

Nordzyprische **Küche**



Nordzyprische Küche

Im Laufe der Geschichte erlangte das nordzyprische Volk immer mehr den Ruf, besonders gastfreundlich und herzlich zu sein. Speisen und Getränke werden in Zypern stets mit Freunden und Besuchern geteilt. Es gibt auch ein nordzyprisches Wort, das sehr häufig zu hören ist: Buyurun. Dies bedeutet so viel wie:

Kommen Sie, lassen Sie uns Essen und Trinken teilen!

Die Zyprische Küche hat ihre Wurzeln in der Türkei, in Griechenland, Libanon, Syrien, Frankreich, Italien und Armenien. Auf basis von rezepten und zutaten aus diesen Ländern entstand die traditionelle Küche Zyperns. Durch die kombination moderner und traditioneller gastronomiewerte schuf man die heutige Nordzyprische Küche. Die Nordzyprer legen dabei besonderen wert auf frische zutaten und schonende garmethoden – was die Küche zur Freude für den Gaumen und das Auge macht.

Als kleine Appetithäppchen werden vor den Hauptspeisen die Zyprischen *Meze* angeboten. Die Besonderheit der *Meze* ist deren Vielfalt und ihr geschmack sowie die Eigenschaft, den Appetit noch mehr anzuregen. In der nordzyprischen Küche wird frisches Fleisch meistens als Kebab vom Grill und mit Salat serviert. Fische aus dem Mittelmeer werden überwiegend frittiert zubereitet. In der zyprischen Küche wird beim Frittieren bestes Sonnenblumenöl verwendet und bei Gemüsegerichten und Salaten wertvolles Olivenöl.

Nach dem Hauptgang werden Obst und Süßspeisen angeboten: So zum Beispiel der Honig-Mandelkuchen *Baklava*, das Teigfäden-Mandelgebäck *Kadayif*, Blätterteig mit Nussfüllung und Sirup namens *Samsi*, Milchbrei im Blätterteig *Sütlü Börek* oder Helva auf Grießbreibasis, *Simit helvasi*. Den Abschluss der Mahlzeiten bildet der türkische Kaffee – sozusagen als Krönung des Ganzen.



A close-up photograph of a clear glass bowl filled with golden-yellow olive oil. Several green olives are floating in the oil. A small branch of an olive tree with dark green, elongated leaves is also in the bowl. The bowl is placed on a light-colored, woven wicker basket. The background is softly blurred, showing more of the basket and some bread rolls.

“ In der Zyprischen Küche wird beim Frittieren bestes Sonnenblumenöl verwendet und bei Gemüsegerichten und Salaten wertvolles Olivenöl. ”



“ Die Nordzyprer legen dabei besonderen Wert auf frische Zutaten und schonende Garmethoden – was die Küche zur Freude für den Gaumen und das Auge macht. ”



Es ist Tradition, zum Türkischen Kaffee kandiertes Obst Macun zu genießen. Dieses wird seit langer Zeit in vielen Haushalten selbst zubereitet. Mittlerweile jedoch werden die kandierten Früchte auch industriell hergestellt und verkauft. Oft genehmigt man sich noch einen einheimischen Brandy, der unabhängig von der Sorte aus kleinen Schnapsgläsern – den sogenannten Bodiri getrunken wird.

Die immer wiederkehrenden Unruhen im Laufe der Geschichte Zyperns brachten die Einwohner dazu, ihre Bedürfnisse mit selbst gemachten Produkten zu decken. Zu den typischen im Haus hergestellten Lebensmitteln gehören der Käse *Halloumi*, Sirup, *Bulgur*, eine Suppe aus getrockneten Tomaten und Joghurt namens *Tarhana*, Rosinen, das Fladenbrot *Pitta*, Oliven, Olivenöl sowie getrocknetes und gesalzenes Lamm- und Ziegenfleisch *Samarella*. Obwohl die Nordzyprische Küche die kulinarischen Besonderheiten der Insel aufgesogen hat, hat sie doch ihr traditionelles mediterranes Flair bewahrt und ist so bis heute erhalten geblieben.

Die Meze

Die traditionellen Vorspeisen *Meze* nehmen in der Nordzyprischen Küche einen besonderen Platz ein und bilden in gewisser Weise den wichtigsten Teil der Mahlzeit.

