

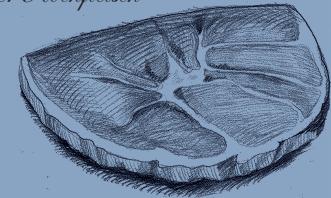
# ESTNISCHE KÜCHE



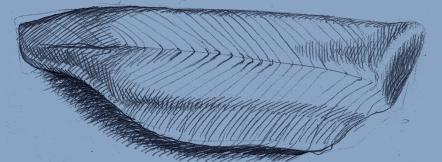
*2-3 gekochte Eier*



*200 g Schweinebraten  
oder Kochfleisch*



*1 Salzhering*





**Von der Glanzzeit** der Estnischen Republik (in den 1930er Jahren) bis zum Ende der 1950er Jahre wurde im Land kein anständiges Fest gefeiert, ohne dass man Rosolje auftischte. Im Laufe der Zeit wurde das Modegericht vom Kartoffelsalat verdrängt, der viel einfacher zuzubereiten ist. Außerdem enthält Kartoffelsalat keinen Salzhering, der ja bekanntlicherweise nicht nach jedermanns Geschmack ist. Es würde sich jedoch lohnen, das beinahe in Vergessenheit geratene Gericht neu zu entdecken, da gut zubereitete Rosolje ganz außergewöhnlich ist und keinem heutigen Mischsalat im Geschmack ähnelt.

## Rosolje

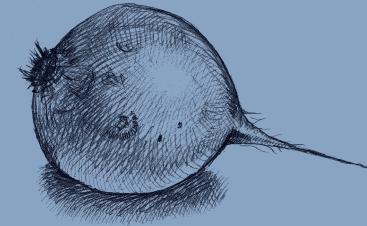
(Heringssalat mit Roter Bete)

**Salatdressing:**  
500 ml saure Sahne (dickflüssig)  
Salz  
½ TL Senf  
1 Prise Zucker

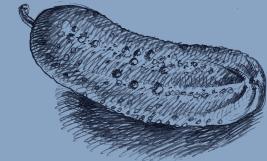


Alle Zutaten (außer den Eiern) in kleine Würfel schneiden. Saure Sahne und Senf zu einem Dressing verrühren, mit Salz und Zucker abschmecken. Die gewürfelten Zutaten miteinander vermischen und das Dressing unterrühren. Ein bis zwei Stunden ziehen lassen. Das gekochte Ei in Streifen bzw. Scheibchen schneiden und den Salat damit garnieren.

