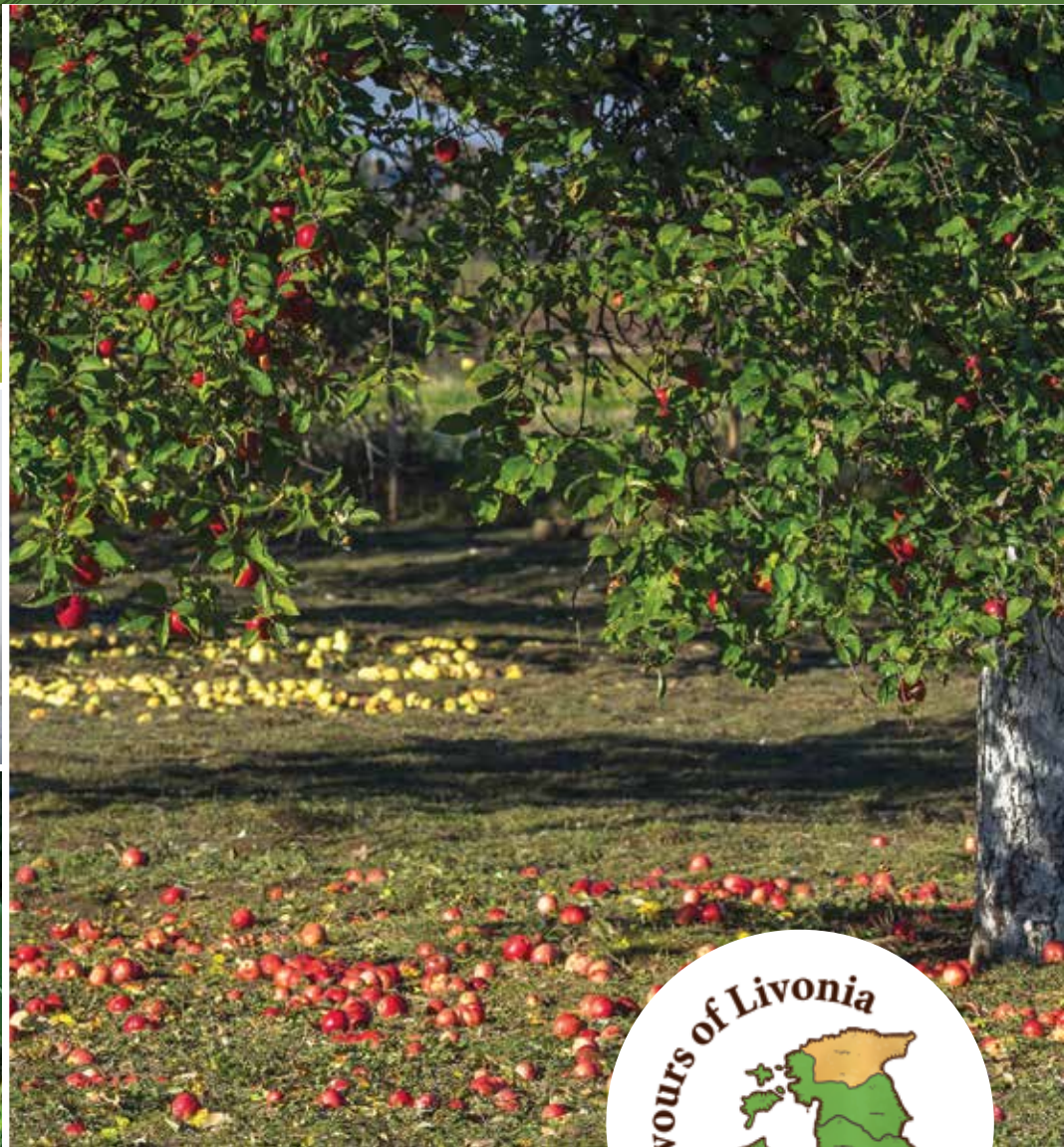


ESTLAND - LETTLAND

# KULINARISCHES LIVLAND












WORKSHOPS,  
RUNDREISEN,  
BAUERNHÖFE UND CAFÉS



**Legend • Zeichenerklärung • Условные знаки**

0 35 km

- |  |   |   |
|--|---|---|
|  Motorway • European road number<br>Autobahn • Europas Straßennummer<br>Автомостраль • Номер дороги |  Other roads<br>Андре Strassen<br>Прочие дороги                        |  Airport • Bus terminal<br>Flughafen • Autobusbahnhof<br>Аэропорт • Автобусная станция |
|  Trunk road<br>Fernverkehrsstraße<br>Магистральная дорога   |  Ferry<br>Fähre<br>Паром   |  National boundary<br>Staatsgrenze<br>Граница государства                              |
|  Main road<br>Hauptstrasse<br>Главная дорога  |  Railway • Station<br>Eisenbahn • Bahnhof<br>Железная дорога • Станция |  National capital<br>Hauptstadt eines Staates<br>Столица государства                   |

**Rīga**



# ÜBER DAS KULINARISCHE LIVLAND

## LIVLAND

Das Kulinarische Livland vereint kleine und große gastronomische Angebote, die auf der traditionellen lettischen und estnischen Küche, der Geschichte und den Einflüssen der historischen Region Livland gründen.

Livland war ein Zusammenschluss von Regionen, der vom Deutschen Orden nach den Kreuzzügen im 13. Jahrhundert verwaltet wurde. Das Gebiet von Livland umfasste den größten Teil des heutigen Estlands und große Teile des heutigen Lettlands. Obwohl die Grenzen Livlands längst von der Weltkarte verschwunden sind, besteht die traditionelle Küche von uns Letten und Esten immer noch im Wesentlichen aus den gleichen Lebensmitteln, die schon vor Jahrhunderten hier hergestellt und verspeist wurden. Wir backen immer noch Brot im Brotfen und brauen Bier. Wie schon zu alten Zeiten bereiten wir Pilze, Fisch- und Wildgerichte zu. In der Blütezeit Livlands kam die Verwendung von Pfeffer, Ingwer, Nelken und Zimt auf. Die Menge der benutzten exotischen Gewürze in einem Gericht hing vom Wohlstand der Adligen in den Hansestädten ab – Orte wie Riga, Reval (Tallinn) und Dorpat (Tartu).

## WAS FINDEN SIE IN DER BROSCHÜRE?

Diese Broschüre stellt thematische Besuche, Programme und Touren in Lettland und Estland vor. Sie sind für individuelle Reisen und/oder Gruppenreisen konzipiert und können leicht an die Bedürfnisse der Besucher angepasst werden. Zum kulinarischen Erleben gehört es, einzigartige regionale Lebensmittel direkt bei den Produzenten kennenzulernen und am Kochen teilzunehmen sowie hausgemachte traditionelle Gerichte zu verkosten und regionale Weine und Biere zu genießen.

Diese Reisebroschüre wird durch zwei weitere nützliche Titel ergänzt:

– die Broschüre „Der Geschmack von Livland – Speisen“ stellt lettische und estnische Speisen livländischen Ursprungs vor, die noch immer in beiden Ländern beliebt sind und die von kreativen Restaurantköchen an die moderne Küche angepasst wurden. Die Broschüre erklärt die Gerichte und ihre Zutaten sowie deren Verwendung im Alltag und zu festlichen Anlässen. Sie ist verfügbar in folgenden Sprachen: Lettisch, Englisch, Russisch, Finnisch, Estnisch, Deutsch.

Herunterzuladen unter [www.flavoursoflivonia.com/de/der-geschmack-von-livland](http://www.flavoursoflivonia.com/de/der-geschmack-von-livland)

– die Karte „Der Geschmack von Livland“ mit 250 Landrestaurants, Pensionen und produzierenden Bauernhöfen, die es Ihnen ermöglicht, Informationen zum Einfluss der livländischen Zeit auf die zeitgenössische Küche zu erhalten. Sie ist verfügbar in folgenden Sprachen: Lettisch, Englisch, Deutsch, Finnisch, Russisch, Estnisch.

Herunterzuladen unter

[www.flavoursoflivonia.com/de/veroeffentlichungen](http://www.flavoursoflivonia.com/de/veroeffentlichungen)

Weitere Informationen zum Kulinarischen Livland finden Sie auf der Website

[www.flavoursoflivonia.com](http://www.flavoursoflivonia.com)



**Interreg**  
**Estonia-Latvia**  
European Regional Development Fund



EUROPEAN UNION

Das Projekt „Kulinarische Route von Livland“ wird im Rahmen des Programms „Interreg Estland-Lettland“ von den Mitteln aus dem Europäischen Fonds für regionale Entwicklung umgesetzt.

Diese Veröffentlichung spiegelt die Ansicht des Autors wider. Die Verwaltungsbehörde des Programms ist für die mögliche Verwendung der darin enthaltenen Informationen nicht verantwortlich.

# INHALT

REISEN NACH UND INNERHALB VON LETTLAND UND ESTLAND .....	3
--	---

## KULINARISCHE WORKSHOPS..... 4

<b>LETTLAND</b>	<b>Zubereitung von traditionellen lettischen Gerichten</b> im Vinkalni-Landgästehaus.....	5
	Thema „Möhrenpirogge „Sklandrausis““ .....	6
	<b>Brotback-Workshop</b> im Bērziņi-Landhaus .....	7
	<b>Koch-Meisterkurs „Probier das Leben!“</b> im Mazsālijas-Gästehaus .....	8
	<b>Pilz-Kochkurs</b> im Kārļamuiža-Landhotel .....	9
	<b>Koch dir ein raditionelles einheimisches Gericht</b> in der Rannametsa-Küche.....	10
<b>ESTLAND</b>	<b>Kulinarisches Livland – Einheimisches Essen</b> auf dem Tiido-Tiiu-Hof.....	11
	<b>Workshop</b> im „Haus der kulinarischen Erlebnisse“.....	12

## BAUERNHÖFE UND CAFÉS..... 13

<b>LETTLAND</b>	<b>Besuch</b> der Nornieki-Straußenfarm.....	14
	<b>Suiti – Eine traditionelle Mahlzeit</b> im Landgasthaus „Spēlmaņu Krogs“ .....	15
	<b>Mittagessen des Müllers</b> in der Windmühle von Āraiši .....	16
	<b>Hanfdelikatessen</b> auf dem Adzelvieši-Bauernhof.....	17
	<b>Sprudelnder Birkensaft</b> in der Birzī-Fabrik .....	18
	<b>Exkursion und Fischverkostung</b> auf dem Fischerhof Dieniņas .....	19
<b>ESTLAND</b>	<b>Workshop zum Thema „Fairer Gartenbau“</b> im Landgästehaus Klaara-Manni.....	20
	<b>Besuch auf einem russischen Bauernhof</b> mit Verkostung von traditionellen Speisen .....	21
	<b>Den Geschmack des Kulinarischen Livlands</b> im Café des Kapteni-Bauernhofs kennenlernen .....	22
	<b>Kräutergarten</b> des Tamme-Bauernhofs .....	23
	<b>Geschmackserlebnisse</b> auf Saaremaa - <b>Wacholdersirup- Verkostung</b> auf dem Orbu-Bauernhof .....	24
	Besuch bei <b>ÖUN DRINKS</b> , einem regionalen Hersteller von <b>Craft Soft Drinks</b> auf Saaremaa .....	25
	<b>Kulinarisches Erlebnispaket „Seto Süük ja Juuk“</b> .....	26
	<b>Räuchern von Schweinefleisch</b> in der Rauchsauna des Mooska-Bauernhofs .....	27

## KULINARISCHE RUNDREISEN..... 28

<b>LETTLAND</b>	<b>Kulinarische Aktivtour</b> im Gauja-Nationalpark .....	29
	Kulinarisches Livland in <b>der Region Vidzeme</b> .....	32
	Kulinarisches Livland in <b>der Region Kurzeme</b> .....	34
<b>ESTLAND</b>	<b>Pärnumaa – Kihnu - Viljandimaa</b> .....	36
	<b>Tartu - Haanja - Setomaa</b> .....	38
<b>LETTLAND- ESTLAND</b>	<b>Aktive Gourmet-Tour</b> .....	40
	<b>Regionale Spezialitäten und wunderschöne Naturlandschaften</b> in Lettland und Estland .....	44
	<b>Geschmacksabenteuer</b> in Lettland und Estland .....	48

# REISEN NACH UND INNERHALB VON LETTLAND UND ESTLAND

Reisende können das nördliche Baltikum auf dem See-, Luft- und Landweg erreichen. Die wichtigsten Flughäfen befinden sich in den Hauptstädten Riga und Tallinn; viele Flüge werden auch zwischen beiden Städten angeboten. Die wichtigsten Fährhäfen sind Riga, Liepāja und Ventspils in Lettland sowie Tallinn in Estland. Autofähren verbinden die estnischen Inseln mit dem Festland. Zwischen Riga und Tallinn gibt es gute Busverbindungen.



## FLUGGESELLSCHAFTEN

### airBaltic

Die nationale lettische Fluggesellschaft, die Flüge zu über 50 Zielen in Europa und darüber hinaus von Riga, Vilnius und Tallinn aus anbietet.

[www.airbaltic.com](http://www.airbaltic.com)

### Nordica

Die nationale estnische Fluggesellschaft in Kooperation mit LOT Polish Airlines.

[www.nordica.ee](http://www.nordica.ee)



## BUSSE

### Lux Express:

[www.luxexpress.eu](http://www.luxexpress.eu)

### Ecolines:

[www.ecolines.eu](http://www.ecolines.eu)

### Eurolines:

[www.eurolines.eu](http://www.eurolines.eu)

Eine Busfahrt von Tallinn nach Riga dauert ca. 4-5 Stunden.



## BUSUNTERNEHMEN IM CHARTERVERKEHR

### Go Bus Charters

Reisebusse und Minibusse von sehr guter Qualität, die Fahrten in den baltischen Ländern und Skandinavien anbieten. Hochprofessionelle, freundliche und erfahrene Busfahrer und Mitarbeiter, großer Fuhrpark und flexibler Service.

Telefon: +372 631 0011,  
+372 55 645 753

Email: [tellimine@gobus.ee](mailto:tellimine@gobus.ee)

[www.gobus.ee](http://www.gobus.ee)



## FÄHREN

### Tallink Silja Line

Der führende Anbieter von hochwertigen Mini-Kreuzfahrten und Personenbeförderung in der nördlichen Ostseeregion.

Helsinki – Tallinn

Helsinki – Stockholm

Riga – Stockholm

[www.tallinksilja.com](http://www.tallinksilja.com)

### Viking Line

Der führende Anbieter von hochwertigen Mini-Kreuzfahrten und Personenbeförderung in der nördlichen Ostseeregion.

Helsinki – Tallinn

Helsinki – Stockholm

[www.vikingline.com](http://www.vikingline.com)

### Eckerö Line

Estnische Fährgesellschaft und Reiseunternehmen.

Tallinn – Helsinki

[www.eckeroline.ee](http://www.eckeroline.ee)

### Fähren innerhalb Estlands

Autofähren verkehren zwischen den Inseln und dem Festland:

Kihnu und andere kleine Inseln

[www.veeted.com](http://www.veeted.com)

Muhu, Hiiumaa und Saaremaa

[www.praamid.ee](http://www.praamid.ee)

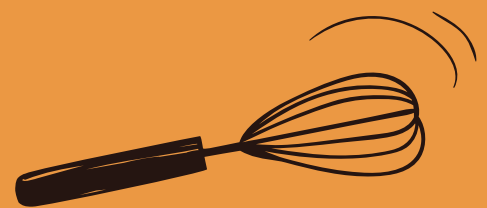


## AUTOVERMIETUNG

Avis, Budget, Sixt und Hertz sind internationale Autovermieter mit großen weltweiten Netzwerken und einem standardisierten Servicelevel.



# KULINARISCHE WORKSHOPS



Diese Workshops wurden ins Leben gerufen, um Kochliebhaber zusammenzubringen. In einer freundlichen und entspannten Atmosphäre präsentieren die Gastgeber ihre Interpretationen der traditionellen Küche in Form von modernen Menüs und teilen ihr Know-how mit den Gästen. Die Zutaten und Speisen sind frisch, selbstgezogen, aus der Natur, saisonal, von guter Qualität und hausgemacht. Die Gäste können bei der Ernte im Garten mitmachen. In der Regel wird die Mithilfe bei der Zubereitung mit einem gemeinsamen Essen belohnt.



## KULINARISCHE WORKSHOPS

# Zubereitung von traditionellen lettischen Gerichten im Vīnkalni-Landgästehaus

### ALLGEMEINE INFORMATIONEN

SAISON:	Mai - Oktober
KAPAZITÄT:	8-20 Personen
DAUER DES PROGRAMMS:	1.5 - 3 Stunden (je nach Gruppengröße)
SPRACHEN:	Englisch, Lettisch, Russisch, Deutsch, Italian
INHABER:	Frau Zanda Žentiņa und Herr Uldis Žentiņš

[www.vinkalniesi.lv](http://www.vinkalniesi.lv)

### INFORMATION

Das Landhaus Vīnkalni befindet sich in Nord-Vidzeme in der Nähe von Valmiera, am Ufer des Miegupite-Flusses. Neben gastronomischen Workshops gibt die Gastfamilie auch Informationen zu lettischen Liebesritualen des 12. Jahrhunderts und veranstaltet Shows für Jungvermählte. Gäste können das Kochen auf offenem Feuer erleben und sich zum Thema der Erhaltung und Restaurierung von Antiquitäten informieren. Der Vermieter Uldis hat mindestens 20 Mitgifttruhen, mehrere Schränke, Kommoden, Tische, Koffer, Trommeln und Drehräder restauriert. Auf dem Hof wird auch Wein angebaut. Zum Gehöft gehört ein restaurierter Pferdestall aus dem 19. Jahrhundert mit einem Feierraum. Den Besitzern ist eine Lebensweise im Einklang mit der Natur sehr wichtig. Sie haben das sogenannte Grüne Zertifikat erhalten, das lettische Umweltlabel für Unternehmen im ländlichen Tourismus.

**Die Inhaber bietet 3 verschiedene lettische Gerichte für einen Koch-Workshop an** (es können maximal zwei gewählt werden):

**1. „Biguzis“** - ein traditionelles ländliches Dessert, das normalerweise aus Brot und etwas süßer Sahne sowie aus Waldbeeren hergestellt wird. Die Zutaten sind Roggenbrot, Moosbeeren oder Preiselbeeren, Honig, Zimt und Schlagsahne. Das altbackene Roggenbrot wird zerkleinert oder gerieben. Die Beeren werden zu Saft zerdrückt, mit Wasser verdünnt, mit Honig gesüßt und über das Brot gegossen. Wenn das Brot die Flüssigkeit aufgesaugt hat, wird die Masse mit Schlagsahne überzogen.

**2. Frischkäse aus Kuhmilch mit verschiedenen Beigaben** (Kreuzkümmel, Hanf, Kräuter, Gemüse). Es werden nur regionale Produkte verwendet. Zuerst erzählt die Inhaber von der Herstellung des Käses sowie von den Kräutern und Gewürzen. Danach beginnt sie mit der Käseherstellung, während die Gäste dem Ganzen

### ORT

 **LETTLAND**

Adresse: "Vīnkalni", Kauguru pag.,  
Beverīnas nov.,  
LV- 4224, Lettland

Entfernung von der Hauptstadt: **Riga, 112 km**

Entfernung von der nächstgelegenen Stadt: **Valmiera, 12 km**



folgen und am Prozess teilhaben, indem sie Kräuter und Gewürze ihrer Wahl hinzufügen.

**3. Gebäck.** Piroggen (herzhafte und süße Teigtaschen) spielen in der lettischen Volkstradition eine wichtige Rolle – man buk sie einst zu Ehren der Himmelslichter. Heute stellt man sie zu festlichen Anlässen her. Die herzhafte Speckpiroggen sind wie ein Halbmond geschwungen, während die süßen Teilchen rund sind wie die Sonne. Die lettische Pirogge (pirāgs) wird aus Hefeteig hergestellt, sie ist zwischen 5 und 13 cm groß und hat als klassische Füllung Speckwürfel und Zwiebeln. Am Ende wird sie mit Ei bestrichen, so dass sie nach dem Backen bräunlich und glänzend aussieht. Die Piroggen können auch süß sein – in diesem Falle sind sie mit Hüttenkäse oder Äpfeln gefüllt.

### PROGRAMM

- Begrüßung und Einführung
- Tour durch das Haus, Besuch der Antiquitätenausstellung und ein Spaziergang durch den Weinberg
- Lebensmittel-Workshop
- Während des Workshops werden Infos über die lettische Küche und Traditionen gegeben
- Die fertige Mahlzeit kann genossen werden.



## KULINARISCHE WORKSHOPS

# Meisterkurs zum Thema „Möhrenpirogge „Sklandrausis““

### ALLGEMEINE INFORMATIONEN

SAISON:	Januar - Dezember. In der warmen Jahreszeit – von Mai bis Oktober – findet der Meisterkurs im Freien statt
KAPAZITÄT:	1 - 10 Personen
DAUER DES PROGRAMMS:	2 Stunden
SPRACHEN:	Lettisch, Russisch, Englisch
INHABER:	Frau Dženeta Marinska

[www.kolka.info](http://www.kolka.info)

### INFORMATION

Der Bauernhof Ūši befindet sich im Dorf Kolka, einem historischen Gebiet in Nordwestlettland, das heute als Livländische Küste bezeichnet wird. Die Liven sind eine der kleinsten ethnischen Gruppen Europas. Hier, am Kap Kolka, trifft die Ostsee auf den Rigaischen Meerbusen. Der Bauernhof Ūši ist seit 1902 im Besitz einer und derselben Familie und hat verschiedene Traditionen bewahrt. In der Vergangenheit waren der Fischfang und die Fischverarbeitung die Haupteinnahmequellen der Familie, außerdem wurde Vieh gehalten sowie Getreide und Gemüse angebaut. Heute ist die Familie im Landtourismus tätig, sie bietet Übernachtungsmöglichkeiten an und ist auf die traditionelle Küche der Liven spezialisiert. "Sklandrausis" ist eine alte und traditionelle Delikatesse in der Region Kurzeme, die vermutlich von den Liven in die lettische Kultur gebracht wurde. "Sklandrausis" werden mit ungesäuertem Teig aus Roggenmehl in runden Formen hergestellt, wobei die Ränder zusammengeklappt werden. Sie werden mit Kartoffelpüree und Karotten gefüllt, zu denen sich andere Zutaten – Butter, Sahne, Zucker, Eier etc. – gesellen können.

**ORT**

 **LETTLAND**

Adresse: „Ūši“, Kolka, Kolkas pag.,  
Dundagas nov., LV-3275,  
Lettland

Entfernung von der Hauptstadt: Riga, 160 km  
Entfernung von der nächstgelegenen Stadt: Roja, 28 km

### PROGRAMM

- Backen der Karottenkuchen mit der Inhaber
- Die Inhaber berichtet über die traditionelle Zubereitung der Karottenkuchen und anderer Speisen der Liven
- „Kostproben“ der livischen Sprache, die heute so gut wie ausgestorben ist, werden von der Inhaber gegeben.







