



Foto: StockFood / Wischniewski, Jan

Mediterrane Küche

Sonne, Urlaub, dolce vita: Mit der Mittelmeerküche verbinden wir immer auch positive Gefühle. Doch es ist nicht nur das: Die Gerichte sind so abwechslungsreich wie wohlschmeckend – und durch den Schwerpunkt auf Gemüse, Salat und Olivenöl auch noch gesund. Was will der Mensch mehr?



Mehr als nur Essen

Ein kleines STÜCK vom Glück

Die mediterrane Küche ist so etwas wie die Quadratur des Kreises. Sie ist gesund und gleichzeitig beliebt. Sie hat viele einfache Gerichte, die Laien wie Profis begeistern. Sie verwendet reichlich Gemüse, frische Kräuter sowie Hülsenfrüchte und überzeugt trotzdem auch Fleischfans. **Naomi Bosch** versucht, hinter das Geheimnis der vielfältigen Mittelmeerküche zu kommen und wirft außerdem einen Blick in die verschiedenen Länderküchen.

Ein warmer Sommerabend in einem schönen Garten mit alten Bäumen. Draußen ist der Tisch gedeckt, darauf angerichtet sind bunter Salat, gegrillte Auberginen und Zucchini, vielleicht ein paar Scheiben Schinken und ein bisschen Fisch, auf jeden Fall aber frisches Brot und Olivenöl, Käse und Obst, dazu guter Wein. Menschen sitzen zusammen, essen mit Ruhe und Genuss, es wird gelacht und erzählt bis spät in die Nacht. Für viele eine Traumvorstellung – und der Inbegriff der mediterranen Küche. Einfachheit, Frische und Genuss in geselliger Runde.

Doch was macht die mediterrane Küche eigentlich aus? Was macht sie so gesund und beliebt? Ist es das Essen, der Geschmack, das Gefühl von Sommer und Urlaub, das wir damit verbinden? Oder ist es vielleicht noch viel mehr als das?

Zeit für das Mahl, nicht Mahlzeit

Als Mittelmeerküche bezeichnen wir umgangssprachlich die verschiedenen Länderküchen der Mittelmeerregion. Oft wird sie mit der italienischen Küche gleichgesetzt, doch es steckt mehr dahinter. Drei Kontinente – Europa, Asien und Afrika –, das milde, mediterrane Klima, die oft karge, und doch so einladende Landschaft sowie viele verschiedene Kulturen bilden gemeinsam die Mittelmeerküche.

Hinzu gesellt sich ein besonders wichtiger Faktor: Die Zeit, die sich die Menschen fürs Essen nehmen – nicht nur für den Genuss, sondern auch für die Zubereitung. Die mediterrane Ernährungsweise Zyperns, Kroatiens, Spaniens, Griechenlands, Italiens,

Marokkos und Portugals ist sogar Teil des UNESCO-immateriellen Kulturerbes der Menschheit. Demzufolge ist die Mittelmeerküche nicht einfach nur das Essen, das entlang der Mittelmeerküste gegessen wird, sondern vielmehr die Lebensweise, das traditionelle Wissen und Handwerk, die Gemeinschaft und Gastfreundschaft. »Das gemeinsame Essen ist die Grundlage der kulturellen Identität und der Kontinuität von Gemeinschaften im gesamten Mittelmeerraum. Es ist ein Moment des sozialen Austauschs und der Kommunikation, eine Bestätigung und Erneuerung der Identität von Familie, Gruppe oder Gemeinschaft«, heißt es im Eintrag der UNESCO. Einfacher ausgedrückt: Die gemeinsamen Mahlzeiten sind entscheidend für den Zusammenhalt und die Freude am Leben.

Wichtig sind eben nicht nur die Zutaten, die die mediterrane Ernährung so gesund machen, wie viele Studien belegen – es gibt Hinweise darauf, dass sie das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und verschiedene chronische Krankheiten mindert. Ebenso bedeutsam ist die Art, wie die Menschen im Mittelmeerraum leben: Untersuchungen der Universität Oxford haben zumindest ergeben, dass Menschen, die öfter mit

anderen zusammen essen, glücklicher und zufriedener mit ihrem Leben sind.

Die Mittelmeerküche im Wandel der Zeiten

Die italienische Küche ohne Tomaten? Heute kaum vorstellbar. Doch vieles, was wir für typisch mediterran halten, kam erst mit den Reisen von Christoph Kolumbus in die neue Welt nach Europa. Tomaten, Zucchini, Paprika, Chili, Kartoffeln, Mais, all das kannte man vor dem 15. Jahrhundert hier noch nicht. Eine Vorstellung von der mediterranen Küche vor Kolumbus kann uns die römische Küche liefern.

