

# ESTNISK KÖKET



*200 g kokta morötter*

*2–3 hårdkokta ägg*



*200 g stekt fläsk eller kokt kött  
(inte korn!)*



*1 medelstor salt sill*







**Från republiken Estlands blomstringstid** på 1930-talet till slutet av 1950-talet förekom det knappast någon fest i Estland där man inte bjöd på rosolje. Så småningom kom denna moderätt att ersättas av den estniska potatissalladen (som förutom huvudingrediensen kokt potatis även innehåller exempelvis tärnad morot, gröna ärtor, lök, syrad gurka, äpple och kokt medwurst, kött eller fisk). Potatissalladen är betydligt enklare att göra än sillsalladen och dessutom tillsätter man inte heller sill, en ingrediens som ju inte uppskattas av alla. Rosolje har nuförtiden nästan fallit i glömska men borde väckas till nytt liv, eftersom en rätt tillagad rosolje är helt enastående; dess smak liknar inte tillnärmelsevis någon av dagens blandsallader.

## Rosolje – estnisk rödbetssallad

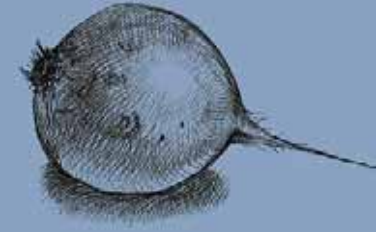
### Salladsdressing

5 dl tjock gräddfil (kan delvis  
ersättas med tjock yoghurt)  
salt  
0,5 tsk senap  
lite socker

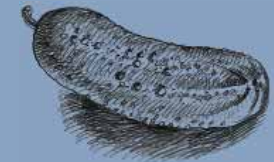


Skala grönsakerna och äpplena. Hacka alla ingredienser (utom äggen) i små tärningar. Blanda gräddfil och senap. Smaksätt med salt och socker. Häll dressingen över salladshacket och rör om. Låt blandningen stå och dra till sig smaken i ett par timmar. Garnera salladen med hårdkokt ägg i klyftor eller skivor.