## KULINARISCHE WORKSHOPS

# Brotback-Workshop im Bērziņi-Landhaus

### ALLGEMEINE INFORMATIONEN

SAISON:	Januar - Dezember
KAPAZITÄT:	10-15 Personen
DAUER DES PROGRAMMS:	2 - 2.5 Stunden
SPRACHEN:	Lettisch, Russisch
INHABER:	Frau Inga Lastovska und Herr Juris Lastovskis

[www.celotajs.lv/en/e/lauku\\_maizes\\_cepsana](http://www.celotajs.lv/en/e/lauku_maizes_cepsana)

### INFORMATION

Bērziņi ist der Name eines alten Bauernhofs in der Nähe des Dorfes Jūrkalne an der Küste der Region Kurzeme (Kurland), auf dem die Besitzer Juris und Inga Lastovski alte Familientraditionen bis heute pflegen. Seit vielen Generationen wird hier Brot gebacken. Die Gastgeberin Inga hat die Fertigkeiten von ihrer Schwiegermutter erlernt. Der Bauernhof steht auch Touristen offen, denen gezeigt und erzählt wird, wie lettisches Brot und Sauerrahm von Hand hergestellt werden. Der Hof wird von der Familie geführt und die gesamte Arbeit, einschließlich der Viehzucht und der Gartenpflege, wird in Eigenregie erledigt – auch die Kinder sind daran beteiligt. Der Vermieter Juris weiß von der Geschichte der Gegend seit dem 18. Jahrhundert zu erzählen. Damals wurde die Getreidemühle von Jūrkalne gebaut.

Für den Brotback-Workshop wird der süß-saure Teig bereits am Vortag angesetzt. Der Ofen wird zwei Stunden vor der Ankunft der Gäste angeheizt. Während des Workshops backen die Gäste ihre eigenen Brotlaibe. Seinen besonderen Geschmack und sein Aroma verdankt das Brot dem über 70 Jahre alten Ofen und den fast 200 Jahre alten Backwerkzeugen. Mit einem Wacholderbesen wird der Brotbackofen gekehrt. Der Hof wurde mit der Lettischen Kulturerbe-Prämie für seine Bemühungen um die Erhaltung von Brotbacktraditionen ausgezeichnet.

**ORT**

 **LETTLAND**

Adresse: „Bērziņi“, Jūrkalnes pag.,  
Ventspils nov., LV-3626,  
Lettland

Entfernung von der Hauptstadt: Riga, 196 km  
Entfernung von der nächstgelegenen Stadt: Ventspils, 49 km

### PROGRAMM

- Begrüßung durch die Besitzer
- Workshop: Formen der Brotlaibe und Backen des Brotes für anderthalb Stunden
- Während das Brot gebacken wird, hören die Gäste von der Familie Bērziņš und ihren Bäckertraditionen
- Verkostung des frisch gebackenen Brotes
- Optionales Mittagessen – es kann eine Lachs-suppe und ein traditionelles Dessert aus heimischen Produkten vorbestellt werden.





## KULINARISCHE WORKSHOPS

# Koch-Meisterkurs „Probier das Leben!“ im Mazsālijas-Gästehaus

### ALLGEMEINE INFORMATIONEN

SAISON:	Januar - Dezember
KAPAZITÄT:	6 - 12 Personen
DAUER DES PROGRAMMS:	4 Stunden
SPRACHEN:	Lettisch, Englisch, Russisch
INHABER:	Frau Gunita Štorha und Herr Gunārs Štorhs

[www.celotajs.lv/lv/e/viesu\\_nams\\_mazsalijas](http://www.celotajs.lv/lv/e/viesu_nams_mazsalijas)

### INFORMATION

Die Anfänge des Mazsālijas-Gästehauses gehen auf das Jahr 1847 zurück, als der deutsche Baron von Hahn beschloss, eine Wassermühle zu bauen. Noch heute kann man an diesem Ort den Hauch der Geschichte spüren – an der Wand der alten Mühlenschleuse finden sich die Initialen des Barons. Der stolzeste Teil des Anwesens ist das vollständig erhalten gebliebene Scheunengebäude mit seiner authentischen Dachdeckung, den Hauptmauern und den alten Balken aus Tannenholz. Heute dient die alte Wassermühle als Rastplatz, Gästehaus und Bio-Bauernhof. Auf dem Hof werden Wild und Forellen gezüchtet sowie Gemüse, Obst und Wein angebaut. Die Besucher können den Hirschgarten und Wildschweine vom Garten aus sehen, Beeren und Früchte probieren und an kreativen Workshops und Koch-Meisterkursen teilnehmen. Souvenirs sind erhältlich: Broschüren und Puzzles zum Thema Hirsche, hausgemachte Bonbons und Apfelchips.

Im Workshop werden Speisen auf dem Feuer zubereitet, wobei Hirsch, Forelle und Gemüse direkt vom Hof verarbeitet werden. Als Vorspeise können die Besucher Hirschtatar und gesalzene Forelle à la Kurzeme zubereiten. Für den Hauptgang kochen die Gäste in Butter gebratene Forelle mit gedünstetem Saisongemüse oder Rindfleisch mit Rosmarinkartoffeln. Zum Dessert wird Hüttenkäsecreme mit Erdbeersorbet angerichtet. Diese Gerichte repräsentieren die Themen Jagd und Fischerei, die sowohl auf dem Mazsālijas-Hof als auch in der ländlichen Region Kurzeme wichtige Aktivitäten sind. Alternativ bietet die Gastgeberin auch einen Pfannkuchenworkshop an.



### ORT

 **LETTLAND**

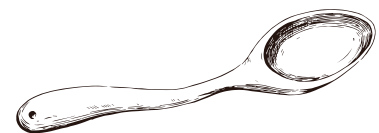
Adresse: „Mazsālijas“, Snēpeles pag.,  
Kuldīgas nov., LV-3328,  
Lettland

Entfernung von der Hauptstadt: **Riga, 166 km**

Entfernung von der nächstgelegenen Stadt: **Kuldīga, 12 km**

### PROGRAMM

- Treffen mit den Gastgebern, Vorstellung von Haus und Hof
- Kochen mit den Gastgebern, während die kulinarischen Traditionen der Region Kurzeme vorgestellt werden
- Gemeinsames Essen
- Kurztour über das Anwesen – mit Hirschgarten und Weinkeller. Verkostung von hausgemachtem Apfelbrand





## KULINARISCHE WORKSHOPS

# Pilz-Kochkurs im Kārļamuiža-Landhotel

### ALLGEMEINE INFORMATIONEN

SAISON:	August - Oktober
KAPAZITÄT:	8 - 15 Personen
DAUER DES PROGRAMMS:	3 Stunden
SPRACHEN:	Lettisch, Russisch, Englisch
INHABER:	Frau Baiba Stepiņa



[www.karlamuiza.lv](http://www.karlamuiza.lv)

### INFORMATION

Das Kārļamuiža-Landhotel und Restaurant befindet sich im Gauja-Nationalpark, im alten Tal des Amata-Flusses in der Nähe von Cēsis und Sigulda. Das Herrenhaus (ursprünglich „Gut Karlsruhe“ genannt) wurde im 18. Jahrhundert erbaut und als barockes Herrenhausensemble mit Landschaftspark angelegt. Das Herrenhaus hat während des Krieges stark gelitten. Heute ist daraus ein Hotel mit Restaurant entstanden, in dem moderne Annehmlichkeiten in großzügigen Appartements und Zimmern auf die Besucher warten. Das alte Gebäude hat seine alte Eleganz und den ursprünglichen Stil bewahrt. Auch der alte Apfelgarten und der Landschaftspark sind erhalten geblieben, ebenso wie die alte Kulturlandschaft entlang des Amata-Flusses.

Das Restaurant serviert Gerichte aus regionalen Zutaten. Im Hotelgarten werden Gemüse, Gewürze und Kräuter angebaut. Auf der Speisekarte des Restaurants stehen sieben Pilzgerichte, darunter ein Dessert – Pilz-Panna Cotta mit Pfifferlingen! Pilze sind in der lettischen Küche wichtig, vor allem natürlich in der Saison von Spätsommer bis zum Herbst.

Das Hotel befindet sich im Gauja-Nationalpark und die Pilze stammen aus den nahen Wäldern.

Die Gäste bereiten hier zusammen mit dem Chefkoch des Restaurants Gerichte aus Waldpilzen zu.



### ORT

 **LETTLAND**

Adresse: Kārļi, Drabešu pag.,  
Amatas nov., LV-4138,  
Lettland

Entfernung von der Hauptstadt: Riga, 70 km

Entfernung von der nächstgelegenen Stadt: Cēsis, 11 km

### PROGRAMM

- Ankunft am Kārļamuiža-Landhotel
- Besichtigung des Hauses und seiner Umgebung
- Begrüßung durch den Chefkoch. Vorstellung der verschiedenen Pilzarten und der Zubereitungsvarianten in Lettland
- Kochen mit dem Chef (Dauer: etwa 2 Stunden). Das Kochen findet in gemeinsamer Runde statt, während das Rezept ausführlich erklärt wird
- Gemeinsames Abendessen
- Nach dem Essen besteht die Möglichkeit zu einer Wanderung durch den alten Apfelgarten, den Landschaftspark und im Tal des Amata-Flusses.



## KULINARISCHE WORKSHOPS

# Koch dir ein traditionelles einheimisches Gericht in der Rannametsa-Küche

### ALLGEMEINE INFORMATIONEN

SAISON:	Januar - Dezember
KAPAZITÄT:	1 - 4 Personen
DAUER DES PROGRAMMS:	2-3 Stunden
SPRACHEN:	Estnisch, Englisch, Deutsch
INHABER:	Frau Käthlin Palu

[www.puhkakihnus.ee](http://www.puhkakihnus.ee)

### INFORMATION

Kihnu ist die siebtgrößte Insel Estlands und liegt zwischen 56 winzigen Eilanden im Rigaischen Meerbusen. Luftlinie ist die Insel etwa 40 km von Pärnu und etwa 12 km von Munalaiu entfernt. Sie ist zwar auf der Karte klein, aber doch groß genug, um auf ihr ordentliche Wanderungen zu absolvieren – 7,5 km lang und 3,5 km breit. Auf 16,4 km<sup>2</sup> bietet Kihnu viel Natur; kleine, aber sehr schöne Waldwege, eine Reihe von Sehenswürdigkeiten und verschiedene Veranstaltungen, so dass hier ein erlebnisreicher Urlaub verbracht werden kann. Die Hauptbeschäftigungen der Einheimischen sind Handwerk, Fischerei und Tourismus.

Der Rannametsa-Hof wurde 1956 erbaut, als Georg Palu, ein Fischer in der vierten Generation, seiner Familie ein neues Zuhause baute. Heute leben sein Sohn und sein Enkel unter demselben Dach. Die jungen Bewohner bieten Besuchern die Möglichkeit, mit ihnen eine regionaltypische Alltagsmahlzeit zu kochen. Alles, was den Gästen angeboten wird, wird mit Liebe vorbereitet und von den Gastgebern selbst geplant. Das Essen kommt aus der Küche des Hofes und wird vor Ort angeboten. Wenn es das Wetter erlaubt und das Glück dem Fischer hold war, wird frischer Fisch direkt aus dem Meer aufgetischt.

Name der Mahlzeit lautet auf Estnisch Kala, kartul ning panniliha („Fisch, Kartoffeln und Fleisch aus der Pfanne“). Fisch war schon immer Lebensmittel Nummer Eins für die Inselbewohner. Es gab Zeiten, in denen Robbenfleisch ebenso wichtig war, aber aufgrund von Jagdbeschränkungen wird es heute weitestgehend durch Schweinefleisch ersetzt. Die häufigste Mahlzeit der Einheimischen ist Fisch, der

**ORT**

 **ESTLAND**

Adresse: „Rannametsa talu“, Linaküla,  
88003 Kihnu vald, Pärnumaa, Estland

Entfernung von der Hauptstadt: **Tallinn 163 km**  
bis zum Hafen Munalaiu; dann einstündige Fährüberfahrt  
Entfernung von der nächstgelegenen Stadt: **Pärnu 40 km**  
bis zum Hafen Munalaiu; dann einstündige Fährüberfahrt

frisch aus dem Meer kommt, dazu Kartoffeln und gepökeltes Schweinefleisch. All dies wird immer von einem traditionellem Dessert und Kaffee begleitet. Das Essen, das im Workshop mit den Gästen gekocht wird, ist nie dasselbe. Es ist so abwechslungsreich wie es auch im Alltag der Familie der Fall ist – je nachdem, welcher Fisch gerade gefangen wurde und welche saisonalen Zutaten verfügbar sind.

### PROGRAMM

- Begrüßung der Gäste auf dem Anwesen
- Vorstellung des Menüs und gemeinsames Zubereiten – beginnend bei der Auswahl der Zutaten, die entweder beim Fischer abgeholt werden oder aus der Kammer und dem Keller kommen, über Reinigen, Schälen, Schneiden und Würzen bis zum Kochen und Braten – eben allem, was dazugehört
- Nachdem dies getan ist, wird der Tisch gedeckt und später gemeinsam gegessen. In schöner Atmosphäre wird dabei über die großen und kleinen Dinge des Lebens gesprochen.



## KULINARISCHE WORKSHOPS

# Kulinarisches Livland – Einheimisches Essen auf dem Tiido-Tiiu-Hof

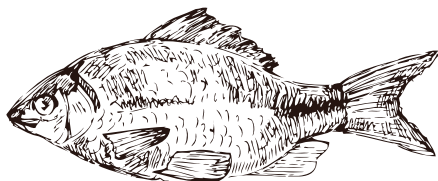
### ALLGEMEINE INFORMATIONEN

SAISON:	Mai - Oktober
KAPAZITÄT:	max 30 Personen
DAUER DES PROGRAMMS:	1.5-2 Stunden
SPRACHEN:	Estnisch, Englisch
INHABER:	Frau Tiiu Sommer

[www.facebook.com/maitsetekoda](http://www.facebook.com/maitsetekoda)

### INFORMATION

Der Tiido-Tiiu-Hof ist ein Fischerhof an der Ostsee, unweit von Pärnu. Er repräsentiert das traditionelle, autarke Landleben. Zusammen mit den Gästen bereitet die Gastgeberin gegrillten oder gekochten Fisch mit regionalem Gemüse zu. Es ist ein traditionelles Familiengericht der Küstenfischer, das nach einem Familienrezept aus Ostseehering, Zander, Kaulbarsch oder anderem Fisch, der im Rigaischen Meerbusen gefangen wird, zubereitet wird. Dabei kommen weitere hausgemachte Produkte zu Anwendung: eingelegte Gurken, Tomaten, Kürbis, fermentierte Rohkostsalate, Beerenmarmelade und verschiedene Soßen.



**ORT**

 **ESTLAND**

Adresse: **Tiido-Tiiu talu, Lindi küla, 88302 Audru osavald, Pärnumaa, Estland**

Entfernung von der Hauptstadt: **Tallinn, 148 km**  
Entfernung von der nächstgelegenen Stadt: **Pärnu, 21 km**

### PROGRAMM

- Begrüßungstee oder -kaffee
- Vorstellung der Familie, des Hofes und Informationen dazu, warum sich der Hof auf die Herstellung von Hausgemachtem spezialisiert hat
- Vorstellung der Hausmarke „Der Geschmack des Tiido-Tiiu-Hofes“:
  - Zubereitung eines Fischgerichts mit der Gastgeberin. Erklärungen zu Zutaten und Kochprozess
  - Fisch-Workshop (z.B. eingelegter Hering nach Art der Großmutter; Fischsalzen, Herstellung von Fischsnacks)
- Verkostung
- Möglichkeit zum Kauf von Erzeugnissen des Hofes



Foto: Joukko Sool



Foto: Pille Petersoo

## KULINARISCHE WORKSHOPS

# Workshop im „Haus der kulinarischen Erlebnisse“

### ALLGEMEINE INFORMATIONEN

SAISON:	Mai - September im Freien, Oktober – April drinnen
KAPAZITÄT:	10-50 Personen
DAUER DES PROGRAMMS:	3,5-4 Stunden (Essen inbegriffen)
SPRACHEN:	Estnisch, Russisch, Englisch
INHABER:	Frau Triinu Ackermann und Herr Tauno Laasik

[www.facebook.com/maitseelamuse](http://www.facebook.com/maitseelamuse)

### INFORMATION

Maitseelamuse Koda („Das Haus der kulinarischen Erlebnisse“) ist das Markenzeichen des Vereins „Küche der Peipussee-region“. Das Hauptaugenmerk des Vereins liegt darauf, den Menschen die Verwendung regionaler Zutaten im Alltag zu vermitteln, wobei die Bedeutung der Produktqualität eine wichtige Rolle spielt. Es werden einfache Rezepte und althergebrachte Techniken verwandt, in deren Ergebnis sich dennoch Eleganz mit reinen Aromen verbinden. Die beste Art zu kochen ist am offenen Feuer, denn so wird den Speisen ein echter und köstlicher Geschmack verliehen, so dass die Workshops nach Möglichkeit unter freiem Himmel stattfinden.

### PROGRAMM

- Während des Workshops bereiten die Teilnehmer mit Hilfe des Küchenchefs drei von vier Gerichten mit lokalen Zutaten zu.
- Zur Auswahl stehen Fisch aus dem Peipussee (je nach Jahreszeit verschiedene Arten), Bio-Rind- oder Lammfleisch von der Insel Hiiumaa sowie einheimisches Gemüse und Pilze. Das Menü, das vor dem Workshop ausgewählt wird, beinhaltet Vorspeisen (1-2), Hauptgericht, Dessert sowie Wasser und Tee (letzterer aus dem Samowar). Die Teilnehmer bereiten ihr eigenes Mittag- oder Abendessen zu und genießen es anschließend.

**ORT**

 **ESTLAND**

Adresse: in der Peipussee-Region, (zwischen Mustvee und Varnja), Estland  
 Entfernung von der Hauptstadt: Tallinn 175 km  
 Entfernung von der nächstgelegenen Stadt: Narva 120 km



Foto: Juokko Sool



## BAUERNHÖFE UND CAFÉS

Unter dieser Rubrik wird eine Vielzahl von einzigartigen regionalen Lebensmitteln vorgestellt, die Familienunternehmen und kleine Betriebe aus vor Ort angebauten Produkten herstellen. Jedes Programm ist darauf ausgerichtet, ein bestimmtes Essen oder Gericht vorzustellen. Die Besucher werden die regionale Küche erleben, indem sie verschiedensten Geschichten lauschen, in die vielfältige Welt der Aromen eintauchen, selbst Gerichte zubereiten, den Anblick einer festlichen Mahlzeit auf dem Tisch bestaunen und natürlich den Geschmack der livländischen Küche genießen. Jedes Programm umfasst in der Regel eine Einführung, die Besichtigung der Räumlichkeiten sowie eine Verkostung der Produkte und/oder eine Mahlzeit.





## BAUERNHÖFE UND CAFÉS

# Besuch der Nornieki-Straußenfarm

### ALLGEMEINE INFORMATIONEN

SAISON:	Januar - Dezember
KAPAZITÄT:	Einzel- und Gruppenbesucher
DAUER DES PROGRAMMS:	2 Stunden
SPRACHEN:	Lettisch, Russisch, Englisch
INHABER:	Frau Anda Šimane

[www.strausuferma.com](http://www.strausuferma.com)

### INFORMATION

Nornieki ist die größte Straußenfarm Lettlands und liegt in der Nähe von Kuldīga. Auf dem Hof gibt es mehr als 100 Strauße; darüber hinaus halten die Besitzer auch Ziegen. Der Betrieb wurde 2005 gegründet, die Straußenzucht begann 2011. Heute liegt das Hauptaugenmerk auf der Zucht und der Verarbeitung von Straußen- und Ziegenfleisch. Die Gastgeber freuen sich, Besucher auf ihrem Hof willkommen zu heißen. Der Betrieb achtet auf Nachhaltigkeit, respektiert die Umwelt und vertreibt Naturprodukte. Straußenfleisch ist sehr gesund, fettarm, protein- und eisenreich, enthält Mineralien und Vitamine. Straußeneier enthalten kein Cholesterin. Die Besucher können Straußenfleischpastete, Straußenfleischsuppe, Straußen-Burger oder Straußenei-Omeletts probieren. Auch hausgemachte Hautpflegeprodukte wie Straußenfettcreme und Seife können die Besucher testen. Biologisch aktives Fett ist reich an Nährstoffen, spendet Feuchtigkeit und heilt trockene, rissige oder sonnenverbrannte Haut, lindert Entzündungen und Juckreiz. Es kann für den ganzen Körper und das Gesicht verwendet werden. Seife aus Straußenfett schäumt gut und löst den Schmutz effektiv.

**ORT**

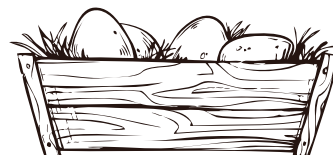
**LETTLAND**

Adresse: "Nornieki", Snēpeles pag., Kuldīgas nov., LV-3328, Lettland

Entfernung von der Hauptstadt: Riga, 167 km  
Entfernung von der nächstgelegenen Stadt: Kuldīga, 20 km

### PROGRAMM

- Kennenlernen der Gastgeber
- Infos zur Geschichte der Straußenzucht – Straußenzucht in Lettland, Geschäftsfelder, Fleischverarbeitung, Verwendung von Eiern, Federn etc.
- Infos zur Geschichte der Ziegenzucht – Zucht und Verkauf
- Verkostung – Straußenei-Omeletts, Straußenfleischsuppe, Dessert
- Kreativworkshops – Herstellung von Souvenirs aus Straußenfedern, Eierschalen usw.







## BAUERNHÖFE UND CAFÉS

# Suiti – Eine traditionelle Mahlzeit im Landgasthaus „Spēlmaņu Krogs“

### ALLGEMEINE INFORMATIONEN

SAISON:	April - Oktober
KAPAZITÄT:	mind. 10 Personen
DAUER DES PROGRAMMS:	2 Stunden
SPRACHEN:	Lettisch, Russisch, Englisch

[www.spelmankrogs.lv](http://www.spelmankrogs.lv)

### INFORMATION

„Spēlmaņu Krogs“ ist ein Dorfkrug und Gästehaus in Alsunga in der Region Kurzeme. Die Suiti – Angehörige einer lettischen Volksgruppe – leben hier. Ihre besondere Kultur und ihre Traditionen stehen auf der UNESCO-Liste des immateriellen Kulturerbes. Die Küche der Suiti ist Teil dieser einzigartigen Kultur. Eine beliebte Spezialität ist die Möhrenpirogge „Sklandrausis“, die im Verzeichnis der traditionellen Spezialitäten aufgeführt ist und die in Alsunga nach den althergebrachten Rezepten und Methoden gebacken wird. Im „Spēlmaņu Krogs“ können die Gäste auch Knödel mit getrockneten Rippchen, Speisekartoffeln, Haferbrei und Gans, Sauerbrei und das vor Ort gebackene Suiti-Sauerteigbrot bestellen. Im Sommer gibt es „Sklandrausis“-Backworkshops für Gruppen. Im Gasthaus wird auch ein traditionelles Suiti-Festmahl angeboten. Jede darin enthaltene Speise erzählt eine besondere Geschichte über die Suitis, ihre Kultur und Historie. Die Gastgeber selbst sprechen den Suiti-Dialekt, was einen Besuch bei ihnen besonders authentisch macht. Die Zubereitung und das Festmahl selbst werden von typischen Gesängen der Suitis, die im Gegensatz zur größtenteils protestantisch geprägten Bevölkerungsmehrheit Lettlands Katholiken sind, begleitet. Das Folk-Ensemble Suitu Sievas („Suiti-Ehefrauen“) bietet ein Programm mit Liedern und Geschichten zu Trachten, Traditionen und der spannenden Geschichte der Suitis.

ESTONIA  
Tallinn

LATVIA  
Riga

ORT

 **LETTLAND**

Adresse: Pils iela 7, Alsunga, Alsungas nov., LV-3306, Lettland

Entfernung von der Hauptstadt: Riga, 195 km  
Entfernung von der nächstgelegenen Stadt: Kuldīga, 28 km

### PROGRAMM

- Begrüßung der Gruppe durch die Gastgeber
- gemeinsames Kochen: Zubereitung von Knödeln sowie Fertigen der traditionellen Möhrenkuchen aus Roggenmehl, Kartoffeln und Möhren
- Möglichkeit zu einem Aperitif an der Bar
- Verkostung des traditionellen Suiti-Festmahls
- Aufführung des typischen Suiti-Gesangs gegen Ende des Programms.