Grundlage waren Weizen und Gerste, beide Getreidearten stammen aus Vorderasien. Schon damals wurde eine große Vielfalt an Gemüse verwendet. Viele Wildformen von Gemüse, wie Fenchel, Mangold, Kohl- und Retticharten, stammen aus dem Mittelmeerraum. Typisch war auch die Verwendung verschiedener regionaler Wildkräuter. Daneben spielten Wild- und Schweinefleisch, Käse, Fisch, Kraken und Schalentiere eine große Rolle.

Einige Kulturpflanzen, wie Karotten, Auberginen, Zitrusfrüchte, Zwiebeln, Reis, Saubohnen, Kichererbsen und Kernobst, erreichten den Mittelmeerraum schon früh aus Asien und Afrika. Auch Gewürze wurden in großem Maße aus Asien importiert. Schon früh wurden also viele verschiedene Einflüsse vermischt. Das überrascht nicht, liegt das Mittelmeer ja an der Grenze dreier Kontinente. Doch erst mit den »Mitbringsele« von Christoph Kolumbus aus Amerika nahm die mediterrane Küche ihre heutige Form

Für genussvolle
Sommertage:

UNSER SALAT- & GRILL-DUO

an. Sie ist dabei so vielfältig wie die einzelnen Mittelmeerländer selbst, auch wenn sie einige Gemeinsamkeiten aufweist: die frischen, saisonalen Zutaten, die Vielfalt an frischem Obst und Gemüse, die Verwendung von Olivenöl.

Eine weniger bekannte Facette der Mittelmeerküche sind die Gerichte aus Wildpflanzen. Jede Region hat ihre typischen Pflanzen und ihre eigenen Namen für die wilden Gerichte. Auch die Mischung verschiedener essbarer Wildpflanzen hat ihre eigenen regionalen Bezeichnungen. In Griechenland wird sie »horta« genannt, in Kroatien »mišanca, pazija« oder »dibje zelje«, in Italien »preboggion«. Traditionellerweise wird das Wildgemüse gekocht zubereitet, entweder gemeinsam mit Kartoffeln und Knoblauch oder einfach nur pur. Gewürzt wird mit Olivenöl und Salz, in manchen Regionen auch mit Zitrone.

Olivenöl mit langer Tradition und wirtschaftlicher Bedeutung

In der mediterranen Küche wird als Fett fast ausschließlich Olivenöl genutzt. Das ist auch kein Wunder, denn Olivenbäume werden im Mittelmeerraum seit Jahrtausenden als Nutzpflanze kultiviert.

Olivenbäume stehen in allen Gebieten rund um das Mittelmeer, je nach Klima und Bodenbeschaffenheit haben sich unterschiedliche Sorten entwickelt. Das Öl aus den gepressten Früchten zählt zu den gesündesten Fetten, es ist reich an ungesättigten Fettsäuren und Antioxidantien. Die größten Erzeugerländer sind Spanien, die Türkei und Italien. Andere wichtige Anbaugeländer liegen in Nordafrika und Vorderasien. Die Erntemengen können von Jahr zu Jahr stark schwanken. Gründe dafür sind Trockenheit, Hitzestress und Krankheiten. Die vergangenen beiden Olivenernten waren schlecht, in Spanien wurde aufgrund einer Dürre nur etwa die Hälfte der Menge eingebracht, die in der Saison 2021/22 geerntet wurde. Da Spanien der größte Olivenölproduzent ist, wirken sich schlechte Ernten stark auf den Preis aus: 2024 kostet Olivenöl im Vergleich zum Vorjahr etwa 50 Prozent mehr.

Olivenöl gilt als das meistgefälschte Lebensmittel in Europa: Beliebt sind beispielsweise Vermischungen mit billigeren Pflanzenölen oder ungenaue Angaben wie »Abgefüllt in XY«, die nichts darüber aussagen, woher die Oliven stammen. Es lohnt sich, darauf zu achten, ob auf dem Etikett Angaben zur Region, dem Erntejahr oder der Olivensorte stehen. Die Qualitätsbezeichnung »nativ extra« dagegen hat als Auswahlkriterium an Bedeutung verloren, weil es fast nur noch solche Öle zu kaufen gibt. Gute Olivenöle haben ein breites Spektrum an Aromen und können nach frischem Gras, Zitronen, Mandeln oder reifen Tomaten riechen und schmecken. Eine leicht kratzige Schärfe ist ein Qualitätsmerkmal.



aus
Kalabrien



aus
Andalusien

Olivenölpass, Rezepte und
mehr über diese Olivenöle
auf www.artefakt.eu