

Essen und Kochen in der orthodoxen Fastenzeit



Eine Rezeptsammlung von den Mitgliedern der
Griechisch-Orthodoxen Kirchengemeinde

„Hl. Johannes der Täufer“

Brühl – Euskirchen - Hürth – Köln-Süd – Schleiden – Wesseling

Inhalt

Vorwort	4
Vorspeisen und Suppen.....	5
Kürbissuppe mit Kokosmilch	5
Kichererbsensuppe für 3 Personen	5
Gemüsesuppe mit Nudeln.....	6
Gemüsesuppe.....	7
Möhrensuppe mit Reis und Dill.....	7
Linsensuppe mit Kokosmilch	8
Μελιτζάνες - Auberginen	9
Gemüsesülze mit Agar Agar	9
Beilagen, Aufstriche und Soßen	11
Patates brastes me margarini kai alati - gekochte Kartoffeln mit Margarine und Salz.....	11
Auberginen-Tomatensauce	11
Guacamole.....	12
Veganer Brotaufstrich	12
Griechische Offenkartoffeln mit Oregano.....	13
Rote-Beete-Aufstrich.....	13
Kichererbsenpüree	14
Salate	15
Lauwarmer Gemüse-Curry-Salat (4 Personen).....	15
Broccoli mit Rucola.....	15
Griechischer Bohnensalat.....	16
Σαλάτα φασολιών - Bohnensalat	16
Hauptgerichte.....	17
Muscheln in Weißweinsoße	17
Gemüse-Couscous für 3-4 Personen	17
Tomatensauce mit Tintenfisch	18
Mangold mit Nudeln in Senfsoße.....	19
Ratatouille	20
Spanakoriso	20
Tomatenrisotto.....	21
Χταπόδι με κοφτό μακαρονάκι - Oktopus mit Nudeln	21

Χορτόσουπα - Gemüse Eintopf	22
Μύδια και γαρίδες - Miesmuscheln und Garnelen	23
Gegrilltes Gemüse mit Kichererbsen Püree	24
Maccheroni mit Gemüse	25
Pizza mit Sauerkraut	25
Gegrillter Tintenfisch mit geschmolzenen Tomaten	26
Gemüse aus dem Ofen mit Kritharaki	26
Desserts und Gebäck	28
Inseln im Roten Meer (4 Personen)	28
Schokoladenkuchen	28
Halvas ohne Zucker	29
Grießspeise (Halvas)	30
Fettgebäck mit Honig (Loukoumades)	31
Fastenkuchen	32
Birnenbrot	32
Salzgebäck	33
Apfelkuchen.....	33
Apfeltaschen.....	33
Pettuli	34
Vegane Nussecken.....	35
Vegane Nussplätzchen	35
Traditionelle Gerichte zu besonderen Anlässen	37
Kolliva – Κόλλυβα	37
Melomakarona	38
Varvara	39
Prosphoron.....	40
Einkaufstipps	42
Aldi.....	42
dm.....	42
Über das Fasten.....	43
Die vierzigtägige Fastenzeit vor Ostern: als Fastende unterwegs sein	43
Σαρακοστή: νηστευτές στον δρόμο	44

Vorwort

„Was wollen wir heute essen?“ ist die häufig gestellte Frage. Insbesondere zur Fastenzeit bekommt diese Frage eine besondere Bedeutung, denn Fastentage haben wir orthodoxe Christen reichlich.

Antworten fallen alleine oft schwer, aber als Gemeinde können wir uns gegenseitig leckere Abwechslung auf den Tisch bringen. Deshalb gibt es unser Rezeptbuch der Fastenzeit. Hier geben wir uns gegenseitig Inspiration auch in der Fastenzeit abwechslungsreich und gut zu essen. Also haben wir auf unserer Website und auf Facebook angefangen Rezepte und Einkaufstipps zu sammeln, um diese allen zur Verfügung zu stellen. Wir hoffen, dass dieses Buch immer weiter wachsen wird und hoffentlich eine Quelle der Inspiration für alle Leser ist.

Alle Rezepte sind mittlerweile oft getestet und für gut befunden worden.

Da wir nicht in einem orthodox geprägten Umfeld leben, fängt es schon beim Einkauf an. Aldi, Lidl, Penny und Real machen es uns nicht leicht. Trotzdem finden sich auch dort gute Produkte, die uns in der Fastenzeit viele schmackhafte Mahlzeiten möglich machen. Dazu finden sich am Ende unseres Kochbuchs aktuelle Einkaufstipps.

Als Ergänzung zu dieser Rezeptsammlung gibt es den orthodoxen Fastenkalender zum Download auf unserer Website www.orthodox-bruehl.de. Hier werden ohne sprachliche Barrieren, mit klaren Symbolen, die Fastenregeln dargestellt. Grundsätzlich wird zwischen drei Stufen des Fastens unterschieden:

- Strenges Fasten: Verzicht auf alle tierischen Produkte außer Honig, außerdem kein Alkohol und kein Öl
- Leichtes Fasten: wie strenges Fasten, jedoch sind Alkohol, Öl und Weichtiere erlaubt
- Fasten mit Fisch: wie leichtes Fasten, jedoch ist auch Fisch erlaubt

Wir wünschen allen viel Spaß beim Einkaufen, Kochen und dem Genuss der vorgestellten Speisen.

Vorspeisen und Suppen

Kürbissuppe mit Kokosmilch

von Ansbert

Langjährige Experimente haben zu diesem Rezept geführt, dass mittlerweile in unserer Familie und bei Freunden sehr beliebt ist.

1 Hokaido Kürbis
1 Dose (200 ml) Kokosmilch
1 Würfel Gemüsebrühe
Olivenöl
Zitronensaft
Salz, Pfeffer, Curry, Petersilie

Den Kürbis zerteilen und die Kerne entfernen. 3-4 cm große Stücke des Kürbis mit der Schale in ca. 250 ml Wasser mit der Gemüsebrühe langsam kochen bis alles weich ist. Zwei Esslöffel Olivenöl dazu geben und den Kürbis pürieren. Danach die Kokosmilch einrühren (ab jetzt sollte die Suppe nicht mehr kochen) und nach Belieben mit Wasser bis zur gewünschten Sämigkeit aufgießen. Mit Salz, Pfeffer, Curry und etwas Zitronensaft abschmecken. Vor dem Servieren Petersilie über die Suppe streuen. Wer es mag, kann den Geschmack noch mit etwas Chili verstärken.

Viel Spaß beim Nachkochen und καλή όρεξη.

Kichererbsensuppe für 3 Personen

von Jolanda

1 große Dose Kichererbsen
2 große Möhren
2 große Kartoffeln
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Gemüsebrühwürfel
1 Zitrone
Olivenöl, Salz, Pfeffer, frischer Schnittlauch

Kichererbsen abtropfen lassen, geschälte Kartoffeln, Möhren, Zwiebeln und Knoblauch in etwa 500 ml Gemüsebrühe (die von Alnatura/dm sind besonders lecker) ca. 20min kochen. Etwa ein Drittel der Kichererbsen rausnehmen, die Suppe mit einem Pürierstab pürieren, die übrigen ganzen Kichererbsen zurück in den Topf geben. Mit Salz, Pfeffer, Olivenöl (viel hilft viel) und dem Zitronensaft nach Geschmack abschmecken. Mit frischem Schnittlauch servieren.

Selbstverständlich ist die Suppe besonders lecker, wenn man getrocknete Kichererbsen nimmt. Diese muss man über Nacht einweichen lassen und mindestens 2h in ungesalzenem Wasser kochen bevor man den Rest der Zutaten hinzugeben kann und weiter so verfährt wie oben beschrieben.

Gemüsesuppe mit Nudeln

von Dimitri

Zutaten für 4 Portionen:

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 EL Tomatenmark
400 g Paprikaschoten
500 g Zucchini
150 g Erbsen
1,5 Liter Gemüsebrühe
500 g Tomaten
125 g Nudeln

Zubereitung:

Knoblauch und Zwiebeln würfeln und in 2 EL Öl in einem Suppentopf glasig dünsten. Das Tomatenmark mit andünsten.

Das Gemüse putzen und klein schneiden. Zucchini, Paprika und Erbsen in den Topf geben. Alles mit der Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten kochen. Tomaten zur Suppe geben und nochmals weitere 10 Minuten köcheln.

Nudeln extra zubereiten und erst dann zur Suppe geben. Nochmals abschmecken.

Gemüsesuppe

von Dimitri

Zutaten für 4 Portionen:

1,75 l Brühe
4 EL Öl
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
4 große Kartoffeln
150 g Erbsen, tiefgekühlt
150 g Möhren
1 Stange Lauch
¼ Blumenkohl
¼ Weißkohl
1 Kohlrabi

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und im Öl andünsten; die Gemüsebrühe hinzugeben.

Die Kartoffeln in Würfeln schneiden, hinzufügen und 10 Minuten kochen lassen.

Inzwischen die Möhren schälen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Mit den Erbsen zu den Kartoffeln geben, weitere 5 Minuten garen.

Den Lauch und restliches Gemüse putzen, waschen und in Ringe schneiden. In den Topf geben und alles zusammen noch 5 Minuten kochen lassen.

