

ZUZA ZAK



BALTIKUM

REZEPTE UND GESCHICHTEN AUS

Estland * Lettland * Litauen

ARS VIVENDI

STIMMEN ZU BALTIKUM

»Es ist mir eine Freude, dieses schöne Kochbuch zur baltischen Küche in den Händen zu halten, das Zuza Zak, eine meiner Lieblingsautorinnen, mit sehr viel Einfühlungsvermögen und Respekt verfasst hat. Es hat in mir den Wunsch, diese Region einmal zu bereisen, noch verstärkt. Vorher aber freue ich mich, in diesem wunderbaren Buch zu lesen und die Rezepte daraus nachzukochen.«

OLIA HERCULES, *SUMMER KITCHENS*

»Wunderbar geschrieben und hervorragend recherchiert. Zuza Zaks neues Buch bietet einen sehr persönlichen Blick auf eine florierende Küche des wenig bekannten Baltikums. Hier zeigt sich Zuzas großes Interesse für Geschichte, Folklore und Küche, sodass *Baltikum* viel mehr ist als einfach nur ein Rezeptbuch. Es ist ein wunderschönes Porträt dieser Gegend – ihrer Landschaft, Geschichte, der Menschen und natürlich ihrer Speisen. Die Rezepte, von den klassischen Familiengerichten aus der Sowjet-Zeit bis zu ganz regionalen und modernen Rezeptjuwelen, sind vielseitig, aufregend, voller Aromen und machen Lust aufs Ausprobieren. Dieses Buch ist ein echtes Highlight kulinarischer Reiseberichte!«

ALISSA TIMOSHKINA, *SALT & TIME: RECIPES FROM A RUSSIAN KITCHEN*

»Zuza hat eine bezaubernde Art, Rezepte zu benennen, und ihre Geschmackskombinationen sind unwiderstehlich. Pfifferlinge & Heidelbeeren, Fermentiertes Rote-Bete-Elixier, Kajas »Sauermilch-Lady« mit Beeren, *Kama*-Joghurt mit Pflaumenbutter. Diese Speisen passen zu den märchenhaften Landschaften, die in dem Buch beschrieben werden.«

ELEANOR FORD, *FIRE ISLANDS*

»Zuza Zak führt uns in ihrem wunderbaren Kochbuch *Baltikum*, das voller ansprechender Rezepte und verlockender Fotografien ist, geschickt von Ort zu Ort durch das baltische Trio Estland, Lettland und Litauen.«

CAROLINE EDEN, *BLACK SEA*

»Zuza Zak ist wirklich die beste Botschafterin der osteuropäischen Kultur und Küche. Dieses Buch ist voll von Fotografien, sowohl der Speisen auf dem Teller als auch einzelner Zutaten, die man voller Nostalgie und *toska* wahrnimmt. Zuzas Erzählungen und das Essen selbst vermitteln ein Gefühl von Fülle und Großzügigkeit. Dieses Buch ist ebenso sehr ein Reiseführer als auch ein Kompendium der baltischen Küche.«

ALICE ZASLAVSKY, *IN PRAISE OF VEG*



Bienenwaben, Roggenähren, Weinrauten, Tulpen und Lilien. Faule, naschende Bären. Kiefernharz
– goldener Bernstein, die Gischt der Ostsee, die sich langsam im bernsteinfarbenen Sand auflöst.

