

Die mediterrane Küche

# Die Küche der Algarve



Seminarbeitrag im Modul Exkursion Botanik, Biologie LaG (2102-430)

Institut für Botanik (210) · Universität Hohenheim · Stuttgart

vorgetragen von Marleen Krämer am 14. Februar 2019

# Gliederung

Definition Mediterrane Küche

Landesküche

Nahrungspflanzen und Gewürze

Speisen

Getränke

# Die Mediterrane Küche

...wird als die Landesküche der Mittelmeerländer definiert und zählt zum immateriellen UNESCO Weltkulturerbe.

Trotz teilweise erheblichen Unterschieden ist allen Landesküchen die Verwendung bestimmter Zutaten gemein.

Neben den eigentlichen Gerichten gehören laut UNESCO auch gemeinsame Mahlzeiten als Moment des sozialen Austausches, eine ausgeprägte Gastfreundschaft und die Weitergabe von Fähigkeiten und Wissen bzgl. lokaler Feldfrüchte und deren Ernte, Fischen, Viehzucht, Konservierung und Verarbeitung von Lebensmitteln dazu.

# Zutaten der Mediterranen Küche

Die typische Zutaten der Mediterranen Küche sind:

Olivenöl und Oliven

frisches Gemüse

Knoblauch

Fisch und Meeresfrüchte

Thymian, Rosmarin, Koriander, Salbei, Fenchel, Kümmel, Anis, Oregano und Basilikum

helles Brot, Nudeln und Reis

(in manchen Ländern: Genuss von Rotwein)



Marktstand mit frischem Gemüse [1].



Fangfrischer Fisch, Miesmuscheln und Krustentiere [2].

# Portugals Landesküche

Die Küche Portugals ist geprägt von der bewegten Geschichte des Landes:

200 n. Chr. brachten die Römer Wein und Oliven.

416 n. Chr. kam mit den Westgoten der Eintopf.

711 n. Chr. brachten die Araber Gewürze, Mandeln und eine Vielzahl an Süßigkeiten mit.

Während der Kolonialzeit bekam die Bevölkerung nur wenig vom Wohlstand Portugals mit, da nur wenig in das Land investiert wurde.

→ Daraus ergab sich eine einfache und deftige Küche, die die immergleichen Zutaten kreativ kombiniert. Traditionell werden auch Innereien verwertet und nur saisonale Produkte verwendet.

# Nahrungspflanzen

Olivenbaum

Kartoffeln und Süßkartoffeln

Saisonales Gemüse

Tomaten

Paprika

Zwiebeln

Kürbis

Karotten

Spinat

Kohl (Coueve Galega)

...

Hülsenfrüchte (Bohnen und Erbsen)

Reis



Couve Galega (*Brassica oleracea* var. *acephala* DC.) [3].



# Gewürze

Die Grundlage des würzigen Geschmacks jedes Gerichte bilden Salz, Pfeffer, Knoblauch und meist auch die Blätter des Echten Lorbeers.

Des Weiteren werden Petersilie, Koriander und Paprikapulver verwendet. Besonders Geflügel wird gerne mit *Piri-piri*, einem scharfen Chilipulver, gewürzt.

In Fischgerichten darf frischer Zitronensaft nicht fehlen.



Getrocknete Piri-piri [4].

Andere aus der mediterranen Küche bekannte Kräuter und Gewürze wie Thymian, Rosmarin, Minze, Safran und Nelken finden sich zwar in einigen Rezepten, werden aber in der traditionellen Küche selten verwendet.

# *Petiscos de taberna*

Ähnlich wie in Spanien die *Tapas*, werden in Portugal herzhaft Hapen für zwischendurch als Imbiss angeboten.

Hierbei handelt es sich meist um kleine Pasteten (*Empadas*) oder Fleisch- und Fischfrikadellen (*Rissóis*). Sehr typisch sind die *Bolinhos de Bacalhau*, in heißem Fett ausgebackene Klöße aus Kartoffelpüree vermengt mit Stockfisch.



*Empadas*, mit Fleisch und Zwiebeln gefüllt [5].



*Bolinhos de Bacalhau* mit Reis, serviert als Vorspeise [6].



# Suppen

Als Vorspeise werden traditionell Suppen serviert.

Es existiert eine Vielzahl an Rezepten für teils sehr deftige Suppen. Sehr bekannt in Portugal ist die *Caldo verde* („grüne Brühe“), eine Kartoffelcremesuppe mit feinen Streifen des *Couve Galega*.

Im Süden Portugals wird jedoch eher die *Gazpacho*, eine kalte Gemüsesuppe aus Tomaten, Gurken und Knoblauch, serviert. Im Gegensatz zum Rest des Landes, wird an der Algarve das Gemüse nicht ganz durchpüriert, sodass die Suppe etwas mehr Biss hat.