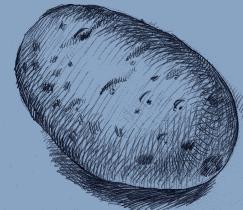
700 g gekochte Rote Bete



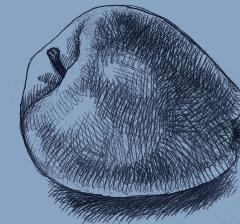
1–2 saure Gurken



400 g gekochte Kartoffeln



2 Äpfel



# ESTNISCHE KÜCHE



## Hühnersuppe mit Klößchen

*1 ganzes Huhn*

*Wasser*

*1 Zwiebel (gesäubert, ungeschält)*

*Salz*

*10 Pfefferkörner*

*5 Kartoffeln*

*3 Karotten*

*Frisch gehackte Kräuter (Petersilie, Blattsellerie,*

*Dill, Schnittlauch)*

*Butter zum Braten*

**Klößchen:**

*100 ml Brühe*

*1 Ei*

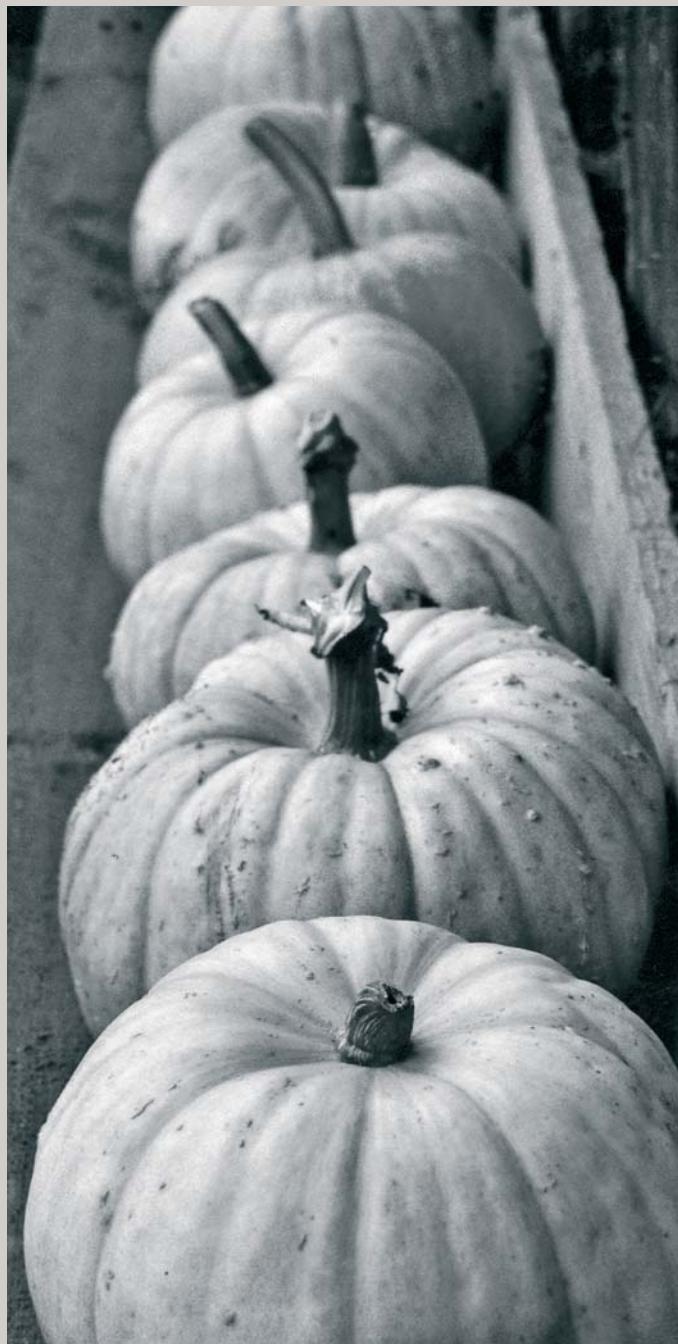
*½ TL Salz*

*100 g saure Sahne (20 %)*

*150 g Weizenmehl*

Das Huhn in kaltes Wasser legen und zum Kochen bringen. Den Schaum abschöpfen. Salz, Pfeffer und die ungeschälte Zwiebel dazugeben. Bei niedriger Flamme etwa 1–1½ Stunden köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist. Das Huhn und die Zwiebel aus dem Topf nehmen. Von der Oberfläche der Brühe eine volle Kelle Fett abschöpfen (für die Zubereitung der Klößchen). Die in Scheiben geschnittenen Karotten in der Pfanne rösten. Die Brühe wieder zum Kochen bringen. Zunächst die Karottenscheiben und etwa 5 Minuten später die in Stücke geschnittenen Kartoffeln in die Suppe geben. Zubereitung der Klößchen: Die leicht abgekühlte Brühe mit dem Ei verrühren und saure Sahne, Mehl und Salz beimengen. Zwei Esslöffel in der Brühe heiß machen, reichlich Teig auf einen Löffel nehmen und mit dem anderen Löffel den Teig in die Brühe schieben. Die Suppe ist fertig, wenn die Klößchen an die Oberfläche steigen. Das Hühnerfleisch in Butter braun braten, auf einer Servierplatte anrichten oder vor dem Servieren in die Suppe schneiden. Die gehackten Kräuter reichlich über die Suppe streuen.

**Einst war das beliebteste Getränk** in Estland das aus Malz oder Roggen gebraute Kwass (*kali*), im Frühjahr wurde auch gern Birkensaft getrunken. Bier (*õlu*) war traditionell ein Getränk, das zu festlichen Anlässen getrunken wurde und den aus Honig gewonnenen alten Rivalen, das Met (*mõdu*), verdrängt hatte. Das Bierbrauen ist, insbesondere auf den größeren Inseln des Landes, schon immer ein ernsthaftes und wichtiges Unterfangen gewesen. Die Geheimrezepte der Inselbewohner sind bis heute für den Festlandesten ein Rätsel geblieben. Das in großen Deckelkrügen servierte Bier ist zwar mild im Geschmack, aber umso heimtückischer in seiner Wirkung.



**Estland ist ein nordisches Land**, was sich nicht selten auch in der estnischen Küche niederschlägt – z. B. in den lokalen Essgewohnheiten, in den Zutaten und in der Zubereitung. Der für Südländer ungewöhnlich starke Kontrast der Jahreszeiten spiegelt sich auch im Lebensrhythmus der Einheimischen wider – ein Lebensrhythmus, der stärker von der Natur geprägt ist, als der eines durchschnittlichen Mitteleuropäers. Im Herbst und im Winter neigt der Este dazu, träge und introvertiert zu sein, im Sommer hingegen wirkt er deutlich lebendiger und geselliger. Wie, wo und was ein Este isst, hängt meistens davon ab, wie lang und warm die Tage sind. An dunklen und frostigen Tagen kommen Sauerkraut und Braten, Sülze, Blutwürste, Eintöpfe und Geschmortes auf den Tisch. Im Sommer dagegen hat man fast den Eindruck, als würden die Menschen allein von Wärme und Sonnenschein leben – dazu all die leichten und frischen Gaben, die Garten und Wald zu bieten haben.

**Im August**, wenn sich die ersten Zeichen des Herbstes ankündigen, werden die Esten nach einer sorglos verbrachten Sommerzeit von einem plötzlichen Stimmungswandel ergriffen. Bis in die späten Abendstunden strömen aus den Küchen die köstlichsten Düfte, und die Keller und Speicher werden mit Konfitüren, Eingemachtem und Eingelegtem aufgefüllt. Im Spätsommer steht – oft mehrere Autostunden von zu Hause entfernt – das obligatorische Beeren- und Pilzsammeln an, das mit vollen Körben und einer fröhlichen Heimfahrt endet.

**Heutzutage** hat das Sammeln und Lagern von Gaben der Natur wohl eher nostalgischen Charakter, obgleich der Instinkt, für den Winter vorzusorgen und die Vorratskammer zu füllen, noch immer vorhanden ist.

**Denjenigen Esten**, die während der letzten paar Generationen in die Städte umgezogen sind, ist die Küche ihrer Vorfahren, die gegen Ende des 19. Jahrhunderts hauptsächlich auf dem Lande lebten, eher fremd geblieben. Die regionalen Unterschiede, die vor hundert Jahren noch stark ausgeprägt waren, sind heute kaum noch zu erkennen. Die auf kargem und steinigem Boden lebenden Insel- und Küstenbewohner aßen meistens Kartoffeln und als Beilage zum Brot gesalzene, getrocknete oder geräucherte Fisch. Die Bauern im Binnenland züchteten Vieh, doch über den Winter hinweg wurden nur Milchkuhe und Zuchttiere gehalten. Für Hammel war Schlachttag an Michaelis (29. September). Am Martinstag (10. November) wurde eine Gans aufgetischt, am Katharinentag (25. November) ein Hähnchen gegessen. Vor Weihnachten wurde ein Mastschwein geschlachtet. Nachdem die Festspeisen zubereitet waren, musste das gesalzene Fleisch und der Speck bis zum nächsten Herbst reichen.