Möhrensuppe mit Reis und Dill

von Dimitri

Zutaten für 4 Portionen:

200 g Reis
300 ml Wasser
Etwas Salz und schwarzer Pfeffer
1,5 l Gemüsebrühe
1 Zitrone
600 g Möhren
1 Bund Dill

Zubereitung:

Reis mit etwas Salz und 300 ml Wasser aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze in 30 bis 45 Minuten weich garen.

In einem zweiten Topf die Gemüsebrühe mit einem Stück fein zerkleinerter Zitronenschale, etwas Pfeffer und dem Zitronensaft aufkochen.

Möhren putzen, schaben und auf der Gemüsereibe in dünne Stifte teilen. Möhren jetzt in der Suppe nur aufkochen.

Dill waschen, trockentupfen und fein hacken.

Reis und Dill in die Suppe untermischen und mit Pfeffer abschmecken und servieren.

Linsensuppe mit Kokosmilch

von Ματρώνα Δ.

Hallo liebe Gemeinde, hier mein Beitrag zum Thema Fastenrezepte, und zwar gab es heute bei mir Linsensuppe mit Kokosmilch. Ihr braucht wenige Zutaten und die Zubereitung ist easy, los geht es:

Das Rezept ist OHNE Öl

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Stück Ingwer, ein paar Kartoffeln, ½ TL gemahlener Kreuzkümmel, 100 g rote Linsen, 600 ml Gemüsebrühe, Koriander, 1 kleine Dose Kokosmilch, Salz & Pfeffer

Schritt 1

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.

Schritt 2

Etwas Wasser erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin bei mittlerer Hitze andünsten. Kreuzkümmel und Linsen zugeben, kurz andünsten und die Brühe zugießen. Aufkochen und offen ca. 10 Min. köcheln lassen.

Schritt 3

Kokosmilch zur Suppe gießen und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Kurz aufkochen und noch mal 5 Min. offen köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gekochte Kartoffelwürfel vor dem Servieren über die Suppe streuen (extra sättigend) und mit Koriander bestreuen

Kalh Oreksh ♥

Μελιτζάνες - Auberginen

Αφού κόψουμε τις μελιτζάνες σε φέτες, τις τηγανίζουμε και μετά βάζουμε σε ένα μπολ ξίδι. Απλώνουμε τις φέτες, βάζουμε το ξίδι, σκόρδο τριμμένο και μισό καρύδι. Τυλίγουμε τις μελιτζάνες, τις βάζουμε στην πιατέλα και είναι έτοιμες να τις σερβίρουμε.

Καλή όρεξη!

Ελένη Γιαννακοπούλου

Auberginen in Scheiben schneiden und in der Pfanne braten. Essig in eine Schale tun. Die Auberginen ausbreiten, Essig, kleingeschnittenen Knoblauch und eine halbe Walnuss darüber geben. Die Auberginen einrollen und auf eine Platte servieren.

Guten Appetit

Eleni Jiannakopoulou

Gemüsesülze mit Agar Agar

von Ansbert

... neues aus meiner Experimentierküche in der Kölner Südstadt.

1 Teelöffel Agar Agar (gibt es im Bioladen oder Reformhaus)

1 Würfel Gemüsebrühe

1 Karotte

1/4 Paprika

5-10 Basilikumblätter

Salz und Pfeffer

Zunächst mit 0,5l Wasser und dem Brühwürfel eine Gemüsebrühe machen. Die Karotte und die Paprika in Stifte schneiden und ca. 3-4 Minuten über der köchelnden Gemüsebrühe dämpfen (das Gemüse sollte knackig bleiben). Die Gemüsebrühe wird sich beim Dämpfen etwas reduzieren (bei mir waren 350 ml übrig) und deshalb jetzt erst nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen. In die abgekühlte Gemüsebrühe einen Teelöffel Agar Agar (ca. 3g) einrühren, kurz aufkochen und für 2 Minuten köcheln lassen. In einem geeigneten Gefäß (ca. 0,5l Volumen und wenn es eckig ist lässt sich die Sülze

später besser schneiden) eine dünne Schicht Brühe einfüllen und die Karottenstifte locker nebeneinander einlegen. Jetzt etwas Brühe nachgießen bis die Karotten bedeckt sind und für ein paar Minuten ruhen lassen. Dann die Basilikumblätter auflegen und mit den Paprikastiften bedecken. Die restliche Brühe einfüllen so dass alles mit Brühe bedeckt ist. Die Sülze muss jetzt im Kühlschrank für mindestens 3 Stunden aushärten. In Scheiben geschnitten schmeckt die Sülze sehr lecker auf Brot oder einfach als Appetithappen zwischendurch.

Tipp: Wenn sich die Sülze nicht aus dem Gefäß löst, das Gefäß für 2-3 Minuten in warmes Wasser stellen und danach die Sülze auf einen Teller stürzen.

Καλή όρεξη!

Beilagen, Aufstriche und Soßen

Patates brastes me margarini kai alati - gekochte Kartoffeln mit Margarine und Salz

von Ματρώνα Δ.

... einai aplo kai pentanostimo kai aresei se olous 😊

... ist einfach und superlecker und schmeckt allen.

Auberginen-Tomatensauce

von Jolanda

- 1 große Aubergine
- 1 Packung passierte Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Gemüsebrühwürfel
- Thymian, Salz, Pfeffer, Olivenöl

Aubergine in Scheiben schneiden und in Olivenöl anbraten. In einem Topf grob gewürfelte Zwiebel, Knoblauch und (nur ganz kurz) den getrockneten Thymian in Olivenöl anbraten. Mit den passierten Tomaten ablöschen. Salz, Pfeffer und Gemüsebrühwürfel dazugeben, Sauce aufkochen und ca. 5min auf kleiner Flamme köcheln lassen. Auberginen dazugeben und erneut ca. 10min kochen lassen. Mit dem Pürierstab die Sauce pürieren und zu Nudeln servieren.

Alternativ zu den passierten Tomaten:

- 3 frische Tomaten
- 1 Teelöffel Tomatenmark
- 1 Tasse Wasser

Bei dieser Variante das Tomatenmark nach dem Thymian dazugeben und ebenfalls kurz anbraten. Anschließend die gewürfelten Tomaten dazugeben und mit Wasser aufkochen. Ansonsten wie oben beschrieben verfahren.

Guacamole

von Polixeni Georgiadou

Und mal was für Zwischendurch: z.B. als Brotaufstrich oder einfach zum Dippen

Zutaten für 4 Portionen

2 Avocado

7 EL Zitronensaft

2 Zehen Knoblauch

2 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Avocado mit einer Gabel zermusen. Sofort den Zitronensaft zugeben, sonst wird die Farbe der Guacamole bräunlich. Knoblauch fein hacken und unter die Masse rühren.

Zum Schluss Öl, Salz und Pfeffer hinzugeben.

Arbeitszeit: ca. 10 min. also sehr simpel!

Viel Spaß beim Zubereiten!

Veganer Brotaufstrich

von Jolanda

150gr. Sesampaste (Tahini)

Saft einer halben Zitrone

1 handvoll gehackte Petersilie

1 Esslöffel Tomatenmark

1 Knoblauchzehe

3 Esslöffel Olivenöl

3-4 gehackte Walnüsse

etwas Salz und Pfeffer nach Geschmack

Alle Zutaten mit dem Pürierstab, dem Mixer oder mit einem Löffel per Hand mischen je nachdem, wie sämig oder krümelig man den Aufstrich mag.

Tipps:

- Falls das Tahini zu fest ist, den Aufstrich mit etwas Wasser verdünnen.
- Für Aladoto (Öl fasten): Öl weglassen und durch 3-4 weitere fein gehackte Walnüsse ersetzen

Griechische Offenkartoffeln mit Oregano

von Dimitri

Zutaten für 4 Portionen:

2 kg Kartoffeln, (bevorzugt mehlig)
4 Zehen Knoblauch
½ TL Salz
½ TL Oregano
1 Prise Paprikapulver, rosenscharf
1 Tasse Öl,
2 große Zitronen, (Saft hiervon)

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen, schälen, achteln und auf ein Backblech setzen. Die Knoblauchzehen in kleine Stücke schneiden und über die Kartoffeln streuen. Salz, Oregano und Paprikapulver ebenfalls darüber geben.

Dann die Kartoffelstücke mit dem Öl und dem Zitronensaft beträufeln. Das Blech bei höchster Temperatur für eine halbe Stunde in den Ofen schieben, dann die Hitze auf ca. 180° reduzieren und die Kartoffeln in einer weiteren halben Stunde braun werden lassen.



Rote-Beete-Aufstrich

von Jolanda

Vorsicht! ... macht süchtig!

150g Rote Beete (gekocht)
ca. 50ml Olivenöl
1/2 Knoblauchzehe
Kerne von 5 Walnüssen

1 Esslöffel Cranberryessig (oder anderen fruchtigen Essig ... z.B. Apfelessig)
Salz
Pfeffer

Alle Zutaten im Mixer pürieren. Zum Schluss etwas fein geschnittenen Schnittlauch dazu.