## BAUERNHÖFE UND CAFÉS

# Mittagessen des Müllers in der Windmühle von Āraiši

### ALLGEMEINE INFORMATIONEN

SAISON:	Mai - Oktober
KAPAZITÄT:	min. 10 Personen
DAUER DES PROGRAMMS:	1.5 Stunden
SPRACHEN:	Lettisch, Russisch, Englisch
INHABER:	Frau Vineta Cipe

[www.celotajs.lv/lv/e/araisu\\_vejdzirnavas](http://www.celotajs.lv/lv/e/araisu_vejdzirnavas)

### INFORMATION

Die Windmühle von Āraiši (Āraiši Vējdzirnavas) befindet sich in der Nähe von Cēsis in der Region Vidzeme. Sie steht auf dem höchsten Hügel der Gegend, von wo aus man eine schöne Aussicht hat. In Lettland ist dies eine der wenigen erhaltenen Holländermühlen. Sie wurde 1852 erbaut, ist voll funktionstüchtig und bietet den Besuchern die Möglichkeit, diese alte Technik kennenzulernen. Jedes Jahr wird am letzten Julisonntag, dem Jakobstag, das Roggenbrotfest gefeiert. Die Besucher können das „Mittagessen des Müllers“ an einem authentischen Ort genießen – der alten Mühle. Auch werden hier spezielle Programme für Jungvermählte angeboten.

Einst produzierte die Mühle Gerstengrütze und auch die Familie des Müllers aß das, was aus der Mühle kam. Gerstenbrei ist eine herzhaft und bis heute beliebte Speise, die auch bei der Präsentation regionaler Gerichte vorgestellt wird. Für das „Mittagessen des Müllers“ werden nur vor Ort angebaute Produkte verwendet. Auf der Speisekarte stehen Gerstenbrei mit Fleischsauce, ein Dessert mit Beerengelee sowie Kräutertee oder saure Milch.



### ORT

 **LETTLAND**

Adresse: „Vējdzirnavas“, Drabešu pag.,  
Amatas nov., LV-4139,  
Lettland

Entfernung von der Hauptstadt: Riga, 83 km

Entfernung von der nächstgelegenen Stadt: Cēsis, 7 km

### PROGRAMM

- Die Gastgeberin nimmt die Gäste mit auf einen Rundgang durch alle vier Stockwerke der Mühle. Die Besucher können sehen, wie das Getreide zu Mehl wird, die Mechanik der Mühle kennenlernen und versuchen, selbst Mehl zu mahlen
- Nach der Tour serviert die Gastgeberin das „Mittagessen des Müllers“.





## BAUERNHÖFE UND CAFÉS

# Hanfdelikatessen auf dem Adzelvieši- Bauernhof

### ALLGEMEINE INFORMATIONEN

SAISON:	Januar - Dezember
KAPAZITÄT:	mind. 10 Personen
DAUER DES PROGRAMMS:	1.5 Stunden
SPRACHEN:	Lettisch, Russisch, Englisch
INHABER:	Herr Matīss Grīnbergs

[www.adzelviesi.lv](http://www.adzelviesi.lv)

### INFORMATION

Der historische Adzelvieši-Hof befindet sich im Norden der Region Vidzeme in der Nähe des Burtnieki-Sees. Hier werden Hanf, Kartoffeln, Getreide, Erbsen und Grassamen angebaut. Der Bauernhof ist in seiner jetzigen Form seit 1991 in Betrieb, datiert aber ins Jahr 1878 zurück, als die Vorfahren der heutigen Besitzer Hof und das Land kauften. Mehrere ursprüngliche Gebäude sind erhalten und alte landwirtschaftliche Geräte sind auf dem Hof ausgestellt. Für die Besucher liegt der Schwerpunkt auf den Themen Hanfanbau und Hanfverarbeitung. Während des Rundgangs werden die Gäste bäuerliche Produkte wie feinen und bitteren Hanf, frische und geröstete Hanfsamen, frisch gepresstes Hanföl und weitere Hanfspezialitäten probieren. Im Produktionsprozess werden keine Butter oder pflanzlichen Fette eingesetzt. Auch werden weder Salz noch Gewürze hinzugefügt.

ORT

 **LETTLAND**

Adresse: "Adzelvieši", Burtnieku pag.,  
Burtnieku nov., LV-4206,  
Lettland

Entfernung von der Hauptstadt: Riga, 150 km  
Entfernung von der nächstgelegenen Stadt: Valmiera, 30 km

### PROGRAMM

- Tour mit den Schwerpunkten Hanfproduktion und Geschichte des Bauernhofs
- Verkostung von Hanfprodukten
- Vorstellung von Gerätschaften, die in der Hanfverarbeitung zum Einsatz kommen.





## BAUERNHÖFE UND CAFÉS

# Sprudelnder Birkensaft in der Birzī-Fabrik

### ALLGEMEINE INFORMATIONEN

SAISON:	Mai - Oktober
KAPAZITÄT:	10 - 30 Personen
DAUER DES PROGRAMMS:	1 - 1.5 Stunden
SPRACHEN:	Lettisch, Russisch, Englisch
INHABER:	Familie Labanovski

[www.birzi.lv](http://www.birzi.lv)

### INFORMATION

Die Gewinnung des Birkensafts beginnt im Frühjahr, wenn der Boden aufgetaut ist und der Saft in den Birken zu zirkulieren beginnt. Innerhalb von drei Wochen wird der Saft aus einem ökologisch zertifizierten Birkenhain in Flaschen abgefüllt und mit natürlichen Zusatzstoffe versetzt. Durch den Fermentationsprozess entsteht sprudelnder Birkensaft. Die Familie Labanovski arbeitet ständig an neuen Rezepten, um die Säfte ein ganzes Jahr lang frisch und schmackhaft zu halten. Derzeit stellt die kleine Fabrik Birkensaft in verschiedenen Geschmacksrichtungen her – Minze, schwarze Johannisbeere, Zitrone, Orange und weitere. Die Birzī-Erzeugnisse sind zertifizierte Bio-Produkte.

Frischer Birkensaft ist sehr gesund und erfrischend. Die Birke nimmt reines Wasser aus tiefen Bodenschichten auf. Auf seinem Weg durch den Baum wird der Saft mit Mineralien und Kohlenhydraten angereichert. Frischer Saft unterscheidet sich stark von gewöhnlichem Wasser – er bleibt nicht im Körper, spült Giftstoffe aus, ist harntreibend, erleichtert die Regeneration des Körpers, reguliert das Körpergewicht, stärkt die Abwehrkräfte, versorgt die Körperzellen mit organischen Säuren, verbessert den Stoffwechsel, reinigt die Nieren, spült Salze aus den Gelenken, reinigt das Blut von überschüssigen Substanzen und begünstigt noch viele weitere körperschonende und heilende Prozesse. Der Saft enthält Eiweiß, Aminosäuren, eine Reihe wertvoller Mineralien sowie Elektrolyte und Enzyme, die für den Körper wertvoll sind. Er enthält auch Saponine, die den Cholesterinspiegel effektiv senken können und eine entzündungshemmende Wirkung haben.

**ORT**

**LETTLAND**

Adresse: „Kainaiži“, Brantu pag., Smiltenes nov., LV-4708, Lettland

Entfernung von der Hauptstadt: Riga, 126 km  
Entfernung von der nächstgelegenen Stadt: Smiltene, 17 km

### PROGRAMM

- Treffen mit den Gastgebern und Begrüßung
- Videopräsentation zur Birkensaftgewinnung im Frühjahr
- Verkostung von frischem Birkensaft, sprudelnden Birkensaft-Softdrinks, Birkensaft-Weinen und Birkensaft-Sirup





## BAUERNHÖFE UND CAFÉS

# Exkursion und Fischverkostung auf dem Fischerhof Dieniņas

### ALLGEMEINE INFORMATIONEN

SAISON:	Juni - Dezember
KAPAZITÄT:	15 - 70 Personen
DAUER DES PROGRAMMS:	2.5 Stunden
SPRACHEN:	Lettisch, Russisch, Englisch
INHABER:	Frau Iveta Celkarte und Herr Oskars Celkarts

[www.facebook.com/dieninas.lv](https://www.facebook.com/dieninas.lv)

### INFORMATION

Der Dieniņa-Fischerhof wurde 1889 in Bērziems, einem der ältesten Fischerdörfer an der Westküste des Rigaischen Meerbusens, errichtet. Der Geruch von Räucherfisch zieht durch das ganze Dorf. Die Familie des Hofes ist seit fünf Generationen in Fischfang und -verarbeitung tätig und hält diese Traditionen noch immer am Leben. Der Fisch wird im Engure-See und in der Ostsee gefangen. Je nach Jahreszeit bieten die Gastgeber Verkostungen an und verkaufen getrockneten und geräucherten Fisch wie Kabeljau, Hering, Aal, Brasse, Zährte und Barsch. Die Gastgeberin kocht Fischspezialitäten aus Karpfen, Neunaugen, Hering und Makrele. Optional werden Bootsfahrten auf dem Engure-See und Übernachtungen auf dem Hof angeboten. Der Fischerhof ist mit der lettischen Kulturerbe-Medaille und dem Öko-Label „Green Certificate“ ausgezeichnet.



### ORT

 **LETTLAND**

Adresse: „Dieniņas“, Bērziems,  
Engures pag., Engures nov.,  
LV-3113, Lettland

Entfernung von der Hauptstadt: Riga, 126 km

Entfernung von der nächstgelegenen Stadt: Engure, 10 km

### PROGRAMM

- Treffen mit den Gastgebern und Einführung
- Geschichten aus dem Leben der Fischer und Vorstellung traditioneller Spiele der Fischer
- Vorstellung von Fischräucher-Einrichtungen
- Fischgericht der Saison





## BAUERNHÖFE UND CAFÉS

# Workshop zum Thema „Fairer Gartenbau“ im Landgästehaus Klaara-Manni

### ALLGEMEINE INFORMATIONEN

SAISON:	ganzjährig
KAPAZITÄT:	10-20 Personen
DAUER DES PROGRAMMS:	2-3 Stunden
SPRACHEN:	Estnisch, Englisch
INHABER:	Frau Kadi Ruumet

[www.klaaramanni.ee](http://www.klaaramanni.ee)



### INFORMATION

Das Programm wurde mit dem Öko-Qualitätslabel EHE (Echtes und Interessantes Estland) ausgezeichnet.

Das Ferien- und Seminarzentrum Klaara-Manni ist von einem großen und schönen Bio-Garten umgeben. Für kleinere Veranstaltungen stehen im Ferien- und Seminarzentrum Gästezimmer, eine Sauna und ein Kaminsaal zur Verfügung. In der Nähe befinden sich das Gemeindezentrum Tori und der Soomaa-Nationalpark. Unweit des Gästehauses gibt es Möglichkeiten zu reiten, auf Lehrpfaden durch das Moor zu wandern oder auf Flüssen Kanu zu fahren.

Die familiengeführte Küche bietet traditionelle Gerichte in einem neuen Gewand. Die Zutaten stammen aus dem großen Garten oder von den umliegenden Bauernhöfen. Als eingetragener Bio-Bauernhof baut Klaara-Manni Tomaten, Gurken, Möhren, Kohl, Rote Rüben, Kürbisse, Zucchini und vieles mehr an. Aus dem hofeigenen Garten kommen auch Äpfel, Himbeeren und Erdbeeren. Aus dem Gemüse und den Beeren des Gartens wird auch Eingemachtes und Konserviertes hergestellt, das das ganze Jahr über zum Kochen und/oder Anrichten von Gerichten verwendet wird. Kartoffeln und Fleischprodukte (Schwein, Rind, Lamm) stammen von umliegenden Betrieben und Kleinproduzenten. Wildfleisch ist nach Voranmeldung erhältlich.

**ORT**

 **ESTLAND**

Adresse: **Klaara-Manni, Randivälja küla, 86814 Tori vald, Pärnumaa, Estland**

Entfernung von der Hauptstadt: **Tallinn, 133 km**  
Entfernung von der nächstgelegenen Stadt: **Pärnu, 25 km**

### PROGRAMM

- Begrüßung durch die Gastgeberin
- Tour durch den Bio-Garten, bei der die Teilnehmer Tipps und Basiswissen über den Bio-Anbau vermittelt bekommen. Die Unterschiede zwischen biologischem und konventionell angebautem Gemüse werden erläutert. Während des Workshops können die Teilnehmer Saatgut in den Boden einbringen oder es mit nach Hause nehmen
- Nach der Gartenführung wird unter Anleitung der Gastgeberin handgemachte Limonade aus Bio-Kräutern zubereitet. Außerdem werden Snacks aus regionalen Zutaten serviert
- optional: Mittag- und/oder Abendessen (auf Voranmeldung).



## BAUERNHÖFE UND CAFÉS

# Besuch auf einem russischen Bauernhof mit Verkostung von traditionellen Speisen

### ALLGEMEINE INFORMATIONEN

SAISON:	Mai-September
KAPAZITÄT:	max. 40 Personen
DAUER DES PROGRAMMS:	1.5 Stunden
SPRACHEN:	Estnisch, Englisch, Russisch
INHABERS:	Frau Veronika Meibaum



[www.venetalu.ee](http://www.venetalu.ee)

### INFORMATION

Das Programm wurde mit dem Öko-Qualitätslabel EHE (Echtes und Interessantes Estland) ausgezeichnet.

Der Vene Taluõ („Russischer Bauernhof“) im Landkreis Pärnumaa ist ein kleiner Hort der russischen Kultur und Tradition inmitten von Estlands Wäldern und Mooren. Der Hof gehört einer Familie mit russischem Hintergrund, die ihre Wurzeln in Weliki Nowgorod hat, nun aber seit vier Generationen in Estland lebt. Die Besucher werden in die echte russische Volkskultur, ihre Traditionen und die typische Gastfreundschaft eingeführt. Auf dem Hof gibt eine große Sammlung von Chochloma-Kunstobjekten, Trachten und typischen Haushaltsgegenständen. Traditionelle Gerichte, darunter im russischen Ofen gekochte Kartoffeln, gesalzener Ostseehering, hausgemachtes frisches und eingelegtes Gemüse aus dem Garten, werden während des Aufenthalts verkostet. Die Russen sind für ihre Teetrinktradition bekannt. Heißer Tee, zubereitet in einem echten Samowar, wird mit traditionellen Süßigkeiten wie Baranki (Knabbergebäck) und Prianiki (Lebkuchen) und mit etwas Löwenzahnsirup (nach einem Familienrezept) serviert.

### ORT



Adresse: Sanga-Tõnise talu, Soomra küla, Pärnumaa, Estland

Entfernung von der Hauptstadt: Tallinn, 149 km

Entfernung von der nächstgelegenen Stadt: Pärnu, 25 km

### PROGRAMM

- Begrüßung der Gruppe mit Brot und Salz (russische Tradition) durch die Gastgeberin
- Vorstellung des typisch russischen Bauernhofes. Besuch des Museums, Geschichten zu russischen Traditionen und Kultur
- Erlernen des Umgangs mit einem Samowar und einem russischen Ofen
- Verkostung von Lebensmitteln / Teetrinken
- Optional: Möglichkeit, russische Trachten anzuprobieren.



Foto: Priit Grepp /Kodukiri

## BAUERNHÖFE UND CAFÉS

# Den Geschmack des Kulinarischen Livlands im Café des Kapteni-Bauernhofs kennenlernen

### ALLGEMEINE INFORMATIONEN

SAISON:	Mai-September
KAPAZITÄT:	max. 80 Personen
DAUER DES PROGRAMMS:	ca. 2 Stunden
SPRACHEN:	Estnisch, Englisch
INHABER:	Frau Haidi Väljas

[www.kapteni.eu](http://www.kapteni.eu)

### INFORMATION

Der Kapteni-Hof ist auf Fischerei und Fischverarbeitung spezialisiert. Es ist ein Familienunternehmen in einem Küstendorf im Landkreis Pärnu. Der Besitzer der Farm ist ein Fischer; frischer Fisch kommt jeden Tag direkt aus der Ostsee. Sein Ehepartnerin stellt eine große Vielfalt an Fischprodukten her: frische Filets, kochfertigen Fisch, Räucherfisch, getrockneten Fisch, eingelegten und gegrillten Fisch. Das Familienunternehmen produziert Fischchips, Fischmischungen für Pasteten, panierte Fischfrikadellen, Fischwürste zum Grillen, Fischkebab am Spieß, panierten Fisch und eine Reihe von Fischarten in verschiedenen Marinaden.

Im Sommer ist im Gelände des Hofes ein kleines Fischcafé geöffnet. Es wird eine Vielzahl von Fischgerichten angeboten, von Vorspeisen über Steaks bis hin zu Desserts. Größere Gruppen sollten im Voraus angemeldet werden. Das Menü kann nach vorheriger Absprache festgelegt werden.

Besucher können jederzeit frische Filets kaufen. Alle Produkte werden aus frischem Fisch hergestellt und der Wunsch der Besitzer ist es, dass Fisch wieder zu größerer Beliebtheit gelangt.



ORT

 **ESTLAND**

Adresse: **Kapteni talu, Lindi küla, Pärnumaa, Estland**

Entfernung von der Hauptstadt: **Tallinn, 150 km**

Entfernung von der nächstgelegenen Stadt: **Pärnu, 25 km**

### PROGRAMM

- Begrüßen der Gruppe
- Der Gastgeber erzählt vom Hof und der Fischerei und darüber, wie und warum hier eine eigene Kleinproduktion aufgebaut wurde.
- Verschiedene Optionen können vorab vereinbart werden:
  - Verkostung von Produkten,
  - Fischworkshop (Themen: Fischfilet, Fischschnitzelherstellung, Fischsalzen),
  - Kaffeepause oder Mittagessen / Abendessen mit Fischgerichten.

### ZUSÄTZLICHE DIENSTLEISTUNGEN:

- Bootstouren auf der Ostsee mit Berufsfischern
- Während der Fahrt erfahren die Gäste, wie der Alltag eines Fischers aussieht. Es kann zugesehen werden, wie die Netze eingeholt und die Fische aus ihnen entfernt werden. Die Gäste verfolgen den Weg des Fisches vom Meer bis zum Geschäft oder Markt am nächsten Morgen
- Fahrten im Motorboot mit professionellem Bootsführer (bis zu 6 Personen)
- Wasserfahrrad (für 4 Personen) und Paddelboot (für 5 Personen).





## BAUERNHÖFE UND CAFÉS

# Kräutergarten des Tamme-Bauernhofs



### ALLGEMEINE INFORMATIONEN

SAISON:	Mai-September
KAPAZITÄT:	max 40 Personen
DAUER DES PROGRAMMS:	1-1.5 Stunden
SPRACHEN:	Estnisch, Englisch, Russisch
INHABER:	Frau Heli Viiedehof

[www.tammetalu.eu](http://www.tammetalu.eu)

### INFORMATION

Das Programm wurde mit dem Öko-Qualitätslabel EHE (Echtes und Interessantes Estland) ausgezeichnet.

Der Tamme-Kräutergarten-Hof ist spezialisiert auf eine nachhaltige landwirtschaftliche Wirtschaftsweise. Besucher können in den Mustergärten des Hofes auf eine interessante Art viele Details zu den verschiedenen Kräutern erfahren, ungewöhnliche Gemüsearten entdecken und Zierpflanzen kennenlernen, die auch in der Küche Verwendung finden können. Im kleinen Ladengeschäft des Kräuterhofes wird eine Vielzahl von würzigen, süßen und leckeren Produkten verkauft, die aus Kräutern, Chilischoten, Beeren und Gemüse hergestellt werden, welche direkt vor Ort angebaut und verarbeitet werden. Die Palette umfasst Teemischungen, aromatisierte Salze und Gewürzmischungen, scharfe und süße Konfitüren sowie Kräuteröle. Vor dem Kräuterladen gibt es einen schön dekorierten Bereich, in dem Gartenliebhaber Pflanzen auswählen und kaufen können, die sie mit nach Hause nehmen können. Die Gastgeberin serviert eine Vielzahl von Kräutergebäck und -tees.

**ORT**

 **ESTLAND**

Adresse: **Tamme talu, Malda küla, 88314 Pärnu, Pärnumaa, Estland**

Entfernung von der Hauptstadt: **Tallinn, 139 km**  
 Entfernung von der nächstgelegenen Stadt: **Pärnu, 15 km**

### PROGRAMM

- Begrüßung durch die Gastgeberin
- Kräutergarten-Tour. In dieser wunderbaren Welt der Düfte und Aromen erzählt die Gastgeberin von ihren Lieblingspflanzen und teilt mit den Gästen ihr Wissen über den Anbau und die Verwendung von Pflanzen
- Verkostung von Kräutertees und Kräuterkuchen, der von der Gastgeberin gebacken wird
- Die Teilnehmer können Fragen stellen und sich bezüglich des Anbaus von Kräutern beraten lassen
- Optionaler Besuch des Bauernhof-Cafés und des Bauernhof-Ladens.





## BAUERNHÖFE UND CAFÉS

# Geschmackserlebnisse auf Saaremaa - Wacholdersirup- Verkostung auf dem Orbu-Bauernhof

### ALLGEMEINE INFORMATIONEN

SAISON:	Januar - Dezember
KAPAZITÄT:	Mai - Oktober max. 50 Personen, November - April max. 20 Personen
DAUER DES PROGRAMMS:	1-3 Stunden (je nach Interesse der Gruppe)
SPRACHEN:	Estnisch, Englisch, Finnish, Russisch
INHABERS:	Frau Liisi Kuivjõgi

[www.saaremaakadasiirup.ee](http://www.saaremaakadasiirup.ee)

### INFORMATION

Im fast 500 Jahre alten Dorf namens Leedri im Westen der Insel Saaremaa rühren die Sirup-Experten eine herrliche Delikatesse aus Wacholder und Zucker zusammen, zu der sie Nüsse, Beeren, Kräuter und Gewürze hinzugeben. Der kleine Betrieb entstand 2011 und wurde von drei unternehmungslustigen Damen ins Leben gerufen. Ihren Anfang nahm die Sirupherstellung ihres Kleinunternehmens Saaremaa Kadakasiirup („Saaremaa Wacholder Sirup“) in der alten Hausküche des Orbu-Bauernhofes. Mit zunehmender Nachfrage erwies sich die heimische Küche jedoch als zu klein, so dass seit 2018 die Sirupproduktion im Kadakakoda („Wacholderhaus“) erfolgt.

Die Grundlage des Geschäfts bildet eine natürliche Ressource der Insel – der Wacholder, der sorgfältig ausgewählt und auf den reinen Wiesen und entlang der Küste Saaremaas geerntet wird. Die Entwicklung des Unternehmens ist eine wahre Erfolgsgeschichte. In den letzten Jahren hat sich der Orbu-Hof zum „Mekka“ des Wacholdersirups entwickelt. Hier ist rund um die Uhr Feuer unter den Töpfen, so dass die ganze Welt die guten Eigenschaften des Wacholders kennenlernen und ihn probieren kann. Maret, die Dame des Hofes, und ihre Töchter Liisi und Aivi freuen sich, Besuchern ihre Geschichte zu erzählen und ihnen den „süßen Prozess“ der Sirupherstellung zu präsentieren.



