

ESTLAND • LETTLAND

DER GESCHMACK VON LIVLAND

S P E I S E N



Der Geschmack von Livland  www.flavoursoflivonia.com

Livland vereinte von dem 13. bis zum 16. Jahrhundert Estland und Lettland geographisch und wirtschaftlich. Aus dieser Zeit haben wir einen ähnlichen Lebensstil und Traditionen geerbt. Die nationale Küche der Ureinwohner stammte aus den Produkten, die sie selbst angebaut, gejagt und gefischt haben, es wurden auch Wildpflanzen verwendet. Aufgrund der langen Winter wurden schon damals die Fähigkeiten entwickelt, die Produkte lange aufzubewahren.

Als Lebensmittel wurden Getreide, Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Gemüse und Kräuter, Fisch, Vieh, Vögel und Wildfleisch je nach Wohlstand und sozialem Status konsumiert.

In der Broschüre sind traditionelle moderne Gerichte zusammengetragen worden, deren Zubereitungsgeschichte mit dem Gebiet des Alten Livlands verbunden ist. Käse, Quark, Milch mit Beeren. Hanf. Kamamehl. Erbsen und Bohnen. Sauerampfer und Pilze. Gerstenbrei und Roggenbrot. Sauerkraut und gesalzene Gurken. Salzheringe und Breitlinge. Geräucherter Fisch. Brathahn zum Mārtiņš-Tag. Auf offener Flamme gebratenes Fleisch und Neunaugen. Zu Festen wurden Weizen-Piroggen, Gebäck und Kuchen gebacken.

Die einzige Süßigkeit war damals Honig, in Livland gab es sehr viele Bienenbäume. Aus diesen Zeiten sind hervorragende Traditionen von Bier- und Metbrauerei erhalten geblieben.

In der livländischen Zeit wurden über Handelsstraßen auf dem Meer und Land exotische Gewürze aus Europa eingeführt, die sehr teuer und nur für reichere Häuser zugänglich waren. Es entwickelte sich eine Tendenz, Weine mit Gewürzen anzureichern.

Die estnische und lettische Küche hat sich im Laufe der Zeit aus unserer Natur heraus entwickelt, beeinflusst von den Traditionen von Menschen verschiedener Nationalitäten, Religionen und sozialen Schichten.



Milch

In der Zeit von Livland wurden Kühe sowohl auf dem Land als auch in den Städten gehalten. Aus Milch wurden Sauermilch, Hüttenkäse, Sahne und saure Sahne, Käse, Butter und Buttermilch hergestellt. Frische Milch war mehr eine Kindernahrung, Erwachsene tranken öfter Sauermilch. Im Winter gab es zu dieser Zeit keine Milchprodukte.

Kühe auf den Herbstweiden





Johannis-Käse

Am 23. Juni feiert man in Lettland und Estland den Johannis-Tag (*Jāņi / Jaanipäev*), die Sommersonnenwende. Eines der Festgerichte ist der Johannis-Käse. Er ist rund, gelb und symbolisiert die Sonne und Fruchtbarkeit. Man kann diesen Käse das ganze Jahr über kaufen, aber viele Wirtinnen bereiten den Johannis-Käse vor dem Fest selbst zu. Der Joannis-Käse wird zubereitet, indem man in einem großen Topf Milch und Hüttenkäse zusammen erwärmt. Wenn sich die Molke trennt, sieht man sie ab, die Käsemasse wird weiter zusammen mit Butter, Eiern, Salz und Kümmel erwärmt. Wenn der Käse homogen und geschmeidig wird, bindet man ihn in ein Tuch und deckt ihn ab. Man isst den Käse gekühlt, in Scheiben geschnitten und trinkt dazu Johannis-Bier.

Originaltitel: 🇱🇻 sōir / 🇪🇸 Jāņu siers



Hüttenkäse

Der Hüttenkäse wird durch langsames Erhitzen der gegärten Milch zubereitet. Seit alten Zeiten isst man ihn zusammen mit saurer Sahne und Salz. Auf einer Roggenbrotscheibe legt man Hüttenkäse, der mit fein gerösteten, gehackten Hanfsamen bestreut wird. Heutzutage isst man Hüttenkäse und Hering zusammen mit Kartoffeln, die es damals noch nicht gab. Der Hering wird seit der livländischen Zeit aus dem Ausland eingeführt. Aber zusammen mit den einheimischen Produkten wird er als nationales Gericht angesehen.