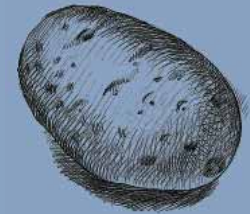
700 g kokta rödbetor



1–2 syrade gurkor



400 g kokta potatisar



2 äpplen



# ESTNISKA KÖKET

## Skogssvampterriner

*för 4 personer*

*135 g saltad blötlagd skogssvamp,  
blandade sorter*

*160 g gräddfil*

*40 g purjolök, hackad nedre del*

*2 g dillkvistar*

*20 g färsk vitlök, gröna blad*

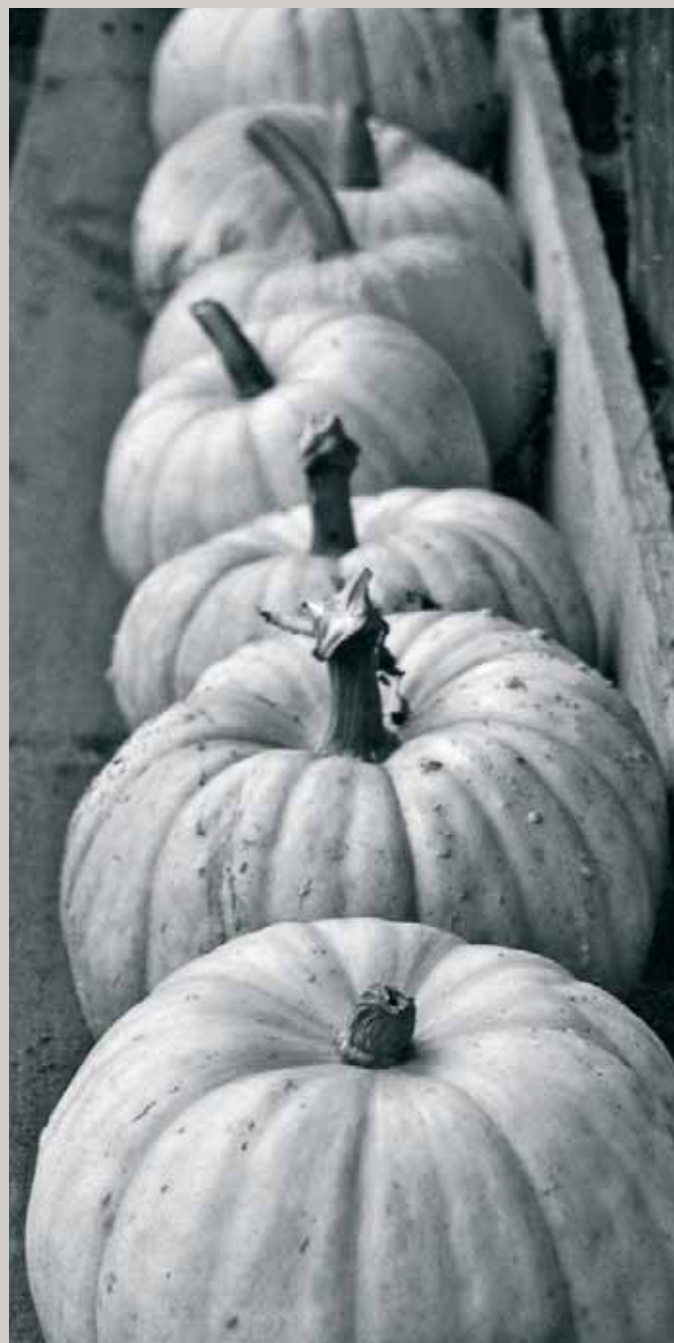
*8 g svampbuljongpulver*

*16 g gelatinpulver*

Klä en terrinform med plastfolie. Kanta formen med strimlad purjolök. Lös gelatinpulvret i svampbuljongen. Krama ur svamparna och hacka dem i mindre bitar. Blanda svamphacket med gräddfil och finhackade örter. Tillsätt gelatin och buljong. Häll blandningen i den förberedda terrinformen och låt stå på ett svalt ställe.



**De mest populära dryckerna** har alltid varit lätt ljust öl i norra Estland och lättöl bryggt av korn och råg i södra Estland. I hela landet bryggde man förr öl av björksav på våren. Öl har varit den traditionella drycken för alla tillfällen allt sedan det trängde ut mjödet, sin flerhundraåriga konkurrent som bryggdes av honung. Ölbryggande har speciellt på de största öarna alltid varit en allvarstygnd och viktig angelägenhet för lokalbefolkningen. Öbornas handgrepp vid bryggningen är fortfarande väl bevarade hemligheter som fastlandsborna inte lyckats genomskåda. På öarna serveras öl i stora trästop och det kan vara riktigt lömskt på grund av sin milda smak.



**Estland är ett nordiskt land** och det säger redan en hel del om det estniska köket: om matvanorna, maten, sättet att laga mat osv. Den rätt skarpa kontrasten mellan de olika årstiderna, som folk som bor på sydligare breddgrader är så ovana vid, återspeglas i varje enskild persons livsrytm som ligger närmare naturen än hos genomsnittseuropén. En est anses vara sävlig och inåtvänd på hösten och vintern, men betydligt mer energisk och pratsam under sommaren. Hur, vad och var esterna äter verkar ganska mycket bero på dagarnas längd och temperatur. Vid mörker och kyla dukar man till middag med surkål och fläskstek, sylta och blodpudding, tjockare soppor och såser. På somrarna däremot tycks folk kunna livnära sig nästan bara på värme och solsken, med lite tillskott av allt det lätta och färska som trädgården och skogen har att erbjuda.

**En est som bekymmerslöst njutit av sommaren** ändrar sin attityd helt i augusti när hösten nalkas. Från köken sprids då moln av kokånga och underbara dofter till långt in på småtimmarna. Källare, frysar och skafferier fylls med syltat och saftat och inlagda gurkor. För en est är sensommaren definitivt liktydig med att tillbringa helgerna i skogen och bara nöja sig med att återvända hem med korgarna fulla av bär och svamp.

**Nuförtiden har bärplockandet** och syltandet-saftandet enbart kvar sin rituella betydelse, även om en instinktiv önskan att möta vintern med ett fullt skafferi utan tvekan också är viktig. Jakt och fiske – äventyr och underhållning för moderna stadsbor – står på den estniska landsbygden fortfarande för en rätt stor andel av maten på bordet.



