

# Die türkische Küche



**Seminarbeitrag im Modul Terrestrische Ökosysteme (2101-232)  
Botanisches Institut (210) · Universität Hohenheim · Stuttgart  
vorgelesen von Ayça Sökücü am 26.01.2017**



# Gliederung

## Einleitung

Geschichte und Einflüsse

regionale Unterschiede und „Zypriotische“ Küche

## Speisen und Getränke

Frühstück

Vorspeisen (*Meze*)

Hauptspeisen

Nachspeisen

## Kleiner Exkurs

besondere Anlässe

# Geschichte der türkischen Küche

Die türkische Küche gehört neben der französischen, italienischen und auch der chinesischen Küche zu den bedeutendsten der Welt.

In ihr finden sich asiatische, speziell arabische als auch westliche Einflüsse. Diese Vielfalt und dieser Reichtum der türkischen Küche lässt sich vor allem auf die Ausdehnung des Osmanischen Reiches zurückführen.





# Geschichte der türkischen Küche

Abgesehen von den Einflüssen der osmanischen Küche standen bereits neben Milch Lebensmittel wie Joghurt und Kebab schon bei den asiatischen Turkvölkern (Nomaden) auf der Speiseliste. Hinzu kamen die vielfältigen Interaktionen mit befreundeten oder tributpflichtigen Nachbarvölkern, nicht zu vergessen die Einflüsse über den Handel mit Nachbarstaaten wie insbesondere über die wichtigste Handelsroute, die Seidenstraße.

Im späten 19. Jh., etwa gegen Ende des Osmanischen Reiches, gab es in der türkischen Küche verstärkt Einflüsse aus dem Westen. Besonders die französische Kultur fand viele Anhänger und so machten sich auch Veränderungen in der Esskultur bemerkbar.

Obwohl Obst und Früchte aus der Neuen Welt vergleichsweise spät ihren Weg in die Türkei fanden, sind mittlerweile insbesondere Kartoffeln und Tomaten ein bedeutender Bestandteil der heutigen türkischen Küche.



# Regionale Unterschiede

## Westen (Ägäis, Marmara, Mittelmeer)

Der Westen der Türkei ist stark geprägt von der osmanischen Küche. Vorwiegend wird Olivenöl verwendet, außerdem wird Reis gegenüber Bulgur bevorzugt. Auffallend ist der starke Gebrauch von Gemüse und auch Fisch wird regelmäßig verzehrt.

## Schwarzmeerregion

In der Schwarzmeerregion wird extensiv Fisch verzehrt, aber auch Mais (Maisbrot) als auch Grünkohl (*Sarma*) finden häufige Verwendung.

## Anatolien

Der Kern der Türkei, Anatolien, zeichnet sich durch seine Vielfalt an Teiggerichten und dem generell hohen Verzehr von Getreide, Fleisch und Bohnen aus.



# Regionale Unterschiede

## (Süd-) Osten

Im (Süd-) Osten der Türkei steht der vermehrte Verzehr von Fleisch (z.B. *Çiğ köfte*) als auch der vielfältige Gebrauch von Gewürzen im Vordergrund. Im Vergleich zum Westen wird vorwiegend Butter für die Zubereitung von Speisen verwendet. Zudem wird Bulgur statt Reis bevorzugt.

## (Nord-) Zypern

Eine zyprische Küche in diesem Sinne existiert nicht. Nord-Zypern ist durch die türkisch-zyprische Bevölkerung geprägt von der türkischen Küche, wobei ein generell großer Einfluss der Mittelmeerregion und der mediterranen Küche zu spüren ist. Fisch und Meeresfrüchte sind sehr verbreitet. Eine typisch zyprische Spezialität ist der *Hellim Peyniri*, der gebraten gegessen wird.

Oft spiegelt sich die vorherrschende Regionalität einer Speise oder eines Gerichtes in dessen Namen wieder wie z.B. Adana Kebab.

# Frühstück

Die Grundkomponenten eines klassischen türkischen Frühstückes bestehen aus: Brot, Tee (vorwiegend Schwarztee), eingelegten Oliven und Käse. Das eher schlicht wirkende Frühstück kann nach Belieben durch Salate, Gebäck wie unter anderem ‘*Poğaç*’ und ‘*Simit*’, Suppen, ‘*Pastırma*’, ‘*Sucuk*’, ‘*Menemen*’, Honig oder auch durch eine Vielzahl verschiedener Marmeladen erweitert werden.



