

## 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 <sup>1</sup>

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** <sup>2</sup>

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/)

### Pärner 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 - VIRTSU -  
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