Kichererbsenpüree

von Jolanda

- 1 Dose Kichererbsen
- Saft einer Limette
- 60ml Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Teelöffel gehackter frischer Koriander
- 2 Esslöffel gehackte frische Petersilie
- Salz, Pfeffer, eine Prise gemahlener Koriander



Die Zutaten im Mixer pürieren. Die Petersilie zum Schluss dazugeben und nur kurz mixen, damit sie etwas "stückiger" bleibt.

Kichererbsenpüree in eine Schale tun und zusätzlich noch etwas Olivenöl drübergießen.

Salate

Lauwarmer Gemüse-Curry-Salat (4 Personen)

aus dem Kochbuch von Katerina Bach „Schlank und gesund durch die orthodoxe Fastenzeit“ Berlin 2004

2 rote Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen abziehen. Zwiebeln in Streifen schneiden. Knoblauch hacken. 250 g Möhren und 400 g Kartoffeln schälen, waschen. 250 g Zucchini waschen, putzen. Alles in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in 2 EL Olivenöl glasig dünsten. Möhren und Kartoffeln kurz mit anbraten. 1 EL Curry darüber stäuben und anschwitzen. Mit 200 ml Kokosmilch (Dose) und 100 ml Orangensaft ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt ca. 10 Minuten dünsten. 50 g getrocknete Tomaten in Streifen schneiden. Zucchini noch 5 Minuten mitgaren. 60 ml Apfelessig in das Gemüse rühren und alles abschmecken. Lauwarm servieren. Pro Portion 162 kcal, 7 g Fett.

Broccoli mit Rucola

von Dimitri

Zutaten für 2Portionen:

400 g Broccoli

Salz

100 g Rucola

4 Tomaten

2 Zwiebeln

2 EL Essig

4 EL Öl

Gemüsebrühe,

etwas Pfeffer und Salz

Zubereitung:

Broccoli putzen, waschen und in Röschen teilen. In Salzwasser 5 Min. bissfest garen, absieben, kalt abbrausen und abtropfen lassen.

Rucola waschen, abtropfen lassen und nach Belieben zerkleinern. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.

Broccoli, Rucola und Tomaten auf Tellern anrichten. Sehr fein gehackte Zwiebeln mit Essig, Öl und Gewürzen vermischen und darüber geben.

Griechischer Bohnensalat

von Dimitri

250 g Gigantes (Riesenbohnen) über Nacht in Wasser einweichen. Bohnen 3-4 Stunden garen und abkühlen lassen.

1 rote Zwiebel vierteln und in dünne Scheiben schneiden,

1 Zehe Knoblauch fein würfeln.

250g Strauchtomaten vierteln.

Basilikumblätter von 1 Bund Basilikum (ca. 50g) grob zerkleinern und alles mit Essig, Salz, Pfeffer und Olivenöl mischen.

Σαλάτα φασολιών - Bohnensalat

von Fotini Daiou

ΥΛΙΚΑ:

500 γρ. κομμένα φρέσκα φασολάκια

200 γρ. μαύρα φασόλια

200 γρ. ρεβίθια

1 κόκκινο κρεμμύδι

λίγο ξύδι

λάδι

1 κουταλάκι μουστάρδα

μαύρο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βράζουμε (τα φασολάκια, τα φασόλια και τα ρεβίθια?) 15-20 λεπτά. Σ' ένα μπολ ρίχνουμε τα φασολάκια με τα μαύρα φασόλια και τα ρεβίθια. Ρίχνουμε το κρεμμύδι, το ξύδι (όσο θέλουμε). Χτυπάμε το λάδι, τη μουστάρδα και το πιπέρι. Τα προσθέτουμε μέσα στη σαλάτα και είναι έτοιμη.

ZUTATEN:

500 gr. Brechbohnen

200 gr. schwarze Bohnen

200 gr. Kichererbsen

1 rote Zwiebel

Essig

Öl

1 Teelöffel Senf

schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Kochen Sie die Bohnen und die Kichererbsen für etwa 15-20 Minuten. Geben Sie diese in eine Schüssel. Fügen Sie die feingeschnittene Zwiebel und etwas Essig nach Geschmack hinzu. Rühren Sie das Öl, Senf und Pfeffer zusammen und geben das über den Salat.

Hauptgerichte

Muscheln in Weißweinsauce

von Ansbert

Gestern hatten wir Besuch und ich habe für uns Muscheln gekocht ... sehr lecker!

Die Muscheln (3 kg für 3-4 Personen) müssen ca. 1 Stunde gewässert werden. Danach sollten alle Muscheln geschlossen sein. Offene Muscheln "anklopfen" ... wenn sie sich dann nicht schließen, müssen sie weggeworfen werden. Eventuelle "Bärte" der Muscheln entfernen.

In einem großen Topf habe ich einen 3/4 l Weißwein, 1 kleine gewürfelte Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, 1 Esslöffel Senf, 2 Zweige Rosmarin, Pfeffer und Salz zusammen erhitzt und die Muscheln darin bei kleiner Hitze 15 Minuten gekocht.

Das Ganze habe ich dann in dem großen Topf auf den Tisch gestellt und mit Salat und Weißbrot serviert.

Viel Spaß beim Nachkochen und καλή όρεξη.

Gemüse-Couscous für 3-4 Personen

von Ansbert

ca. 3/4 l Gemüsebrühe vorbereiten ... dazu braucht es Wasser, einen Brühwürfel, etwas Tomatenmark, Salz und Pfeffer ... alles zusammen kurz aufkochen lassen und dann Herdplatte abschalten.

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe und 1 Tomate klein schneiden und in Olivenöl anbraten. Nach ca. 5 Minuten 1 oder 2 Paprika und eine Zucchini in Stücke geschnitten dazu geben, mit Salz, Pfeffer und Kumin (gemahlener Kreuzkümmel) abschmecken und umrühren. Jetzt ca. 200 g Couscous über alles streuen und die vorbereitete Brühe dazu gießen. Das ganze muss noch ca. 10 - 15 Minuten ohne Hitze ziehen. Vor dem Servieren können noch frische Kräuter drüber gestreut werden (z.B. Petersilie).

Wer es mag, kann den Geschmack mit etwas Chili verstärken. Andere Gemüsesorten sind natürlich ebenso geeignet.

Viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit.

Tomatensauce mit Tintenfisch

von Polixeni Georgiadou auf Facebook gepostet

(kann mit Spaghetti, Reis oder anderen Teigwaren serviert werden)

Zutaten:

1 ½ – 2 kg. frischer – oder tiefgefrorener Tintenfisch

¼ Tasse Essig

¼ Tasse Öl

2 Knoblauchzehen

1 Zwiebel

400 gr. Tomatensauce (aus der Dose)

½ Tasse trockener Weißwein

¼ TL Pfeffer

1 – 2 Lorbeerblätter

1 Prise Salz

Zubereitung:

Der Tintenfisch wird mit Essig und Salz in einem Topf gekocht, bis er weich wird. Man entnimmt von dem gekochten Wasser eine Tasse, der Rest wird ausgeschüttet und der Tintenfisch wird in kleine Stücke geschnitten.

In einem Topf wird das Öl mit den feingehackten Zwiebeln und dem Knoblauch angeschwitzt.

Nun fügt man die Tomatensauce, die entnommene Tasse mit dem gekochten Wasser des Tintenfischs sowie die übrigen Zutaten hinzu. Lassen Sie die den Topf ca. 10 min kochen.

Danach wird der Tintenfisch hinzugefügt und dann wird alles noch einmal ca. 10-15 min gekocht.

Zum Schluss noch die Lorbeerblätter hinzufügen, welche dem ganzen noch ein besseres Aroma geben.

Viel Spaß und Erfolg beim Weiterkochen!

Mangold mit Nudeln in Senfsoße

von Dimitri

Zutaten für 4 Portionen:

400 g frische Fleischtomaten
400 g breite Bandnudeln
600 g Mangold
100 ml Öl
2 Teelöffel Senf
Ein Spritzer Zitrone,
Eine Prise Zucker
Salz
schwarzer Pfeffer
Eine Prise Cayennepfeffer

Zubereitung:

Die frischen Fleischtomaten werden mit heißem Wasser überbrüht, so dass die Haut problemlos abgezogen werden kann. Die Tomaten nach dem Häuten entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Die Bandnudeln in Salzwasser bissfest kochen.

Mangold sorgfältig waschen, putzen und die Stiele und Blatteile in Rippen und mundgerechte Stücke schneiden.

100 ml Öl in einer Pfanne erhitzen, die Mangoldstiele hineingeben und einige Minuten lang bei mittlerer Hitze andünsten. Die Mangoldblatt-Stücke dazugeben und beides zugedeckt so lange dünsten lassen, bis das Gemüse bissfest ist. Es könnte sein, dass der Mangold dabei leicht trocken wird – in diesem Falle einfach etwas heißes Wasser nachgießen.

Zwei Teelöffel Senf mit zum Gemüse geben und fünf Minuten lang bei niedriger Hitze reduzieren lassen. Mit einem Spritzer Zitrone, einer Prise Zucker, Salz, frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer und einer Prise Cayennepfeffer abschmecken. Eine Minute vor dem Servieren die Tomatenwürfel unterrühren und heiß werden lassen.

Die Bandnudeln abgießen und direkt unter das Gemüse mischen.

