

Die türkische Küche



Seminarbeitrag im Modul "Terrestrische Ökosysteme" (2101-231)
Institut für Botanik (210a) · Universität Hohenheim · Stuttgart
vorgetragen von Semâ Sökücü am 30.01.2020

Gliederung

Einleitung

Geschichtliche und regionale Unterschiede

Getränke

Speisen

Frühstück, Vor- und Hauptspeisen, Nachspeisen

Besondere Anlässe

Einleitung – Geschichte

Die türkische Küche wird neben der chinesischen und französischen Küche zu den abwechslungsreichsten Küchen der Welt gezählt.

Die türkische Küche, wie wir sie heute kennen, wurde geprägt durch asiatische, westliche und arabische Einflüsse, Kochtraditionen der nomadischen Turkvölkern und dem **Osmanischen Reich**.

Regionale Unterschiede

Westen (Ägäis, Marmara, Mittelmeer)

Geprägt von Osmanischer Küche. Es wird viel Olivenöl verwendet, Reis wird Bulgur vorgezogen.

Reich an Gemüse- und Fischgerichten.

Schwarzmeerregion

Hoher Verzehr von Fisch. Mais (Maisbrot)

und Grünkohl (*Sarma*) sind sehr beliebt.

Anatolien

Gerichte reich an Fleisch, Getreide und

Hülsenfrüchten.

Vielzahl von Teiggerichten.



(Süd-) Osten

Hoher Verzehr von Fleisch und stark gewürzten Speisen. Meist wird Bulgur Reis bevorzugt.

Getränke

Türkischer Tee Çay

An der östlichen Schwarzmeerküste angebaut.

Wird in zwei übereinander gestapelten Edelstahlkannen *Çaydanlık* zubereitet.



[4]



[3]

Getränke

Türkischer Kaffee (Mokka) *Türk kahvesi*

Das feine Kaffeepulver wird mit Wasser (und Zucker) traditionell in einem *Cezve* zubereitet.

Nach dem ersten Aufkochen wird der hochgeschäumte Kaffeesatz gleichmäßig auf die Tassen verteilt, dies wird dreimal wiederholt.

Der Kaffee wird mit einem kleinen Glas Wasser und *Lokum* serviert.

Traditionell wird der Kaffee auf einem heißen Sandbett zubereitet.



Getränke

Ayran

Für die Zubereitung braucht man vollfetten Joghurt aus Schafs- oder Kuhmilch, Wasser und Salz.

Diese Zutaten werden schaumig gerührt (Schaumkrone).

Die Zubereitung kann sich je nach Region etwas unterscheiden.

Ayran kann mit Zitronenmelisse, Minze oder Basilikum aromatisiert werden.

In der Türkei gerne als Erfrischungsgetränk zu allen Gerichten und zu jeder Jahreszeit getrunken.



[7]

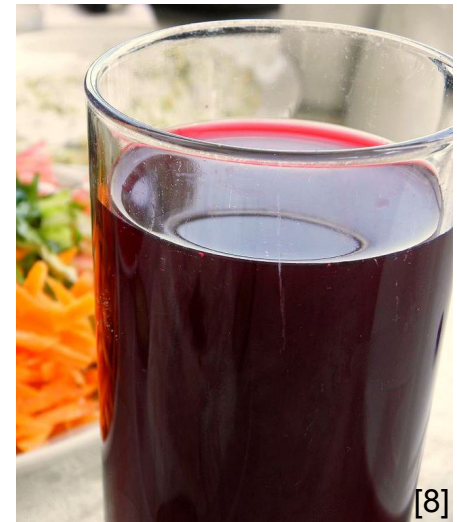
Getränke

Şalgam

Şalgam ist ein säuerlich (scharfes) und salziges Getränk aus Gemüse. Traditionell wird vergorener roter Steckrübensaft dafür verwendet.

Manchmal vermischt mit dem Saft Roter Beete oder Karotte.

Wird gerne zu gewürzten Speisen oder Fleischgerichten getrunken.



Getränke

Raki

Türkischer Schnaps aus Weintrauben und Anis.

Wird in der Regel mit Wasser verdünnt,
dadurch kommt es zur weißlichen Färbung.



Hauptzutaten und -gewürze

Die große Vielfalt an Zutaten, ermöglichte es verschiedenste Lebensmittel und Rezepte zu entwickeln (z.B *Pastırma*, oder *Cevizli sucuk* (geleeähnliche Süßigkeit mit Walnüssen).

Verzehrt wird das Fleisch vom Rind, Schaf oder Huhn.

