



Für März 2023

## Es riecht nach Frühling

Es riecht nach Frühling. Riechst du es auch am Himmel, im Garten und in den Strassen? Die Vögel zwitschern meinem Empfinden nach schon lauter und irgendwie aufgeregter aus dem Geäst.

Die Sehnsucht nach Licht treibt die Menschen in Scharen hinaus, sobald irgendwo ein paar Sonnenstrahlen leuchten. Hübsch anzusehen sind sie, die Vielen, die Vitamin D auftankend auf den Bänken sitzen und ihre Gesichter mit geschlossenen Liedern der Sonne entgegen strecken. Die Vorboten sind da: der Frühling zeigt seine Handschrift. Auch wenn es vielleicht noch etwas dauern mag.



Einen wunderbaren März mit Wohlgerüchen und Freude im Herzen wünsche ich dir!

Sonja

## Zeit für einen Kaffee?

Zahlreiche griechische Kaffeegeniesser nippen einen ganzen Morgen am selben kleinen Tässchen. Beim Kaffee trinken wird nichts überstürzt. Einen elliniko(griechischen Kaffee) trinkt man mit Stil. Geduldig lässt man zuerst das Tässchen vor sich stehen. Der Kaffeersatz soll zuerst absinken. Wer nämlich seine Lust nach Kaffee nicht zügeln kann und allzu rasch vorgeht, riskiert ein kerniges Gefühl von Kaffeersatz im Mund. Hat sich der Kaffeersatz gesenkt, trinkt man ganz kleine Schlückchen. Wie trinkst du deinen Espresso? Auch schlückchenweise oder in einem Schwung?

Lefteris vergleicht das griechische Kaffee herstellen und trinken mit einer japanischen Teezeremonie. Griechischen Kaffee zubereiten will gekonnt sein und bitte schön, immer ein Glas Wasser dazu servieren.



Während unseres Hausbaus im Olivenhain in den 90er Jahren, wurden wir regelmässig mit der dafür benötigten Bauware beliefert. Selbstverständlich bot ich dem Fahrer eines Transports nach dem Abladen jeweils ein Tässchen griechischen Kaffee an. Ganz selten kam es vor, dass sich ein Fahrer keine Zeit dafür nehmen konnte. Anfänglich war ich jedesmal ziemlich unsicher und nervös bei der Zubereitung dieses dunklen Gebräus. Auf meine Frage hin, ob er ihnen denn auch

schmeckte, bekam ich immer nur einsilbige Antworten. Jedesmal blieb ich zurück mit meinen Zweifeln: war das Ja ehrlich oder einfach nur nett gemeint? Ich habe es nie erfahren. Zu dieser Zeit gab es in Griechenland nur griechischen Kaffee und den sofort löslichen Nescafé. Nescafé konnte ich bald nach griechischer Art herstellen: Man gibt die gewünschte Menge Zucker und Nescafé in eine Tasse. Dann gibt man bloss ein paar Tropfen heisses Wasser hinzu und beginnt zu rühren. Der Wasseranteil ist derart minimal, dass schon beim Anrühren eine cremige Konsistenz entsteht. Dieses cremige Etwas muss man weiter rühren bis eine dickliche, hellbraune Masse entstanden ist. Das restliche Wasser dazu giessen, umrühren und geniessen.

Die sensiblen, glänzenden und zischenden Kaffeemaschinen fanden den Weg im grossen Stil nach Griechenland erst nach dem Millennium. Viele Kaffeetrinkende habe ich gefragt wie sie ihren Kaffee herstellen und habe, wie für das Rezept für die Herstellung von Oliven, ebenso viele unterschiedliche Antworten erhalten. Die einfachste davon war:

„Nimm Wasser, Kaffee und Zucker.“

Am Wochenmarkt halte ich ein Schwätzchen mit dem Gemüsehändler, der gerade noch nicht belagert wird. „Ich?! Natürlich trinke ich elliniko.“ Kostas schaut mich prüfend an, bewegt seinen Kopf als ob er sagen wollte: Was denkst du denn?! „Jeden Morgen frisch gebrüht.“ Manolis der etwas weiter weg steht hat scheinbar meine Frage auch gehört. Sofort stellt er sich breitbeinig vor mich hin und sagt mit erhobener Brust und tiefem Bass:



„Auch ich trinke nur elliniko.“ Dann macht er mit seiner Hand eine abweisende Bewegung: „Dieses neumodische Zeugs interessiert mich doch nicht.“ Er stellt sich näher zu Kostas hin. Die Beiden stehen vor mir wie zwei Spitzbuben und grinsen mich an. Plötzlich komme ich mir vor, als müsste ich einen Elfmeter versenken und die beiden wüssten haargenau, dass ich chancenlos bin. „Man sagt, elliniko sei nicht griechischer, sondern türkischer Kaffee, oder? Wie seht ihr das?“

„Wer das behauptet, den bezwinde ich in die Knie“, sagt Manolis augenblicklich und zeigt dazu imaginäres Nachladen einer Flinte. Kostas dreht sich zu Manolis und sagt:

„Es ist doch ein und dasselbe.“ Er klopfte Manolis beruhigend auf die Schulter: „Machen wir uns doch nichts vor.“ Manolis Kampfhaltung löst sich in Luft aus und er wirkt irritiert. Kostas lässt ihm keine Zeit und sagt weiter: „Wie auch immer, ob turkiko (türkisch) oder elliniko, ich trinke ihn am Liebsten morgens und zwar metrio (mittelsüß).“ Neue Kundschaft tritt hinzu und sprengt unser Grüppchen.

„Schon als kleiner Junge habe ich für meinen Vater Kaffee ausgetragen. Mit dem Fahrrad bin ich durch die Strassen gefegt und habe sämtliche Kafenia (Kaffeehäuser) beliefert.“ Lefteris Augen leuchten. Mit einem Ruck öffnet er am Verkaufstisch eine dunkle Schublade und wühlt darin herum, dann streckt er mir ein Foto hin. „Schau hier,“ er klopfte mit dem Zeigefinger auf den Jungen im Bild, „das bin ich. Das war meine Arbeit!“ Stolz schaut er mich an. „Sie hat mir grossen Spass gemacht.“ Ich stehe im Kolonialwarenladen von Lefteris und Jota an der langen hölzernen Theke. Die grasgrün leuchtenden, massiven Kaffeemaschinen stehen schwerfällig in einer Reihe hinter den grossen Säcken mit Linsen, Reis und Getreide.



„Heute wird der Kaffee von den Kunden frisch gemahlen verlangt. Niemand will mehr am Abend Kaffee kaufen, der schon am Morgen gemahlen wurde und den ganzen Tag in der Schublade herum gammelt.“ Lefteris tritt hinter seinem Ladentisch hervor und stellt sich seitlich an ihn hin. Dabei hängt er seinen Arm lässig über die hölzerne Einfassung der langen Plexiglasscheibe die auf dem Ladentisch steht. „Meiner Meinung nach ist das jedoch völlig falsch. Die Leute wissen gar nicht was sie da verlangen.“ Lefteris schaut lange auf den Boden, bevor er mich

wieder anschaut: „Kaffee enthält Fett und dieses muss das Aroma der gemahlenden Bohnen zuerst aufnehmen können. Das dauert ein Weilchen.“ Er schaut seine Fingernägel prüfend an. Dann sagt er weiter: „Früher haben wir den Kaffee am Morgen ...“