Zu den bekanntesten *Meze* zählen: Gurken und Knoblauch in Joghurt *Cacik*, frittierte Zucchini und Auberginen, Bohnensalat mit Öl *Pilaki*, gefüllte Tomaten und Paprika, Karotten und Gurken mit Zitrone, eingelegte grüne Bohnen, *Humus*, Joghurt, schwarze Oliven, die grünen Oliven *çakıstes*, Schafskäse, *Halloumi* und Tomaten, kalter Fisch, der Weichkäse *Nor*, Wurst, *Samarella*, gemischter Salat, Kapernsalat, Auberginensalat, Bohnen in Tomatensauce namens *Bakla*, pürierter Schafskäse, der Sesamöl-Dip *Tahin*, Wachteileier, eingelegte rote Beete und Kartoffelsalat mit Olivenöl.





Ergänzend zu kalten Vorspeisen werden auch gern warme Entrees angeboten: zum Beispiel gegrillter oder frittierter Halloumi, die Lammfleischbällchen *Şeftali Kebab*, Frikadellen *Köfte*, Tintenfisch, in Form einer Zigarre gerollte und frittierte *Sigara Böregi* mit Halloumi, Spinat oder Hackfleisch gefüllte Teigtaschen. Weitere warme Meze-Spezialitäten sind die Weizenknödel *Bulgur Köfte*, gegrillte Wurst im Pittabrot, kleine gekochte Fleischteigtäschchen *Manti* in Joghurt-Knoblauch-Paprikasauce, mit Käse gefüllte *Pirohu*, mit Fleisch gefüllter Schafsdarm *Bumbar* und gegrillte Oliven.

Die Hauptspeisen

Das beliebteste Hauptgericht der Türkischen Zypriern ist der *Kebab* – natürlich in verschiedenen Varianten. Dazu wird Lammfleisch, Hühnerfleisch oder Leber in Würfel geschnitten. Diese werden gemischt mit Tomaten, Paprika und Zwiebeln auf Spieße aufgereiht, über Kohle gegrillt und anschließend mit Fladenbrot serviert. Lammspieß ist die von Familien und in Restaurants bevorzugte Grillspezialität. Neben Kebabspeisen sind auch die Lammfleischbällchen *Şeftali Kebab*, Mousakka, Nudelaufbau, *Bumbar*, Frikadellen mit Kartoffeln und Reis beliebt. Typisch für Nordzypern sind Weinblätter gefüllt mit Hackfleisch, Reis und Gemüse sowie im Ofen zubereitetes Fleisch mit Kartoffeln.



■ Nudelgerichte

Nudeln sind ein wesentliches Element der Nordzyprischen Küche. *Firn Makarnası* – ein Nudelaufbau mit Hackfleisch – ist eine speziell zu besonderen Anlässen und Feierlichkeiten zubereitete Speise. Wogegen Nudeln mit Hühnchenbrust namens *Makarna-bulli* eher ein alltägliches, jedoch auch sehr köstliches Gericht darstellen.





“ Die traditionellen Vorspeisen Meze nehmen in der Nordzyprischen Küche einen besonderen Platz ein und bilden in gewisser Weise den wichtigsten Teil der Mahlzeit. ”



“ Molohiya ist ein sehr beliebtestes und verbreitetes Gericht. Das Rezept dafür wurde aus Nordafrika auf die Insel gebracht. ”

■ Gefülltes Gemüse Dolma & Köfte

Die bekanntesten *Dolma* sind mit Reis und Fleisch oder mit Gemüse gefüllte Weinblätter, Kürbisblüten oder Artischocken. Gebratene *Köfte* mit Kartoffeln oder Reis sind sehr beliebt als Beilage zu einer Hauptspeise. Köfte-Frikadellen mit *Bulgur* werden als warme Vorspeise oder Snack bevorzugt.



■ Wildgerichte

Die Jagd spielt in Zypern eine wichtige Rolle – als Sport und bei der Ernährung der Einwohner. Jagen stärkte seither die sozialen Beziehungen zwischen Menschen und bereicherte die Nordzyprische Küche um einige Wildgerichte. Das aus der Jagdkultur stammende, bekannteste Gericht ist *Lalangi* – ein im Teigmantel zubereitetes Wildkaninchen. Auch im Ofen gegartes Wildkaninchen mit Zwiebeln ist eine klassische Mahlzeit.