AUS **WHITE SHROUD** VON ANTANAS ŠKĖMA

ZUZA ZAK

BALTIKUM

REZEPTE UND GESCHICHTEN AUS

Estland × Lettland × Litauen

ars vivendi

Für meine Töchter



INHALT

MEINE BALTISCHE REISE

FRÜHSTÜCK

TALLINN

VORSPEISEN & SNACKS

TARTU

SUPPEN

RIGA

HAUPTSPEISEN

SALATE & BEILAGEN

KAUNAS

FERMENTIERTES & EINGEMACHTES

DESSERTS

VILNIUS

GETRÄNKE

DIE BERNSTEINSTRASSE

ZUTATEN & BEZUGSQUELLEN

LITERATURANGABEN

DANKSAGUNG

REGISTER



MEINE BALTISCHE REISE

Es begann, wie bei so vielen Abenteuern, mit einer Geschichte. In meiner Kindheit in Warschau erzählte meine Großmutter Halinka endlos viel von ihrer idyllischen Kindheit in Litauen. Halinka berichtete in allen Einzelheiten von den verträumten Tagen ihrer Jugend, von den Orten, die sie in und um Vilnius liebte, und den Menschen, die dort lebten. Sie erweckte alles so sehr zum Leben, dass ich manchmal das Gefühl hatte, mit ihr dort gewesen zu sein, und sie bat, mir noch einmal von einer Person oder einem Detail zu erzählen, das ich vergessen hatte oder von dem ich einfach nur wieder hören wollte. Ihr polierter Mahagonischrank, der bis zum Rand mit glänzenden Broschen, Lederhandschuhen, bunten Tüchern und goldfarbenen Bernsteinketten gefüllt war, war wie ein geheimes Tor zu dieser verzauberten Welt meiner Fantasie.

Halinka gehörte zu einer ganzen Generation im Exil, Menschen aus dem ostpolnischen Kresy-Streifen (ein Grenzgebiet, das nach dem Zweiten Weltkrieg zur Sowjetunion gehörte), die dazu bestimmt waren, ein Leben voller Sehnsucht nach dem verlorenen Land ihrer Jugend zu führen.

Vor ein paar Jahren bekam mein Vater dann zu Weihnachten einen DNA-Test geschenkt, und das Ergebnis zeigte, dass er halb baltisch, halb polnisch ist. Da meine Großmutter aus Litauen stammte, ist das vielleicht nicht so überraschend, aber sie hatte immer behauptet, ihre Familie sei ausschließlich polnischer Herkunft. Verblüfft beschloss ich, genauer nachzuforschen, und entdeckte, dass viele Menschen, die sich als in Litauen lebende

Polen identifizieren, in Wirklichkeit ethnisch litauisch – und damit baltisch – waren. Viele Jahre lang hatte die Mentalität *Gente lituanus, natione polonus* (»litauisches Volk, polnische Nation«) vorgeherrscht, was bedeutete, dass sich Menschen wie meine Großmutter trotz ihrer tiefen Verbundenheit mit Litauen als Polen betrachteten. Vielleicht erklärte dies ihren Schmerz darüber, nicht nur von dem Land ihrer Kindheit, sondern auch von dem ihrer Vorfahren getrennt zu sein.

Die polnische Ostseeküste meiner eigenen Kindheitserinnerungen war ein Fest für die Sinne: lange Spaziergänge durch schattige Wälder, in denen es nach Kiefern duftete (bis heute mein Lieblingsgeruch), bevor man barfuß in das gleißende Licht des weißen, zuckergussweichen Sandes trat, um dann in die schäumenden Wellen – durchsichtig und eiskalt, selten ruhig – zu springen.

Da die Küste so weit von meinem Zuhause in Warschau entfernt war, sind wir nicht oft dorthin gefahren, und so hat sie sich in mein Gedächtnis eingebrannt. Das Essen hatte in dieser Umgebung eine besondere Bedeutung: Täglich pilgerten wir zu einer Strandhütte – in Osteuropa meist ein Betonklotz –, um Fischsuppe zu essen; Tuben mit süßer Kondensmilch zum Auslutschen als kleiner Snack; Waffeln mit fluffiger Schlagsahne; überquellende Eistüten bei Sonnenuntergang; und abends gab es Würstchen, die über einem Feuer am Strand brutzelten.

Der Drang, mehr von dieser magischen Küste kennenzulernen, und meine kürzlich entdeckte genetische Verbindung zum Baltikum veranlassten mich zu weiteren Erkundungen.

EINE KURZE GESCHICHTE DES BALTIKUMS

Ursprünglich war der Begriff »Baltische Staaten« in den germanischen Sprachen eine Sammelbezeichnung für die Ostsee-Anrainerstaaten, der moderne Begriff umfasst indes die neu gewonnene Unabhängigkeit Estlands, Lettlands und Litauens nach dem Zweiten Weltkrieg. Obwohl diese Länder Ähnlichkeiten haben, die sie verbinden, gibt es auch bemerkenswerte Unterschiede. Und wenn die Sprache unsere Sicht auf die Welt widerspiegelt, dann müssten sich die baltischen Mentalitäten deutlich voneinander unterscheiden. Während Litauisch zu den ältesten Sprachen der Welt gehört, vergleichbar mit Sanskrit und Altgriechisch (manche sagen, es sei für die Poesie gemacht), hat Lettisch eine rasante Entwicklung und Modernisierung erlebt (wie Englisch verändert es sich ständig). Estnisch ist hingegen dem Finnischen näher als den Sprachen seiner baltischen Nachbarn.