Originaltitel: 🇱🇻 kohupiim / 🇪🇸 biezpiens



Beeren mit Milch

Das besondere Dessert im Sommer sind Waldbeeren – gesund und einfach zuzubereiten. Man legt Walderdbeeren, Himbeeren oder Heidelbeeren in eine Schüssel, übergießt sie mit Milch oder Joghurt, fügt etwas Zucker oder Honig hinzu - und fertig ist das Dessert!

Originaltitel:  marjad piimaga /  ogas ar pienu

Gemüse

In livländischer Zeit gab es noch keine heute so bevorzugten Kartoffeln und Tomaten. Gemüsekohl wurde sowohl frisch als auch eingelegt gegessen. Auch wurden Rüben, Pastinak, Erbsen, Bohnen, später auch Karotten und Rote Beete sowie Senf, Meerrettich, Zwiebeln und Knoblauch angebaut. Für den Winter wurde das Gemüse getrocknet, fermentiert oder gesalzen.

.....
Markstammkohl auf dem Feld





Sauerkraut

Der erste frische Kohl mit Lamm wurde in alten Zeiten zum Namenstag von Anna oder Jēkabs im Juli gekocht, um den Tag des Bauers oder der Bäuerin zu feiern. Vitamine blieben während des langen Winters gut im Sauerkraut erhalten. In livländischer Zeit wurde der Kohlkopf für das Einlegen in vier Teile geschnitten, heute wird er in feine Späne gehobelt, reichlich Kümmel, etwas Salz und Zucker hinzugeben, zerdrückt, bis der Saft herauskommt, eingelegt und kühl aufbewahrt. Bei kaltem Wetter kocht man daraus Suppe oder schmort ihn als Zusatz zum Hauptgericht, gegessen wird er zu Schnitzel, Frikadellen oder Würstchen.

Originaltitel: 🇫🇮 hapukapsas / 🇷🇺 skābēti kāposti



Gesäuerte (fermentierte) Gurken

Um Produkte für längere Zeit aufbewahren zu können, hatte Salz eine sehr wichtige Rolle in der livländischen Küche. Knusprige, leicht gesäuerte Gurken sind eine sommerliche Delikatesse. Man übergießt die Gurken in einem Glasgeschirr mit Salzlake, der Dill mit Stielen und Blüten sowie andere Gewürzen nach Wahl hinzugefügt werden: Schwarze Johannisbeeren, Meerrettich oder Kirschblätter, Knoblauch und Pfeffer. Abgedeckt werden sie bis zum nächsten Tag stehen gelassen, dann kann man sie essen. Mit jedem weiteren Tag ändert sich der Geschmack ein wenig. Für Wintervorräte werden Gurken fermentiert, pasteurisiert und kühl gelagert. Ein anderer Geschmack gilt für marinierte Gurken.

Originaltitel: 🇫🇮 hapukurgid / 🇷🇺 sālīti gurķi



Erbsen und Bohnen

Ackerbohnen und graue Erbsen waren das Essen für das einfache Volk von Livland, besonders bevor in Livland mit dem Anbau von Kartoffeln begonnen wurde. Erbsen- und Bohnensuppe war ein Ritualgericht für Bauer. Sie sind sehr nahrhaft, leicht zu lagern und einfach zuzubereiten, das sie nur gekocht werden müssen. Man isst sie zusammen mit gebratenem geräuchertem Schweinefleisch und Zwiebeln, dazu trinkt man Sauermilch. Dies ist ein traditionelles Weihnachts- und Silvesteressen in Lettland. Dem Volksglauben nach muss man im neuen Jahr nicht weinen, wenn alle Erbsen, die auf dem Tische serviert werden, aufgegessen werden.