**Abgeschmeckt** wurde vorwiegend mit Salz, nur städtische Handwerker und wohlhabende Großgrundbesitzer konnten sich teure Gewürze leisten. Anstelle von Zucker wurde überwiegend Honig verwendet, der sowohl als Heilmittel als auch als Lebensmittel angesehen wurde.

**Während der Woche** aß eine Bauernfamilie gewöhnlich Graupenbrei mit Sauermilch oder gekochte Pellkartoffeln mit Quark und gesalzene Strömlinge. An Festtagen kamen Butter, Fleisch oder Rührei auf den Tisch. Auf wohlhabenderen Bauernhöfen, wo das Geld ein wenig lockerer saß, aßen die Knechte und Dienstmädchen mit dem Bauern und seiner Frau am selben Tisch. Bei einem geizigen Bauern dagegen bekamen sie nur Kartoffeln, Brot, Mehlsuppe und gesalzene Strömlinge, gelegentlich auch Brei.

## Gebratene Strömlinge

*0,5 kg gesäuberte (ausgenommene) frische Strömlinge bzw. Strömlingsfilets*

*1 Ei*

*1 EL Milch*

*100 g Roggen- oder Weizenmehl*

*½ TL Salz*

*Öl zum Braten*

Strömlingsfilets sind sehr dünn und können beim Braten trocken werden. Um dieses zu vermeiden, sollte man das ganze Filet vor dem Panieren einmal zusammenlegen oder zwei Fischfilets (Innenseite an Innenseite) zusammendrücken. Es können auch verschiedene Füllungen verwendet werden, z. B. gehackter Dill oder Schnittlauch.

Das Ei schlagen und mit Milch und Salz verrühren. Die Strömlinge in Ei und Mehl wenden und in Öl goldbraun braten. Gebratene Strömlinge schmecken sowohl warm als auch kalt und werden auch mit einer Marinade serviert:

*300 ml Wasser*

*1 EL Essig (30%)*

*(alternativ 5 EL Zitronensaft oder Weißweinessig)*

*1 TL Zucker*

*½ TL Salz*

*5 Pfefferkörner*

*5 Körner Gewürzpf Pfeffer*

*(5 Nelken)*

*1 Karotte*

*2 kleine rote Zwiebeln*

Wasser mit Salz und Zucker zum Kochen bringen, Karotten- und Zwiebelringe hinzugeben und halbweich kochen. Gewürze und Essig hinzugeben. Abkühlen lassen. Die Marinade über die gebratenen Strömlinge geben. 24 Stunden kalt stellen.

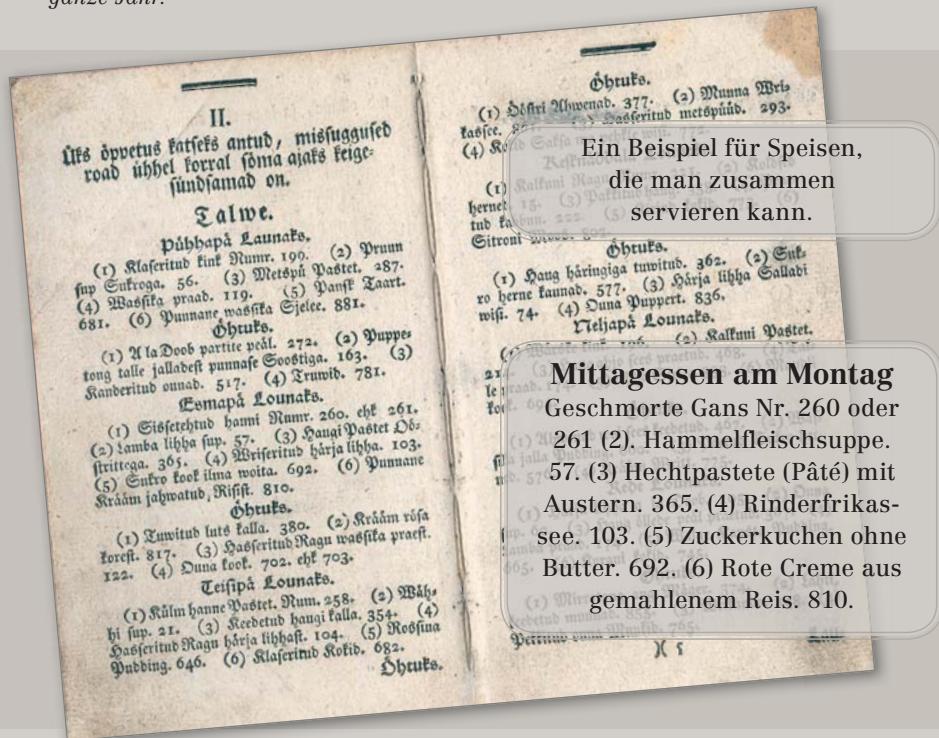


**Neben der einfachen Bauernkost** wurde in Estland auch die feine und reichhaltige Landküche hochgehalten. Die adeligen örtlichen Großgrundbesitzer, die zum Ende des 18. Jahrhunderts mit Schnapsbrennen ein Vermögen gemacht hatten, schätzten gute französische und deutsche Weine, exotische Früchte und andere außerordentliche Speisen, z. B. auf Eis verpackte frische Austern aus dem Atlantik.

Das Café Energia in Tallinn Ende der 1950er Jahre.



