



Hiking & Cooking in Griechenland

JACK WOLFSKIN REZEPTBUCH

Das brauchst du für deine OUTDOOR KÜCHE

PACKE LEICHT UND CLEVER



Wähle die effizienteste Ausrüstung - leicht und vielseitig einsetzbar. Töpfe und Pfannen funktionieren modular und Schüsseln können gefaltet werden. Oder du isst einfach aus dem Topf. In größeren Töpfen kannst du Dinge wie Socken oder andere Kleinigkeiten verstauen. Denke unbedingt an ein Feuerzeug und mache dich vorab mit deiner Ausrüstung vertraut, vor allem, wie du sie reparieren kannst - für den Fall der Fälle. Nutze deine Trinkflasche, um frisches Wasser zum Kochen und Reinigen deines Geschirrs zu transportieren.

- CAMPING-KOCHER
- KUCHGESCHIRR
(TÖPFE UND PFANNEN)
- SCHNEIDEBRETTCHEN
- TASSE
- SCHÜSSEL
- MESSER/LÖFFEL/GABEL
- FEUERZEUG
- REPARATURSET



Kochen mit lokalen ZUTATEN

Versuche so viel wie möglich vor Ort und entlang des Weges zu kaufen.

Wir starteten in einem kleinen Dorf mit einem Laden, in dem wir uns mit lokalen Zutaten wie Bulgur, Tee, Brot und auch frischen Zutaten, wie Zitronen, versorgten.

Lerne die lokalen Kräuter und Gewürze kennen. In Griechenland wollten wir typische Kräuter sammeln: Thymian, wilde Minze, wilder Lavendel und Knoblauch. Je nachdem, was gerade Saison hat.

Eine leckere Art, das Land und seine Landschaft kennenzulernen und Spaß macht es auch noch.



In der Region um den Berg Parnassos bekommt man überall frische Schafsmilch. Sie wird zur Herstellung köstlicher, traditioneller Produkte wie FETA und FORMAELA-Käse (der ausschließlich in diesem Gebiet in der kleinen Stadt Arachova hergestellt wird) verwendet.

Es gibt auch TRACHANAS, eine trockene Zutat für Speisen, die auf einer Mischung aus Getreide und fermentierter Milch basiert. Trachanas ist eine Spezialität in den griechischen Bergen und kann als eine traditionelle Art Superfood betrachtet werden!

Es muss nur mit heißem Wasser, Milch oder Brühe aufgefüllt werden und eignet sich als platzsparendes One-Pot-Gericht perfekt fürs Backpacking. Außerdem ist es super lecker!

Ein typisches Picknick lokaler Hirten besteht aus lokalem Käse, Brot, Oliven aus dem Delphi-Tal, getrockneten Feigen, etwas frischem saisonalen Gemüse und Früchten und wahrscheinlich in Wasser gekochte Trachanas für ein warmes Abendessen.



Unsere ROUTE

Tag 1: Individuelle Anreise
nach Athen und Fahrt
nach Eptalofos



Routeplanung
in Eptalofos

Tag 2: Wir wandern von den Wasserfällen
von Eptalofos entlang der Nordseite
des Berges Parnassos, auf dem
Nationalen Wanderweg 22,
der Athen mit dem Berg Parnassos
verbindet, zum Bergdorf Polydrosos.

Distanz: ca. 10,8km | Gehzeit: ca. 4h
Aufstieg: ca. 465m | Abstieg: ca. 876m

Tag 3: Von Polydrosos geht es durch
fruchtbare Felder und Waldgebiete
mit endemischen Arten wie
griechischen Tannen und Wacholder-
bäumen. Unser Tag endet an der
Defner-Hütte auf 1820 m Höhe.

