

Το ημερολόγιο των Γερμανοπατοσκολοκασιανών **Κολοκάσια 2025** είναι διαθέσιμο και μπορείτε να το κατεβάσετε [εδώ](#) σε μορφή PDF.

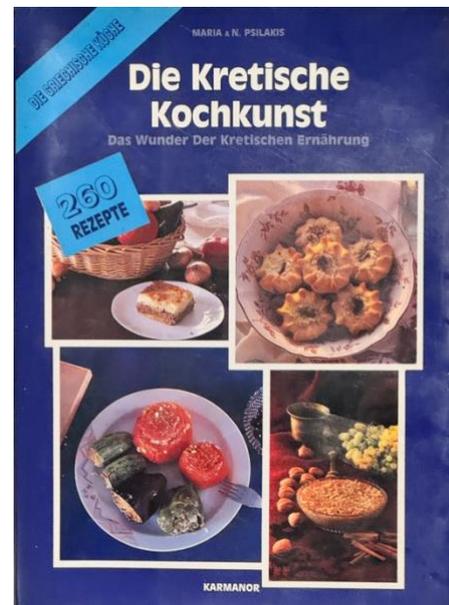
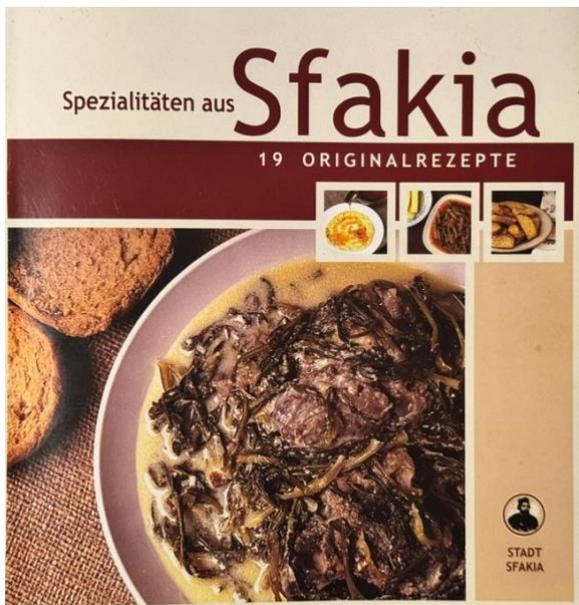
Η φετινή έκδοση είναι αφιερωμένη στα παραδοσιακά σφακιανά προϊόντα και λιχουδιές, στα προϊόντα που παράγει η σφακιανή γη εδώ και χιλιάδες χρόνια και τα οποία οι κάτοικοί της μεταποιούν σε υγιεινό και νόστιμα φαγητά.

Η φωτογραφία εξωφύλλου (στο μονοπάτι μεταξύ Πατσιανού και Κολοκασίων) είναι αφιερωμένη στο θυμάρι και το μέλι που παράγουν από αυτό οι μέλισσες και οι μελισσοκόμοι και που ευτυχώς γίνεται όλο και πιο δημοφιλές εντός και εκτός Σφακίων.

Το θέμα αυτού του ημερολογίου θα ήθελε όμως να διευρύνει την άποψη πέρα από τα αιγοπρόβατα, την ελαιοκαλλιέργεια και τη μελισσοκομία, γιατί υπάρχουν ακόμα πολλά να (ξανα)ανακαλυφθούν, να αξιοποιηθούν και να τελειοποιηθούν.

Στις περισσότερες μηνιαίες φωτογραφίες, οι κωδικοί QR οδηγούν σε συνταγές, τις οποίες συνιστούμε θερμά να ακολουθήσετε. Κάποια από αυτά είναι παρμένα από τα παρακάτω δημοσιεύματα για την κρητική και τη σφακιανή κουζίνα. Η «Κρητική Διαιτα» από κάθε άποψη είναι πολύ απλή!

Οι περισσότερες συνταγές προέρχονται από αυτά τα δημοσιεύματα (αν δεν είναι προσωπική δημιουργία):



Παρακάτω θα βρείτε τα σχόλια στις φωτογραφίες όλων των μηνών με το σύνδεσμο QR σε απλό κείμενο, ώστε να μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε εύκολα στον υπολογιστή και στο tablet σας.

Η ομάδα του Προίκιου και των Νεοκολοκασιανών σας εύχεται καλή χρονιά με υγεία και δημιουργικά δραστήρια!

