



Baltic
Country
Holidays

countryholidays.lv



LETTISCHE KÜCHE

Traditionell und modern

LETTISCHE GERICHTE UND GETRÄNKE



LETTISCHE KÜCHE

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 Wald-Erdbeeren 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 Schwarzbrotzscheibe 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!



Baltic Country Holidays

www.countryholidays.lv



**HAUPTGERICHTE ZU JÄHRLICHEN
TRADITIONELLEN FESTEN:**

Ostern: gefärbte Eier

Sommersonnenwende: Johanniskäse

Martins-Tag (Herbstfest): gebratener Hahn

Weinachten: graue Erbsen mit Speck

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

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.



Die Hanfbutter ist eine aus Hanfsamen vorbereitete Zukost mit sehr hohem Nährwert und einen starken nussigen Geschmack. Die Hanfsamen werden zuerst ein wenig geröstet, damit sie knusprig werden. Danach werden sie zerkleinert und gemahlen, bis eine dunkle Masse

entsteht, der man Butter und Salz nach dem Geschmack beifügen kann. In der Regel wird Hanf mit Roggenbrot gegessen. Der Hanf wird auch in Bonbons und als Bestandteil in Salaten verwendet. Aus Hanf wird auch ein hochwertiges Öl hergestellt.



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.



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.





In Lettland ist das Können eines Wirtes, Fleisch mit Erlenholz so zu räuchern, damit dieses Fleisch saftig, aromatisch, nicht zu mager und nicht zu fett wäre, innerhalb von Jahrhunderten bis zur Vollkommenheit entwickelt worden und es wird sehr hoch

geschätzt. Das Fleisch wird sowohl als kaltes Büffet serviert, als auch auf dem Brotlaib gelegt, zusammen mit Eiern gebacken, in Suppen gekocht, mit Sauerkraut, Wurzeln, Erbsen oder Bohnen genossen.



Der Küstenregion sind geräucherte Fische charakteristisch: Die berühmten Ostseesprotten, Strömlinge, Aalmuttern, Schollen, Lachse, von fernen Meeren hier gebrachte, aber in Lettland geräucherte Fische – Europäische Wolfsbarsche, Makrelen und andere Fische.

Von geräucherten Sprotten wird unsere goldene Exportware Sprotten hergestellt. Fische werden sowohl heiß, als auch kalt geräuchert. Das Aroma von diesen Fischen ist so ausdrucksvoll und selbstgenügend, dass man dazu nichts mehr anderes braucht.



Neunaugen sind Rundmäuler, sie werden in den Flüssen Lettlands mit besonderen Fischzäunen gefischt. Neunaugen werden auf ein Gitter über heiße Kohlen gebacken. Wenn sie fertig sind, dann werden sie in kleine Bottiche gelegt, gedrückt und mit einer Ma-

rinade begossen, aus der sich ein leckeres Gelee bildet. Neunaugen haben einen milden, besonderen Geschmack. Sie werden mit frischem Brot und Butter serviert, den Geschmack kann man auch mit Zitronenscheiben und grünen Kräutern ergänzen.



Strömlinge werden hauptsächlich zu Hause vorbereitet. Im Frühling, wenn Bäume ausschlagen, fangen Fischer die sogenannten Blatt-Strömlinge. Ein wenig Salz, ein wenig Mehl zum Panieren.

Danach werden sie auf einer Pfanne mit knusprigen Fischschwänzen in goldener Farbe gebraten. Sie werden mit gekochten Kartoffeln und Blattsalaten gegessen, die mit Kefir und Sauerrahm gemischt sind.



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.



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.



In den sauberen Seen und Flüssen Lettlands warten auf den Anglern Wemgallen, Brachsen, Hechte, Rotaugen, Welse, Aale und andere Fische. Nach dem Fang wird auf dem Feuer eine leckere Fischsuppe gekocht, aber zuerst wird von

den kleinen Fischen eine Brühe vorbereitet. Danach wird sie abgeseiht und der Brühe werden Stücke von den großen Fischen, Kartoffeln, Karotten, Gewürzwurzeln und grüne Kräuter beigelegt. Der Suppe kann man auch Dille und Sauerrahm beigelegen.



