

Presseinformation (02/2018)

## PRESSEMELDUNG

### So isst Estland!

#### **Birkensaft, Food-Festivals und Sterneköche – Estlands Küche zaubert Geschmack auf die Zunge**

Bochum, 15. März 2018 – *Okay, die Esten sind bekannt für ihre deftige Küche, die sie durch den harten Winter bringt. Aber längst hat sich quer durch das kleine Land, das in diesem Jahr seinen 100. Geburtstag feiert, eine Gourmet-Szene entwickelt, die Kritiker zu Begeisterungstürmen hinreißt und für die Estland im White Guide mit Top-Rankings ausgezeichnet wurde. Zudem wachsen in den estnischen Wäldern und Gärten kleine vitaminreiche Geheimwaffen für die Gesundheit wie die Superfrüchte Johannisbeere und Heidelbeere und auf den Feldern das Multitalent Buchweizen.*

#### **Aufgepasst! Die besten Adressen für Foodies**

Bei uns gibt es Michelin-Sterne, im Norden den White Guide. Der White Guide gibt jährlich das Ranking der besten Restaurants Nordeuropas heraus. Im Vergleich zum Vorjahr hat das Baltikum einen Quantensprung gemacht: Waren es im letzten Jahr nur 60 ausgezeichnete Restaurants im gesamten Baltikum, so sind es in diesem Jahr bereits 114 allein aus Estland! An der Spitze steht das *Noa* von Tõnis Siigur und Orm Oja in Tallinn. Auch das *Alexander Chef's Table* und das *Ö* - ebenfalls in Tallinn - sind unter den TOP-10 des [Baltic White Guide](#). „Estlands Restaurants-Szene entwickelt sich rasant“, sagt Aivar Hanson vom White Guide. Und das nicht ohne Grund, denn die estnische Küche gehört größtenteils zur bekannten Neuen Nordischen Küche, die in Skandinavien bereits seit einigen Jahren floriert. Doch auch auf ihre Traditionen sind die Esten stolz. Wer sich auf eine kulinarische Reise durch Estland begibt, sollte deshalb auch die urigen, [traditionellen Restaurants](#) beehren, in denen gekocht wird wie zu Uromas Zeiten. Denn hier gibt es das wahre Soul-Food, zum Beispiel im *Gutshof Palmse* im Lahemaa Nationalpark. In den Töpfen der estnischen Köche schmoren hier z.B. „Mulgikapsad“ (Estnischer Sauerkrauteintopf) und rote Bete und im Regal stehen Gläser mit marinierten Pilzen und Beeren-Chutneys.

#### **Estlands Natur ganz kulinarisch**

Im Gegensatz dazu interpretieren viele estnische Restaurants die traditionelle Hausmannskost mit einer neuen, kreativen Leichtigkeit, die keine Grenzen kennt. Dabei wird alles verwendet, was die Natur so hergibt: Essbare Blüten dienen nicht nur als Deko. Ebenso wenig wie frisch gepflücktes Moos aus einem der vielen estnischen Wälder oder junge Tannenbaumknospen. Sie unterstreichen die estnische Seele geschmacklich und sind aus vielen White Guide-prämierten Restaurants nicht mehr wegzudenken. „Das raue, nordische Klima und die reichhaltige Natur liefern uns reine und hochwertige Produkte“, sagt Spitzenkoch Ants Uustalu, Inhaber des Gastronomiehofes *Ööbiku*. „Der lange kalte Winter hat uns gelehrt, Lebensmittel haltbar zu machen. Diese Fähigkeit verbindet uns mit den Vorfahren und inspiriert unsere Kochkultur.“

#### **Vitaminbomben auf estnische Art**

Noch bevor die ersten Knospen den Waldboden durchbrechen, schwärmen die Esten aus und zapfen Birkensaft aus den Birken, um daraus Birkensaft-Sprudel herzustellen. Auf die Teller kommt die [Superfrucht Johannisbeere](#), als süßes Crumble oder als Vitaminbombe in den Salat. Und selbst in die Sterneküche hat eine unscheinbare Zutat Einzug gehalten: der Buchweizen. Das [estnische Superfood Buchweizen](#) enthält viele Vitalstoffe. Die Esten verarbeiten ihn im Apfel-Streuselkuchen oder als Milchshake mit Walderdbeeren und Honig. Klein, silbern und geräuchert gehört auch die Tallinner Sprotte zu den „1001 Foods: Lebensmitteln, die Du probieren solltest, bevor das Leben vorbei ist“!

