



## **Lettische Küche**

### **Lettlands Esstraditionen**

Lettland hat sehr reiche Esstraditionen, weil das Land sich am Kreuzweg Europas befindet und in den vorigen Jahrhunderten Völker aus dem Osten und Westen es beeinflusst haben. Die lettische Küche hängt von der Saison ab, weil wir vier Jahreszeiten haben, von denen jede ihre eigenen besonderen Produkte und Genüsse anbietet. Im Frühling wird der Lette ungeduldig schauen, ob die Birkensäfte schon rinnen. Er wird auf der Fensterbank den ersten grünen Schnittlauch aus Zwiebeln keimen lassen. Zu Ostern färbt der Lette Eier in Zwiebelschalen. Er sucht nach dem ersten Ampfer im Garten oder auf der Wiese. Aus Rhabarbern backt er einen Blechkuchen. Den Sommer fängt der Lette mit Garten- und WaldErdbeeren an. Zu Sommersonnenwende isst er den Johanniskäse mit Kümmel und trinkt Bier. Im Sommer genießt er die neuen Kartoffeln, Kirchen, Tomaten und duftende Äpfel aus seinem eigenen Garten, Eis aus Sahne, frischen Honig und Kräutertees. Er rührt einen Grießbrei zu Himmelsbrei schaumig. Er backt Pilze und legt sie ein. Pilzsammeln und Angeln sind für den Letten fast wie ein Ritual oder Meditation. Er backt auf Feuer Fleisch oder kocht eine Fischsuppe. Er ist bereit, den Sauerrahm und frische Dille fast jedem Essen beizufügen. Er backt einen Kringel zu Geburtstag oder eine Torte zu einer Hochzeit. Er legt Gurken ein und kocht Marmeladen, trocknet verschiedene Köstlichkeiten aus dem Wald oder Garten und legt ins Tiefkühl, weil ein langer Winter vor der Tür steht. Wenn der Herbst kommt, wird das Essen des Letten nahrhafter. Im Herbst wird der Mikelis-Tag (Herbstsonnenwende) und Martins-Tag (Ende des Herbstes) gefeiert, im Ofen werden ein gefühlter Hahn oder eine gefühlte Gans, aber als Nachtisch – ein Apfelkuchen oder Mohnbrötchen gebacken. Im Herbst helfen die Letten bei der Ernte. Es werden Kartoffelpfannkuchen gebacken, Fische, Schweinefleisch, Würstchen und sogar Käse geräuchert. Auf einer Schwarzbrotsscheibe wird frische Butter geschmiert. Es wird ein Moosbeerensaft gemacht. Auf Jahrmärkten wird alles verkauft und gekauft, was im Sommer gezüchtet wurde. Der Tisch zu Weihnachtszeit ist der reichste, dann werden Speckpiroggen, Pfefferkuchen und Braten gebacken, sowie Sauerkraut gekocht. Am Silvesterabend wird ein Fisch vorbereitet, dessen Schuppen im Geldbeutel gelegt werden, damit man Geld hat. Aber Erbsen werden bis auf der letzten Erbse aufgegessen, damit man im nächsten Jahr nicht viel weinen müsste. Es gibt einen Volksglauben, dass man am Silvesterabend wenigstens neun Gerichte essen muss und auf dem Tisch nichts fehlen darf, dann wird das nächste Jahr gut sein. Der Lette ist gastfreundlich, darum bringt er immer ein Gastgeschenk und lässt seinen Gast nie mit leerem Bauch wegfahren. Treffen wir uns!

**Labu apetīti!**

## Das Roggenbrot

Das Roggenbrot hat einen starken Geschmack und gibt Kraft. Der Teig wird mit Sauerteig und Kümmel gemacht, ordentlich geknetet, gesäuert und in einem Brot-Ofen in sehr großer Hitze gebacken. Dieses Brot bleibt sehr lange frisch, darum ist es beliebt zum Mitnehmen, wenn man ins Ausland Roggenbrot fährt. Das Roggenbrot schmeckt sehr gut mit Hanfbutter, Honig und Milch, sowie mit einem Schinken oder einem Stück vom geräucherten Fisch. Eine Volksweisheit lehrt: Wenn das Brot auf dem Boden fällt, muss man es aufheben, mit seinem Atem beleben und küssen.



## Milch und Käse

Die Milch wird in Lettland von Kühen und Ziegen gemolken. Es werden verschiedene Käse hergestellt: von Frischkäsen bis reifen Käsen. Der Käsegeschmack wird mit süßen, salzigen, würzigen und aromatischen Zutaten – Samen, Nüssen, getrockneten Beeren, Honigklee, sowie Mischungen aus getrockneten Gewürzpflanzen – verfeinert. Der Käse wird auch geräuchert. Der Frischkäse wird auch in Öl mit solchen Zutaten als Knoblauch und Gewürzpflanzen angeboten



### Kartoffeln mit Hering und Quark

Der Quark ist ein in Lettland beliebtes Milchprodukt. Er wird oft zu Frühstück zusammen mit Sauerrahm gegessen. Der Quark wird als Beilage zu Salat und als ein Bestandteil von Kuchen und in Nachtischen verwendet. Der Quark mit gekochten Kartoffeln, einen leicht gesalzenen Hering, Sauerrahm, Zwiebeln und Grünkraut ist ein traditionelles Mittagsggericht.



