









# ESSEN & TRINKEN



## Die mediterrane Küche

**Die „Mittelmeerdiät“**

19

**Die Inseln der Alten**

22

## Oliven

**Historische Frucht**

26

**Grünes Gold –  
Wie Olivenöl produziert wird**

31

## Die Märkte des Mittelmeers

**Mercat de la Boqueria**

Barcelona, Spanien

37

**Mercato di Ballarò**

Palermo, Italien

39

**Varvakeios Agora**

Athen, Griechenland

39

**Marché aux fleurs**

Nizza, Frankreich

42

**Gradska tržnica Rijeka**

Rijeka, Kroatien

42

## Rezepte

**Spanien:** Paella de Marisco

44

**Frankreich:**

Bouillabaisse für Einsteiger

48

**Monaco:** Barbajuan

52

**Italien:** Arancini

56

**Slowenien:** Potica

60

**Kroatien:** Ćevapi mit Ajvar

64

**Montenegro:**

Vegetarisches Burek

68

**Albanien:** Tavë Elbasani

72

**Griechenland:** Fasolada

76

**Türkei:** Manti

80

**Zypern:** Koupes

84

**Malta:** Stuffat Tal Fenek

88

**Mittelmeer:**

Weißbrot

92



# KUNST & KULTUR



## *Antike Städte und Stätten*

**Rom** 101

**Athen** 109

**Split** 114

**Marseille** 119

## *Handwerkskunst am Mittelmeer*

**Terrakotta**

123

**Muranoglas**

128

**Trockensteinmauern**

134

## *Der Klang des Mittelmeers*

**Spanien:** Flamenco

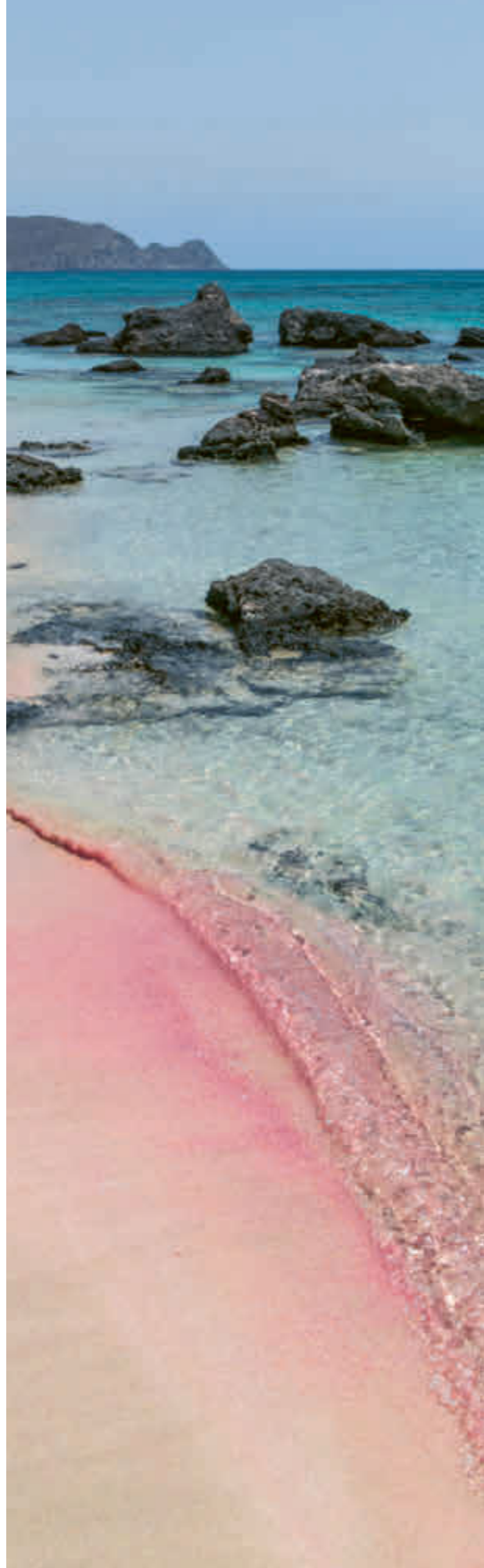
142

**Frankreich:** Chansons

146

**Griechenland:** Sirtaki

149





# LAND & LANDSCHAFT



## *Mediterrane Inselparadiese*

**Sizilien** 154

**Korsika** 161

**Kykladen** 166

**Kornaten** 175

**Balearen** 178

## *Die schönsten Mittelmeerstrände*

**Zlatni Rat**

Brač, Kroatien  
187

**Cala de Macarella**

Menorca, Spanien  
187

**Navagio Beach**

Zakynthos, Griechenland  
190

**Blue Lagoon**

Comino, Malta  
190

**Plage de Palombaggia**

Korsika, Frankreich  
191

**Elafonisi Beach**

Kreta, Griechenland  
191

**Cala Goloritzé**

Sardinien, Italien  
192

**Playa de Ses Illetes**

Formentera, Spanien  
192

**Konnos Bay**

Zypern  
193

**Porto Timoni**

Korfu, Griechenland  
193

**Spiaggia di Sansone**

Elba, Italien  
194

**Baia delle Zagare**

Apulien, Italien  
194

**Jaz Beach**

Budva, Montenegro  
194

**Paralia Apella**

Karpathos, Griechenland  
195

**Stiniva**

Vis, Kroatien  
195

Roadtrip am Wasser:

## *Mediterrane Küstenstraßen*

**Amalfitana**

Italien  
197

**Route de la Grande Corniche**

Frankreich  
198