Originaltitel: 🇱🇻 herved ja oad / 🇷🇺 pelēkie zirņi



Suppen und Breie

In Livland wurde für tägliche Mahlzeiten in großen Kesseln Suppe oder Brei gekocht. Zubereitet wurden sie aus Gerste, Erbsen, Bohnen, Gemüse, Pilzen, Sauerampfer und Gewürzpflanzen, denen Milch, Fleisch mit Knochen, Fisch oder Fett hinzugefügt wurden - je nach Jahreszeit und Möglichkeiten. Durch das Hinzufügen von Brotstücke wurde die Suppe verdickt. Für die feinen Magen der livländischen Adligen wurde die Suppe durch ein Sieb passiert.

.....
Auf dem Feuer gekochte Suppe



Gerstenbrei

Gerste war das meistangebaute Getreide in Livland. Gerstenbrei ist ein Hauptgericht zum Mittag, das aus Gerstengrütze und Milch zubereitet wird. Ab dem 19. Jh. hat man damit angefangen, auch Kartoffeln hinzuzufügen. Manchmal wird der Brei aufgeschäumt, damit er luftiger ist. Dazu wird gebratenes Schweinefleisch mit Zwiebeln serviert. Für den Frühstücksbrei hat man manchmal Hafer statt Gerstengrütze verwendet.

Originaltitel:  odrapuder /  miežu putra



Erbsensuppe

Die Erbsensuppe wird seit alten Zeiten vor dem Fasten gekocht, das in der christlichen Tradition freitags sowie einen Monat vor Ostern (*Vastlapäev*) und Weihnachten eingehalten wird. Da während des Fastens kein Fleisch gegessen werden darf, wird mit der deftigen Suppe Kraft vor den Fastentagen getankt. Die Erbsensuppe wird zusammen mit Schweinehaxen oder anderem Suppenfleisch, Kartoffeln, Karotten und Grütze gekocht. Sie ist dick, zart und erwärmend.

Originaltitel:  hernesupp /  zirņu zupa



Sauerampfersuppe

Sauerampfer ist eines der ersten Frühlingskräuter, aus dem eine Suppe mit geräuchertem Schweinefleisch oder einem anderen Fleisch nach Wahl, Kartoffeln, Karotten und Grütze gekocht wird. Als eine Extradosis an Vitaminen können junge Spinat- oder Brennnesselblätter hinzugefügt werden. Man serviert die Suppe mit gekochtem Ei, saurer Sahne und Roggenbrot.

Originaltitel:  oblikasupp /  skåbeņu zupa



Pilzsuppe

Der Geschmack der Pilzsuppe variiert, indem verschiedene Pilzarten wie Täubling, Fichtenreizker, Hallimasch, Rotkappe oder Pfifferlinge verwendet werden. Die Steinpilzsuppe ist eine königliche Suppe. Der Suppe wird Sahne oder saure Sahne beigefügt. Heute werden die Pilzcremesuppen nicht mehr durch ein Sieb passiert, sondern einfach miteinander vermischt.

Originaltitel:  seenesupp /  sēņu zupa



Gemüsesuppe

Im Herbst und im Winter werden köstliche Suppen aus Kohl, Karotten, Rüben, Zwiebeln, Knoblauch und Rote Beete gekocht. Wenn ein Stück Schweinefleisch oder Rindfleisch verwendet wird, muss es mit Knochen sein. Heutzutage werden auch Kartoffeln hinzugefügt, die es zur livländischen Zeit noch nicht gab. Die Suppe wird mit saurer Sahne, kleingehackten Kräutern und Roggenbrot serviert.

Originaltitel:  juurviljasupp /  sakņu zupa



Fleischgerichte

Die Mahlzeiten der wohlhabenden livländischen Einwohner bestanden hauptsächlich aus Fleischgerichten, die aus Vieh- und Geflügelfleisch sowie Wild zubereitet wurden. In Livland wurde der Gebrauch von Fleisch durch viele Tage des Fastens beschränkt, was durch Täuschungsmethoden zu umgehen versucht wurde. Die Bauern aßen Fleisch zum Fest, behandelten es sparsam und verbrauchten täglich nur eine kleine Menge von Fleisch, Speck oder Fett als Beilage zu Getreidespeisen.

