

ZYBERNEN

kulinarisch

Julius Gassner

# INHALT

WILLKOMMEN AUF ZYPERN	3
FRÜHSTÜCK & KLEINE GERICHTE	21
MEZE – DIE GROSSE TAFEL DER INSEL	28
SUPPEN, SALATE & EINTÖPFE	41
FLEISCH	57
FISCH & MEERESFRÜCHTE	75
VEGETARISCH	85
IMPRESSUM	96



Zypern, die drittgrößte Insel des Mittelmeers, ist eine faszinierende Verbindung aus antiker Geschichte und einer geografischen Vielfalt, die von sonnenverwöhnten Küsten bis hin zu schneebedeckten Gipfeln reicht.

## EIN KREUZWEG DER KULTUREN

Die Geschichte Zyperns wird oft als „Chronik der Eroberungen“ bezeichnet. Aufgrund ihrer strategischen Lage zwischen Europa, Asien und Afrika war die Insel über Jahrtausende ein Begehrensobjekt für Weltreiche. Laut dem Portal für Geschichte und Kultur Zyperns (Visit Cyprus) hinterließen die Assyrer, Ägypter, Perser, Römer, Byzantiner, Kreuzritter, Osmanen und Briten ihre Spuren.

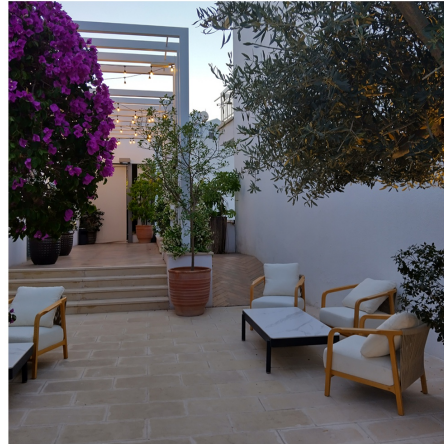
Besonders prägend ist das Erbe der griechischen Antike und des byzantinischen Christentums, was sich in den UNESCO-Welterbestätten von Paphos und den bemalten Scheunendachkirchen im Troodos-Gebirge widerspiegelt. Seit der faktischen Teilung im Jahr 1974 ist die Insel zudem durch die „Grüne Linie“ geprägt, die die Republik Zypern im Süden vom türkisch besetzten Norden trennt.

## EINE LANDSCHAFT DER KONTRASTE

Geografisch bietet Zypern eine erstaunliche Abwechslung auf engem Raum:

Das Troodos-Gebirge: Die „grüne Lunge“ der Insel im Landesinneren beherbergt dichte Kiefernwälder und den 1.952 Meter hohen Olymp. Im Winter kann man hier Skifahren, während man im Sommer die kühle Bergluft in Bergdörfern genießt.

Die Küstenregionen: Von den schroffen Felsklippen am Kap Greco bis zu den weißen Sandstränden von Ayia Napa und Protaras bietet die Küste kristallklares Wasser. An der Westküste liegt der legendäre Felsen der Aphrodite (Petra tou Romiou), wo die Göttin der Liebe laut Mythologie den Wellen entstieg.



Auf Zypern ist Gastfreundschaft kein bloßer Höflichkeitsakt, sondern ein tief verwurzelter kultureller Grundpfeiler, der als *Filoxenia* (griechisch für „Liebe zu Fremden“) bekannt ist. Diese Tradition geht bis in die Antike zurück, in der Gastfreundschaft als göttliche Tugend galt.

# FILOXENIA

Der Begriff setzt sich aus *philos* (Freund) und *xenos* (Fremder) zusammen und beschreibt das Bestreben, einen Unbekannten wie einen geschätzten Freund zu behandeln. Auf Zypern äußert sich dies oft durch eine überwältigende Großzügigkeit: Fremde werden nicht selten spontan in Häuser zu Gesprächen, Kaffee oder gemeinsamen Mahlzeiten eingeladen.

## Kulinarische Rituale der Willkommenskultur

Essen und Trinken sind die zentralen Ausdrucksmittel der zypriotischen Gastfreundschaft:

**Der Kaffee-Ritus:** Die Einladung „*Έλα για καφέ*“ („Komm auf einen Kaffee“) ist weit mehr als eine Getränkeofferte; sie ist ein Symbol für Gemeinschaft und Herzlichkeit. Traditionell wird der starke zypriotische Kaffee stets mit einem Glas kaltem Wasser und oft mit einer kleinen Süßigkeit wie Lokum oder hausgemachten Keksen serviert.



## ZYPRIOTISCHE LAMMSPIESSE (SOUVLAKIA)

Für 4 Personen

Schwierigkeit



800 g Lammfleisch (aus der Keule oder Schulter),  
4 EL Olivenöl,  
Saft von 1 Zitrone,  
2 Knoblauchzehen (gepresst),  
1 EL getrockneter Oregano, Salz & Pfeffer.

Für das Tzatziki:

250 g griechischer Joghurt,  
½ Salatgurke,  
1–2 Knoblauchzehen,  
1 EL Olivenöl,  
ein Spritzer Zitrone, frischer Dill oder Minze, Salz.

Für die Kartoffelchips:

4 große festkochende Kartoffeln,  
Olivenöl, Meersalz,  
Paprikapulver.

Salat:

Tomaten, Gurken, rote Zwiebeln, grüne Paprika, Feta-Käse, Kalamata-Oliven.

Dressing: Olivenöl,

Rotweinessig, getrockneter Oregano, Salz.

1. Fleisch in 3–4 cm große Würfel schneiden.
2. Marinade aus Öl, Zitronensaft, Knoblauch und Kräutern mischen und das Fleisch darin für mindestens 2–4 Stunden (ideal über Nacht) im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Fleisch auf Metall- oder gewässerte Holzspieße stecken.
4. Auf dem heißen Grill ca. 8–12 Minuten rundherum grillen, bis sie außen kross und innen noch saftig sind.

Tzatziki

Gurke grob raspeln, salzen und ca. 15 Min. stehen lassen. Das Wasser kräftig ausdrücken. Mit den restlichen Zutaten verrühren und kalt stellen.

Knusprige Kartoffelchips

Kartoffeln in hauchdünne Scheiben hobeln. In kaltem Wasser waschen (um Stärke zu entfernen), gut abtrocknen. In einer Pfanne mit reichlich Öl goldgelb ausbacken oder auf einer Grillplatte mit Öl knusprig rösten. Direkt nach dem Frittieren salzen.

Salat

Gemüse grob würfeln, Zwiebeln in Ringe schneiden. Alles vermengen, Feta darüber bröseln und mit dem Dressing beträufeln.