**Adria Magistrale**

Italien–Montenegro  
198

**Ruta Costa Brava**

Spanien  
200



Aus geografischer Sicht bezeichnet der Mittelmeerraum, auch **Mediterraneum** genannt, ein Gebiet, das sich über drei verschiedene Kontinente erstreckt: Vom Westen über den Norden bis nach Nordosten gehören das Gewässer, seine Küstengebiete und Inseln zu Europa. Im Osten liegt die Levante, dort grenzt das Mittelmeer an Vorderasien und umspült im Süden schließlich die Nordküste Afrikas.


Es ist auch dieser Ausdehnung über drei Kontinente – und damit über drei gänzlich verschiedene Kulturkreise – zu verdanken, dass die Mittelmeerregion aus kultureller, kulinarischer und landwirtschaftlicher Sicht von einer schier endlosen Vielfalt und Vielschichtigkeit geprägt ist.









An aerial photograph of a rocky coastline. The water is a vibrant turquoise color, with darker patches visible beneath the surface. A large, jagged rock formation extends from the left side into the water. The shoreline is composed of dark, craggy rocks. The text is centered in the lower half of the image.

*Viele europäische Sprachen beziehen ihren  
Namen für das Mittelmeer vom Lateinischen  
mar medi terraneum, wörtlich das*  
**„MEER IN DER MITTE DES LANDES“.**





Das angenehme Klima, die verhältnismäßig zugängliche Landschaftsform und die strategisch günstige Lage sorgen außerdem dafür, dass es die Menschen immer schon in die Nähe des Gewässers zog: Schon in vorgeschichtlicher Zeit war der Mittelmeerraum eines der am stärksten besiedelten Gebiete; die ersten großen Zivilisationen Europas entstanden nicht ohne Grund hier. Die Region war Heimat der ersten europäischen – oder abendländischen – Hochkulturen, sie fungierte darüber hinaus als Dreh- und Angelpunkt für Entdeckungsreisen und Eroberungszüge. All das hat ihr eine unvergleichliche Zahl an Kulturschätzen und eine ebenso reiche wie bewegte Geschichte beschert. Überreste der antiken Städte, die einst Zentren der Hochkulturen waren, gibt es noch heute zu bestaunen, erhalten sind auch traditionelle Handwerkstechniken, die ihren Ursprung in grauer Vorzeit haben und inzwischen wichtiger Teil der Identität ihrer Herkunftsländer sind. Und auch die Künste – Musik, Literatur, Malerei, Theater – spielen in der Mittelmeerregion seit jeher und bis heute eine tragende Rolle.

