

Die mediterrane Küche

Die Küche der Algarve

Seminarbeitrag im Modul Terrestrische Ökosysteme (2101-230)
Institut für Botanik (210a) · Universität Hohenheim · Stuttgart
vorgetragen von Johanna Prillwitz am 25.01.2018

Gliederung

Definition Mediterrane Küche

Prägende Einflüsse auf die Landesküche

Anbaubedingungen

Nahrungspflanzen

Typische Zubereitungen

Speisen und Getränke

Die mediterrane Küche

Oberbegriff für Landesküchen der Mittelmeerregion

Seit 2010 immaterielles Kulturerbe der Menschheit (UNESCO)

Grundelemente:

Oliven und Olivenöl

frisches Gemüse, wie Tomate, Paprika, Aubergine, Zucchini

Knoblauch, Lauch, Zwiebel

Fisch und Meeresfrüchte

Rosmarin, Oregano, Basilikum, Thymian, Salbei, Koriander

helles Brot, Nudeln, Reis

Prägende Einflüsse auf die Landesküche

Geprägt durch die Geschichte Portugals:

Römer brachten Trauben und Wein

Westgoten brachten den Eintopf

Mauren brachten Lebensmittel, Gewürze und Zubereitungsarten

Durch Kolonialmacht teils exotische Einflüsse auf die Küche

Fisch und Meeresfrüchte unterscheiden sich zur restlichen Mittelmeerküche durch den Einfluss des Atlantik.

Anbaubedingungen der Nahrungspflanzen

Sehr mildes Klima

im Winter selten unter 10° C

Gärtnerische Winterhärtezone Z8 bis Z10

Längere Vegetationsperiode als in Mitteleuropa

Zum Teil morphologische Anpassungen der Pflanzen
an das Klima, z.B. Olive, Lorbeer

Olea europaea L.

Olive, Ölbaum

Oleaceae

Immergrünes Gehölz

Bis 20 m Höhe

Blütezeit: Mai

Z8

In der Küche:
Früchte, Öl



Blick in einen alten Olivenhain [1].

Ficus carica L.

Feige

Moraceae

Laubabwerfendes Gehölz

Blütezeit: Mai bis Oktober

Z8

In der Küche: Früchte



Zweig mit reifenden Früchten von *Ficus carica* L. [2].

Solanum lycopersicum L.

Tomate

Solanaceae

Einjährig bis mehrjährig

Blütezeit:

Juni bis September

Z9

In der Küche: Früchte



Tomatenproduktion auf Steinwolle [3].

Laurus nobilis L.

Lorbeer, Lorbeerbaum

Lauraceae

Immergrün:

Hartlaubgewächs

Blütezeit: April bis Mai

Z8

In der Küche:

getrocknete Blätter



Blütenzweig von *Laurus nobilis* L. [4].

Coriandrum sativum L.

Koriander

Apiaceae

Einjährig

Blütezeit:

Juni bis August

In der Küche:

frisches Grün oder
getrocknete Samen



Blüten- und Fruchtstängel von *Coriandrum sativum* L. [5].

Capsicum-Arten

Piri-Piri, Chili

Solanaceae

Einjährig bis mehrjährig

Blütezeit:

Juni bis September

Z9

In der Küche:

frische oder getrocknete

Früchte



Getrocknete Piripiri-Früchte [6].

Allium sativum L.

Knoblauch

Amaryllidaceae

mehrfährig

Blütezeit: Juli bis August

Z7

In der Küche:

Zwiebeln ("Zehen") oder
Zwiebeln mit Sprosstteilen als
Schnittknoblauch



Zwiebelpflanze von *Allium sativum* L. [7].

***Brassica oleracea* var. *acephala* DC.**

Kohl, Couve portuguesa

Brassicaceae

Zweijährig bis mehrjährig

Blütezeit:

Mai bis September

In der Küche:

Verwendung der Blätter



Ganze Pflanze von *Brassica oleracea* var. *acephala* DC. [8].

Arbutus unedo L.

Erdbeerbaum

Ericaceae

Immergrün

Blütezeit:

Oktober bis Dezember

Z7

In der Küche:

Früchte zur Herstellung von
Marmeladen und Getränken
(Medronho)



Ausgewachsener *Arbutus* mit Früchten [9].

***Rhus coriaria* L.**

Sumach, Gerber-Sumach

Anacardiaceae

Strauch oder kleiner Baum

Zweihäusig,
meist immergrün
Milchsaft führend

Z9

In der Küche:
Verwendung der Früchte



Strauch mit Blütenrispen von *Rhus coriaria* L. [10].

Typische Zubereitungen

Gegrilltes und Gebratenes

Zubereitung
in der Cataplana

Kreative Kombinationen
der Lebensmittel

Zum Teil regionale
Zusammenstellungen
der Gerichte

Komplette Verwertung
der Lebensmittel



Die Abbildung zeigt eine Cataplana [11].

Salada



Salada – Frisch zubereitete Salate [12].



Caldo Verde



Caldo Verde – Kohlsuppe [13].

Caldereida



Caldereida – traditioneller Eintopf [14].

Mariniertes Möhrengemüse



Mariniertes Möhrengemüse [15].

Frango Piri-Piri



Frango Piri-Piri – Grillhähnchen mit Piri-Piri [16].

Barbeque Robalo



Barbeque Robalo – Grillfisch [17].

Pastel de Nata



Pastel de Nata – Sahneküchlein [18].