Ratatouille

von Dimitri

Zutaten für 4 Portionen:

1 Zucchini
etwas Paprika
4 Tomaten
4 Kartoffeln
2 Zwiebeln
Halbe Gurke
Petersilie
Schnittlauch

Zubereitung:

In einem Topf dünsten Sie in etwas Öl 2 zerstückelte Zwiebeln an; dazu geben Sie dann die geschnittenen Tomaten. Füllen etwas Wasser auf, damit nichts anbrennt. Dazu geben Sie nun 4 in kleine Würfel geschnittene Kartoffeln.

Schälen Sie eine halbe Gurke, entfernen sie die Kerne und schneiden Sie den Rest in mundgerechte Stückchen. Diese kommen ebenfalls in den Topf.

Jetzt nehmen Sie einen bunten Paprikamix. Entfernen Sie von der Paprika Strunk und Kerne und schneiden Sie sie ebenfalls in mundgerechte Stücke.

Dann nehmen Sie eine Zucchini und vierteln sie am besten der Länge nach, danach in Scheibchen schneiden und in den Topf geben.

Abgeschmeckt wird mit etwas Salz und Pfeffer, sowie einer Prise Zucker als Geschmacksverstärker. Lassen sie alles eine halbe Stunde köcheln, dann erst fügen sie zum Abschluss nur noch etwas gehackte frische Petersilie und etwas Schnittlauch hinzu. Das rundet das Gericht ab.

Spanakoriso

von Dimitri

Zutaten für 6 Portionen:

2 kg Blattspinat, frisch
2 Tassen Reis
2 Zwiebel(n), rot
½ Bund Petersilie
½ Bund Dill
½ Tasse Olivenöl
200 ml Wasser
1 Zitrone
Salz
Pfeffer, aus der Mühle, schwarz

Zubereitung:

Spinat waschen, in ca. 2-3 Minuten blanchieren, abgießen und gut ausdrücken. Zwiebeln klein schneiden, mit etwas Öl andünsten. Den Spinat dazugeben, mit 200 ml Wasser aufgießen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Wenn die Masse kocht, den vorbereiteten Reis zugeben und alles ca. 15 Minuten kochen lassen. Bei Bedarf etwas heißes Wasser zugeben.

Ganz kurz vor Ende der Kochzeit das restliche Öl und die Kräuter dazugeben. Zum Schluss mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Tomatenrisotto

von Dimitri

Zutaten für 4 Portionen:

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
4 EL Öl
200 g Reis
800 ml Wasser
4 TL Gemüsebrühe
4 Tomaten
Salz
Pfeffer
Oregano

Zubereitung:

Die Zwiebel und eine Knoblauchzehe feinhacken und im Öl anbraten. Den Reis kurz mitbraten, bis er glasig erscheint.

Das Wasser und die Gemüsebrühe dazugeben und unter ständigem Rühren 20 Minuten köcheln lassen. Die kleingeschnittenen Tomaten mit Salz, Pfeffer, Oregano und mit einer geriebenen Knoblauchzehe würzen und unterrühren; jetzt noch drei Minuten köcheln lassen.

Χταπόδι με κοφτό μακαρονάκι - Oktopus mit Nudeln

von Fotini Daiou

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό χταπόδι
½ κιλό κοφτό μακαρονάκι
2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
3-4 ντομάτες κόκκινες ψιλοκομμένες
λίγο λάδι

10.02.2018

αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε σε μικρά κομματάκια το χταπόδι. Βάζουμε το λάδι σε μια κατσαρόλα και προσθέτουμε το κρεμμύδι να σοταρισθεί. Ανακατεύοντας ρίχνουμε το χταπόδι, την ψιλοκομμένη ντομάτα, αλάτι, πιπέρι, το ανάλογο νερό και αφήνουμε να βράσουν καλά με αρκετό ζωμό. Μόλις καλοψηθεί το χταπόδι, ρίχνουμε το κοφτό μακαρονάκι. Τα αφήνουμε να βράσουν μαζί 10-15 λεπτά.

ZUTATEN

1 Kilo Oktopus
½ Kilo kurze Makkaroni
2 Zwiebeln, gehackt
3-4 rote Tomaten gehackt
etwas Öl
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Oktopus in kleine Stücke schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Unter Rühren den Oktopus, die gehackten Tomaten, Salz, Pfeffer, Wasser hinzugeben und alles kochen lassen. Sobald der Oktopus gar ist, fügen Sie die Nudeln hinzu. Lassen Sie alles nochmal 10-15 Minuten kochen.

Χορτόσουπα - Gemüseeintopf

von Fotini Daiou

ΥΛΙΚΑ:

λίγο ελαιόλαδο
¾ κιλού πατάτες
2 κρεμμύδια
4-5 καρότα
λίγο σέλινο
3-4 ντομάτες ώριμες
1 λίτρο νερό
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Πλένουμε και ψιλοκόβουμε όλα τα χορταρικά. Τα βάζουμε με το νερό σε κατσαρόλα να βράσουν για 20 λεπτά. Προσθέτουμε το αλάτι, το πιπέρι και τις ντομάτες ολόκληρες και τρυπημένες με το πιρούνι. Αφήνουμε να βράσουν όλα μαζί 1 ώρα.

ZUTATEN:

etwas Olivenöl
¾ Kilo Kartoffeln
2 Zwiebeln

4-5 Karotten
wenig Sellerie
3-4 reife Tomaten
1 Liter Wasser
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Putzen Sie das Gemüse und schneiden Sie die Kartoffeln, die Zwiebeln, die Karotten und den Sellerie in Würfel. Geben Sie diese in einen Topf mit dem Wasser und lassen Sie alles 20 Minuten kochen. Stechen Sie mit einer Gabel in die Tomaten und geben Sie diese mit Salz und Pfeffer in den Topf. Lassen Sie alles zusammen eine Stunde kochen.

Μύδια και γαρίδες - Miesmuscheln und Garnelen

von Fotini Daiou

ΥΛΙΚΑ:

500 γρ. γαρίδες
500 γρ. μύδια
2 κρεμμύδια
1 πιπεριά καυτερή
1/3 λάδι
4-5 ντομάτες μαλακές κομμένες
λίγο μαϊντανό
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βράζουμε τα μύδια και τις γαρίδες 15 λεπτά. Τσιγαρίζουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι, ρίχνουμε την ντομάτα, ανακατεύουμε. Μόλις πάρει βράση, προσθέτουμε το αλατοπίπερο, τα μύδια και τις γαρίδες. Λίγο πριν τα βγάλουμε από την φωτιά, ρίχνουμε το μαϊντανό και την καυτερή πιπεριά (όσο θέλουμε).

ZUTATEN:

500 gr. Garnelen
500 gr. Muscheln
2 Zwiebeln
1 Chilischote
1/3 Öl
4-5 weiche gewürfelte Tomaten
Petersilie
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Kochen Sie die Muscheln und Garnelen 15 Minuten. Dünsten Sie die feingeschnittenen Zwiebeln an, rühren Sie die Tomaten unter und lassen diese aufkochen. Geben Sie Salz und Pfeffer, sowie Muscheln und Garnelen hinzu. Fügen Sie die Petersilie und die Chili nach Geschmack hinzu, kurz bevor das Essen gar ist.

Gegrilltes Gemüse mit Kichererbsen Püree

von Liza

Ein schnelles und leckeres Gericht zur Fastenzeit vor allem für Berufstätige:

Für 2 Personen:

1 große Dose Kichererbsen (Man kann natürlich auch getrocknete Kichererbsen nehmen und auf die herkömmliche Art zubereiten)

1 halbe Zwiebel

Rosmarin getrocknet oder frisch

Frisch gemahlener Pfeffer

Olivenöl

Zitrone

Beilage:

1 Aubergine

1 Zucchini

500 g frische Champignons

2-3 Paprikaschoten (schöner ist, wenn man eine rote, eine grüne und eine gelbe nimmt)

etwas Olivenöl zum Bepinseln

Marinade:

Olivenöl

Balsamico Essig

Salz

Oregano oder Kräuter der Provence

Knoblauch

Eine Dose Kichererbsen mit getrocknetem oder frischem Rosmarin, einer halben Zwiebel, Olivenöl und Pfeffer auf kleiner Flamme so lange kochen, bis die vorhandene Flüssigkeit aus der Dose, (Wasser mit Salz) eine sämige Konsistenz erhält, oder weniger kochen, wenn man lieber eine Suppe möchte. Man serviert es mit etwas Zitronensaft.

In der Zwischenzeit schneidet man die Aubergine und Zucchini längs in dünne Scheiben, die Champignons werden halbiert und die Paprikaschoten werden zuerst geviertelt und dann halbiert.

Man grillt das Gemüse im Backofen-Grill, bepinselt es aber vorher mit etwas Olivenöl. **VORSICHT:** das Gemüse ist sehr schnell gar, ca. 3 Minuten. Nicht dunkel werden lassen!!!

In der Zwischenzeit bereitet man eine Marinade aus Olivenöl, Balsamico-Essig, Salz, Kräuter und Knoblauch her und übergießt damit das gegrillte Gemüse.

Viel Spaß!

