

Die Lebensmittel der Levante Küche

Lebensmittelgruppe	Lebensmittel	Anmerkung
Fleisch	Geflügel, Lamm, Rind	
Fisch	Seehecht, Dorade	Allgemein heller Fisch
Gemüse/Salat	Auberginen, Tomaten, Paprika, Gurke, Salat (Eisbergsalat), Zwiebeln, Zucchini, Blumenkohl, Kartoffeln, Weißkohl, Mais	Rohkost/ Salat mit reichlich glatter Petersilie, zu fast allen Gerichten serviert Zitronensaft wird Essig in Salaten vorgezogen
Hülsenfrüchte	Linsen, grüne Bohnen, rote Bohnen, dicke weiße Bohnen, Kichererbsen, Erbsen, Okraschoten („Bamie“)	Reichlich Hülsenfrüchte zu den Hauptmahlzeiten
Beilagen	Syrisches Fladenbrot (generell helles Brot), Pitabrot, Weißbrot, Reis „syrischer Art“ (mit Fadennudeln), Bulgur	Kaum Vollkornprodukte
Vorspeisen „Mazza“ / „Mezze“	Humus (Kichererbsenmus), Mutabbal (Auberginenpüree), Tabuule (Petersiliensalat), Fattush (Salat mit frittiertem Brot), Kibbe (Hackfleisch-Bulgurbällchen), Foul (Saubohnen), Labneh (quarkähnlicher Joghurt), eingelegtes und frisches Gemüse, gefüllte Weinblätter	Vorspeisen sind äußerst beliebt und werden zu jeder Mahlzeit gegessen Sie werden mit dem typischen dünnen Fladenbrot gegessen
Süßspeisen	Frisches und/oder getrocknetes Obst (z.B. Datteln), Baklava	Die in Syrien gängigen Süßspeisen werden häufig mit Rosen- oder Orangenblütenwasser, Zucker und Nüssen zubereitet
Getränke	Wasser (still), Tee (schwarz), frisch gepresste Säfte, Kaffee (typisch arabischer Kaffee mit Kardamom)	Schwarztee wird zu jeder Tageszeit getrunken Kaffee wird insbesondere Gästen angeboten
Gewürze	Schwarzer Pfeffer, Kumin (Kreuzkümmel), Paprikapulver, Anis, Zimt, Safran, Gewürznelken, Muskatnuss, Kardamom, Zatar, Koriander (sowohl getrocknet, als auch frisch), Lorbeerblätter, Baharat (Gewürzmischungen), frischer Knoblauch, frische und getrocknete Zitrone, glatte Petersilie, Minze (frisch oder getrocknet)	(Erläuterungen zu den Gewürzen sind unten aufgelistet)