

## Hier ist eine Liste von einheimischem mediterranem Gemüse:

1. **Tomaten (Tomaten):** Tomaten sind ein wesentlicher Bestandteil der mediterranen Küche und werden in vielen Gerichten wie Salaten, Saucen und Suppen verwendet.
2. **Oliven (Oliven):** Oliven und Olivenöl sind Grundnahrungsmittel der mediterranen Ernährung. Sie werden in vielen Gerichten und als Snacks verwendet.
3. **Auberginen (Auberginen):** Auberginen sind vielseitig einsetzbar und werden oft gegrillt, gebraten oder zu Aufläufen verarbeitet.
4. **Zucchini (Zucchini):** Zucchini sind leicht und vielseitig und können auf verschiedene Arten zubereitet werden, zum Beispiel gegrillt, gebraten oder gedünstet.
5. **Paprika (Paprika):** Paprika werden in vielen mediterranen Gerichten verwendet, sei es roh in Salaten oder gegrillt in Hauptgerichten.
6. **Knoblauch (Knoblauch):** Knoblauch ist ein unverzichtbarer Bestandteil der mediterranen Küche und verleiht vielen Gerichten Geschmack.
7. **Zwiebeln (Zwiebeln):** Zwiebeln werden in vielen mediterranen Gerichten als Basis für Saucen, Eintöpfe und andere Gerichte verwendet.
8. **Artischocken (Artischocken):** Artischocken sind ein häufig verwendetes Gemüse in der mediterranen Küche, oft gegrillt oder gedünstet.
9. **Spinat (Spinat):** Spinat wird in vielen mediterranen Rezepten, insbesondere in Füllungen und Aufläufen, verwendet.
10. **Fenchel (Fenchel):** Fenchel hat einen charakteristischen Geschmack und wird in Salaten, Suppen und als Beilage verwendet.
11. **Rucola (Rucola):** Rucola wird oft roh in Salaten verwendet und verleiht diesen einen würzigen Geschmack.
12. **Kürbis (Kürbis):** Verschiedene Arten von Kürbis werden in der mediterranen Küche oft zu Suppen, Eintöpfen und Beilagen verarbeitet.
13. **Sellerie (Sellerie):** Sellerie wird in vielen mediterranen Eintöpfen und Suppen verwendet und verleiht diesen einen herzhaften Geschmack.
14. **Petersilie (Petersilie):** Petersilie ist ein häufig verwendetes Kräutergewürz in der mediterranen Küche und wird oft als Garnitur verwendet.

Diese Liste ist nicht abschließend, und es gibt viele weitere Gemüsesorten, die in der mediterranen Küche genutzt werden. Die Vielfalt dieser Gemüsesorten spiegelt die reiche kulinarische Tradition der Region wider.