Liza

Maccheroni mit Gemüse

von Ansbert



Dieses Rezept entstand aus einer Laune beim Einkaufen. Es lässt sich schnell und einfach zubereiten. Jolanda und ich waren uns einig: Es schmeckt super.

Zutaten für 2 Personen:

200 g kurze Maccheroni (natürlich geht es auch mit anderen Nudeln)

5 EL Olivenöl

1 Paket Suppengemüse (Karotten, Sellerie, Lauch, Blumenkohl, Petersilie)

2 Zehen Knoblauch

Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß, Curry



Die Nudeln in Salzwasser kochen und nach der erforderlichen Kochzeit abgießen. Das Suppengemüse sowie den Knoblauch klein schneiden und in einer großen Pfanne mit dem Olivenöl und den Gewürzen bei mittlerer Hitze kurz anbraten (das Gemüse darf noch knackig bleiben). Anschließend die Nudeln in die Pfanne geben und alles bei kleiner Hitze vermischen. Jetzt nur noch die klein gehackte Petersilie untermischen, eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort in der Pfanne servieren. Dazu passt ein grüner Salat.



Καλή όρεξη!

Pizza mit Sauerkraut

von Ansbert

Zutaten für 2 Personen:

250 g	Mehl
1 Beutel	Trockenhefe
1 EL	Olivenöl
180 ml	Wasser
250 g	Sauerkraut
250 ml	Rice cuisine (gibt es z.B. bei Real) oder Sojacreme
	cuisine von Alnatura (gibt es bei dm) als Ersatz für Sahne
	Salz und Pfeffer

Aus dem Mehl, der Trockenhefe, dem Olivenöl und dem Wasser mit einer Prise Salz einen Teig kneten. Den Teig ca. 30 min. gehen lassen, nochmals

durchkneten und auf einem Blech ausrollen. Das Sauerkraut kurz mit Wasser abspülen (das macht den Geschmack milder), in einem Sieb abtropfen lassen und gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen und das Rice cuisine/Sojacreme cuisine darüber geben. Die Pizza wird anschließend bei 250° - 300° für ca. 10 min. im Ofen gebacken.

Meine Familie und ich finden das sehr lecker. Guten Appetit.

Gegrillter Tintenfisch mit geschmolzenen Tomaten

von Ansbert

Dieses Gericht ist schnell und einfach zubereitet aber schmeckt trotzdem sehr lecker.

Zutaten für zwei Personen:

- 2 Tintenfischtuben (gibt es tiefgefroren z.B. bei real)
- 3-4 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Olivenöl

Die Tomaten, die Zwiebeln und den Knoblauch klein schneiden und mit dem Olivenöl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne garen, bis die Tomaten matschig (geschmolzen) und die Zwiebeln glasig sind. Dann mit Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken.



Die aufgetauten Tintenfischtuben für ca. fünf Minuten grillen. Dazu kann man einen Tischgrill, eine Grillpfanne oder eine normale Bratpfanne nehmen. Hauptsache heiß. Vor dem servieren mit etwas Zitronensaft, Salz und grob gemahlenem Pfeffer würzen. Dann die Tintenfische zusammen mit den geschmolzenen Tomaten servieren.

Viel Spaß beim Kochen und Guten Appetit.

Gemüse aus dem Ofen mit Kritharaki

von Oli Thira Dekatria

Da ich meist nicht nach Rezepten Koche und ohne Öl faste, mache ich es mir relativ einfach:

Ich geh einkaufen und hol einfach an Gemüse auf was ich gerade Appetit habe. Zwiebeln und Knoblauch dünste ich in kochendem Wasser was von der Menge recht einfach zu dosieren ist (sollte es bedecken), längere Zeit und ständig umrühren (man sieht und fühlt ja wenn es glasig ist) dann sind am Knoblauch

10.02.2018

Seite 26

auch die Bitterstoffe weg (kleiner Tipp: mit einem Messer anschlagen, Mittelteil entfernen) ... Gemüse aufschneiden und auf einem Rost in den Ofen geben um es zu grillen (Grill natürlich von Vorteil).

Da ich ein riesiger Fan von Kritharáki bin, gebe ich einfach eine Dose gehackte Tomaten und ein Päckchen passierte Tomate in einen Topf, dann die Reismudeln dazu und einkochen lassen (rühren nicht vergessen). Am Herd bzw. im Ofen braucht alles gleich lange. Heißt, dass ich die Zwiebeln und Knoblauch in den letzten drei/vier Minuten mit zur Kritharáki-Tomatenmischung gebe. Dann auf einen Teller und das Gemüse dazu anrichten, fertig! Dauert mit schneiden usw. nie länger als 30 Minuten und man kann auch normalen Reis oder anderes nehmen...

Immer kreativ bleiben und viel Kraft für die letzten Tage.

Desserts und Gebäck

Inseln im Roten Meer (4 Personen)

aus dem Kochbuch von Katerina Bach „Schlank und gesund durch die orthodoxe Fastenzeit“ Berlin 2004

200 g Rundkornreis und 80 g gehackte Pistazien in 1 EL Speiseöl anrösten. Mit 750 ml Kokosmilch ablöschen (Statt Kokosmilch geht auch 4 EL Kokoscreme + 750 ml Wasser). 1 Prise Jodsalz, Zimt und Kardamom hinzugeben und zugedeckt ca. 20 Min. ausquellen lassen, ggf. Wasser nachgießen. 40 g Rosinen, 2 EL Honig und 50 g Kokosraspel zugeben. Mit einem feuchten Esslöffel Klößchen vom Reis abstechen und auf dem Erdbeermark servieren. Erdbeermark: 300 g frische Erdbeeren pürieren, mit 2 EL Honig sowie 1 Prise Zimt verrühren und zu den warmen Klößchen reichen. Pro Portion ca. 300 kcal, 14 g Fett.

Schokoladenkuchen

von Marina Kiroudi

(12-16 Stück), geht leicht und schmeckt gut:

¾ Tasse Öl (vorzugsweise Sonnenblumenöl)

2 Tassen Zucker

2 Tassen kaltes Wasser

3 EL Essig

6 EL Kakao

1 TL Salz

2 Päckchen Vanillezucker

3½ Tassen Mehl

2 TL Kaisernatron (ist dasselbe wie die griechische "Soda" und steht im deutschen Supermarkt neben dem Backpulver)

Öl und Zucker gut vermengen, Essig, Wasser, Vanillezucker hinzufügen. Am Ende Mehl mit Kaisernatron, Salz und Kakao mischen, ebenfalls hinzufügen und rühren. Kuchenform mit Öl einfetten und mit Mehl bestäuben. Bei mittlerer Hitze ca. 45 min. backen.

Den abgekühlten Kuchen mit Puderzucker bestäuben oder mit Schokoladenglasur überziehen.

Noch ein persönlicher Tipp: Mehlmischung sieben, dann bilden sich keine Klümpchen und der Kuchen ist lockerer.

Hier noch das Rezept für eine Schokoladenglasur:

2-4 EL Kakao
1 Tasse Puderzucker
½ TL Sonnenblumenöl
3-4 EL warmes Wasser

Kakao und Zucker vermischen, löffelweise Wasser unter Rühren hinzufügen bis die Masse zu einer zähflüssigen Creme wird. Dann Sonnenblumenöl hinzufügen und gut verrühren. Auf den Kuchen verteilen bevor er vollständig ausgekühlt ist.

Das Rezept ist aus dem Buch von M. D. Kokkinou, G. Kofina, Sarakostiana, Athen 1991. Das Buch hat viele einfache und schöne Fastenrezepte, gibt es aber leider nur auf griechisch.

Viel Freude beim Backen!

Halvas ohne Zucker

von Dimitri

250 g Grieß
3 Orangen
125 ml Olivenöl
200 g Mandeln
150 g Honig
1 Prise Salz
1 Stange Zimt
etwas Zimt, gemahlener
550 ml Wasser

Zubereitung:

Die Mandeln hacken (z.B. im Mixer) und in einer Pfanne vorsichtig trocken anrösten.

Die Orangenschalen dünn abreiben und den Saft der Orangen auspressen.

In einem Topf das Wasser zum Kochen bringen; die Zimtstange, den Orangensaft und den Abrieb der Orangenschalen dazugeben und bei geringer Temperatur etwas ziehen lassen.

Währenddessen in einem zweiten, ausreichend großem Topf das Olivenöl erwärmen und den Grieß einrühren.

Das Orangenwasser durch ein Sieb seihen und dazugeben. Das Ganze leise köcheln lassen bis die Masse dick wird und sich gut vom Topfrand löst.

Die Mandeln und den Honig dazugeben und den Topf von der Hitzequelle nehmen. Die Masse in eine Kasten- oder Gugelhupfform füllen und kalt stellen. Wenn die Masse fest ist, auf eine Platte stürzen und mit dem Gemahlenern Zimt bestreuen.

Grießspeise (Halvas)

von Dimitri

Zutaten:

- 1 Tasse Olivenöl
- 2 Tassen Grieß
- 3 Tassen Zucker
- 4 Tassen Wasser
- 1 Stange Zimt
- 1/2 Tasse grob gehackte Mandeln, Walnüsse oder Pistazien
- 1 TL. gemahlener Zimt

Zubereitung:

Zuerst den Zucker mit dem Wasser und der Zimtstange in einem Kochtopf aufkochen und 3 Minuten zu einem Sirup einkochen, dann zur Seite stellen.