Das erste estnischsprachige Kochbuch wurde aus dem Schwedischen übersetzt, damit die einheimischen Köche und Küchenbediensteten es benutzen konnten. Das Buch wurde 1871 herausgegeben und bot Alltagsmenüs für das ganze Jahr.



Ein Beispiel für Speisen, die man zusammen servieren kann.

Mittagessen am Montag  
Geschmorte Gans Nr. 260 oder 261 (2). Hammelfleischsuppe. 57. (3) Hechtpastete (Pâté) mit Austern. 365. (4) Rinderfrikassee. 103. (5) Zuckerkuchen ohne Butter. 692. (6) Rote Creme aus gemahlenem Reis. 810.



**Der Anbau von Kartoffeln** verbreitete sich im Laufe des 19. Jahrhunderts. Schon in den 1740er Jahren fand die Kartoffel ihren Weg in die Küchen der estnischen Gutshäuser. Um 1900 war die Kartoffel ein alltägliches Nahrungsmittel, das die Rübe verdrängte und mit dem Graupenbrei konkurrierte. Sie setzte sich so erfolgreich durch, dass sie zu Anfang des 20. Jahrhunderts zu einer der wichtigsten Kulturpflanzen wurde. Gewürze und neue Gerichte wie Grieß- und Reisbrei waren bald nicht mehr nur in den Küchen der Gutshaus- und Stadtbewohner zu finden, sondern auch auf den Tischen vermögender Bauern.

**Der Kaffee** hielt bereits gegen Ende des 17. Jahrhunderts Einzug in Estland. Wie bei der Kartoffel dauerte es relativ lange, bis sich die Esten an das Getränk gewöhnt hatten. Ende des 19. Jahrhunderts gab es in Tallinn bereits etliche Cafés mit mitteleuropäischem Standard. Die Gewohnheit, Kaffee zu trinken verbreitete sich auch unter der Landbevölkerung. Auf dem Lande trank man selbstgerösteten und von Hand gemahlene Kaffee an Sonn- und Festtagen und wenn man Besuch bekam. Während der Woche genügte die einfache Variante aus geröstetem Getreide und Zichorie.

**Selbstverständlich** haben sich im Laufe des Jahrhunderts – bedingt durch die gesellschaftlichen Verhältnisse – die alltäglichen Speisegewohnheiten der Esten gewandelt.

**Eine besonders nachhaltig** im Gedächtnis des estnischen Volkes verankerte Periode sind die 1930er Jahre, die von Stabilität und Wohlstand während der Estnischen Republik sowie von steigendem Nationalbewusstsein geprägt waren. Fortschrittlich gesinntere Frauen, die meist eine Hauswirtschaftsschule absolviert hatten, gaben sich nicht länger mit der traditionellen Bauernküche zufrieden. Mit Begeisterung probierte man europäische Fleischgerichte, Backwaren und Süßspeisen aus, die von Frauenzeitschriften und Kochbüchern empfohlen wurden. Eine noch raschere Entwicklung fand in den Städten statt, wo die Auswahl in den Lebensmittelläden größer war und man leichter Informationen über den Rest der Welt bekam. Ein Stadtbürger pflegte seine Gäste auch auswärts zu verköstigen. Die besseren Restaurants in der Hauptstadt und in den Küstenkurorten brauchten den Vergleich mit Restaurants in anderen Ländern Europas nicht zu scheuen.

**Der Zweite Weltkrieg machte der Glanzzeit** der Estnischen Republik ein jähes Ende. Mit dem Kriegsende mussten sich die Esten nicht nur einer fremden Macht unterwerfen, sondern auch die Schließung der Grenzen hinnehmen. Die beiden folgenden Generationen mussten sich auf eine fremdartige Speisekultur einlassen, sich mit einer begrenzten Auswahl an Lebensmitteln begnügen sowie drastische Lieferengpässe hinnehmen. Es herrschte zwar keine Hungersnot, die alltägliche Kost war jedoch ziemlich einseitig und die Wahl der Zutaten wurde – vor allem gegen Ende der Sowjetzeit in den achtziger Jahren – vom aktuellen Warenangebot bestimmt. Zu dieser Zeit war jegliche Form von Menüplanung vergebliche Mühe – auf den Tisch kam, was man bekommen konnte. Die Ladenregale wurden immer leerer, und bestimmte Lebensmittel wurden nur an Arbeitsplätzen verkauft: Beim Kauf von 200 g Wiener Würstchen musste man 5–6 weitere, mehr oder weniger nutzlose Artikel „im Pack“ dazu erwerben. Kochbücher mit der Aufschrift „100 Gerichte aus Kochwurst“ oder „Breigerichte“ spiegelten die damalige Situation gut wider.

**Die staatliche Unabhängigkeit** erlangte Estland knapp zehn Jahre vor dem Jahrtausendwechsel zurück. Mit der Freiheit lernten die Esten eine Fülle neuer Speisen, hunderte neuer Geschmäcker und Dutzende bisher unbekannter Lebensmittel kennen. Die Menschen fühlten sich wie Kinder aus einem abgelegenen Dorf, die unerwartet die Erlaubnis bekommen, im besten Süßwarengeschäft der Hauptstadt die dort ausgelegten Leckereien nicht nur zu bestaunen, sondern auch zu kosten. Heutzutage sind all die Neuheiten zu einer Alltäglichkeit geworden.