Die geografische Lage der baltischen Staaten mit ihrem strategisch günstigen Zugang zur Ostsee hat dazu geführt, dass ihre Territorien häufig angegriffen wurden. Im 13. Jahrhundert kamen baltische Deutsche nach Lettland und Estland und blieben fast 700 Jahre lang in der Region, weshalb ihr Einfluss nicht hoch genug eingeschätzt werden kann. In Estland wurden sie schnell zur herrschenden Elite, wobei die deutsche Sprache Vorrang hatte; in Litauen hingegen halfen sie den dortigen Herrschern bei der Gründung von Städten wie Vilnius, der heutigen Hauptstadt.

Im späten 14. Jahrhundert heiratete die polnische Königin Jadwiga den litauischen Großherzog Jagiełło. Diese Heirat läutete eine Blütezeit in beiden Ländern ein und ebnete den Weg für die Gründung der polnischlitauischen Union im Jahr 1569. Deren Gebiet erstreckte sich über den größten Teil Osteuropas, vom südlichen Estland bis zur nördlichen Moldau. Doch in den folgenden zwei Jahrhunderten wurde die Macht der ethnisch so vielfältigen Union erheblich geschwächt.

Im Osten war Russland ständig präsent: Im 16. Jahrhundert fiel Iwan der Schreckliche in Estland ein, bevor seine Truppen von der vereinten Macht Schwedens und der polnischlitauischen Union

besiegt wurden. Die baltischen Adeligen schworen der schwedischen Krone die Treue, und zum ersten Mal wurden Grammatiken und religiöse Schriften in estnischer Sprache veröffentlicht. Dieser kulturelle Fortschritt wurde jedoch bald durch eine Hungersnot und den einundzwanzig Jahre andauernden Großen Nordischen Krieg gestoppt, der 1721 endete, als schließlich das siegreiche Russland die Macht im Baltikum übernahm.

Erst nach dem Ersten Weltkrieg erlangten die baltischen Staaten ihre Unabhängigkeit zurück. Diese Freude währte jedoch nur kurz, denn nach dem Zweiten Weltkrieg besetzten sowjetische Truppen Estland, Lettland und Litauen. Von der UdSSR geschluckt, wurde die regionale Kultur erneut unterdrückt und fortan dominierte die russische Sprache. Es ist schwierig, die Unterdrückung und Absurdität des Lebens unter einem solchen Regime denjenigen zu vermitteln, die es nicht selbst erlebt haben – aber eine Geschichte von Epp Annus, einer estnischen Forscherin an der Universität von Ohio, gibt einen Einblick in den Alltag während dieser Ära. In den 1950er-Jahren, als ihre Eltern ein junges Paar waren, sammelten sie an einem warmen Septembertag Pilze im Wald. Als sie jedoch auf zwei bewaffnete sowjetische Soldaten trafen, fragten diese auf forschem Russisch nach ihren Ausweispapieren. Ihre Eltern hatten nicht daran gedacht, ihre Papiere einzustecken, daher wurden sie festgenommen und festgehalten.

Im Laufe des Tages kamen viele weitere Jugendliche dazu, die ohne Papiere im Wald aufgegriffen worden waren. Sie vertrieben sich die Zeit mit Ballspielen und warteten stundenlang, bis sie schließlich alle freigelassen wurden, ihre Pilze zurückbekamen und nach Hause geschickt wurden.

In diesen seltsamen Zeiten wurde im Baltikum die Musik zum Schlachtfeld: Die Sowjets nutzten die Volksmusik, um die Tugenden ihrer Idole zu preisen, und änderten die Texte entsprechend ihrer programmatischen Interessen – aber in den späten 1980er-Jahren entstand eine Gegenbewegung, die authentische Volksmusik als Symbol der Freiheit und als Möglichkeit nutzte, eine Verbindung zu

etwas Tieferem herzustellen. Diese Bewegung wurde als »Singende Revolution« bekannt und gipfelte im Baltischen Weg, einer Menschenkette mit zwei Millionen Teilnehmern, die sich von Tallinn bis Vilnius erstreckte.