*Caldo verde*, klassisch serviert mit *Choriço* [7].



*Gazpacho*, wie sie im Süden Portugals serviert wird [8].

# Hauptgerichte

In fast allen Hauptgerichten werden Fleisch und/oder Meeresfrüchten verarbeitet.

Als Fleischlieferant dient hauptsächlich Schwein, was sowohl frisch als auch geräuchert, gepökelt oder in Form von Wurst verarbeitet wird. An zweiter Stelle steht Geflügel, dahinter Lamm, Zicklein, Kalb und Wild. In der traditionellen Küche werden auch Innereien mitverarbeitet.

An der Küste dominieren frische Meeresfrüchte die Gerichte: Fangfrischer Fisch, Krustentiere, Muscheln und Cephalopoden stehen auf dem Speiseplan.

Obwohl frischer Fisch immer erhältlich ist, erfreut sich auch *Bacalhau*, gesalzener und getrockneter Stockfisch, großer Beliebtheit und wird als Nationalgericht Portugals gehandelt.



*Bacalhau*, am Stück getrockneter und gesalzener Klippfisch [9].

# Hauptgerichte

Zwei sehr typische Gerichte Portugals sind *Quisado* und *Caldeirada*.

Die zwei Begriffe fassen eine Vielzahl von Rezepten für nahrhafte Eintöpfe zusammen, wobei *Caldeirada* sich auf Eintöpfe mit Fisch bezieht.



*Quisado a portuguesa* [10].



*Caldeirada* [11].



# Hauptgerichte

Frischer Fisch, Tintenfische und Hähnchen werden auch gerne einfach gegrillt und nur minimal gewürzt genossen.



Oktopus auf dem Grill [12].



*Frango piri-piri* [13].

# Beilagen

Die prominentesten Beilagen in der portugiesischen Küche sind Kartoffeln und Reis. Auch die Süßkartoffel ist in einigen Gerichten vertreten. Zu Suppen oder Gegrilltem wird Weißbrot gereicht.

Weniger als Beilage und mehr als Bestandteil des eigentlichen Gerichtes werden weiße und rote Bohnen sowie Erbsen verwendet. Aber auch Kartoffeln und Reis werden besonders bei Eintöpfen und der *Cataplana* zusammen mit den anderen Zutaten gegart.



# Cataplana

Die *Cataplana* ist eine regionale Besonderheit der Algarve. Das Wort bezeichnet sowohl das Küchenutensil, als auch das Gericht selbst.

Es handelt sich um eine Art Pfanne, bestehend aus zwei konkaven Hälften, die mit einem Scharnier verbunden sind und durch zwei Spangen dicht verschlossen werden.

Die *Cataplana* ermöglicht ein langsames Dampfgaren bei niedriger Hitzezufuhr;

Eine Zubereitungsart, die möglicherweise die Mauren ins Land brachten.



Die traditionelle *Cataplana* [14].

# Cataplana

Die Gerichte variieren je nach Angebot:

An der Küste werden hauptsächlich Fisch und Muscheln, sowie Oktopus und Krustentiere verwendet. Im Barrocal findet sich eine Mischung an lokalen Feldfrüchten, Fleisch und Fisch.

Letztere werden auch häufig in einem Gericht verarbeitet. In der etwas im Hinterland liegenden Serra dominieren frisches Fleisch und Geräuchertes, in der Jagdsaison auch Wild, in Kombination mit lokalen Feldfrüchten.

Allen gemeinsam ist die Verwendung von Zwiebeln und Knoblauch und die für Portugal typischen Beilagen Kartoffel und Bohnen.



Eine typische *Cataplana* mit Meeresfrüchten und Kartoffeln [15].

# Nachspeisen und Süßspeisen

Vor allem bei den Süßspeisen macht sich der Einfluss der Mauren bemerkbar. Allen Nach- und Süßspeisen Portugals gemeinsam ist die nahezu übermäßige Verwendung von Zucker. Außerdem wird viel Eigelb verarbeitet, was jedoch eher auf die zahlreichen Klöster und ihre Hostienproduktion zurückzuführen ist.

Neben Zucker und Eigelb ist ein wichtiger Bestandteil vieler Süßigkeiten Mandelmehl; aus dieser Masse werden kleine Kunstwerke gefertigt und bunt bemalt.

Nicht weniger süß sind Feigen, die auch gerne als Nachspeise gereicht werden: Frisch, getrocknet oder gefüllt.

Besonders bekannt ist Portugal für cremig gefülltes Blätterteiggebäck.



*Pastéis de nata*, mit Sahnecreme gefüllte Blätterteigküchlein [16].



Aus Marzipan geformte Früchte [17].