Ofengebratene Schweinekeule mit Kohl



Fleisch auf Spieß

Für die adligen Livländer wurde Fleisch auf offenem Feuer zubereitet. Auf Fleischspießern wurden Rinder wie auch Geflügel gebraten – sie wurden einfach nacheinander aufgesteckt. Der Spieß wurde so gedreht, dass das Fleisch gleichmäßig gebraten wird. Mageres Fleisch wurde mit fettigen Schweinefleischstücken angereichert. Heutzutage wird solches Fleisch auf Freilicht-Märkten und Gastronomie-Festen angeboten.

Im Alltag wird auf dem Spieß häufiger Schaschlik gebraten – auf den Kohlen gebratene kleine marinierte Fleischstücke. Dieses Gericht wurde zu Sowjetzeiten sehr beliebt.

Originaltitel: 🇧🇪 liha vardas / 🇷🇺 uz iesma cepta gaļa



Hahn und Gans des Martins-Tag

Sowohl in der christlichen als auch in der heidnischen Tradition wird bereits seit mehreren Jahrhunderten am 10. oder 11. November traditionell ein ganzes Huhn, Hahn oder ein Gans gebraten, um den Martins-Tag zu feiern. Gewöhnlich wird das Geflügel mit Äpfeln oder Pflaumen gefüllt und im Ofen gebraten. Um ihren sozialen Status hervorzuheben, würzten die Herren im Mittelalter das Fleisch mit heutzutage ungewöhnlich erscheinenden Gewürzen wie Zimt, Gewürznelken oder Mandeln.

Originaltitel: 🇧🇪 mardipäeva kukk / 🇷🇺 Mārtiņu gailis



Würste

In Livland wurde sehr sparsam mit dem geschlachteten Vieh umgegangen - vom Rüssel bis zum Schwanz wurde das gesamte Fleisch verwendet. Verschiedene Reststücke wurden gehackt, mit Gewürzen gemischt und in Würste gefüllt, die danach in einem Schornstein geräuchert und zur Feier gebraten wurden. Aus Blut und Grütze wurde Blutwurst zubereitet, die im Brotfen auf Stroh gebraten und mit Preiselbeeren gegessen wurde. In manchen Orten wurden weiße Würste zubereitet.

Originaltitel:  verivorst /  asinsdesas



Fisch

Im Meer wurden Sprotten, Strömlinge, Flundern und Dorsche gefischt. Die Einwohner von Livland haben viel Süßwasserfisch gegessen - Hechte, Zander, Brachsen, Flussbarsche und andere. Um Fische länger frisch und lecker zu halten, wurden sie geräuchert, gesalzen oder getrocknet. Die wohlhabenden Einwohner aßen Wels, Zander, Stör oder Lachs, auch mit Kaviar. Auch Krebse. Auf der Speisekarte von einfachen Leuten nahmen gesalzene baltische Breitlinge und aus dem Ausland eingeführten Heringe eine bedeutende Rolle ein.

Frischer Fisch



Geräucherter Fisch

Das Räuchern mit kaltem oder heißem Rauch ist eine jahrhundertlang gepflegte lokale Tradition. Man kann jede Fischart räuchern. Strömling, Dorsch, Lachs, Maräne, Brassen und Flunder sind jedoch die beliebtesten. Die Flundern werden gekehlt und in der Räucherammer aufgehängt. Der Heizraum wird geheizt und Fische geräuchert, bis die gewünschte Wärmebehandlung erreicht wird. Der Geschmack hängt von der Holzart ab. Man räuchert oft mit grünem Erlenholz oder Kiefernzapfen.

Originaltitel: 🇧🇪 suitsutatud lest / 🇩🇪 kŭpinātas butes



Strömling, Sprotte

Die baltischen Breitlinge und die kleinen Maränen (*Coregonus albula*) aus dem Peipussee sind eine salzige und pikante Delikatesse. Das Salzen ist eine alte traditionelle Methode, um Fische dauerhaft zu erhalten. Ganze frische Sprotten werden in Gewürzen gesalzen, wobei duftender und schwarzer Pfeffer, Lorbeerblätter und Salz verwendet werden, man kann auch etwas Wein hinzufügen. Die zubereiteten Sprotten werden ausgekehlt und ohne Kopf und Schwanz auf einem Brot mit Butter zusammen mit gekochtem Ei oder Kartoffeln und saurer Sahne gegessen.