■ Fleisch-Gemüse-Gerichte

Molohiya, *Kolokas* und *Mousakka* bilden die wichtigsten Elemente der Fleisch-Gemüse-Küche Nordzyperns. *Molohiya* ist ein sehr beliebtestes und verbreitetes Gericht. Das Rezept dafür wurde aus Nordafrika auf die Insel gebracht: Die Blätter des Malvengewächses *Molohiya* werden zusammen mit Huhn, Lamm oder Rindfleisch zubereitet und gern in Restaurants serviert.



■ Kebab

Die Nordzyprische Küche hat ihre eigene Kebab-Kultur entwickelt. Zu besonderen Anlässen werden auf Holzkohle neben *Şeftali Kebab* und Spießkebab auch Wildfleisch, wie Wachteln und junge Wildvögel, gegrillt. Dazu werden ebenfalls gegrillter Halloumi, schwarze Oliven und gewürztes Pökelfleisch gereicht.



■ Backwaren

Aufgrund wirtschaftlicher und sozialer Bedingungen entwickelten sich Backwaren in Zypern zu einem Grundnahrungsmittel. Im Laufe der Jahre entstanden viele wunderbare Rezeptkreationen, die sehr gut schmecken, deren Zubereitung jedoch teilweise sehr aufwendig ist.

Zu den schmackhaftesten Backwaren zählen *Pirohu* mit Halloumi-Käse, der zu Festtagen im Ofen gebackene *Pilavuna*, Sesamgebäck, *Börek*-Variationen gefüllt mit Hackfleisch, Halloumi, Zucchini oder Nor-Käse, Blätterteigbrötchen mit Sauerrahm namens *Katmer* und *Bişi* – eine Art Donut.



■ Spezielle Anlässe

Die Nordzyprische Traditionsküche umfasst zudem eine Reihe von Gerichten, die auf Festtagsmenüs erscheinen. Hier eine kleine Auswahl:

Herse zur Hochzeit: Herse, ein Gericht aus der Region Paphos, wird traditionell zu Hochzeiten zubereitet. Herse besteht aus gehacktem Lammfleisch und Weizen. Legenden besagen, dass eine Hochzeit ohne Herse wie ein Garten ohne Wasser ist.

Festtagsbeilagen: An besonderen Tagen werden spezielle aufwendige Gerichte zubereitet: zum Beispiel im Ofen gebackene Kartoffeln mit Fleisch, auf Holzkohle gegrillter Spießkebab, *Şeftali Kebab* oder *Pilavuna*. Diese Gerichte dürfen zu besonderen Anlässen nicht auf dem Tisch fehlen!





“ Im Laufe der Jahre entstanden viele wunderbare Rezeptkreationen, die sehr gut schmecken, deren Zubereitung jedoch teilweise sehr aufwendig ist. ”



“ In der Nordzyprischen Küche legt man viel Wert auf
frisches Saisonobst und lokale Desserts. ”



■ Früchte & Desserts

In der Nordzyprischen Küche legt man viel Wert auf frisches Saisonobst und lokale Desserts. Die kandierten Früchte namens *Macun* werden auch heute noch besonders geschätzt. Typische *Macun* sind kandierte Pomeranzen, Walnüsse, Wassermelonen, Quitten, Datteln, Feigen und auch Auberginen. Weitere beliebte Desserts sind *Ekmek Kadayıfı* und *Tel Kadayıfı* – Gebäckstücke aus Teigfäden in Form eines Brotes mit Sirup und Nüssen garniert, der Milchreis *Sütlaç*, frittierte süße Teigbällchen *Lokma*, in Sirup getränkte und mit Mandeln gefüllte Teigtaschen *Samsı*, die Türkische Süßspeise *Sadrazam Sucugu* mit Walnüssen, das in Johannisbrotmelasse getauchte Gebäck *Şammali*, so genannte mit Zimt gewürzte "Fingerchen" *İçidolu*, das Feigenkompott *incir Hoşaf* sowie *Revani* – ein mit Orangen- oder Zitronensirup getränkter Grieskuchen. Zu den beliebtesten frischen Früchten zählen Orangen, Honig- und Wassermelonen, Weintrauben, Mispeln, Dattelfeigen, Mandarinen, Äpfel, Birnen, Erdbeeren und Pfirsiche.



■ Getränke

Die Getränkeauswahl Zyperns ist vielfältig und spielt in der Zyprischen Kultur eine große Rolle. So ist Türkischer Kaffee ein unverzichtbarer täglicher Genuss der Nordzyprer, ebenso *Sumada*, ein leicht bitter schmeckendes Mandelgetränk, aber auch Ayran aus Buttermilch, Joghurt und Salz sowie der lokale Schnaps *Zivaniya*.