# Wein

Portugal zählt zu den mediterranen Ländern, wo zu fast allen Mahlzeiten Wein getrunken wird. In Portugal sind über 500 Rebsorten vertreten; an der Algarve werden knappe 10 davon angebaut und vermarktet.

Zu Vor- und Hauptspeise wird Rotwein, in letzter Zeit auch vermehrt Rosé, angeboten. Zum Dessert gibt es den wesentlich süßere Portwein.



Weinberg nahe Albufeira an der Algarve [18].



Weinfässer in einem Portwein-Keller in Portugal [19].

# Aguardentes - Medronho

Portugal ist für eine Reihe an Tresterschnäpsen (*Aguardentes*) und Likören bekannt.

Eine Besonderheit der Algarve ist der *Aguardente de Medronho*. Er wird aus den Früchten des Westlichen Erdbeerbaumes gebrannt und wurde vermutlich von den Mauren eingeführt.



*Aguardentes* in verschiedenen Ausführungen, privater Verkauf [20].



Früchte des Westlichen Erdbeerbaumes *Arbutus unedo* [21].



# Quellen

<http://www.algarve-portal.com/>. Abfrage 24.01.2019.

<https://ich.unesco.org/en/RL/mediterranean-diet-00884>. Abfrage 13.01.2019.

<https://www.visitalgarve.pt>. Abfrage 24.01.2019.

<https://de.wikipedia.org/wiki/Mittelmeerk%C3%BCche>. Abfrage 13.01.2019.

TURISMO DE PORTUGAL ALGARVE, edit. (2008): Algarve regional cooking. – Turismo de Portugal algarve, Faro. – In: [www.visitalgarve.pt](http://www.visitalgarve.pt).

TURISMO DE PORTUGAL ALGARVE, edit. (2015): The Algarve cataplana. – Turismo de Portugal algarve, Faro. – In: [www.visitalgarve.pt](http://www.visitalgarve.pt).

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

# Abbildungsnachweise

- [1] Moyann Brenn in [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Diet\\_\(16866248345\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Diet_(16866248345).jpg).
  - [2] Benreis in [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Is-Suq\\_Valletta\\_Fish\\_Display\\_\(2\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Is-Suq_Valletta_Fish_Display_(2).jpg).
  - [3] <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Couve-galega.JPG>.
  - [4] Kolfor in [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:2017-12-12\\_Dried\\_Piri-piri\\_peppers,\\_Albufeira.JPG](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:2017-12-12_Dried_Piri-piri_peppers,_Albufeira.JPG).
  - [5] Oskari Kettunen in [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Empanadas\\_de\\_carne,\\_2006.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Empanadas_de_carne,_2006.jpg).
  - [6] pug girl in [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Portugal\\_\(10369945804\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Portugal_(10369945804).jpg).
  - [7] Mateus Hildago in [https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Caldo\\_verde.jpg](https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Caldo_verde.jpg).
  - [8] Elke Wetzig in [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Gazpacho\\_mit\\_Basilikumdeko\\_-\\_0881.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Gazpacho_mit_Basilikumdeko_-_0881.jpg).
  - [9] Kolfor in [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).
  - [10] Uxbona in [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Cozido\\_a\\_portuguesa\\_1.JPG](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Cozido_a_portuguesa_1.JPG).
  - [11] juantigagues in [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Caldeirada\\_\(3221305200\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Caldeirada_(3221305200).jpg).
- Alle Abfragen 08.02.2019.

[12] geändert nach Tom Oates in:

<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:GrilledOctopus.JPG?uselang=de>. 10.03.2019.

[13] Kolfor in [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).

[14] geändert nach Lichinga in [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Cataplana\\_ramata.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Cataplana_ramata.jpg).

[15] [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Lisbon\\_Travel\\_2011\\_\(5900491634\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Lisbon_Travel_2011_(5900491634).jpg).

[16] Jpatokal in [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:MargaretCafe\\_PasteisDeNata.JPG](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:MargaretCafe_PasteisDeNata.JPG).

[17] <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Marzipanfr%C3%BCchte.jpg>.

[18] Ronald Saunders in [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flickr\\_-\\_ronsaunders47\\_-\\_rows\\_of\\_vines.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flickr_-_ronsaunders47_-_rows_of_vines.jpg).

[19] Gilles Messian in [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Quinta\\_da\\_Avelada,\\_Penafiel,\\_Region\\_de\\_Porto,\\_Portugal\\_\(22082736460\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Quinta_da_Avelada,_Penafiel,_Region_de_Porto,_Portugal_(22082736460).jpg).

[20] Kolfor in [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).

[21] [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Arbutus\\_sp.\\_fruit.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Arbutus_sp._fruit.jpg).

Alle Abfragen 08.02.2019.