Heute ist man davon überzeugt, dass diese Kampagne zur Auflösung der Sowjetunion im Jahr 1989 beigetragen hat.

Nach dem Fall des Eisernen Vorhangs und im Gefolge der Revolutionen in Osteuropa sahen sich die baltischen Staaten mit einer Reihe neuer wirtschaftlicher und sozialer Herausforderungen konfrontiert, die diese auf jeweils unterschiedliche Weise bewältigt haben.

In Litauen sorgt eine integrative Politik gegenüber Minderheiten – hauptsächlich Russen, aber auch vielen Polen – für ein Gefühl der Zugehörigkeit, während Estland Schritte zur Förderung einer größeren wirtschaftlichen Gleichheit unternommen hat.

Obwohl die Geschichte dieser Region zuweilen schwierig war, hatte ich auf meinen Reisen durch das Baltikum den Eindruck, dass Estland, Lettland und Litauen eine glänzende Zukunft vor sich haben – eine Zukunft, in der ihre Kultur, von der Liebe zur Musik und zur Kunst bis hin zu den kulinarischen Traditionen, eine Feier der hart erkämpften Freiheit und Individualität ist.

DIE REISE GEHT LOS

Mit den Geschichten meiner Großmutter im Ohr und meinen wertvollen Erinnerungen an die Ferien an der Ostsee hatte ich das Gefühl, dass eng mit der Vergangenheit verbundene Schätze darauf warteten, entdeckt zu werden. Ich beschloss, mich auf meine ganz eigene Bernstein-Reise zu begeben: Als Food-Autorin sollte mein »baltisches Gold« ein kulinarischer Schatz sein und nicht das golden leuchtende Harz, das an die baltischen Küsten gespült wird und die alten Zivilisationen so faszinierte.

Wir schmiedeten von langer Hand Pläne. Ich wollte mit meiner dreijährigen Tochter Nusia und meinem Partner Yasin reisen, der die Reise auf Fotos festhalten wollte. Bevor wir zu unserer Ostsee-Reise aufbrachen, hatte ich mir eine Region mit nordischen Stimmungen vorgestellt: unberechenbar, mit dunklen Wäldern und grauem Meer. Dieses Klima ist ein Grund dafür, dass der winterharte Roggen im Baltikum eine so wichtige Kulturpflanze ist, und das schon seit mehr als tausend Jahren. Doch während unseres Sommeraufenthalts erlebten wir lange, milde Tage, wunderschönes, goldenes Licht und Sonnenuntergänge, die bis spät in den Abend hinein andauerten. Die Roggenfelder schimmerten wie in einem Märchen.

Alles geschah wie geplant und wie von selbst. Als wir in Estland zu einem Fischrestaurant im Hafen von Neeme fahren, entpuppte sich unser Kellner als Sohn der Schriftstellerin und Dichterin Kai Aareleid und erfreute uns mit den Geschichten und Erlebnissen seiner Mutter; als wir in Karuse ankamen, fand zeitgleich ein Festival statt, bei dem die lokalen kulinarischen Traditionen gefeiert wurden und Bauernhöfe, Häuser und Galerien in den nahe gelegenen Dörfern für den Abend als improvisierte Cafés wiedereröffnet wurden.

Dort, tief im Wald, trafen wir Meelike, die in einem stillgelegten Bahnhof lebte, den sie liebevoll renoviert hatte und in dem sie eine magische Welt mit wilden Pilzen, Beeren und Ziegen geschaffen hatte – die Welt einer einfachen, glücklichen Lebensweise im Einklang mit der Natur. Meelike machte uns mit einer örtlichen Superwoman, Mirjam, bekannt. Sie zieht nicht nur drei kleine Kinder auf, sondern betreibt zugleich den Bio-Milchbetrieb Mätiku im nahe gelegenen Oidrema. Zudem führt sie die neue baltische Lebensmittelbewegung an und inspiriert Erzeuger, ihre Familienrezepte zu veröffentlichen. Außerdem unterrichtet sie in der Gemeinde und tauscht sich mit Gleichgesinnten in ganz Europa aus – Mirjam war es, die ihre Nachbarn Kaja und Urmas dazu

ermutigte, aus der Herstellung traditioneller estnischer Würste in ihrer Küche ein größeres Unternehmen zu machen.