Der Verzehr von Fisch ist auch sehr beliebt.

Zu den meisten Gerichten wird Reis oder Bulgur gereicht.

Vielgenutztes Gemüse:

Auberginen, Hülsenfrüchte, Zwiebeln, Knoblauch, Paprika und Tomaten.

Häufig genutzte Gewürze: Salz, Pfeffer, Roter Paprika, Kümmel, Pfefferminze, Petersilie, Dill, Knoblauch, Thymian, Oregano, Piment, Zimt und Nelke.



Cevizli sucuk [10].

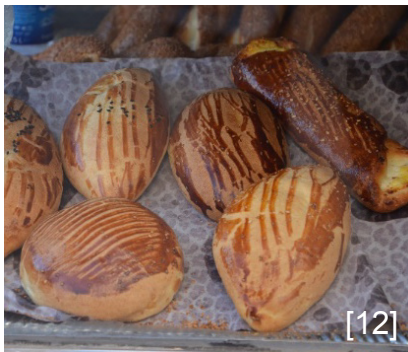
Frühstück

Die Grundkomponenten des türkischen Frühstücks sind Brot, Käse, Oliven und Schwarztee, sowie häufig frisches Gemüse wie Tomaten und Gurken oder *Semizotu* (Portulak).



Semizotu [11].

Sehr beliebt sind *Menemen*, *Sucuk*, *Pastırma* und Gebäck wie *Poğaç*, *Simit* oder *Açma*.



[12]

Beispiel für einen Frühstückstisch [13].



Vorspeisen – Meze

Meze

Kleine Vorspeisenteller, die in der Mitte des Tisches verteilt werden.

Bekannte Beispiele hierfür sind Salate, Humus, **Haydari**, **Dolma**, **İçli Köfte**, **Çiğ Köfte**, **Börek** und **Kısır**.



Meze-Tablett [14].

Haydari

Ein sehr fetter und dicker Joghurt, der mit frischen Kräutern und Knoblauch vermischt wird.

Vorspeisen – Meze

Börek

Es gibt sehr viele verschiedene Varianten.

Die Grundlage ist immer ein *Yufka*-Teig.

Die Füllung kann zwischen einer Fleisch-, Gemüse- oder Schafskäsefüllung variieren.

Çiğ Köfte

Sehr stark gewürzte rohe Hackfleischbällchen.

Die vegetarische Version besteht aus Bulgur, Tomatenmark, gemahlene Chilischoten und anderen Gewürzen.

In der Form mit rohem Fleisch wird es nur noch privat zu Hause zubereitet.



Sigara böreği



Vorspeisen – Suppen

Tarhana çorbası

Eine Suppe aus *Tarhana*-Pulver. Das Pulver besteht aus einer fermentierten Joghurtpaste, Hefe, Mehl und Roter Paprika.

Yayla çorbası

Diese Suppe besteht aus Joghurt, Reis, Minze und einer Butter-Paprika Soße.

Mercimek çorbası

Eine Suppe aus Roten Linsen, Kartoffeln und Karotten, welche mit Mehl eingedickt und gerne auch mit Paprika-Flocken gewürzt wird.



Yayla çorbası [19].

Hauptspeisen

Kebab

Fleisch, das gebraten oder gerillt wird. Traditionell wird dafür Schafs- oder Rindfleisch benutzt.

Unterschiedliche Zubereitung (am Spieß, auf dem Grillrost oder im Holzofen gebraten) und

regionale Variationen, die sich oft im Namen widerspiegeln (z.B. *Adana kebabı*, *Urfa kebabı*, *Izgara kebabı*, Döner Kebab, *şiş kebab*).

Zu den Gerichten wird oft *Lavaş*, *Pide*, Joghurt und Salat gegessen.

Bevorzugte Getränke sind *Ayran* oder *Şalgam*.



Şiş kebabı [20].



Iskender kebabı [21].



[22]

Hauptspeisen

Manti

Eine Spezialität aus Kayseri sind *Manti*, kleine mit Hackfleisch (oder Linsen) gefüllte Teigtaschen.

Große Yufka-Blätter werden in kleine Quadrate geschnitten. In die Mitte kommt die Füllung (meist aus Lammhackfleisch, Zwiebeln, Knoblauch und Gewürzen). Anschließend werden die Teigblätter in der Mitte zusammengedrückt und die *Manti* in Salzwasser gegart.

Serviert werden *Manti* mit einer Joghurt- Soße und einer Soße bestehend aus Butter, Tomatenmark und (scharfem) Paprikapulver.