## Schweinebraten

*2 kg Schweinerückenstück mit Schwarte  
Salz  
Pfeffer*

Den Ofen auf 250 °C vorheizen. Das Fleisch kräftig mit Salz und Pfeffer einreiben und (mit der Schwarte nach unten) in eine Backform mit hohem Rand legen, die nicht viel größer sein soll als das Fleischstück selbst. Kochendes Wasser in die Backform gießen (etwa 2 cm). Die Backform ca. 10 Minuten direkt auf den heißen Ofenboden stellen. Danach die Form aus dem Ofen nehmen und die Schwarte nach oben wenden. Die weich gewordene Schwarte und die darunterliegende Speckschicht mit einem großen Messer etwa 2 Zentimeter tief einritzen (quadratförmig). In die Ritzen Salz streuen. Auf mittlerer Ebene etwa 30 Minuten im Ofen backen, bei Bedarf ein wenig siedendes Wasser in die Form geben. Die Ofentemperatur auf 160 °C reduzieren und das Fleisch mit dem ausgetretenen Fleischsaft übergießen. Das Fleisch weitere 1,5 Stunden braten. Wenn es eine Innentemperatur von mindestens 72 °C erreicht hat, ist es gar. Der Ofenbraten wird traditionell mit Kartoffeln, gedünstetem Sauerkraut, Preiselbeermus, marinierten Kürbissen und mit Soße aus Bratenbrühe serviert.

Eine knusprigere Kruste und einen besonders guten Geschmack bekommt der Braten, wenn er in einem Holzofen (also in einem mit Holz beheizten Herd) zubereitet wird.





*Butter*



*Gartendill*



*Salz*

## „Jätku leiba!“ (Möge das Brot reichen!)

Die Gerichte der Esten sind immer einfach gewesen, was vielleicht auch der Grund ist, warum die Sitte, einander „Guten Appetit“ zu wünschen, nie richtig Fuß gefasst hat. Stattdessen sagt man auf Estnisch „Jätku leiba!“ (wörtlich: Möge das Brot reichen!). Von einigen Hungersperioden abgesehen hat es immer genug Brot in Estland gegeben, vor allem Roggenbrot aus Sauerteig. Sogar diejenigen, die mehrere Jahrzehnte im Ausland gelebt haben, vergessen den speziellen Geschmack des Roggenbrot nicht.



## Gewürze

### Estnische Speisen

gelten allgemein als relativ gewürzarm. Dennoch baute man im Mittelalter in estnischen Gärten u. a. Petersilie, Zwiebeln, Knoblauch, Gartendill, Salbei, Meerrettich und Schlafmohn an. Das begehrteste Gewürz aber war Salz, das hauptsächlich aus Frankreich, Portugal und Deutschland nach Estland kam. Durch den Handel der Hanse gelangten orientalische Gewürze und getrocknete Früchte nach Tallinn, z. B. Ingwer, Pfeffer, Gewürznelke, Safran, Zimt, Kardamom, Anis und Oliven – die Liste ist lang. Damals herrschte die Meinung, dass Gewürze nicht nur Geschmackserlebnisse, sondern auch Schutz vor Krankheiten bieten sollen, z. B. vor der Pest.



## Mit Brot verbundene Gebräuche und Aberglauben

**Ehre das Brot**, denn es ist  
älter als du.

**Der Brotlaib** lag auf dem Tisch in der Nähe  
des Hausherrn, weil er es war, der das Brot  
unter den Familienmitgliedern austeilte.

**Der Brotlaib** wurde nie mit dem angeschnittenen Ende zur Tür hin auf den Tisch gelegt, damit das Brot im Hause bliebe.

**Ein neuer Laib Brot** wurde nie am Abend angeschnitten, weil man fürchtete, dass das Brot zusammenschrumpfen würde. Wenn man es am Morgen anschnitt, würde es an Größe zunehmen.

**Wenn ein Mädchen** Brotkrümel vom Tisch auf den Boden gewischt hatte, war sie in Gefahr, als alte Jungfer zu enden.

**Wenn ein Stück** Brot auf den Boden fiel, musste man es küssen.



## Kama

Kama ist neben Schwarzbrot ein weiteres Nahrungsmittel, nach dem sich im Ausland lebende Esten sehnen. In der Regel aber steht es in ihrem Küchenschrank, und bei Gelegenheit bieten sie ihren Gästen gern eine Kostprobe an. Kama ist ein aus gerösteten Getreidekörnern (Weizen, Roggen, Hafer, Gerste) und Hülsenfrüchten (Erbsen, Bohnen) gemahlenes Mehl. In Sauermilch eingerührt ist es ein beliebtes Sommergericht, das früher vor allem zur Heuernte mitgenommen wurde, heutzutage dagegen an heißen Tagen als leichte Zwischenmahlzeit verzehrt wird. Estnische Spitzenköche verwenden Kama bei der Zubereitung feiner Häppchen und Desserts, welche auch bei staatlichen Empfängen angeboten werden.

*0,2 l Sauermilch oder Kefir (oder Naturjoghurt)  
2-3 EL Kama-Mehl  
2 TL Zucker oder Honig  
(frische oder tiefgefrorene Wildbeeren)*

Die Beeren in Zucker oder Honig wälzen und mit einer Gabel leicht zerdrücken. Sauermilch und Kama-Mehl dazu geben und alles miteinander verrühren.

## Marinierter Kürbis

2 kg gesäuberter Kürbis (in Würfeln)

1 l Wasser

5 EL Essig (30 %)

0,5 kg Zucker

8 Gewürznelken

8 Körner Gewürzpfeffer

1 Zimtstange

Den Zucker in kochendem Wasser auflösen. Die Gewürze im Gazebeutel dazugeben und bei niedriger Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen. Die Gewürze herausnehmen, den Essig und den Kürbis dazugeben. Anfangs scheint die Flüssigkeit zu knapp bemessen zu sein, doch der Kürbis gibt viel Saft ab. Einige Minuten kochen lassen und dabei hin und wieder die unteren Kürbisstücke mit einem Schaumlöffel nach oben heben, damit die Stücke einheitlich weich werden. Der Kürbis ist gar, wenn er gerade weich ist, aber noch leichten Biss hat. Die Kürbiswürfel ins erhitzte Einmachglas füllen, mit Marinade übergießen und das Glas verschließen.