Ausgerüstet mit Mirjams Karte der Landwirte, Bauern, Züchter und handwerklichen Produzenten im Baltikum, konnte ich viele der Menschen treffen, die hinter dieser »neuen Welle« der baltischen Lebensmittel stehen.

Morgen früh werden wir den Roggen schneiden,
Wir werden den Roggen schneiden und zu Garben binden,
Wenn wir sie stapeln, wenn wir sie zusammenbinden,
Wird das Feld erklingen, wenn wir singen,
Wenn wir sie stapeln, wenn wir sie binden,
Wird das Feld erklingen, wenn wir singen.

TRADITIONELLES LITAUISCHES VOLKSLIED



Als ich die baltischen Länder erkundete, habe ich ein Wunderland goldener Küsten, schattiger Wälder, freundlicher Ziegen und Bauernhausküchen entdeckt, wo ich immer herzlich empfangen und gut bewirtet wurde.



BALTISCHE ESSKULTUR: DIE »NEUE WELLE«

Wie viele von uns in unserer globalisierten Welt essen auch die Menschen in den baltischen Staaten Speisen von überallher. Seit dem Beitritt Estlands, Lettlands und Litauens zur Europäischen Union im Jahr 2004 haben internationale Trends an Einfluss gewonnen. Seitdem die Köche die Freiheit haben, in verschiedene Kochtraditionen einzutauchen, findet man in den baltischen Städten alles, von mit Pfifferlingen gefüllten Bao-Brötchen über Texmex-Standards bis zu riesigen Tequila-Cocktails.

Während neue Arten zu kochen von Auslandsaufenthalten und einer Offenheit gegenüber anderen Kulturen und Küchen geprägt sind, werden zugleich auch alte baltische Traditionen und Rezepte aus regionalen, saisonalen Zutaten wiederbelebt. Obwohl jede Nation ihre eigenen traditionellen Gerichte hat, ist diese aufkommende Lebensmittelbewegung breit genug angelegt, um die jeweilige Regionalität zu berücksichtigen und es den baltischen Staaten zu ermöglichen, etwas Gemeinsames zu schaffen; nicht durch Uniformität, sondern auf eine Weise, die ihre individuellen Esskulturen feiert.

Diese Renaissance des Essens geht Hand in Hand mit einer umfassenderen kulturellen Wiederbelebung, denn das Land hat das, was ich gerne als »kommunistischen Kater« bezeichne, hinter sich gelassen. Da ich die grauen kommunistischen Tage im Polen der 1980er-Jahre selbst erlebt habe, freue ich mich über die unaufhaltsame Ausbreitung von lebensbejahender Lebenskraft und Inspiration an Orten, die viel Leid ertragen mussten. Als ich Pawel Pawlikowskis Film *Cold War* gesehen habe, der im kommunistischen Polen spielt, verstand ich, warum er in Schwarz-Weiß gedreht werden musste. Als Kind, das in Warschau aufgewachsen ist,

erinnere ich mich nicht an viel Farbe: Eine leuchtend gelbe Banane war nicht nur eine seltene Leckerei, sondern vermittelte auch ein Gefühl von Freiheit und westlichem Reichtum.

Doch wenn ich zurückblicke, erkenne ich den Reiz der strengen, brutalen Ästhetik jener Jahre. Nun gibt es eine jüngere Generation, die sich nicht mehr an diese Ära erinnern kann und die die jüngste Geschichte aus einer neuen Perspektive betrachtet. Folglich wird die sowjetische Ära neu interpretiert, sowohl in der Literatur als auch in der Küche, und man beginnt, sich mit einem Hauch von Nostalgie an die sowjetische Küche zu erinnern.