In einem anderen Topf das Öl stark erhitzen und den Grieß hinzugeben. Unter ständigem Rühren ca. 7 - 10 Minuten rösten. Die Mandeln nach einigen Minuten dazugeben und auch noch etwas rösten lassen.

Das Zuckerwasser (ohne Zimtstange) langsam dazugeben unditerrühren bis die Masse dick wird. In eine Gugelhupfform (oder längliche Backform) geben und erkalten lassen. Erkalte aus der Form stürzen und mit Zimtpulver bestreuen.

Fettgebäck mit Honig (Loukoumades)

von Dimitri

Zutaten:

500 g Mehl
1 EL Bierhefe
250 ml Wasser
0,5 TL Salz
Öl

Für den Sirup:

250 g Zucker
6 EL Honig
180 ml Wasser
gemahlener Zimt

Zubereitung:

In einer tiefen Schüssel das Mehl mit dem Salz vermengen und in der Mitte eine Mulde hineindrücken, in welche wir die in 250 ml lauwarmem Wasser aufgelöste Hefe geben.

Das Mehl hineinrühren, so dass ein nicht zu flüssiger Teig entsteht. Den Teig zugedeckt aufgehen lassen. Wenn sich Bläschen an der Oberfläche bilden, ist er fertig.

In einem Topf reichlich Öl erhitzen. Den Teig durch die fast geschlossene Hand fließen lassen, und an der Daumenseite durch Zudrücken der Hand jeweils ein kleines Bällchen austreten lassen und ins Öl geben. Diesen Vorgang wiederholen, bis die Oberfläche des Topfes mit Bällchen bedeckt ist.

Die Teigbällchen ausbacken und mit einer Schöpfkelle herausnehmen.

Die fertigen Loukoumades mit einem Sirup aus dem Honig, dem Zucker und Wasser übergießen. Mit Zimt bestreuen und heiß servieren.

Fastenkuchen

von Maria Tsakiridu-Streit

Man nehme:

3 Tassen Mehl oder Instant-Mehl
3 TL Backpulver
1 Tasse Öl
1 Tasse Zucker
2 rohe geriebene Karotten
2 zerdrückte Bananen
die abgeriebene Schale und den ausgepressten Saft von 2 Orangen
1 Tasse grob gehackte Walnüsse
1 Glas Orangensaft

Alle Zutaten (außer dem Orangensaft und den Walnüssen) in eine Schüssel geben und gut verrühren. Dann langsam den Orangensaft dazugeben, bis er ganz aufgesogen ist. Zum Schluss noch die gehackten Walnüsse unterrühren. Bei mittlerer Hitze etwa eine Stunde backen.

Birnenbrot

von Ruth Miron

750 g Birnen (Alexander oder Conference) ohne Schale in Stücke geschnitten
250 g brauner Zucker
250 g Rosinen
125 g Haselnüsse (oder Mandeln)
1 El. Kakao
1 El. Rum
1 Ms. Zimt
1 Ms. Nelken
500 g Mehl
1 1/2 P. Backpulver

alles mischen und bei 175°C 1 ¼ Std. backen

Liebe Grüße, Ruth Miron

Salzgebäck

von Frau Irini

625g Olivenöl
25g Salz
25g Backpulver
50g zerlassene Margarine
325g Retsina
1250g Mehl

Alle Zutaten bis auf das Mehl rühren. Anschließend Mehl allmählich dazugeben.
Bei 240° 10-15min backen.

Apfelkuchen

von Frau Irini

1 Glas Pflanzenöl
2 Gläser Zucker
3 Gläser geriebenen Apfel
1 Teelöffel Natron
2 Teelöffel Backpulver
Zimt
Vanille
Walnüsse

Alle Zutaten bis auf das Mehl rühren. Anschließend Mehl allmählich dazugeben.
Bei 180° 65min backen.

Apfeltaschen

von Frau Irini

Für den Teig:

1kg Mehl
2 Gläser Pflanzenöl
1 Glas Retsina
2 Tütchen Backpulver
etwas Puderzucker

Für die Füllung:

6 geriebene Äpfel
4 Esslöffel Zucker
4 Esslöffel Paniermehl
3 Teelöffel Zimt
4 Esslöffel Walnüsse

Aus dem Teig kleine Fladen ausrollen, Füllung dazugeben, kleine Halbmonde formen. Bei 240° 15min backen. Abkühlen lassen und mit Puderzucker bestreuen.

Pettuli

von Chris Vlahonasis in Orthodox Christian Network (www.myocn.net)



In der Gegend von Taranto in Griechenland werden diese goldenen, frittierten Teigstückchen traditionell in der vorweihnachtlichen Fastenzeit gegessen.

Zutaten:

7 Tassen Mehl
warmes Wasser
1 Teelöffel Salz
25g frische Hefe
1 Teelöffel Zucker
Olivenöl zum Frittieren

Zubereitung:

1. Mische Mehl, Salz, Zucker, Hefe (in einem Glas mit warmen Wasser aufgelöst) und ausreichend warmes Wasser, um einen leicht feuchten, klebrigen und weichen Teig herzustellen. Den Teig an einem warmen Ort gehen lassen.
2. Erhitze das Olivenöl und frittieren kleine Stücke des Teigs, z.B. mit einem Löffel portioniert. Die Pettuli werden sofort aufgehen. Drehe die Pettuli nach 30 Sekunden auf die andere Seite und frittieren sie weiter bis sie goldbraun sind. Die fertigen Pettuli aus dem Öl nehmen und auf Küchenpapier oder einem Handtuch das Öl abtropfen lassen.

Als Dessert kann man die Pettuli mit Zucker oder Honig servieren. Aber sie können auch mit einem Hauptgericht anstelle des Brotes gereicht werden. Es gibt ebenfalls andere Geschmacksvarianten mit Tomaten, Gemüse oder Kürbis, die sich alle für die vorweihnachtliche Fastenzeit eignen.

Vegane Nussecken

von Jolanda

- 100g Kichererbsenmehl
- 75g Weizenmehl
- 25g Sojamehl
- 50g Rohrzucker
- 60g Margarine
- 75ml Wasser
- eine Messerspitze Backpulver

- 75g Cashewnüsse
- 75g Walnüsse
- 2EL Feigenmarmelade



Sojamehl im Wasser auflösen, zum restlichen Mehl, Backpulver, Zucker und Margarine dazugeben, zu einem Teig kneten und 30min im Kühlschrank ruhen lassen. Nüsse grob hacken und rösten. Die Marmelade unterrühren. Den Teig dünn auf ein Backpapier ausstreichen, die Nüsse drüber verteilen und fest eindrücken. Den Teig in dünne Dreiecke schneiden und etwas auseinanderschieben.

15 min bei 160° Umluft backen.

Vegane Nussplätzchen

von Jolanda

Für den Teig:

- 150 g Margarine (Zimmertemperatur)
- 300 g Mehl
- 100 g Zucker
- ½ Packung Backpulver
- 1,5 Päckchen Vanillezucker

- 20 ml Rapskernöl
- 2 Esslöffel Sojamehl mit 4 Esslöffen Wasser vermischt

Feigenmarmelade zum Bestreichen des Teigs.

Für den Belag:

- 100g gehackte Haselnüsse
- 50g Mandelblätter
- 50g gehackte Cashewkerne
- 80g gemahlene Mandeln
- 50g gemahlene Haselnüsse
- 75g Zucker
- 1,5 Päckchen Vanillezucker
- 100g Margarine
- 3 EL Wasser
- 1 Esslöffel Feigenmarmelade

Ein Riegel Zartbitterkuvertüre geschmolzen.

Ausführung:

Alle Zutaten für den Teig verkneten und auf einem Backblech rechteckig ausrollen (ca. 25x30cm). Mit der Marmelade bestreichen.

Alle Zutaten für den Belag zum Schmelzen bringen, kurz aufkochen lassen und auf den Teig verteilen.

30 Minuten bei 170° Umluft backen.

Blech aus dem Ofen holen, die Ränder begradigen und in Quadrate (4x4cm) einteilen.

Wenn die Plätzchen abgekühlt sind die geschmolzene Kuvertüre mit einer Gabel verteilen, so dass „Schokofäden“ die Plätzchen verzieren.

