

Medienmitteilung

Kräuter aus der türkischen Ägäis verleihen Rezepten Geschmack und Gesundheit

Bern, 28.04.2023. Die türkische Küste der Ägäis, die Glücksküste von Türkiye, empfängt ihre Gäste mit ihrer ruhigen Landschaft und ihrem Ambiente, ihrem köstlichen Olivenöl, ihrem reichen Weinbauerbe und ihrer berühmten kulinarischen Kultur mit frischem Gemüse. Die beliebtesten Geschmacksrichtungen dieser Küche werden in unverwechselbaren Rezepten serviert, die mit Kräutern aus den fruchtbaren Böden der Türkägäis zubereitet werden.

Grüner Sauerampfer (Kuzu Kulağı) ist im Türkischen als "Lammohr" bekannt, weil er wie ein Lammohr aussieht. Dieses Heilkraut mit seinem sauren Geschmack wird häufig in Salaten, Suppen und Gebäck verwendet. Es kann auch mit Olivenöl zubereitet werden.

"Cibes"-Gras (Cibes otu) ist eines der beliebtesten Kräuter der Region, das aus den Wurzeln wächst, die nach dem Schneiden und Sammeln von Kohl und Blumenkohl im Boden zurückbleiben. Cibes-Gras, das auch eine gute Vitamin-C-Quelle ist, trägt dazu bei, dass das Verdauungssystem reibungslos funktioniert.

Die Gänsedistel (Şevket-i Bostan) ist reich an Vitaminen und Mineralien und hat eine fleischige weisse Struktur, Blätter und Dornen. Dieses Kraut, das auch in Olivenöl gebraten werden kann, wird traditionell mit Lammfleisch und einer speziellen Würzung serviert.

Der Meerfenchel (Deniz Börülcesi), der in der Ägäis in Hülle und Fülle wächst, hinterlässt einen salzigen und sauren Geschmack im Mund.

Fenchel (Arapsaçı) hat ein kräftiges, anisartiges Aroma und wird wegen seines buschigen und rastaähnlichen Aussehens auf Türkisch "Knäuel" genannt. Fenchelblätter, die für ihre hustenstillende Wirkung bekannt sind, können auch getrocknet und als Tee zubereitet werden.

Die gefüllte Kürbisblüte (Kabak Çiçeği Dolması) ist eines der charakteristischsten Lebensmittel der Türkei: Die orange-gelben Kürbisblüten sind reich an den Vitaminen A, C und B.

Löwenzahn (Radika), unverzichtbar für Rakı und Fischgerichte, zieht mit seinen gezackten Blättern die Aufmerksamkeit auf sich. Löwenzahn enthält einen hohen Anteil an Vitamin A und C, Eisen, Kalzium und Kalium und wird von Heilern seit der Antike als Allheilmittel verwendet.

Die Brennnessel (Isırgan Otu) ist eines der am häufigsten verzehrten Kräuter in der Ägäis mit ihren vielfältigen medizinischen Vorteilen. Dieses Kraut ist im Türkischen als "Brennnessel" bekannt, weil es bei Berührung Hautreizungen, Juckreiz und ein brennendes Gefühl verursacht.

Die Malve (Ebegümeci) ist ein typisches Frühlingskraut, das in der Ägäisregion natürlich wächst. Diese wohltuende Pflanze wird seit der griechischen und römischen Antike verzehrt und geröstet verzehrt. Die Malve, die reich an Vitamin C und Antioxidantien ist, wird auch als Tee gegen Erkältungen verwendet.

Bilder Download



Bilder © Go Türkiye

Social Media

Website: goturkiye.com/

Facebook: www.facebook.com/tuerkeitourismusCH

Instagram: www.instagram.com/tuerkeitourismus/

Twitter: twitter.com/goturkiye

YouTube: www.youtube.com/GoTurkiye/videos

Für weitere Informationen (Medien):

Laura Fabbris und Gere Gretz, Medienstelle Türkiye Tourismus (Schweiz),

c/o Gretz Communications AG, Zähringerstr. 16, 3012 Bern,

Tel. 031 300 30 70, email: info@gretzcom.ch

Internet: goturkiye.com/

Über Türkiye: Türkiye verfügt über alles, was perfekte Traumferien ausmacht: Sonne, azurblaues Wasser, schöne Strände, kleine, verträumte Buchten und Lagunen, schneebedeckte Viertausender, schattige Bergwälder, bezaubernde Natur, quirlige Städte, fantastische Golfplätze und mit dem Tempel der Artemis in Ephesus und dem Grabmal von König Mausolos II. in Halikarnassos zwei antike Weltwunder. Das Land erstreckt sich über zwei Kontinente und birgt viele kulturelle, historische und landschaftliche Schätze. Von den berühmten Felsformationen im Kappadokien-Gebiet über die lykische Küste bis hin zur Metropole Istanbul, bietet Türkiye für jeden etwas. Das grosse Beherbergungsangebot umfasst Hotelbetriebe aller Kategorien, freundliche Menschen leben eine von Herzen kommende Gastfreundschaft, in welcher eine hervorragende Küche zelebriert wird. Türkiye bietet damit eine gelungene Mischung aus breit gefächerten Freizeit-, Sport- und Kulturangeboten.