*Λίμνη + Πετρούλα*

## Ιανουάριος

### Αγρίμια κι αγριμάκια μου...

<https://youtu.be/ePIMYwcRKK4?si=e1k9OVW7Y2f-Wkw>

Το κασικιάκι που κατέληξε ως πρωτοχρονιάτικο ψητό πριν από 50 χρόνια στην Ανώπολη υπό το αυστηρό βλέμμα του Δασκαλογιάννη δεν ήταν από τα αγρίμια που τραγουδιούνται στο γνωστό Ριζίτικο τραγούδι, αλλά του αφέθηκε να περάσει ευχάριστα και ελεύθερα τη σύντομη ζωή του στα ορεινά βροσκοτόπια των Λευκών Όρεων. Το κρέας από τα κασικιά και πρόβατα θεωρείται ένα από τα πιο

σημαντικά προϊόντα των Σφακίων - αλλά κατά τη διάρκεια του 2025 θα δούμε σ' αυτό το ημερολόγιο ότι η φύση και η γεωργία σε αυτήν την περιοχή παράγουν πολλές άλλες λιχουδιές και έχουν κάποιες παραγνωρισμένες ή ξεχασμένες δυνατότητες.

## Φεβρουάριος

### Αμυγδαλιά στα Κολοκάσια

[https://kolokasia.de/imerologio/2025/pics/02\\_kourapiedes.jpg](https://kolokasia.de/imerologio/2025/pics/02_kourapiedes.jpg)

Ακόμη και χωρίς ιδιαίτερη φροντίδα, λίπανση ή άρδευση, οι γηραιές αμυγδαλιές ανθίζουν πιστά την πρώιμη άνοιξη, ιδανικά προσαρμοσμένες στο κλίμα και το έδαφος του σφακιανού τοπίου. Μετά από μερικές εβδομάδες, αρχίζουν να εμφανίζονται τα φρούτα, τα οποία - αν μαζευτούν άγουρα - έχουν μια δροσερή, ξινή, φρουτώδη γεύση. Από τον Αύγουστο και μετά μπορούμε να χτυπάμε τα ώριμα αμύγδαλα από το δέντρο ή να περιμένουμε υπομονετικά να πέσουν. Είναι κατάλληλα και για χριστουγεννιάτικο ψήσιμο την μεθεπόμενη χρονιά, π.χ. Β. για κουραμπιέδες.

## Μάρτης

### Χαρουπιές στο Ψηλόρρουμα

[https://kolokasia.de/imerologio/2025/pics/03\\_charoupobira.pdf](https://kolokasia.de/imerologio/2025/pics/03_charoupobira.pdf)

Η χαρουπιά είναι ακόμα πιο φειδωλή από την αμυγδαλιά. Αναπτύσσεται και καρποφορεί πρακτικά μόνο του, ακόμη και σε ημίξηρες συνθήκες. Περιφρονημένο εδώ και δεκαετίες, κερδίζει σιγά σιγά νέα εκτίμηση, ειδικά λόγω του αλευριού χαρουπόσπορου, που χρησιμοποιείται σε πολλά διαιτητικά τρόφιμα. Αλλά ο γλυκός πολτός με περιεκτικότητα σε ζάχαρη έως και 30% δεν είναι λιγότερο πολύτιμος. Για παράδειγμα, μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε για το παχύρρευστο χαρουπόμελο που μοιάζει με μέλι, αλλά μπορείτε επίσης να παρασκευάσετε μπύρα από αυτόν.

## Απρίλιος

### Οι βροβλιό του Κάμπου

[https://kolokasia.de/imerologio/2025/pics/04\\_vrovli.pdf](https://kolokasia.de/imerologio/2025/pics/04_vrovli.pdf)

Μπορείτε να φάτε υάκινθους; Τους βολβούς του λοφιοφόρου υάκινθου (*Muscari comosum*) κάνουν. Με διάφορες ονομασίες (βολβοί, βροβλιό, ασκορδουλάκια) εκτιμάται, συλλέγεται και επεξεργάζεται στα Σφακιά από αρχαιοτάτων χρόνων (πιθανότατα μακρύτερο από το επιτραπέζιο κρεμμύδι). Φύεται στις τραχιές και πετρώδεις περιοχές κοντά στις ακτές καθώς και στα οροπέδια. Το σπήλαιο με τα βραχογραφήματα της λίθινης εποχής στο Ασφέντου πήρε το όνομά του από τα Ασκορδουλάκια.