Die unverzichtbaren Genüsse der Nordzyprischen Küche

■ Pilavuna

Pilavuna-Teig wird aus geriebenem Talar-Käse, Hefe, Eiern, Mehl, Milch und Rosinen gemischt. Nachdem der Teig fertig geknetet ist, lässt man ihn zum Aufgehen eine Weile stehen. Anschließend wird der Teig ausgerollt und mit Talar-Käse und weiteren Rosinen gefüllt, zusammengeklappt und im Ofen gebacken. In den Dörfern wird *Pilavuna* noch heute nach traditioneller Art von Hand in alten Öfen gebacken. In Städten findet man *Pilavuna* auch in Supermärkten und zum Aufbacken.



■ Hellim

Hellim oder Halloumi ist ein Markenzeichen Zyperns und hat sich mittlerweile zur bekanntesten Spezialität der Insel entwickelt. Da es in den letzten Jahrhunderten keine Kühlmöglichkeiten gab, um überschüssige Milch zu konservieren, wurde dafür Halloumi hergestellt und der Käse avancierte schnell zu einem Grundbaustein der Nordzyprischen Küche. Halloumi wird aus Ziegenmilch, Schafsmilch oder einem Gemisch beider Milchsorten gewonnen. Die ursprünglichen häuslichen Herstellungsmethoden des Halloumi sind mittlerweile durch moderne und hygienischere Verfahren ersetzt worden. Halloumi wird auch gern als Meze oder Beilage zu verschiedenen Speisen serviert: zum Beispiel in gefüllten Kürbisblättern, zur gebackenen Lammschulter *Hırsız Kebabi*, zu gebratenen Eiern und in Omelettes, zur *Tarhana*-Suppe sowie zu Melonen, Tomaten oder einfach im Pittabrot. Des Weiteren wird Halloumi als warme Vorspeise in *Pirohu*-Form, zu Nudeln mit Hühnchenbrust *Makarna-bulli*, als *Halloumi-Börek*-Teigtasche oder auf Kanapees, Sandwiches und frisch gebackenem Brot angeboten.



■ Şeftali Kebab

Dies ist ein köstlicher, für Zypern sehr typischer Kebab in Form von Fleischbällchen oder einer Wurst, welchen man bei einem Besuch der Insel unbedingt probieren sollte. Der so genannte "Pfirsichkebab" erhielt seinen Namen wahrscheinlich aufgrund seiner rosa-rötlichen Färbung, die während des Grillvorgangs entsteht. Andere erzählen wiederum, dass das Gericht nach einem Mann namens Şef Ali benannt wurde und sich im Laufe der Zeit zu Şeftali entwickelte...





“ Pilavuna-Teig wird aus geriebenem Talar-Käse, Hefe, Eiern, Mehl, Milch und Rosinen gemischt. Nachdem der Teig fertig geknetet ist, lässt man ihn zum Aufgehen eine Weile stehen. ”

“ Molohiya ist ein grünblättriges Gewächs, das von Ägypten nach Zypern gebracht wurde. ”





■ Türkischer Kaffee

Der Türkische Kaffee kam zu Zeiten des Osmanischen Reiches nach Zypern und spielt auch heute noch eine tragende Rolle in der Kultur der Insel. Wenn zum Beispiel ein Mann um die Hand eines Mädchens anhält und der Familie der Auserwählten den ersten Besuch abstattet, muss das Mädchen einen türkischen Kaffee kochen und diesen den Gästen servieren. Dabei ist es außerordentlich wichtig, dass der Kaffee sichtbaren Schaum enthält. Die Tradition ist bis heute erhalten.

Der Genuss türkischen Kaffees ist auch ein unverzichtbarer Teil des täglichen Lebens der Zypriern. Kaffee wird überall getrunken – morgens, nachmittags und abends, gern auch in Gesellschaft. Bei jedem Besuch und auch in Restaurants wird Ihnen gewöhnlicherweise Kaffee angeboten. Eine weitere interessante und witzige Tradition ist, die ausgetrunkene Tasse umzudrehen, auf der Untertasse auszukippen und sich den Kaffeesatz von erfahrenen Leuten lesen zu lassen.