ORT

 **ESTLAND**

Adresse: **Leedri küla,  
93316 Saaremaa, Estland**

Entfernung von der Hauptstadt: **Tallinn, 247 km  
(25 min Fährüberfahrt)**

Entfernung von der nächstgelegenen Stadt:  
**Kuussaare, 33 km**

Laut volkskundlicher Überlieferung sorgt Wacholder für Vitalität und Gesundheit, indem er der Lunge frischen Atem verleiht, den Knochen Wärme zuführt und der Stimme Kraft gibt. Der Wacholdersirup ist der estnische Verwandte des kanadischen Ahornsirups. Er kann auf ähnliche Weise verwendet werden: in kalten und heißen Getränken als Zuckersatz und Geschmacksgeber – ob in Säften, Joghurt und Fruchtcocktails oder in Kaffee und Tee. Verwendung findet er sowohl in Backwaren wie Schwarz-, Misch- und Weißbrot oder in Keksen als auch bei Desserts: auf Pudding, im Müsli, auf Pfannkuchen, über Schlagsahne, auf Eis usw. Der Wacholdersirup kann in Marinaden für Fisch und Fleisch sowie in allen Arten von Dressings verwendet werden. Die Wacholdersirup-Produkte des Orbu-Hofes sind in Handarbeit gefertigt und enthalten keine Zusatzstoffe.

### PROGRAMM

- Begrüßung der Gruppe
- Vorstellung des Orbu-Hofes und des Dorfes Leedri, einem lebendigen historischen Dorf auf Saaremaa, das 2015 den Titel „Dorf des Jahres“ trug
- Einführung in die Erfolgsgeschichte des Wacholdersirups. Infos darüber, warum verschiedene Wacholderprodukte nützlich sind und welche Eigenschaften dem Wacholder zugeschrieben werden
- Einführung in die Wacholdersirup-Produkte von Saaremaa. Kurzer Überblick über die Herstellung von Sirup
- Verkostung verschiedener Wacholdersirup-Produkte
- Möglichkeit zum Kauf von Wacholdersirup-Produkten.



## BAUERNHÖFE UND CAFÉS

# Besuch bei **Öun Drinks**, einem regionalen Hersteller von **Craft Soft Drinks** auf Saaremaa

### ALLGEMEINE INFORMATIONEN

SAISON:	Januar - Dezember, Mo-Fr (auf Anmeldung, mindestens 7 Tage im Voraus)
KAPAZITÄT:	mind. 10 Personen, max. 20 Personen
DAUER DES PROGRAMMS:	ca. 1 Stunde
SPRACHEN:	Estnisch, Englisch
INHABERS:	Frau Piret Ahun

[www.oun.ee](http://www.oun.ee)

### INFORMATION

Die Eigentümer der Fabrik sind der Meinung, dass die estnischen Äpfel die besten der Welt sind – biologisch und in reiner Natur angebaut. Manchmal sind sie etwas schief gewachsen, aber sie schmecken nach Sommer. Deshalb haben es die estnischen Äpfel verdient, in jedem Herbst zu etwas ganz Besonderem zu werden – zu Apfelsaft, zu erfrischenden Limonaden und zu Cidre.

Die Besitzer haben beschlossen, sich dieser Veredelung der Äpfel auf ihrer Heimatinsel Saaremaa zu widmen. Im Herbst sammeln sie Früchte in kleineren und größeren Obstgärten und pressen sie zu Tonnen von natürlichem, köstlichem, ungesüßtem Apfelsaft. Ihm fügen sie Beeren aus dem Garten hinzu und verleihen dem Saft einen intensiven und durstlöschenden Geschmack, indem sie ihn leicht zum Sprudeln bringen. Und voilà – fertig ist es, das handgemachte prickelnde Bio-Apfelgetränk im Inselstil!



**ORT**

 **ESTLAND**

Adresse: **Lao, Karja küla, 94248 Saaremaa, Estland**

Entfernung von der Hauptstadt: **Tallinn, 200 km**  
Entfernung von der nächstgelegenen Stadt: **Kuressaare, 35 km**

### PROGRAMM

Die Gastgeber begrüßen die Besucher und stellen ihr Unternehmen und ihre Produktion vor. Es werden zwei verschiedene Programmoptionen angeboten:

#### 1. PROGRAMM „VERKOSTUNG“

Der Produktionsleiter erzählt von den kleinen und großen „Geheimnissen“ der Produktion der Öun Limonaden und führt die Besucher herum, die dabei verschiedene Getränke verkosten können.

#### 2. PROGRAMM „TRINKEN – SO VIEL MAN WILL“

Der Produktionsleiter absolviert mit den Gästen zunächst dieselbe Tour. Danach aber können die Besucher ihre persönlichen Grenzen austesten und so viel trinken, wie sie können oder möchten.



## BAUERNHÖFE UND CAFÉS

# Kulinarisches Erlebnispaket „Seto Süük ja Juuk“ („Essen und Trinken bei den Setus“)

### ALLGEMEINE INFORMATIONEN

SAISON:	Mai-September
KAPAZITÄT:	bis zu 25 Personen. Größere Gruppen auf Voranmeldung
DAUER DES PROGRAMMS:	2-3 Stunden
SPRACHEN:	Estnisch, Russisch
INHABERS:	Frau Rieka Hörn und Herr Aare Hörn

[www.taarkatare.com](http://www.taarkatare.com)

### INFORMATION

Das Programm wurde mit dem Öko-Qualitätslabel EHE (Echtes und Interessantes Estland) ausgezeichnet.

Das Seto-Gemeinschaftszentrum bietet im Café „Taarka“ authentische Seto-Küche an. Das „Taarka Tarõ Köögikõnõ“ in Obinitsa ist mit seinem gemütlichen Interieur eine echte Perle der Seto-Kultur. Die Cafébesitzer Rieka und Aare Hörn sind seit Jahren große Verfechter der Seto-Kultur, so dass hier jeder Besucher auf ganz direkte Art mit dieser besonderen Volksgruppe und ihren Traditionen in Berührung kommen kann. Das Café bietet echte Seto-Gerichte und eine Auswahl an ostseefinnischen und ukrainischen Speisen. Getränke, Kuchen und Brot sind ebenfalls erhältlich. Der ganze Stolz des Hauses ist der echte Seto-Ofen, der wohlige Wärme spendet und auf dem gekocht wird.

Die traditionellen Speisen der Setus sind nahrhaft und gesund, stets aus frischen Zutaten hergestellt und zeichnen sich durch ihren hervorragenden Geschmack und die appetitliche Anrichtung aus. Von jeher enthalten die alltäglichen Mahlzeiten der Setus Zutaten, die die Städte heute in den Bioläden kaufen. Das ist das echte „Seto-Gourmet“ oder hüä süük – einfach gutes Essen.

Die traditionellen Zutaten der Seto-Küche stammen aus der Natur und sind von der estnischen und russischen Küche beeinflusst. Heute ist das bekannteste Gericht der seto sõir, ein Kochkäse, der aus Hüttenkäse hergestellt wird. Er ist auf jedem Tisch in Setomaa zu finden. Die Setus sind in der Mehrheit orthodoxe Christen,

ORT

 **ESTLAND**

Adresse: Taarka Tarõ, Obinitsa küla, Setomaa vald, Võrumaa, Estland

Entfernung von der Hauptstadt: Tallinn, 280 km  
Entfernung von der nächstgelegenen Stadt: Võru, 30 km

weshalb das Fasten für sie wichtig ist. Fleisch wird in der traditionellen Seto-Küche seltener konsumiert als anderswo in Estland. Die Setus lieben Pilze und Fisch sowie Milchprodukte. Das bekannteste Getränk ist „Hansa“, ein selbstgebrannter Roggenwodka. Auch Bier wird viel gebraut. Seit einiger Zeit sind auch einige Winzer aktiv. Die traditionelle Küche in Setomaa hat sich weitgehend erhalten und ihre Traditionen werden in den Familien gepflegt.

### PROGRAMM

- Die Gastgeber begrüßen die Gäste und geben einen kurzen Einblick in die Besonderheiten der Küche der Setus
- Mahlzeit mit traditionellen Seto-Gerichten
- Präsentation der Seto-Kultur durch Seto-Musiker und/oder Leelo-Chorgesang. Das Seto Leelo, die polyphone Gesangstradition, steht auf der UNESCO-Liste des immateriellen Kulturerbes.



ORT

 **ESTLAND**

Adresse: Mooska talu, Haanja küla,  
65601 Rõuge vald, Võrumaa,  
Estland

Entfernung von der Hauptstadt: Tallinn 270 km

Entfernung von der nächstgelegenen Stadt: Võru 20 km

## BAUERNHÖFE UND CAFÉS

# Räuchern von Schweinefleisch in der Rauchsauna des Mooska-Bauernhofs

### ALLGEMEINE INFORMATIONEN

SAISON:	Januar - December
KAPAZITÄT:	bis zu 20 Personen. Größere Gruppen auf Anfrage
DAUER DES PROGRAMMS:	1.5 Stunden
SPRACHEN:	Estrnisch, Englisch, Deutsch
INHABERS:	Frau Eda Veeroja und Familie

[www.mooska.eu](http://www.mooska.eu)

### INFORMATION

Der Mooska-Bauernhof befindet sich Südestland. Die Lage am Fuße des Vällamäe-Bergs und die wunderschöne Natur drumherum sind beeindruckend. Hier verbinden bäuerliches Leben harmonisch mit Natur und dem Erbe der Vorfahren. Die Familie präsentiert den Besuchern mit Freude und Stolz ihren ungewöhnlichen Alltag und stellt die regionalen Traditionen vor, zu denen die besondere Küche und das Räuchern von Schweinefleisch in der Rauchsauna gehören.

Die Tradition der Rauchsauna steht auf der UNESCO-Liste des immateriellen Kulturerbes der Menschheit.

In einer der drei Rauchsaunen auf dem Bauernhof wird Fleisch auf traditionelle Weise geräuchert. Es ruht zunächst 5 bis 7 Tage lang eingepökelt und wird dann etwa 40 Stunden lang in mildem Erlenrauch geräuchert. Das Ergebnis ist ein aromatisches und leckeres Rauchfleisch mit brauner Oberfläche. Es lohnt sich, auch Talvõvi auszuprobieren – eine Art Schmalz, dem Knoblauch und Räucherspeck zugegeben werden.

### PROGRAMM

**1) Die Tradition des Räucherns von Schweinefleisch in der Rauchsauna auf dem Mooska-Bauernhof Rundgang auf dem Bauernhof, bei dem das traditionelle Räuchern von Schweinefleisch in der Rauchsauna vorgestellt wird.**

Die Tour dauert ca. 1,5 Stunden und erklärt, was eine Rauchsauna ist und warum und wie man sie hier traditionell auch zum Räuchern von Schweinefleisch nutzt. Die Verkostung von Schinken, hausgemachtem Roggenbrot und Brotaufstrichen aus Knoblauch und Speck sind inklusive.

Dieses Programm wurde mit dem Öko-Qualitätslabel EHE (Echtes und Interessantes Estland) ausgezeichnet.

**2) Treffen mit regionalen Lebensmittelproduzenten, Verkostung von hausgemachten Lebensmitteln und Live-Musik auf dem Mooska-Bauernhof**  
Die Tour dauert etwa zwei Stunden und beinhaltet:

- eine Einführung in die Tradition des Räucherns von Schweinefleisch auf dem Mooska-Bauernhof

- ein Treffen mit zwei weiteren regionalen Lebensmittelproduzenten während der Verkostung; Kostproben von lokalen Getränken (Wein, Apfelwein oder Bier) und traditionellen Lebensmitteln (Käse, fermentiertes Gemüse oder Marmelade und Brot)

- ein kleines Konzert mit einem örtlichen Musiker

Zusätzlich können im Voraus gebuchte Abenteuer-Ausflüge, Rauchsauna-Besuche und Mahlzeiten angeboten werden. Vor Ort ist ein Hofladen geöffnet.



# KULINARISCHE RUNDREISEN



Die Rundreisen verbinden kulinarische Erlebnisse mit wunderschöner Natur, dem Besuch von hübschen Dörfern und spannenden Städten. Auf der Grundlage der nachfolgend vorgeschlagenen Reiserouten können Touren für Individualreisende und/oder Reiseprogramme für kleine Gruppen zusammengestellt werden. Selbstfahrer- und Bustouren beinhalten auch Aktivitäten wie Wandern, Radfahren und Bootstouren, um noch mehr Abwechslung zu bieten.



## KULINARISCHE RUNDREISEN

# Kulinarische Aktivtour im Gauja-Nationalpark (Rad- und Kanufahren)

DAUER: **7 TAGE**  
TRANSPORT: **Selbstfahrer**  
GESAMTSTRECKE: **Etwa 153 km Radfahren, etwa 17 km im Kanu**

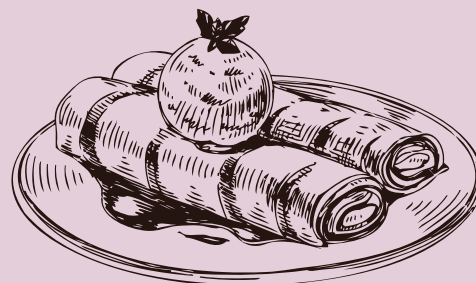
Wenn Sie einen aktiven Lebensstil pflegen, ist diese Tour die perfekte Möglichkeit, das gastronomische Angebot im Gauja-Nationalpark zu erleben. Der Radweg beginnt in Strenči und führt zunächst an zwei lokalen Brauereien in Brengulji und Valmiermuiža vorbei – beide mit schönen Cafés und natürlich gutem Bierangebot ausgestattet. Auf dem Weg nach Valmiera werden Sie im Dorf Trikāta stoppen, um vor Ort hergestellte Schokolade zu probieren. Von Valmiera aus führt die Route durch einen wunderschönen Wald nach Cēsis mit seiner reizvollen mittelalterlichen Altstadt. In Cēsis besuchen Sie eine Bäckerei und eine Destillerie, wo wiederum Gaumenfreuden auf Sie warten. Überdies werden Sie sehen, wie ein Kräutergarten im Mittelalter aussah. Sie werden eine Kanufahrt von Cēsis nach Līgatne erleben – auf der Gauja mit ihren verwunschenen Sandsteinfelsen, vorbei an einsamen Gehöften und uralten, wasserbetriebenen Fährschiffen. Das historische Zentrum des Städtchens Līgatne wurde von der Entwicklung der alten Papierfabrik geprägt. Auf dem Programm steht ein Besuch von Weinproduzenten und anderen kleinen Handwerksbetrieben, die sich in den alten, von Menschenhand in den Sandstein gegrabenen Höhlen befinden, für die Līgatne bekannt ist. Wenn Sie über die hügeligen, kurvenreichen Straßen von Sigulda radeln, begegnen Ihnen gleich zwei mittelalterliche Burgen – die von Turaida und die im Stadtzentrum. Sie fahren auch an der Gutmannshöhle und an Aussichtspunkten vorbei, von denen aus sich Ihnen fantastische Ausblicke auf das Tal der Gauja bieten. In Sigulda können Sie in den Restaurants „Bucefāls“ und „Aparjods“ lettische traditionelle Gerichte bestellen und im Gästehaus „Mauriņi“ 80 Arten von Konfitüren probieren.



REISEVERLAUF:

 **LETTLAND**

RĪGA - STRENČI - VALMIERA - CĒSIS -  
LĪGATNE - SIGULDA - TURAJDA -  
SIGULDA - RĪGA



## TAG 1

MIT DEM ZUG: RĪGA - STRENČI (2,5 h)  
MIT DEM RAD: STRENČI - TRIKĀTA - VALMIERA (33 km)

### Trikāta

Besuchen Sie im Dorf Trikāta die Schokoladenfabrik „R Chocolate“. Man verwendet dort hochwertige Rohschokolade aus Spanien und bietet den Besuchern Workshops für die Schokoladenherstellung an. Im Sommer wird auch Speiseeis aus Milch und Sahne von regionalen Produzenten hergestellt. [www.viahanseatica.info/objekts/sokolades-razotne-un-tirgotava-r-chocolate/](http://www.viahanseatica.info/objekts/sokolades-razotne-un-tirgotava-r-chocolate/)

### Brenguli-Brauerei und Biergarten

Hier wird traditionelles Bier aus regionalem Getreide gebraut. Im Biergarten können die Besucher helle und dunkle Biere sowie traditionelle lettische Gerichte genießen. [www.viahanseatica.info/objekts/brengulu-alus-daritava](http://www.viahanseatica.info/objekts/brengulu-alus-daritava)

### Valmiermuiža-Brauerei

Lernen Sie die Traditionen des Bierbrauens kennen und sehen Sie, wie „lebendes“ Bier aus natürlichen Zutaten hergestellt wird. Die Tour endet mit einer Bierprobe. Nach der Führung können die Besucher in der Brauereikneipe die einheimische Küche testen. [www.valmiermuiza.lv](http://www.valmiermuiza.lv)

### Hansestadt Valmiera

Sehenswert: Burgruine; evangelische Simonskirche; Aussichtsturm mit Panoramablick auf Valmiera und die Gauja; 2 km langer „Barfußweg“ mit 15 verschiedenen Oberflächen im Park „Sajūtu Parks“. [www.visit.valmiera.lv](http://www.visit.valmiera.lv)

**Im Zentrum von Valmiera gelegen**, bildet das Hotel die Stadt im Kleinformat ab – jedes Zimmer hat seine eigene Adresse und die Gänge tragen Straßennamen. Gehen Sie auf eine kulinarische Reise im Hotelrestaurant, das einheimische Zutaten verwendet. [www.hotelwolmar.lv](http://www.hotelwolmar.lv)

## TAG 2

MIT DEM RAD: VALMIERA - SIETIŅIEZIS - CĒSIS (50 km)

### Unterwegs:

**Sietiņezis**, die größte Formation von weißem Sandstein im Baltikum; **Kliff von Ērgļu** – das Massiv aus rotem Sandstein ist einer der attraktivsten Naturschauplätze im Gauja-Nationalpark; **Aussichtsplattform** mit schönem Blick auf das Gauja-Tal.

### Mittagessen im Café „Priede“

Das Café befindet sich am Rožu laukums („Rosenplatz“) im historischen Zentrum von Cēsis. Gerichte mit lokalen Zutaten und in Lettland gerösteter Kaffee.

[www.viahanseatica.info/objekts/kafejnica-priede/](http://www.viahanseatica.info/objekts/kafejnica-priede/)

### Mittelalterliches Cēsis

**Sehenswert:** historisches Zentrum, lutherische Johanneskirche (eine der ältesten Kirchen Lettlands).

### Abendessen im Restaurant „Jāņoga“

Mahlzeiten aus ländlichen Produkten und ein reichhaltiges vegetarisches Menü. [www.viahanseatica.info/objekts/restorans-janoga/](http://www.viahanseatica.info/objekts/restorans-janoga/)

### Übernachtung im Hotel Cēsis

Das Hotel Cēsis ist ein familienfreundliches Haus im Zentrum der Stadt. Es gibt ein Hotelrestaurant mit Parkblick, das traditionelle lettische und moderne Küche anbietet.

<http://turisms.cesis.lv/en/where-to-stay/hotels/hotel-cesis/>

## TAG 3

### EIN TAG IN CĒSIS

#### Bäckerei „Cēsu maize“ <sup>1</sup>

Rundgang und Brotverkostung. Hier wird Brot aus Bio-Getreide mit natürlichem Vorteig gebacken. Das Getreide wird in einer Steinmühle gemahlen. [www.viahanseatica.info/objekts/maizes-ceptuve-un-veikals-cesu-maize/](http://www.viahanseatica.info/objekts/maizes-ceptuve-un-veikals-cesu-maize/)

#### Gemüsegarten der Deutschordensburg <sup>2</sup>

Der Garten ist eine historische Rekonstruktion eines Kräuter- und Gemüsegartens aus dem 16. Jahrhundert. In ihm gedeihen nur Gemüse, Kräuter und Heilpflanzen, die es schon vor 500 Jahren in Livland gab (z.B. Zwiebeln, Knoblauch, Dill und Thymian). [www.cesupils.lv](http://www.cesupils.lv)

#### Mittagessen im Café „Aroma“ am zentralen Platz der Stadt <sup>3</sup>

#### Schnapsbrennerei Veselības Laboratorija

(„Gesundheitslabor“) Diese lokale Brennerei produziert starke alkoholische Getränke und Aufgüsse aus Beeren aus Lettland. Auf einem Rundgang durch die Produktionsstätte erfährt man, wie das Unternehmen entstanden ist und wie Getränke hergestellt werden. Eine Produktverkostung ist in der Tour enthalten.

[www.viahanseatica.info/objekts/stipro-dzerienu-daritava-veselibas-laboratorija/](http://www.viahanseatica.info/objekts/stipro-dzerienu-daritava-veselibas-laboratorija/)

#### Abendessen im Restaurant H.E.Vanadzīņš

[www.facebook.com/VanadzinaRestorans/](https://www.facebook.com/VanadzinaRestorans/)

#### Übernachtung in Cēsis <sup>4</sup>

## TAG 4

### EIN TAG IN LĪGATNE UND UMGEBUNG

#### Kanoutour auf dem Fluss Gauja: Cēsis - Līgatne

(17 km, ca. 4 Stunden) <sup>5</sup>

Die Strecke führt entlang eines der malerischsten Teile der Gauja mit beeindruckenden Sandsteinfelsen am Flussufer.

#### Mittagessen im ZEIT hotel and café in Līgatne <sup>6</sup>

Dieser Komplex befindet sich in einer ehemaligen Helmfabrik. Heute ist er ein modernes Hotel, ein Café und ein Kindererlebnispark, in dem das industrielle Erbe bewahrt und genutzt wird. Die Speisekarte ändert sich je nach Jahreszeit und Fantasie der Köche.

#### Spaziergang oder Radtour durch Līgatne

Sie erkunden das historische Zentrum des Ortes mit seiner alten Papierfabrik und machen einen Spaziergang auf Naturpfaden, von wo aus Sie Wildtiere in Freigehegen beobachten und die Landschaften des Gauja-Tals auf sich wirken lassen können.

#### Ausflug zur Weinkellerei und der Löffelfabrik von Līgatne <sup>7</sup>

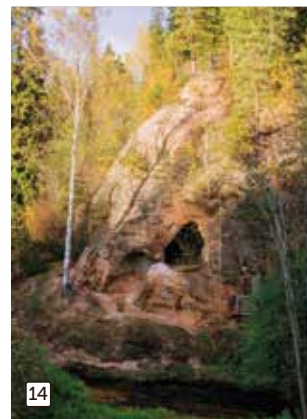
Das familiengeführte Weingut stellt 20 Sorten süße, halbsüße und trockene Weine aus Beeren, Früchten, Pflanzen und sogar Blumen her, die im Gauja-Nationalpark geerntet werden. Es werden auch verschiedene Konfitüren und Kräutertees hergestellt. In einer Fabrik kann man der Herstellung von Löffeln und anderen Haushaltsgegenständen aus Holz beiwohnen. <http://ligatnesvinadaritava.lv/>

#### Abendessen in der Gaststätte „Vilhelmines dzirnavas“ <sup>8</sup>

Dieser Dorfkrug befindet sich im historischen Gebäude der Papierfabrik von Līgatne. Auf der Speisekarte stehen traditionelle lettische Gerichte wie „Vidzeme Stroganoff“, gegrillter Kolka-Hering und Amata-Forelle.

#### Übernachtung im Gästehaus „Vilhelmine“

Das Gästehaus befindet sich am Fluss in Līgatne, in der Nähe der Naturlehrpfade. Familienzimmer sind verfügbar. [www.vilhelmine.lv](http://www.vilhelmine.lv)





## TAG 5

MIT DEM RAD: LĪGATNE - NURMIŽI - SIGULDA (30 km)

### Mittagessen im Gasthaus „Bucefāls“ <sup>9</sup>

Ein Blockhaus mit traditioneller Inneneinrichtung. Auf der Speisekarte: Lammfleisch vom Bauernhof des Besitzers, geräuchertes Hähnchen.  
[www.bucefals.lv](http://www.bucefals.lv)

### Naturschönheiten auf dem Weg: <sup>10</sup>

Petershöhle, Burgberg Satezele, Sandsteinfelsen „Kraukļu aiza“ und Paradieshügel mit wunderbarer Aussicht über das Tal der Gauja.

