



Es gibt Städte, die betrachtet man.

Und es gibt Städte, die kostet man.

Nizza gehört zur zweiten Sorte.

Wer hier ankommt, sieht das Meer, die pastellfarbenen Fassaden, die elegante Promenade. Doch all das bleibt Kulisse, solange der erste Bissen fehlt. Denn Nizza erschließt sich über die Zunge. Über Olivenöl, das nach Sommer duftet. Über Tomaten, die nach Sonne schmecken. Über Sardellen, die Salz und Geschichte zugleich tragen.

Hier ist das Mittelmeer kein Hintergrund. Es ist Speisekammer, Erbe, Identität.

Nizza nennt sich Hauptstadt der mediterranen Aromen – und tut das mit einer Selbstverständlichkeit, die nicht prahlt, sondern überzeugt. Die Küche dieser Stadt wirkt direkt, ehrlich, manchmal fast trotzig schlicht. Sie entschuldigt sich nicht für ihre Einfachheit. Warum auch? Wer so nah an Meer und Hügeln lebt, braucht keinen Firlefanz.

Zwischen Meer und Hügeln

In Nizza trennt niemand die Küste vom Hinterland.

Am Morgen glänzen Fische noch silbrig auf dem Markt am Cours Saleya, als hätten sie eben erst das Wasser verlassen. Weiter oben in den Hügeln reifen Oliven der Sorte Cailletier, klein, dunkel, würzig. Ihr Öl schimmert weich im Licht, mit einer dezenten Pfeffernote im Abgang.

Diese Nähe prägt jede Mahlzeit.

Sardinen, Rotbarben und Anchovis stehen neben runden Zucchini, Mangold, Favabohnen und sonnendurchtränkten Tomaten. Alles gehört zusammen. Alles erzählt vom selben Boden.

Die Küche Nizzas ist kein Ableger der klassischen französischen Hochküche. Butter spielt hier eine Nebenrolle. Stattdessen dominiert Olivenöl. Knoblauch und Basilikum geben den Ton an. Garzeiten bleiben kurz. Der Eigengeschmack zählt mehr als jede Sauce.

Italienische Einflüsse schwingen mit – ein Erbe der bewegten Geschichte des ehemaligen Grafschaftsgebiets. Doch die Küche wirkt nie wie ein Import. Sie fühlt sich verwurzelt an. Fast



bäuerlich.

Und genau darin liegt ihre Kraft.

Die Salade niçoise – mehr als ein Rezept

Kaum ein Gericht sorgt für so viel Diskussion wie die Salade niçoise.

Wer glaubt, es handle sich um eine hübsch arrangierte Mischung aus allem, was gerade greifbar ist, irrt gewaltig. In Nizza gilt sie als Manifest. Als Bekenntnis.

Kartoffeln? Fehlanzeige.

Gekochte grüne Bohnen? Bitte nicht.

Stattdessen: reife Tomaten, Sardellen oder Thunfisch – darüber streitet man noch immer –, schwarze Oliven aus der Region, hart gekochte Eier, manchmal junge Favabohnen oder violette Artischocken. Darüber ein gutes Olivenöl. Keine schwere Vinaigrette, keine kulinarischen Kapriolen.

Die Salade niçoise wirkt wie ein offenes Fenster zum Markt. Sie zeigt, was gerade Saison trägt. Sie erzählt vom Meer, das gleich um die Ecke rauscht. Vom Gemüsegarten hinter dem Haus.

Ist sie ein einfaches Gericht?

Oder ein kulinarisches Gedicht in seiner knappsten Form?

Beides.

Ehrlich gesagt – wer sie einmal in Nizza probiert hat, weiß: Alles andere ist nur eine entfernte Verwandte.

Socca und Pissaladière – die Straße als Speisesaal

Manchmal braucht es keine Tischdecke.

Nur eine Serviette. Vielleicht nicht einmal die.



Die Socca, eine dünne Flade aus Kichererbsenmehl, kommt heiß aus dem Holzofen. Außen knusprig, innen weich. Pfeffer darüber, fertig. Man isst sie im Stehen, plaudert, lacht, wischt sich die Finger an der Papierserviette ab.

Ganz ehrlich – mehr Mittelmeer passt kaum in ein Stück Teig.

