**„Złoty posiłek”, czyli tradycyjne tureckie śniadanie**

**Türkiye (Turcja) słynie z jednej z najbardziej znanych kuchni na świecie, zwłaszcza ze względu na wyjątkową kulturę śniadaniową. Tradycyjne tureckie śniadanie, często określane jako „złoty posiłek”, to naprawdę niezapomniane doświadczenie, bo śniadanie w Türkiye (Turcji) to nie tylko źródło energii na cały dzień, ale także wspaniała przygoda.**

**Podstawy tureckiej kultury śniadaniowej**

Tradycyjne tureckie śniadanie to bogata kompozycja różnorodnych serów, najczęściej są to *tulum* i *kaşar*, a także biały ser, *çökelek* (twarożek) i ser *mihaliç*. Na stole goszczą świeże ogórki, pomidory, papryka i zielenina, a także zielone i czarne oliwki pochodzące z regionu Morza Marmara, Morza Egejskiego oraz północnej części Morza Egejskiego. Dodatkowo nie może zabraknąć miodu, domowej roboty dżemu oraz *kaymaku* (gęstej śmietany). Podawane jest również świeżo upieczone, chrupiące pieczywo i *simit*, a do picia gorąca, turecka herbata w szklaneczkach w kształcie tulipanów. Nieodzowny element tureckiego śniadania stanowią też jajka, podawane na twardo lub jako *menemen* – aromatyczne danie z jajek, pomidorów i papryki. Na zakończenie tego obfitego posiłku często serwowana jest kawa po turecku, która wspomaga trawienie.

**Lokalne wersje tureckiego śniadania z regionu Morza Egejskiego, Morza Czarnego, Van i Gaziantep**

Typowe śniadanie w stylu egejskim, serwowane w znanym jako „wybrzeże szczęścia” regionie Türkiye (Turcji), wyróżnia się zdrowymi i lekkimi smakami, obfitującymi w warzywa, zieleninę i pyszne oliwki. Świeży chleb maczany jest w najczęściej produkowanej lokalnie, oliwie z oliwek z pierwszego tłoczenia albo podaje się go z serem *Bergama tulum*. Domowe dżemy przygotowuje się z lokalnych produktów, takich jak róże, morele, figi, truskawki, czarne morwy, pigwy, owoce cytrusowe, granaty, a nawet bakłażany, zioła, orzechy włoskie lub skórki mandarynek. Na egejskim stole śniadaniowym nie może też zabraknąć świeżego twarogu oraz podsmażanych ziół lub różnych wypieków z ziołowym nadzieniem.

W regionie Morza Czarnego na dobry początek dnia podaje się lokalne potrawy, takie jak *turşu tavalı*, chleb kukurydziany, *kaygana* (naleśniki z zieleniną) i *laz böreği* (börek na słodko). Jednakże, pierwszym przepisem na czarnomorskie śniadanie, który przychodzi na myśl, jest bez wątpienia *kuymak*, znany również jako *muhlama* lub *mıhlama*. To przepyszne danie śniadaniowe, o ciągnącej się gładkiej konsystencji, pochodzące z Trabzonu powstaje poprzez połączenie i podsmażenie mąki kukurydzianej – z kukurydzy uprawianej w regionie – z masłem i specjalnym serem. Świeży chleb Vakfıkebir, podaje się z lokalnym masłem i polany miodem Anzer. Oczywiście nie może zabraknąć głównego punktu tureckich śniadań – tureckiej herbaty, parzonej z liści pochodzących ze słynnych plantacji w regionie.

Gaziantep, należący do sieci miast kreatywnych UNESCO w dziedzinie gastronomii, przyciąga uwagę ze względu na swoje wyjątkowe zwyczaje śniadaniowe. Śniadanie w Gaziantep to połączenie tradycyjnych tureckich potraw śniadaniowych z lokalnymi specjałami, takimi jak zupa *beyran*, wrapy z ciecierzycą, *cartlak kebab*, wątróbka, *sahan kreması*, *muhammara*, *piyaz* z jajkiem i *katmer* – czyli wszystko, co potrzebne, by rozpocząć dzień pełen energii!

Van, perła Wschodu, zajmuje wyjątkowe miejsce w tureckiej kulturze śniadaniowej. Tutejsze śniadanie, uważane za jedno z najbogatszych w Türkiye (Turcji), staje się uroczystym wydarzeniem. Do najważniejszych przysmaków należą charakterystyczny ser z ziołami z chronionym oznaczeniem geograficznym i tradycyjny *çörek* z Van (specyficzny dla regionu wypiek), a także *murtuğa*, jajka przyrządzane z mąką i masłem oraz *kavut*, czyli rodzaj chałwy sporządzanej na podstawie starego tradycyjnego przepisu. Choć warianty śniadań z Van są dostępne w całym kraju, to delektowanie się tym porannym posiłkiem u źródła jest niezapomnianym doświadczeniem.

**Kontakt dla mediów**

Biuro prasowe Biura Radcy ds. Kultury i Informacji Ambasady Turcji w Polsce

Emilia Potocka

e-mail: [e.potocka@synertime.pl](mailto:e.potocka@synertime.pl)

tel: 668 132 416

Zuzanna Karasiewicz

e-mail: [z.karasiewicz@synertime.pl](mailto:z.karasiewicz@synertime.pl)

tel: 668 132 412