

De Turkse keuken

Het Turks ontbijt of lunch

Traditioneel is het Turks ontbijt uitgebreid en wordt er vaak samen met het gezin aan tafel gegeten. Hierbij wordt er veel gebruik gemaakt van Turkse producten. De producten staan tijdens het ontbijt allemaal op tafel in kleine bordjes en wordt samen met Turks brood en thee gegeten. De hieronder genoemde producten zijn voorbeelden van wat er mogelijk genuttigd kan worden bij zo'n ontbijt, maar dit betekent zeker niet dat ze altijd tegelijkertijd worden gegeten. Het is vaker een samenstelling van een paar uit de hieronder genoemde lijst.

De producten die vaak wel onmisbaar zijn, zijn: olijven, komkommer, tomaat en zachte witte kaas, honing, (turks) brood en thee. Deze producten worden vaak ook als lunch gegeten en soms is het ontbijt tevens ook de lunch.

Hieronder staat een lijst van producten met de calorieën(kcal) per honderd gram vermeld (Tabel 1). Om een duidelijker beeld te krijgen van producten die mogelijk voor de lezer nog onbekend zijn, staan er in de bijlage afbeeldingen met een korte omschrijving over het product.

Tabel 1. Populaire producten uit een Turks ontbijt

Ontbijt koud	Calorieën kcal (per 100 gram)
Witte Turkse kaas*	393 (per plak: 110)
Olijven	Groene: 145 Zwarte: 233
Walnoten	650
Honing	304 (20 gram/een eetlepel: 64)
Turkse stroop (pekmez)	
Sesampasta (tahin)	592 (15 gram/ een eetlepel: 89)
Tomaat en komkommer	-
Turks brood* (pide)	270
Simit* (brood met sesam)	280
Ontbijt warm	Calorieën kcal (per 100 gram)
Eieren met roomboter*	Varieert per hoeveelheid van roomboter
Gebakken worst* (sucuk)	452
Gevuld broodje*(met gehakt/ aardappelpuree/ witte kaas en, handgemaakt)	+/- 180 kcal per stuk

Bron: www.kaloribiz.com, geraadpleegd op 6 februari 2012.

(* zie afbeelding in bijlage)

De Turkse avondmaaltijd

De Turkse avondmaaltijden kunnen, als ze traditioneel worden geserveerd en bereid, veelzijdig, geurig, tongstrelend maar ook vooral zwaar zijn. Het verschil met een Nederlandse warme maaltijd, vergeleken met die van een Turkse, is dat de Turkse maaltijd vaak uit meerdere samengestelde gerechten bestaat. Dus geen eenpansgerecht, maar naast één (hoofd)gerecht zijn er veel bijgerechten en brood op tafel te zien.

Wanneer men kijkt naar de schijf van vijf van het Voedingscentrum en de voorschriften voor de warme maaltijd om uit de categorie granen, niet meer dan 200 tot 225 gram pasta, rijst of aardappelen te nemen, kan het de Turkse eter heel makkelijk overkomen die voorschriften te overschrijden. Veel warme maaltijden worden namelijk samen met brood dippend gegeten, waarbij het ook gebruikelijk kan zijn dat dit gerecht ook al aardappels bevat en dat er bijvoorbeeld ook nog een gerecht met pasta op tafel staat. Daarnaast kunnen de gerechten ook bereid zijn met meer olie of boter dan de aanbevolen hoeveelheid voor de warme maaltijd (30 gram per persoon). Dit is niet zo gek aangezien er meerdere gerechten op tafel staan die vaak met olie of boter gemaakt moeten worden. Hieronder staan een paar veel gegeten Turkse maaltijden beschreven en in de tabel staan de calorieën vermeld (Tabel 2).

Pilav, rijst die eerst opgebakken wordt met (room)boter en vermicelli en daarna gekookt, is een van de meest gekookte gerechten voor de warme maaltijd. Soep is ook een populair gerecht uit de Turkse keuken. Bijna alle Turkse soepen zijn op basis van tarwemeel, op een paar na. Een ander zeer geliefd traditioneel gerecht is manti. Dit zijn hele kleine met de hand gemaakte verse 'deegpakjes' gevuld met gehakt, die worden geserveerd met smolten roomboter en yoghurt. Tot slot staan de gevulde wijnbladeren vaak op tafel. Deze worden meestal ook met yoghurt gegeten. Naast deze gerechten staat er vaak ook een salade op de tafel, deze bestaat meestal uit komkommer, tomaat, sla, ui en eventueel verse groene pepers, afgemaakt met (olijf)olie en citroensap. Verder is er bijna altijd wel Turkse yoghurt op tafel.

