



Medienmitteilung

Türkiye: Der Sommer in Türkiye dreht sich nicht nur um den Strand, sondern auch um das, was daneben auf den Tisch kommt

Bern / Istanbul, 06.08.2026: Reisende fragen heute nicht mehr nur: «Wohin soll ich reisen?», sondern auch: «Was sollte ich dort unbedingt probieren?» In diesem Sommer hat dieser Wandel einen Namen.

Von den Fischmärkten İstanbuls über die Tavernen am Meer in Bodrum und Antalya bis hin zu den Küchen der Grossmütter in ganz Anatolien wächst die weltweite Sehnsucht nach «Nonna Stalgia». Gemeint ist eine ehrliche, wohltuende Familienküche, die ohne unnötigen Schnickschnack auskommt. Dadurch wird die traditionelle Küche von Türkiye zu einem besonders genussvollen Teil von Ferien, die ohnehin bereits Sonne, Meer und Geschichte vereinen.

Aktuelle [Forschungsergebnisse](#) bestätigen diesen Trend. Reisen und Tourismus stehen diesen Sommer mit 79 Prozent an erster Stelle der beliebtesten Freizeitaktivitäten. Dahinter folgen kulinarische Erlebnisse mit 70 Prozent und Aktivitäten im Freien mit 69 Prozent.

Kaum ein Land stillt diese Reiselust so gut wie Türkiye. Das Land verfügt über eine der vielfältigsten kulinarischen Traditionen der Welt. Im Sommer zeigt sich seine Küche von einer besonders erfrischenden Seite, geprägt von frischen Zutaten, Olivenöl, aromatischen Kräutern und fangfrischen Meeresfrüchten. Kalte Suppen, in Olivenöl gegartes Gemüse, farbenfrohe Salate und hausgemachte Getränke sorgen für leichten Genuss und eine willkommene Abkühlung an heissen Tagen.

Ob beim Entspannen an den Stränden der Ägäisküste und der Riviera von Türkiye, beim Entdecken der kulturellen Schätze des antiken Anatoliens oder in der kühlen Bergluft der Schwarzmeerregion, die sommerliche Küche von Türkiye bereichert jede Reise um eine genussvolle Facette. Sie ist die perfekte Ergänzung zu einem Tag am Wasser.

Die kalte Suppe, die Sie wahrscheinlich noch nicht kennen

Unter den vielen Gerichten, die im Sommer serviert werden, ist die Suppe «Ayran aşı» eine der erfrischendsten kulinarischen Traditionen von Türkiye. Sie zeigt, wie aus einfachen Zutaten ein beliebtes Sommergericht entstehen kann. Die traditionelle kalte Suppe aus Ostanatolien wird mit Joghurt, Kichererbsen und Weizen zubereitet. Wer durch den Osten von Türkiye reist, sollte sie unbedingt probieren. Mittlerweile ist sie jedoch weit über ihre Herkunftsregion hinaus bekannt und wird auch in traditionellen Restaurants grosser Städte wie Istanbul serviert.



Von Olivenölgerichten bis zu farbenfrohen Salaten

Spezialitäten mit Olivenöl sind eine weitere leichte und dennoch sättigende Wahl für ein sommerliches Mittagessen. Die Gerichte werden schonend gegart und meist kalt serviert. So kommen die natürlichen Aromen des saisonalen Gemüses besonders gut zur Geltung. Verwendet werden unter anderem grüne Bohnen, Zucchini und Artischocken, die in verschiedenen Regionen Anatoliens angebaut und mit lokal produziertem Olivenöl zubereitet werden.

Zu den beliebtesten Gerichten gehört Dolma. Dabei werden Gemüsesorten wie Zucchini, Peperoni und Auberginen mit einer aromatischen Mischung aus Reis und Olivenöl gefüllt. Auch Sarma zählt zu den Klassikern der Küche von Türkiye. Dafür werden Weinblätter um dieselbe würzige Füllung gewickelt.

Olivenöl bringt zudem den Geschmack der regionalen Kräuter besonders schön zur Geltung. In der Ägäisregion werden beispielsweise heimische Pflanzen wie Şevketibostan, eine essbare Distel, und Deniz börülcesi, auch als Queller bekannt, mit Olivenöl zubereitet. Diese Gerichte spiegeln den saisonalen Charakter der Region wider.