Dass es sich beim Mittelmeer um eines der schönsten und beliebtesten Urlaubsziele der Welt handelt, ist dem Gewässer selbst und vor allem seiner Küstenlandschaft zu verdanken, denn die ist eine der Superlative: Unglaubliche 47.000 Kilometer Küstenlinie nennen alle Länder zusammen ihr Eigen, über 4.300 Inseln verschiedenster Größe und Beschaffenheit ragen aus dem Wasser. Auf ihnen verteilen sich Strände und Küsten, Pinien und Olivenbäume, so weit das Auge reicht. Das typische Klima aus heißen, trockenen Sommern und

milden, regenreichen Wintern hat in den Regionen eine einzigartige Flora entstehen lassen. Diese ist zu einem großen Teil von robusten Gewächsen und Nutzpflanzen geprägt, die auch in den Küchen und Kulturen der verschiedenen Länder eine wichtige Rolle spielen – vor allem Zitrusfrüchte, Wein und Feigen profitieren von den vielen Sonnenstunden und bilden Früchte in perfektem Reifegrad aus.

Aus den oft kargen und sandigen Böden sprießt die Macchia, das mediterrane Buschland aus immergrünen Sträuchern, das für eine weitere Besonderheit sorgt, die es nur hier gibt: Rosmarin, Thymian, Oregano, Lavendel und eine ganze Reihe anderer Gewürz- und Küchenkräuter gedeihen wild und legen gerade im Sommer einen Teppich aus duftenden Aromen über ganze Landstriche. Sie sind außerdem einer der wichtigsten Bestandteile der mediterranen Küche, die sich heute weltweit größter Beliebtheit erfreut. Frisches Gemüse und allerlei Meeresgetier, Produkte aus Schaf- und Ziegenmilch, Schmorgerichte, Wein und Olivenöl als beinahe allgegenwärtige Allzweckwaffe sind nur einige der Gründe für den überragenden Geschmack der Mittelmeerkulinarik.

Und schließlich gehören auch die kleineren und größeren Hafenstädte, die sich an die Küsten schmiegen, zum Bild des Mittelmeerraums. Sie blicken auf das azurblaue Wasser hinaus, in dem sich eine Fülle an Leben tummelt: Das Mittelmeer ist ein artenreiches Gewässer, in dem Hunderte Tiere und Pflanzen heimisch sind.

Alle zusammen ergeben einen Sehnsuchtsort, wie es ihn kaum anderswo in ähnlicher Schönheit gibt – ein wahrer Traum in Blau.







# ESSEN & TRINKEN





# DIE MEDITERRANE KÜCHE



**E**s gibt wohl keine andere Region auf der Welt, die so berühmt für ihre Kulinarik ist wie das Mittelmeer. Das hat zunächst geografische Gründe. Denn das Gewässer liegt im Übergangsbereich zweier Klimazonen: Im Süden grenzt es an die subtropischen Wüstenzonen im Norden des afrikanischen Kontinents, und an seinen nördlichen Grenzen beginnt die gemäßigte Klimazone Mitteleuropas. So entsteht eine Wetterlage, die sich durch heiße, trockene Sommer und milde, feuchte Winter auszeichnet. Die küstennahen Gebiete machen diese Umstände zu einem Urlaubsparadies, aber ein Paradies sind sie auch aus landwirtschaftlicher Sicht. Zehntausende Pflanzenarten

sind im Mittelmeerraum heimisch – und viele davon hat sich der Mensch über die Jahrhunderte auf eine Art zunutze gemacht, die dazu führt, dass die Gegend auch als Genussregion gilt.