Traditionelle Gerichte zu besonderen Anlässen

Kolliva – Κόλλυβα

Γιώτα Χριστοδούλου

Για 50 άτομα

- 2 κιλά σιτάρι
- 1 κιλό αμύγδαλα λευκά
- 1 κιλό σταφίδες ξανθές
- 1 κιλό σταφίδες μαύρες
- 1 κιλό καρύδια
- 1-2 ρόδια
- 1 ματσάκι μαϊντανό
- 1 κουτ. γλ. κόλιανδρο
- 1 κουτ. γλ. κανέλλα
- 1 κουτ. γλ. γλυκάνισο

Βράζουμε το σιτάρι μέχρι να σκάσει και το αφήνουμε να στεγνώσει πολύ-πολύ καλά. Δεν πρέπει να παραμείνουν υγρά στο σιτάρι. Έπειτα ανακατεύουμε όλα τα υλικά. Τα τοποθετούμε όμορφα στο δίσκο και από πάνω ρίχνουμε τα εξής:

- 500 γρ. σουσάμι καβουρδισμένο
- 500 γρ. φρυγανιά τριμμένη
- 1 πακέτο μπισκότο τριμμένο (ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΑ, σαν τα «Μιράντα»)

Τέλος καλύπτουμε με στρώμα ζάχαρης άχνης. Στολίζουμε με ρόδια ή ξηρούς καρπούς ή κουφέτα, κατά βούλησιν. Για να μοιράσουμε τα κόλλυβα ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί, πολύ καλά, ώστε η ζάχαρη να φτάσει παντού.

Für 50 Personen

- 2kg Weizen
- 1kg geschälte Mandeln
- 1kg helle Rosinen
- 1kg dunkle Rosinen
- 1kg Walnüsse
- 1-2 Granatäpfel
- 1 Bund Petersilie
- 1 Teelöffel Koriander gemahlen
- 1 Teelöffel Zimt
- 1 Teelöffel Anissamen gemahlen

Den Weizen kochen bis er „aufgeht“ und dann sehr gut trocknen lassen. Alle o.a. Zutaten vermengen, auf ein Tablett tun und anschließend bedecken mit

- 500g Sesam geröstet
- 500g Paniermehl
- 1 Paket Butterkekse gemahlen (keine zwingend nötige Zutat)
- Puderzucker

Zum Schluss mit Granatapfelkernen, Nüssen oder Wiener Mandeln dekorieren. Vor dem Verteilen an die Gemeinde alle Zutaten vermengen, damit der Zucker überall hinkommt.

Melomakarona

von Jolanda

ca. 40 Stück

Zutaten für den Sirup

- 250g Zucker
- 250g Wasser
- 1 Stange Zimt
- 5 Nelken
- 3EL Honig

Zutaten für den Teig

- 200ml Olivenöl
- 4 EL Zucker
- 50 ml Wasser
- 100 ml Orangensaft
- 30 ml Cognac
- 3TL Backpulver
- 2TL Zimt
- 200g fein gemahlene Walnüsse
- 400 g Mehl

100g gehackte Walnüsse zum Drüberstreuen

Zubereitung

Wir bereiten als erstes den Sirup zu und stellen ihn in den Kühlschrank. Er muss nämlich kalt auf die heißen Melomakarona gegeben werden. Dazu bringen wir Wasser, Zucker Zimtstange und Nelken zum Kochen. Nach 2-3min den Topf von der Platte nehmen, den Honig einrühren und den Sirup abkühlen lassen bevor wir ihn in den Kühlschrank stellen.

Alle Zutaten für den Teig zusammenmengen und kneten. Es muss ein weicher Teig entstehen. Kleine Laibchen formen, mit einer Gabel dreimal auf die flache

Seite stechen. Auf der abgerundeten Seite mache ich mit dem Eierschneider diagonal einmal links einmal rechts das typische geriffelte Muster.

Bei 180° Umluft 22 min. backen. Die heißen Laibchen schnell in eine Auflaufform legen und mit dem kalten Sirup übergießen. Kurz ziehen lassen, wenden und erneut ziehen lassen, bis sich die Laibchen vollgesogen haben.

Die Melomakarona auf eine Servierplatte legen und gehackte Walnüsse drüberstreuen.

Varvara

Traditionelle Suppe zum Fest der Hl. Barbara.

- 500 g geschälten Weizen
- 2 Tassen Zucker
- 1 Tasse blonde Rosinen
- 10 getrocknete Feigen
- Einige getrocknete Pflaumen
- Etwas Sesam
- Einige getrocknete Datteln
- 200 g Walnüsse
- Zimt
- 1 Tasse Tahini (kann auch weniger sein)

1. Den Weizen am 2. Dezember waschen und einweichen.
2. Am 3. Dezember den Weizen in Wasser kochen.
3. Den Weizen aus dem Wasser nehmen und etwas zerdrücken. Danach zurück in den Topf.
4. Rosinen hinzufügen und bei niedriger Temperatur weiter kochen.
5. Die Feigen in Stücke schneiden und in den Topf geben.
6. Unter häufigem Rühren kochen bis ein sämiger Brei entstanden ist.
7. Den Zucker hinzufügen und gut rühren.
8. Wenn der Zucker sich aufgelöst hat die Hitze abschalten und Tahini dazu geben (zusätzlich kann auch geröstetes Mehl genommen werden).
9. Gut umrühren und servieren.
10. Jede Portion mit Walnüssen, Zimt, Sesam, Datteln und Pflaumen garnieren.

Prosporon

Das Prosporon ist das liturgische Brot der orthodoxen Kirche. Das Rezept und die praktischen Tipps stammen von Priester Athanasios Palaskas, der im weltlichen Beruf Bäckermeister ist.

Rezept für zwei Prospora:

1 kg	Weizenmehl Typ 405
500 ml	Wasser
10 g	Hefe
10 g	Salz

Außerdem:

2	runde Formen, hitzefest, Durchmesser 20 cm
1	Stempel für Prospora (gibt es im Gemeindezentrum Brühl für 25 €)
	Backpapier
	Speiseöl

Alle Zutaten in eine Schüssel geben, mischen und mit der Hand kneten, bis der Teig weich und luftig ist. Das kann 15 – 20 Minuten dauern. Den Teig in zwei gleiche Hälften teilen.



Die Formen werden am Boden mit einem zugeschnittenen Stück Backpapier ausgelegt und am Rand mit etwas Öl bestrichen. Dann können die Teigstücke in die Formen gelegt und vorsichtig flach gedrückt werden. Vor dem Stempeln wird eine kleine Prise Mehl auf der Oberfläche des Teigs verteilt. Jetzt den Stempel mit Kraft auf den Teig drücken bis etwas Teig seitlich über den Stempel quillt. Um den Stempel vom Teig zu lösen, mit einem Finger seitlich eine kleine Delle in den Teig drücken, damit Luft unter den Stempel kommen kann. Dann den Stempel mit einer zügigen Bewegung vom Teig lösen. Der Teig sollte jetzt für etwa zwei Stunden ruhen.



Vor dem Backen müssen mit einer Stricknadel oder einem Holzspieß Löcher in den Teig gestochen werden, damit der Dampf entweichen kann. Die Löcher folgen dem Muster des Stempels. Vier Löcher in den äußeren Rand an die Endpunkte des Kreuzes und zwölf Löcher an die End- und Kreuzungspunkte der Linien des Stempels (siehe Foto). Dann wird das Brot in den 220° heißen Ofen geschoben. Nach 10 Minuten wird die Hitze auf 180° reduziert und das Brot für weitere 50 Minuten gebacken.



Folgende Gebete begleiten die Herstellung von Prosphora:

ΠΡΟΣΕΥΧΗ ΤΗΝ ΩΡΑ ΠΟΥ ΖΥΜΩΝΟΥΜΕ ΤΟ ΠΡΟΣΦΟΡΟ

Πριν το ζύμωμα

Τρισάγιον

Παναγία Τριάς

Πάτερ ημών

Κύριε, σ' ευχαριστώ γι' αυτήν την άγια ώρα, που με τ' αμαρτωλά μου χέρια με αξιώνεις να ζυμώνω τα Πανάχραντά Δώρα της αγάπης σου. Σε παρακαλώ, κατάπεμψον το πανάγιο σου Πνεύμα, που ευλογεί όλα τα Μυστήρια της Εκκλησίας, να ευλογήσει και τούτα τα Δώρα, για να γίνουν καλά και ευπρόσδεκτα στο Άγιο σου θυσιαστήριο. Και σε παρακαλώ να τα δεχθείς, όπως δέχτηκες τη θυσία του Άβελ, τη δοξολογία των ποιμένων, τα δώρα των μάγων, τα δάκρυα του Πέτρου και του ληστή τη μετάνοια. Και να με αξιώνεις να σου τα προσφέρω πάντοτε ευσυνείδητα. Αμήν.

Μετά το ζύμωμα

Κύριε Ιησού Χριστέ ελέησον

Einkaufstipps

Aldi

von Ansbert

Man kann es kaum glauben, aber bei Aldi gibt es tolle Produkte, die sich für die Orthodoxe Fastenzeit eignen. Und relativ preiswert sind die Sachen auch.

Diverse vegane Brotaufstriche und Pasten sind dort als Bio-Produkte erhältlich. Meine Favoriten sind „Zwiebelschmalz“ und „Paprika-Cashew“.

In der Kühltheke finden sich verschiedene Tofu-Produkte. Das reine Tofu ist sehr gut; es krümelt nicht so wie andere Tofusorten und bleibt auch nach dem Kochen oder Braten noch bissfest. Besonders schmackhaft ist Räucher-Tofu. Ebenfalls empfehlenswert sind Soja-Schnitzel und Veggie-Burger. Die Würstchen und den Aufschnitt aus Tofu finde ich jedoch nicht so lecker.

Wenn es mich dann doch mal nach tierischem Eiweiß gelüftet, nehme ich mir die Flusskrebsschwänze mit, die sich direkt neben den Nordseekrabben befinden.