Hauptspeisen

Sulu yemekleri

Diese Bezeichnung wird meist für wässrige oder eintopfähnliche Gerichte verwendet.

Auch hier gibt es viele verschiedene Varianten: *Taze fasülye* (grüne Bohnen), *Bamya* (Okra), *Kuru fasülye* (Bohnen), *Türlü* (gemischtes Gemüse), *Nohut* (Kichererbsen), *Sulu köfte*.



Taze fasülye [24].



Kuru fasülye [25].

Nachspeisen

Baklava

Diese Süßigkeit besteht aus vielen, sehr dünn ausgerollten *Yufka*-Blättern, einer Nussfüllung und einem Zuckersirup, der nach dem Backen darüber gegossen wird.

Neben Walnüssen, Pistazien oder Haselnüssen kann auch *Kaymak* (Rahm) als Füllung für *Baklava* verwendet werden.

Diese Nachspeise kam wahrscheinlich mit den Turkvölkern nach Anatolien.



Nachspeisen

Lokum

Auch bekannt als „Turkish Delight“, ist eine Süßigkeit aus Wasser, Zucker und Stärke, oft auch mit Mastix. Diese Grundmasse kann nach Belieben mit Aromen (Rosenaroma) oder gehackten Nüssen (z.B. Pistazien) und Früchten (z.B. Granatapfel) veredelt werden.



Nachspeisen

Künefe

Die Teigmasse wird zu langen feinen Fäden verarbeitet, die dann um die Füllung, bestehend aus Käse, gewickelt werden. Wird mit Zuckersirup übergossen, gebacken und heiß serviert.

Künefe wird meist mit einer Kugel Eis oder *Kaymak* serviert.



Nachspeisen

Kahramanmaraş Dondurması

Ursprünglich aus der Stadt Kahramanmaraş.

Die Grundzutaten sind Milch, Zucker, Mastix und traditionell Salep (getrocknete Wurzelknollen von Orchideen).

Da aber viele Orchideenarten gefährdet sind, wird heutzutage meist Tapiokastärke benutzt.

Das Eis ist sehr zähflüssig und klebrig, bleibt jedoch durch ständiges Umrühren der Eisverkäufer cremig.



Besondere Anlässe

Bayram

Zu Festtagen (z.B. Zuckerfest) gibt es eine Vielzahl verschiedener Süßigkeiten und Gerichte. Baklava ist sehr aufwendig in seiner Herstellung, aber auch sehr beliebt an Festtagen.

Verlobung

Wenn die Familie des Bräutigams um die Hand der Zukünftigen anhält und der Vater seinen Segen gibt, trinken alle gemeinsam einen türkischen Kaffee. Der Partner bekommt von seiner Zukünftigen einen speziell vorbereiteten Kaffee, der entweder stark versalzen oder scharf ist. Dieser muss ohne Protest und ohne die Miene zu verziehen getrunken werden.

Tod

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

Esskultur

Yer Sofrasi

In der Türkei gibt es die Esskultur, und zwar dass man auf dem Boden sitzend isst.

Dazu wird entweder ein Bodentisch aus Holz, der etwa 20 cm hoch ist, oder ein Metallblech mit schönen Verzierungen auf den Boden gestellt.



[33]

(Nord-) Zypern

Eine zypriotische Küche in diesem Sinne existiert nicht.

Nord-Zypern ist geprägt von der türkischen Küche, wobei ein generell großer Einfluss vieler Mittelmeerregionen zu spüren ist.

Gerichte mit Fisch und Meeresfrüchten sind sehr verbreitet. Eine zypriotische Spezialität ist der *Hellim Peyniri*, der vor dem Verzehr gebraten wird.

Quellen

Literaturverzeichnis

- ARNOLD, R. (2013): Genießen ohne Grenzen. – online-Kochbuch.
In: http://www.rainer-Arnold.de/tl_files/pdf/Persoenliches/Kochbuch_2013.pdf. Abfrage 09.12.2019.
- BUNDESMINISTERIUM FÜR GESUNDHEIT (2014): Gesund türkisch kochen - leicht gemacht. – Rezeptbroschüre, aktual. Aufl. online in: www.bmg.gv.at. Abfrage 09.12.2019.