Schon die Größe des Gebiets und seine Verteilung auf unterschiedliche Länder und Kulturen bedingt, dass es über die Mittelmeerküche hinaus auch zahlreiche regionale Unterschiede und Besonderheiten gibt. Bei all ihrer Diversität haben sie aber einige Fixpunkte gemeinsam. Oliven, Feigen, Wein und Zitrusfrüchte sind die wohl bekanntesten und am weitesten verbreiteten Nutzpflanzen; sie stehen heute sinnbildlich für die ganze Mittelmeerregion und tauchen deshalb auch in allen Küchen





*Keine andere Region der Welt ist so  
berühmt für ihre Kulinarik wie das Mittelmeer:  
Klima, Wasser und die lange Geschichte  
sind ihre wichtigsten Einflüsse.*



der Region auf die eine oder andere Art auf. In der Macchia, dem wilden mediterranen Buschland, gedeihen vor allem kleinere und robuste Pflanzen, darunter zahlreiche Kräuter, die inzwischen auch in den Küchen der Länder unabdingbar sind.

Und schließlich ist es auch das Meer selbst, das für einen beinahe unendlichen Produktreichtum sorgt: Im verhältnismäßig warmen Wasser des Mittelmeers tummeln sich eine Vielzahl von Fischarten, Meeressäugern sowie Krusten-, Schalen- und Krebstieren, die in den Landesküchen eine gewaltige Rolle spielen.

13 Länder sind es, wenn man den kleinen Anteil Europas an der Türkei mitzählt, die auf europäischer Seite das Mittelmeer umschließen. Trotz der Verschiedenheit der Nationen hat sich über die Jahre eine Gemeinsamkeit entwickelt, für die die Region heute weltberühmt ist: die Mittelmeerküche. Obwohl die länderspezifischen Ernährungsweisen mitunter voneinander abweichen, ist die mediterrane Kulinarik der gemeinsame Nenner: Olivenöl, frische Kräuter, Knoblauch, Fisch und Meeresfrüchte, (Sommer-)Gemüse und Früchte am Höhepunkt ihrer Reife – die verwendeten Zutaten bilden die

erste der Grundsäulen, die diese Küche so beliebt machen. Eine andere ist die Zubereitungsart: Es wird kurz gebraten oder gegrillt, gerne auch geschmort oder überbacken.

Dass ein Hauptfokus der Mittelmeerküche auf frischen Produkten aus dem Garten liegt, ist kein Wunder – wo das Mittelmeer ist, ist auch die Sonne nie weit, die Sommer sind lang und warm. Was in dieser Zeit wächst, hat also viel Zeit und die perfekten Bedingungen, intensive Aromen auszubilden: Es ist kein Zufall, dass die Region unter anderem für ihre Tomaten berühmt ist, denn je mehr Sonne die Früchte genießen können, desto besser ihr Geschmack, und in Bezug auf Regen verhält es sich genau umgekehrt. Genau die Bedingungen also, die am Mittelmeer vorherrschen. Aber auch Melanzani, Zucchini, Paprika und Hülsenfrüchte sind aus der mediterranen Küche nicht wegzudenken, und auch sie reifen in den sonnenverwöhnten Sommern der mediterranen Region zu intensivem Geschmack. Die frischen Kräuter, mit denen nicht nur diese Gemüsearten besonders gut harmonisieren, sind auch aufgrund eben dieser Tatsache ein wichtiger Bestandteil der Küche. Auch Rosmarin, Thymian, Oregano und Majoran können einiges



an Hitze und Trockenheit wegstecken, nur das vor allem in der italienischen Küche beinahe allgegenwärtige Basilikum ist da ein wenig empfindlicher und braucht mehr sorgfältige Pflege.

Und schließlich sorgt eine Vielzahl an Sonnenstunden auch dafür, dass in Früchten mehr Zucker ausgebildet wird. So finden sich am Mittelmeer allorts Melonen, Pfirsiche, Trauben, Feigen und Orangen mit fast schon unwirklich süßem Geschmack, während sogar die Zitronen mit einem nuancierten Aroma jenseits von einfach nur sauer daherkommen.

