



ESTLAND.
GESCHMACK DER VIER JAHRESZEITEN

Estland in Zahlen

Offizieller Name: Republik Estland

Hauptstadt: Tallinn

Offizielle Sprache: Estnisch, es wird auch Englisch, Russisch und Finnisch gesprochen.

Staatsoberhaupt: Präsident

Regierungssystem: parlamentarische Republik

Zugehörigkeit zu Vereinigungen von Staaten: Estland ist Mitglied der NATO und der Europäischen Union (der UNO, der OSZE, der OECD und der WTO).

Währung: Euro (EUR)

▶ **Estland ist mit einer Fläche von 45.339 km²**

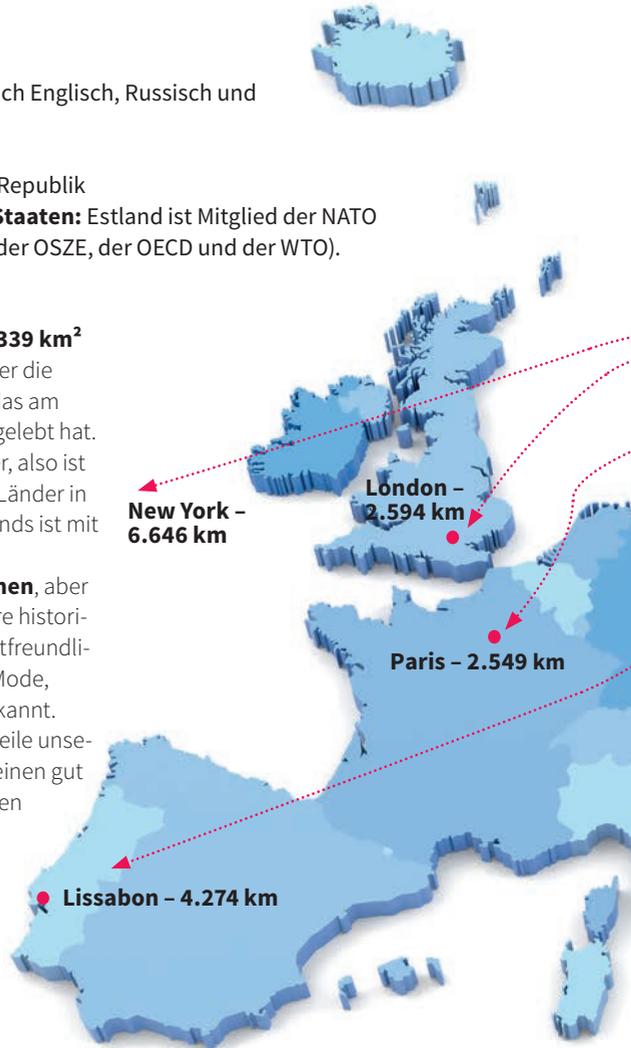
eines der kleinsten Länder Europas, aber die Esten sind eines der Völker in Europa, das am längsten im heutigen Siedlungsgebiet gelebt hat. Estland hat 3,51 ha Land pro Einwohner, also ist es eines der am dünnsten besiedelten Länder in Europa. Fast die Hälfte der Fläche Estlands ist mit Wald bedeckt.

▶ **Es gibt nur wenige Esten, 1,3 Millionen**, aber wir halten zusammen. Wir stellen unsere historischen Wurzeln und Traditionen auf gastfreundliche Art vor und sind in den Bereichen Mode, Design, Musik sowie Kunst weltweit bekannt. Skype und Transfer Wise sind ebenso Teile unseres Nationalstolzes. Wir halten uns für einen gut funktionierenden E-Staat, sogar für einen der besten in der Welt.

▶ **Ein Stolz der Esten ist das Sängersfest**,

das auch in die **UNESCO-Liste** der Meisterwerke des mündlichen und immateriellen Welterbes aufgenommen worden ist. Das Sängersfest hat bei der Schaffung und Bewahrung der nationalen Identität eine wesentliche Rolle gespielt. Auf der UNESCO-Welterbeliste steht seit 1997 auch die Altstadt von Tallinn, die ein mittelalterliches architektonisches Ambiente widerspiegelt.

▶ Klein, nordländisch und mit unberührter, vielfältiger Natur – **Estland ist weltweit eines der seltenen Gebiete**, wo man auf einer Fläche von einem Quadratmeter mehr als 76 Pflanzarten finden kann.



Gut zu wissen!

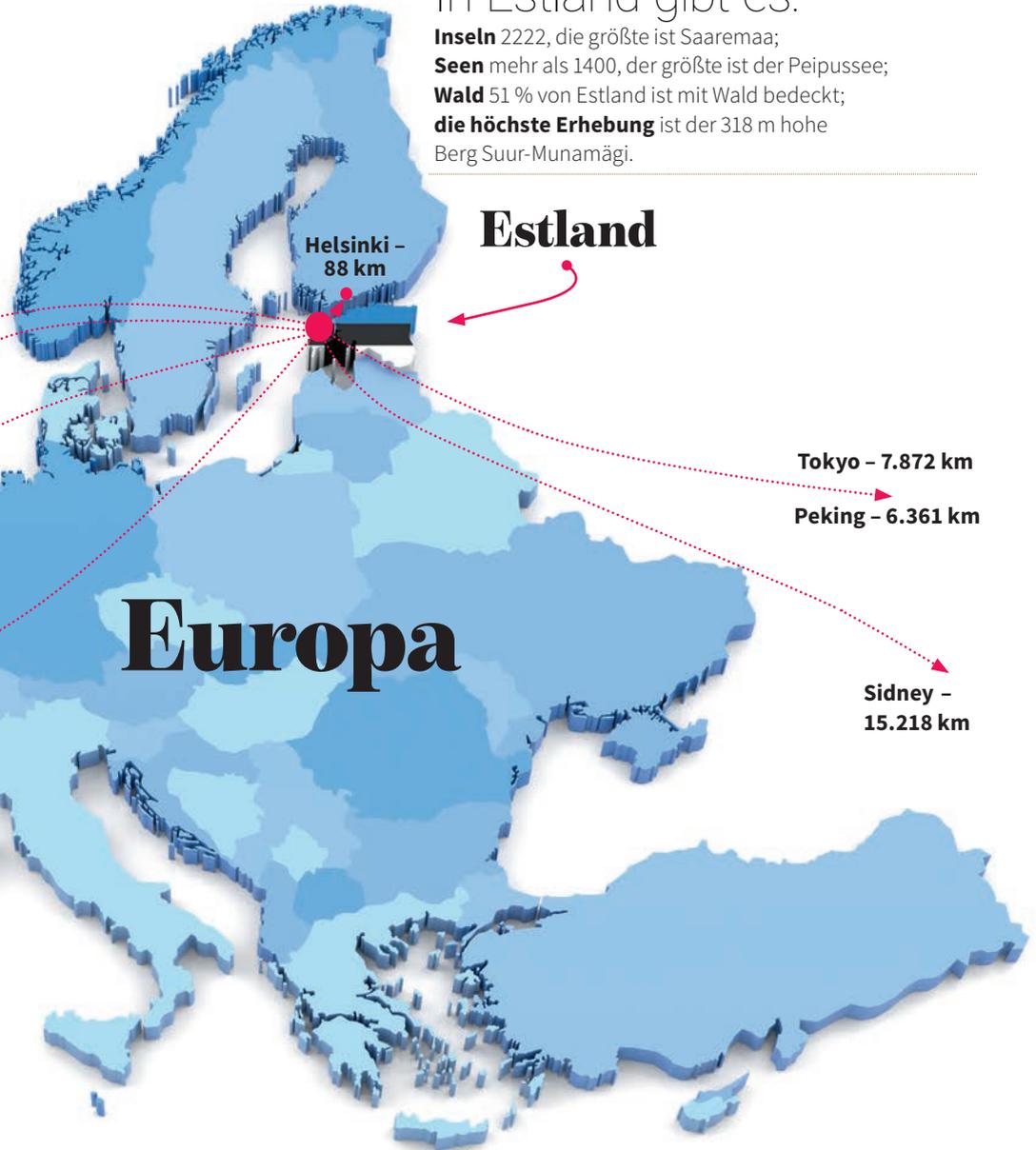
In Estland gibt es:

Inseln 2222, die größte ist Saaremaa;

Seen mehr als 1400, der größte ist der Peipussee;

Wald 51 % von Estland ist mit Wald bedeckt;

die höchste Erhebung ist der 318 m hohe Berg Suur-Munamägi.