Diese Speise stammt aus bescheidenen Verhältnissen. Kichererbsen galten lange als Arme-Leute-Zutat. Heute gilt Socca als kulinarisches Wahrzeichen. So dreht sich das Rad der Geschichte.

Daneben liegt die Pissaladière in den Auslagen der Bäckereien. Ein dicker Boden, darauf langsam geschmorte Zwiebeln, Sardellenfilets und schwarze Oliven. Der Name erinnert an „Pissalat“, eine frühere Anchovispaste, die kaum noch jemand herstellt.

Zwiebeln, Olivenöl, Fisch.

Mehr braucht es nicht.

Die Küche Nizzas kennt keine Scheu vor dem Alltag. Sie lebt in Gassen, auf Märkten, in kleinen Läden. Sie lebt dort, wo Menschen stehen, reden, probieren.

Nicht hinter verschlossenen Türen.

Pan Bagnat – Essen für Arbeiterhände

„Pan bagnat“ bedeutet wörtlich „benetztes Brot“.

Ein rundes Brot, großzügig mit Olivenöl getränkt, gefüllt mit Tomaten, Sardellen, Ei, Oliven. Im Grunde eine tragbare Salade niçoise.

Früher lag dieses Brot in den Taschen von Fischern und Hafenarbeitern. Es begleitete sie hinaus aufs Meer oder auf die Baustellen der Stadt. Es sättigte, ohne schwer zu wirken.

Heute findet man Pan Bagnat auch in schicken Cafés, manchmal dekoriert wie ein kleines Kunstwerk. Doch sein Ursprung bleibt bodenständig.

Ein Biss – und man schmeckt Salz, Sonne, Olivenöl.



Das ist keine Gourmet-Inszenierung. Das ist Mittagspause mit Aussicht auf Wellen.

Neben Pan Bagnat stehen die farcis niçois, gefülltes Gemüse mit Hackfleisch oder Reis. Dazu Beignets aus Zucchini Blüten, luftig, goldgelb frittiert. Und die Tourte de blettes – Mangoldkuchen, mal herzhaft, mal süß, mit Rosinen und Pinienkernen.

Was nach Resteverwertung klingt, zeigt in Wahrheit eine kluge Küche. Nichts verschwindet ungenutzt. Alles erhält eine zweite Bühne.

Manchmal liegt in dieser Sparsamkeit mehr Raffinesse als in manchem Sterne-Menü.

Bewahren, was trägt

Mit wachsender Beliebtheit steigt auch die Gefahr der Verwässerung.

Touristen suchen Authentizität. Gastronomen reagieren. Zwischen echter Tradition und kulinarischer Folklore verläuft eine schmale Linie.

In Nizza engagieren sich Produzenten, Köche und Handwerker für den Erhalt der ursprünglichen Rezepte. Nicht aus Nostalgie, sondern aus Respekt. Sie setzen auf regionale Produkte, kurze Wege, alte Sorten.

Was anderswo als Trend gilt, gehört hier seit Generationen zum Alltag.

Während globale Ketten standardisierte Geschmäcker verbreiten, hält Nizza an seiner Eigenart fest. Kein lauter Protest, eher ein ruhiges Beharren.

Und genau das beeindruckt.

Bistronomie und Sterne – ein Spannungsfeld

Tradition steht in Nizza nicht still.

Entlang der Promenade, zwischen Belle-Époque-Fassaden und Palmen, experimentieren Köche mit Formen und Texturen. Sie interpretieren Klassiker neu, spielen mit Präsentationen, kombinieren Techniken.



In eleganten Speisesälen treffen Olivenöl und Sardelle auf moderne Küchenästhetik. Teller wirken wie Gemälde. Aromen erscheinen konzentriert, präzise gesetzt.

Manche Puristen rümpfen die Nase. Andere begrüßen den frischen Wind.

Wie viel Veränderung verträgt ein Erbe?

Wo endet Weiterentwicklung und wo beginnt Verfremdung?

Diese Fragen schweben über vielen Tischen.

Doch eine lebendige Küche braucht Diskussion. Starre Tradition verstaubt. Austausch hält sie beweglich. Vielleicht liegt gerade darin das Geheimnis: Nizza diskutiert – leidenschaftlich, manchmal laut, oft mit einem Glas Rosé in der Hand.

Und am Ende entscheidet der Geschmack.