Tabel 2. Populaire producten uit een Turkse warme maaltijd

Soepen	Calorieën, kcal per portie per persoon
Yayla corbasi= yoghurt soep *	210 kcal
Mercimek corbasi= Rode linzensoep *	310 kcal
Tarhana=soep gemaakt van speciale soepmeel*	190 kcal
Hoofdgerecht	Calorieën, kcal per portie per persoon
Pilav rijst, gekookt met roomboter	Varieert per hoeveelheid roomboter
Deegpakjes met gehakt (manti) *	790 kcal
Gevulde wijnbladeren (sarma) *	240 kcal
Gevulde aubergine (karniyarik) *	330 kcal
Bijgerechten	Calorieën
Turkse yoghurt (yayla)*	Volle: 95 kcal per 100 gr Halfvol: 58 kcal per 100 gr
Çaçik= Koude yoghurt met komkommer *	150 kcal per portie
Çoban salatasi= Herderssalade*	130 kcal per portie
Patlıçan ezmesi= Aubergine salade*	110 kcal per portie

Populaire deegwaren

Bij de Turkse bakker is er een groot assortiment aan verschillende soorten zoete en hartige deegwaren en snacks te vinden. Ook in een Turks huishouden worden veel van deze deegwaren zelf gemaakt. Sommige zijn moeilijker dan anderen en nemen veel tijd in beslag. Ze worden meestal dan ook niet alleen gemaakt, maar met behulp van vrienden, kennissen en familie. Ze worden vrijwel altijd door de vrouwen in huis gemaakt. Vaak is ook een gelegenheid om dit gezellig samen te doen en achteraf worden de gemaakte hapjes samen gegeten. Deze deegwaren kunnen ook bij het ontbijt of de lunch geserveerd worden. Een kleine lijst van producten die vaak samen worden gemaakt staan hieronder beschreven (Tabel 3).

Tabel 3. Populaire Turkse deegwaren

Deegwaren	Calorieën per stuk
Lahmaçun=turkse pizza *	400 kcal per stuk
Börek= deegpastei *	670 kcal per stuk
İçli köfte = gefriturde bulghur rolletjes*	620 kcal per stuk

Bron: Funda Engin, Koken in de wereld, Amsterdam, Timelifeboeken, ISBN 9053903828.

(* zie afbeelding in bijlage)

Turkse zoetigheden/nagerechten

Bijna alle nagerechten zijn zeer zoet van smaak en bevatten veel suiker, vet en koolhydraten. Deze zijn ook vaak handgemaakt of gekocht bij de Turkse bakker. Deze nagerechten worden meestal wel vaker genuttigd op feestjes en als er vrienden, familie of burens op visite komen. Het is niet gebruikelijk om een nagerecht als “toetje” te nemen aan tafel na de warme maaltijd. Vaak wordt er wel na de warme maaltijd koffie en thee gedronken al dan wel of niet met de gerechten uit de lijst hieronder (Tabel 4). Het is wel gebruikelijk om in de avond iets bij de thee te nemen. Vaak kan dit ook Turks fruit zijn of gedroogde noten, pitten en vruchten (zie tabel 5).

Ook wordt fruit meestal in de avond gegeten. Populaire fruitsoorten zijn: appels, peren, kweepeer, banaan, abrikoos, perzik, pruim, vijg, granaatappel en sinaasappel.