### Abendessen und Übernachtung im Hotel „Aparjods“ in Sigulda <sup>11</sup>

Das Hotel liegt in der Nähe der Hauptstraße, 20 Autominuten vom Stadtzentrum entfernt. Das Hotelrestaurant verbindet lettische Küchentraditionen mit moderner Küche. [www.aparjods.lv](http://www.aparjods.lv)



10



10



9

## TAG 6

MIT DEM RAD: SIGULDA - TURAIDA - KRIMULDA -  
SIGULDA - GÄSTEHAUS MAURIŅI (25 km)

### Unterwegs: <sup>12</sup>

Burgruine Sigulda, Gutmannshöhle, Museum Turaida und Schlossmuseum, Aussichtsturm, Geschichtsmuseum, Skulpturengarten, Schloss Krimulda und Park.

### Mittagessen im Restaurant „Kungu Rija“ <sup>13</sup>

Befindet sich an der Straße Turaida-Ragana, in der Nähe des Turaida-Museums. Traditionelle Küche. [www.kungurija.lv](http://www.kungurija.lv)

### Bobbahn in Sigulda

Eine der wenigen Bobbahnen weltweit, die Besuchern offensteht und ihnen sogar Bobfahrten anbietet. Sie ist 1.200 + 220 Meter lang und besteht aus 16 Kurven. Es können Geschwindigkeiten von bis zu 125 km/h erreicht werden.

### Pilādži-Obstbauernhof und Weingut <sup>14</sup>

Familiengeführtes Unternehmen, das mehr als 10 Sorten Wein aus Beerenfrüchten und Blumen sowie ein beliebtes Erfrischungsgetränk aus Rhabarber produziert. Wein ist zur Verkostung und zum Verkauf erhältlich.

[www.zilver.lv](http://www.zilver.lv)

### Abendessen und Übernachtung im Gästehaus „Mauriņi“ bei Sigulda <sup>15</sup>

Das zweistöckige Gebäude mit komfortablen Gästezimmern liegt an einem Wald. Traditionelle Gerichte aus lokalen Produkten. 80 Sorten hausgemachter Konfitüren sind bei der Gastgeberin erhältlich.

[www.celotajs.lv/lv/e/viesu\\_nams\\_maurini](http://www.celotajs.lv/lv/e/viesu_nams_maurini)



11



11



12



13



14



15

## TAG 7

Mit dem Zug: Sigulda - Riga (1 Stunde)



12

# KULINARISCHE RUNDREISEN

## Kulinarisches Livland in der Region Vidzeme

DAUER: **3 TAGE**  
TRANSPORT: **Selbstfahrer**  
GESAMTSTRECKE: **~ 380 km**

Auf dieser Tour lernen Sie die schönsten Orte und Städte der Region Vidzeme und des Gauja-Nationalparks, wie Sigulda und das Gauja-Tal, die mittelalterliche Altstadt von Cēsis und die Kleinstadt Valmiera kennen. Sie werden das „Mittagessen des Müllers“ in einer noch in Betrieb befindlichen Windmühle zu sich nehmen, einen Kräuter- und Gemüsegarten an einer mittelalterlichen Burg erkunden, Hanfbutter probieren und das regionale Bier „Valmiermuiža“ verkosten. Sie probieren Sie den grünen Käse testen ein sprudelndes Birkensaftgetränk und können Köstlichkeiten aus Knoblauch ersteinen.



REISEVERLAUF:

 **LETTLAND**

RĪGA - SIGULDA - TURAIDA - ĀRAIŠI -  
CĒSIS - VALMIERA - BURTNIEKI -  
VALMIERA - TRIKĀTA - SMILTENE -  
BĒRKROGS - RĪGA

### TAG 1

RĪGA - SIGULDA - TURAIDA - ĀRAIŠI - CĒSIS (~ 100 km)

#### Umgebung von Sigulda und des Gauja-Nationalparks

**Stadt Sigulda, Neues Schloss von Sigulda, Museum Turaida und Gutmannshöhle.** Sie können in einem Workshop eine eigene Mini-Replik des Siguldaer Spazierstocks, der ein berühmtes Symbol der Stadt ist, herstellen oder sich im Weben, der Papierkunst und anderen Gewerken versuchen.

#### Die Windmühle von Āraiši <sup>1</sup>

Rundgang und „Mittagessen des Müllers“ in authentischer Umgebung. Die Windmühle von Āraiši ist eine der wenigen Holländermühlen in Lettland, die noch in Betrieb ist. Besucher können sich auch im Getreidemahlen versuchen. Das „Mittagessen des Müllers“ wird aus lokal angebaute Zutaten zubereitet. Es besteht aus Gerstenbrei mit Fleischsauce, einem Dessert mit Beerengelee und Kräutertee oder Sauermilch.

[www.viahanseatica.info/objekts/araisu-vejdzimavas/](http://www.viahanseatica.info/objekts/araisu-vejdzimavas/)

#### Festung Āraiši im See

Die einzige Stammesresidenz in Europa, die im 9. und 10. Jahrhundert befestigt wurde. Die historische Rekonstruktion ist ein Museum.

[amata.lv/archeological-museum-park-araisi/](http://amata.lv/archeological-museum-park-araisi/)

#### Cēsis <sup>2</sup>

Mittelalterliche Ordensburg von Cēsis mit einer historischen Rekonstruktion eines Kräuter- und Gemüsegartens aus dem 16. Jahrhundert. In ihm wachsen nur Gemüse, Kräuter und Heilpflanzen, die es schon vor 500 Jahren in Livland gab, wie Zwiebeln, Knoblauch, Dill und Thymian. Auch Heilpflanzen wie Ringelblume und Wermut wurden angebaut. Während der Sommersaison steht Ihnen ein sachkundiger Gärtner zur Verfügung, der über die im Garten befindlichen Pflanzen und deren Verwendung sowie über deren positive und negative Wirkungen berichtet. [www.cesupils.lv](http://www.cesupils.lv)

#### Essensmöglichkeiten in Cēsis:

**Das Restaurant „Jānoga“ <sup>3</sup>** bietet Mahlzeiten aus lokalen ländlichen Produkten und eine reichhaltige vegetarische Speisekarte.

[www.viahanseatica.info/objekts/restorans-janoga/](http://www.viahanseatica.info/objekts/restorans-janoga/)

**Café „Priede“, <sup>4</sup>** gelegen am Rožu laukums („Rosenplatz“) im historischen Zentrum von Cēsis. Bietet Gerichte mit regionalen Zutaten und in Lettland gerösteten Kaffee. [www.viahanseatica.info/objekts/kafejnica-priede/](http://www.viahanseatica.info/objekts/kafejnica-priede/)

#### Übernachtungsmöglichkeiten in Cēsis:

**Hotel Cēsis**, ein familienfreundliches Haus im Zentrum der Stadt. Es gibt ein Hotelrestaurant und das Café „Pagrabiņš“. <sup>5</sup>

[turisms.cesis.lv/en/where-to-stay/hotels/hotel-cesis/](http://turisms.cesis.lv/en/where-to-stay/hotels/hotel-cesis/)

[turisms.cesis.lv/en/where-to-stay/](http://turisms.cesis.lv/en/where-to-stay/)



## TAG 2

CĒSIS - VALMIERA - BURTNIEKI - VALMIERA (~ 100 km)

**Das Landhaus Vinkalni** <sup>[6]</sup> befindet sich in Nord-Vidzeme in der Nähe von Valmiera, am Ufer des Miegupīte-Flusses. Neben gastronomischen Workshops gibt die Gastfamilie auch Informationen zu lettischen Liebesritualen des 12. Jahrhunderts und veranstaltet Shows für Jungvermählte. Gäste können das Kochen auf offenem Feuer erleben und sich zum Thema der Erhaltung und Restaurierung von Antiquitäten informieren. Der Vermieter Uldis hat mindestens 20 Mitgifttruhen, mehrere Schränke, Kommoden, Tische, Koffer, Trommeln und Drehräder restauriert. Auf dem Hof wird auch Wein angebaut. Zum Gehöft gehört ein restaurierter Pferdestall aus dem 19. Jahrhundert mit einem Feierraum. Den Besitzern ist eine Lebensweise im Einklang mit der Natur sehr wichtig. Sie haben das sogenannte Grüne Zertifikat erhalten, das lettische Umweltlabel für Unternehmen im ländlichen Tourismus. [www.vinkalniyesi.lv](http://www.vinkalniyesi.lv)

### Hansestadt Valmiera

Sehenswert: Burgruine, evangelische Kirche St. Simon, Panoramablick auf Valmiera und die Gauja vom Aussichtsturm aus, 2 km langer „Barfußweg“ mit 15 verschiedenen Oberflächen im Park „Sajūtu Parks“. [www.visit.valmiera.lv](http://www.visit.valmiera.lv)

**Museums-Garten der Kräuter und Heilpflanzen in Valmiera.** Auf einer Tour werden Kräuter und Pflanzen vorgestellt, die im Garten wachsen und dabei ihre Verwendung in der Küche und ihre Wirkungen auf die menschliche Gesundheit erläutert. Verkostung von frischen Kräutern und Kräutertees. [www.valmierasmuzejs.lv](http://www.valmierasmuzejs.lv)

### Brauerei „Valmiermuiža“ <sup>[7]</sup>

Die Besucher erfahren etwas über die Traditionen des Bierbrauens und erleben, wie aus natürlichen Zutaten „lebendes“ Bier hergestellt wird. Die Tour endet mit einer Bierverkostung. Nach der Führung können die Besucher in der Brauereikneipe die lokale Speisen und Getränke genießen. [www.valmiermuiža.lv](http://www.valmiermuiža.lv)

### Adzelvieši-Hanfanbau

Rundgang und Produktverkostung. Der Betrieb baut Hanf an und verarbeitet ihn zu Hanfsamenbutter und -öl. Auf dem Hof befindet sich eine Ausstellung alter landwirtschaftlicher Geräte. Der Besitzer stellt die Geschichte des Hanfanbaus vor. [www.adzelviesi.lv](http://www.adzelviesi.lv)

### Abendessen und Übernachtung im Hotel „Wolmar“ in Valmiera <sup>[8]</sup>

Im Zentrum von Valmiera gelegen, bildet das Hotel die Stadt im Kleinformaat ab – jedes Zimmer hat seine eigene Adresse und die Gänge tragen Straßennamen. Gehen Sie auf eine kulinarische Reise im Hotelrestaurant, das einheimische Zutaten verwendet. [www.hotelwolmar.lv](http://www.hotelwolmar.lv)

## TAG 3

VALMIERA - TRIKĀTA - RAUNA - BĒRZKROGS - RĪGA (~ 180 km)

### „R Schokolade“, eine Schokoladenproduktionsstätte <sup>[9]</sup>

Die Schokoladenfabrik im Dorf Trikāta verwendet hochwertige spanische Schokolade und bietet den Besuchern Workshops zur Schokoladenherstellung. Im Sommer wird Speiseeis aus Milch und Sahne hergestellt, die direkt von lokalen Produzenten kommen.

[www.viahanseatica.info/objekts/sokolades-razotne-un-tirgotava-r-chocolate/](http://www.viahanseatica.info/objekts/sokolades-razotne-un-tirgotava-r-chocolate/)

**„Birzi“-Birkensaft** <sup>[10]</sup> Exkursion durch die Produktionsstätte und die Keller, Verkostung von prickelnden alkoholischen und alkoholfreien Getränken aus Birkensaft. [www.birzi.lv](http://www.birzi.lv)

### Mittagessen im Café „Kukaburra“ <sup>[11]</sup>

Im Café mit lettischer Einrichtung werden Produkte von Heimarbeitern und Bauernhöfen angeboten. Im Brotmuseum kann man sich mit dem Brotbackprozess vertraut machen. Laden lokaler Produkte. [www.facebook.com/latviesuvirtuve/](http://www.facebook.com/latviesuvirtuve/)

**Käse- und Nudelfabrik „Siera Ražotne“** Der einzige Hersteller von grünem Käse im Baltikum. Die Hauptzutat des Käses – Schabziegerklee – wird im eigenen Garten angebaut. Es werden noch zwei weitere Käsesorten hergestellt – mit Kräutern und Knoblauch. Hier werden auch Ghee-Butter, 15 Nudelsorten und ein pikanter Käsesnack – Knapsierīš – hergestellt. Es werden eine Verkostung und Führung durch die Betriebsstätte angeboten. [www.sierarazotne.lv](http://www.sierarazotne.lv)

### Produktionsbetrieb Latvijas Kīploks („Lettischer Knoblauch“) <sup>[12]</sup>

Verkostung und Verkauf von einzigartigen Knoblauchprodukten (Knoblauchtee mit Ingwer, Knoblauchgranulat, Knoblauchblüten-Pesto). Verkostet werden kann auch eine „Knoblauch-Bloody Mary“, außerdem Knoblauchkuchen und Knoblauch-Eis. [www.viahanseatica.info/objekts/kiploku-produktu-razotne-un-tirgotava-latvijas-kiploks/](http://www.viahanseatica.info/objekts/kiploku-produktu-razotne-un-tirgotava-latvijas-kiploks/)



# KULINARISCHE RUNDREISEN

## Kulinarisches Livland in der Region Kurzeme

DAUER: **3 TAGE**  
TRANSPORT: **Selbstfahrer**  
GESAMTSTRECKE: **~ 545 km**

Diese Route führt Sie in die Region Kurzeme, wo Sie traditionelle Speisen der Region kennenlernen. Die Tour beginnt in Riga und bringt Sie in einige der schönsten Naturregionen, in denen Sie wandern können, was wiederum den Appetit anregen wird. Auf dem Dieniņas-Fischerhof können Sie Räucherfisch essen, in Kolka an einem Workshop im Backen von „Sklandrausis“ (eine traditionelle Möhrenpirogge) teilnehmen, im Nationalpark Slītere Fischerdörfer besuchen und in den Gaststätten von Ventspils raffiniert zubereitete Gerichte genießen. Schöne Attraktionen auf dem Weg sind die Ostseesteilküste bei Jūrkalne und das mittelalterliche Städtchen Kuldīga. In einer Wassermühle aus dem 19. Jahrhundert, die heute ein Bio-Bauernhof ist, gibt die Gastgeberin einen Kochkurs in lokaler Küche mit Gerichten aus Damwild, Forelle, Gemüse und Obst. Die letzte Station vor der Rückkehr nach Riga ist das Schokoladenmuseum in Pūre.



REISEVERLAUF:

 **LETTLAND**

RĪGA - ĶEMERI - BĒRZCIEMS -  
KOLKA - VENTSPILS - JŪRKALNE -  
KULDĪGA - SABĪLE - KANDAVA - RĪGA



### TAG 1

RĪGA - JŪRMALA - ĶEMERI - BĒRZCIEMS - KOLKA (~ 190 km)

#### Seebad Jūrmala <sup>1</sup>

Zwischenstopp in der Stadt an der Ostsee für einen Spaziergang und die Besichtigung der interessanten Sehenswürdigkeiten des Ortes.

#### Großer Moor-Rundweg im Ķemeri-Nationalpark <sup>2</sup>

Auf dem Weg nach Kurzeme (dt. Kurland) können Sie auf dem Lehrpfad „Lielā Tīreļa Laipa“ einen Spaziergang durch einzigartige Moorlandschaften machen. Es gibt zwei Möglichkeiten: die kleine Runde (ca. 1,4 km) und die große Runde mit Aussichtsturm (ca. 3,4 km).

#### Dieniņas-Fischerhof <sup>3</sup>

Geschichten aus dem Leben der Fischer, Spiele und Fischverkostung. Die Familie ist seit Generationen im Fischfang tätig und arbeitet bis heute mit alten Rezepten zum Räuchern und Kochen von Fisch.

[www.facebook.com/dieninas.lv](http://www.facebook.com/dieninas.lv)

#### Steinstrand von Kaltene

Diese malerische Landschaft ist einer der wenigen Orte in Lettland, an dem unzählige Findlinge den Ostseestrand säumen.

#### Mittagessen im Restaurant „Otra Puse“ <sup>4</sup>

Der Küchenchef verwendet Produkte aus dem Meer und den hiesigen Wäldern, um sowohl traditionelle als auch moderne Gerichte zu kochen.

[www.celotajs.lv/lv/e/mielasts\\_zvejnieku\\_seta](http://www.celotajs.lv/lv/e/mielasts_zvejnieku_seta)

#### Weißer Düne im Dorf Pūrciems

Entlang der Weißen Düne und des Flusses Pilsupe führt ein äußerst reizvoller Naturpfad.

#### Kap Kolka <sup>5</sup>

Die markanteste Landspitze Lettlands. Hier treffen Rigaischer Meerbusen und offene Ostsee aufeinander.

#### Back-Workshop auf dem Ūši-Hof <sup>6</sup>

Ein Backkurs für die traditionellen „Sklandrausī“-Möhrenpasteten auf dem Bauernhof Ūši im Dorf Kolka. Das Haus steht am Meer, in der Nähe von Kap Kolka. [www.celotajs.lv/lv/e/sklandrausu\\_cepsana\\_usi](http://www.celotajs.lv/lv/e/sklandrausu_cepsana_usi)

#### Abendessen und Übernachtung auf dem Ūši-Hof.

Es gibt ein kleines Gäste-Appartement, das mit allem Notwendigen ausgestattet ist und sich in einem für diese Gegend typischen Gebäude befindet. In der Küche steht ein alter, noch funktionstüchtiger Küchenofen, der mit Holz beheizt wird.



## TAG 2

KOLKA - VENTSPILS - JŪRKALNE - KULDĪGA (175 km)

### Livendörfer im Slitere-Nationalpark

Die Liven sind eine der kleinsten ethnischen Minderheiten der Welt. Ihr Erbe wird in mehreren Küstenfischerdörfern von Kolka bis Sīkrags und Oviši erhalten. Ihre Sprache ist fast ausgestorben.

### Ventspils <sup>7</sup>

Ventspils ist eine der größten Hafenstädte Lettlands. Sehenswert: die Altstadt, die mittelalterliche Deutschordensburg und der Strand der Blauen Flagge.

### Livländisches Mittagessen in Ventspils <sup>8</sup>

Das „Kupfernams“ ist ein historisches Hotel und Restaurant in der Altstadt. [www.hotelkupfernams.lv](http://www.hotelkupfernams.lv)

### Leuchtturm Užavas <sup>9</sup>

Der Leuchtturm wurde 1879 erbaut. Er ist 19 m hoch und bietet einen herrlichen Blick auf die Ostsee. Das 20 m hohe Steilufer bei Jūrkalne ist eine der malerischsten Landschaften an der Ostseeküste. Es gibt Holztreppen, die hinunter zum Sandstrand führen.

### Brotbäckerei im Bērziņi-Landhaus <sup>10</sup>

In einem 70 Jahre alten Holzofen zeigt die Gastfamilie, wie man Weizen- und Roggenbrot nach alten Rezepten backt. [www.celotajs.lv/lv/e/lauku\\_maizes\\_cepsana](http://www.celotajs.lv/lv/e/lauku_maizes_cepsana)

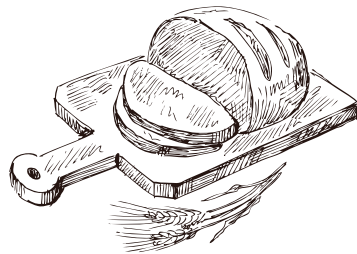
### Abendessen im Dorfgasthaus „Spēlmaņkrogs“ <sup>11</sup>

Der Dorfkrug bietet traditionelle Suiti-Gerichte. Die Suiti sind eine ethnische Gruppe, die einige der buntesten und vielfältigsten Traditionen in der Region Kurzeme und ganz Lettland haben. [www.celotajs.lv/lv/e/spelmanu\\_krogs](http://www.celotajs.lv/lv/e/spelmanu_krogs)

### Übernachtung in einem zentral gelegenen Hotel in Kuldīga

Möglichkeiten:

- Hotel „Metropole“ [www.celotajs.lv/lv/e/hotelmetropole](http://www.celotajs.lv/lv/e/hotelmetropole)
- Hotel „Jēkaba Sēta Sēta“ [www.jekabaseta.lv](http://www.jekabaseta.lv)



## TAG 3

KULDĪGA - MAZSĀLIJAS - SABILE - KANDAVA - RĪGA (180 km)

### Kuldīga <sup>12</sup>

Sehenswert: „Ventas Rumba“ – der breiteste Wasserfall Europas, der Fluss Alekšupīte, die mittelalterliche Altstadt. Interessierte können das zentral gelegene Ladengeschäft „Lauku Labumi“ besuchen. Es gehört einer Genossenschaft von regionalen Lebensmittelherstellern und bietet eine breite Palette an hausgemachten Produkten feil. [www.kuldigaslabumi.lv](http://www.kuldigaslabumi.lv)

### Kochkurs „Probier das Leben!“ und Mittagessen im Mazsālijas-Gästehaus <sup>13</sup>

Während des Kurses werden Speisen auf offenem Feuer aus Damwild, Forelle und Gemüse aus der eigenen Bio-Produktion des Hofes zubereitet. [www.celotajs.lv/lv/e/viesu\\_nams\\_mazsalijs](http://www.celotajs.lv/lv/e/viesu_nams_mazsalijs)

### Die Stadt Sabile und die Landschaften im Flusstal der Abava

### Schokoladenmuseum in Pūre <sup>14</sup>

Eine Tour und ein Workshop: Geschichte der Schokolade, ihre Verarbeitung und Variationen, Herstellung eigener Schokolade und Verkostung. [www.purechocolate.lv](http://www.purechocolate.lv)



# KULINARISCHE RUNDREISEN

## Pärnumaa – Kihnu – Viljandimaa

DAUER: **3 TAGE**  
FÜR WEN: **Gruppen**  
TRANSPORT: **Bus und Fahrrad**  
GESAMTSTRECKE: **614 km mit dem Bus, 15 km mit dem Rad**

Diese dreitägige Tour beinhaltet eine Vielzahl von kulinarischen Höhepunkten. Die Busfahrt wird mit Radtouren auf der Insel Kihnu kombiniert. Auf der Reise werden Bauernhöfe und Erzeuger besucht, die Lebensmittel aus regionalen Zutaten herstellen. Dabei werden Apfelwein, Fisch, Kräutertees, Bier, Milchprodukte und Gebäck verkostet. Die Besucher lernen traditionelle estnische und russische Haushalte kennen und genießen dort echte Hausmannskost und erleben reiche Traditionen.



REISEVERLAUF:

 **ESTLAND**

TALLINN - JAANIHANSO - KOPU -  
PÄRNU - MUNALAIU - KIHNU -  
MUNALAIU - TORI - VILJANDI - KARKSI-  
NUIA - TALLINN

### TAG 1

MIT DEM BUS: TALLINN - KAELASE - LINDI - KÖPU (206 km)

#### Jaanihanso Siidrivabrik („Jaanihanso-Cidrefabrik“) <sup>1</sup>

Einer der bekanntesten Cidre-Produzenten Estlands. Hier wird gezeigt, wie das beliebte Getränk hergestellt wird und wo die Äpfel dafür angebaut werden. Produktverkostung und kleiner Laden.

[www.jaanihanso.ee](http://www.jaanihanso.ee)

#### Kapteni-Hof <sup>2</sup>

Mittagessen und Besuch des Hofes (direkt am Meer gelegen). Der frangfrische Fisch wird zu köstlichen Gerichten verarbeitet, die im Kapteni-Sommercafé probiert und gekauft werden können. [www.kapteni.eu](http://www.kapteni.eu)

#### Tiido-Tiiu-Hof <sup>3</sup>

Das Anwesen befindet sich in einem Fischerdorf, in dem traditionelle Speisen und Kunsthandwerk eine wichtige Rolle spielen. Verkostung von hausgemachten Produkten, wie Rollmops und Marmeladen. Möglichkeit zur Workshop-Teilnahme für Küche und Handwerk.