Aber nicht nur die Flora der Mittelmeerregion ist einzigartig, sondern auch ihre Fauna, zu Wasser

genauso wie an Land, und auch sie beeinflusst die Kulinarik der Länder massiv. Rund 700 Fischarten sind in dem Gewässer heimisch, hinzu kommen zahlreiche Muschel- und Krebstiere sowie Tintenfische. Viele von ihnen sind seit jeher auch auf dem Herd beliebt. Nutztiere am Land dagegen haben in der Mittelmeerküche weniger die Rolle der Fleisch- als vielmehr der Milchlieferanten: Schaf- und Ziegenmilch sind die Basis für Käseprodukte, während Joghurt aus Kuhmilch in vielen Ländern wichtiger Teil des Speiseplans ist.





## DIE „MITTELMEERDIÄT“

**D**och nicht nur der Geschmack hat dafür gesorgt, dass die Mittelmeerküche inzwischen auf der ganzen Welt beliebt ist. Die mediterrane Küche ist auch gut für die Seele, denn für all jene, die nicht das Glück haben, an ihren Ursprungs-orten zu leben, schmeckt sie nach Sommer und verheißt Urlaub, Lebensfreude und Leichtigkeit. Und es wird noch besser: Die mediterrane Küche ist auch ein Jungbrunnen.

Vor einigen Jahren hat die Wissenschaft entdeckt, dass die Mittelmeerdiät, also die mediterrane Ernährungsweise, zu einem längeren Leben verhilft: Forscher haben festgestellt, dass die typische Ernährungsweise des europäischen Mittelmeerraums Menschen länger leben und gesünder alt werden lässt. Saisonales Gemüse, viele Hülsenfrüchte, Nüsse und frisches Obst enthalten eine Fülle an Vitaminen, Ballast- und anderen Nährstoffen; Olivenöl steuert zusätzlich zahlreiche gesunde Fettsäuren bei; Fisch und andere Meerestiere sorgen für die hohe Proteinzufuhr. Fleisch dagegen ist in der mediterranen Ernährung eher eine Seltenheit, genauso wie hochverarbeitete Lebensmittel und prozessierter Zucker. Statt in viel Fett zu backen, brät und schmort man lieber und hilft damit der Gesundheit.

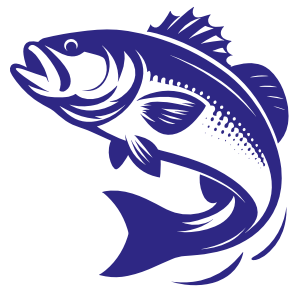
Pasta, Pizza und Weißbrot bilden in dieser gesunden Ernährung die Ausnahme: Mit ihrem hohen Anteil an Kohlehydraten aus Weizenmehl gehören sie nicht zu den gesundheitsfördernden Lebensmitteln und sollten deshalb auf dem Speiseplan zu den Ausnahmen gehören. Dass sie in der modernen Mittelmeerküche weitverbreitet sind, ist also mehr dem Genuss als der Gesundheit geschuldet.

Die ursprüngliche mediterrane Ernährung hat also eine ganze Reihe von Vorteilen: Fisch ist reich an Omega-3-Fettsäuren und die sind eine Art Allzweckwaffe. So wurde nachgewiesen, dass eine hohe Zufuhr Demenzerkrankungen vorbeugt, das Immunsystem stärkt und dabei helfen kann, Entzündungen im Körper zu bekämpfen. Außerdem wirkt sie sich positiv auf die Herzgesundheit und den Stoffwechsel aus.

Auch Olivenöl kann im menschlichen Körper kleine Wunder bewirken: Die ungesättigten Fettsäuren, die es enthält, wirken sich positiv auf die Blutfettwerte aus, hemmen Entzündungen, fördern die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems und können sogar das Schlaganfallrisiko senken.