## Μάιος

### Παραδοσιακή τυροκομία στην Ανώπολη

[https://kolokasia.de/imerologio/2025/pics/05\\_graviera.jpg](https://kolokasia.de/imerologio/2025/pics/05_graviera.jpg)

Το γεγονός ότι η κρητική γραβιέρα - και ειδικά αυτή από τα Λευκά Όρη - είναι ένα από τα καλύτερα τυριά στον κόσμο δεν είναι καινούργιο εύρημα, ήταν ήδη γνωστό τον 19ο αιώνα. Από τη Χώρα Σφακίων, εμπορικά πλοία εξήγαγαν το κρητικό «Gruyère» σε όλα τα λιμάνια της Μεσογείου. Παράγεται και σήμερα με παρόμοιο τρόπο όπως στην Ανώπολη το 1974. Συχνά το απολαμβάνουμε με σφακιανό θυμαρίσιο μέλι. Κατάλληλο και για σαγανάκι και συντηρείται πολύ καλά σε ελαιόλαδο.

## Ιούνιος

### Και χωρίς κρέας γίνεται Σφακιανή Κουζίνα!

[https://kolokasia.de/imerologio/2025/pics/06\\_dolmades.jpg](https://kolokasia.de/imerologio/2025/pics/06_dolmades.jpg)

Σε αντίθεση με ό,τι φαίνεται σήμερα, η ελληνική και ιδιαίτερα η κρητική κουζίνα είναι παραδοσιακά σχετικά χαμηλή σε κρέας. Τα πρόβατα και τα κατσίκια σφάζονταν σχεδόν αποκλειστικά για γιορτές, ενώ αρκετές περιόδους νηστείας διέκοψαν το ετήσιο μενού. Τα όσπρια, τα χόρτα και λαχανικά) με το εκλεκτό ελαιόλαδο επιτρέπονταν σχεδόν πάντα, συνήθως και τοπικά γαλακτοκομικά προϊόντα όπως το γιαούρτι και η μυζήθρα. Οι ντολμάδες γέμισαν με χοντρό ολικής αλέσεως. Αυτά είναι τα απλά μυστικά της Κρητικής Δίαιτας.

## Ιούλιος

### Φυσικές αλυκές στη σφακιανή παραλία

<https://kithara.to/stixoi/NDEwNDE0MzI3/ligna-koritsia-ntalaras-giorgos-bissi-lyrics>

Σε ορισμένα τμήματα της σφακιανής ακτής, το θαλασσινό νερό μαζεύεται σε φυσικές πέτρινες κοιλάτες, εξατμίζεται στα μέσα του καλοκαιριού και τελικά στερεοποιείται σε αλάτι, πλούσιο σε μέταλλα. Προτού υπάρξουν τα ψυγεία, χρειαζόνταν μεγάλες ποσότητες αλατιού για την παρασκευή τυριού και τη συντήρηση των ελιών και άλλων τροφίμων. Το να «διαλέξετε» το fleur de sel είναι χρονοβόρο και επίπονο. Όπως λέει και στους στίχους του Γιάννη Ρίτσου: Λιγνά κορίτσια στο γιαλό μαζεύουνε τ' αλάτι ...

## Αύγουστος

### Πανηγύρι και πιλάφι

<http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?p=1171&lang=de>

Ο μήνας Αύγουστος, πλούσιος σε θρησκευτικές γιορτές (σημειώνεται με πράσινο στο ημερολόγιο στα δεξιά), προσφέρει πολλές ευκαιρίες για να μαγειρέψουμε το πιλάφι, το παραδοσιακό εορταστικό γεύμα, εμβληματικό της σφακιανής κουζίνας σε όλη την απλότητά του. Πρώτα, το πρόβειο κρέας ψήνεται σε μια μεγάλη κατσαρόλα και στη συνέχεια μοιράζεται αμέσως, μετά το ρύζι μαγειρεμένο στο ζωμό. Μόνο αλάτι και πιπέρι και χυμός λεμονιού επιτρέπονται, ενδεχομένως λίγη στάκα - ένα τυπικό κοινό γεύμα για μια μεγάλη παρέα. Ο γείτονάς μας Θρασύβουλος είναι ο ντόπιος μαέστρος του πιλαφιού.