[www.facebook.com/maitsetekoda/](https://www.facebook.com/maitsetekoda/)

#### Vene-Hof (russischer Bauernhof)

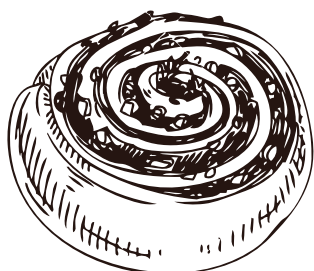
Der Vene-Hof ist ein kleines Stück russische Kultur auf einem estnischen Bauernhof mit einer langen und interessanten Geschichte. Sie sehen russische Trachten aus verschiedenen Regionen, traditionelle Haushaltsgeräte und eine Sammlung von Samowaren. Zum Hof gehören ein authentischer russischer Ofen und ein hoher, spitzer Holzzaun.

Die Gastgeber schenken Tee aus dem Samowar ein, serviert mit russischem Lebkuchen und ringförmigen Knabbereien („Baranki“).

[www.venetalu.ee](http://www.venetalu.ee)

#### Übernachtung und Abendessen auf dem Maria-Hof <sup>4</sup>

Der Ferienhof liegt inmitten schöner Natur. Auf dem Hof gibt es Pferde. Regionale Kost. [www.maria.ee](http://www.maria.ee)



## TAG 2

MIT DEM BUS: KÖPU - HAFEN MUNALAIU;  
HAFEN MUNALAIU - TORI (73 km)

MIT DEM RAD: 15,4 km

**Fahrt zum Hafen von Munalaiu (ca. 9 km)**

**Fähre zur Insel Kihnu (Fährfahrt ca. 1 Stunde 5 min)**

**Radwanderung mit Mare**, der lokalen Gastgeberin und Reiseleiterin (ca. 5 km)

**Besuch im Haus von Mare**

Ein traditionelles Gehöft, das den typischen Lebensstil der Insel repräsentiert. Traditionelle Inselgerichte aus Gemüse und Fisch werden angeboten.  
[www.kihnumare.ee](http://www.kihnumare.ee)

**Radtour zum Leuchtturm von Kihnu (ca. 2 km)**

**Leuchtturm von Kihnu**

Der Leuchtturm ist eine markante Eisenkonstruktion, die 1864 erbaut wurde und einen spektakulären Blick auf die Insel bietet. Er ist 29 Meter hoch und verfügt im Innern über eine Wendeltreppe. Oben befindet sich ein schmaler Gang, auf dem man den Turm umrunden kann.

**Radfahren zum „Kihnu Küek“ (ca. 6 km) 5**

**Mittagessen und Workshop zur Inselküche im „Kihnu Küek“**

Traditionelle Kihnuer Küche und Rezepte, lokale Produkte.  
[www.kihnukyek.ee](http://www.kihnukyek.ee)

**Radfahren zum Hafen von Kihnu (ca. 2,5 km)**

**Fähre nach Munalaid**

**Busfahrt zum Erholungs- und Seminarzentrum „Klaara-Manni“**

**Übernachtung und Abendessen im „Klaara-Manni“**

Das beschauliche Erholungs- und Seminarzentrum „Klaara-Manni“ ist ein Familienbetrieb. In der Küche wird Traditionelles zubereitet, auf dem Hof gedeihen Bio-Produkte und die Gäste können den Kräutergarten besuchen.  
[www.klaaramanni.ee](http://www.klaaramanni.ee)

## TAG 3

MIT DEM BUS: TORI - VILJANDI - KARKSI - NUUA - TALLINN  
(335 km)

**„Tori Siidritalu“ („Tori Cidre-Hof“) 6**

Die Besitzer bauen ihre eigenen Äpfel an und stellen daraus Apfelwein her, der mehrfach ausgezeichnet wurde. Ein Familienunternehmen.  
[www.siidritalu.ee](http://www.siidritalu.ee)

**Energia-Hof**

Ein Familienunternehmen, das Kräuter anbaut und eine große Auswahl an beliebten Kräutertees herstellt. [www.energiatalu.ee](http://www.energiatalu.ee)

**Mittagessen im Dorfgasthof „Raudnaela Kõrts“**

Traditioneller Dorfgasthof, einfache Gerichte [www.raudnael.com](http://www.raudnael.com)

**Pajumäe-Hof**

Dieser kleine Bio-Betrieb in der grünen Mulgimaa-Region stellt verschiedene Milchprodukte her. Sie haben die Möglichkeit, alle Stufen der Milchproduktion kennenzulernen – beginnend bei der Kuh auf der Weide bis zum fertigen Milchprodukt. Produktverkostung. [www.pajumae.ee](http://www.pajumae.ee)

**Brauerei „Mulgi pruulikoda“**

Familienbrauerei im Herzen der Region Mulgimaa. Besucher können den Herstellungsprozess des Bieres verfolgen und verschiedene Sorten Mulgi-Bier probieren. [www.mulgipruul.ee](http://www.mulgipruul.ee)

**Fahrt nach Tallinn.**



1



5



6



6

# KULINARISCHE RUNDREISEN

## Tartu - Haanja - Setomaa

DAUER: 2 TAGE  
TRANSPORT: Selbstfahrer  
GESAMTLÄNGE: ~ 300 km

Diese Tour kombiniert kulinarische Erlebnisse mit dem Besuch beliebter Touristenziele in Südland. Sie besuchen Võru und Rõuge, lassen sich von der südestnischen Landschaft im Haanja-Naturpark verzaubern und schauen vom Aussichtsturm auf Estlands höchste Erhebung – dem Suur Munamägi („Großer Eierberg“) – in die Ferne und nach Setomaa, das „Land der Setus“. Dorthin fahren Sie danach und werden herzlich willkommen geheißen von einer kleinen ethnischen Volksgruppe, die ihre einzigartigen Traditionen und ihre Sprache bis heute lebendig hält. Menschen leben seit etwa 8.400 Jahren in Setomaa. Auf der Rundtour verkosten Sie estnische Weine aus Beeren und Früchten, besuchen eine Ziegenfarm, die erstklassigen Käse herstellt und verspeisen ein herzhaftes Bauerngericht auf einem ländlichen Gehöft.

Die Route beginnt und endet in Tartu, kann aber auch in Tallinn oder Riga begonnen oder beendet werden.



REISEVERLAUF:

 ESTLAND

TARTU - VÕRU -  
RÕUGE - HAANJA -  
VASTSELIINA -  
OBINITSA - SAATSE -  
VÄRSKA - TARTU



### TAG 1

MIT DEM AUTO: TARTU - VÕRU - RÕUGE - HAANJA (~ 110 km)

UNTERWEGS:

#### Besichtigung der Umgebung von Võru und Rõuge. <sup>1</sup>

##### Mittagessen in der „Ööbikuoru-Villa“ <sup>1</sup>

Die Villa liegt zwischen drei Seen im Herzen des Nachtigallentals von Rõuge. Mittagessen im Café-Restaurant „Andreas“.  
[www.oruvilla.ee](http://www.oruvilla.ee)

##### Weingut Uue-Saaluse <sup>2</sup>

Aus den Beeren und Früchten, die in der wunderschönen Hügellandschaft von Võrumaa gedeihen, stellen die Besitzer Wein her.  
[www.koduveinid.ee](http://www.koduveinid.ee)

##### Jõeniidu-Gästehaus

Eine kleine ländliche Ziegenfarm, die eine Vielzahl von Produkten aus Ziegenmilch herstellt. [www.facebook.com/joeniidutalu](https://www.facebook.com/joeniidutalu)

##### Haanja-Naturpark und Aussichtsturm auf dem Suur Munamägi <sup>3</sup>

Der Naturpark wurde zum Schutzgebiet erklärt, um die Natur und das Kulturlandschaft des Hanja-Hügellandes zu erhalten. In seiner Mitte befindet sich der Suur Munamägi, der höchste Berg des Baltikums (318 m). Der Aussichtsturm bietet einen herrlichen Blick auf die umgebende Natur.

##### Abendessen und Übernachtung auf dem Vaskna-Ferienhof <sup>4</sup>

Diese Unterkunft auf einem ehemaligen Bauernhof liegt am Vaskna-See in der Nähe des Suur Munamägi. Den Gästen werden regionale Gerichte serviert. Viele Besucher mögen besonders den sog. „dicken Kohl“, ein leckeres Gericht nach einem Familienrezept aus Kohl, Graupen, Möhren und goldgelben Kartoffeln vom Nachbarhof.  
[www.vaskna.ee](http://www.vaskna.ee)





## TAG 2

MIT DEM AUTO: HAANJA - VASTSELIINA - OBINITSA -  
SAATSE - VÄRSKA - TARTU (~ 190 km)

### Ruinen der Bischofsburg Vastseliina <sup>5</sup>

Die Bischofsburg stammt aus dem 14. Jahrhundert. Im Mittelalter war die Burg Vastseliina in der katholischen Welt als Pilgerstätte bekannt. Das heilige Kreuz in der Burgkapelle wurde verehrt; ein Besuch in der Kapelle spendete 40 Tage lang Heiligung, was 1354 auch Papst Innozenz VI. bestätigte. Das Ende der Burg kam mit dem Großen Nordischen Krieg, als sie von russischen Truppen zerstört wurde (1702). Heute können Gäste das Mittelalter-Zentrum, das in der Nähe der Burgruine steht, besuchen.

[www.vastseliinalinnus.ee](http://www.vastseliinalinnus.ee)

### Seto-Museum in Obinitsa <sup>6</sup>

Hier erfahren Sie etwas zum Lebensstil und die Kultur der Setus, der Einwohner der Setomaa-Region. Im Museum finden sich viele Gegenstände, die für die Kultur der Setus von großer Bedeutung sind, wie z.B. Exponate des feinen Kunsthandwerks der Seto-Frauen. Bei Vorausbuchung können Besucher in die Trachten der Setus schlüpfen. Die Seto-Frauen haben besondere Trachten und tragen viel Silberschmuck. Einen Souvenirladen gibt es auch.

[www.setomuuseum.ee](http://www.setomuuseum.ee)

### Mittagessen im Café „Taarka Tarõ Kõögikõnõ“ <sup>7</sup>

Das Café befindet sich auf einem traditionellen Seto-Bauernhof und bietet Seto-Gerichte, aber auch Speisen anderer finno-ugrischer Nationen und aus der Ukraine an. Frischkäse, Gebäck und das traditionelle Malzgetränk „Kwass“. [www.taarkatare.com](http://www.taarkatare.com)

### Café-Bäckerei „Iti Leeväküük“ <sup>8</sup>

Ein kurzer Halt, um ein leckeres Brot zu kaufen. Das Café bietet frisches Bauernbrot und verschiedene Vollkorn- und Weißbrote.

Facebook: [Iti Leevavabrik ni Küük](https://www.facebook.com/ItiLeevavabrikniKuuik)

### Besucherzentrum an den Höhlen von Piusa <sup>9</sup>

Die Höhlen von Piusa sind durch den Sandabbau zur Glasherstellung in den Jahren 1922 bis 1966 entstanden. Das Besucherzentrum beherbergt ein Museum, ein Café und einen Bastelraum für Kinder. Sie können die sog. Museumshöhle besuchen. In den Höhlen überwintert die größte Fledermauskolonie Osteuropas. [www.piusa.ee](http://www.piusa.ee)

### Café „Seto Tsäimaja“ (im Seto-Bauernhofmuseum) <sup>10</sup>

Hier kann man Gerichte nach Seto-Tradition genießen, dem besonderen Gesang der Setus lauschen und verschiedene Musikinstrumente aufspielen hören (nur für Gruppen).

[www.setomuuseum.ee/tsaimaja/](http://www.setomuuseum.ee/tsaimaja/)



5



6

10



7



9



8

# KULINARISCHE RUNDREISEN

## Aktive Gourmet-Tour

DAUER: **9 TAGE / 12 TAGE**  
FÜR WEN: **unabhängige Individualreisende**  
TRANSPORT: **Fahrrad, Kanu**  
GESAMTLÄNGE: **~ 446 km Radfahren, ~ 7 km im Kanu**



REISEVERLAUF:



RĪGA - GAUJA NATIONAL PARK -  
OTEPĀĀ - AHJA RIVER - TARTU -  
LAHEMAA NATIONAL PARK - TALLINN

### TAG 1

MIT DEM ZUG: RĪGA – SIGULDA (1 Stunde)  
MIT DEM FAHRRAD: SIGULDA - TURAIDA - SIGULDA -  
LĪGATNE (~ 33 km; 60 % Asphalt, 40 % Schotterstraßen)

UNTERWEGS:

#### Museum Turaida, Ruinen der Ordensburg. <sup>1</sup>

Am Ufer der Gauja befinden sich ein Aussichtsturm und ein Skulpturengarten. Besuchen Sie auch Sigulda!

#### Mittagessen im Pub „Bucefāls“ <sup>2</sup>

Ein Blockhaus mit traditioneller Inneneinrichtung. Auf der Speisekarte: Lammfleisch vom Bauernhof des Besitzers, geräuchertes Hähnchen.  
[www.bucefals.lv](http://www.bucefals.lv)

#### Weinkellerei und Löffelfabrik in Līgatne <sup>3</sup>

Das familiengeführte Weingut stellt 20 Sorten süße, halbsüße und trockene Weine aus Beeren, Früchten, Pflanzen und sogar Blumen her, die im Gauja-Nationalpark geerntet werden. Es werden auch verschiedene Konfitüren und Kräutertees hergestellt. In einer Fabrik kann man der Herstellung von Löffeln und anderen Haushaltsgegenständen aus Holz beiwohnen.  
[www.ligatnesvinadaritava.lv](http://www.ligatnesvinadaritava.lv)

#### Naturpark Līgatne <sup>4</sup>

Wanderwege und Wildtiere in Freigehegen.

#### Geheimer Bunker aus der Sowjetzeit <sup>5</sup>

Ein geheimer sowjetischer Bunker befindet sich auf dem Gelände des Rehabilitationszentrums „Līgatne“ in einer Tiefe von neun Metern unter der Erde. Er wurde in den 80er Jahren angelegt, um einen sicheren Ort für die kommunistische Elite zu schaffen, in dem diese einen möglichen Atomangriff überleben hätte können. Heute eine beliebte Touristenattraktion, Führungen möglich.  
[www.bunkurs.lv](http://www.bunkurs.lv)

#### Abendessen im Gasthaus „Vilhelmīnes dzirnavas“ <sup>6</sup>

Dieser Dorfkrug befindet sich im historischen Gebäude der Papierfabrik von Līgatne. Auf der Speisekarte stehen traditionelle lettische Gerichte wie „Vidzeme Stroganoff“, gegrillter Kolka-Hering und Amata-Forelle.

#### Übernachtung im Gästehaus „Vilhelmīne“

The guest house is located in Līgatne by the river and close to Līgatne nature trails. Family rooms are available.



## TAG 2

MIT DEM FAHRRAD: LĪGATNE – ĀRAIŠI – CĒSIS  
(35-45 km; 60 % Asphalt, 40 % Schotterstraßen)

### Festung Āraiši im See <sup>7</sup>

Die einzige Stammesresidenz in Europa, die im 9. und 10. Jahrhundert befestigt wurde. Die historische Rekonstruktion ist ein Museum. [www.amata.lv/archeological-museum-park-araisi/](http://www.amata.lv/archeological-museum-park-araisi/)

### Die Windmühle von Āraiši <sup>8</sup>

Rundgang und „Mittagessen des Müllers“ in authentischer Umgebung. Die Windmühle von Āraiši ist eine der wenigen Holländermühlen in Lettland, die noch in Betrieb sind. Besucher können sich im Getreidemahlen versuchen. Das „Mittagessen des Müllers“ wird aus lokal angebauten Zutaten zubereitet. Es besteht aus Gerstenbrei mit Fleischsauce, einem Dessert mit Beerengelee und Kräutertee oder Sauermilch.

[www.viahanseatica.info/lv/objekts/araisu-vejdzirnavas/](http://www.viahanseatica.info/lv/objekts/araisu-vejdzirnavas/)

### Cēsis <sup>9</sup>

Mittelalterliche Ordensburg von Cēsis mit einer historischen Rekonstruktion eines Kräuter- und Gemüsegartens aus dem 16. Jahrhundert. In ihm wachsen nur Gemüse, Kräuter und Heilpflanzen, die es schon vor 500 Jahren in Livland gab, wie Zwiebeln, Knoblauch, Dill und Thymian. Auch Heilpflanzen wie Ringelblume und Wermut werden angebaut. Während der Sommersaison steht Ihnen ein sachkundiger Gärtner zur Verfügung, der über die im Garten befindlichen Pflanzen und deren Verwendung sowie über deren positive und negative Wirkungen berichtet. [www.cesupils.lv](http://www.cesupils.lv)

### Bäckerei „Cēsu maize“ <sup>10</sup>

Rundgang und Brotverkostung. Hier wird Brot aus Bio-Getreide mit natürlichem Vorteig gebacken. Das Getreide wird in einer Steinmühle gemahlen. [www.viahanseatica.info/objekts/maizes-ceptuve-un-veikals-cesu-maize/](http://www.viahanseatica.info/objekts/maizes-ceptuve-un-veikals-cesu-maize/)

### Souvenirgeschäft „Pie Karlīnes“ <sup>11</sup>

Hier können Sie Geschenke, Kunsthandwerksartikel, Souvenirs und köstliche hausgemachte Produkte, selbstgemachte Weine und Spirituosen kaufen. Verkostungs-Veranstaltungen nach Absprache.

[www.viahanseatica.info/objekts/majrazotaju-produktu-veikals-pie-kartines/](http://www.viahanseatica.info/objekts/majrazotaju-produktu-veikals-pie-kartines/)

### Abendessen im Restaurant „Jāņoga“ <sup>12</sup>

Das Restaurant bietet Mahlzeiten aus lokalen ländlichen Produkten und hat eine reichhaltige vegetarische Speisekarte.

[www.viahanseatica.info/objekts/restorans-janoga/](http://www.viahanseatica.info/objekts/restorans-janoga/)

Übernachtung in Cēsis [www.turisms.cesis.lv/en/where-to-stay/](http://www.turisms.cesis.lv/en/where-to-stay/)

## TAG 3

MIT DEM FAHRRAD: CĒSIS – VALMIERA  
(~ 50 km; 24 % Asphalt, 76 % Schotterstraßen und Waldwege)

### Cēsis - Valmiera

Die Route führt entlang von Wäldern und Wiesen durch das alte Tal der Gauja, vorbei an wunderschönen Sandstein- und Höhlenformationen. Wir empfehlen, Lunchpakete mitzunehmen.

### Abendessen in der Brauerei „Valmiermuiza“ <sup>13</sup>

Die Besucher erfahren etwas über die Traditionen des Bierbrauens und erleben, wie aus natürlichen Zutaten „lebendes“ Bier hergestellt wird. Die Tour endet mit einer Bierverskostung. Nach der Führung können die Besucher in der Brauereikneipe lokale Speisen und Getränke genießen.

[www.valmiermuiza.lv](http://www.valmiermuiza.lv)

### Übernachtung im Hotel „Wolmar“ in Valmiera <sup>14</sup>

Im Zentrum von Valmiera gelegen, bildet das Hotel die Stadt im Kleinformat ab – jedes Zimmer hat seine eigene Adresse und die Gänge tragen Straßennamen. Gehen Sie auf eine kulinarische Reise im Hotelrestaurant, das einheimische Zutaten verwendet.

[www.hotelwolmar.lv](http://www.hotelwolmar.lv)



## TAG 4

MIT DEM ZUG: VALMIERA – LUGAŽI

(43 km; ca. 50 min)

MIT DEM FAHRRAD: LUGAŽI – VALKA (Lettland) –

VALGA (Estland) (~ 7 km)

UNTERWEGS:

**Radfahren durch die Zwillingstadt Valka-Valga.**

**Mittagessen im Restaurant des Hotels „Metsis“ in Valga**

Auf der Speisekarte des Restaurants mit seiner gemütlichen Atmosphäre finden sich Wild- und Fischgerichte, die größtenteils mit regionalen Zutaten zubereitet werden. [www.hotellmetsis.com/restoran/](http://www.hotellmetsis.com/restoran/)

FAHRT MIT DEM ZUG: VALGA – TARTU bis PUKA

(ca. 50 Minuten)

**Firma Tarmere** <sup>15</sup>

Ein familiengeführtes Unternehmen, das köstliche Hanf- und Buchweizenprodukte wie Hanfsamen, Hanföl, Bio-Buchweizenmehl und Buchweizenkissen produziert. [www.estecofood.eu](http://www.estecofood.eu)

RADFAHREN: PUKA – OTEPÄÄ (15 km; 100 % Schotterstraße)

Die Route führt durch das Hügelland von Otepää mit wunderschönen Naturlandschaften.

**Abendessen im Restaurant „Ugandi Resto“** <sup>16</sup>

Attraktives Interieur und leckeres Essen. Auf der Speisekarte stehen Karilasi-Forelle, Livland-Rindfleisch, hausgebrautes Bier, Traubenwein, Birkensaftwein und Cidre. [www.ugandiresto.ee](http://www.ugandiresto.ee)

**Übernachtung im Hotel „Cantervilla loss“** <sup>17</sup>

Übernachtung im Hotel „Cantervilla loss“. [www.cantervilla.ee](http://www.cantervilla.ee)

## TAG 5

MIT DEM FAHRRAD: OTEPÄÄ – PÖLVA (~ 53 km; 100 % Asphalt)

**Die Route führt durch den Naturpark Otepää**

**Eve Demitševa Sepa-Ziegenfarm** <sup>18</sup>

Der Kleinbetrieb stellt Ziegenkäse und andere Ziegenmilchprodukte her. [www.facebook.com/sepatalumeierei/](http://www.facebook.com/sepatalumeierei/)

**Mittagessen im Kopli taluköök („Kopli-Landhofküche“)** <sup>19</sup>

Privates Restaurant, in dem Besucher in einer ruhigen, ländlichen Atmosphäre köstliche Gerichte aus frischen und regionalen Zutaten genießen können. Eine Spezialität ist das hausgemachte Eis. [www.kopitalu.ee](http://www.kopitalu.ee)

**Unterwegs Besichtigung der Stadt Põlva**

**Abendessen und Übernachtung im Hotel „Pesa“ in Põlva**

Das Hotel vermittelt eine Vielzahl von Freizeitaktivitäten: Bootsfahrten auf den Flüssen Ahja oder Vöhandu, Winterwanderungen, Trike-Fahrten, Tretschlittensfahrten, Abenteuer-tourismus. Im Hotelrestaurant Mahlzeiten aus regionalen Produkten wie Obst, Beeren und Waldpilzen. [www.kagureis.ee](http://www.kagureis.ee)

## TAG 6

MIT DEM KANU: 7 km, ca. 2,5 Stunden

MIT DEM FAHRRAD: KOORVERE – TARTU (~ 40 km; 100 % Asphalt)

**Kanutour auf dem Fluss Ahja von Kiidjärve nach Koorvere**

Auf dieser Kanutour sehen Sie wunderschöne Sandsteinfelsen, wilde Natur, Vögel und andere Tiere. Für Gruppen kann ein Picknick-Lunch mit Suppe am offenen Feuer organisiert werden. Wir empfehlen, Lunchpakete mitzunehmen.