Im Frühling kann man Ampfer als den ersten Salat im Garten und auf den Wiesen finden. Die Ampfersuppe wird aus Graupen, Wurzeln, geräucherten Rippen und gekochten Eiern vorbereitet. Um eine vitaminrei-

chere Suppe vorzubereiten, wird ein Teil von den Ampfern mit Spinaten und neuen Nesseln ersetzt. Ampfer kann man bis Mitte Juni einsammeln.



Pilzsammeln ist für die Letten wie das nationale Hobby. Die Pilze aus dem Wald werden in klaren Bouillons oder wie cremige Suppen gekocht. Königlich schmeckt die Steinpilzsuppe. Der Geschmack der Sup-

pen ist unterschiedlich, er hängt von der Art der Pilze – z.B. Täublinge, Reizker, Halimasche – ab. Um die Pilze für den Winter zu erhalten, werden sie getrocknet oder ins Tiefkühl gelegt.



Die köstlichsten Soßen sind aus Steinpilzen, Rotkappen und Pfifferlingen. Für die Vorbereitung einer Pilz-Soße benötigt man noch Zwiebeln, Knoblauch und Sahne oder Sauerrahm. Die Pilz-Soße wird als Haupt-

gericht zusammen mit neuen Kartoffeln und leicht gesalzenen Gurken gegessen. Oft wird der Soße auch durchwachsener, leicht gesalzener und geräucherter Speck beigelegt.



Grützewürste sind ein ordentliches Gericht im Herbst oder im Winter. Die Füllung wird aus Schweineblut und gekochter Grütze oder gekochten Graupen und Speckstück-

chen vorbereitet. Vor der Mahlzeit werden diese Würste auf einer Pfanne knusprig gebraten. Sie schmecken sehr gut mit einer süßsaurigen Preiselbeermarmelade.



Im Sommer ist eine besondere Feinkost die Saubohne. Sie werden mit ihren Schoten gekocht, danach ausgeschotet und mit Salz gegessen. Wem es gefällt, der kann auch Sauermilch oder Buttermilch dazu trinken. Stangenbohnen werden gebraten,

gedünstet oder gekocht. Im Winter werden in Lettland nahrhafte Mahlzeiten aus getrockneten, gefrorenen oder eingelegten Hülsenfrüchten vorbereitet, man kocht eine Bohnen- oder Erbsensuppe.



Die Graupengrütze ist ein Hauptgericht, das aus Gerstengrütze, Milch und Kartoffeln vorbereitet wird. Einige Wirtinnen rühren die Grütze schaumig, damit sie luftiger wäre. Sie wird zusammen mit einem dur-

chwachsenen gebratenen Schweinefleisch mit Zwiebeln und manchmal auch mit einer Preiselbeeren-Soße serviert. Aber zu Frühstück isst man sehr gerne einen Haferflockenbrei.



Das Huhn wird in einer Sauerrahmsoße mit Gewürzen und Gewürzwurzeln geschmort. Es wird mit Kartoffeln oder Reiß gegessen. Ähnlich wird auch anderes Geflügel oder

das Kaninchen vorbereitet. Kaninchen werden in Lettland auf Bio-Höfen gezüchtet, ihr Fleisch ist sehr hochwertig und gesund.



Schweineschnitzel sind ausgeklopfte Fletscheiben mit Salz und Pfeffer, die mit Eiern und Mehl paniert und auf einer Pfanne braun gebraten sind. Im Alltag ist dieses Gericht eines der populärsten Hauptgerichte. Die Schnitzel kann man auf fast allen

Speisekarten der lettischen Wirtshäuser und auf den Tischen der Feste finden, die auf dem Lande organisiert werden. Sie wird mit Gemüse, Gewürzwurzeln und Salat serviert.



Im Ofen langsam gebackene Schweineschenkel mit geschmortem Sauerkraut ist ein im Herbst und im Winter genießbares Gericht. Den Kohl, der sehr gut mit Schwei-

nefleisch zusammenpasst, säuert und schmort jede Wirtin nach ihrem eigenen Geschmack, indem sie Zucker, Salz, Kümmel, Moosbeeren oder Karotten beifügt.