**Estniska stadsbor** av i dag upplever sina förfäders lantliga mattraditioner från 1800-talet som ganska främmande. Regionala skillnader som var markanta ännu för hundra år sedan har numera suddats ut. Människorna på öarna och i kusttrakterna med dess magra och steniga jordar åt förr för det mesta potatis och saltad, torkad eller rökt fisk som sovel till brödet. I inlandet hade bönderna boskap, men där höll man bara mjölkande kor och avelsdjur över vintern. En ödesdiger dag för baggarna var mickelsmäss den 29 september då djuren slaktades; på mårtensafton den 10 november serverade man alltid gås och på Katarinadagen den 25 november åt man kyckling. Till jul slaktade man ett gödsvin. När man var färdig med förberedelserna för julbordet skulle resten av det saltade fläsket och fettet från gödsvinet räcka fram till nästa höst. Man använde nästan enbart salt som smaksättare: bara hantverkare i städerna och lantadeln hade råd med dyrare kryddor. Man använde snarare honung än socker som sötningsmedel – honungen ansågs vara lika mycket medicin som matvara.



**En vanlig arbetsdag** satt bönderna och åt korngrynsgröt med surmjölk eller kokt oskalad potatis med kvarg (keso) eller saltad sill. Vid festligare tillfällen unnade man sig även smör, kött eller äggröra. På lite mer välsituerade bondgårdar åt drängar och pigor vid samma bord som husbonden och husfrun. Hos en fattig bonde fick drängen däremot enbart potatis, bröd, tunn välling och sill, ibland gröt.

## Sillsufflé i pajdeg

*för 4 personer*

*120 g vetemjöl*

*25 g smör*

*10 g färsk dill, hackad*

*4 sillfiléer, finhackade*

*50 g färskost*

*3 st (25 g) äggvitor*

*20 g purjolök, finhackad*

*svartpeppar, krossad*

Hacka ihop mjöl och smör till en deg, tillsätt lite hackad färsk dill. Rulla ut degen och skär med degskärare ut 4 degremсор. Forma pajdegen till tunna skålar. Vispa äggvitorna, lägg till den hackade sillen och purjolök, krydda med peppar. Fördela sillblandningen i degskålarna och grädda i ugnen vid 200° C tills degkanterna har fått färg och sufflén är genomstekt.