Estland grenzt nördlich über den Finnischen Meerbusen an die Republik Finnland, westlich über die Ostsee an das Königreich Schweden, südlich an die Republik Lettland und östlich an die Russische Föderation.



Wir lieben die estnische Küche!

Estland ist ein nordeuropäischer Staat, der sich mit seinen auffallenden Naturlandschaften, mit eigener Geschichte, Sprache und einem Kulturraum, wo Innovation und Tradition eng miteinander verflochten sind, an der Ostsee entlangerstreckt.

Die Esten sind ein reiches Volk. Unser größter Reichtum sind unsere Menschen, unsere Sprache und Kultur, unsere unberührte Natur und die vielleicht sauberste Luft der Welt. Die hiesigen Wälder, Felder und das Meer haben die Esten durch die Zeiten hindurch ernährt. Unsere unmittelbare Beziehung zur Natur widerspiegelt sich in der alten Tradition, im Sommer in den Wald zu gehen, Pilze und Beeren zu sammeln und diese für den Winter haltbar zu machen.

Die Lebensweise, welche auf der gegenseitigen Beziehung des Menschen und der Natur beruht, charakterisiert auch gut die besten estnischen Lebensmittelhersteller. Die vier deutlich unterscheidbaren Jahreszeiten bieten frische saisonale Produkte zur Essenzubereitung, worauf auch unsere Restaurant- und Cafékultur basiert. Die Fähigkeiten früherer Generationen verknüpft man mit heutigen Trends, dabei ist der Staat

innovativ und entwickelt sich schnell.

Estland ist ein schönes Land und hat mehrere Tore für die Welt geöffnet. Eines davon ist die gute estnische Küche, die wir Ihnen jetzt vorstellen möchten.

Sie halten einen kleinen Guide in Ihren Händen, der Ihnen den nationalen Geschmack vorstellt und zu den besten Geschmackserlebnissen führt. Estnisches Schwarzbrot, Honig, Fisch, Milch und Waldbeeren sind bei uns hoch geschätzt. Das Fleisch vom heimischen Weidevieh ist eines der köstlichsten in Mittel- und Osteuropa. Die Tallinner Sprotten wurden in einem der größten Guides der Lebensmittelexperten „1001 Foods: Lebensmittel, die Sie probieren sollten, bevor das Leben vorbei ist“ von Gourmets gelobt.

Wenn Sie dieses Heft durchblättern, werden Sie viel Interessantes über Estland und das hiesige Essen erfahren und wir hoffen, dass Sie auch selbst unsere Geschmacksrichtungen probieren und erleben möchten.

*Wir wünschen Ihnen angenehme
Geschmackserlebnisse!
Ministerium für den ländlichen Raum*

Herausgeber und Text: Ministerium für den ländlichen Raum
Fotos: Katrin Press, Lauri Laan, Jüri Seljamaa, Herkki Erich Merila, Shutterstock, Visit Estonia, Mariann Roos

Übersetzung: Luisa Tölkebüro
Ausführung: Ajakirjade Kirjastus AS
Design: Janett Rikkand



“*Ich und meine Frau wohnen in Estland, ebenso wohnen hier alle meine Kinder und Enkel. In Estland liegen die Gräber meiner Eltern. Ich spreche jeden Tag Estnisch, ich arbeite in dieser Sprache. Estland ist für mich ein sehr besonderes Land, das besonderste.*“

Estnischer Schauspieler

Lembit Ulfsak, Hauptdarsteller des Films „Tangerines“, nominiert für einen Oscar.



► Der in Kooperation von Estland und Georgien gedrehte Film „Tangerines“ hat viel Aufmerksamkeit auf Estland gezogen. Als erster Film estnischer Herkunft wurde er 2015 für einen Golden Globe und für einen Oscar als bester fremdsprachiger Film nominiert. Das Klima der gemäßigten Zone in Estland ist für Mandarinen jedoch nicht geeignet. In unseren artenreichen Wäldern findet man aber leckere Heidelbeeren, Erdbeeren, Preiselbeeren, in Sümpfen und Mooren Moosbeeren sowie Moltebeeren. In den Hausgärten werden Obstbäume und Beerensträucher gezogen – Äpfel, Pflaumen, Kirschen, Apfelbeeren, Johannisbeeren und Stachelbeeren, Erdbeeren und Himbeeren.

Estnische Geschmacksrichtungen und Esstraditionen

GRUNDPFEILER DER ESTNISCHEN KOCHKULTUR – DIE VIER JAHRESZEITEN

Estland ist eines der Länder mit der saubersten Luft weltweit. Sümpfe und Moore, Felder und Wälder, Alvare und Kalksteinküsten verleihen der ziemlich flachen Landschaft Ausdruck. Die estnische Kochkultur wird am meisten durch die vier deutlich voneinander unterscheidbaren Jahreszeiten beeinflusst. Saisonales Essen ist einer der Grundwerte sowohl in unseren Restaurants als auch Zuhause. Alle lokalen, frischen und reinen Lebensmittel sind im Umkreis von 200 Kilometern verfügbar. Der Geschmackssinn der Esten ist am meisten durch die deutsche und russische Küche beeinflusst worden, da wir lange zwischen diesen großen Kulturräumen gelegen haben. Zunehmend wird unsere neueste Kochkunst durch die nordländische und die skandinavische Küche inspiriert, die ebenso Wert auf gute lokale Produkte legt.

“*Das raue nordländische Klima und die reichhaltige Flora und Fauna bieten uns naturreine und hochwertige Produkte. Der lange und kalte Winter hat uns gelehrt, Lebensmittel haltbar zu machen – zu pökeln, zu trocknen, zu räuchern, zu säuern, zu marinieren, einzufrieren usw. Diese Fähigkeiten verbinden uns mit unseren Altvorde-
ren und erhalten unsere Kochkultur am Leben.*“



Estnischer Spitzenkoch **Ants Uustalu**, Chefkoch und Besitzer des Gastronomiehofs Ööbiku

SPEISEN IM FRÜHLING

Im Frühling waren die Wintervorräte langsam aufgebraucht und das Essen wurde knapp. Man versuchte, eine Ergänzung zur Nahrung in der aufblühenden Natur zu finden. Wilde Pflanzen, die man einst für Nahrung in Hungerzeiten hielt, schätzt man hingegen heute aus gesundheitlichen Gründen und wegen des spannenden Geschmacks.

Noch bevor die Knospen aufgehen und die ersten grünen Sprösslinge in einer sonnigen Gartenecke oder am Wald erscheinen, sammelt man Birken- und Ahornsaft – diese sind unter den Esten durch die Zeiten hindurch geschätzte Durstlöcher gewesen. Die ersten Produkte vom Beet, aus dem Wald und von der Wiese – Zwiebelkraut, Bärlauch, Gurke, Salat, Sauerampfer, Geißfuß, Nesseln, Fichtensprossen – sorgen für Frühlingsstimmung. Rhabarber und Radieschen fügen glühendere Töne hinzu. Diese Frühlingsboten genießt man möglichst frisch – in Salaten und auf belegten Broten. Fischfang im Frühling ergänzt das Menü mit frischem Fisch: Strömling, Barsch, Aland, Plötzen, Zährte, Hecht. Während in der Bauernküche gesalzene Strömlinge die Hauptnahrung darstellten, genießt man heute frische Strömlinge gebraten und mariniert. Hoch geschätzt ist auch leckere Renke, die man frisch mit etwas Salz isst. Einst begann im Frühling, wenn Kühe wieder Milch gaben, die Saison von Milchprodukten und -speisen. In der heutigen estnischen Küche werden aus Ziegenmilch hergestellte Speisen – Käse, Quark, Eis und Joghurt – immer populärer.