„Guten Morgen. Ich brauche ein Brot“, sagt die Kundin noch bevor sie den zweiten Fuss über die Schwelle gestellt hat. Lefteris verschwindet blitzartig hinter die Theke und greift nach einem länglichen, knusprigen Brot aus dem grossen Regal hinten an der Wand. Die frischen Brote werden Lefteris aus der Bäckerei geliefert. Zahlreich und eng aneinander gereiht stehen sie im Regal. Im Laden riecht es immer nach Kaffee, frischem Brot und Gewürzen. Mit geübten Handgriffen wickelt er es in feines Papier, legt es in eine Plastiktüte, tippt den Betrag in die Kasse und streckt es der Kundin zusammen mit der Quittung lächelnd hin. Diese bezahlt mit dem nötigen Kleingeld ohne Lefteris eines Blickes zu würdigen und verlässt grusslos den Laden. Lefteris kommt hinter dem Tresen wieder hervor und nimmt sofort den Faden unseres Gesprächs wieder auf:

„Früher haben wir eben am Morgen den ganzen Kaffee gemahlen. Die Maschine war riesig, nicht so klein wie diese drei Dinger hier.“ Er geht zu den Kaffeemaschinen rüber und tätschelt sie liebevoll.

„Unterhalb der Maschine war ein grosser Schubladenblock. Er zeigt mir wo der grosse Maschinenblock früher stand. Darin lagerten wir den frisch gemahlenden Kaffee. Eine andere Schublade befand sich hier.“ Er geht hinter seinen Ladentisch zurück und zeigt mit seinen Händen wo die Schublade war. „Daraus haben wir den Kunden ihre gewünschte Menge in Papiertüten abgefüllt. Manche kamen täglich, andere einmal pro Woche.“

„Guck mal.“ Er zieht eine andere Schublade hervor und kramt darin. Dann zieht er eine Mappe hervor und öffnet sie: „Da war ich etwa acht Jahre alt.“ Er zeigt mir ein weiteres Foto.

„Du siehst aber irgendwie älter aus“, sage ich.

„Na ja, vielleicht zwölf, höchstens dreizehn.“

„Das Meer ist aufgewühlt.“

„Ja, es war ein garstiger Tag.“



Neue Kundschaft betritt den Laden und Lefteris stellt sich wieder hinter seinen Ladentisch. „Weisst du, mit so etwas schlage ich mich nicht herum. Der elliniko ist eigentlich turkiko (türkisch). Wir waren 400 Jahre unter türkischer Herrschaft. Die Türken mögen Kaffee. Wir Griechen mögen Kaffee.“ Er hebt beide Arme und lässt sie wieder sinken. „Die Freude am Kaffee stammt aus der Byzantinischen Zeit. Kaffee ist weder türkisch noch griechisch. Beide Länder haben keinen eigenen Kaffeeanbau, sondern lediglich Importware.“ Lefteris zuckt mit den Schultern. „Also?! Worüber sich da aufregen?!“ Beipflichtend nicke ich ihm zu. Lefteris lächelt fein.

„Wie trinkst du ihn denn?“ Lefteris legt seinen Kopf schief, sein Gesichtsausdruck verändert sich: „Vari glyko, (sehr süss), vari glyko.“

„Wie bereitest du ihn zu?“, frage ich weiter. Lefteris streckt sich kurz durch und sagt dann:

„Zuerst gibst du einen Teelöffel Kaffee pro Tässchen ins Briki (Pfännchen). Falls du Lust auf Zucker hast, gib ihn gleich dazu und rühre alles durch. Danach giesst du lauwarmes Wasser hinzu.“

„Du kannst auch kaltes Wasser zugeben. Doch lauwarmes Wasser löst den Zucker schon etwas an. Dann stellst du das Briki auf die Gasflamme. Auf gaaaanz kleiner Flamme,“ sagt er gedehnt und zeigt mir mit Daumen und Zeigefinger wie winzig klein die Flamme sein soll. „Also wirklich knapp bevor sie ausgeht. Das Wasser muss langsam heiss werden. Gaaaanz langsam.“

„Bleibst du dabei stehen und rührst die ganze Zeit?“ Er verzieht sein Gesicht: „Bloss nicht umrühren!“ Er hebt abwehrend seine Hände. „Umrühren nur am Anfang zum