Salada de frutas



Obstsalat mit Sumach [19].

Medronho



Medronho in den unterschiedlichsten Sorten und Abfüllungen [20].

Vinho

Rebsorte Castelao



Fruchtstand und Blatt der Rebsorte "Castelao" [21], die einen kräftigen Rotwein hervorbringt [22].

Verwendete Literatur

Burnie, D. (2007): Mediterrane Wildpflanzen. – München.

Erhardt, W., Götz, E., Bödeker, N. & S. Seybold (2008): Der große Zander. Handwörterbuch der Pflanzennamen. – Stuttgart, 18. Aufl.

Lieberei, R. & C. Reisdorff (2012): Nutzpflanzen. – Stuttgart, 8. Aufl.

Soehlke, C. & D. Lennert (2017): Sehr gut mediterran kochen. – Berlin.

Tourismo de Portugal, Hrsg. (2016): Regionale Küche Algarve. – Turismo de Portugal algarve, Faro. – In: www.visitalgarve.pt.

Zoladz, M. (2004): Portugiesisch kochen: Gerichte und ihre Geschichte. – Berlin, 2. Aufl.

<http://die-beliebtesten-traditionellen-gerichte.de.algarve-portal.com/article.php?p=4&id=2>. Abfrage 20.11.2017.

<https://de.wikipedia.org/wiki/Cataplana>. Abfrage 20.11.2017.

<https://de.wikipedia.org/wiki/Mittelmeerk%C3%BCche>. Abfrage 07.01.2018.

https://de.wikipedia.org/wiki/Westlicher_Erdbeerbaum. Abfrage 18.01.2018.

http://gernot-katzers-spice-pages.com/germ/Rhus_cor.html. Abfrage 18.01.2018.

<http://deacademic.com/dic.nsf/dewiki/1180049>. Abfrage 18.01.2018.

<https://de.wikipedia.org/wiki/Medronho>. Abfrage 18.01.2018.

<http://befootec.de/medronho-und-cherimoya/>. Abfrage 18.01.2018.

http://de.wikipedia.org/wiki/Piri_Piri. Abfrage 18.01.2018.

[https://de.wikipedia.org/wiki/Castel%C3%A3o_\(Rebsorte\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Castel%C3%A3o_(Rebsorte)). Abfrage 18.01.2018.

Abbildungsverzeichnis

- [1] https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Olive_trees_on_Thassos.JPG. Abfrage 05.12.2017.
- [2] https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Grappe_de_figues.jpg. Abfrage 13.01.2018.
- [3] https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Tomato_P5260299b.jpg. Abfrage 13.01.2018.
- [4 - 5] aus Köhler, H.A. (1887): Köhler's Medizinal-Pflanzen in naturgetreuen Abbildungen mit kurz erläuterndem Text, in: <https://de.wikipedia.org/wiki/>. Abfrage 13.01.2018.
- [6] https://commons.wikimedia.org/wiki/File:2017-12-12_Dried_Piri-piri_peppers,_Albufeira.JPG. Abfrage 13.01.2018.
- [7] https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Allium_sativum_Woodwill_1793.jpg. Abfrage 13.01.2018.
- [8] <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Couve-galega.JPG>. Abfrage 28.11.2017.
- [9] https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Arbutus_unedo_Corsica.jpg Abgerufen 05.12.2017.
- [10] <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Sommacco.jpg>. Abfrage 13.01.2018.
- [11] https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Cataplana_ramata.jpg. Abfrage 07.12.2017.
- [12] https://commons.wikimedia.org/wiki/File:22-05-2017_Egg_and_tomato_salade,_Albufeira.jpg. Abfrage 13.01.2018.
- [13] [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Caldo_verde_\(33228722492\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Caldo_verde_(33228722492).jpg). Abfrage 13.01.2018.
- [14] [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Lisbon_Travel_2011_\(5900491634\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Lisbon_Travel_2011_(5900491634).jpg). Abfrage 28.11.2017.
- [15] https://commons.wikimedia.org/wiki/File:22-05-2017_Marinated_carrots_.jpg Abfrage. 13.01.2018.
- [16] [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Chicken_Piripiri,26_July_2015_\(2\).JPG](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Chicken_Piripiri,26_July_2015_(2).JPG) Abfrage. 13.01.2018.

- [17] [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:02-06-2017_Barbeque_Robalo_\(Sea_Bass\),_Albufeira_\(2\).JPG](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:02-06-2017_Barbeque_Robalo_(Sea_Bass),_Albufeira_(2).JPG).
Abfrage 22.01.2018.
- [18] [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Pastel_de_Nata_\(32890443273\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Pastel_de_Nata_(32890443273).jpg). Abfrage 28.11.2017.
- [19] [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Fruit_%26_Chevre_Salad_with_Sumac_Dressing_\(9487942041\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Fruit_%26_Chevre_Salad_with_Sumac_Dressing_(9487942041).jpg).
Abfrage 13.01.2018.
- [20] [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Aquardente_de_medronho_Shop_in_Monchique,3_August_2015_\(2\).JPG](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Aquardente_de_medronho_Shop_in_Monchique,3_August_2015_(2).JPG). Abfrage 13.01.2018.
- [21] <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Castelao.jpg>. Abfrage 13.01.2018.
- [22] [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Rotwein_wird_eingeschenkt_\(33569095223\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Rotwein_wird_eingeschenkt_(33569095223).jpg). Abfrage 13.01.2018.