Distanz: ca. 15,4km | Gehzeit: ca. 7h
Aufstieg: ca. 681m | Abstieg: ca. 279m



Defner - Hütte

Tag 4: Wir besteigen den 2395 m hohen Gerondovrachos-Gipfel. Wir entdecken seltene endemische Pflanzen- und Insektenarten. und beobachtet Schaf- und Ziegenherden - aus ihrer Milch wird ein hochwertiger Feta-Käse hergestellt. Transfer nach Arachova und Übernachtung.

Distanz: ca. 11,1km | Gehzeit: ca. 7h
Aufstieg: ca. 634m | Abstieg: ca. 1304m



Auf zum
Gerondovrachos Gipfel



Beindruckender Blick
auf den Olivenhain

Tag 5: Nach dem Transfer zur Livadi-Ebene wandern wir auf dem historischen Weg, der von den Hängen des Berges Parnassos zum Dorf Delphi führt.

Distanz: ca. 12km | Gehzeit: ca. 5h
Aufstieg: ca. 377m | Abstieg: ca. 861m

Tag 6: Von Delphi über Chriso durch Millionen von Olivenbäumen im Herzen des berühmten Olivenhains zum Strand in der Nähe der kleinen Hafenstadt Itea. Transfer nach Arachova und Übernachtung.

Distanz: ca. 12km | Gehzeit: ca. 5h
Aufstieg: ca. 377m | Abstieg: ca. 861m



Asteri Beach, Itea

BULGURSALAT mit Honig-Dressing



Zutaten

150 G BULGUR

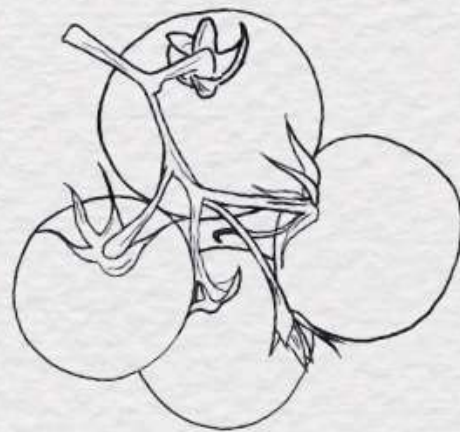
250 G TOMATEN

- EINE HANDVOLL
SCHWARZE ROSINEN
- EINE HANDVOLL
CASHEWNÜSSE

3 TL OLIVENÖL

1 TL HONIG

- SALZ & PFEFFER





Rezept

- Bulgur, Wasser und Salz in einen Kochtopf geben
- Auf höchster Stufe zum Kochen bringen
- Auf kleinster Flamme etwa 20 Minuten ausquellen lassen
- Nach Belieben mit einem Schuss Öl beträufeln
- Tomaten waschen und würfeln
- Das Olivenöl mit dem Honig und den Gewürzen verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Alles miteinander vermischen



...soooooooooo lecker!

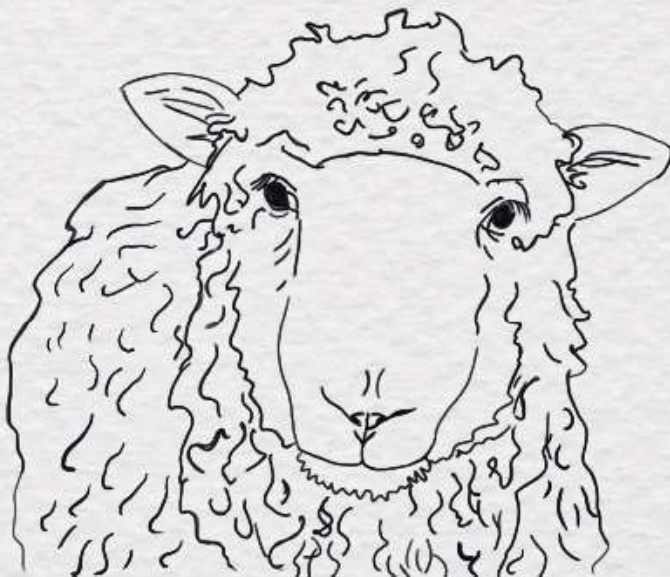
Bon appetit!