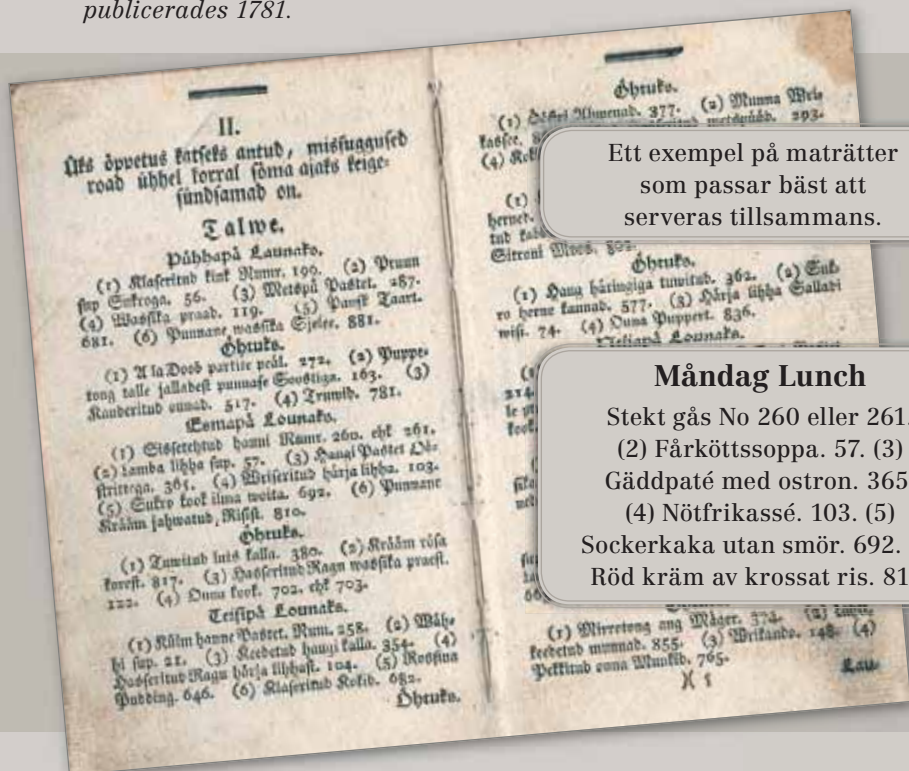


Vid sidan av esternas torftiga husmanskost blomstrade det fina och rikliga herrgårdsköket i Estland. Tyska godsherrar som gjorde sig en rätt god förtjänst på den lockande sprithandeln under 1700-talets senare hälft kunde vid sitt matbord njuta av de bästa franska och tyska vinerna, exotiska frukter och annan exklusiv mat, t.ex. färska atlantostron packade i is.

*Kaféet Energia i Tallinn i slutet av 1950-talet.*



*Den första estniskspråkiga kokboken med menyer för årets alla dagar översattes från svenska – så att även de estniska kockarna och kokerskorna på herrgårdarna skulle kunna förstå att laga de rätter som den tyska överheten ville äta. Boken publicerades 1781.*



Ett exempel på maträtter som passar bäst att serveras tillsammans.

- Måndag Lunch**
- Stekt gås No 260 eller 261.
  - (2) Fårköttssoppa. 57. (3) Gäddpaté med ostron. 365.
  - (4) Nötfrikassé. 103. (5) Sockerkaka utan smör. 692. (6) Röd kräm av krossat ris. 810.

**Potatisodlandet introducerades** i herrgårdshus-hållen under 1740-talet och rotade sig slutgiltigt under 1800-talet. Omkring 1900 hade potatisen blivit basföda och tävlade som sådan med korngrynsgröten. Faktum är att potatisen var så pass framgångsrik att Estland helt nyligen kom på andra plats i världen (efter Polen) när det gäller mängden av odlad potatis per person. Kryddor och olika nya maträtter som manna- och risgrynsgröt spred sig så småningom från herrgårdsköken även till mer välmående bönders bord.

**Kaffet kom till Estland** så tidigt som i slutet av 1600-talet, men det tog lika lång tid för esterna att vänja sig vid denna dryck som med potatisen. I slutet av 1800-talet hade flera av Tallinns kaféer nått lika hög standard som sina centraleuropeiska motsvarigheter, samtidigt som vanan att dricka kaffe vann terräng även bland bönderna. På landsbygden drack man hemrostat och hemmalt kaffe på söndagarna, liksom på helgerna och när man fick besök. Till vardags fick enklare kaffe av rostad spannmål och cikoria duga.

**Under** det senaste seklet har den estniska vardagsmaten naturligtvis följt förändringarna i tiden och samhället.

**Den mest minnesvärda epoken** i folkminnet är 1930-talets Estland med sin stabilitet, starka nationella identitetskänsla och välfärd. De mest framåtsträvande kvinnorna, oftast bondfruar med vederbörlig utbildning, ville inte längre laga enbart traditionell enkel husmanskost. Man experimenterade flitigt med europeiska köttträtter, bakelser och desserter på grundval av recept som publicerades i tidskrifter och kokböcker. Ännu snabbare gick utvecklingen i städerna där mataffärerna kom att erbjuda ett brett och mångsidigt utbud och där man även kunde få del av information om matlagning i andra länder. Självklart ville borgerskapet bjuda ut sina gäster på middag. De bästa matställena i huvudstaden och i kurorterna kunde utan några som helst reservationer jämföras med liknande inrättningar i andra delar av Europa.



**Situationen ändrades** med andra världskriget som för Estlands del slutade med ockupation av en främmande makt och stängda gränser. De två följande generationerna fick anpassa sig till en annorlunda matkultur, ett begränsat matsortiment och svårighet med att skaffa sig det nödvändiga. Trots att situationen låg långt ifrån det som skulle kunna liknas vid hunger, blev den vanliga människans matsedel extremt ensidig och slumpartad. Från 1980-talet var all matplanering utesluten, menyn bestämdes helt av vad som man lyckades skaffa för dagen i affären. Affärerna blev allt tommare på varor och man började sälja mat på arbetsplatserna; för att få köpa 200 g korv tvingades man dessutom att köpa 5–6 andra mer eller mindre onödiga varor. Det blev populärt med kokböcker á la "100 korvrätter" eller "Gröt".

