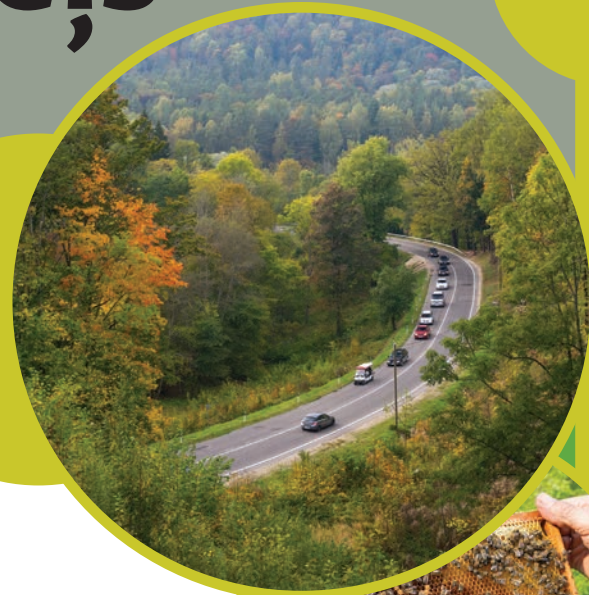




# Kulinārais maršruts „Livonijas garša“ Baltijas ceļš



Maršruts "Baltijas ceļš" ir izveidots par godu unikālai akcijai 1989. gada 23. augustā, kad triju valstu iedzīvotāji sadevās rokās apmēram 600 km garā dalībnieku ķēdē un savienoja valstu galvaspilsētas – Viļņu, Rīgu un Tallīnu. Vēsturiski šis ceļš izmantots un bijis zināms jau 14. – 15. gadsimtā un pat agrāk.

Šajā reģionā graudaugu ēdieniem ir sena vēsture, daudzviet cep gardu rudzu ierauga rupjmaizi, Vidzemes pusē nogaršojiet to kopā ar kaņepju staku. Miežus cep karašās, vāra grūbu un bukstiņputrā. No kviešu miltiem cep ūdenskliņģerus ar ķīmenēm. Graudu ceļam var izsekot zemnieku saimniecībās un atjaunotās vējdzirnavās.

Vasaras saulgriežos daudzviet gatavo Jāņu sieru, ik dienas piedāvā arī citus gardus sierus no govju un kazas piena. Iecienītas dažādi gatavotas upju un ezeru zivis, vietējo mājlopu un mājputnu ēdieni, arī medījumi, aizdarīti ar gardām mērcēm. Dzīvas uguns dūmi sulīgam cepetim vai karstai zupai piešķir jauku smaržu. Piedevās – saknes un zaļumi, pupas, zirņi un sēnes. Zupām un salātiem pievieno savvaļas augus: skābenes, pieneņu, gārsu un jauno nātru lapiņas.

Palutiniet sevi ar svaigu medu, speķa pīrāgiem, plātismaizēm, kliņģeriem, saldēdienu no rudzu maizes, medus kūkām un piparkūkām. Piedāvājumā atradīsiet gan vienkāršus tradicionālos ēdienus, gan romantiskus mielastus pilīs un muižās, gan īpašu bruņinieku mielastu ar Livonijas laikam raksturīgu garšvielu izmantošanu. Slāpes var veldzēt ar zāļu tējām, bērzu sulām, ogu dzērieniem, gardu alu, vīnu vai stiprāka dzēriena glāzīti.

The "Baltic Way" route is in honour of a unique demonstration on August 23, 1989, when residents of the three Baltic States joined hands in a chain of participants that stretched along a nearly 600 km distance to link the three capital cities of Vilnius, Riga and Tallinn. In historical terms, this route was used from the 14th or 15th century or even earlier than that.

Grain-based foods in this region have a long history. Tasty and yeasty rye bread is common, and in Vidzeme, try it with some hemp butter. Barley is used to bake buns and for porridges. Wheat is used to bake water pretzels with caraway seeds. Visit farms and restored windmills to track the route of grain.

A special cheese is part of Summer Solstice celebrations, and on a daily basis you can enjoy other tasty cheeses made of cow and goat milk. Various river and lake fishes are popular, as are local meat and fowl dishes and wild game with tasty sauces. A roast or a pot of soup cooked on a live campfire will have a lovely aroma, and it will be served with vegetables, greens, beans, peas and mushrooms. Wild plants such as sorrel, dandelion or young nettle leaves are added to soups and salads.

Treat yourself with fresh honey, bacon pies, sheet cakes, pastries, rye bread desserts, honey cakes and gingerbread. You will find simple and traditional dishes, romantic meals in castles and estates, as well as a special knighthood repast with spices typical in the age of the Livonian Order. Slake your thirst with herbal teas, birch juice, berry beverages, tasty beer or wine or a glass of something stronger.









# Kulinārais maršruts „Livonijas garša“

## Baltijas ceļš



Šis izdevums tapis projekta "Livonijas kulinārais ceļš" un finansēts "Interreg Estonia-Latvia" programmas ietvaros no Eiropas Reģionālā attīstības fonda. Šī informācija atspoguļo autora viedokli. Programmas vadošā iestāde neatbild par tajā ietvertās informācijas iespējamo izmantošanu.

This edition has been created within the framework of the project "Livonian Culinary Route" and financed by the European Regional Development Fund "Interreg Estonia-Latvia" programme. This information reflects the views of the author. The Managing Authority of the Programme is not responsible for the possible use of the information contained therein.