Essen als Identität

In Nizza markiert Essen Zugehörigkeit.

Wer hier aufwächst, lernt früh, wie eine „echte“ Salade niçoise aussieht. Familienrezepte wechseln selten, sie wandern von Generation zu Generation. Großmütter korrigieren liebevoll die Handgriffe der Enkel.

„Mehr Olivenöl“, sagt eine Stimme aus der Küche.
„Die Tomaten müssen richtig reif sein.“

Solche Sätze prägen sich ein.

Die Küche unterscheidet Nizza vom Rest Frankreichs – und auch vom nahen Italien. Sie verkörpert eine eigene Spielart des Mittelmeerraums: gelassen, gesellig, sonnenverwöhnt.

Mittagessen zieht sich in die Länge. Gespräche überdecken das Klirren von Besteck. Man teilt Brot, reicht Oliven, probiert vom Teller des Nachbarn.

So entsteht Gemeinschaft.



Essen verbindet – das klingt banal. In Nizza spürt man es.

Märkte, Stimmen, Gerüche

Wer früh am Cours Saleya entlanggeht, erlebt ein kleines Theaterstück.

Händler preisen lautstark ihre Ware an. Kräuterduft mischt sich mit salziger Meeresluft. Tomaten leuchten in Rot, Paprika in sattem Gelb. Fische liegen auf Eis, glänzend wie frisch poliert.

Ein älterer Mann prüft Oliven zwischen den Fingern. Eine junge Frau wählt Zucchini Blüten aus. Kinder knabbern an einem Stück Fougasse.

All das wirkt selbstverständlich.

Und doch ist es ein Schatz.

In vielen Städten verschwinden Märkte zugunsten anonymen Supermärkte. In Nizza bleibt der Markt Herzschlag. Hier beginnt jede gute Mahlzeit.

Hier beginnt jede Geschichte.

Einfachheit als Stärke

Manchmal suchen wir Komplexität, wo Klarheit genügt.

Die Küche Nizzas zeigt, dass Reduktion kein Mangel ist, sondern Haltung. Drei Zutaten reichen oft aus, um Tiefe zu erzeugen. Entscheidend bleibt ihre Qualität.

Ein gutes Olivenöl ersetzt komplizierte Saucen. Frische Sardellen tragen mehr Ausdruck als exotische Gewürze. Reife Tomaten brauchen keinen Zucker.

Das klingt simpel.

Ist es auch.



Und gerade deshalb so überzeugend.

Na klar, man könnte alles aufhübschen, mit Schäumchen und Mini-Portiönchen und so weiter – doch wozu?

Die Seele dieser Küche liegt im Produkt, nicht in der Dekoration.

Die Zukunft schmeckt nach Herkunft

Während Städte weltweit nach kulinarischer Identität suchen, besitzt Nizza ein Erbe, das nicht konstruiert wirkt. Es entstand aus Landschaft, Klima und Notwendigkeit.

Heute erlebt regionale Küche eine Renaissance. Junge Köche entdecken alte Sorten neu. Bauern bauen wieder traditionelle Gemüsesorten an. Fischerei orientiert sich stärker an Nachhaltigkeit.

Nizza wirkt in diesem Kontext fast visionär.

Was einst als „einfache Küche“ galt, erweist sich als Modell für eine bewusste Esskultur. Saisonal, regional, ressourcenschonend.

Manchmal lohnt ein Blick zurück, um voranzukommen.

Ein letzter Biss

Am späten Nachmittag legt sich warmes Licht über die Dächer der Altstadt. Cafés füllen sich. Auf den Tischen stehen Gläser, Teller, kleine Schalen mit Oliven.

Jemand bringt eine frische Socca. Dampf steigt auf. Pfeffer rieselt darüber.

Ein kurzer Moment der Stille.

Dann greift man zu.

Vielleicht liegt darin das wahre Geheimnis Nizzas: Die Küche drängt sich nicht auf. Sie begleitet. Sie schenkt Nähe. Sie erzählt von Wind in Olivenbäumen, vom Glitzern des Meeres,



vom Stimmengewirr auf dem Markt.

Und während draußen die Sonne langsam im Wasser versinkt, bleibt ein Geschmack auf der Zunge – salzig, warm, lebendig.

So schmeckt ein Terroir, das atmet.

So schmeckt Nizza.

Ein Artikel von M. Legrand