**Estland återvann sin självständighet** knappt tio år före millennieskiftet. Förutom den politiska friheten fick folket nu även chans att få del av matrikedom – hundratals nya smaker och tiotals ditintills helt okända matvaror. Man kände sig som lantisbarn i huvudstadens godisaffär: plötsligt hade man fått lov att inte bara titta på allt, utan också smaka. I dag har allt det nya hunnit bli vardagsmat. Mat- och kryddsortimentet i affärerna är fullt tillräckligt för att laga estnisk vardagsmat, men kan inte tillfredsställa alla specialönskemål. Allt oftare spenderar folk sina besparingar på resor och efter en sådan resa vill man gärna själv laga de exotiska rätter man gjort bekantskap med hemma i det egna köket. I de större städerna kan man gå ut på restaurang för att smaka på olika frestelser från det internationella köket. En del av dem får även den mest kritiska besökarens hjärta att smälta.







*Smör*



*Dill*



*Salt*

## Smaklig måltid!

**Estnisk mat** har traditionellt aldrig funnits i alltför rikliga mängder och det är kanske orsaken till att seden att önska varandra smaklig måltid inte har slagit rot i Estland. Folk säger i stället: "Må brödet räcka till!" Bortsett från några rena svältår har det i Estland aldrig varit brist på mörkt bröd – surdegslimpor på rågmjöl. Till och med de ester som har bott utomlands i decennier glömmar aldrig dess specifika smak.

## Kryddor

**Man** skulle kunna säga att de estniska maträtterna för det mesta är smakfattiga. Dock odlade man i estniska trädgårdar redan under medeltiden persilja, lök, vitlök, dill, salvia, pepparrot, vallmo, vinruta m.m. Den mest eftertraktade kryddan var på den tiden salt. Salt importerades till Estland oftast från Frankrike, Portugal och Tyskland. Tallinn levde på salthandel och längs hanseförbundets handelsvägar anlände österländska kryddor och torkad frukt: ingefära, pepparrot, nejlika, saffran, kanel, kardemumma, anis, oliver osv. – listan kan göras lång. Förutom smakupplevelserna skulle kryddorna enligt dåtida uppfattning även skydda mot exempelvis pesten.



**Förut-  
sägelse  
och  
tabun  
som  
förknippas  
med mat**

Man får inte spilla mat på bordet, för då kommer ens tillkommande att dricka för mycket. Av samma skäl får en tårtbit som man ställer på sin tallrik inte falla på sidan, men det kunde också betyda att man inte skulle bli gift.

**Om man torkar matbordet** med bara handen, blir det bråk i huset; att torka med papper eller ylletrasa medför hunger och elände.

**Den som åt bröd till potatis** skulle föras till Sibirien.

**Degknådaren**, speciellt om det var en ung flicka, skulle ha näven ordentligt knuten under knådandet, annars kunde hon hamna i synd.

**En brödbit som fallit ned på golvet** ska man plocka upp och kysa.

## Bröd- och äppeldessert med keso

*för 25 personer*

*500 g torkat och smulat rågbröd*

*500 g farinsocker*

*mald kanel*

*3 kg äpplen, skalade och urkärnade*

*100 g smör*

*2 kg keso*

*vaniljsocker*

*2 liter vispgrädd*

*500 g färska svartvinbär*

*200 g hackade hasselnötter*

*några svartvinbärskvistar till garnering*

Rosta brödsulorna i smör i en stekpanna, lägg till 200 g socker och kanel och rör om. Vispa grädden och blanda försiktigt med keso, smaksätt med vaniljsocker. Häll äppelbitarna i en kastrull med lite vatten på kastrullbotten. Koka på svag värme tills de mjuknar, lägg i de svarta vinbären och lite av farinsockret, ta kastrullen från värmen strax därefter. Kyl snabbt i kallt vatten. Använd resten av farinsockret till att laga karamell; blanda det med hackade hasselnötter. Spara en del av den söta nötblandningen till garneringen, blanda resten med de rostade brödsulorna.

Servera i små skålar: brödblandningen varvad med keso och fruktblandningen, lager på lager. Dekorera med socker- och nötkaramell.