“Fischfang im Frühling ergänzt das Menü mit frischem Fisch: Strömling, Barsch, Aland, Plötze, Zährte, Hecht.“





SPEISEN IM SOMMER

Der Sommer ist die Zeit der großen Möglichkeiten. Im Mund zergehende mürbe gelbe Frühkartoffeln mit dünner Schale und in Butter gebratene Pfifferlinge als Beilage. Auf den Teller gelangt Gemüse, in Körbe Beeren aus Wald und Garten. Der Geschmack des Sommers wird in Marmeladen und Säften gespeichert. Aus Bienenstöcken gewinnt man goldenen Honig. Im kurzen Sommer will man bei schönem Wetter möglichst schnell draußen Picknicken und Grillen, Mittag- oder Abendessen genießt man in Straßencafés. Im Sommer werden Speisen schnell zubereitet, die Geschmacksrichtungen sind leicht und saftig. Aus der reichhaltigen Palette der Beeren werden zuerst Wald- und Gartenerdbeeren, danach Heidelbeeren, Knackelbeeren, Moltebeeren, Himbeeren, rote, weiße und schwarze Johannisbeeren, Stachelbeeren, Brombeeren, Sanddornbeeren und ganz am Ende des Sommers Preiselbeeren reif. Die ersten Beeren steckt man einfach in den Mund oder isst sie mit Honig, Zucker und Milch. Unter anderem bereitet man daraus gesunde Smoothies,

prächtige Beerenkuchen, Gelees und Eis zu. Mit Beeren setzt man auch hausgemachten Likör an und als Perlen des Haushalts gelten nach wie vor die Reihen an Marmeladengläsern im Keller. Der intensive Geschmack von Waldbeeren wird auch von allen Spitzenköchen hoch geschätzt.

In früheren Zeiten brachte man zum Heumachen oder zur Getreideernte Dickmilch, ein Stück Brot und einen salzigen Happen mit. Wenn es heiß war, boten Milchsuppe, Kama, Quark und Kümmelkäse Stärkung. Ein guter sommerlicher Durstlöcher ist Kwass gewesen, Männer können auch heute nicht auf ein erfrischendes Gerstenbier verzichten. Jetzt lockt der Duft des Grillfleisches oder des geräucherten Fisches Feinschmecker an. In den Küstendörfern genießt man Schollen, am Peipussee Zwergmaränen. Die Krebsfangzeit wird groß gefeiert. Produkte aus dem eigenen Garten und echte Bauernhofprodukte – saftige junge Möhren, knackige Erbsen, dicke Bohnen, rotwangige Tomaten – werden auf Märkten und Gastronomiefestivals angeboten.

SPEISEN IM HERBST

Im Herbst ist die estnische Küche besonders bunt und nuancenreich. Das Getreide und Kartoffeln werden eingelagert. Möhren, Rüben, Kohl und rote Bete werden geerntet. Zwiebeln und Knoblauch werden zu Zöpfen geflochten. In der Küche schaffen rotwangige Äpfel, Pflaumen und Haferpflaumen eine gute Stimmung. Aus dem Wald kommt man nicht mit leeren Händen – man sammelt Pilze, Nüsse, Preiselbeeren und in Sümpfen und Mooren Moosbeeren. Das Fleisch von Weidetieren ist im Herbst in seiner besten Form. Zu den Speisen der Feinschmecker gehören Elch- und Wildschweinebraten sowie seltene Gerichte aus Wild. Im Herbst sind alle sehr beschäftigt – Kompotte, Säfte, Marmeladen u. a. wird eingekocht. Eine alte Tradition in Estland ist die Zubereitung von Beeren- und Obstweinen.

Die Wälder Estlands bieten im Herbst eine reiche Auswahl an Speisepilzen. Mehrere Arten von Täublingen, Steinpilzen und Reizkern bie-

ten unterschiedliche Textur- und Geschmacksnuancen. In früheren Zeiten aßen hauptsächlich die Bauern Ost- und Südostlands Pilze, vor einem Jahrhundert wurden sie als Nahrung weiter verbreitet. In Stadt- und Gutshofküchen blicken Pilzgerichte hingegen auf eine viel längere Geschichte zurück. Pilze werden mariniert, gesalzen, getrocknet und sogar gesäuert. Sie werden in Salaten, als Piroggenfüllungen, in Aufläufen, Saucen und Suppen verwendet.

Die wichtigste Landarbeit ist die Kartoffelernte und das einfachste alltägliche Gericht Kartoffeln mit Mehlsauce und Fleisch oder Fisch. Vom Wert der Kartoffel zeugt die Vielfaltigkeit der Zubereitungsweisen: gekochte Kartoffeln mit oder ohne Schale, gedünstet, gebraten, Ofenkartoffeln oder Pommes frites. Als besonderer Leckerbissen gelten in der Lagerfeuerasche gebackene Kartoffeln, allgemeine Favoriten sind Kartoffelpüree und Kartoffelsalat.

“ Aus dem Wald kommt man nicht mit leeren Händen – man sammelt Pilze, Nüsse, Preiselbeeren und in Sümpfen und Mooren Moosbeeren. “



SPEISEN IM WINTER

Im kalten Winter, wenn die Temperaturen manchmal auf bis zu 20 oder 30 Grad unter Null fallen, muss die Nahrung dem Körper ausreichend „Brennstoff“ bieten und zugleich in der dunkelsten Zeit des Jahres zu guter Laune beitragen. Aus diesem Grund verzichtet man nicht auf fettreiche und süße Speisen. In der kalten Zeit passen Schwarzbrot mit weißem Schweinespeck – gepökelt, geräuchert oder mit Kräutern abgeschmeckt. Die Esten haben immer Schweinefleisch gemocht. Hoch geschätzt sind ebenso Fischspeisen, beispielsweise Lachs oder Hering.

Im Winter genießt man die im Sommer und im Herbst eingelagerte Ernte. Nur ein kleiner Teil der einheimischen Produkte bleibt bis zum Frühling frisch, in der Regel müssen sie behandelt – gesalzen, geräuchert, mariniert, gesäuert, getrocknet oder eingefroren – werden. Zur Nahrung in den Wintermonaten gehören meistens Braten, Blutwurstspeisen und Sülze. Meerrettich, Senf, Essig oder jetzt auch

Ketchups und Saucen verleihen einen scharfen Geschmack. In früheren Zeiten gab es kein Fest oder keinen Festtag ohne hausgemachtes Bier.

Im langen Winter, wenn die Räume ständig geheizt werden müssen, ist die beste Zeit für die Zubereitung verschiedener Ofengerichte und von Gebäck. Die Bauern aßen oft Speisen aus Gerstengrütze und -mehl, Grütze gehörte fast bei allen Festen und an familiären Feiertagen zur Mahlzeit. Später begann man, Brötchen und Pasteten aus weißem Weizenmehl zu bevorzugen, diese schmecken bei kaltem Wetter ofenwarm besonders gut. Heute ist das Roggenbrotbacken zu Hause wieder attraktiv geworden, ebenso Breie aus Gerste und Buchweizen. Durch die Jahrhunderte haben würzige Pfefferkuchen den estnischen Weihnachtstisch geschmückt und die sehr alte Tradition, zur Faschingszeit Brötchen mit prächtiger Schlagsahnefüllung zu essen, wird bis heute lustvoll eingehalten.



“Die estnische Küche ist ehrlich. Aromen vermischen sich nicht, um einander zu verschleiern, im Gegenteil; sie funktionieren mehr als ein Mosaik, bei dem einzelne Fliesen den Charakter des Produkts ausmachen. Produkte wie **“Blutwurst”** und **“Kama”** haben eine sehr einfache Herkunft, können jedoch einfach in moderne Gerichte eingepasst werden. Ehrliche naturnahe Geschmäcke verlieren nicht im Laufe der Jahre ihren Wert. Mir gefällt immer, wie mir **“Blutwurst”** wegen des warmen Zimtduftes und der knusprigen glänzenden Oberfläche ein Gefühl von Weihnachten vermittelt, oder der erdige Duft von **“Kama”**, bei dem mir immer frisch geschnittener Weizen einfällt, wenn ich es in meine Desserts hinzufüge.”