Wenn der Kürbis nur für kürzere Zeit eingelegt werden soll, bietet sich eine Marinade mit milderem Geschmack an. Dafür den Zucker- und Essiggehalt im Rezept um die Hälfte reduzieren.



**Nach den nunmehr 20 Jahren,** die seit der Erlangung der Unabhängigkeit vergangen sind, steht eines fest: Die estnische Küche hat den Rausch der Freiheit und die Euphorie über all das, was während eines halben Jahrhunderts hinter geschlossenen Grenzen unerreichbar geblieben war, sowie die anschließende Ernüchterung gut überstanden. Heute können wir mit Freude feststellen, dass sich die estnische Küche wiedergefunden hat, nicht zuletzt, weil sie sich auf die Erfahrungen der vorangehenden Generationen stützen konnte.



„Die Bete“,  
Johannes Heimeja, 2013

**Neben dem Trend** zu internationalen Speisen und Geschmacksrichtungen lässt sich beobachten, dass sich die estnischen Profiköche aktiv bemühen, eine nationale Gourmetküche zu entwickeln.

**Auch wenn die estnischen Speisen** im Laufe der Zeit stark von der deutschen und russischen Küche beeinflusst wurde – viele beliebte Gerichte haben Einfluss von beiden Seiten bekommen – so orientiert man sich heutzutage eher an den nordischen Ländern und schließt sich den Ideen der Neuen Nordischen Küche an: Die Speisen sollen Klarheit, Frische und Einfachheit zum Ausdruck bringen und den Wechsel der Jahreszeiten widerspiegeln. Es sollen Nahrungsrohstoffe eingesetzt werden, die für das einheimische Klima und die Landschaft charakteristisch sind, wobei Erdgebundenes auch mit fremden Einflüssen bereichert werden kann. Ein Gericht soll nicht nur gut schmecken, sondern auch zu Gesundheit und Wohlbefinden beitragen.



Ein Beispiel aus der Gourmet-Kollektion „Herbstliche Blätter“ von Peeter Pihel.



*Restaurant  
Alexander auf  
der Insel Muhu.*

**Trotz ihres hohen Preises** gewinnen Bio-Lebensmittel immer mehr an Beliebtheit. Viele Esten haben ein Sommerhaus mit Obstgarten oder ein kleines Landhaus, das von einem Nutzgarten umgeben ist. Da es ihnen die Vernunft verbietet, im eigenen Garten Chemikalien einzusetzen, können sie jede Menge ökologisch angebaute Produkte ernten, auf die sie auch ohne Bio-Zertifikat vertrauen können.

**Die Kontakte moderner Restaurants** zu regionalen Klein- und Bioerzeugern werden immer intensiver. Im Idealfall kämen die Lebensmittel „vom regionalen Erzeuger direkt auf den Restauranttisch“.

**Eine große Herausforderung** für Estlands Profiköche stellt die Teilnahme am internationalen Kochwettbewerb Bocuse d'Or dar, unter Köchen auch als Koch-Olympiade bekannt.

**Im Januar 2014** ist Estland zum ersten Mal das offizielle Partnerland der Internationalen Grünen Woche 2014 in Berlin, der weltgrößten Messe für Ernährung, Landwirtschaft und Gartenbau. Aus diesem Anlass steht Estland die Aufgabe zu, die Eröffnungszereemonie der Messe und ein Kulturprogramm für etwa 5000 Menschen zu gestalten. Das Menü für den Empfang nach der Eröffnung wird von der Vereinigung der Estnischen Chefköche (Eesti Peakokkade Ühendus) zusammengestellt.

**Die professionellen Speisenzubereiter** messen sich auch innerhalb Estlands miteinander. Jedes Jahr wird das beste Kochbuch, der beste Koch, der beste Bäcker usw. gewählt. Darüber hinaus werden die 50 besten Restaurants ermittelt – dazu zu gehören ist eine große Auszeichnung.

**Auch für Lebensmittelproduzenten** werden Wettbewerbe veranstaltet, bei denen die Sieger mit dem Label „Tunnustatud Eesti maitse“ (Anerkannter estnischer Geschmack) und „Eesti parim toiduaine“ (Bestes Lebensmittel Estlands) ausgezeichnet werden.

**Das Interesse für das Thema Speisen** ist enorm gestiegen. In Estland sind im Laufe der Jahre hunderte von Kochbüchern erschienen. Gleichzeitig werden Koch- und Backzeitschriften herausgegeben. Eine wichtige Rolle spielen auch Kochportale wie *Nami-Nami* und *Toidutare* sowie rund hundert aktive Hobbyköche und Kochblogger, die bereits allgemeine Anerkennung genießen. Einige von ihnen leben zeitweise oder dauerhaft im Ausland und tauschen sich mit anderen am Thema interessierten Esten auf ihren Blog- und Fotoseiten über die regionalen Besonderheiten bei der Speisenzubereitung aus. Auf der Webseite [www.nami-nami.blogspot.com](http://www.nami-nami.blogspot.com) werden bereits seit Jahren estnische Speisen auf Englisch vorgestellt.



*Die Meister bei der Arbeit: Roman Zastserinski und sein Team.*

## Grießschaum

1 l Wasser  
125 g Grieß  
Zucker nach Geschmack  
100 g (gefrorene) Beeren (Moosbeeren, Heidelbeeren, Schwarze oder Rote Johannisbeeren)

Das Wasser zum Kochen bringen, den Grieß unter ständigem Rühren einrieseln lassen, Zucker dazugeben. Bei niedriger Temperatur 10 Minuten köcheln lassen. Die Beeren zerdrücken und in den kochenden Brei rühren. Den Brei abkühlen lassen und anschließend mit einem Mixer zu dichtem Schaum schlagen. In Dessertgläser geben und kalt stellen. Mit Milch servieren.