FETA in Sesamkruste mit Thymian-Honig

Zutaten



- 1 FETA
- 3 EIER
- ETWAS MEHL
- 250 G GESCHÄLTETER
SESAM
- 300 G HONIG
- FRISCHER THYMIAN
- GRIECHISCHES OLIVENÖL
- PFLANZENÖL
- CHILIFLOCKEN
- SALZ & PFEFFER





Rezept

- Eier verquirlen und mit Pfeffer, Salz und Chiliflocken würzen
- Mehl in eine Schüssel und Sesam in eine andere Schüssel geben
- Feta in Mehl wenden, dann in Ei wälzen, zweimal wiederholen, und zum Schluss in Sesam rollen
- Pflanzenöl und Olivenöl erhitzen und den Feta darin knusprig braun braten

Lass es dir
schmecken!

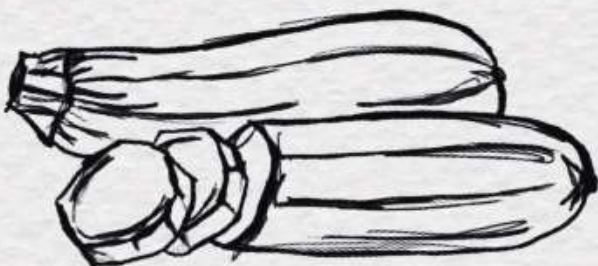
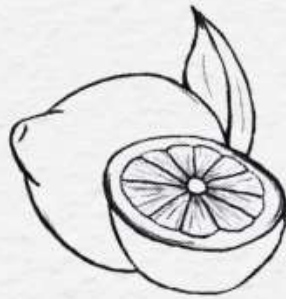


Draussen schmeckt
alles besser!

Gefüllte Zucchini mit Feta und Thymian

Zutaten

- 1 ZUCCHINI
- 100 G FETA
- 20 G OLIVEN
- 1 EL HONIG
- ETWAS THYMIAN
- 30 ML FRISCHER
ZITRONENSAFT
- ETWAS BIO-
ZITRONENSCHALE
- SALZ & PFEFFER
- ETWAS OLIVENÖL



Rezept



- Zitronenschale abreiben, Thymian fein hacken, Oliven entkernen, falls nötig, Feta zerbröseln
- Alles miteinander vermischen und etwas Olivenöl dazugeben
- Auf kleinster Flamme etwa 20 Minuten ausquellen lassen
- Zucchini waschen, längs halbieren und aushöhlen
- Zucchinihälften (innen) mit dem Zitronensaft beträufeln
- Feta-Oliven-Mischung in die Zucchini füllen und zugedeckt in einer Pfanne mind. 10 Minuten garen



...Abendessen am Strand!

Greif zu!

Gegrillter FISCH nach griechischer Art



Zutaten

- 1 FISCH
(NACH VERFÜGBARKEIT, WIR
HABEN MEERBRASSE
VERWENDET)
- 1 ZITRONE
- 2 KNOBLAUCHZEHEN
- SALZ & PFEFFER
- 2 EL OLIVENÖL
- 1 EL OREGANO
- 6 STÄNGEL THYMIAN
- DILL





Rezept

- Fisch ausweiden, entschuppen und filetieren
- Fisch mit Zitronen- und Knoblauchscheiben sowie etwas Dill füllen



Guter Fang!

- Für die Marinade eine halbe Zitrone auspressen, 2 EL Olivenöl, Salz & Pfeffer, gehackten Knoblauch, Thymian und Dill hinzufügen
- Den gefüllten Fisch nach Belieben marinieren
- Für ca. 30 Min. grillen, regelmäßig wenden, ab und zu nachmarinieren



Wenn das Leben dir Zitronen gibt...



Sonnenaufgang
über Delphi



Griechenland 2023

We Live to Discover

Discover more: jack-wolfskin.com/light-hiking