Vasileios Kalamas, Ausstellungsdesigner; ein Grieche, der 3,5 Jahre in Estland gelebt und gearbeitet hat

ESTNISCHE CAFÉ- UND RESTAURANTKULTUR ALS WIDERSPIEGELUNG DER NÖRDLICHEN TRADITIONEN

Obwohl estnische Cafés und Restaurants die Inspiration für ihre Menüs öfters vor allem in der Küche der Mittelmeerländer gefunden haben, gibt es auch viele von denjenigen, die eine Verknüpfung der traditionellen und eigenen modernen estnischen Küche schätzen. Immer öfter finden die Produkte heimischer Landwirte den Weg in die Menüs der estnischen Cafés und Restaurants. Chefs finden neue und interessante Weisen zur Vermischung estnischer traditioneller Küche mit neuen Zubereitungsarten oder Geschmackskombinationen. Diese Restaurants widerspiegeln die Saisonalität und die Art und Weise der Nutzung einheimischer Produkte sowie die Wertschätzung gesundheitlicher Aspekte. Die erfolgreichsten neuen und originellen Restaurants haben ihre Türen auf dem Lande, in Kleinstädten, in unmittelbarer Nähe des Meeres oder sogar im dichten Wald eröffnet.

WENN SIE EIN WIRKLICH SPANNENDES ERLEBNIS in einem Restaurant oder einem Café suchen, welches von einer aus Topspezialisten bestehenden Jury zu den besten Estlands gewählt worden ist, finden Sie hier einen geeigneten Ort:

► Die besten Restaurants in Estland flavoursofestonia.com

MACHEN SIE SICH MIT VERSCHIEDENEN ESTNISCHEN NAHRUNGSREGIONEN BEKANNT und unternehmen Sie eine wirklich leckere kulinarische Reise durch Estland, finden Sie auf der Karte das nächstliegende, köstlichste Restaurant:

► Estnischer kulinarischer Weg estonianfood.eu

FINDEN SIE INTERESSANTE HINWEISE ÜBER SPANNENDE SPEISEN, DIE AN VERSCHIEDENEN ORTEN ESTLANDS ANGEBOTEN WERDEN, sowie über anerkannte Restaurants, wählen Sie auf der interaktiven Karte ein Restaurant aus und reservieren Sie einen Tisch:

► visitestonia.com/en/what-to-see-do/eat-and-drink

DER INTERNATIONALE GUIDE DER RESTAURANTS – WHITE GUIDE NORDIC – stellt die von unabhängigen Gastronomiekritikern am besten bewerteten Restaurants in Skandinavien vor. Im Guide werden auch die 25 besten estnischen Restaurants präsentiert, die sich das Niveau „Masterclass“ oder „High Class“ verdient haben. Das ist das Ergebnis einer langjährigen Arbeit und eine wahre Anerkennung für die estnische Gastronomie und alle Leute, die täglich im Restaurantgeschäft tätig sind.

► whiteguide-nordic.com

Estnische Profiköche nehmen bereits seit 2008 erfolgreich am **INTERNATIONALEN WETTBEWERB BOCUSE D'OR** teil, wobei sie die estnische Gastronomie auf Spitzenniveau vertreten. Die wahre Meisterklasse wird durch gute Platzierungen beim Wettbewerb bestätigt, welcher auch als Olympische Spiele des Kochens bezeichnet wird.

► bocusedor.ee/en



Dmitri Haljukov, der beim Finale des Bocuse d'Or Estland erfolgreich vertreten hat, serviert das Fischgericht, mit dem er 2013 die estnische Vorrunde gewonnen hat.



Das Werk, das dem Spitzenkoch Dmitri Rooz in der estnischen Vorrunde des Bocuse d'Or in 2015 den Sieg gebracht hat.

Essen Sie wie ein Este!

REGIONALER GESCHMACK UND TRADITIONEN

Wenn man Estland auf Grund von Nahrungstraditionen und Aromen in Regionen unterteilt, ist der Übergang zwischen diesen sehr schwierig festzustellen, ohne die Verwaltungsgrenzen zu kennen. Die Einzigartigkeit der Nahrung wird stark dadurch beeinflusst, ob es sich um ein Küstengebiet oder das Binnenland handelt. An der Nordküste am Meer mit weniger fruchtbarem Land liegen **Nordestland** und **Ostestland**. Zum Binnenland mit fruchtbarem Ackerland und vielfältigen Seen gehört **Südestland**, darunter die kulturhistorischen Regionen **Mulgimaa** und **Alt-Võromaa**.

Zur südöstlichen Nahrungsregion gehören auch das an der Grenze liegende eigentümliche und vielschichtige **Setumaa** sowie **Peipsiveere**, ein Gebiet am Peipussee mit den Dörfern der Altgläubigen. Die Westküste und die Inseln bilden zusammen die Nahrungsregion **Westestlands**. Die außer der Nahrung auch wegen der Natur und des Architekturerebes etwas anders in Erscheinung tretenden **Inseln** – Saaremaa, Muhumaa, Hiiumaa und Ruhnu – werden von der ungewöhnlichsten westestländischen Gemeinschaft noch übertroffen, die auf der kleinen Insel Kihnu lebt und ihr kulinarisches Erbe bewahrt.

IN NORDESTLAND waren noch zu Beginn des 20. Jahrhunderts die Zutaten der alltäglichen Speisen ganzjährig Brot, Kartoffeln, gesalzene Strömlinge, Fisch, Schweinefleisch, Milch, Grütze und Mehl. **In Südestland** war das Essen vielfältiger. Dazu gehörten Kama, Gerichte aus Hülsenfrüchten, Quark und Kümmelkäse. Als traditionelle Speisen sind vor allem das für **Mulgimaa** charakteristische Kama (mit Dickmilch oder Joghurt gemischtes Mehrgetreidemehl) und der Sauerkrauteintopf „mulgikapsad“ (gedünstetes Sauerkraut mit Gerstengrütze und Speck) bekannt. Außerdem gehören zu regionalen Speisen Mulgi-Brei (d. h. Kartoffel-Grützbrei) und Mulgi-Quarkkuchen (offene Quarkpirogge). **In der setukesischen** Küche spielen Kümmelkäse, Fischgerichte, Piroggen mit unterschiedlichen Füllungen (geschlossene und offene) sowie „suulim“ bzw. kalte Suppe als eine traditionelle sommerliche Nahrung eine wichtige Rolle.



Der wichtigste Bestandteil der Küstenküche **DER INSELN UND WESTESTLANDS** ist Fisch – vor allem Strömlinge, Sprotten und Scholle. Ebenso ist Grütze sehr verbreitet. Die Tradition des Bierbrauens wird in diesen Regionen von Generation zu Generation weitergegeben.

FÜR OSTESTLAND sind immer Bohnen- und Erbsensuppen sowie Fischsuppen eigen gewesen. Im Narva-Fluss haben Fischer bereits über Jahrhunderte Neunaugen gefangen, bei Feierlichkeiten wurde Eibutter angeboten.

Für die Küche von **PEIPSIVEERE** sind verschiedene Pilzgerichte traditionell charakteristisch – die Pilze werden getrocknet, gesalzen und in Suppen verwendet. Man sammelt Waldbeeren, meistens Heidelbeeren und Himbeeren, die dann getrocknet oder zu Marmelade verarbeitet werden. Moosbeeren werden frisch im Wasser aufbewahrt. Bekannt sind die dortigen Beerenpiroggen, aus Beeren werden auch rote Grütze und süße Suppen gekocht. Ebenso wichtig sind im See gefangene Fische, die gekocht, gebraten, gebacken, gesalzen oder getrocknet werden oder aus denen auch Sülze zubereitet wird. Die kräftigen Zwiebeln von den Ufern des Peipussees sind überall in Estland bekannt und beliebt.



“ **Kama** ist ein aus dem Mehl verschiedener Getreidesorten zubereitetes traditionelles estnisches Nahrungsmittel. Durch die Zeiten hindurch hat man Kamamehl mit Dickmilch vermischt als erfrischende Zwischenmahlzeit gereicht. Heute mischt man Kamamehl auch mit zu Schaum geschlagener Sahne oder Quark, um das leckere Dessert „Kama-Schaum“ zu servieren.