## Bakade äpplen

8 små äpplen

100 g russin

1 msk socker (eller 2 msk farinsocker)

1 msk kanel

Sätt ugnen på 200° C. Kärna ur de tvättade äpplena så att det bildas ett hål, men låt botten vara kvar. Blanda russin, socker och kanel i en skål. Ställ äpplena upprätt och tätt bredvid varandra i en smord bakform. Fyll varje hål med russinblandningen. Baka vid 200° C tills äpplena blir mjuka, 25–40 minuter beroende på äppelsort. Servera med vaniljglass eller vaniljsås.

De maträtter som bäst passat ihop med den tåmligen traditionsbundna estniska smaken har envist och systematiskt introducerats av damtidningarnas matredaktörer och tv-kockar, men även av talrika kokböcker. Särskilt ingående har man behandlat det italienska och grekiska köket liksom andra matkulturer vid Medelhavet som har blivit mycket populära i Västeuropa under de senaste årtiondena. Samtidigt har *texmex*-mat fått överraskande många anhängare.

**På vilket sätt** och i vilken omfattning har tillträdet till den stora världens matbord påverkat den genomsnittliga estens vardagsmeny?

**Först måste man göra klart för sig** vem den genomsnittliga esten är. Med stor säkerhet kan man säga att 85–90 % av de förvärvsarbetande esterna ingår i denna kategori. En genomsnittlig est får en snittlön som når upp till eller är knappt under medellönenivån i landet och klarar sig hyfsat. Dock kan hon eller han oftast inte kosta på sig att köpa tidsbesparande men dyra färdiglagade rätter och än mindre att gå ut och äta på restaurang. På jobbet äter hon eller han vanligen mat som tagits med hemifrån, springer till affären för att köpa en sallad eller söker sig till den närmaste asiatiska snabbmatskiosken.



**På matbordet** hemma hos den genomsnittliga esten intar fortfarande potatis med sås plats nummer ett, fast man lagar mycket ofta även stuvningar, gratänger och soppor. Andelen kyckling och lax har vuxit betydligt. Samtidigt har den estniska potatissalladen med majonnäs- och gräddfilsås kvar sin orubbade position på matsedeln, antingen i samband med en kraftig middag eller som kall festmat. Näst populärast är lättare grönsakssallader med vinägrettsås. Man äter och dricker mycket mjölkprodukter, speciellt kvarg samt lokala opastöriserade filmjölksdrycker. I det avseendet lönar det sig inte att försöka rubba konsumenternas övertygelse om att den lokala maten är bäst. Däremot har margarin snabbt ersatts av matolja, man använder allt oftare och oförskräckt italienska tomatkonserver, spännande asiatiska kryddor och såser, ris, pasta och couscous.



**Ester har aldrig framställt hård ost** på samma sätt som i fransk, schweizisk eller holländsk tradition. Däremot tillagades ost redan under medeltiden av estlandssvenskar som bodde på Estlands västkust; de erlade även skatt i form av ost. I sydöstra Estland, vid gränsen till Ryssland, har man sedan länge lagat en ganska hård och snabblagad färskost med kummin som kallas *sõir*. Traditionen att äta lagrad hård ost kom till Estland i första hand via den tyska adeln och förmögna stadsbor.

**Surmjölsdrycker och kvarg** i sin mest primitiva form har alltid varit mycket omtyckta av ester. Kvargen har sina rötter i tysk mattradition. Den nådde Sankt Petersburg under Katarina den storas tid och spreds därifrån till Estland och Finland under 1700-talet.



**De en gång så torftiga julrätterna** förädlades och nådde en höjdpunkt i slutet av 1930-talet och har inte förändrats nämnvärt sedan dess. En tunn plånbok eller viktväktarna betyder inte det minsta under den heliga juletiden då man absolut ska ha sylta, stekt fläsk- eller gåsstek, bakad potatis, surkål och blodkorv, sötsaker och frukt: äpplen, mandariner, choklad, nötter och pepparkakor på bordet. Även om det händer att någon stressad småbarnsfamilj köper färdiglagade julrätter i mataffären, bakar man alltid pepparkakorna själv bara för bakglädjens och pepparkaksdoftens skull.

**Det nya året börjar** för en est därför vanligtvis med matbakfylla, djup ångest och ofta till och med ett par veckors allvarligt bantande. Men allt hinner falla i glömska under de följande elva månaderna och följande jul upprepas det hela högst sannolikt igen. Därför är juletiden den enda tiden då man inte behöver önska en est att brödet ska räcka till, utan snarare smaklig måltid!