*Poğaç*



*Simit*



# Speisen und Getränke

Getränke	Suppen	Meze	Hauptgerichte	Nachspeisen
Kaffee	<b>Yayla çorbası</b>	<i>Dolma</i>	<i>Pilav</i> (Reis/Bulgur)	<b>Künefe</b>
Tee	(Joghurtsuppe)	Humus	<i>Güveç</i>	<i>Kabak tatlısı</i>
<b>Ayran</b>	<b>Mercimek</b>	Joghurt	<i>Imam bayıldı</i>	(Kürbissüßspeise)
<b>Salep</b>	<b>çorbası</b>	<b>Haydari</b>	<b>Kebab</b>	<b>Lokum</b>
<i>Boza</i>	(Linsensuppe)	<i>Cacık</i>	Gebratenes	<i>Güllaç</i>
<i>Şerbet</i>	<b>Tarhana çorbası</b>	Salate	Pide	<b>Kadayıf</b>
Rakı	<i>Ezogelin çorbası</i>	<b>İçli Köfte</b>	Okra	Helva
<i>Şalgam</i>	<i>Işkembe çorbası</i>	<i>Çiğ Köfte</i>	<b>Mantı</b>	<b>Baklava</b>
(Rübensaft)	(Kuttelsuppe)	<b>Börek</b>	<b>Sulu yemekleri</b>	<i>Kazandibi</i>
		<i>Kısır</i>		<i>Sütlaç</i>
		<i>Kızartma</i>		(Milchreis)
		<i>Şakşuka</i>		<i>Pekmez</i>

# Getränke

## Ayran (Joghurtgetränk mit Salz)

Ayran kann sich je nach Region in seiner Zubereitung unterscheiden. Als Erfrischungsgetränk ist Ayran neben Softdrinks wie Cola und Sprite ein beliebtes Alltagsgetränk. Getrunken wird er ganzjährig und zu fast allen Mahlzeiten.

## Salep

Salep ist ein heißes Getränk, das aus einem Pulver, bestehend aus Orchideenknollenstärke, vermischt mit Wasser oder Milch, aufgekocht wird.

Das Pulver aus den Orchideenknollen findet ebenfalls in der Eisherstellung (*Maraş-Eis*) Verwendung.



[5]

*Ayran*

# Getränke

## Kaffee

Für einen türkischen Kaffee wird das Kaffeepulver direkt mit der gewünschten Zuckermenge im Cezve mehrmals aufgekocht.

Nach dem ersten Aufkochen, bei dem der spätere Kaffeesatz auf die Tassen verteilt wird, folgt das dreimalige Aufkochen und das anschließende Verteilen in die entsprechenden Kaffeetassen.

Kaffee hat einen bedeutenden kulturellen und soziologischen Aspekt, der sich in der türkischen Kultur in unterschiedlichster Form widerspiegelt (Kaffeehäuser, beim Hand anhalten).



Türkischer Kaffee

# Hauptzutaten in der türkischen Küche

Das Fleisch, welches in der türkischen Küche in der Regel am Häufigsten verwendet wird, stammt vom Lamm, dem Rind oder Huhn.

Auberginen, Paprika, Zwiebeln, Knoblauch, Linsen, Bohnen, Tomaten, Oliven kommen in vielen Gerichten vor.

Pistazien, Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse und Kastanien werden nicht nur gern pur verzehrt, sondern oft auch für Süßspeisen als Füllung oder Garnitur genutzt.

Petersilie, Kümmel, Pfeffer, Paprika, Minze, Oregano, Chili, Thymian und Piment sind nur einige der vielen Gewürze, die verwendet werden.



[7]

Knoblauch.



[8]

Verschiedene Gewürz- und Teesorten.

# Suppen

## Tarhana çorbası

Diese cremige Suppe besteht aus *Tarhana*-Pulver. Das Pulver wird aus einer fermentierten Paste aus Joghurt, Hefe, Mehl und roter Paprika hergestellt.



[9]

*Tarhana.*

## Yayla çorbası

Diese Suppe, bestehend aus Joghurt, Reis und Ei, wird oft mit Minze verfeinert.



[10]

*Yayla çorbası.*

## Mercimek çorbası

Diese Suppe wird aus roten Linsen und gedünsteten Zwiebeln hergestellt, welche mit Mehl eingedickt und gern auch mit Paprika-Flocken gewürzt wird.

# Meze

## Börek

Börek gibt es in verschiedenen Varianten und ist eher ein Sammelbegriff für Gerichte, deren Grundlage der *Yufka*-Teig ist. Dieser besteht aus Mehl, Wasser und Salz. Die Füllung kann aus Fleisch, Gemüse oder Schafskäse gefertigt werden (*Sigara böreği*, *Su böreği*,...).