Estnischer Kartoffelsalat

Estnischen Kartoffelsalat erkennen Sie an der Sauerrahmsauce. In jeder Familie macht man den Salat etwas anders, aber es gibt keinen Esten, der ihn nicht liebt.

für 4–5 Personen

4–5 gekochte Kartoffeln
2 gekochte Möhren
1 gekochtes Ei
100 g Brühwurst
½ Salatgurke
1 Apfel
100 g konservierte Erbsen
200 g Sauerrahm
200 g milde Mayonnaise
Etwas Salz und Senf zum Abschmecken

Kartoffeln und Möhren ungeschält in gesalzenem Wasser gar kochen und abkühlen lassen. Gemüse danach schälen und in kleine Würfel schneiden. Gekochte und abgekühlte Eier reiben oder mit einer Gabel zerdrücken. Gurke, Apfel und Wurst in kleine Würfel schneiden. Alle geschnittene Zutaten in eine Schüssel geben, abgetropfte konservierte Erbsen hinzufügen. Sauerrahm und Mayonnaise verrühren und ggf. mit Salz und Senf abschmecken. Sauce auf den Salat geben und alles vorsichtig durchmischen. Vor dem Servieren ein paar Stunden ziehen lassen. Mit frischem Schwarzbrot servieren.

Rhabarberkuchen mit Biskuitbelag

10–12 Stück

BODEN AUS SANDKUCHENTEIG:

200 g Butter
300 g Weizenmehl
100 g Zucker
1 Ei
1 TL Vanillezucker

FÜLLUNG:

700 g Rhabarber
75 g Zucker

BELAG:

6 Eier
125 g Zucker
75 g Weizenmehl
30 g Kartoffelstärke



- 1 Mehl und Zucker mischen, gestückelte kalte Butter hinzugeben und alles verrühren. Das leicht geschlagene Ei hinzugeben und zu einem glatten Teig kneten. Den Teig kann man auch mit einer Küchenmaschine herstellen. Den Teig zu einer Kugel formen und für eine halbe Stunde in den Kühlschrank legen. Danach den Teig auf einer mehligem Arbeitsfläche ausrollen und mit Hilfe der Teigrolle auf ein Backblech legen. In den Boden mit einer Gabel einige Löcher stechen und bei 190 °C 10 Minuten – oder bis der Kuchenboden hellbraun ist – backen.
- 2 Den vorgebackenen Boden mit gewaschenem und kleingeschnittenem Rhabarber bedecken. Junge Rhabarberstängel müssen nicht geschält werden. Rhabarber mit Zucker bestreuen.
- 3 Für den Biskuitbelag die Eier mit Zucker steif schlagen (8–10 Minuten), Mehl und Kartoffelstärke vermengen, hinzusieben und vorsichtig durchmischen. Den Teig gleichmäßig auf den Kuchen verteilen. Die Hitze des Ofens auf 180 °C senken und den Kuchen weitere 20–25 Minuten backen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen.

Erkennen Sie estnische Lebensmittel!

LANDWIRTSCHAFT UND LEBENSMITTELINDUSTRIE

► **Mehr als die Hälfte des estnischen Festlandes macht die Waldfläche aus**, fast 30 % sind Ackerland und natürliches Grünland. In Estland sind etwa 1 Mio. Hektar landwirtschaftlicher Nutzfläche in Gebrauch, davon sind etwa 600.000 Hektar mit landwirtschaftlichen Kulturpflanzen bebaute Fläche.

► **Den größten Teil der Wertestruktur der landwirtschaftlichen Produktion** entfallen auf Milcherzeugung (ca. 30 %), Getreideanbau (ca. 20 %) und Schweinezucht (ca. 10 %).

Unser Klima und die hiesige Natur schaffen günstige Bedingungen für die Viehwirtschaft und den Getreideanbau, deshalb ist in Estland das Selbstversorgungsniveau der landwirtschaftlichen Produkte im Bereich Milch und Getreide am höchsten. Die estnische Landwirtschaft ist vielseitig und hat jahrhundertealte Traditionen. Ein wesentlicher Sektor ist die Molkereiwirtschaft, aus der mehr als ein Viertel der Einnahmen der estnischen Landwirtschaft stammen. Teils wird die Entwicklung der Molkereiwirtschaft von natürlichen Besonderheiten, der Sonnenenergie und der Niederschlagsmenge unterstützt, doch genauso wichtig ist es, dass man sich in Estland bereits während des ganzen Jahrhunderts mit der Züchtung beschäftigt hat, wodurch das Vieh sehr produktiv ist. Wegen der Kleinheit unseres Heimatmarkts ist die estnische Molkereiwirtschaft sehr exportorientiert – etwa die Hälfte der hier hergestellten Milchprodukte wird ausgeführt.

Unter den estnischen landwirtschaftlichen Unternehmen gibt es sowohl Großbetriebe als auch kleine Erzeuger. Heute sind in Estland mehrere hundert Großbetriebe tätig, die leckere und hochwertige estnische Nahrung für die Industrie und Läden überall in Estland erzeugen und verkaufen. Zusätzlich zu Großbetrieben arbeiten in Estland tausende kleinere Bauernhöfe, deren köstliche Produktion vor allem auf verschiedenen





Märkten, Festivals und Jahrmärkten, aber auch in ausgewählten Läden verfügbar ist.

Zu Hofprodukten gehören sowohl Milch- als auch Fleischprodukte, ebenso Sirupe, Eingezeichnetes und Gemüse. Auf Bauernhöfen, die auf die Viehzucht spezialisiert sind, werden meistens Schweine, Rinder, Schafe und andere Tiere gezüchtet. Die auf den Pflanzenbau spezialisierten Erzeuger versuchen, unterschiedliche Pflanzenkulturen zur besseren Bewirtschaftung anzubauen – falls die Kartoffelernte knapp ausfällt, dann hält der Gewinn aus Getreide und Gemüse den Bauernhof am Leben.

In den letzten Jahren hat der ökologische Landbau immer mehr Beachtung gefunden. Bei ökologischen Produkten entspricht der komplette Herstellungsprozess den strengen Anforderungen des ökologischen Landbaus – Rohstoffe werden ohne synthetische Schäd-

lingbekämpfungsmittel und Düngemittel angebaut, alle Bestandteile stammen aus der Bio-Landwirtschaft, die Nahrungsmittel produzierenden Personen haben eine Ausbildung für die Behandlung von Bio-Nahrungsmitteln erhalten und Bio-Nahrungsmittel kommen in keiner Herstellungsetappe mit herkömmlichen Nahrungsmitteln in Kontakt.

Obwohl viele heutige große Erzeuger sehr lange Traditionen haben, haben sich deren Herstellungs- und Managementmethoden in den letzten Jahrzehnten stark verändert, in estnischen landwirtschaftlichen Unternehmen setzt man sich bemerkenswert für Innovationen ein und nimmt neue Technologien in Gebrauch. Neben dem Einsatz von Personal spielen immer mehr Maschinen eine große Rolle, wodurch die Produktivität der Bauernhöfe sprunghaft angestiegen ist.

TRADITIONELL GUTE ESTNISCHE PRODUKTE

In Estland sind insgesamt ca. 450 Lebensmittel-industrieunternehmen tätig, die etwa 13.000 Personen beschäftigen. Etwa 70 % der Produktion der Lebensmittelindustrie werden von Esten verzehrt, ein Drittel wird aber in die Nachbarländer und weiter entfernte Zielgebiete ausgeführt. Hauptsächlich werden aus Estland Getränke und Alkohol, Milch und Milchprodukte sowie Fisch und Fischprodukte exportiert.

Die Erzeugung hochwertiger Nahrungsmittel beginnt mit sorgfältig ausgewählten Rohstoffen – ob frische und völlig antibiotikafreie Rohmilch, Fleisch von Tieren, die mit erstklassigem lokalem Futter gefüttert werden, oder Getreide von einem nahegelegenen Feld. Die Lebensmittelhersteller sorgen auch dafür, dass die Herkunft der Rohstoffe möglichst gut erkennbar ist.