**Påskan förknippas med vårens ankomst.** Då målar man ägg i granna färger och delar ut dem som present. De flitigaste tillreder själv en kvargpasha.



**Traditionen** att äta ärtsoppa och fläsklägg på fastlagsdagen och att äta gås på martinsdagen finns mest kvar bland folk på landet. Den tredje generationens stadsbor gör sin insats i bevarandet av de forna traditionerna genom att på fastlagsdagen bära en låda gräddiga semlor med sig hem från kaféet.

## Kama mousse

200 g kvarg eller kesella naturell  
2 dl vispgrädd  
200 g bär efter önskemål och tillgång  
2 dl kama-mjöl  
ca 0,5 dl socker

Lämna kvar några bär att dekorera med, mixa de övriga bären. Blanda bär med den avrunna kvargen eller kesellan. Tillsätt kama-mjöl blandat med socker. Vispa grädden, häll grädden i blandningen och rör om. Tillsätt mer socker vid behov. Fördela blandningen i skålar. Dekorera med bär.

**Matbordet** hos mer välbärgade estländare skiljer sig inte så drastiskt från mindre bemedlades kosthållning som man kanske skulle kunna tro. Skillnaderna framkommer på andra områden. Den välbärgade gruppen består mest av människor i yngre medelålder som äter lunch på någon restaurang med måttliga priser i närheten av arbetsplatsen. Middagen brukar de hitta i stormarknadens delikatessavdelning. Djupfrysta rätter? Här har sortimentet vuxit i snabbt tempo under de senaste åren.

När det gäller matrader från förr, följer även de välsituerade för det mesta årets högtider. Även för dem är den hedniska *jõul* (jfr det nordiska ordet *jul* och äldre engelska *yule*) den viktigaste helgen och firades redan långt innan landet kristnades på 1200-talet.

**I dagens Estland** finns inga fastställda klockslag då man intar sina måltider. Man brukar äta frukost hemma innan man skyndar till jobbet. I stora drag kan de frukostätande esterna delas i två grupper: en del äter smörgås med hård ost, skinka eller fisk till sitt kaffe med mjölk, andra kokar gröt eller äter müsli med mjölk. Någon gång efter klockan 12 är det dags att inta en lätt lunch. Ofta hoppar man dock över lunchen. Hela familjen träffas vid middagsbordet enbart på helgerna och inte ens alltid då.



**Den nya inriktningen** på esternas mat- och kökskultur som nämndes tidigare omfattar inte bara nya matvaror och kryddor. De innovationer som har skakat samhället har orsakat en omfattande revolution och lyft fram ätandet. Mat och ätande som förut tjänade till att tillfredsställa enbart fysiologiska behov och var en angelägenhet som stannade mellan hemmets fyra väggar har nu sin givna plats i offentlighetens strålkastarljus. Varje massmediekanal med självrespekt sänder ett matprogram, i varje lite längre intervju analyserar man definitivt även den intervjuades förhållande till matkonsten. Restauranger och pubar betygsätts, jämförs och rangordnas och det hela kan ju inte göra annat än att bara vara till nytta för allmänheten.





## En estnisk gourmet

**Att äta ute på restaurang** har fram till nu inte intagit någon framträdande plats i den estniska umgängeskulturen. Detta kanske inte så mycket för prisnivåns, utan snarare för den obefintliga traditionens skull. Under tidernas lopp har mat funnits till snarare för att ge näring till kroppen, inte för själen. Även med sina vänner brukar man hellre uppsöka ett kafé eller en pub. Maten är som regel inget större diskussionsämne i vardagen och råkar man berömma maten, blir servitören ofta lite blyg. Däremot finns det gott om skäl att berömma maten på restaurangerna. Restaurangkökens imponerande standard sekunderas på lika hög nivå av matprogram på tv och kokböcker i affärerna.

**Samtidigt som man följer** de internationella mattrenderna och smakerna verkar en motsatt process vara på gång inom den estniska restaurangkulturen – proffskockar arbetar intensivt med att skapa ett nationellt gourmetkök. Dessutom ligger initiativet och de bästa färdigheterna för det mesta hos samma personer. Det finns mästare som tror att köket i estniska gourmetrestauranger enbart borde bygga på

lokala säsongsråvaror, men att man vid tillagningen ska använda sig av metoder och tekniker ur den klassiska franska matlagningstraditionen. Förespråkare för det nationella gourmetköket följer i sina strävan mottot: det nationella köket och matkulturen är de små nationernas dyrbaraste skatt och borde värderas högre än vad som hittills varit fallet.