## Haydari

Es ist eine Art Joghurt, der mit Kräutern und Knoblauch gewürzt ist.

## İçli köfte

Es sind mit Hackfleisch gefüllte Bulgur Klöße, die gebacken oder gekocht werden.



*Ezme (vorne) und Haydari.*



*İçli köfte.*

# Hauptgerichte

## Manti

Bei diesem Gericht handelt es sich um kleine, mit Hackfleisch gefüllte Teigtaschen.

Zudem Hackfleisch erfolgt zunächst die Zugabe von Joghurt (oft mit Knoblauch), danach eine (scharfe) Tomatensoße und geschmolzene Butter. Nach Belieben kann das Ganze mit gerebelter Minze bestreut werden.

Manti wurden von nomadischen Turkvölkern aus Asien mitgebracht und sie sind mit den koreanischen *Mandu* und den chinesischen *Baozi* zu vergleichen.



*Manti* mit Tomatensoße und Joghurt.

# Hauptgerichte

## Sulu yemekleri

Wörtlich übersetzt sind es "wässrige Gerichte". Diese Bezeichnung umfasst die am meisten verbreiteten Gerichte in der Türkei, bei welchen es sich um wässrige, eintopfartige Gerichte handelt.

Die gängigsten Gewürze, die hierfür verwendet werden, sind Salz, Kümmel, Pfeffer, rote Paprika, Chilipulver, Minze, Zwiebeln und Knoblauch.

Einige Beispiele für *Sulu yemekleri* sind *Taze fasulye* (grüne Bohnen), *Kuru fasulye*, *Türlü* (gemischtes Gemüse), *Nohut* (Kichererbsen), *Sulu köfte*, *Tas kebabı*, *Güveç* und *Bamya* (Okra).



*Kuru fasulye.*



*Taze fasulye.*

# Hauptgerichte

## Kebab

Zu Kebab zählen allgemein Fleischgerichte, die über Feuer gebraten werden. In den verschiedenen Varianten herrscht eine ausgeprägte Regionalität, die sich auch im Namen widerspiegelt. Kebab wird u.a. am Spieß gebraten, aber auch auf Grillrost, im Holzofen oder in speziellen Mulden.

Zu Kebab wird oft Fladenbrot, Pide, *Lavaş* und Salat gegessen.

Bevorzugte Getränke dazu sind Ayran und *Şalgam* (säuerlicher Rübensaft).

Beispiele für Kebab-Gerichte sind *Adana kebabı*, *Urfa kebabı*, *Beyti kebabı*, *Izgara kebabı*, *Cağ kebabı*, Döner Kebab, *İskender kebabı*, *Kuyu kebabı*, etc.



*Döner kebabı.*



*İskender kebabı.*

# Nachspeisen

## Lokum (Turkish Delight)

Lokum ist eine weiche Süßigkeit, die aus Wasser, Weizenstärke, Zucker und verschiedenen Aromen wie z.B. Rose oder Pistazie hergestellt wird. Lokum besitzen eine große Formen- und Farbenvielfalt.

## Pekmez (Traubenmelasse)

Pekmez stellt eine süße, dickflüssige Masse aus gekochtem, konzentriertem Fruchtsaft dar, der aus Trauben, Maulbeeren, Pflaumen oder Granatäpfeln gewonnen wird.

Pekmez wird neben Honig zum Süßen benutzt und kann zu *Cevizli sucuk* (in *pekmez* eingetauchte Walnussstränge) und *pestil* (Früchteleder) weiterverarbeitet werden.



Verschiedene Lokum und Pekmez.

# Nachspeisen

## Baklava

Baklava ist eine Süßigkeit aus vielen (ca. 20-50) extrem dünn ausgerollten Teigschichten, deren Füllung sehr variabel ausfällt. Neben Pistazien, Walnüssen und Haselnüssen wird auch *Kaymak*, eine Art Rahm, als Füllung verwendet.

Die Teigschichten werden nach dem Backen mit einer heißen Zuckerlösung übergossen.

Baklava ist sehr aufwendig in der Herstellung. Generell wird Baklava zu Schwarztee serviert.



[19]

*Baklava mit Pistazien.*



[20]

*Baklava.*

# Nachspeisen

## Kadayıf

Die Nachspeise ist eine Teigmasse, bestehend aus Wasser und Mehl, welche zu feinen Fäden verarbeitet und um die Füllung, z.B. aus Mandeln, gewickelt und gebacken wird. Nach dem Abkühlen wird alles mit Zuckersirup übergossen.