### Rasols – gemischter Salat

Rasols ist ein im Volke beliebter Kartoffelsalat mit Erbsen, Karotten, Eiern, eingelegten Gurken, Bratenfleisch oder Wurst und einer Soße aus Sauerrahm und Majonäse mit Senf und Meerrettich. Karotten und Kartoffeln werden für diesen Salat mit Schale gekocht. Das erzeugt den besonderen Geschmack dieses Salats, der auf allen Festen der Letten auf dem Tisch seinen Platz findet.



### Kalte Suppe

Die kalte Suppe wird dann vorbereitet, wenn die ersten warmen Tage des Frühlings eintreten. Diese Suppe ist leicht, erfrischend und ein wenig würzig. Sie wird aus Kefir oder Sauermilch, mit roten Beeten, zerkleinerten Radieschen, frischen Gurken, gekochten Eiern und verschiedenen grünen Kräutern gemacht. Der richtige Geschmack muss zwischen sauer, süß und salzig sein



## Grützwürste

Grützwürste sind ein ordentliches Gericht im Herbst oder im Winter. Die Füllung wird aus Schweineblut und gekochter Grütze oder gekochten Graupen und Speckstückchen vorbereitet. Vor der Mahlzeit werden diese Würste auf einer Pfanne knusprig gebraten. Sie schmecken sehr gut mit einer süßsaurigen Preiselbeermarmelade



## Klöße

In der Region Latgale haben sich die ausgeprägten Traditionen der lokalen Gerichte erhalten. Hier werden immer noch gefüllte Kartoffelpfannkuchen Gulbešņiki, Kartoffelpfannkuchen Buļbu bļīni und Klöße vorbereitet. Klöße sind aus Hefeteig gebackene, süße Quarkpiroggen, die in geschmolzener Butter oder im Sauerrahm aufgewärmt werden. Sie werden mit den Händen gegessen, die in der Kleidung des Lieblingsnachbars abgewischt werden müssen. Wenn jemand nach dem Festessen sauber ist, dann soll er kein guter Mensch sein.



## Pfannkuchen

Salzige Pfannkuchen werden als Hauptgericht, aber süße Pfannkuchen zum Frühstück, beim Abendessen oder als Nachtisch gegessen. Salzige Pfannkuchen werden mit Lachs, Quark und Kaviar gegessen, sie werden auch mit gekochtem Hackfleisch gefüllt. Süße Pfannkuchen genießt man mit frischen Waldbeeren, Früchte- und Beerenmarmelade oder Honig. Sauerrahm schmeckt sehr gut mit Pfannkuchen aller Art.



## Himmelsbrei

Himmelsbrei ist ein Nachtisch, der aus Grieß, sauren Beeren oder Früchten vorbereitet wird. Einen ausgezeichneten Himmelsbrei kann man aus Moosbeeren vorbereiten. Nach dem Kochen muss man diesen Nachtisch lange schäumen, damit die ganze Masse so luftig ist, dass sie in Milch leicht schwimmt. Beliebt sind auch andere Nachtische aus Früchten, Beeren, Milch, Sauerrahm und Mehl – Grießpudding Buberts, Kompotte, Kreams und Gelees.



## Speckpiroggen

Der Duft von Speckpiroggen webt sich in den Häusern der Letten vor der Winter- und Sommersonnenwende. Sie sind als Snack auch im Alltag beliebt. Piroggen werden aus Hefeteig aus Roggen- oder Weizenmehl gebacken, sie werden mit durchwachsenem Schweinefleisch gefüllt, das in kleinen Stückchen geschnitten und mit Zwiebeln gebraten ist. Man kann auch Kümmelsamen beifügen.



## Getränke

In Lettland sind verschiedene wild wachsende oder im Garten gesammelte Kräutertees populär. Sie werden sowohl im Alltag, als auch für die Gesundheitsverbesserung getrunken. Die beliebtesten sind Pfefferminz-, Lindenblüten- und Kamillentees. Im Frühling werden Birkensäfte gewonnen. Frische Säfte werden zur Reinigung des Körpers getrunken. Für spätere Verwendung werden sie mit verschiedenen Gewürzen gären gelassen. Dann sind die Birkensäfte sprudelnd und enthalten ein wenig Kohlensäure. Zu verschiedenen warmen Gerichten werden Sauermilchgetränke – Kefir und Sauermilch – getrunken.



## Blechkuchen

Zum Fest oder an freien Tagen werden aus süßem Hefeteig Blechkuchen gebacken, auf denen das gelegt wird, was in der entsprechenden Saison zugänglich ist: Rhabarber, Garten- oder Waldbeeren, saure Äpfel, Quark oder Marmelade. Das alles wird noch mit geschäumtem Sauerrahm und Eiern oder mit knusprigen Krümchen und für einen schöneren Duft auch mit Zimt überstreut.



## Schweineschenkel mit Sauerkraut

Im Ofen langsam gebackene Schweineschenkel mit geschmortem Sauerkraut ist ein im Herbst und im Winter genießbares Gericht. Den Kohl, der sehr gut mit Schweinefleisch zusammenpasst, säuert und schmort jede Wirtin nach ihrem eigenen Geschmack, indem sie Zucker, Salz, Kümmel, Moosbeeren oder Karotten beifügt.



Es wird von der Projektgruppe unter der Leitung der Lehrerin M.Micķeviĉa gemacht  
Februar,2018