## Meat & Meet auf den Food-Festivals

Der Sommer, wenn die Sonne die Wiesen und den Asphalt in den Straßen von Tallinn und Tartu wärmt, ist die beste Jahreszeit, um über die spannenden [Food-Festivals](#) zu schlendern und die estnische Küche open-air zu genießen. Das größte Food-Festival Estlands ist das [TaDa!](#), das Street Food & Street Artists' Festival. Am 9. und 10. Juni 2018 in Tallinn und am 16. und 17. Juni 2018 in Tartu präsentieren Kochlöffelartisten die neuesten Trends, während Musiker für Unterhaltung sorgen. Eines der kleineren, ländlichen und [heimeligen Food-Festivals](#) ist der *Tag des Buffets*. Am 15. September 2018 öffnen dann die Hofcafés auf der legendären Zwiebel-Route zwischen Peipussee und Tartu ihre Pforten und kredenzen alles rund um die Zwiebel.

## Kruste und Krume – Die Ursprünge der estnischen Küche

Beeinflusst sind die Esten durch die russische und die deutsche Küche. Kein Wunder also, dass auch Brot und Bier einen besonderen Platz im Leben der estnischen Kultur haben. Das estnische [Schwarzbrot](#), so dicht und dunkel wie eine Winternacht, genießen die Esten am liebsten mit gesalzener Butter und als Topping mit Zwiebelringen oder Ostseehering. Auch das [Bierbrauen](#) hat in Estland eine lange Tradition. Die jungen Bierbrauer mischen Rezepte der uralten Biertradition der Esten mit neuen Zutaten wie Wachholder, Roggen oder Moos und erzeugen so spannende Geschmacksnuancen. Zusammen mit noch warmem, frisch gebackenem Brot und einer Handvoll Tallinner Sprotten hat man so unverfälscht und ehrlich das echte Estland auf der Zunge!

## Weitere Informationen für die Redaktion

Ein digitales Booklet mit Kurzporträts der besten Restaurants finden Sie [hier!](#)

Vegan, glutenfrei und laktosefrei Schlemmen in Estland? [Los geht's!](#)

Die TOP-10-Restaurants in Tallinn entdecken Sie [hier!](#)

Pünktlich zum 100. Jubiläum hat sich Estland ein leckeres [Geburtstagsmenü](#) zusammengestellt!

→ **Zusätzliches Bild- und Infomaterial, sowie tolle Rezepte aus Estland erhalten Sie [hier!](#)**

## Über Visit Estonia

Das Ziel des estnischen Fremdenverkehrsamts ist es, Estland als Reiseziel zu vermarkten und estnische Tourismusprodukte im internationalen Wettbewerb zu platzieren. Dafür nutzt Visit Estonia nicht nur PR, sondern auch Kampagnen oder Tourismusmessen. In folgenden Ländern gibt es Vertretungen: Finnland, Russland, Deutschland, Schweden und Norwegen. Dieses Projekt wird vom European Regional Development Fund der EU gefördert. Weitere Informationen warten auf Sie unter [www.visitestonia.com/en](http://www.visitestonia.com/en)

## Über The Destination Office

The Destination Office ist eine Full-Service-Destination-Marketing-Agentur. Wir öffnen Türen zu spektakulären Destinationen und zu einzigartigen Tourismus-Erlebnissen, zu Journalisten, Reiseveranstaltern, Reisebüros und Verbrauchern. Unsere Leidenschaft gehört den Menschen, Orten und Geschichten.

Weitere Informationen warten auf Sie unter [www.destination-office.de](http://www.destination-office.de)

Besuchen Sie uns auch auf [Facebook](#) und verfolgen Sie das Neueste von uns auf [Twitter](#).

Pressekontakt:

visit  
estonia

**LENA OLLESCH & KIRSTEN BUNGART**

Account Manager Germany

*proudly [re]presented by*

THEDESTINATIONOFFICE

Lindener Str. 128 | 44879 Bochum | Germany

Fon: +49 - 234 – 890 379 37

Fax: +49 - 234 - 32 49 80 79

[lena@destination-office.de](mailto:lena@destination-office.de)

[kirsten@destination-office.de](mailto:kirsten@destination-office.de)

THEDESTINATIONOFFICE

[Facebook](#) | [Twitter](#) | [Instagram](#)



**So viel Natur: Estland ist zu  
etwa 50 Prozent von Wald  
bedeckt.**

[Visit Estonia](#)

[Visit Estonia photo and video bank](#)

[Estonia 100](#)