[21]

*Kadayıf.*

## Künefe

Künefe ist eine Variante des *Kadayıf*, die mit Käse gefüllt und heiß serviert wird. Als Beilage kommen entweder eine Kugel Eis oder ein Stück *Kaymak* oben drauf.



[22]

*Künefe.*

# Kleiner Exkurs

## Şeker bayramı (Zuckerfest)

Zum Zuckerfest, welches nach dem Fastenmonat Ramadan stattfindet, werden eine Vielzahl verschiedener Süßigkeiten und Gerichte wie *Kadayıf*, *Baklava*, Butterkekse, Huhn, *Pilav* und Suppen angeboten und verzehrt.

## Kurban bayramı (Opferfest)

Bei einem der wichtigsten islamischen Feste werden Gerichte aus dem Fleisch des Opfertieres, meist als *kavurma* (im Deutschen: Geschmortes), zubereitet.



[23]

Gemischte *Lokum*-Sorten.



[24]

*Kavurma* aus Ziegenfleisch.

# Kleiner Exkurs

## Aşure

Es handelt sich um eine Art spezieller "Pudding", ohne ein festgelegtes Rezept, der an Freunde und Nachbarn verteilt wird. Zu den geläufigen Hauptzutaten gehören u.a. Kichererbsen, Graupen, Bohnen, getrocknete Früchte, Nüsse und Granatäpfel. Als Garnitur werden gerne Zimt, Walnüsse oder Pistazien verwendet.



[25]

*Aşure.*

## Todesanlässe

Bei Todesanlässen wird im Haus der verstorbenen Person eine besondere Art von Helva verzehrt, welche *İrmik helvası* genannt wird. Diese Süßigkeit besteht aus Zucker, Grieß, Butter und Pinienkernen.



# Abbildungsverzeichnis

- [1] Sufi in: <https://www.shutterstock.com/de/image-photo/floral-patterns-on-ottoman-tiles-istanbul-10309615>. Abfrage 30.11.2016.
- [2] André Koehne in: [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/f7/Ottoman\\_emoire\\_de.svg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/f7/Ottoman_emoire_de.svg). Abfrage 21.04.2017.
- [3] - [8] Fotos: Ayça Sökücü
- [9] Badseed in: [https://en.wikipedia.org/wiki/Tarhana#/media/File:Two\\_kinds\\_of\\_tarhana.JPG](https://en.wikipedia.org/wiki/Tarhana#/media/File:Two_kinds_of_tarhana.JPG). Abfrage 28.12.2016.
- [10] E4024 in: [https://tr.wikipedia.org/wiki/Yayla\\_%C3%A7orbas%C4%B1#/media/File:Yayla\\_chorba.jpg](https://tr.wikipedia.org/wiki/Yayla_%C3%A7orbas%C4%B1#/media/File:Yayla_chorba.jpg). Abfrage 28.12.2016.
- [11] - [23] Fotos: Ayça Sökücü
- [24] Foto: Aylin Güney
- [25] Maderibeyza in: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:A%C5%9Fure\\_\(1\).JPG](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:A%C5%9Fure_(1).JPG). Abfrage 21.04.2017.



# Verwendete Literatur

- ARNOLD, R. (2013). Genießen ohne Grenzen. – Kochbuch. In: [http://www.rainer-Arnold.de/tl\\_files/pdf/Persoeliches/Kochbuch\\_2013.pdf](http://www.rainer-Arnold.de/tl_files/pdf/Persoeliches/Kochbuch_2013.pdf). Abfrage 04.10.2016.
- BUNDESMINISTERIUM FÜR GESUNDHEIT (2014): Gesund türkisch kochen - leicht gemacht. – Rezeptbroschüre, aktual. Aufl. in: [www.bmg.gv.at](http://www.bmg.gv.at). Abfrage 04.10.2016.
- GÜLER, S. (2008): Türk mutfak kültürü ve yeme içme alışkanlıkları. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 2 (26): 182-196 (in Türkisch).
- TALAS, M. (2005): Tarihi süreçte Türk beslenme kültürü ve Mehmet Eröz'e göre Türk yemekleri. Selçuk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi 1(18): 273-283 (in Türkisch).
- <http://iclikofte.gen.tr/>. Abfrage 29.12.2016.
- <http://www.mesancyp.com/index.php/en/northern-cyprus/125-cyprus-kitchen.html>. Abfrage 29.12.2016.
- <http://www.turkish-cuisine.org/food-and-social-life-2/special-occasion-meals-24.html>. Abfrage 30.12.2016.
- <http://www.turkish-cuisine.org/regional-cuisine-4/introduction-regional-rural-cooking-of-turkey-215.html>. Abfrage 30.12.2016.