Bei Zubereitung mit Saft folgende Zutaten verwenden:

0,2 l unverdünnter Saft (z. B. Moosbeeren- oder Schwarzer Johannisbeersaft)  
0,8 l Wasser  
125 g Gries  
Zucker nach Geschmack

Den Saft gleich am Anfang ins Wasser geben und zum Kochen bringen.

Eine besondere Delikatesse ist auch der Rhabarber-Grießschaum:

250 gr Rhabarber, in Stücke geschnitten  
0,9 l Wasser  
125 g Gries  
160 gr Zucker

Die Rhabarberstücke gleich am Anfang ins Wasser geben und zum Kochen bringen.

Die **estnische Lebensmittelindustrie** hat damit begonnen Nostalgieartikel herzustellen – Eisprodukte, schokoüberzogene Quarkriegel (*kohuke*), Würste und Wiener Würstchen nach Konservierungsmittelfreien Rezepten aus der Sowjetzeit. Die Fleischindustrie kommt Kundenwünschen entgegen und vermindert in ihren Produkten den Anteil von Salz, synthetischen Farbstoffen, Konservierungsstoffen und Geschmacksverstärkern. Nach einer Kampagne gegen Transfettsäuren in Lebensmitteln, die von Evelin Ilves, der Gattin des amtierenden estnischen Präsidenten ins Leben gerufen wurde, hat die Süßwarenfabrik Kalev die Verwendung von Transfetten in ihren Produkten eingestellt. Außerdem versucht Kalev im Bereich des Möglichen den Zuckergehalt zu senken und die Verwendung von synthetischen Farbstoffen zu reduzieren.



*Quarkriegel (kohuke) – die Quarkleckerei aus der Sowjetzeit wird heute noch hergestellt.*

Das **dunkle Sauerteig-Roggenbrot** ist seit etwa tausend Jahren ein wichtiger Bestandteil der estnischen Kultur bzw. Identität. Über lange Zeit ist es auch ein Hauptnahrungsmittel gewesen. Abgesehen vom Brei wurden alle anderen Nahrungsmittel als Beilage zum Brot (*leivakõrvane*) angesehen und nicht umgekehrt. Noch vor hundert Jahren wurde bei einem estnischen Bauern mehr als die Hälfte des Tagesbedarfs an Energie und der Hauptteil des lebensnotwendigen Nährstoffbedarfs durch Brot abgedeckt. Kein Wunder also, dass in Estland schon immer der Spruch galt: „Die Arbeit fürchtet sich vor Männern, die Brot gegessen haben.“

In **alten Zeiten** machte jede Bauernfamilie ihr Brot selbst. Wenn gebacken wurde, dann gleich in großen Mengen, weil ein Sauerteig-Roggenbrot über längere Zeit hinweg weich blieb. Heutzutage finden sich in den Läden und Supermärkten über hundert Sorten Weiß- und Schwarzbrot, wobei das Angebot an Weißbroten aus weißem Weizenmehl bedauerlicherweise lange die Oberhand behielt. Die Vorliebe der Esten für Weißbrot stammt aus Zeiten, in denen das Bauernvolk mit Roggenbrot vorliebnehmen musste, Gutsbesitzer und Stadtbürger hingegen sich Weißbrot schmecken ließen. Dank gesundheitlicher Aufklärung legt man in unserem Jahrtausend jedoch mehr Wert auf die gesünderen Produkte aus Vollkornweizen- und Roggenmehl. Es ist erfreulich, dass die Zahl der Menschen, die ihr Roggenbrot zu Hause selbst backen, ständig zunimmt.

Bei den **Milch- und Molkereiprodukten** ist der Glaube der Verbraucher an die höhere Qualität der einheimischen Produkte nach wie vor ungebrochen. Zu den neuesten Verkaufsschlägern zählen nicht-pasteurisierte Vorzugsmilch und an speziellen Automaten angebotene Bio-Milch. Ebenso beliebt ist Kefir mit probiotischen Stoffen und Sauermilchgetränke mit Beeren. Joghurts mit den verschiedensten Beeren- und Fruchtzutaten enthalten Probiotika. Ihre Haltbarkeit wird durch Erhitzen nicht verlängert. Reduktion des Zuckergehalts, Erhöhung der natürlichen Bestandteile sowie das Clean Label, das für einen minimalen Gehalt oder das völlige Fehlen von künstlichen Zusatzstoffen steht, gehören zu den neuesten Trends. Weiterer Beliebtheit erfreuen sich traditioneller Quark, Hüttenkäse sowie verschiedene Arten von Quarkspeisen.

**Hartkäse, wie man ihn aus Frankreich,** der Schweiz oder Holland kennt, hat das Stammvolk der Esten nie hergestellt. Zwar machten die an der estnischen Westküste lebenden Küstenschweden im Mittelalter Käse und bezahlten mit diesem ihre Abgaben. Auch wurde in den an Russland grenzenden Gebieten im Südosten Estlands ein relativ harter Hüttenkäse mit Kümmel (estn. *sõir*) gefertigt. Die Gewohnheit, halbfesten gelagerten Käse zu essen, etablierte sich in Estland jedoch erst durch die Gutsherren und reichen Stadtbewohner deutscher Herkunft.