Die Wälder Lettlands bieten sauberes und leckeres Öko-Fleisch: Hirsche, Elche, Rehe und Wildschweine. Das Wildfleisch wird mit Wacholderbeeren, Rosmarin, Thymian, Faulbeeren, Lorbeerblättern, sowie mit Zwiebeln

und Knoblauch vorbereitet, damit es saftig und reich schmeckt. Wildfleisch-Frikadellen werden nach dem Braten in einer Soße langsam geschmort.



In der Region Latgale haben sich die ausgeprägten Traditionen der lokalen Gerichte erhalten. Hier werden immer noch gefüllte Kartoffelpfannkuchen *Guļbešņiki*, Kartoffelpfannkuchen *Ēļļu bļini* 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 Lieblingsnachbarn abgewischt werden müssen. Wenn jemand nach dem Festessen sauber ist, dann soll er kein guter Mensch sein.



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 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, Krems und Gelees.



Das Eis wird aus Milch und Sauerrahm mit verschiedenen Zutaten hergestellt. Für Lettland ist der Geschmack von schwarzen Johannisbeeren, Rhabarbern, Walderdbeeren und Moosbeeren, sowie von solchen

Semmelbrösel charakteristisch, die aus geröstetem Roggenbrot gemacht werden. In einigen Cafés wird das "salzige" Eis, z.B. aus Meerrettich, hergestellt und mit Salat serviert.



Das geschichtete Roggenbrot-Dessert ist ein traditioneller lettischer Nachtisch, der aus Roggen-Semmelbrösel, Marmelade aus schwarzen Johannisbeeren oder Preiselbeeren und Schlagsahne vorbereitet und mit

geriebener Schokolade oder gemahlenem Zimt überstreut ist. Heute wird dieser Nachtisch oft mit frischen Beeren oder Eis aus Quark serviert.



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.



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, Qu-

ark oder Marmelade. Das alles wird noch mit geschäumtem Sauerrahm und Eiern oder mit knusprigen Krümchen und für einen schönen Duft auch mit Zimt überstreut.



Sklandu rauši ist ein Gericht der Region Kurzeme (Kurland). Der untere Teil ist aus einem festen Roggenteig ohne Hefe vorbereitet: Man rollt einen runden Fladen aus, dessen Ränder aufgebogen werden. Die

Füllung wird aus Karotten, Kartoffeln, Sauerrahm und Zucker gemacht. Dieses Gericht wird im Ofen gebacken, bis der Teig knusprig, der Zucker getaut und der Geschmack gleichmäßig ist.



Der lettische Honig zeichnet sich durch besonders heilende und gesundheitsfördernde Eigenschaften aus, weil in dem kurzen lettischen Sommer der Nektar sehr konzentriert gebildet wird. Die Honigtorte ist eine der beliebtesten Torten in Lettland, man

kann sie sehr oft auch im Angebot von Konditoreien finden. Zwischen den duftigen Biskuitschichten wird eine Krem aus Sauerrahm gefüllt, die Oberfläche wird mit Krümchen oder Nüssen geschmückt.



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 Kör-

pers 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.



In Lettland gibt es alte Traditionen des Bierbrauens. Sowohl das helle, als auch das dunkle Bier wird in der Regel aus Gerste, Malz und Hopfen gebraut. Sehr populär ist das lebendige, nicht filtrierte Kellerbier. Der alkoholfreie Kwass, der besonders bei heißem Wetter gekauft wird, ist dem Bier ein wenig ähnlich.

In der letzten Zeit wenden sich immer mehr Wirtschaften der Weinherstellung zu. In

Lettland wird auch die Tradition der Zucht der im Norden wachsenden Trauben entwickelt. Die populärsten Weine sind aus Himbeeren, schwarzen Johannisbeeren und aus anderen Beeren und Früchten. In kleinen Mengen ist auch Wein aus Trauben zugänglich. Leicht und sprudelnd sind die in Lettland hergestellten Zider. Auf Höfen auf dem Lande werden sehr oft starke Beerenaufgüsse und Brantweine hergestellt.





