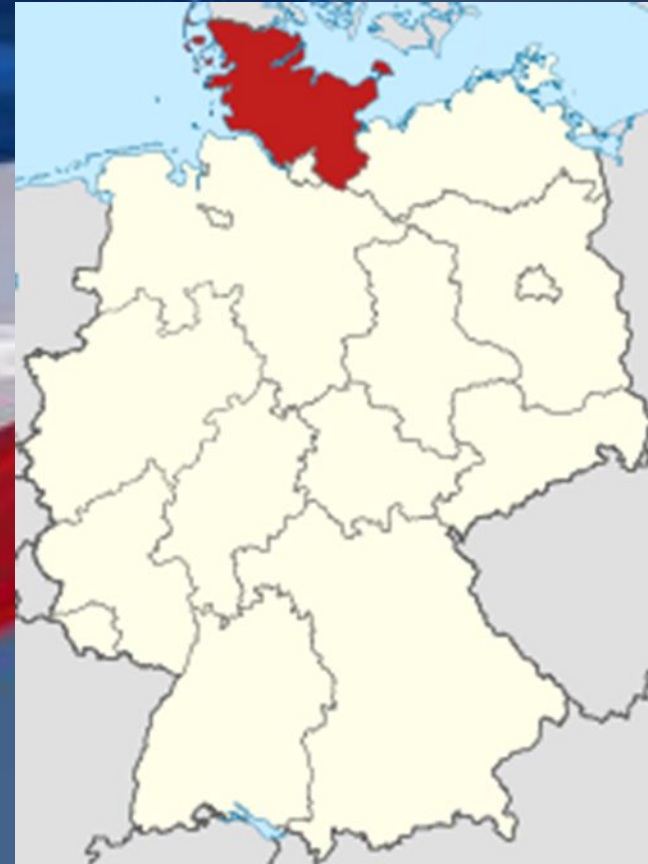


# Schleswig-Holstein

- Die Hauptstadt – Kiel
- einziges Bundesland an zwei Meeren, an der Nord- und der Ostsee
- Zum Bundesland gehören auch die Nordfriesischen Inseln. Die größte Insel ist Sylt.
- wird Deutsch und Niederdeutsch, Dänisch und Friesisch gesprochen
- In den Kieler Wochen findet die größte Segelregatta der Welt statt



*„Land zwischen den Meeren“*



# Schleswig

Nord-  
fries-  
land

Schleswig-  
Flensburg

Helgoland  
(zu Pinneberg)

Dith-  
marschen

Rendsburg-  
Eckernförde

Plön

Ost-  
holstein

Steinburg

Segeberg

Pinne-  
berg

Stor-  
marn Herzogtum

Lauenburg

## Kreisfreie Städte

1 Flensburg

2 Kiel

3 Lübeck

4 Neumünster

- Die Schleswig-Holsteinische Küche ist eine Teilküche der Deutschen Küche. Die Nähe zum Meer ebenso wie das eher raue Klima spielten eine Rolle dabei, welche Grundsubstanzen überhaupt zur Verfügung standen. Und das sind **frischer Fisch** und **Krabben, Grünkohl** und zartes **Salzwiesenlamm**.
- Das Essen ist robust und deftig



# Rauchig und süß

## (Charakteristisch Nordisch)

- Diese Küche zeichnet sich auch durch eine geschmackliche Besonderheit aus, die in Norddeutschland „gebrochene Süße“ genannt wird. Dabei handelt es sich um eine Kombination von würzigen Fleischgerichten mit süßen Beilagen.
- Die Süße der Gerichte rührt häufig von Backpflaumen oder Rosinen her, die nicht nur mit gestoßenem Zwieback zur Füllung von gebratenem Geflügel dienen, sondern auch zu gebratenem Fisch und zur Schweinerippe gereicht werden, zur Hühnersuppe wie zur Rinderbrühe. Desgleichen kennt die Regionalküche Fruchtsaucen und Kompott als Beilage zum Bratfisch.
- Die beliebte Kombination Birnen-Bohnen-Speck.

- Der Speck wird in Wasser weichgekocht, dann kommen blanchierte Bohnen und Birnen dazu. Gewürzt wird mit Bohnenkraut, als Beilage gibt es Salzkartoffeln.