Türkischer Kaffee wird in einem speziellen Gefäß namens *Cezve* zubereitet. Pro Tasse nimmt man jeweils einen Teelöffel Kaffee und Zucker, fügt Wasser hinzu und rührt den Kaffee bei schwacher Hitze so lange, bis sich Schaum bildet. Dieser Schaum wird dann in die Tasse gefüllt, der Kaffee erneut erhitzt und eingegossen. Ein Rest Kaffee wird nochmals zum Kochen gebracht und zur Vollendung des Kaffeegetränks in die Tasse gegeben. Türkischer Kaffee kann je nach Belieben wenig, mittel oder stark gesüßt bzw. auch ohne Zucker serviert werden.



■ Molohiya

Molohiya ist ein grünblättriges gewächs, das von Ägypten nach Zypern gebracht wurde. Jedoch unterscheiden sich die Zubereitungsmethoden in den beiden Staaten enorm: Während es in Ägypten als Suppe gekocht wird, bereiten die Zypriern es üblicherweise als ein Fleisch-Gemüsegericht zu. *Molohiya* wird meistens mit Lamm oder Huhn kombiniert.



■ Kolokas

Kolokas ist ein traditionelles Zyprisches Gericht und existiert wahrscheinlich nur auf dieser Insel. *Kolokas* ist ein Wurzelgemüse, das der Süßkartoffeln ähnelt und auch so schmeckt. Das Wurzelgemüse wird entweder mit Lamm oder mit Huhn zubereitet. *Kolokas* soll auch auf dem Speiseplan der königlichen Hochzeit von Richard Löwenherz und Berengaria im Jahre 1191 in Limassol gestanden haben. Seitdem wird die Kolokas-Tradition zu Hochzeiten aufrecht erhalten.

■ Herse

Herse ist ein traditionelles original-Zypriotisches Gericht. Es wird speziell auf Hochzeiten gegessen. Man sagt, dass die Menschen aus der Region Paphos diese Mahlzeit am schmackhaftesten zubereiten können.

■ Pirohu

Pirohu werden aus dickem, festen Teig gefertigt. Zunächst werden kleine Kreise aus dem ausgerollten Teig herausgestanzt – zum Beispiel mit einer Kaffeetasse. Auf die eine Hälfte der Kreise wird speziell zubereiteter Käse gelegt und dieser dann mit der anderen Teighälfte zugedeckt. Dann werden die *Pirohu* einige Minuten in kochendem Wasser gegart. Mit einem Schaumlöffel werden die gekochten *Pirohu* dann aus dem Wasser gefischt und auf einen Teller geschichtet, wobei jede Schicht mit einer Mischung aus Halloumi und getrockneter Minze bestreut wird. Am Ende werden die *Pirohu* mit geriebenem, in Butter geröstetem Halloumi garniert und sind erst dann servierfertig!

■ Brandy Sour

Die Legende besagt, dass der Brandy Sour im Jahre 1947 eigens für den ägyptischen König Faruk kreiert wurde: König Faruk wollte während seines Aufenthaltes auf der Insel sehr gerne den berühmten zyprischen Brandy kosten, sah jedoch ein Hindernis in seiner Religion.

Ein Hotelchef bemerkte dies und mischte für den muslimischen König einen unschuldig aussehenden Fruchtcocktail ... und so entstand der Brandy Sour. Der zyprische Brandy Sour wird wie folgt zubereitet: Zuerst wird der Rand eines Longdrinkglases in Zitronensaft oder Granatapfelsirup getaucht und danach in Zucker. Dann gibt man Eis und ein paar Spritzer Angostura Bitter in das Glas und schenkt den Brandy, Limonade und Sodawasser ein. Als Garnierung gibt man eine Scheibe Zitrone hinzu.



“ Den Genuss der reichhaltigen und köstlichen Meeresfrüchte des Mittelmeeres am historischen Yachthafen erleben. ”





NORD ZYPERN



**For more information:
Tourism Promotion & Marketing
Department**

Tel : +90 392 227 8153

Fax: +90 392 228 5625

www.simplyNORTHCYPRUS.com

Tourismusbüros

Istanbul:

Tel: +90 212 296 37 44

Fax: +90 212 296 37 87

Izmir:

Tel: +90 232 446 85 28

Fax: +90 232 446 85 32

Antalya:

Tel: +90 242 243 39 56 / 57

Fax: +90 242 243 39 58

London:

Tel: +44 207 631 19 30

Fax: +44 207 462 97 89

Ankara:

Tel: +90 312 447 55 69 - 70

Fax: +90 312 447 55 83

Frankfurt:

Tel: +49 69 24 00 79 46

Fax: +49 69 24 00 79 48

Text: Mustafa Şah

Fotos: Tufan Özyamak