Die modernen estnischen Lebensmittelindustrien verwenden fortschrittliche Technologien, wodurch sichergestellt wird, dass die Erzeugung und auch die Logistik von Produkten möglichst schnell, automatisiert sowie hygienisch ablaufen und die Umwelt möglichst wenig belasten. Zu jeder großen Industrie gehört außer den Produktions- und Verpackungsmaschinen auch ein gut ausgerüstetes Labor mit Spezialisten, die neue spannende Produkte entwickeln und mit Sorgfalt die Qualitätsmerkmale der Produktion

überwachen.

Die estnischen Lebensmittelindustrien haben umfangreiche Investitionen vorgenommen, um die Produktionsbedingungen mit den Hygieneanforderungen der Europäischen Union in Einklang zu bringen – die Hygieneanforderungen an die heutige Lebensmittelindustrie sind nicht weniger streng als die an einen Operationssaal oder die Pharmaindustrie. Die Produktionsräume sind vom Boden bis zur Decke vollkommen sauber und vor dem Betreten ist spezielle Kleidung anzulegen. Darüber hinaus, dass strenge Anforderungen die Lebensmittelsicherheit gewährleisten, bleibt die Nahrung ohne Konservierungsstoffe länger frisch.

Obwohl das Hauptziel der Lebensmittelindustrien ist, die Verfügbarkeit hochwertiger Grundnahrungsmittel zu günstigen Preisen sicherzustellen, wird auch dem hohen Nährwert, dem Nutzen und der Vielseitigkeit des Menüs immer mehr Aufmerksamkeit gewidmet. Die estnischen Verbraucher sind sehr gesundheitsbewusst, deshalb streben die Lebensmittelindustrien auch danach, dass die Nahrungsmittel möglichst naturnah sind, ohne künstliche Zusatzstoffe auskommen, nicht übermäßig Salz oder Zucker enthalten und dass der Rohstoffanteil möglichst hoch ist.

- ▶ Etwa 1/3 der Produktion der estnischen Lebensmittelindustrie wird exportiert.
- ▶ Hauptsächlich werden aus Estland Getränke und Alkohol, Milch und Milchprodukte sowie Fisch und Fischprodukte exportiert.
- ▶ Die wichtigsten Exportzielländer sind die Nachbarländer Estlands – Finnland, Lettland und Litauen.



VIELFÄLTIGE MILCH

Milch kann man für das weiße Gold Estlands halten.

Die klimatischen Bedingungen und die Natur Estlands sind für die Milcherzeugung günstig und die meisterhafte Veredelung der Milch ist für die Esten eine wichtige Quelle des Lebensunterhalts gewesen. Vor dem Zweiten Weltkrieg machte die Ausfuhr von Butter etwa ein Viertel des estnischen Gesamtexports und die Hälfte des Exports an landwirtschaftlichen Erzeugnissen aus. Dank den langen Traditionen der estnischen Milchviehhaltung ist das estnische Milchvieh heute eines der produktivsten in ganz Europa.

Die Esten lieben Milchprodukte, die Milchregale unserer Läden sind lang und die Produktauswahl ist breitgefächert – Milch, Joghurt, Käse, Butter, Hüttenkäse, Quarkriegel, Quark, Kefir, Dickmilch – gehören alle zur alltäglichen Nahrung der Esten. Die estnischen Milchindustrien haben sich stark dafür eingesetzt, dass die genutzten Anlagen und Technologie auf Spitzenniveau sind und die Erzeugung von Milchprodukten in hoher Qualität möglich ist. Die estnischen Milchindustrien beschäftigen sich ständig mit der Produktentwicklung und arbeiten mit Wissenschaftlern zusammen, um die Produktauswahl zu ergänzen und die Veränderungen in kulinarischen Trends zu begleiten. So gibt es unter den estnischen Milchprodukten viele solche, die mit nützlichen Bakterien (beispielsweise Milchsäurebakterien LGG, von den Wissenschaftlern der Universität Tartu erarbeitete ME-3 Bakterien u. a.) sowie verschiedenen Vitaminen angereichert sind, und auch laktosefreie Milchprodukte.

Milch ist eines der wichtigsten Ausfuhrerzeugnisse.

Obwohl sie in großen Mengen in die Nachbarländer als Rohmilch zur Weiterverarbeitung ausgeführt wird, werden die innovativen Produkte der estnischen Industrien auch weltweit verkauft. Hauptsächliche Ausfuhrerzeugnisse sind neben der Rohmilch noch Käse und Quarkerzeugnisse sowie gesäuerte Milchprodukte.



Grießschaum mit Milch

für 6–8 Personen

200 ml Moosbeersaft

700 ml Wasser

150 ml Grieß

50 ml Zucker

1–1,2 Liter Milch

200 ml konzentrierten Saft mit Wasser verdünnen und mit Zucker abschmecken. Saft aufkochen und unter ständigem Rühren Grieß hinzugeben. Auf kleiner Flamme ca. 10–15 Minuten kochen, bis der Grieß aufgequollen ist. Um Grießschaum zuzubereiten, muss der Brei eher flüssig wie Suppe sein. Etwas abkühlen lassen und mit einem Mixer schaumig schlagen. Mit kalter Milch und Beeren servieren.

DIE ESTEN SIND FLEISCH-LIEBHABER

Esten konsumieren pro Person jährlich durchschnittlich 65 kg Fleischprodukte, am meisten Schweinefleisch.

Schweinebraten aus dem Ofen ist der Stolz eines jeden Festtisches. Vor dem Johantag füllen sich die Fleischregale der estnischen Läden und auch die Kühlschränke vieler Esten mit Schaschlik aus Schweine- und Geflügelfleisch in Essig- und anderen leckeren Marinaden, welcher neben dem Johannisfeuer am Spieß gegrillt wird. Ebenso beliebt sind Schinken, Würste, Hackfleisch, Pastete sowie Speck aus Schweinefleisch und in den letzten Jahren auch verschiedene Snacks aus Fleisch, unter anderem aus Schweineschwarte.

Von Jahr zu Jahr ist neben Schweinefleisch auch die Bedeutung von **Geflügelfleisch** gewachsen. Geflügelfleisch, besonders Hähnchen- und Truthahnfleisch ist dank des geringeren Kaloriengehalts unter gesundheitsbewussteren Menschen besonders beliebt. Also hat gerade während des letzten Jahrzehnts in estnischen Läden der Anteil an Hühnerfleisch-

Etwa ein Viertel **des Exports an estnischem Fleisch und Fleischprodukten** macht die Ausfuhr von Schweinefleisch aus, fast genauso viel Dosenfleisch wird exportiert. Sowohl Schweine- als auch Dosenfleisch gelangen hauptsächlich auf den Markt der Nachbarländer. Weitere wesentliche Ausfuhrerzeugnisse sind Würste u. a. Fleischprodukte, Geflügel- und Rindfleisch. Hauptsächlich werden Fleisch und Fleischprodukte ins Baltikum und die Nordländer exportiert.

produkten in verschiedenen traditionellen und exotischen Marinaden zugenommen. Zur Mahlzeit der Feinschmecker gehören auch einheimische Ente, Gans, Wachtel und Fasan.

Auch **Rindfleisch** ist hierzulande immer beliebt gewesen. Ein gut zubereitetes Rinderfilet ist das Qualitätszeichen vieler Restaurants. Rindfleisch genießt man zu Hause auch als Schinken, in Würsten, als Hackfleisch und in anderen Fertigprodukten.





Schweinebraten mit Sauerkrauteintopf

SCHWEINEFLEISCH:

1 kg Schweinefleisch mit Schwarte

2 SL Salz

1 SL Pfeffer

2 SL Senf

2 SL Öl

SAUERKRAUTEINTOPF

(„mulgikapsad“):

1 kg Sauerkraut

500 g speckiges Schweinefleisch

200 g Gerstengraupen

0,5 l Wasser

1 TL Salz

- 1 Die Schwarte kreuzweise einschneiden. Aus Salz, Pfeffer, Senf und Öl eine Gewürzmischung bereiten und das Fleisch damit einreiben. Das Fleisch im Ofen bei 160 °C backen, bis es gar ist. Fleisch ab und zu mit Brühe übergießen, damit es nicht austrocknet. Für saftigeres Fleisch kann man einen Bratbeutel benutzen.
- 2 Sauerkraut in einen Ofentopf geben. In kleine Stücke geschnittenes Schweinefleisch und gewaschene Graupen hinzufügen. So viel Wasser hinzufügen, dass alle Zutaten bedeckt sind. 2–3 Stunden bei geschlossenem Deckel dünsten, bis Sauerkraut, Graupen und Schweinefleisch gar sind. Bei Bedarf zwischendurch heißes Wasser hinzufügen. Mit Salz und Zucker abschmecken.