**Radfahren von Koorvere nach Tartu**

**Andre-Hof (Käserei)** <sup>20</sup>

Dieser Betrieb produziert und verkauft weltweit bekannte Käsesorten. Kühe von gut geführten Farmen geben erstklassige, leckere Milch. Bauernhofbesucher können die Kühe und den Melkvorgang beobachten oder im kleinen Bauernladen Bio-Käse und andere Bio-Produkte von kleinen Produzenten aus der Umgebung kaufen. [www.andrefarm.ee](http://www.andrefarm.ee)



**Estnisches Landwirtschaftsmuseum** <sup>21</sup>

Das Museum befindet sich in der Nähe von Tartu im Herrenhaus von Ülenurme. Es verfügt über eine einzigartige Sammlung von Landmaschinen und eine umfassende Ausstellung über die Landwirtschaft und das ländliche Leben in Estland im Laufe der Jahrhunderte. Im Museum gibt es eine Bäckerei, in der sich ein riesiger Backofen befindet. Hier können die Besucher das Backen von Sauerteig-Roggenbrot und die Butterherstellung erlernen. [www.maaelumuuseumid.ee](http://www.maaelumuuseumid.ee)

**Abendessen im Restaurant „Umb Roht“ in Tartu** <sup>22</sup>

Die Köche dieses gemütlichen Restaurants lassen sich von der estnischen Flora und Fauna inspirieren und verwenden Zutaten, die vielen Menschen heute unbekannt sind. Zu den Spezialitäten gehören Wild und Gelee aus Birkensaft. [www.umbroht.ee](http://www.umbroht.ee)

**Übernachtung in einem Hotel in Tartu**

## TAG 7

### EIN TAG IN TARTU

#### Besichtigung in Tallinn <sup>23</sup>

Tartu ist die zweitgrößte Stadt Estlands. Besichtigung des Stadtzentrums: klassizistische Architektur der Innenstadt, Universität (die älteste in den baltischen Staaten), Sternwarte.

#### Bauernmarkt im Einkaufszentrum „Lõunakeskus“ <sup>24</sup>

Produkte des estnischen Landbaus und Erzeugnisse aus regionalen Zutaten, sowohl für den Alltag als auch für festliche Anlässe. Eine breite Palette von Produkten, die hauptsächlich von landwirtschaftlichen Betrieben in Südestland stammen.

[www.taluturg.ee/lounakeskuse-taluturg/](http://www.taluturg.ee/lounakeskuse-taluturg/)

#### Mittagessen im „Maitseelamuse Koda“ („Haus der Geschmackserlebnisse“) <sup>25</sup>

Hier im Zentrum Tartus kann man leichte Gerichte genießen, die aus Fischen aus dem Peipussee zubereitet werden. Der kleine Laden kombiniert die traditionelle Gastronomie der Peipussee-Region mit moderner europäischer Küche. Verwendet werden nur beste regionale Zutaten.

[www.facebook.com/maitseelamuse/](http://www.facebook.com/maitseelamuse/)

#### Biermuseum „A. Le Coq“ <sup>26</sup>

Im Brauereimuseum der A. Le Coq-Brauerei, Estlands ältester und größter, lernen die Besucher die Geschichte dieses alten Traditionsunternehmens kennen und können erleben, wie man heute automatisiert Bier herstellt. Es kann verkostet und gekauft werden.

[www.alecoq.ee/ollemuuseum/muuseum/](http://www.alecoq.ee/ollemuuseum/muuseum/)

#### Übernachtung in Tartu.

## TAG 8

MIT DEM ZUG: TARTU - TALLINN

#### Besichtigung in Tallinn <sup>27</sup>

#### Übernachtung in Tallinn



## MÖGLICHE TOURENVERLÄNGERUNG:

## TAG 9

MIT DEM ZUG: TARTU – TAMSALU (130 km)

MIT DEM FAHRRAD: TAMSALU – LASILA – RAKVERE  
(~ 28 km; 100 % Asphalt)

#### Rakvere <sup>28</sup>

Ruinen der Deutschordensfeste und Altstadt

#### Übernachtung in einem Gästehaus in Rakvere

## TAG 10

MIT DEM FAHRRAD: RAKVERE – VIHULA/ ALTJA  
(~ 30-40 km; 100 % Asphalt).

#### Lahemaa-Nationalpark <sup>29</sup>

Ein Tag im Nationalpark. Das Fischerdorf Altja – ein typisches Straßendorf an der Ostseeküste – wurde erstmals 1465 schriftlich erwähnt. Die traditionellen Gehöfte „Uustalu“ und „Toomarahva“ aus dem späten 19. Jahrhundert sind für Besucher zugänglich. Renovierte Netzschuppen befinden sich auf der Spitze der Halbinsel des Dorfes. Vor dem alten Dorfsitze von Altja („Altja kõrts“) befindet sich eine typische Erwachsenenschaukel.



## TAG 11

MIT DEM FAHRRAD: VIHULA/ ALTJA – VÖSU –  
VIHASOO - VIINISTU  
(~ 50-40 km; 95 % Asphalt)

#### Lahemaa-Nationalpark

Sehenswert: Ostsee-Küstenlandschaften, riesige Findlinge am und im Meer, verschiedene Naturpfade, authentische Fischerdörfer und schöne Herrenhäuser (Vihula, Sagadi und Palmse).

#### Übernachtung in Viinistu.

## TAG 12

MIT DEM FAHRRAD: VIINISTU - KAHALA - KIIU  
- JÄGALA JOA - MAARDU  
- TALLINN  
(~ 70 km; 85 % Asphalt, 15 % Schotterstraße)

#### Übernachtung in einem Hotel in Tallinn.

## KULINARISCHE RUNDREISEN

# Regionale Spezialitäten und wunderschöne Naturlandschaften in Lettland und Estland

DAUER: **8 TAGE**  
TRANSPORT: **Selbstfahrer, Wandern**  
TOTAL LENGTH: **~ 865 km mit dem Auto, ~ 50 km Wandern**

Die Reiseroute von Riga nach Tallinn verbindet Natur-, Kultur- und kulinarische Aspekte und umfasst 15 Naturpfade, Moore, Wiesen und Wälder entlang der Ostseeküsten Lettlands und Estlands. Sie führt Sie direkt dorthin, wo regionale Spezialitäten hergestellt werden, damit Sie sie frisch und unverfälscht genießen können. Sie werden erleben, wie Neunaugen auf einem Grill für Sie zubereitet werden, leckeres hausgemachtes Eis probieren, geräuchertes Fleisch auf Bauernhöfen und vieles andere mehr verkosten. Am Ende der Reise werden Sie ein echter Experte der traditionellen und der modernen lettischen und estnischen Küche sein!

Da sich die Bauernhöfe, die Lebensmittel produzieren, oft in wunderschönen Naturlandschaften befinden, kombinieren Sie auf dieser Tour Kulinarisches auch gleich mit Erholung. Es gibt viele Naturpfade, an denen Aussichtstürme zur Vogelbeobachtung stehen. Auf den Randu-Wiesen bei Ainaži findet sich ein Drittel der gesamten in Lettland vorkommenden Pflanzenarten. Ein Holzweg führt durch Schilf zu einer Aussichtsplattform mit Blick auf Wiesen und Ostsee. Flora und Fauna der Insel Saaremaa unterscheiden sich sehr von jenen auf dem Festland. Den Besucher erwarten hier eine Kalkstein-Steilküste, ausgedehnte Wacholderheiden, Meteoritenkrater und Orchideenwiesen. Die Tour führt vorbei an Bauernhöfen und durch Dörfer, wie sie typisch für die Küstengebiete Estlands sind. Die Insel Hiiumaa ist ein besonders ruhiger Ort; eine typisch estnische, ländliche Atmosphäre hat sich hier bewahrt. Ausflugsziele sind die bedeutenden Vogelschutzgebiete an den Boddengewässern von Käina, die Landzunge Sääre Tirp und die vielen kleinen Inseln vor der Südostküste.

Auf dem estnischen Festland gewährt die Pakri-Halbinsel bei Paldiski mit ihrer ehemaligen sowjetischen Marine-Militärbasis einen Einblick in die jüngere Geschichte des Landes.



REISEVERLAUF:

 **LETTLAND**  
 **ESTLAND**

RĪGA – SAULKRASTI – AINAŽI –  
PĀRNU – MUHUMAA – SAAREMAA –  
HIIUMAA – MATSALU – HAAPSALU –  
PALDISKI – TALLINN

## TAG 1

Ankunft in Riga ①

Übernachtung in einem Hotel in Riga

## TAG 2

RĪGA - GARCIEMS - CARNIKAVA - SAULKRASTI -  
SALACGRĪVA (110 km)

**Küstenlehrpfad Garciems - Carnikava** (8 km; 2-3 Stunden)

Ein Holzwanderweg führt durch einen Kiefernwald, vorbei an Dünen und einem Sandstrand. Sie können Ihr Auto am Bahnhof Garciems abstellen und später hierher mit dem Zug zurückkehren, nachdem Sie einen erholsamen Spaziergang am Meer unternommen und Carnikava besucht haben.

**Neunaugenverarbeitung in Carnikava** ②

Ausflug und Verkostung der bekannten Carnikava-Neunaugen. Sie werden mehr über die Traditionen des Neunaugenfangs und der Küche am Fluss Gauja erfahren. Verkosten Sie Neunaugen auf Kohle gegrillt, in Gelee und als „Sushi“. [www.celotajs.lv/iv/e/carnikavas\\_negi](http://www.celotajs.lv/iv/e/carnikavas_negi)

Nach dem Ausflug nehmen Sie den Zug zurück nach Garciems, um Ihr Auto abzuholen.



## Mittagessen im Café „Cietais Rieksts“

[www.facebook.com/cietierieksti](http://www.facebook.com/cietierieksti)

### Der „Sonnenuntergangs-Pfad“ (ca. 3,6 km; 1-2 Stunden) <sup>3</sup>

Ein Aussichtspfad für einen Spaziergang in den Dünen zwischen den Flüssen Inčupe und Pēterupe. Sie können entlang des Strandes nach Saulkrasti zurückkehren.

### „Gogelmogels“ – hausgemachtes Speiseeis <sup>4</sup>

Der Betrieb hält 250 Hühner und produziert hausgemachtes Eis nach klassischem Rezept und aus natürlichen Zutaten. Es werden Führungen durch die Geflügelzucht angeboten, Speiseeis zum Verkosten offeriert und kleine Geschichten zur Geschichte des Speiseeises erzählt. [www.facebook.com/gogelmogels/](http://www.facebook.com/gogelmogels/)

### Gaststätte „Sidrabiņi“ <sup>5</sup>

Die familiengeführte Gaststätte befindet sich in einem renovierten historischen Holzgebäude. Hier wird Fleisch geräuchert, das auch auf der Speisekarte steht. [www.facebook.com/KrogsSidrabiņi/](http://www.facebook.com/KrogsSidrabiņi/)

### Veczemju-Steilküste

Es handelt sich um die beeindruckendste und reizvollste Uferformation in der Region Vidzeme. Die Ostseewellen haben im Laufe der Zeit das 6 Meter hohe, steile Ufer mit mehreren hundert Meter langen, roten Sandsteinfelsen, in denen es schmale Höhlen, Nischen und Grotten gibt, geschaffen.

### Abendessen und Übernachtung im Hotel

„Kapteiņu Osta“ in Salacgrīva. [www.kapteinuosta.lv](http://www.kapteinuosta.lv)



## TAG 3

SALACGRĪVA - AINAŽI - PÄRNU (75 km)

### „Randu Pļavas“-Naturlehrpfad (ca. 4 km; 1-2 Stunden) <sup>6</sup>

Eine malerische Küstenregion. Mit Schilf bewachsen und von Uferwiesen, Lagunen, kleinen Boddengewässern und sandigen Untiefen geprägt, sind die Randu-Wiesen ein wichtiger Standort für Vögel und Pflanzen. Ein Vogelbeobachtungsturm steht hier. Der Lehrpfad befindet sich im Biosphärenreservat Nördliches Vidzeme.

### Mittagessen im Restaurant „Pļavas“ in Ainaži <sup>7</sup>

Ainaži ist die letzte Station in Lettland. Das Restaurant hat eine umfangreiche Speisekarte, einschließlich vegetarischer Gerichte. Ein familienfreundlicher Ort. [www.plavashotel.lv](http://www.plavashotel.lv)

### Kabli-Naturlehrpfad (2 km)

Ein Pfad mit zwei Vogeltürmen, abwechslungsreicher Landschaft und Vogelnestern. Der Weg beginnt ab dem Kabli-Naturzentrum des staatlichen Forstbetriebs RMK.

### Jökalda-Café <sup>8</sup>

Country cuisine. In the summer Saison, they offer home-made dishes made from local vegetables and fish. Hand-made salty and sweet cookies available. [www.facebook.com/joekaldakohvik/](http://www.facebook.com/joekaldakohvik/)

### „Hoidised Riinalt“ (Lebensmittelhersteller) <sup>9</sup>

Köstliches Hausgemachtes – Eingelegtes und Eingemachtes wie Gurkenmarmelade, leckerer Ketchup und andere kulinarische Spezialitäten für alle, die lokale Produkte schätzen. Es wird regionale Küche serviert. Produkte können auch gekauft werden. [www.facebook.com/hoidisedriinalt/](http://www.facebook.com/hoidisedriinalt/)

### Pärnuer Küstenwiesen-Wanderweg (600 m; ca. 1 Stunde) <sup>10</sup>

Es gibt eine Aussichtsplattform direkt am Meer in der Mitte des großen Strandes von Pärnu. Besucher können einzigartige und zum Teil geschützte Pflanzen entdecken.

### Besichtigung in Pärnu <sup>11</sup>

Pärnu ist ein historischer Kurort mit Strand, Promenade, Pier und Altstadt. [www.visitparnu.com](http://www.visitparnu.com)

### Bauernmarkt im Einkaufszentrum „Pärnu keskus“

Hier können frisch gebackenes Brot, Süßigkeiten und viele andere hausgemachte Produkte aus der Region Pärnumaa erstanden werden.

### Abendessen und Übernachtung in Pärnu.



## TAG 4

PÄRNU - LIU - TÖSTAMAA - VARBLA - VIRTUSU -  
KUIVASTU - MUHU - SAAREMAA (220 km)

### Kräutergarten des Tamme-Hofs <sup>12</sup>

Der Hof hat einen Garten mit Heilpflanzen und Kräutern sowie eine Auswahl an Gemüse und Zierpflanzen, die zum Kochen verwendet werden. Auf Voranmeldung können die geführten Wanderungen auch durch köstliche Kräutertees und Kräuterkuchen ergänzt werden. Der Hofladen bietet eine große Auswahl an eingeweckten Beeren, Gemüse, Kräutern, Kräutertees und Kräutermischungen. [www.tammetalu.eu](http://www.tammetalu.eu)

### Vene-Hof (russischer Bauernhof) <sup>13</sup>

Der Vene-Hof ist ein kleines Stück russische Kultur auf einem estnischen Bauernhof mit einer langen und interessanten Geschichte. Sie sehen russische Trachten aus verschiedenen Regionen, traditionelle Haushaltsgeräte und eine Sammlung von Samowaren. Zum Hof gehören ein authentischer russischer Ofen und einen hoher, spitzer Holzzaun.

Die Gastgeber bieten Tee aus dem Samowar an, serviert mit russischem Lebkuchen und ringförmigen Knabbereien („Baranki“). [www.venetalu.ee](http://www.venetalu.ee)

### Töstamaa-Wanderweg (5 km, 2 Stunden)

Der Weg ist mit Infoschildern ausgestattet, die auf die nächstgelegenen Sehenswürdigkeiten hinweisen.

### Fähre: Virtsu - Kuivastu

### Mittagessen auf dem Tihuse-Reiterhof <sup>14</sup>

Auf dem Gehöft auf der Insel Muhu werden Pferde gezüchtet. Es wird aber auch echte Landkost angeboten – Linsenkuchen sind die Spezialität des Hofes. Auch diätetische Speisen sind erhältlich. Besucher können zu Mittag essen und reiten.

[www.tihuse.ee](http://www.tihuse.ee)

### Ethnografisches Fischerdorf Koguva auf der Insel Muhu <sup>15</sup>

### Spaziergang in der Natur (5 km, 2 Stunden)

### Abendessen und Übernachtung auf dem

Laugu-Ferienhof [www.saaremaatalu.com](http://www.saaremaatalu.com)

oder in der „Ranna Villa“ [www.highlandcattle.ee](http://www.highlandcattle.ee)

## TAG 5

LEISI - KURESSAARE - STEILKÜSTE VON PANGA - TRIIGI -  
SÖRU - KASSARI (195 km)

### Besuchsprogramm in Kuressaare <sup>16</sup>

Sehenswert: beeindruckende mittelalterliche Burg, Stadtzentrum mit seinen Kunstgalerien, kleinen Geschäften, Cafés und Restaurants.

### Mittagessen im Restaurant „Saaremaa Veski“ <sup>17</sup>

Es ist das beliebteste Restaurant bei den Einheimischen und bietet beste und frischeste Produkte. Auf der Speisekarte steht Wild, im Sommer auch geräucherter Fisch, Süßes aus Beeren, Apfel- und Obstweine – das meiste von der Insel. [www.saaremaaveski.ee](http://www.saaremaaveski.ee)

### Steilküste von Panga im Norden Saaremaas

### Mustjala-Senf (kleiner Produzent) <sup>18</sup>

Der Bauernhof verkauft selbstgemachten Senf und Chutney, jeder kann probieren und auswählen, was ihm am besten schmeckt. Workshops, bei denen Besucher lernen können, wie sie ihren Lieblings-Chutney selbst zubereiten, können absolviert werden. [www.mustjala-mustard.com](http://www.mustjala-mustard.com)

### Fähre Triigi - Sõru

### Orjaku-Lehrpfad auf der Halbinsel Kassari (ca. 1 Stunde)

Die Halbinsel Kassari gehört zur Insel Hiiumaa. Sie scheint fast gänzlich mit Wacholder bedeckt zu sein. Der Lehrpfad führt durch ein bewachsenes Küstengebiet mit einem Aussichtsturm in der Nähe der Bucht von Käina. Gute Vogelbeobachtungsplätze.

### Sääretirp-Lehrpfad auf der Halbinsel Kassari (ca. 1,5 Stunden) <sup>19</sup>

Gute Vogelbeobachtungsmöglichkeiten [www.visitestonia.com/en/saaretirp](http://www.visitestonia.com/en/saaretirp)

### Abendessen und Übernachtung im Feriencentrum

Kassari. [www.hiiumaale.ee](http://www.hiiumaale.ee)





## TAG 6

KASSARI (HIIUMAA) - KÖPU - KÄRDLA - HELTERMAA - ROHUKÜLA - HAAPSALU (135 km)

### „Triinu õunamahl“ („Triins Apfelsaft“ – ein Kleinproduzent)

Biobauernhof mit Apfel- und Sanddornanbau. Die Besucher erkunden den Bauernhof, seine Gärten und die Produktionsanlagen und probieren Säfte, die auch gekauft werden können. [www.triinuounamahl.weebly.com](http://www.triinuounamahl.weebly.com)

### Leuchtturm von Köpu <sup>20</sup>

Der älteste Leuchtturm im Baltikum.

### Mittagessen im Ferienhausbetrieb „Põhja-Tooma“ <sup>21</sup>

Ruhige Atmosphäre. Die Speisen werden aus den Zutaten von der Insel Hiiumaa nach den Wünschen der Gäste zubereitet.

[www.facebook.com/pohjatooma](http://www.facebook.com/pohjatooma)

### „Heltermaa Käsitöömaja“

### („Kunsthandschhaus von Heltermaa“) <sup>22</sup>

Ein Geschäft für Lebensmittel und Kunsthandwerk, der während der Sommersaison geöffnet ist. Die Auswahl ist sehr breit gefächert, angefangen bei Keramikgeschirr bis hin zu Hiiumaa-Limonade.

[www.heltermaakasitoomaja.voog.com](http://www.heltermaakasitoomaja.voog.com)

### Fähre Heltermaa - Rohuküla

### Ein Spaziergang auf der Promenade von Haapsalu

(8 km in beiden Richtungen; 2-3 Stunden)

Der Spaziergang beginnt am „Afrikanischen Strand“ („Aafrika rand“) und endet am „Baltic Hotel Promenade“. An und nahe der Promenade gibt es eine Reihe von Sehenswürdigkeiten und Museen, z.B. das Rathaus, das Museum „Iloni Imedemaa“ („Ilons Wunderland“), den Kursaal, die sog. „Tschaikowski-Bank“ und das Museum der Estlandschweden.

### Abendessen und Übernachtung in Haapsalu. <sup>23</sup>

## TAG 7

HAAPSALU - PALDISKI - TALLINN (130 km)

### Übernachtung in Tallinn

## TAG 8

### Abreise



21



22



20



23

# KULINARISCHE RUNDREISEN

## Geschmacksabenteuer in Lettland und Estland

DAUER: **12 TAGE**  
 TRANSPORT: **Selbstfahrer**  
 GESAMTLÄNGE: **~ 1500 km**



REISEVERLAUF:



RĪGA - ĶEMERI - VALGUMS - PŪRE - KULDĪGA - SKRUNDA - LIEPĀJA - JŪRKALNE - VENTSPILS - KOLKA - JŪRMALA - IKŠKĪLE - SIGULDA - CĒSIS - RŪJIENA - ĶOŅI - TAAGAPERE - SANGASTE - ROUGE - HAANJA - VORU - TARTU - PEIPSIMAA - KALLASTE - RAKVERE - LAHEMAA - TALLINN



### TAG 1

ANKUNFT IN RIGA

Entdeckungen in Riga 1

Übernachtung in Riga

### TAG 2

RIGA - KEMERI - VALGUMS (65 km)

Lāči-Bäckerei 2

Das Brot der Lāči-Bäckerei ist in Lettland und im Ausland beliebt, weil man bei der Herstellung auf alte Rezepte und Methoden zurückgreift. Sie können einen Rundgang durch die Bäckerei machen, Ihren eigenen kleinen Brotlaib kneten und backen, in einem gemütlichen Salon zu Mittag essen und Produkte der Bäckerei kaufen. [www.laci.lv](http://www.laci.lv)

Großer Moor-Rundweg im Ķemeri-Nationalpark 3

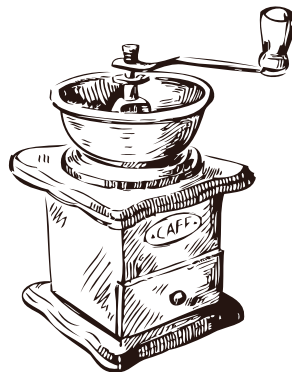
Auf dem Weg nach Kurzeme (dt. Kurland) können Sie auf dem Lehrpfad „Lielā Tīrela Laipa“ einen Spaziergang durch einzigartige Moorlandschaften machen. Es gibt zwei Möglichkeiten: die kleine Runde (ca. 1,4 km) und die große Runde mit Aussichtsturm (ca. 3,4 km).

Barfußweg am Freizeitzentrum Valgums 4

Über den 2,6 Kilometer langen Waldweg kann man barfuß gehen und dabei verschiedene Oberflächenformen „erfühlen“: Kiefernzapfen, Glaskugeln, kleine Steine und Schindeln verschiedener Formen, Moos, feiner Sand, Ton, Flusswasser, Torf, Kies, Schilf, Holzspäne, Kiefernholzstämmen, Holzpfähle und Mühlesteine.

