



Medienmitteilung

Traditionelles türkisches Frühstück: Die goldene Mahlzeit

Bern, 09.01.2024. Türkiye ist bekannt für eine der berühmtesten Küchen der Welt und vor allem für ihre Frühstückskultur.

Das traditionelle türkische Frühstück, oft als "Goldene Mahlzeit" bezeichnet, ist ein unvergessliches Erlebnis. Denn das Frühstück in Türkiye ist nicht nur eine Stärkung für den Tag, sondern auch ein herrliches Abenteuer.

Die Hauptmerkmale der Frühstückskultur in Türkiye

Ein klassisches türkisches Frühstück bietet eine Auswahl an Käsesorten wie Tulum und Kaşar sowie Weisskäse, çökelek (Hüttenkäse) und Mihaliç-Käse. Dazu werden frisches Gemüse wie Gurken, Tomaten, Paprika und Blattgemüse serviert, ebenso wie grüne und schwarze Oliven aus den Regionen Marmara, Ägäis und Nordägäis. Honig, hausgemachte Marmelade und Kaymak (geronnene Sahne) sind weitere beliebte Begleiter. Frisch gebackenes knuspriges Brot und Simit werden gereicht, begleitet von heissem türkischem Tee in tulpenförmigen Gläsern. Ein wichtiger Bestandteil des Frühstücks ist das Ei, entweder hart gekocht oder als Menemen, ein schmackhaftes Gericht aus Eiern, Tomaten und Paprika. Zur Abrundung der reichhaltigen Mahlzeit kann türkischer Kaffee serviert werden, der die Verdauung fördert und das Frühstück perfekt abrundet.

Regionale Traditionen beim Frühstück: Ägäis, Schwarzes Meer, Van und Gaziantep

Das klassische **ägäische Frühstück**, das entlang der türkischen Ägäisküste serviert wird, ist bekannt für seine gesunden und leichten Aromen, die mit frischem Gemüse, Grünzeug und köstlichen Oliven verfeinert sind. Frisches Brot wird in natives Olivenöl extra getunkt, das oft vor Ort hergestellt wird, oder mit Bergama-Tulakäse genossen. Hausgemachte Marmeladen werden aus lokalen Produkten wie Rosen, Aprikosen, Feigen, Erdbeeren, schwarzen Maulbeeren, Quitten, Zitrusfrüchten, Granatäpfeln sowie Auberginen, Kräutern, Walnüssen oder Mandarinschalen hergestellt. Frischer Quark und geröstete Kräuter oder Kräuterteig sind ebenfalls unverzichtbare Bestandteile auf ägäischen Frühstückstischen.

In der **Schwarzmeerregion** präsentieren sich die Frühstückstische mit einer Fülle an regionalen Gerichten wie Turşu Tavalı, Maisbrot, Kaygana und Laz Böreği (Gebäck), die einen perfekten Start in den Tag versprechen. Wenn es um das Frühstück am Schwarzen Meer geht, ist das erste Rezept, das einem in den Sinn kommt, zweifellos Kuymak, auch bekannt als Muhlama oder Muhlama. Dieses köstliche, puddingartige Frühstücksgericht aus Trabzon wird aus Maismehl hergestellt, das aus dem in der Region angebauten Mais gewonnen wird, und mit Butter und einem speziellen Käse verfeinert. Die lokale Butter wird zudem auf frisches Vakfikebir-Brot gestrichen und mit Anzer-Honig serviert. Natürlich darf auch der Kronjuwel des türkischen Frühstücks nicht fehlen: der türkische Tee, der mit Teeblättern aus den berühmten Teeplantagen der Region gebraut wird.



Gaziantep, eine von der UNESCO als kreative Stadt im Bereich der Gastronomie anerkannt, zieht in Türkiye auch durch seine herausragenden Frühstückstraditionen die Aufmerksamkeit auf sich. Das Frühstück in Gaziantep umfasst traditionelle türkische Frühstücksspezialitäten sowie lokale Gerichte wie Beyran-Suppe, Kichererbsen-Wraps, Cartlak-Kebab, Leber, Sahan Kreması, Muhammara, Ei-Piyaz und Katmer - ein perfekter Start in einen energiegeladenen Tag!

Van, bekannt als die Perle des Ostens, nimmt einen einzigartigen Platz in der türkischen Frühstückskultur ein. Das Van-Frühstück, das als das reichhaltigste in Türkiye gilt, ist eine feierliche Angelegenheit. Im Mittelpunkt stehen der geografisch geprägte Kräuterkäse der Stadt, das traditionelle Van-çörek (ein spezielles Gebäck), Murtuğa (mit Mehl und Butter gekochte Eier) und Kavut (ein sehr altes Halva-Rezept). Obwohl Variationen des Van-Frühstücks im ganzen Land zu finden sind, ist es ein wirklich spezielles Erlebnis, diese Morgenmahlzeit an ihrem Ursprungsort zu geniessen.

Bilder inklusive Copyrights finden Sie [hier](#).

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.