Zeitpunkt wo du lauwarmes oder meinetwegen auch kaltes Wasser dazu giesst. Sobald das Briki auf der Flamme steht, tust du nichts mehr, du wartest bloss.“ Jetzt bin ich aber gespannt wie es weiter geht. Lefteris nimmt es nämlich sehr genau. Auch wiederholt er sich noch einige Male und zum Glück stört uns niemand mehr. „Weisst du, die Japaner haben ihre Teezeremonie und wir Griechen



haben unsere Kaffeezeremonie.“ Er lächelt und sagt weiter: "Wir Griechen lassen den elliniko langsam aufkochen. Sobald er zu steigen beginnt und von den Wänden her fein kräuselnder Schaum sich wie Wellen zur Mitte hin bildet, dann und erst wenn sich die Wellen zu überschlagen beginnen, erst dann giesst du den Kaffee aus möglichst grosser Höhe sprudelnd ins Tässchen hinein.“ Er zeigt aus welcher Höhe er ein imaginäres Tässchen füllt. „Natürlich ist das Übungssache, aber auch Geschmacksache. Dieses Kaimaki (Schaumhäubchen) ist nämlich das Zeichen dafür, dass du den elliniko sorgfältig zubereitet hast.“

„Früher war klar, dass metrio ein halber Teelöffel Zucker auf einen Teelöffel

Kaffeepulver bedeutet“, fährt Lefteris fort. „Heute ist schon eher Standard, dass es einen gefüllten Teelöffel bedeutet.“

„Ja, das ist mir auch schon aufgefallen. Manchmal ist der elliniko metrio so süss, dass ein Teelöffel darin stecken könnte.“ Lefteris sagt: "Alles verändert sich eben. Du musst es eben zuerst herausfinden."

Falls du einmal in Griechenland bist und in einem Kafention einen elliniko bestellen willst, musst du wissen, ob du ihn sketo (zuckerfrei), metrio (mittelsüß) oder glyko (süß) willst. Es gibt noch den elliniko vari glyko (sehr süß) oder den pros to metrio (knapp süß). Und bestimmt gibt es noch mehr ...

## Buchweizen mit Kräuterseitlingen und Schwarzwurzeln

Zum [Rezept](#)



## März-Wohlgeruch



Frühlingsduft ist sehr animierend,  
doch auch Kaffee riecht faszinierend.

Klein, fetthaltig und dunkelbraun,  
wohlriechend und anmutig anzuschauen.

Sie kommt von weit her angereist  
sorgt für einen angeregten Geist.

Ein Muntermacher in Hergottsfrühe,  
ist sie, diese dunkelbraune Brühe.

Ob in der Tasse, im Haferl oder Glas  
treibt sie vorwärts gar so manches Gas.

Schlank, klein, gestylt oder mit Henkel,  
weiss, liniert oder mit buntem Sprenkel,

steht sie gefüllt und dampfend auf dem Tisch,  
ihr Inhalt steigert den Serotoninspiegel und erfrischt.

Ob Latte Macchiato, Cappuccino oder ‚Schale‘,  
alle zeigen sie verschiedene Merkmale.

Welche Vorlieben man auch immer haben mag,  
mit Kaffee hinein in den neuen Tag.

Sonja Roost-Weideli

---

### Wöchentliche positive Botschaften der Freude!?

Der nicht immer ganz ernst zu nehmende, wöchentliche creative drop ist ein Augenblick aus meinem Leben in Form eines von mir geklickten Fotos, versehen mit einem Gedanken, einer Weisheit, einem Impuls in Form eines kleinen Textes, ein Gedicht, etwas Humor u.a.

Du willst wöchentliche creative drops, Kurznachrichten von mir?

über Threema, klicke [HIER](#).

über Signal, klicke [HIER](#).

über Telegram, klicke [HIER](#).

oder über WhatsApp, klicke [HIER](#).

Es sind alle Gruppen so eingerichtet, dass nur ich Nachrichten darin verschicken kann, damit es nicht ständig bei allen bimmelt. Ihr könnt mir aber gerne privat schreiben.

---