Abendessen und Übernachtung im Erholungszentrum Valgums

Das Erholungszentrum befindet sich inmitten des Waldes am Valgums-See. Das Restaurant bietet Mahlzeiten und Picknicks, auf offenem Feuer gekochter Suppe sowie hausgemachtes Gebäck. Traditionelles Saunavergnügen mit Birkenreisig und Kaltwasserwanne unter freiem Himmel. [www.valgumapasaule.lv](http://www.valgumapasaule.lv)



## TAG 3

VALGUMS - PÜRE - KULDĪGA- SKRUNDA (140 km)

### Schokoladenmuseum Püre <sup>5</sup>

Belgische Schokolade unter dem Markennamen „Pure Chocolate“ wird in der kleinen lettischen Stadt Püre verarbeitet. Das Museum bietet Exkursionen, Workshops zur Schokoladenherstellung und Verkostungen. [www.purechocolate.lv](http://www.purechocolate.lv)

### Weinprobe im Weingut Abavas <sup>6</sup>

Dieses familiengeführte Weingut produziert Weine und andere Getränke aus in Lettland angebauten Früchten und Beeren. Besucher können verkosten und Getränke vor Ort ersteinen. [www.celotajs.lv/lv/e/sabilesvinakalns](http://www.celotajs.lv/lv/e/sabilesvinakalns)

### Mittagessen im Restaurant „Bangerts“

Das Restaurant befindet sich im Zentrum von Kuldīga am Fluss Venta. Die Zutaten werden von Produzenten aus der Region geliefert. [www.bangerts.lv](http://www.bangerts.lv)

### Kuldīga

Sehenswert: „Ventas Rumba“ – der breiteste Wasserfall Europas, der Fluss Alekšupīte, die mittelalterliche Altstadt. Interessierte können das zentral gelegene Ladengeschäft „Lauku Labumi“ besuchen. Es gehört einer Genossenschaft von regionalen Lebensmittelherstellern und bietet eine breite Palette an hausgemachten Produkten feil. [www.kuldigaslubumi.lv](http://www.kuldigaslubumi.lv)

### Nornieki Straußen- und Ziegenfarm <sup>7</sup>

Nornieki ist die größte Straußenfarm Lettlands. Die Besitzer bieten Rundgänge auf dem Bauernhof, Verkostungen und Mahlzeiten an: Straußeneier-Omeletts, Straußenfleischsuppe und Desserts. Hausgemachte Hautpflegeprodukte und Souvenirs. [www.strausuferma.com](http://www.strausuferma.com)

### Übernachtung und Abendessen im Gutshotel „Skrundas Muiža“ <sup>8</sup>

Das Herrenhaus „Skrundas muiža“ liegt an der Hauptstraße und am Fluss Venta. Gutes Restaurant, Wellness-Services. Das Herrenhaus ist ein typisches Beispiel für klassizistische Architektur – symmetrisch, proportional, harmonisch und schlicht. [www.skrundasmuiza.lv](http://www.skrundasmuiza.lv)



## TAG 4

SKRUNDA - LIEPĀJA (70 km)

### Shiitake-Farm „Garikas“ <sup>9</sup>

Der erste Betrieb in Lettland, der mit dem Anbau von Shiitake-Pilzen begann. Es werden informative Führungen angeboten und die Gäste mit „Kaiserpilz-Sauce“ und Suppen verwöhnt. [www.garikas.lv](http://www.garikas.lv)

### Mittagessen im Restaurant „Pastnieka Māja“ in Liepāja <sup>10</sup>

Geräucherter Kabeljau mit Kartoffeln, Zwiebeln und Dill ist als Spezialität aus Liepāja und als traditionelles lokales Gericht bekannt. [www.pastniekamaja.lv](http://www.pastniekamaja.lv)

### Liepāja <sup>11</sup>

Sehenswert: Karosta-Gefängnis, nördliches Fort (Verteidigungsanlagen, die vor dem Ersten Weltkrieg an der Ostseeküste errichtet wurden), Jūrmala-Park, Dreifaltigkeitskathedrale, Stadtmuseum.

### Übernachtung und Abendessen im Hotel „Libava“ in Liepāja <sup>12</sup>

Das zentral gelegene Hotel befindet sich im alten Fischmarktgebäude und bietet komfortable Zimmer. Das Hotelrestaurant hält eine große Auswahl an Fischgerichten und Meeresfrüchten, exquisiten Fleischgerichten, Speisen für Kinder und vegetarischen Gerichten bereit. [www.libava.lv](http://www.libava.lv)



## TAG 5

LIEPĀJA - JŪRKALNE - VENTSPILS (125 km)

### Turaidas-Hof <sup>13</sup>

Auf diesem Bauernhof werden Kräutertees aus Zitronenmelisse, Himbeeren, Rainfarn, Frauenmantel, Wegerich und Lindenblüten verkauft und Honig aus der Umgebung angeboten. Die Dame des Hauses erzählt Ihnen gern vom Leben auf dem Land, nimmt Sie mit auf eine Bauernhoftour und ermöglicht Verkostungen der Erzeugnisse. [www.celotajs.lv/en/e/turaidas](http://www.celotajs.lv/en/e/turaidas)

### Spaziergang entlang der Steilküste von Jūrkalne

Die Steilküste von Jūrkalne ist eines der beliebtesten Reiseziele in der Region Kurzeme. Die Küstenformation ist bis zu 20 m hoch, von den Ostseewellen geformt und besteht zumeist aus Sand und einem schmalen Streifen aus Kieselsteinen und Steinen. Gegenüber dem Zentrum von Jūrkalne befinden sich eine Aussichtsplattform und mehrere Treppen, die an den Meeresstrand führen.

### Brotbäckerei im Bērziņi-Landhaus <sup>14</sup>

In einem 70 Jahre alten Holzofen zeigt die Gastfamilie, wie man Weizen- und Roggenbrot nach alten Rezepten backt.

[www.celotajs.lv/lv/e/lauku\\_maizes\\_cepsana](http://www.celotajs.lv/lv/e/lauku_maizes_cepsana)

### Mittagessen in der Landgaststätte „Zaķu krogs“ <sup>15</sup>

Nur wenige Kilometer von Jūrkalne entfernt in einem Blockhaus mit lettischer Inneneinrichtung gelegen. Die Speisekarte umfasst lettische und europäische Küche sowie Fisch- und Wildgerichte, die in Zusammenarbeit mit lokalen Produzenten angeboten werden. [www.zakukrogs.wordpress.com](http://www.zakukrogs.wordpress.com)

### Bitnieki-Landhof <sup>16</sup>

Zum Bauernhof gehören etwa 300 Bienenstöcke. Verkostung des Blütenhonigs. Weitere Honigprodukte, Honigbrot, Wachs und Honigwein [www.celotajs.lv/en/e/bitnieki](http://www.celotajs.lv/en/e/bitnieki)

### Ventspils

Ventspils ist eine der größten Hafenstädte Lettlands. Sehenswert: Altstadt, mittelalterliche Ordensburg und „Strand der Blauen Flagge“.

### Abendessen und Übernachtung im Gästehaus

#### „Kupfernams“ in Ventspils

„Kupfernams“ ist ein altherwürdiges Hotel mit Restaurant in der Altstadt.

[www.hotelkupfernams.lv](http://www.hotelkupfernams.lv)



13



14



16



15

## TAG 6

VENTSPILS - KOLKA - ENĢURE- JŪRMALA (220 km)

### Livendörfer im Slietere-Nationalpark

Die Liven sind eine der kleinsten ethnischen Minderheiten der Welt. Ihr Erbe wird in mehreren Küstenfischerdörfern von Kolka bis Sīkrags und Ovīši erhalten. Ihre Sprache ist fast ausgestorben.

### Kap Kolka

Die markanteste Landspitze Lettlands. Hier treffen Rigaischer Meerbusen und offene Ostsee aufeinander.

### Mittagessen auf dem Ūši-Hof

Traditionelles Mittagessen und Verkostung der traditionellen „Sklandrauši“-Möhrenpasteten. [www.celotajs.lv/lv/e/sklandrausu\\_cepsana\\_usi](http://www.celotajs.lv/lv/e/sklandrausu_cepsana_usi)

### Dienīnas-Fischerhof

Geschichten aus dem Leben der Fischer, Spiele und Fischverkostung. Die Familie ist seit Generationen im Fischfang tätig und arbeitet bis heute mit alten Rezepten zum Räuchern und Kochen von Fisch.

[www.facebook.com/dieninas.lv](http://www.facebook.com/dieninas.lv)

### Abendessen im Mittagessen im Restaurant „Neptūns“

in Jūrmala. Das älteste Restaurant in Jūrmala mit einer Geschichte von 50 Jahren befindet sich im Dünenbereich, wo man die Seeluft und das Säuseln der Kiefer in aller Ruhe genießen kann. Eine große Auswahl an Grillgerichten, die das ganze Jahr auf offenem Feuer zubereitet werden. Es werden Gerichte und Getränke entsprechend den saisonalen Spezialitäten angeboten. [www.restoransneptuns.lv](http://www.restoransneptuns.lv)

### Seebad Jūrmala

Zwischenstopp in der Stadt an der Ostsee für einen Spaziergang und die Besichtigung der interessanten Sehenswürdigkeiten des Ortes

Übernachtung in Jūrmala. [www.visitjurmala.lv](http://www.visitjurmala.lv)

## TAG 7

JURMALA - IKŠĶĪLE - ALLAŽI - SIGULDA (125 km)

### Kräutertees von „Doles Tējas“

Der Hersteller bietet hochwertige, regionale Produkte aus Kräutern aus dem Naturpark Dole und aus eigenem Anbau. Das Sortiment umfasst über 70 Sorten Kräutertees.

[www.facebook.com/dolestejas/](http://www.facebook.com/dolestejas/)

### Birkensaftprodukte der Familie Liberts <sup>17</sup>

Eine Führung durch den Keller, in dem die Familie Birkensaftprodukte wie Sirupe, Birkenwein, Sekt, Limonade und fermentierten Birkensaft herstellt. Produkte für Verkostungen und zum Verkauf.

[www.sula.lv](http://www.sula.lv)

### Mittagessen im Café „Rāmkalni“

Restaurant mit Terrasse mit Blick auf das Gaujatal. Lettische Küche: kalte Suppe, Pilzsuppe, graue Erbsen, gebratener Kohl, Hackfleisch, einheimischer Fisch, hausgemachtes Eis, Kräutertees.

[www.ramkalni.lv](http://www.ramkalni.lv)

### Drei Burgen an der Gauja

Museum Turaida mit den Ruinen einer Burg des Livländischen Ordens, Burgruine von Sigulda, Burg Krimulda.

### Abendessen und Übernachtung im Hotel

#### „Aparjods“ in Sigulda

Das Hotel liegt in der Nähe der Hauptstraße, 20 Autominuten vom Stadtzentrum entfernt. Das Hotelrestaurant verbindet lettische Küchentraditionen mit moderner Küche. [www.aparjods.lv](http://www.aparjods.lv)

## TAG 8

SIGULDA - CĒSIS - NAUKŠĒNI - RŪJIENA - KOŅI (145 km)

### Mittelalterliches Cēsis

Sehenswert: historisches Zentrum, lutherische Johanneskirche (eine der ältesten Kirchen Lettlands).

**Mittagessen im Restaurant „Vecpuišis“** [www.vecpuišis.lv](http://www.vecpuišis.lv)

### Adzelvieši-Hanfanbau <sup>18</sup>

Rundgang und Produktverkostung. Der Betrieb baut Hanf an und verarbeitet ihn zu Hanfsamenbutter und -öl. Auf dem Hof befindet sich eine Ausstellung alter landwirtschaftlicher Geräte. Der Besitzer stellt die Geschichte des Hanfanbaus vor.

[www.adzelviesi.lv](http://www.adzelviesi.lv)

### Naukšēni-Weinbetrieb

Seit 2012 produziert das Gut Weine, Apfelwein und Sekt. Obst und Beeren werden vor Ort in Naukšēni in einem zertifizierten Bio-Garten angebaut. Führungen durch das Weingut und Verkostungen.

[www.facebook.com/nauksenuvini.lv/](https://www.facebook.com/nauksenuvini.lv/)

### Eisfabrik in Rūjiena

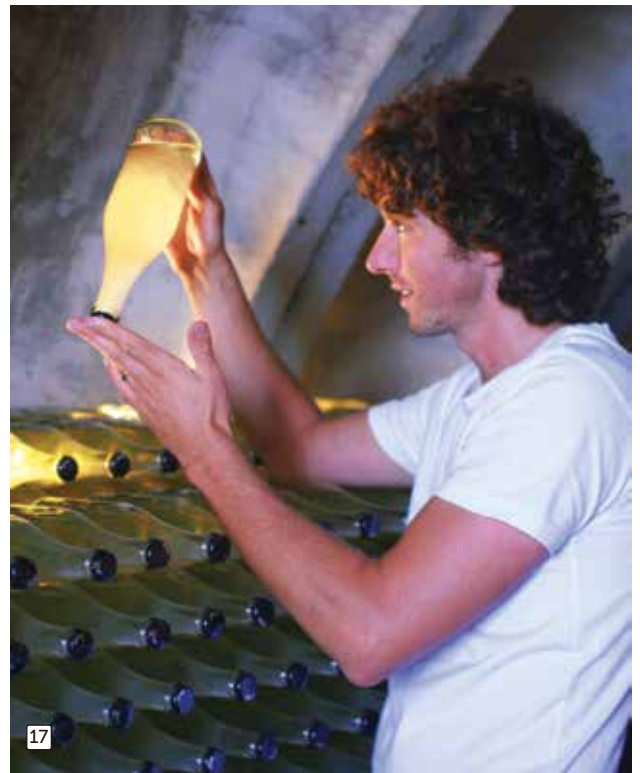
Seit mehr als 60 Jahren wird in der historischen Molkerei von Rūjiena, die 1912 erbaut wurde, Speiseeis hergestellt. Jeder Besucher ist herzlich eingeladen, einen Rundgang zu machen, sich ein Video über den Herstellungsprozess anzusehen und das leckere Eis natürlich auch zu probieren!

[www.facebook.com/Rujienas-Saldējums](https://www.facebook.com/Rujienas-Saldējums)

### Getreidemühle von Koņi

Rundgänge, Verkostungen und ganze Mahlzeiten: Haferbrei, Pfannkuchen und hausgemachtes Brot. [www.konudzirnavas.lv](http://www.konudzirnavas.lv)

**Abendessen und Übernachtung im Gästehaus der Mühle („Koņu Dzirnavas“).**



## TAG 9

KOŅI - TAAGEPERA - KARKSI-NUIA - SANGASTE - RŌUGE (160 km)

### Wellness-Anlage „Lossispaa Wagenküll“

Befindlich im renovierten Jugendstil-Schlosskomplex von Taagepera, einer historisch und kulturell bedeutsamen Stätte. Es gibt ein À-la-carte-Restaurant, ein luxuriöses Wellnessbad, ein Hotel im Stil der 1930er Jahre, Sport- und Freizeiteinrichtungen, ein Gästehaus und ein Seminarzentrum.

[www.wagenkull.ee](http://www.wagenkull.ee)

### Brauerei „Mulgi pruulikoda“ <sup>19</sup>

Familienbrauerei im Herzen der Region Mulgimaa. Besucher können den Herstellungsprozess des Bieres verfolgen und verschiedene Sorten Mulgi-Bier probieren. [www.mulgipruul.ee](http://www.mulgipruul.ee)

### Mittagessen im „Sangaste Rukki Maja“ („Roggenhaus“ in Sangaste)

Probieren Sie Gerichte aus heimischem Roggen! Daneben werden auch andere estnische Speisen und Getränke angeboten. [www.rukkimaja.ee](http://www.rukkimaja.ee)

### Schloss Sangaste <sup>20</sup>

Das Schloss wurde in Anlehnung an die Architektur von Windsor Castle in Großbritannien gebaut. Es ist eines der ungewöhnlichsten estnischen Herrenhäuser. Ein Besucherzentrum in renovierten Ställen, ein Garten und Dendro-Park gehören zur Anlage. [www.sangastemois.ee](http://www.sangastemois.ee)

### Das „Hexenreich“ im Uhtjärve-Urstromtal <sup>21</sup>

Leckere Gerichte aus Zutaten, die in der Umgebung angebaut werden. Freuen Sie sich auf die Nesselsuppe, gekocht nach einem der besten Suppenrezepte in Südestland. [www.noiaitik.ee](http://www.noiaitik.ee)

### Abendessen und Übernachtung in der „Ööbikuoru Villa“ <sup>22</sup>

The villa is located amidst three lakes, in the heart of Rõuge Valley. Their café-restaurant “Andreas”, created a menu inspired by Võrumaa traditions, and local ingredients are highly valued there. [www.oruvilla.ee](http://www.oruvilla.ee)



## TAG 10

RÖUGE - HAANJA - VÖRU - TARTU (130 km)

### Haanja-Naturpark und Aussichtsturm auf dem Suur Munamägi

Der Naturpark wurde zum Schutzgebiet, um die Natur und das Kulturland der Haanja-Hügellandschaft zu erhalten. In seiner Mitte befindet sich der Suur Munamägi, der höchste Berg des Baltikums (318 m). Der Aussichtsturm bietet einen herrlichen Blick auf die umgebende Natur. [www.wagenkull.ee](http://www.wagenkull.ee)

### Mooska-Hof <sup>23</sup>

Der Mooska-Bauernhof befindet sich im Südosten. Lernen Sie das stolze Anwesen kennen, zu dem besondere Küchentraditionen und alte Rauchsäunen gehören. [www.mooska.eu](http://www.mooska.eu)

### Weingut Uue-Saaluse

Aus den Beeren und Früchten, die in der wunderschönen Hügellandschaft von Võrumaa wachsen, stellen die Besitzer Wein her. Führungen durch den Garten, Einführungen in die Weinherstellung sowie Verkostungen und Kurse werden angeboten. [www.koduveinid.ee](http://www.koduveinid.ee)

### Kolotsi-Hof <sup>24</sup>

Ein familiengeführter Bio-Bauernhof, der Ziegenkäse produziert. Verkostungen und Rundgänge, während derer der Prozess der Umwandlung von Milch in Käse beobachtet werden kann. [www.kolotsitalu.ee](http://www.kolotsitalu.ee)

### „Kopli taluköök“ („Kopli-Landhofküche“)

Eiscremeherstellung nach italienischen Rezepten und lokalen Zutaten. Das Eis wird mit Beeren und Früchten, Schokolade, Nüssen und Kräutern verfeinert. [www.koplitalu.ee](http://www.koplitalu.ee)

### Besichtigung in Tartu <sup>25</sup>

Tartu ist die zweitgrößte Stadt Estlands. Besichtigung der Innenstadt: klassizistische Architektur, Universität (die älteste in den baltischen Staaten), Sternwarte.

### Abendessen im Restaurant „Umb Roht“ in Tartu <sup>26</sup>

Zu den Spezialitäten gehören Wild und Gelee aus Birkensaft. [www.umbroht.ee](http://www.umbroht.ee)

### Übernachtung in Tartu.

## TAG 11

TARTU - PEIPUSSEE - VARNJA - ALATSKIVI - KALLASTE - MUSTVEE - AVINURME - RAKVERE (170 km)

### Workshop im „Maitseelamuse Koda“ („Haus der Geschmackserlebnisse“)

Lokale Küche der Peipussee-Region. Während des Workshops bereiten die Teilnehmer mit Hilfe des Küchenchefs 3 oder 4 Gerichte zu, die anschließend miteinander gegessen werden. Die Workshops finden hauptsächlich im Freien statt.

### Mittagessen im Gartencafé der Voronja-Galerie

Das kleine Gartencafé in der Voronja-Galerie ist täglich geöffnet und bietet Speisen an, die von der Küche der Peipussee-Region inspiriert sind. Es besteht die Möglichkeit, Zwiebeln, Schokoladensauce und andere Saisonprodukte zu kaufen. [www.voronjagalerii.ee](http://www.voronjagalerii.ee)

### Schloss und Restaurant Alatskivi <sup>27</sup>

An diesem Ort kann man die Geschichte einer deutschbaltischen Adelsfamilie nacherleben. Im Restaurant werden lokale Spezialitäten wie Zander aus dem Peipussee und Schweinehack serviert. Auf der Speisekarte des Restaurants findet sich eine Mischung aus estnischer, deutschbaltischer und schottischer Cuisine. [www.lossirestoran.eu](http://www.lossirestoran.eu)

### „Avinurme Puiduait“ (Holzhandwerks-Zentrum in Avinurme)

Hier werden regionale Traditionen am Leben gehalten und ausgestellt. Lebensmittel- und Holzhandwerks-Workshops werden angeboten. [www.puiduait.ee](http://www.puiduait.ee)

### Burgruine von Rakvere <sup>28</sup>

Themenpark im alten Ordensschloss, der das Leben in einer Festung im 16. Jahrhundert präsentiert. Besucher können sich als Soldaten oder edle Ritter fühlen. Der „Schenkenberg-Krug“ bietet Gerichte nach mittelalterlichen Rezepten an.

### Übernachtung in Rakvere, Hotel Wesenberg

[www.wesenberg.ee](http://www.wesenberg.ee)



## TAG 12

RAKVERE - LAAHEMAA NATIONAL PARK - TALLINN (150 km)

### Besichtigung in Tallinn.

### Übernachtung in Tallinn.



## ÜBER DAS PROJEKT

Das Projekt „Kulinarisches Livland“ hat sich zur Aufgabe gemacht, die gemeinsamen Aspekte in den Identitäten von Letten und Esten zu erhalten und zu festigen, die sich insbesondere im kulinarischen Erbe des alten Livlands manifestieren und die sich auch in der Gegenwartsküche beider Nationen widerspiegeln. In diese Bemühungen werden über 250 Lebensmittelanbieter und Produzenten aus beiden Ländern einbezogen.

Das Projekt wurde im Rahmen des Interreg Estland-Lettland-Programms des Europäischen Fonds für regionale Entwicklung gefördert.

Diese Veröffentlichung spiegelt die Ansichten der jeweiligen Autoren wider. Die Programmverantwortlichen können nicht überwachen, auf welche Weise diese Informationen weitergehend verwendet werden könnten.

[www.flavoursoflivonia.com](http://www.flavoursoflivonia.com)

### PROJEKTPARTNER



Lauku Ceļotājs  
[www.celotajs.lv](http://www.celotajs.lv)



E·E·S·T·I  
M·A·A·T·U·R·I·S·M  
E·S·T·O·N·I·A·N  
R·U·R·A·L·T·O·U·R·I·S·M

Lettische Landtourismusvereinigung  
(*Lauku ceļotājs*), Lettland

Estnischer Landtourismusverband  
(*Eesti Maaturism MTÜ*), Estland



Planungsregion Vidzeme  
(*Vidzemes plānošanas regions*), Lettland

Tourismusstiftung des Landkreises Tartu  
(*Tartumaa Turism SA*), Estland



Põllumajanduskoda  
Estonian Chamber of Agriculture and Commerce

Entwicklungsagentur des Landkreises Valgamaa  
(*Valgamaa Arenguagentuur SA*), Estland

Estnische Landwirtschafts-Handelskammer  
(*Eesti Põllumajandus-Kaubanduskoda*), Estland



Entwicklungs- und Unternehmenszentrum des Landkreises Jõgevamaa  
(*Jõgevamaa Arendus- ja Ettevõtluskeskus SA*), Estland

# KONTAKT



**Baltic  
Country  
Holidays**

[countryholidays.lv](http://countryholidays.lv)

**Lettische  
Landtourismusvereinigung  
("Lauku celotajs")**

Adresse: Kalnciema 40 (3. Stock),  
Riga, Lettland

Telefon: +371 6761 7600

E-Mail: [lauku@celotajs.lv](mailto:lauku@celotajs.lv)

[www.countryholidays.lv](http://www.countryholidays.lv)



**E·E·S·T·I  
MAATURISM  
ESTONIAN  
RURAL TOURISM**

**Estnischer Landtourismusverband  
(Eesti Maaturism MTÜ)**

Adresse: Vilmsi 53 G,  
10147 Tallinn, Estland

Telefon: +372 600 9999

E-Mail: [eesti@maaturism.ee](mailto:eesti@maaturism.ee)

[www.maaturism.ee](http://www.maaturism.ee)

[www.flavoursoflivonia.com](http://www.flavoursoflivonia.com)