IN DIE KÜCHE

Durch Kochen und Essen können wir uns ganz einfach Zugang zu einer anderen Kultur verschaffen. Es berührt mich immer wieder, wenn Fremde mir ihre Häuser und Herzen öffnen. Es ist eine Sache, eine schön zubereitete Mahlzeit in einem Restaurant zu essen, aber eine ganz andere, im Haus eines anderen Menschen zu sein, Geschichten auszutauschen und die Wärme der Gastfreundschaft zu spüren. Das baltische Restaurant und das baltische Haus sind zwei verschiedene Welten, doch ihr Ziel ist dasselbe: die Bewahrung des Erbes. Bei der Erstellung der Rezepte für dieses Buch hat mich beides sehr inspiriert.

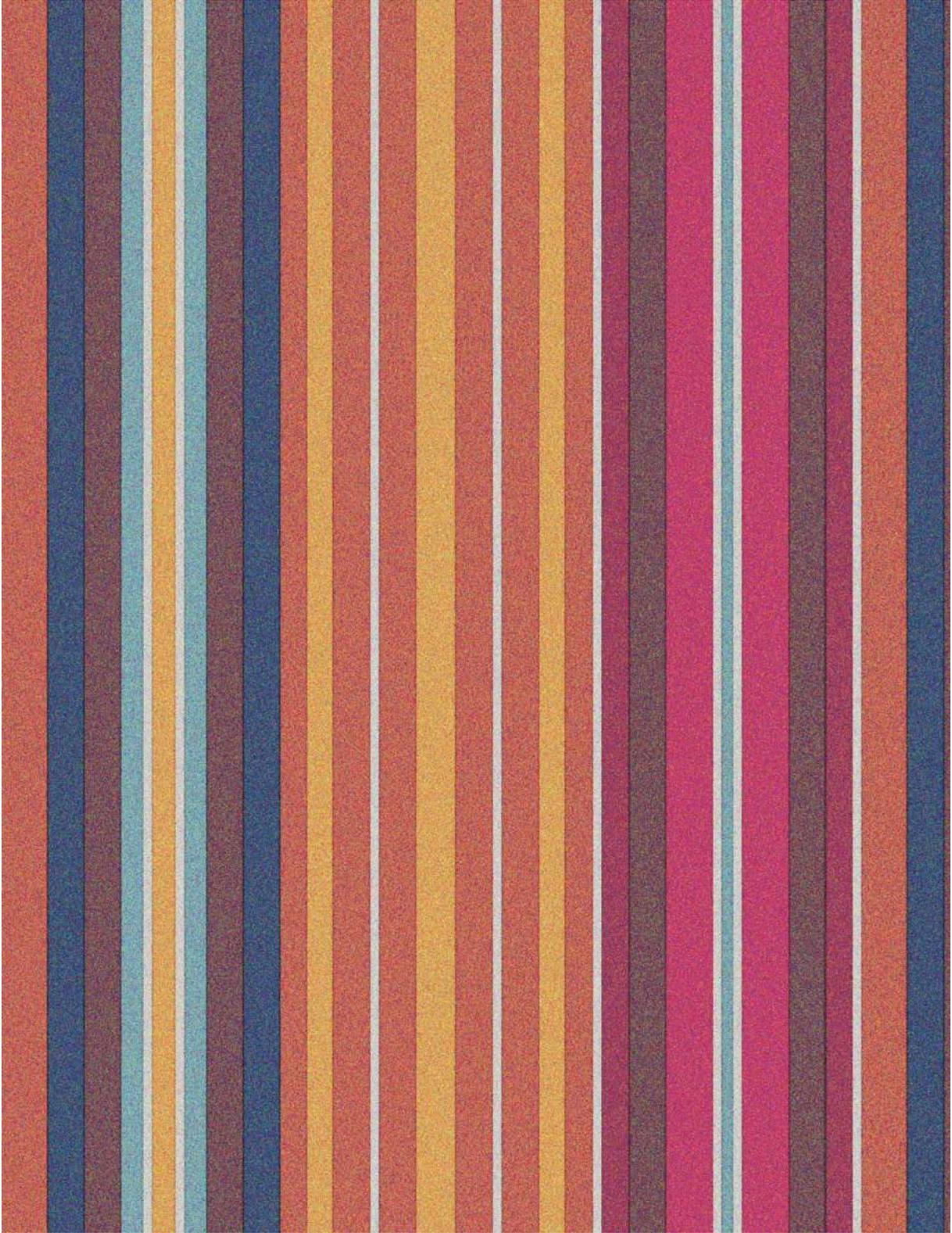
Mein Ziel ist es, Sie auf eine Entdeckungsreise in diese aufstrebende Küche mitzunehmen und Ihnen die unvergesslichen Geschichten und die Kultur der Menschen, die in der baltischen Region leben, näherzubringen.