**För att få sin röst hörd** ännu tydligare och förbättra kommunikationen med andra länder grundade de mest aktiva chefskockarna Estniska Chefskockförbundet år 2000.

**Mattävlingarna** *Uppskattad estnisk smak* (Tunnus-tatud Eesti Maitse) och *Estlands bästa matvara* (Parim Toiduaine) kan skryta med ett stort antal deltagare. Utöver den vanliga betygsättningen av nya varor har den sistnämnda tävlingen de senaste åren även börjat lyfta fram först funktionella, dvs. hälsosamma produkter, men även produkter som anknyter till de estniska folktraditionerna.





### Fyllda kycklingvingar med pumpa- och pepparrotsgrädde

*4 kycklingvingar*

*120 g mörkt kycklingkött*

*40 g lök- och morotsblandning*

*30 ml crème fraîche eller vispgrädde*

*40 g rökt bacon*

*salt och peppar*

*vitlök*

*sojasås*

Ta bort kycklingbenen, men låt skulderbenen vara kvar. Stek baconbitarna och krydda med salt, peppar, pressad vitlök och svampsojasås. Hacka det mörka kycklingköttet fint, blanda med grönsaksblandningen, grädde och stekt bacon. Fyll hålan i vingen med patéblandningen. Stek i ugnen vid 180° tills kycklingen är genomstekt.

### Grädde

*200 g marinerad pumpa*

*200 g marinerad pepparrot*

*4 dl gräddfil eller crème fraîche*

*salt*

Tryck ut marinaden ur pepparroten, skär pumpan i små bitar. Blanda pepparrot och pumpa i gräddfilen. Smaksätt med salt.

**Text:** Maire Suitsu

**Design och illustrationer:** Krete Pajo

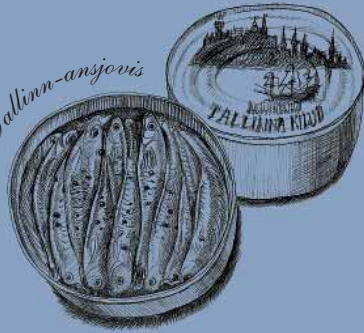
**Illustrationer:** Krete Pajo, Estniska brukskonst- och designmuseet, Jarek Jõepera, Tiit Rammul, Rivo Mehilane, Rauno Volmar, Ingmar Muusikus, familjealbum.



*Sillrullar*



*Tallinn-ansjovis*

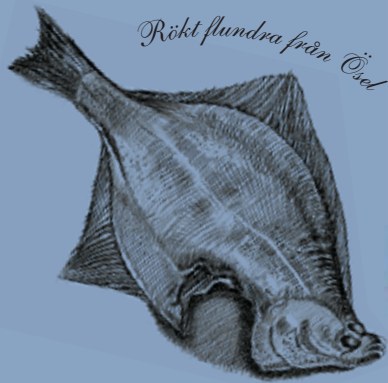


*Nejonögon  
à la Narva*



*Finska viken*

*Östersjön*



*Rökt flundra från Ösel*



*Lökar från*



*Peipussjöns kust*

Ormsö/  
Vormsi  
Dagö/  
Hiiumaa  
Mohn/  
Muhu  
Ösel/  
Saaremaa  
Arensburg/  
Kuresaare

*Rigabukten*

Kynö/  
Kihnu  
Runö/  
Ruhnu

LETTLAND

RYSSLAND

*Blodkorv*



*Inaktiverat Pölsamaa Kaldine*



*(Pölsamaas guld)*

*Skavskakor från Mulgimaa*



*Jorkad nors*



*från Peipussjön*





Publicerad av Estniska Institutet  
2008

P.O. Box 3469  
10506 Tallinn, Estonia  
Tel (+372) 6314 355  
Fax (+372) 6314 356  
e-mail: [einst@einst.ee](mailto:einst@einst.ee)  
[www.einst.ee](http://www.einst.ee)

 Eesti Instituut

ISBN 978-9985-9698-6-1

