

## 5.1 Kultur im Alltag

### Leckeres aus Sachsen-Anhalt

#### Projektidee

Die Schülerinnen und Schüler lernen Beispiele regionaler Küche in Sachsen-Anhalt aus Vergangenheit und Gegenwart kennen.

Sie erproben Rezepte und reflektieren Essgewohnheiten vor dem Hintergrund der Traditionspflege.

Hierbei kann mit außerschulischen Kooperationspartnern gemeinsam gearbeitet werden.

Die Projektergebnisse sollten mit Gästen geteilt werden, z. B. auf einem Klassenfest oder beim „Tag der offenen Tür“ und auch in einem kleinen Rezeptheft.

#### Achtet auf

- Gesundheitszeugnis der Fachlehrkraft
- ausreichende finanzielle Mittel und Küchengeräte
- rechtliche Grundlagen

#### Projektergebnis

- leckeres Essen mit regionalen Speisen aus Sachsen-Anhalt
- Rezeptheft mit Fotos der Speisen

#### Traditionell und süß: Reformationsbrötchen

*Reformationsbrötchen sind ein traditionelles Gebäck zum Reformationstag am 31. Oktober.*

*Das Aussehen soll an die Lutherrose erinnern.*

#### Zutaten

500 g Mehl, 40 g Hefe, 30 g Zucker, 250 ml lauwarme Milch, 50 g weiche Butter, 100 g Rosinen, 50 g gehackte Mandeln, 1 EL Zitronat, 1 TL geriebene Zitronenschale, 200 g Erdbeerkonfitüre, Puderzucker

#### Zubereitung

Mehl in eine Schüssel geben. In der Mitte eine kleine Mulde eindrücken. Hefe, Zucker, 8 EL Milch dazugeben und vermengen. Zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

Dann Butter, Rosinen, Mandeln, Zitronat, Zitronenschale dazugeben und vermengen. Die restliche Milch dazugeben und alles verkneten. Nochmals gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat.

Nun werden brötchengroße Kugeln geformt. Mit dem Messer kreuzweise einschneiden und mit einem Klecks Konfitüre oder Marmelade füllen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 20 Minuten backen. Nach dem Abkühlen mit Puderzucker bestäuben oder mit Zuckerglasur überziehen.



#### Gesund und fruchtig: Apfelsaft

- Sucht Streuobstwiesen in der Nähe, fragt Eigentümer und macht mit der Klasse einen Ernteeinsatz.
- Wascht die Äpfel und schneidet sie klein.
- Mit der Obstpresse wird Saft daraus.



- Füllt den Saft in saubere Flaschen und trinkt ihn bald, denn er hält sich nur wenige Tage.



ab  
Schuljahrgang 4

#### Regional und deftig: Harzer Käsesalat

#### Zutaten

2 Stangen Harzer Käse, 3 Zwiebeln, 2 EL Öl, 1 EL Senf, 1 TL gehackten Kümmel und Petersilie, Paprika, Pfefferkörner

#### Zubereitung

Den Käse in kleine Stücke schneiden. Die Petersilie hacken, alles mit Öl, Senf, gehacktem Kümmel, den gehackten Pfefferkörnern und etwas Paprika mischen, durchziehen lassen und mit Schwarzbrot, Radieschen oder Rettich servieren.



## Salzwedler Baumkuchen ...

**Zutaten:** 200 g weiche Butter, 150 g Puderzucker, 150 g Marzipanrohmasse, 1/2 TL Orangenschale (Abrieb), 1 Vanilleschote, 50 ml Orangensaft (frisch gepresst), 8 Eier, 90 g Mehl, 80 g Speisestärke, 80 g Zucker, 1 Prise Salz, 250 g Kuvertüre nach Geschmack

**Zubereitung:** Weiche Butter mit Marzipan und Puderzucker schaumig schlagen. Geriebene Orangenschale, Orangensaft und Mark der Vanilleschote unterrühren. Eier trennen und Eigelb einzeln unter die Buttermasse rühren. Mehl mit Speisestärke mischen. Eiweiß steif schlagen und den Zucker nach und nach dazugeben. Mehlmischung zur Buttermasse geben und gut verrühren. Nun das Eiweiß vorsichtig unterheben. Die erste Teigschicht in eine rechteckige Backform füllen und im vorgeheizten Backofen (Grill 230 °C) backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist (2-3 Min.). Nun die nächste Schicht auffüllen und backen. So lange wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist. Kuchen auskühlen lassen und in Spitzen schneiden. Kuvertüre schmelzen und die Baumkuchenspitzen verzieren.

## Tradition seit über 200 Jahren

Seit 1807 wird in Salzwedel zu besonderen Anlässen Baumkuchen gebacken. Damals brachte Konditormeister Johann Andreas Schernikow das Rezept aus Lübeck mit und verfeinerte es. Heute ist das Originalrezept dieser süßen Köstlichkeit im Besitz der Familie Hennig.



© BMK (de.wikipedia.org)

## Zerbster Apfelchips ...

**Zutaten:**

Äpfel nach Geschmack, möglichst BIO  
Backofen  
Backblech

**Zubereitung:**

Äpfel entkernen und in ca. 1 mm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben auf dem Backblech verteilen und im Ofen bei 150 Grad ca. 20 Minuten backen.

Tipp: Damit die Apfelchips schön knusprig werden, sollte während des Backvorgangs die Backofentür einen winzigen Spalt geöffnet bleiben, damit das Wasser entweichen kann.

**Weihnachtliche Alternative:** Die Apfelchips mit flüssigem Kokosöl bestreichen und mit etwas Zimt bestäuben.

## Gesund naschen

Tradition kann so gut sein. Eine leckere Alternative zu konventionellen Süßigkeiten, da sie ohne zugesetzten Zucker auskommen. Auch die in Äpfeln enthaltenen Mineralstoffe werden durch das Dörren kaum reduziert. Im Gegenteil, weil das Wasser entzogen wird, liegen Kalium, Eisen und den Stoffwechsel fördernde Ballaststoffe in höheren Anteilen vor.