Die Kreativität und Leidenschaft, die ich dort beobachtet habe, war ansteckend und hat meine eigenen Ideen beflügelt, sodass die Rezepte hier zwar auf der baltischen Küche basieren, aber nicht völlig traditionell sind. Ich wollte ein umfassendes Kochbuch schreiben, im Geiste der baltischen Staaten: Es sollte für jeden zugänglich sein, der zu Hause kocht und bereit ist, etwas Neues

auszuprobieren, denn ich glaube, dass die baltische Küche für jeden etwas zu bieten hat, auch für Veganer (es wird stets angegeben, ob ein Rezept vegan, vegetarisch oder pescetarisch ist).

Die Küchen des Baltikums haben in den letzten Jahren eine Renaissance erlebt und einen modernen und aufregenden Kochstil hervorgebracht. Von manchen als »neuer Norden« bezeichnet, liegen sie meiner Meinung nach irgendwo zwischen dem slawischen Osteuropa und Skandinavien, mit ihrem einzigartigen baltischen Geist, der sie fest in Zeit und Ort verankert. Diesen Geist wollte ich auf den Seiten dieses Buches einfangen.







FRÜHSTÜCK

Das behagliche Gefühl, wenn eine Schüssel Porridge die kalten Glieder wärmt; das Teilen von viel süßem Gebäck und Kaffee am Tisch mit Freunden; Bloody Marys und Eier auf Sauerteig mit Tabasco, schweigend gegessen, nach einer durchzechten Nacht. Das Frühstück war schon immer meine Lieblingsmahlzeit. Es gibt wenig, was ich mehr liebe als ein gemütliches Frühstück mit nahrhaftem Getreide, flüssigen Eiern, Obst der Saison und Blätterteiggebäck.

Gleich, ob Sie Ihren Tag lieber süß oder herzhaft oder mit beidem beginnen, in diesem Kapitel finden Sie originelle Frühstücks- und Brunch-Ideen, die von den Aromen der Ostsee inspiriert sind. Einige sind perfekt für ein schnelles und einfaches Frühstück unter der Woche, andere eignen sich eher für einen ausgedehnten Brunch mit Freunden und Familie. Ich hoffe, dass Sie insbesondere das typisch estnische *Kama* (so gesund!) und die lettische Hanfbutter (Suchtgefahr!) sowie meine eigene Interpretation einiger osteuropäischer Klassiker wie *Syrniki*-Pfannkuchen und *Manna*-Porridge ausprobieren.

HANFBUTTER & HONIG AUF TOAST

VEGAN

Ich finde, Hanfbutter birgt Suchtgefahr: Sie ist wie eine Art Erdnussbutter, aber knuspriger, erdiger und gesünder. Man kann sie zu süßen oder salzigen Gerichten servieren und natürlich ist sie vegan. Ich esse sie gerne auf noch warmem Sauerteigtoast (oder Roggenknäcke Brot), mit Wildblumenhonig beträufelt. Und wenn gerade kein guter Honig da ist, tunke ich das Ganze stattdessen in Kondensmilch – himmlisch!

Hanfbutter ist in nur etwa 10 Minuten zubereitet, wenn Sie ungeschälte Hanfsamen und Hanföl haben (s. [Seite 245](#)); es sei jedoch erwähnt, dass in einigen Ländern ungeschälte Hanfsamen nicht erhältlich und sogar illegal sind – dann können Sie sie durch geschälte ersetzen und vielleicht noch etwas Salz hinzufügen. Diese Hanfbutter ist dann leichter und weniger knusprig, aber genauso köstlich; manche bevorzugen sogar diese mildere Version.

FÜR 4 PERSONEN

- × 4 Scheiben Sauerteigbrot
- × 1 EL Wildblumenhonig oder anderer guter Honig

Für die Hanfbutter