EHRWÜRDIGER FISCH

In Estland ist Fisch immer geschätzt worden. Das Angeln bedeutet für viele Sport, für andere die Möglichkeit, mit Freunden oder für sich den eigenen Gedanken nachhängend an einem naturschönen Ort Zeit zu verbringen. Ein Este isst jährlich durchschnittlich 10 kg Fisch.

Ein Brot mit gewürzter Sprotte, gekochtem Ei und grüner Zwiebel darauf ist zum Symbol des estnischen Festtisches geworden und Sprottenkonserven sind eine der typischsten Fischprodukte, die man in estnischen Läden kaufen kann. Die anderen zwei sehr beliebten estnischen Fische sind Barsch und Strömling, von denen der letzte in 2007 sogar zum estnischen Nationalfisch ernannt wurde.

In Räucheröfen, auf dem Grill oder in der Pfanne der Menschen vor Ort werden öfters auch Scholle, Blei, Hecht, Aal, Zander, Plötze und Stint zubereitet. In den hiesigen Gewässern kommen auch wahre Raritäten und gefährdete Arten wie Wels, Renke, Meer- und Bachforelle vor. In den Flüssen und Seen Estlands kann man außer Fisch auch Flusskrebse fangen, die als die europäische Krebsart mit der besten Qualität bekannt sind. Der als Edelkrebs bekannte Flusskrebs hat breite Scheren, seine Kruste ist aber so dünn, dass man beim Essen keine Hilfsmittel benötigt.

Beim Export von landwirtschaftlichen Erzeugnissen und Lebensmitteln belegt Fisch den dritten Platz, wobei er hauptsächlich auf europäische Märkte ausgeführt wird. Eine große Menge der Fische wird gefroren exportiert, um auch die weiter entfernten Gebiete der Welt zu erreichen.

Gebratene Strömlinge mit Saure-Gurken-Sauce und Schwarzbrot



STRÖMLINGE:
500 g Strömlinge
100 g Mehl
Salz
Pfeffer
Rapsöl

SAUCE:
2 saure Gurken
100 g Mayonnaise
100 g Sauerrahm
Zitronensaft
Salz
Pfeffer

- 1 Strömlinge säubern, Köpfe und Gräten entfernen. Mehl mit Salz und Pfeffer abschmecken. Strömlingsfilet in Mehl wenden und in der Pfanne goldbraun braten.
- 2 Für die Sauce saure Gurken in Würfel schneiden, Mayonnaise und Sauerrahm hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

BROT UND GETREIDE – DIE GRUNDPFEILER DER ESTNISCHEN KÜCHE

Brot wird in Estland schon siebentausend Jahre gebacken und Schwarzbrot ist für die Esten heilig. Auch heute stellt die Brotabteilung oft den prächtigsten Teil eines Lebensmittelladens dar. Neben dem klassischen Roggenbrot findet man dort auch Krustenbrot, Feinbrot, Kastenbrot, Landbrot, Mischbrot, Weißbrot usw. Ein Este isst jährlich durchschnittlich ca. 40 kg Backwaren. Fast das komplette konsumierte Brot ist einheimisch. Die ersten Brotindustriunternehmen begannen bereits im 19. Jahrhundert ihre Tätigkeit in Estland, das älteste davon ist mehr als 250 Jahre alt. Estnische Getreide sind Roggen, Gerste, Weizen und Hafer. Wenn man alle Getreidesorten miteinander vermischt, entsteht Kamamehl, aus welchem man mit Dickmilch oder Kefir ein sommerliches salziges oder süßes Getränk bereitet. Kama ist ein estnisches Nationalgericht.

Etwa die Hälfte des Exports von estnischem Getreide macht die Ausfuhr von Weizen

und etwa 45 % von Gerste aus. In kleinen Mengen werden auch Hafer und Roggen exportiert. Von großer Bedeutung ist ebenso der Export von Getreideerzeugnissen, von denen Brot- und Weißbroterzeugnisse die hauptsächlichste Menge ausmachen, die in unseren Nachbarländern – Russland und Finnland – geschätzt werden.

Schaumige Brotcreme mit Moosbeermarmelade

Brotcreme kann man auch mit Apfelsaft machen und mit Milch oder Schlagsahne servieren.

für 10 Personen

BROTCREME:

7 Brotscheiben

300 g Moosbeersaft

2 SL Zucker

MOOSBEER-

MARMELADE:

100 g Moosbeeren

80 g Zucker

SAUERRAHMCREME:

Sauerrahm (30 %), Zucker nach Geschmack

Frische Pfefferminze zum Servieren



Zur Zubereitung von Brotcreme die Brotscheiben in Moosbeersaft einweichen und Zucker dazustreuen. Aufgequollenes Brot mit der Flüssigkeit in einen Topf geben und alles durchkochen, abkühlen und in einem Standmixer zu einer gleichmäßigen Creme schaumig schlagen.

Die Beeren mit Zucker in den Topf geben und 1 dl Wasser hinzufügen, damit die Beeren nicht anbrennen.

Die Beeren auf kleiner Flamme kochen, bis Marmelade entsteht.

Sauerrahm mit Zucker schaumig schlagen.

Zum Servieren Brotcreme und Sauerrahmcreme schichtweise in ein Glas geben. Zur Verschönerung Brösel und frische Pfefferminzblätter oder andere geeignete Kräuter benutzen.

MIT GEMÜSE UND BEEREN KANN JEDER ZUM GÄRTNER WERDEN

Den Esten gefällt es immer, alle möglichen Wurzeln, Knollen, Gemüse, Obst und Beeren anzubauen. Ein untrennbarer Teil der estnischen Küche sind Kartoffeln, frische Gurken und Tomaten. Weil der Sommer hier nicht lang ist, verwendet man zum Anbauen von Tomaten und Gurken Treibhäuser. Immer mehr Stadtbewohner bauen Tomaten auch auf den Fensterbrettern ihrer Wohnungen an.

Sehr beliebt sind unter den Esten alle möglichen Gemüse – Möhren, Radieschen, Rüben und Kohlrüben. Besonders populär ist Rote Bete, welche dank ihrem gesundheitlichen Nutzen, ihrer intensiven Farbe und ihrem süßen Geschmack den Weg in die Menüs der Gourmetrestaurants sowie in spannende Industrieerzeugnisse gefunden hat.

Der estnische Sommer eignet sich auch perfekt zum Anbauen von Erbsen und Bohnen. Ebenso

baut man hier gerne Kohlköpfe, aus denen man unter anderem Sauerkraut anfertigt, aber auch Blumenkohl und Blattsalat an. In estnischen Gärten findet man am häufigsten Apfelbäume, aus deren Früchten man leckere Apfelkuchen und Kompotte, Apfelwein und trockenen Cider, welcher nicht schlechter als der aus französischer Produktion ist, herstellt. In Hausküchen, auf produzierenden Bauernhöfen und in estnischen Großindustrien fertigt man sowohl aus Garten- als auch Waldbeeren leckere Marmeladen, Sirupe und sonstige Süßigkeiten an.

In estnischen Gärten und an Fenstern kann man verschiedene Kräuter wachsen sehen. Von den Gewürzpflanzen sind am meisten Dill und grüne Zwiebeln verbreitet, ebenso Petersilie, Schnittlauch, Spinat, Ampfer und immer öfter auch verschiedene mediterrane Kräuter wie Basilikum, Thymian, Rosmarin usw.

Erbsensuppe mit Räucherschenkel

Erbsensuppe ist eine klassische Faschingsspeise.