Internetquellen

- <http://www.turkish-cuisine.org/regional-cuisine-4/introduction-regional-rural-cooking-of-turkey-215.html>.
Abfrage: 09.12.2019
- <http://www.turkish-cuisine.org/food-and-social-life-2/special-occasion-meals-24.html>.
Abfrage: 09.12.2019
- <https://www.gutekueche.at/tuerkische-kueche-mehr-als-nur-kebab-und-doener-artikel-1035>
Abfrage: 09.12.2019
- https://de.wikipedia.org/wiki/T%C3%BCrkische_K%C3%BCche#Tafel-Kultur
Abfrage: 07.01.2019

Abbildungsverzeichnis

- [1] Autor JLB1988 in: <https://pixabay.com/de/photos/europa-asien-truthahn-istanbul-1803495/>
- [2] Autor Tschubby in:
https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Reliefkarte_Turkei.png#/media/Datei:Reliefkarte_Turkei.png
- [3] Autor Bertil Videt in: https://de.wikipedia.org/wiki/T%C3%BCrkischer_Tee#/media/Datei:Turkish_tea.jpg
- [4] Autor Jörg Lohmann in: <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/5d/Caydlk.jpg>
- [5] Autor Tema in: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/tr/2/2b/T%C3%BCrk_kahvesi_sunum.JPG
- [6] Autor Eaeae in: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/b/b5/Tuerk_Kahvesi_-_Bakir_Cezve.jpg
- [7] Ayça Sökücü
- [8] Autor Anatolianpride in: <https://de.wikipedia.org/wiki/%C5%9Ealgam#/media/Datei:Yeni3.jpg>
- [9] Autor Ollios in: <https://de.wikipedia.org/wiki/Rak%C4%B1#/media/Datei:Toasting.JPG>
- [10] Ayça Sökücü
- [11] Autor Maderibeyza in: <https://tr.wikipedia.org/wiki/Semizotu#/media/Dosya:Semizotu.JPG>
- [12] Ayça Sökücü
- [13] Autor Tanyel in: https://de.wikipedia.org/wiki/Türkische_Küche#/media/Datei:Vankahvalti.jpg
- [14] Autor Unai Guerra in: https://de.wikipedia.org/wiki/Mezze#/media/Datei:Petra_metzes.jpg
- [15] Autor Samum in: <https://de.wikipedia.org/wiki/Yufka#/media/Datei:Yufka-Backen.jpg>
- [16] Autor CMoi in: https://tr.wikipedia.org/wiki/Sigara_b%C3%B6re%C4%9Fi.JPG

Abbildungsverzeichnis

- [17] Autor orhan in: https://de.wikipedia.org/wiki/%C3%87i%C4%9F_Kofte#/media/Datei:I_kofte_ile_sahur.jpg
- [18] Autor Badseed in: https://de.wikipedia.org/wiki/Tarhana#/media/Datei:Two_kinds_of_tarhana.JPG
- [19] Autor E4024 in: https://en.wikipedia.org/wiki/Yayla_%C3%A7orbas%C4%B1#/media/File:Yayla_soup.jpg
- [20] Autor E4024 in: https://de.wikipedia.org/wiki/Schisch_Kebab#/media/Datei:Schisch_kebab_and_pilav.jpg
- [21] Autor Lakerda in: https://de.wikipedia.org/wiki/Iskender_Kebab#/media/Datei:Iskender_kebab-2.jpg
- [22] https://de.wikipedia.org/wiki/D%C3%B6ner_Kebab#/media/Datei:D%C3%B6ner_kebab_slicing.jpg
- [23] Ayça Sökücü
- [24] Autor E402 in: https://ca.wikipedia.org/wiki/Taze_fasulye#/media/Fitxer:Green_beans_with_olive_oil.jpg
- [25] Autor Miansari66 in: https://de.wikipedia.org/wiki/Kuru_Fasulye#/media/Datei:Kuru_Fasulye...JPG
- [26,27] Ayça Sökücü
- [28] Autor Chris Brown in: https://de.wikipedia.org/wiki/Lokum#/media/Datei:Turkish_Delight_lokum.jpg
- [29] Ayça Sökücü
- [30] Autor E4024 in: https://tr.wikipedia.org/wiki/Kaday%C4%B1f#/media/Dosya:Tel_kaday_production.jpg
- [31] Ayça Sökücü
- [32] Autor Klearchos Kapoutsis in: [https://de.wikipedia.org/wiki/Dondurma#/media/Datei:\(5065600007\).jpg](https://de.wikipedia.org/wiki/Dondurma#/media/Datei:(5065600007).jpg)
- [33] Autor Martin Henke in: https://de.wikipedia.org/wiki/Türkische_Küche#/media/Datei:Tepsi.jpg

Alle Abfragen: 15.02.2020.