## Σεπτέμβριος

### Punica granatum - θαυματουργό φρούτο από την Ανατολή

[https://kolokasia.de/imerologio/2025/pics/09\\_sfakianopolitiki\\_salata\\_me\\_rodii.pdf](https://kolokasia.de/imerologio/2025/pics/09_sfakianopolitiki_salata_me_rodii.pdf)

Ακόμη και πριν από 2.000 χρόνια, οι ροδιές έλαμπαν στον θυελλώδη, μάλλον αφιλόξενο σφακιανό παράκτιο κάμφο, υποδεικνύοντας ότι η δουλειά των ανθρώπων μπορεί να τον κάνει καρποφόρο. Αυτό μας λέει το ψηφιδωτό δαπέδου στη σημερινή εκκλησία του Αγίου Νικήτα. Ο καρπός με έως και 1000 κρυσταλλοειδείς σπόρους έχει γίνει superfood σήμερα, αλλά απλά έχει καλή και δροσιστική γεύση. Μας αρέσει να χρησιμοποιούμε τις ροζ πέρλες ως επικάλυψη για σαλάτες, π.χ. στην Πολίτικη Σαλάτα από λάχανο και καρότα.

## Οκτώβριος

### Το τυχερό γουρούνι

[https://kolokasia.de/imerologio/2025/pics/10\\_singlino.jpg](https://kolokasia.de/imerologio/2025/pics/10_singlino.jpg)

Αυτό το οικόσιτο γουρούνι ήταν τυχερό που είχε την ευκαιρία να κάνει μια βόλτα στη γύρω περιοχή. Δεν γίνεται αντιληπτό ότι οι άνθρωποι είχαν πάντα γουρούνια στα Σφακιά, γιατί το γουρούνι συνήθως περιμένει στον στενό στάβλο για ένα χρόνο μέχρι να έρθει η τελευταία του ώρα λίγο πριν τα Χριστούγεννα. Μεταποιείται στα φημισμένα σφακιώτικα λουκάνικα και στο νόστιμο και μακράς διαρκείας καπνιστό σύγκλινο, που μπορεί κανείς να αγοράσει στα τοπικά σούπερ μάρκετ (όλα με δικό τους κρεοπωλείο) και κάνει ένα εξαιρετικό μεζέ με κρασί.

## Νοέμβριος

### Τσικουδιά από τον Καλλικράτη

<https://www.griechenlandreise-blog.de/gesellschaft/bitte-ist-rakomelo>

Τον Νοέμβριο δεν ωριμάζει μόνο το νέο κρασί (και δοκιμάζεται στη γιορτή του Αγίου Γεωργίου του Μεθυστή), αλλά και τα πατημένα σταφύλια, ζυμώνονται για να παραχθούν το παραδοσιακό απόσταγμα. Λάβετε υπόψη ότι δεν αποστάζεται από φλούδες και στελέχη, αλλά χρησιμοποιείται ολόκληρο το σταφύλι. Το αμπέλι καλλιεργείται μόνο στα πάνω χωριά Ανώπολη, Ασκύφου, Ίμβρος, Ασφένδου και Καλλικράτης και εδώ μπορούν να λειτουργήσουν τα παραδοσιακά καζάνια για εγχώρια παραγωγή. Το ρακόμελο με έγχυση μελιού συνιστάται ιδιαίτερα στις γυναίκες.

## Δεκέμβριος

### Ο Άρτος του Αγίου Νικολάου στα Κολοκάσια

[https://kolokasia.de/imerologio/2025/pics/12\\_weihnachtsbrot.jpg](https://kolokasia.de/imerologio/2025/pics/12_weihnachtsbrot.jpg)

Ο ρόλος του ψωμιού ως τροφής για το σώμα και την ψυχή είναι ασύγκριτος. Η ορθόδοξη λειτουργία διακρίνει το Άρτος και το Πρόσφορο από τον «καθημερινό άρτο», το ψωμί. Το Πρόσφορο φέρνει ανάγλυφο ομοίωμα («Χριστός νικά!») και μεταμορφώνεται σε Σώμα Χριστού στην Ευχαριστία και προορίζεται για τους Ορθοδόξους πιστούς. Ο ελαφρώς ζαχαρούχος, επίσης ευλογημένος Άρτος μοιράζεται γενναιόδωρα σε μεγαλύτερες ποσότητες σε όλους τους εκκλησιαζόμενους, ανεξάρτητα από το θρήσκευμά τους. Παλαιότερα, στα Σφακιά καλλιεργούσαν και άλεθαν τα δικά τους σιτηρά, όπως μαρτυρούν τα πολυάριθμα αλώνια, οι νερόμυλοι και η παράδοση του παξιμαδιού.

[https://kolokasia.de/imerologio/2025/kalender\\_info\\_2025\\_de.pdf](https://kolokasia.de/imerologio/2025/kalender_info_2025_de.pdf) = <https://t1p.de/imerologio2025>

[https://kolokasia.de/imerologio/2025/kolokasia\\_2025\\_web.pdf](https://kolokasia.de/imerologio/2025/kolokasia_2025_web.pdf)