Der Suppe am Ende des Kochens etwas gefrorene Erbsen hinzufügen, dies verleiht dem Gericht intensivere Farbe und einen frischeren Frühlingsschmack.

für 6–8 Personen

**40 g Butter, 2 Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen,
1 kg geräucherten Schweineschenkel, 700 g getrocknete
Erbsen, 300 g gefrorene grüne Erbsen, 3 Möhren**

Erbsen für 12 Stunden quellen lassen. Butter im Topf schmelzen und darin gehackte Zwiebeln sowie Knoblauch andünsten. Schweineschenkel hinzufügen und 3–4 Liter kaltes Wasser aufgießen. Bei niedriger Hitze zum Kochen bringen und 1–1,5 Stunden kochen oder bis sich das Fleisch vom Knochen löst. Den Schenkel aus der Bouillon nehmen und abkühlen lassen. Der Bouillon aufgequollene Erbsen hinzufügen und weich kochen. Kleingeschnittene Möhren hinzufügen und weiter kochen, bis auch die Möhren weich sind. Zuletzt gefrorene Erbsen hinzufügen und noch ein paar Minuten kochen. Für eine cremigere Suppe kann man die Suppe leicht pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Fleischstücken vom Räucherschenkel servieren.



WALDFRÜCHTE – IMMER MEHR WERTVOLLE NATÜRLICHE RESSOURCEN

Fast jeder Este hat mindestens einmal im Leben in der Johannisnacht am Waldrand leckere Walderdbeeren gepflückt und auf einen Grashalm gefädelt. An den blauen Fingern kann man leicht einen Menschen erkennen, der Heidelbeeren gesammelt hat, um aus diesen verschiedene Nachspeisen oder Eingemachtes zuzubereiten. In unseren Mooren und Moorwäldern gibt es auch reichlich Moltebeeren, aus deren honigsüßen, an Vitamin C reichen Früchten Marmelade gekocht werden kann und die in getrocknetem Zustand gut für Tee geeignet sind. Im Herbst kann man im Wald auch Preiselbeeren und Moosbeeren finden, deren Geschmack zum Genießen vielleicht zu sauer ist, die aber beide sehr gesund sind und deshalb bereits durch die Jahrhunderte in der Volksmedizin eine unersetzliche Rolle gespielt haben. Estnische Wälder sind reich an Pilzen und am meisten schätzen die Einheimischen Steinpilze und Pfifferlinge – diese Pilze mit einem angenehmen Geschmack kann man direkt in eine Pfanne legen und die daraus gemachte Sauce gehört bei vielen zu den Lieblings Speisen.

Die Esten sind ein Volk, das sich vom

Sammeln ernährt hat, und das Kennen von Waldpilzen und Beeren wird den Kindern schon früh beigebracht. Was giftig ist, was gekocht werden muss und was direkt in der Pfanne landet – beim Sortieren der Pilze hat so mancher Ausländer Stielaugen bekommen und sich gefragt, wieso wir keine Angst davor haben, etwas zu verwechseln und eine ernste Vergiftung zu bekommen. Eine goldene Volksweisheit besagt, dass man nur diese Pilze sammeln darf, die man sicher kennt. Pilze können eingefroren, getrocknet, gesalzen und gesäuert werden, doch die beliebteste Weise des Haltbarmachens ist das Marinieren.



Marinierte Pilze

Marinierte Pilze fehlen auf keinem Festtisch estnischer Art.

Frische Waldpilze

Frische Waldpilze säubern und 4–5 mal kochen. Zuletzt die gekochten Pilze 5 Minuten mit Marinade kochen, zum Ende Essig hinzufügen. Die Pilze mit Marinade in die im Ofen angewärmten Gläser legen und luftdicht verschließen.

MARINADE:

- 1 l Wasser**
- 4 SL Salz**
- 7 SL Zucker**
- 1 Lorbeerblatt**
- 5 Nelken**
- 5 Pfefferkörner**
- 2 Gewürzkörner**
- ein Stück Zimtrinde**
- 1 Möhre**
- 1 Zwiebel**
- Blütenstände und Stängel vom Dill**
- 2 SL Essig (30 %)**

GETRÄNKE SIND DAS GRÖSSTE ESTNISCHE AUSFUHRERZEUGNIS.

Alkoholfreie Getränke

Für Estland sind vor allem aus verschiedenen Waldbeeren und Gartenobst sowie -beeren hergestellte Säfte und Sirupe charakteristisch. Die Auswahl an Säften in den Läden ist sehr groß, oft trinkt man beim Essen Saft oder mit Wasser verdünnten Sirup. Beliebt ist Apfelsaft, welchen viele Familien im Herbst aus den Äpfeln ihres Hausgartens auch selbst herstellen. Weil im Herbst in Wäldern und Mooren vitaminreiche und leckere Waldbeeren reif werden, sind Säfte aus Heidelbeeren und Moosbeeren sehr verbreitet; aus diesem Saft kann man wohlschmeckende Glühweine und rote Grützen machen, die als erwärmende und erfrischende Getränke perfekt zu kalten Wintertagen passen. Außer Säften hat man in Estland bereits über die Jahrzehnte aus dem Erdinneren natürliches Mineralwasser geschöpft – in den Läden ist es mit oder ohne Kohlensäure zu finden.



Getränke sind das größte Ausfuhrerzeugnis Estlands.

Dank unserer günstigen Lage spielt die Wiederausfuhr daran eine große Rolle, aber auch einheimische Getränkehersteller haben weltweit Märkte gefunden. Am meisten werden Spirituosen und Malzbier ausgeführt, hauptsächlich in die Nachbarländer Lettland und Finnland.

Alkoholische Getränke

In Estland wurde Bier bereits im ersten Jahrtausend gebräut. Die Auswahl an estnischen Bieren ist breit – gibt es leicht und stark, hell und dunkel. Zu einem traditionellen Festtisch gehört aber kalter, reiner und starker weißer Wodka, mit dessen Brennen man in Estland bereits im 15. Jahrhundert begann. An süßen alkoholischen Getränken sind Liköre aus estnischen Garten-, Wald- und Moorbeeren (z. B. Heidelbeer-, Moosbeer- und Sanddornlikör) und Dessertweine (z. B. Apfelwein und Schwarzer Johannisbeerwein) bemerkenswert.

SÜSSIGKEITEN

Bei der Herstellung von Back- und Konditoreiwaren hat Estland bereits zwei Jahrhunderte Erfahrungen gesammelt. Wenn man zu Besuch geht, nimmt man oft Schokoladenbonbons oder eine Schokoladentafel mit. Zur breiten Auswahl an Schokoladen gehören die neuesten Tafeln, bei denen der Schokolade verschiedene getrocknete Beeren (z. B. Heidelbeeren, Himbeeren und Moosbeeren) hinzugefügt wurden. Die leckere

Kombination aus süß und sauer schmeckt sowohl großen als auch kleinen Feinschmeckern. Immer beliebter werden auch Snacks aus getrockneten Beeren (z. B. aus Heidelbeeren, Himbeeren, Preiselbeeren, Schwarzen Johannisbeeren und Sanddorn). Traditionell hat man in Estland Marzipan hergestellt, öfters als Füllung von Schokoladenbonbons. Ebenso kann man Marzipan in Läden als von Hand bemalte Figuren finden.

Bunter Hund

Bunter Hund ist eine Süßigkeit, welche schon mehrere Generationen der Esten gemacht haben. Es empfiehlt sich, bei der Zubereitung der Süßigkeit weniger süße Kekse zu verwenden.

für 6–8 Personen

180 g estnische Kekse

150 g Gelee

**15 g luftgetrocknete Beeren
(Himbeeren, Erdbeeren)**

2 SL Kakaopulver

100 g Butter

50 g Milkschokolade

100 g Kondensmilch

Kekse und Gelee in kleine Stücke schneiden. Luftgetrocknete Beeren hinzufügen. Butter, Schokolade, Kondensmilch und Kakao in einem Wasserbad schmelzen und Kekse sowie Gelee hinzufügen und durchmischen. Die gewonnene Masse in eine mit Backpapier oder Lebensmittelfolie ausgelegte Form von 10 x 20 cm geben und für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Die Süßigkeit aus der Form herausnehmen und daraus gefällige Stücke schneiden.





Ergänzende
Informationen
unter:

www.estonianfood.eu

www.estonia.eu

www.visitestonia.com



REPUBLIC OF ESTONIA
MINISTRY OF RURAL AFFAIRS