



Rund ums Mittelmeer

Die regionalen Länderküchen



Bei uns eher unbekannt: Cardy, auch Gemüseartischocke genannt.

Gerichte überzeugen zwar durch Geschmack, bestehen aber häufig nur aus wenigen Zutaten. Dass sie so ungemein schmackhaft sind, liege daran, dass die Italiener im Laufe der Jahrhunderte das ideale Mischungsverhältnis der Aromen herausgearbeitet hätten, lautet eine Erklärung. Ein anderes typisches Merkmal der italienischen Küche ist die Liebe für den edelbitteren Geschmack, mit dem sich deutsche Gaumen manchmal schwer tun. In Italien sind bittere Gemüsesorten sehr beliebt: Vulkanspargel, Löwenzahn, Stängelkohl, Schwarzkohl, Radicchio, Chicorée, Saubohnen, Sellerie, Auberginen, Kapern, Artischocken oder das bei uns noch wenig bekannte Stielgemüse Cardy.

ITALIEN:

Die wohl bekannteste mediterrane Länderküche ist die italienische. Doch auch hier gibt es viele regionale Unterschiede, vor allem, weil die Gerichte traditionell mit dem zubereitet werden, was vor Ort am besten gedeiht – und das kann nicht nur von Region zu Region, sondern manchmal sogar von Dorf zu Dorf variieren. Hinzu kommen die zahlreichen kulturellen Einflüsse: Die sizilianische Küche beispielsweise enthält auch Elemente der jüdischen, arabischen und nordafrikanischen Küche.

Dennoch gibt es Gemeinsamkeiten. Zunächst die Einfachheit, denn italienische



Paella gehört zu den typischen spanischen Gerichten.

Fleisch, Fisch oder Meeresfrüchten, Bohnen und Gemüse, gewürzt mit Safran. Der ursprünglich aus dem Mittelmeerraum stammende Safran wird noch heute in Spanien angebaut. Auch tropische Früchte wie Bananen von den Kanarischen Inseln werden häufig verwendet.



Mediterrane Kräuter brauchen viel Sonne.

SÜDSPANIEN UND PORTUGAL:

Auch wenn Portugal streng genommen am Atlantischen Ozean liegt, wird es doch im Allgemeinen zum Mittelmeerraum gezählt, schließlich ähneln sowohl Landschaft als auch Kultur und Lebensweise dem der mediterranen Länder. Portugal ist geprägt von traditionellen Weinanbaugebieten und »Montado«, einem Agroforstsystem, in welchem Nutztiere unter Korkeichen weiden. In der Ernährung spielen besonders Fisch und Meeresfrüchte eine wichtige Rolle.

In der südspanischen Mittelmeerküche ist die Paella ein typisches Gericht, bestehend aus Reis,

SÜDFRANKREICH:

Für die südfranzösische Küche typisch sind die Kräuter der Provence. Die Kräutermischung entstammt der provenzalischen Buschvegetation Garrigue und Macchia und beinhaltet immer Rosmarin, Thymian und Bohnenkraut. Zusätzlich kommen manchmal Lavendel, Oregano, Majoran, Lorbeer und Salbei hinzu.



Weinreben gedeihen auch auf steinigem Böden.

KROATIEN, MONTENEGRO UND ALBANIEN:

In der Karst-Landschaft bestand die landwirtschaftliche Produktion vor allem aus Wein- und Olivenanbau, Imkerei, Schaf- und Ziegenzucht sowie Fischfang. Dazu kommt der langgehegte Brauch, Wildgemüse zu sammeln. Somit entstand der tägliche Speiseplan, der traditionell viele Hülsenfrüchte, frisch gekochtes Gemüse und Wildkräuter gewürzt mit Olivenöl sowie Fisch und Käse umfasst. Typisch für die Region ist die Zubereitungsart von Fisch: gegrillt, mit in Olivenöl getunkten Rosmarinzweigen besprenkelt, serviert mit einer Olivenöl-Knoblauchsauce und Petersilie. An Sonn- und Feiertagen wird üblicherweise ein Fleischgericht serviert.

GRIECHENLAND UND ZYPERN:

Die beiden Mittelmeerstaaten haben eine reiche Tradition der Käseherstellung. Am bekanntesten für Griechenland ist wohl der Feta-Käse, aus Zypern stammt der inzwischen beim Grillfest oft auf dem Rost liegende Halloumi, ein halbfester Käse. Beide Sorten werden üblicherweise aus Schaf- und Ziegenmilch hergestellt.



Vielfältige Vorspeisen der griechischen Küche.

Obwohl die griechische Küche von Deutschen oft mit fleischreichen Gerichten wie Gyros, Kebab oder Souvlaki assoziiert wird, ist sie deutlich vielfältiger, es gibt auch viele vegetarische Speisen. Typisch sind die Mezedes, die Vorspeisen, wie gefüllte Weinblätter, Riesenbohnen in Tomatensauce oder gegrillte Auberginen.

LEVANTE UND NORDAFRIKA:

Aus der Wiege der Zivilisation stammen unsere heutigen Getreidearten wie Weizen und Gerste. Hier entstand natürlicherweise auch die Kunst, Sauerteigbrot zuzubereiten. Couscous, Kichererbsen und Bulgur sind weitere traditionelle Zutaten der Region, ein beliebtes Gewürz in der Levante-Küche ist zudem die Minze. Einige bekannte Gerichte sind Hummus, Falafel und Tabouleh.



Hummus und Falafel werden aus Kichererbsen gemacht.



Viele Kräuter, viel Gemüse.

TÜRKEI: Dass die Türkei eine bewegte Geschichte hat, merkt man schon an der Länderküche. Hier verbinden sich arabische, indische und armenische Einflüsse mit den Kochtraditionen der Turkvölker und der Balkanländer. Typisch für die türkische Küche ist, dass zu jeder Mahlzeit Brot gereicht wird, die Gerichte sind häufig gemüsebetont. Zudem entstand hier eine der frühesten Kaffeekulturen. ●

Fotos: AdobeStock L.Bouvier, somegirl, AnneGM, Roberto Zocchi, ali, kab-vision, Gootheo father