*Die mediterrane Küche ist gut für die Seele –  
schmeckt sie nach Sommer und verheißt Urlaub,  
Lebensfreude und Leichtigkeit.*







*Die fischreiche Ernährung sorgt für ideale Omega-3-Versorgung. Pflanzliche Öle, viel frisches Gemüse und wenig tierisches Fett tragen ebenfalls zur Gesundheit der Menschen im mediterranen Raum bei.*





## DIE INSELN DER ALTEN

Zwei Lieblingsgegenstände der Forschung zum Thema Gesundheit und Alterung sind die beiden Mittelmeerinseln Ikaria und Sardinien, denn beide gehören zu den sogenannten Blauen Zonen. So bezeichnet die Wissenschaft insgesamt 5 Regionen, in denen die Bewohner auffällig alt werden. Diese Gebiete sind über den ganzen Erdball verstreut – es gibt sie außer in der mediterranen Region noch in Japan, in Costa Rica und in Kalifornien.

Es ist noch nicht lange her, dass die Forscher auf die beiden Inseln stießen: Im beginnenden 21. Jahrhundert stellte man fest, dass auf Ikaria und Sardinien, und dort jeweils in bestimmten Städten oder Dörfern, besonders viele sehr alte Menschen leben. So hielt die sardische Provinz Nuoro lange Zeit allein den Rekord für die meisten Über-100-Jährigen; in Ikaria wird beinahe jeder dritte Bewohner zumindest über 90. Auf beiden Inseln wurde außerdem eine auffallend niedrige Anzahl von altersassoziierten Krankheiten festgestellt.

Nach jahrelangem Rätseln, warum die Menschen auf Ikaria und Sardinien denn ihre Mitbürger in so großer Zahl überlebten, fand man eine Reihe von Erklärungen, die unter anderem mit der geografischen und wirtschaftlichen Beschaffenheit der beiden Orte zu tun haben: Bei beiden handelt es sich um hügelige Gebiete mit mäßiger Infrastruktur. Das führt einerseits dazu, dass die Bewohner viele ihrer, zum Teil durchaus weiten Wege zu Fuß zurücklegen, also ständig in Bewegung sind. Andererseits ist dadurch aber auch das Stresslevel wesentlich niedriger als in infrastrukturell und touristisch komplett erschlossenen Gebieten. In Ikaria und Nuoro, könnte man sagen, ticken die Uhren noch etwas langsamer und stehen die Bewohner dementsprechend unter weniger Druck und Stress.



Weil es sich um verhältnismäßig abgeschiedene Gebiete handelt, kommt noch ein weiterer wichtiger Faktor zum Tragen, der die Menschen offensichtlich jung hält: Sowohl in Ikaria wie auch in der Provinz Nuoro sind die Menschen, auch die (sehr) Alten Teil eines sozialen Gefüges. Man kümmert sich umeinander, hält mit dem Nachbarn gern einen Plausch und pflegt gemeinsame Feste und Traditionen. Auch das haben Forscher als wichtigen Bestandteil für ein langes und gesundes Leben identifiziert.

Und nach langen und detaillierten Untersuchungen fanden die Wissenschaftler schließlich auch einen der Hauptgründe für das stolze Alter der Ikarioten und Sarden: ihre Ernährung nach den Prinzipien der „Mittelmeerdiät“ und der mediterranen Küche. Alkohol wird in Maßen getrunken und Zucker beinahe ausschließlich in Form frischer Früchte konsumiert. Verarbeitete Lebensmittel, Fertiggerichte und ähnliches sucht man auf den Speiseplänen der Menschen vergebens. Gegessen wird fast kein Fleisch und kaum tierisches Fett. Stattdessen verzehren die Menschen vor allem das, was der eigene Gemüsegarten – oder der der ortsansässigen Landwirte – und der Fang der Fischer hergibt.