Als pflanzlichen Ersatz für Milch, sei es zum Trinken oder Kochen, kaufe ich dort den Bio-Sojadrink naturell.

dm

von Ansbert

Auch dm hat außer Shampoos, Windeln und Putzmitteln diverse Produkte, die die Speisekarte in der Orthodoxen Fastenzeit abwechslungsreicher gestalten können. Diese Produkte bieten gute Bio-Qualität zu bezahlbaren Preisen.

dm hat ebenfalls diverse Brotaufstriche und Pasten. Dort wird man für jeden Geschmack fündig. Ich bevorzuge „Toscana“, „Senf-Rucola“ und „Grüner Pfeffer“.

Alle Gerichte, die außerhalb der Fastenzeit mit Hackfleisch zubereitet werden, kann man auch mit den „Sojaschnitzel“ machen. Außerdem sind auf der Packung oft inspirierende Kochrezepte abgedruckt (zum Lesen braucht man allerdings eine Lupe).

Viele andere Bio-Produkte sind auch einen Versuch wert. Da gibt es diverse Körner- und Getreidesorten, Tofu in allen möglichen Arten, Reis- oder Mandelmilch (letztere schmeckt besonders gut im Kaffee), vegane Fertigsoßen und Bratlinge in verschiedenen Geschmacksrichtungen.

Über das Fasten

Die vierzigtägige Fastenzeit vor Ostern: als Fastende unterwegs sein

Athanasios N. Papathanasiou

Während der gesamten Fastenzeit faste ich. Ich faste also vom „Reinen Montag“, dem ersten Tag der vierzigtägigen Fastenzeit bis zum frühen Morgen des Ostersonntags. Ich faste, weil ich einen Weg vor mir habe, und wenn man einen Weg vor sich hat, will man kein überflüssiges Gepäck dabei haben. Das griechische Wort für die Fastenzeit „Sarakosti“, welches auf das Zahlwort für Vierzig zurückgeht, bedeutet nichts anderes als das Zählen der verbliebenen Zeit. Als ob man sagen wollte: "Vierzig Tage sind noch übrig ..." Die Fastenzeit gibt es nicht deswegen, weil diese Tage heiliger oder magischer sind. Es gibt sie wegen ihres Ziels. Es gibt sie, um uns einzuweihen in die Vision jenes Neuen, das am Ende der 40 Tage steht: in der Großen Woche und schließlich in der Auferstehung! Das bedeutet, dass der Fastende zukunftsorientiert lebt. Wenn ich faste, heißt das, dass ich nicht nur bekanntgebe, sondern mit meinem ganzen Dasein, dessen geistigen und biologischen Dimensionen man nicht voneinander trennen kann, es lebe, dass diese Welt, die in Verderben und Ungerechtigkeit versinkt, sich ändern muss. Sie muss als eine Welt erlebt werden, die den Menschen, der nach Leben dürstet, nicht sättigen kann. Und wenn wir über die Veränderung der Welt sprechen, meinen wir nicht ihre Abschaffung oder ihre Auflösung oder ihre Ersetzung durch irgendetwas Jenseitiges.

Die Welt verändern heißt in christlicher Sicht sie von jedem Tod zu befreien, buchstäblich und bildlich, von allem, was die Mitmenschlichkeit tötet, was der Liebe ein Verfallsdatum setzt, was die liebevolle Hingabe unterbricht, was das Recht verstümmelt. Bis zur Tötung des Todes, bis zum Morgen des Ostersonntags, bis der Ruf "Christus ist auferstanden!" ertönt, sind wir im Krieg – ohne Müßiggang und ohne Indifferenz. Wir haben den Weg vor uns, der über Golgatha führt, über den Preis also, dieser Welt Widerstand zu leisten. Dieser Weg tut sich uns nicht von alleine auf. Er entsteht durch unser Handeln. Fastenzeit heißt also ein Einüben der Unterscheidungsgabe. Ich übe mich darin, nicht ohne diese Gabe der Unterscheidung zu sein, kein Allesfresser, kein Konsument von Ideen und Situationen, sondern mich selbst zu beherrschen. Ich bin dann in der Lage zu unterscheiden, was ich akzeptiere und was ich ablehne. Fasten ist, kurz gesagt, ein zutiefst politischer und gleichzeitig zutiefst religiöser Akt. Und der Glaube an die Auferstehung ist ein Handeln für die Auferstehung, ein zutiefst politisches und gleichzeitig zutiefst religiöses Handeln jener, die sich weigern, die Diktatur des Todes als unvermeidlich und unumgänglich anzuerkennen. Dies ist ein hochtrabendes Wort, hoffentlich können wir es aushalten! Wenn wir also uns also in Griechenland in dieser Zeit auf besondere Art und Weise grüßen, wünschen wir uns gegenseitig Mut. "Kali Sarakosti!" („Gute vierzigtägige Fastenzeit!") bedeutet dann „Gute Reise!“ Und "Kali Anastasi" („Gute Auferstehung!", „Frohes Ostern!") bedeutet, dass diese Reise,

dass dieser Weg ein Ziel hat: das Neue, welches das Elend und die Unterwerfung beendet!

Σαρακοστή: νηστευτές στον δρόμο

Θανάση Ν. Παπαθανασίου

Ολόκληρη τη σαρακοστή νηστεύω. Νηστεύω, δηλαδή, από την Καθαρά Δευτέρα μέχρι τα ξημερώματα της Κυριακής του Πάσχα. Νηστεύω γιατί έχω μπροστά δρόμο, κι όταν έχεις δρόμο δεν θέλεις να βαρύνεις. Καθαυτή η λέξη "σαρακοστή" δεν σημαίνει τίποτα άλλο, παρά μέτρημα του δρόμου που απομένει. Σα να λέει: "σαράντα μέρες υπολείπονται...". Η σαρακοστή δεν υπάρχει επειδή τάχα οι μέρες της είναι ιερότερες ή μαγικότερες! Υπάρχει χάριν του τερματισμού της! Υπάρχει για να μπει στην έννοια του οράματος, του καινούργιου που βρίσκεται στο τέρμα των σαράντα ημερών: στη Μεγαλοδομάδα και εν τέλει στην Ανάσταση! Κι έτσι, νηστευτής σημαίνει ύπαρξη προσανατολισμένη στο μέλλον. Το να νηστεύω σημαίνει όχι απλώς να δηλώνω, αλλά και να ζω με όλες τις διαστάσεις της ύπαρξής μου (πνευματικές και βιολογικές αξεχώριστα) το ότι ο κόσμος τούτος, ο βυθισμένος στη φθορά και στο άδικο, οφείλει να αλλάξει. Οφείλει να βιωθεί ως ένας κόσμος ο οποίος δεν μπορεί να χορτάσει τον άνθρωπο που διψά για ζωή. Κι όταν μιλάμε για αλλαγή του κόσμου, δε μιλάμε για κατάργηση ή εξάτμισή του ή αντικατάστασή του από κάποιο υπερπέραν.

Αλλαγή του κόσμου, στη χριστιανική οπτική, σημαίνει απελευθέρωσή του από κάθε θάνατο, κυριολεκτικό και μεταφορικό: από κάθε τι που νεκρώνει την ανθρωπιά, που βάζει ημερομηνία λήξης στην αγάπη, που διακόπτει τον έρωτα, που κολοβώνει το δίκιο. Μέχρι τη θανάτωση του θανάτου, δηλαδή μέχρι τα ξημερώματα της Κυριακής του Πάσχα, μέχρι να ακουστεί η ιαχή "Χριστός Ανέστη!", έχουμε πόλεμο - όχι άραγμα, όχι ανεμελιά. Έχουμε μπροστά μας δρόμο που περνά από Γολγοθά, από το κόστος δηλαδή, του να αντιπολιτεύεσαι τον κόσμο τούτο. Κι ο δρόμος δεν προκύπτει αυτόματα! Τον φτιάχνει η πράξη. Σαρακοστή, λοιπόν, σημαίνει άσκηση στη διάκριση. Άσκηση στο να μην είμαι αδιάκριτος παμφάγος καταναλωτής ιδεών και καταστάσεων, αλλά πηδαλιούχος του εαυτού μου. Ικανός στο να διακρίνω τι δέχομαι και τι αρνούμαι. Η σαρακοστή, κοντολογίς, είναι πράξη βαθειά πολιτική και βαθειά θρησκευτική ταυτόχρονα. Και η πίστη στην Ανάσταση είναι πράξη για την Ανάσταση, στάση βαθειά πολιτική και βαθειά θρησκευτική ταυτόχρονα, η στάση όσων αρνούνται να αναγνωρίσουν το φασισταριό του θανάτου ως μοιραίο και αναπόφευκτο. Μεγάλη κουβέντα, και μακάρι να την αντέξουμε! Και γι' αυτό οι ευχές την περίοδο αυτή είναι ευχές για κουράγια. "Καλή Σαρακοστή" σημαίνει καλό δρόμο. Μα, "καλή Ανάσταση" σημαίνει πως ο δρόμος αυτός έχει ένα φτάσιμο: το καινούργιο που σπάζει τη μιζέρια και την υποτέλεια.