Originaltitel: 🇧🇪 rāim ja kilu / 🇩🇪 ķilavas



Neunaugen

Die Neunaugen sind Rundmäuler, sie werden in den Flüssen in Lettland und Estland mit speziellen Fischzäunen gefangen. Sie werden auf Gittern über heißen Kohlen gebraten. Danach werden Fische in Kübel gelegt, gepresst und mit Marinade übergießen. Daraus entsteht ein leckeres Gelee. Neunaugen haben einen sehr zarten, spezifischen Geschmack. Sie werden mit frischem Brot und Butter serviert, der Geschmack kann mit einer Zitronenscheibe und Kräutern ergänzt werden.

Originaltitel:  silm /  nēģi



Brot und Pasteten

In Livland berühmt war der gut gewachsener Roggen, aus dem das stundenlang gegährte, duftende und köstliche Brot gebacken wurde. Das Brot wurde oft aus Gerste gebacken. Im Mittelalter hat der Anbau von Roggen im Vergleich zu Gersten erheblich zugenommen. Es wurde sogar damit angefangen, ihn zu exportieren. Ein Weizenbrot war damals für einfache Menschen ein festliches Essen. Es wurde aus grob gemahlenem Vollkornmehl mit natürlichem Sauerteig gebacken. Zum Fest wurden Fladen und Pasteten gebacken.

.....
Brotlaibe auf dem Jahrmarkt



Roggenbrot

Roggenbrot war eine der wichtigsten Speisen in der livländischen Zeit. In schweren Zeiten wurde Roggenmehl mit anderem Mehl gemischt, um die Teigmenge zu erhöhen. Roggenbrot wird nach alter Tradition in großen Brotlaiben gebacken. Das Mehl wird mit kochendem Wasser gebrüht, der Teig wird mit dem Sauerteig vermischt, wobei Malz und Kümmel hinzugefügt werden. Der Teig wird stundenlang gesäuert. Das Brot wird in heißem Holzofen gebacken. Insgesamt dauerte das Backen von Brot zwei Tage. Man backt auch Roggenformbrot. Es wird aus weicherem Teig zubereitet, man legt es in Formen und kann auch in Elektroöfen gebacken werden.

Originaltitel: 🇳🇵 rukkileib / 🇩🇪 rupjmaize



Specktaschen

Der verlockende Geruch von Specktaschen herrscht bei Letten zu Hause vor der Winter- und Sommersonnenwende. In einer Konditorei kann man ihn jedoch täglich genießen. Piroggen werden aus Hefeteig mit Weizen- oder Roggenmehl gebacken, mit geräuchertem, fein geschnittenem und mit Zwiebeln gebratenem Schweinefleisch gefüllt. Für den Geschmack kann man Kümmel-samen hinzufügen. Die Esten backen Piroggen normalerweise mit Schinken- oder Hackfleischfüllung.

Originaltitel: 🇳🇵 pekpirukad / 🇩🇪 speķa pīrāgi



Mohnbrötchen

In der livländischen Zeit wurden Mohnfladen aus grob gemahlenem Vollkornmehl zum Fest gebacken und mit Honig gesüßt. Heutzutage werden die Brötchen aus gegärtem Weizenmehlteig gebacken und mit Mohnsamen und Zucker bestreut. Anschließend werden sie mit einer dicken Schokoladenglasur überzogen, die es in Livland noch nicht gab.

Originaltitel: 🇧🇪 moonisaiad / 🇩🇪 magoņmaizītes



Süßigkeiten

Bis zum 16. Jh. war der Honig die einzige verfügbare Süßigkeit für die örtliche Bevölkerung. Zucker war sehr teuer, er wurde zusammen mit exotischen Früchten, Marzipan, Mandeln, Nüssen, Rosinen, Zimt, Gewürznelken, Safran und anderen Gewürzen mit Schiffen aus fernen Ländern eingeführt.

.....
Bienen vom Imkerbetrieb



Honigkuchen

Wachs und Honig wurden aus Livland in erheblichen Mengen exportiert. Aufgrund von kurzen nördlichen Sommern zeichnet sich der Honig durch seine hohe Qualität aus. Der Honigkuchen, einer der beliebtesten Kuchen in Lettland, ist auch häufig in Süßwarenangeboten zu finden. Aromatischer Honig-Biskuitboden wird mit saure Sahnecreme gefüllt und der Kuchen mit Brosamen, Nüssen oder Beeren dekoriert.