- GRÜNKOHL

Durch die kalten Temperaturen steigt der Zuckergehalt der Kohlblätter an und das Gemüse schmeckt aromatischer und weniger bitter. Durch

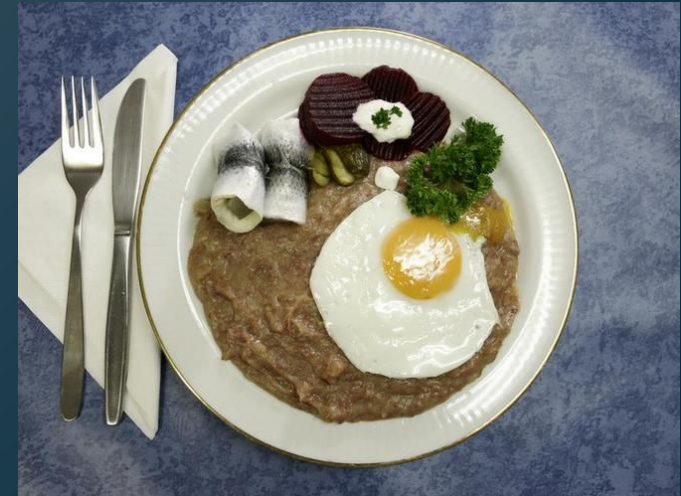
langes Schmoren mit Kochwurst bzw. Pinkel, Kasseler und Schweinebacke ein kräftiges Fleischaroma annimmt und mit karamellisierten Röstkartoffeln serviert wird, gegebenenfalls auch mit Streuzucker zum Nachsüßen bei Tisch.



- Der **Mehlbeutel** ist ein salziger, mit etwas Zitronenschale gewürzter und mit Eiern gelockerter Mehlkloß, bei dem der Teig in ein Tuch eingeschlagen in einem Topf gart. Serviert wird der Mehlkloß mit Zucker, flüssiger Butter und Scheiben von **Schweinebackenfleisch** und **Kirschsoße**

# Gerichte von und für Seemänner

- Das beste Beispiel dafür ist **Labskaus**, das aus einer Zeit stammt, als es auf den Schiffen noch keine Kühlschränke gab. Lang haltbare Zutaten wie Dörrfleisch, eingelegte Gurken und Kartoffeln sind die Grundlage für das breiige Mus. **Labskaus** ist ein Kartoffelgericht mit gepökeltem Rindfleisch und Roter Bete, das Der Ursprung des Labskaus bedeutet - „Speise für Flegel“ „gute Schüssel





# • Schnüüsch

- Gemüsesuppe, bei dem dicke und grüne Bohnen, Erbsen, Kartoffeln, Kohlrabi und Karotten in Milch gekocht werden. Typische Gewürze sind viel Petersilie, evtl. etwas Bohnenkraut und etwas weißer Pfeffer. Ein großzügiges Stück Butter darf nicht fehlen.



- MATJES
- Eine ganze Woche wird dem Matjes gewidmet: Alljährlich im Juni feiern die Glücksstädter die Matjeswochen. Bei Matjes handelt es sich um besonders milde Salzheringe, die durch Enzyme in einer Salzlake heranreifen. Ein klassisch norddeutsches Gericht ist Matjes mit Pellkartoffeln und grünen Bohnen mit Speckstippen.



- Die längste Matjestafel der Welt
- Im Jahr 2004 sorgte die kleine Stadt an der Elbe über die Landesgrenzen hinweg für Furore: 6.000 "Matjes-Fans" trafen sich am Himmelfahrtstag zum gemeinsamen Matjesessen. Sie ließen sich an einer drei Kilometer langen Tafel quer durch die historische Altstadt 30.000 Matjesfilets samt eineinhalb Tonnen Soße, 20.000 Scheiben Schwarzbrot, 400 Kilogramm Butter und 200 Kilogramm Zwiebeln schmecken. Nach Angaben der Veranstalter war es die längste Matjestafel der Welt.
- Der Schleswig-Holsteiner isst seinen Matjes am liebsten mit Pellkartoffeln, Zwiebeln, Bohnen und Speckstippe. Besonders beliebt ist aber auch Matjes nach Hausfrauenart mit einem Dressing aus Sauerrahm, Äpfeln, Dill und Zwiebeln.

# Katenschinken(Ein Holsteiner Original)

- Für die Herstellung wird gepökelttes Schinkenfleisch (Hinterschinken vom Schwein) im Katenrauch bis zu acht Wochen geräuchert. Als Katenrauch bezeichnet man ein Räucherverfahren.



# Sauere Rolle

- Die Wurst besteht aus sauer eingelegtem Rindfleisch in einer Pansenhülle. Sie wird hauptsächlich gebraten verzehrt. Zusammen mit verschiedenen Gemüse- und Sättigungsbeilagen.



# Pharisäer

- Das „Kultgetränk aus Nordfriesland“. Besteht aus einer Mischung von heißem Kaffee, Zucker, Rum und darüber wird geschlagene Sahne gegeben. Der Pharisäer wird aus großen, becherartigen Tassen durch die Sahne getrunken, ohne umzurühren.



# Tote Tante

- besteht ähnlich dem „Pharisäer“ aus Rum und Zucker, nur statt des Kaffees wird mit heißer Schokolade oder Kakao aufgegossen.

