihm schmeckt

kis hat eine Einladung nicht ausgeschlagen und bekommt nun den Lohn dafür. Die Einladung hatte er vom Meer bekommen. Am Tag zuvor, spätnachmittags, als er minutenlang aufs Wasser geblickt, Wind und Wellen und Wolken beobachtet hatte, da wusste Heretakis aufgrund seiner jahrzehntelangen Erfahrung: „Das Meer will mich beschenken.“ Schon früher war er geduldig, achtete darauf, die Grenzen, die das Meer ihm und den anderen Fischern setzte, zu achten. „Ich ging vielleicht 100 Tage im Jahr fischen. Nur dann, —>



wenn es reiche Beute versprach und wenn es keine Unwetter geben sollte“, sagt Heretakis. In der übrigen Zeit las er, dachte über sich und die Welt nach. Ein Leben im Rhythmus des Meeres. Die Fische verkauft er auf dem heimischen Markt, wo auch der Hafen liegt, in dem kleinen Ort Mochlos im Nordosten Kretas. Den Rest liefert er an ein Fischgeschäft in Agios Nikolaos, und vermutlich kommen einzelne Fische

Der alte Mann und das Meer: Manchmal behält Michalis Heretakis einen Fisch zurück und brät ihn gleich auf seinem Boot

von Heretakis sogar auf deutsche Küchentische. Aber er hebt auch Fisch für sich auf: Manchmal brät er einen noch auf seinem Boot, nachdem er die Netze eingeholt hat – der alte Mann und das Meer. Dass Fisch besonders viele der enorm gesundheitsfördernden Omega-3-Fettsäuren enthält und auch sonst als gesund gilt, insbesondere für das Gefäßsystem und das Gehirn, davon weiß Heretakis nicht viel. Er isst den Fisch, weil er ihm schmeckt. Das sei, sagt er, eben ein Geschenk des Meeres. Und ist ein Geschenk nicht immer etwas Gutes?

Die ersten Plätze in dem Restaurant in Mochlos sind schon besetzt. An einem Tisch sitzen Einheimische gemeinsam mit Besuchern aus Deutschland, drei Paare, zwei davon feiern in diesem Urlaub ihren Hochzeitstag – in einer Stunde geht das Spektakel los. 20 Meter weiter plätschert das Meer. Man unterhält sich, trinkt das erste Glas Retsina und wirft gelegentlich einen Blick auf die Bühne, um nichts zu verpassen. Hinter den Kulissen bereiten sich Marianna und Sigrid auf ihren großen Auftritt vor. Marianna ist die Wirtin der Taverna Messostrati in Mochlos, wo die Kochshow an diesem Abend steigt. Sigrid ist die Köchin. So behutsam, wie der Wind

an diesem Abend über den Sand streicht, so sanft hat das Leben Sigrid vor 22 Jahren hierher geweht. Sie kam in den kleinen Ort Mochlos und hat sich in einen Fischer verliebt – und ist geblieben. Seitdem schreibt sie Romane, die allesamt auf Kreta spielen; es geht um das Leben und seinen Sinn. Sie arbeitet an einem Schreibtisch mit Blick aufs Meer. In all ihren Büchern (das neueste trägt den Titel „Und tschüss: Auf nach Kreta!“) geht es auch ums Kochen und ums Essen. Das passt, denn Sigrid Wohlgemuth lebt nicht nur vom Schreiben, sondern auch vom Kochen.

Applaus erklingt, als die beiden Frauen endlich die Bühne betreten. Knoblauch steht bei Sigrid Wohlgemuth im Zentrum, im Dorf hat sie mittlerweile gar den Spitznamen „Knoblauch-Queen“ bekommen. Auch heute liegt schon nach wenigen Minuten eine Duftwolke in der Luft, am Ende werden die Köchinnen und die Gäste unter anderem Skordalia verzehren, eine Paste, die vor allem aus Kartoffelpüree und Knoblauch besteht (Rezept siehe Seite 23). „Knoblauch hat einerseits einen starken Eigencharakter, und andererseits harmoniert er mit vielen anderen Zutaten, ohne sie zu erschlagen“, sagt Sigrid, während sie schon mal eine weitere Knolle zerteilt. Für welches Gericht, weiß sie noch nicht. Zum Einsatz wird der Knoblauch ganz sicher kommen – als lebensverlängernde Maßnahme. Und fürs Gemüt.

—> Info Kulinarik ab Seite 106



DER MENSCH

Sigrid Wohlgemuth kocht und schreibt aus Leidenschaft

DER ROHSTOFF

Knoblauch wird in der kretischen Küche verschwenderisch eingesetzt, u. a. im Klassiker *Zaziki* und, mit Kartoffeln, in cremiger *Skordalia*

DAS GERICHT

Auch im *Briam*, einem Gemüseauflauf, darf Knoblauch nicht fehlen. Er würzt den Klassiker aus Paprika, Zwiebeln, Zucchini, Auberginen und Kräutern