Originaltitel: 🇱🇻 meekook / 🇷🇺 medus torte



Karottenkuchen

Zucker war zu livländischen Zeiten teuer. Zum Kuchenbacken wurden deshalb süße Wurzeln wie Karotten verwendet. Wurden auch Bienenhonig, Zimt, Nüsse und Rosinen hinzugefügt, war der Kuchen saftig und lecker. Heutzutage wird ein Karottenkuchen gebacken, indem er mit cremigen Käseschichten, Walnüssen oder Haselnüssen ergänzt wird, als Nachmittags-Nascherei schmeckt der Kuchen jedoch auch ohne diese Zutaten gut.

Originaltitel: 🇱🇻 porgandikook / 🇷🇺 burkānkūka



Kamamehl-Dessert

Kama ist eine Mehlmischung aus geröstetem Roggen, Gerste, Weizen und getrockneten grünen Erbsen. Manchmal wird auch Hafer hinzugefügt. Man mischt das Kamamehl in Kefir, Joghurt oder Schlagsahne ein, fügt etwas Salz und Zucker hinzu und lässt es für eine Weile aufquellen. Gegessen wird es zum Frühstück oder als leichter Snack. Im Sommer haben Bauer Kama mit gegorenen Milchprodukten gegessen. Für den Geschmack kann man frische Beeren oder Marmelade hinzufügen, oft isst man es mit Cranberrysauce.

Originaltitel:  Kamamagustoit /  kamas deserts



Getränke

In Estland und Lettland wird seit Jahrtausenden Gerstenbier gebraut; die Tradition wurde auch zur Zeit Livlands gepflegt. Früher wurde es flüssiges Brot genannt, weil es auch aus Getreide zubereitet wird und Kalorien enthält. Ein leichteres Getränk ist Kwas. Zum Durstlöschern empfiehlt sich aber ein sauberes und schmackhaftes Wasser aus alten Quellen.

.....
Bier wird aus dem Fass in den in den Tonbecher gegossen



Bier

Die Traditionen der Bierbrauerei sind im Baltikum sehr alt. Es gab Zeiten, in denen Bier täglich mehr als reines Wasser getrunken wurde. Man unterscheidet zwischen dunklem und hellem, gefiltertem und ungefiltertem Bier. Der Biergeschmack hängt je nach Zutaten und deren Verhältnissen ab. Das Bier wird aus Gerste, Malz, Hopfen und seltener aus Weizen gegärt. Der gute Geschmack von Bier ist in großem Maße von gutem Trinkwasser abhängig.

Originaltitel: 🇱🇻 õlu / 🇪🇪 alus



Glühwein

Das Würzen von Wein mit Gewürzen ist ein kulinarisches Erbe aus der livländischen Zeit und der gewürzte Rotwein wurde im mittelalterlichen Europa hoch geschätzt. Damals konnten die wohlhabenden Bürger den Glühwein in einer Apotheke bestellen, wo er von einem Apotheker zubereitet wurde. Heutzutage trinkt man Glühwein aus Rotwein mit Zimt, Gewürznelken und Orangenschale in der kalten Herbst- und Wintersaison, vor allem aber um die Weihnachtszeit in Kneipen, auf Märkten und zu Hause.

Originaltitel: 🇱🇻 hõögvein / 🇪🇪 karstvīns



Die Informationsbroschüre *Der Geschmack von Livland. Speisen* ist ein Anhang zur Karte *Kulinarische Route „Geschmack von Livland“*. Bei der hier beschriebenen Auswahl an Speisen handelt es sich um Nationalgerichte, deren Zubereitungs Geschichte sich zeitlich mit der Geschichte von Livland deckt.

www.flavoursoflivonia.com

www.celotajs.lv/livonia www.maaturism.ee www.viahanseatica.info

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 nicht für eine mögliche Verwendung der darin enthaltenen Informationen verantwortlich.

Foto: © Valdis Ošiņš, © Katrin Press (13), © Mariann Roos (32), © Lauku Ceļotājs (33)
Auf dem 1. Umschlag - "Hansa Gold AM" Gewürzmandeln auf dem Jahrmarkt.