Tabel 4. Populaire Turkse zoetigheden

Nagerechten	Calorieën
Baklava*	402 kcal per 100 gram
Sutlac*	140 kcal per 100 gram
Muhallebi*	175 kcal per 100 gram
Sekerpare*	140 kcal per stuk
Tulumba*	92 kcal per stuk
Revani*	530 kcal per 100 gram
Kurabiye*	350 kcal per 100 gram

(* zie afbeelding in bijlage)

Tabel 5. Populaire snacks in de avond bij de thee

Gedroogde noten en fruit (turkse verzamelnaam hiervoor = kuruyemis)	Calorieën per 100 gram
Zonnebloempitten	582 kcal
Pompoen pitten	610 kcal
Gedroogde kikkererwten (leblebi)	600 kcal
Kastanjes (gekookt)	194 kcal
Gedroogde abrikozen	260 kcal
Gedroogde druiven	290 kcal
Pinda's	568 kcal
Hazelnoot	526 kcal
Amandel	597 kcal
Wanoten	654 kcal

Bijlage

Afbeeldingen Ontbijtproducten

Ontbijt = in het Turks kahvalti [kah'walti]



pide- Turks brood



Poğaç-[poh'tja] - gevulde broodjes(met kaas, gehakt of aardappel)



suçuk[soe'djoek]- halfgedroogde pittige worst



salam- gekookte worst(rund/kalkoen of kip)



Van links naar rechts- suçuk met ei/salam/soşis/pastırma (gedroogd vlees)



tahin[taa'hien]-sesam pasta

Afbeeldingen soepen

soep betekent in het Turks çorba[chor'ba]



Tarhana çorbasi [tar'ha'na]- gemaakt van soepmeel(tomaten, yoghurt, kruiden)
Een pasta van tomaten, yoghurt en kruiden wordt gedroogd en dan tot poeder gemalen.
Om soep te maken doe je de meel in een pan met water en tot het kookt.



Yayla çorbasi[jaj'la]- soep op basis van meel, yoghurt, rijst en kruiden



Merçimek çorbasi[mer'dji'mek]- rode gepureerde linzen soep

Afbeeldingen van hoofdgerechten



Pilav rijst[pie'lauw] – gebakken rijst met vermicelli en (room)boter



Sarma[sar'ma]- gevulde wijnbladeren met rijst ,gehakt, ui, kruiden en (olijf)olie
vaak gegeten met yoghurt en citroen



Imam bayildi[ie'mam'ba'jil'di]- gevulde aubergines met gehakt en kruiden



Manti[man'ti]- gevulde kleine pasta pakketjes met gehakt, ui en kruiden, vaak gearneerd met een sausje van tomatenpuree, roomboter en mint.

Afbeeldingen zoetigheden

Zoetigheden zijn in het Turks tatlılar[tat'li'lar] in enkelvoud tatlı



Baklava[bak'la'wa]- traditioneel Turks gerecht, gemaakt van filodeeg, walnoten of pistachenoten, olie, roomboter en suikersiroop.



Sütlaç[suut'latch]-rijstpudding



Muhallebi[moe'hal'leb'bi]- pudding op basis van melk en rijstmeel



Sekerepare[she'ker'pa're]- koekje gemaakt van griesmeel en overgoten met suikersiroop



Tulumba[toe'loem'ba]- gefrituurde deeg gedoopt in suikersiroop



revani[re'wa'nie]- cake gemaakt van griesmeel en overgoten met suikersiroop en gemalen koskosnoot



Kurabiye[koe'ra'bi'ye]- Turkse huisgemaakte koekjes,
kan zowel zoet als zout gemaakt worden

Afbeeldingen bijgerechten



Çacik[dja'djik]- turkse yoghurt met komkommer, munt, zout, eventueel ook aangemaakt met water



Çoban salatasi[tjo'ban'sa'la'ta'si]- herderssalade gemaakt van kleingesneden tomaat, komkommer, ui, munt, peterseli, olie en zout



patliçan salatasi[pat'li'djan'sa'la'ta'si]- aubergine salade,
gemaakt van gebakken aubergines, knoflook en kruiden.

Afbeeldingen populaire deegwaren.



Turkse pizza, oftewel lahmacun[lah'ma'djoen]- deegbodem belegd met gekruid gehakt.



Börek[beu'rek]- traditioneel turks gevulde deegpakketjes, kan meerdere verscjhillende vullingen en vormen hebben.



Içli köfte[ietj'li'keuf'te]-gebakken gehakt, omhult met een bulgurdeegje dat wordt gefrituurd