*Restaurant der drei Köche
„3 pavāru restorāns“*

Das Verständnis über eine köstliche und gesunde Mahlzeit hat sich im Laufe der Zeit geändert. Die traditionellen Rezepte werden dem heutigen Leben angepasst, indem der Fettgehalt verringert und dadurch die Struktur des Essens verändert wird: Speisen werden leichter. In Restaurants werden den Gästen in überraschenden Kombinationen vorbereitete Naturgeschenke aus den Feldern, Wiesen, Wäldern und Gewässern von Lettland angeboten. Diese Produkte werden als verschiedene Speisen serviert, die meistens saisonbedingt sind.

Die besten Köche und Konditoren bereiten jede Speise fast wie ein wohlüberlegtes Kunstwerk vor: Sie spielen nicht nur mit feinen Duft- und Geschmacksnuancen, sondern auch mit Farben und Faktoren. Jede Speise ist wie ein Erlebnis in der Welt des lettischen Geschmacks.



*Restaurant des Schlosses von Dīķi
„Dīķu pils“*

*Restaurant der drei Köche
„3 pavāru restorāns“*



*Restaurant der drei Köche
„3 pavāru restorāns“*





POPULÄRSTEN GERICHTE IM ALLTAG

LETTISCHE KÜCHE

SNACKS

- Knoblauch-Röstbrot
- Käseplatte
- Geräuchertes Fleisch
- Eingelegte Pilze
- Geräucherte Fische
- Kandierte Beeren und Früchte

HAUPTGERICHT

- Schweinschnitzel
- Frikadellen
- Schaschlik
- Gebratener Fisch
- Geschmorte Gerichte im Topf
- Schweinebraten
- Gebratenes Hähnchenfilet
- Jagdwurst
- Stroganoff

KONDITOREI

- Quarktorte
- Honigkuchen
- Blechkuchen mit Äpfeln/ Rhabarbern
- Gericht Sklandu rauši
- Piroggen
- Bisquits
- Haferflockenkekse
- Kümmel-/Mohnbrötchen
- Kringel
- Pfefferkuchen

GETRÄNKE

- Kaffee
- Kräutertees
- Beeren- oder Fruchtsaft
- Birkensaft
- Kefir
- Kwass
- Quellenwasser

SUPPEN

 - Letten essen gerne saisonale Suppen

Frühling, Sommer:

- Milchsuppe mit frischem Obst
- Fischsuppe
- Kalte Suppe
- Ampfersuppe, Nesselsuppe

Herbst, Winter:

- Sauerkrautsuppe
- Bohnensuppe
- Lammfleischsuppe
- Soljanka

ZUTATEN

 - Kartoffeln, Buchweizen, Reis, Gemüse der Saison

Frühling, Sommer:

- Grüner Salat, Dille, Petersilien, Schnittlauch
- Frische Gurken, Tomaten, Karotten

Herbst, Winter:

- Sauerkraut
- Eingelegte Gurken
- Eingelegte rote Rüben
- Eingelegte Kürbisse

NACHTISCHE

Frühling, Sommer:

- Himmelsbrei aus Beeren, Rhabarbern
- Erdbeersuppe
- Klöße mit Heidelbeeren
- Eis mit Beeren

Herbst, Winter:

- Geschichtetes Roggenbrot-Dessert
- Grießpudding Buberts
- Krems aus Quark, Schokolade

ALKOHOLISCHE GETRÄNKE

- Bier
- Honigbier
- Schnäpse
- Beerenaufgüsse
- Zider
- Hausweine

Ostsee

Lettland

Riga



Mehr Information über lettische Küche,
kulinarische Reiserouten und Verzeichnis
der Gastronomiebetriebe,
die traditionelle lettische Gerichte
anbieten, finden Sie hier:
www.celotajs.lv/de/c/brand/cuisine



lauku@celotajs.lv; www.countryholidays.lv



Text und Foto: Sandra Ošina und Valdis Ošiņš