**Die Weihnachtsgerichte,** die in alten Zeiten eher dürftig ausfielen, wurden bis zum Ende der 1930er Jahre immer üppiger und haben sich seither nicht wesentlich verändert. Auch wenn der Geldbeutel noch so schmal ist und die Ansprüche an die Figur noch so hoch sind, zum holden Weihnachtsfest müssen Sülze, Schweine- oder Gänsebraten, Ofenkartoffeln, Sauerkraut und Blutwurst sowie Äpfel, Mandarinen, Schokolade, Nüsse und Pfefferkuchen auf den Tisch. Und wenn es in einer Familie mit Kindern mal vorkommt, dass die Speisen fertig gekauft werden, so werden die Pfefferkuchen doch immer noch mit Freude selbst gebacken.

**Das neue Jahr beginnt** für den Esten in der Regel mit einem Völlegefühl vom vielen Essen, einem schlechten Gewissen, und häufig auch mit dem strengen Vorsatz, die angefütterten Pfunde in wenigen Wochen wieder abzubauen. Letzteres gerät aber schon bald in Vergessenheit und wird mit großer Wahrscheinlichkeit erst im darauf folgenden Jahr wieder aktuell. Weihnachten ist die einzige Zeit, zu der man einem Esten statt „Jätku leiba!“ (wörtlich: „Möge das Brot reichen!“) „Head isu!“ („Guten Appetit!“) wünschen sollte.

**Ostern verbindet man** in Estland mit dem Frühlingsbeginn: Man färbt Eier und verschenkt sie gern an Freunde. Die Fleißigeren unter den Osterfreunden bereiten Pas'cha zu, eine traditionelle russische Süßspeise, die nur zu Ostern gereicht wird.



**Die Traditionen,** zur Fastnacht Erbsensuppe und Eisbein und am Martinstag eine Gans zu essen, haben sich eher in der Landbevölkerung erhalten. Jemand, der seit mehreren Generationen in der Stadt lebt, begnügt sich damit, dass er eine im nächstgelegenen Café gekaufte Schachtel mit Sahnehütchen dekorierte Fastnachtsteilchen nach Hause bringt.



## Bratäpfel

*8 (säuerliche) Äpfel*

*50 g Rosinen, zerkleinerte Haselnüsse und/oder Mandeln*

*1 EL Zucker (oder 2 EL brauner Zucker)*

*2 TL Zimt*

*Butter*

Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Die Äpfel gut waschen. Die Kerngehäuse (z. B. mit einem Apfelausstecher) so entfernen, dass der Boden der Äpfel unversehrt bleibt. Rosinen, Nüsse, Zucker und Zimt gut miteinander vermischen. Die vorbereiteten Äpfel nebeneinander auf ein mit Butter eingefettetes Backblech legen. Die Äpfel mit der Rosinen-Nuss-Mischung füllen. Je nach Apfelsorte 25–40 Minuten backen, bis die Äpfel weich sind. Mit Vanillesoße oder Vanilleeis servieren.



**Text:** Maire Suitsu, Estnisches Institut

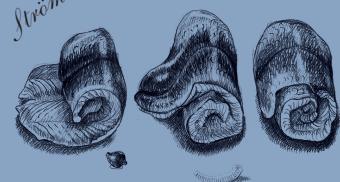
**Layout und Illustrationen:** Krete Pajo

**Übersetzung:** Karin Zurbuchen

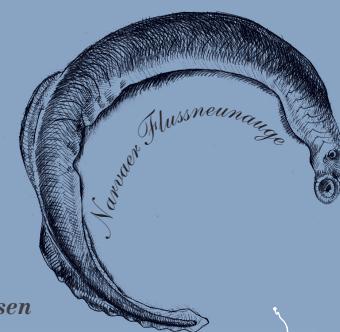
**Sprachredaktion:** Bernd Lüecke

**Fotos:** Mari Aidla, Estnisches Museum für angewandte Kunst und Design, Jaan Heinmaa, Johannes Hõimoja, Jarek Jõepera, Lauri Laane, Krete Pajo, Tiit Rammul, Katrin Tombak, Familienalbum.

Strömlingsrollen



Tallinner Strömlinge



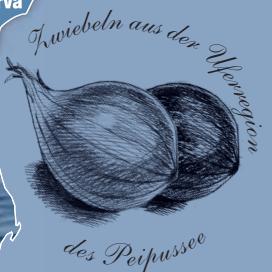
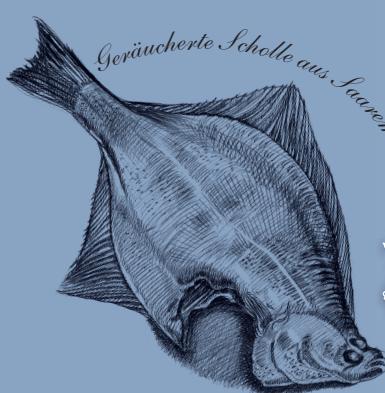
Narvaer Flussneunauge

Finnischer Meerbusen

Ostsee

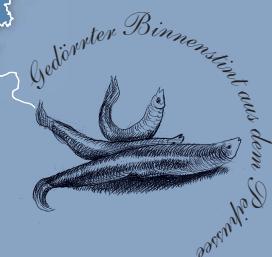


Geräucherte Scholle aus Saaremaa



Zwiebeln aus der Westpartie des Peipussee

Blutwurst



Gedörrter Binnenstint aus dem Põltsamaa

Bierenwein Põltsamaa Kuldne



Zackelkuchen nach Mulgi-Art





Estnische Küche  
Herausgeber: Estnisches Institut

10140 Tallinn, Estland  
Tel.: (+372) 631 4355  
E-Mail: [estinst@estinst.ee](mailto:estinst@estinst.ee)  
[www.estinst.ee](http://www.estinst.ee)



ISBN (gedruckte) 978-9949-9439-9-9  
ISBN (pdf) 978-9949-9507-0-6