Knackige Salate und erfrischende hausgemachte Getränke ergänzen diese Spezialitäten. Dazu gehören Komposto, ein gekühltes Getränk aus frischen Früchten, die in leicht gesüßtem Wasser gekocht werden, traditionelle Scherbets und Limonade. Gemeinsam bringen sie die belebende Leichtigkeit sommerlicher Tafeln zum Ausdruck.

Der klassische Hirtensalat Çoban salatası besteht aus Tomaten, Gurken, Peperoni und Zwiebeln und wird mit Zitronensaft und Olivenöl verfeinert. Er passt besonders gut zu grünen Bohnen in Olivenöl. Beliebte Gerichte wie Kısır, ein Bulgursalat, Mucver, Zucchettpuffer mit weissem Käse, Piyaz, ein Salat aus weissen Bohnen, und Mercimek köftesi, würzige Linsenbällchen, runden jede sommerliche Tafel ab.

Wo die Küche der Grossmutter schon immer zu Hause war

«Esnaf lokantaları» sind kleine lokale Restaurants und gehören zu den besten Adressen, um traditionelle Hausmannskost kennenzulernen. Ursprünglich entstanden sie, um Arbeitende während ihrer Mittagspause zu verpflegen. Heute servieren diese nostalgischen Lokale täglich zahlreiche frisch zubereitete Gerichte in gemütlicher Atmosphäre und zu attraktiven Preisen.

Der weltweite Trend zu «Grandma Core» oder «Nonna Stalgia» steht für die Sehnsucht nach authentischen Familienrezepten, die unkompliziert und ohne Inszenierung serviert werden. In den Esnaf lokantaları von Türkiye wird diese Art des Essens bereits seit Generationen gelebt, lange bevor



sie einen Namen erhielt. In einer Lokanta wählt man einfach aus der warmen Auslage aus, was einen anspricht, bezahlt einen festen Preis pro Teller und erhält frisches Brot meist kostenlos dazu.

Von Meze bis zu Meeresfrüchten: Meyhane Abende am Meer

Sommerabende in Türkiye entfalten in den «Meyhanes», den traditionellen Tavernen des Landes, einen ganz besonderen Charme. Lange Tafeln am Meer schaffen den passenden Rahmen für unvergessliche Zusammenkünfte. Serviert werden saisonale Meze, frische Meeresfrüchte und Gerichte, die zum entspannten Geniessen und Verweilen einladen.

Den Auftakt bilden erfrischende Vorspeisen auf Joghurtbasis wie Haydari, gefolgt von Olivenölgerichten und saisonalen Kräutern. Anschliessend werden gegrillter Fisch und weitere fangfrische Meeresfrüchte serviert. Zusammen mit einem lokalen Weisswein oder Rakı entsteht daraus das typische Meyhane Erlebnis, das vom gemeinsamen Essen und anregenden Gesprächen geprägt ist.

Ein süsser und eiskalter Abschluss, serviert mit Messer und Gabel

Eine weitere Sommerspezialität, die man unbedingt probieren sollte, ist das berühmte Maraş Glace. Es wird aus Ziegenmilch und den Knollen wild wachsender Orchideen hergestellt, die in der Provinz Kahramanmaraş gedeihen.

Plattformen wie TasteAtlas zählen Maraş Glace zu den renommiertesten Desserts der Welt. Bekannt ist es für seine besonders feste Konsistenz und dafür, dass es nur langsam schmilzt. Deshalb kann es in Scheiben serviert und mit Messer und Gabel gegessen werden.

Für Reisende, die sich von den Stränden, den antiken Städten und der frischen Bergluft von Türkiye angezogen fühlen, bietet die sommerliche Küche einen weiteren überzeugenden Grund für eine Reise. Und vielleicht auch einen guten Grund, etwas länger am Tisch sitzen zu bleiben.

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

Social Media

Website: goturkiye.com/

Facebook: www.facebook.com/GoTurkiye

Instagram: www.instagram.com/goturkiye/

X: x.com/goturkiye



YouTube: www.youtube.com/GoTürkiye

Für weitere Informationen (Medien):

Laura Fabbris, Jürg Krattiger 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.