



**Simon Bajada**

## **Die baltische Küche**

### **Eine kulinarische Reise durch Estland, Lettland und Litauen**

Seen, Wälder, Wiesen und natürlich das Meer: Das Baltikum besticht durch seine eindrucksvolle und ursprüngliche Natur – aber auch durch seine einzigartige Kulinarik. Denn in dieser Region vereinen sich Lettland, Estland und Litauen mit all ihren individuellen Ausprägungen. Gleichzeitig haben die Küchen der drei Länder viel gemeinsam, wie Rote-Bete-Suppe, eingelegte Gurken oder Kwas, ein fermentiertes Getränk, das traditionell aus Schwarzbrot hergestellt wird.

Im ersten Kochbuch zum Baltikum werden die verschiedenen Länder und die besonderen Einflüsse der geographischen Lage auf die Esskultur aufgezeigt. Rezepte für baltische Klassiker wie Borschtsch und Pelmeni oder eher unbekannte Schätze wie gefüllte Kartoffelknödel oder geräuchertem Fisch zeugen von dem Mix aus vielen verschiedenen Aromen – beispielsweise Sauermilch, Mohn, Hanfsamen, Kümmel und Kohl. Diese Mischung entstand durch die besondere Lage der Region an der Ostsee, aber auch durch die wechselvolle Geschichte zwischen russischer, deutscher und skandinavischer Herrschaft. Nicht nur die Rezepte der saisonalen und naturverbundenen Küche sprechen für die einzigartige Kulinarik – sie werden ergänzt durch Hintergrundinformationen, in denen die Bedeutung der Landwirtschaft, Küstenlage oder des Backhandwerks beschrieben und so ein kulinarisches Profil des Baltikums gezeichnet wird. Nicht zuletzt entführen auch die stimmungsvollen Landschaftsfotos von Simon Bajada an Meer, Küste und Wälder der baltischen Region.



Das Buch enthüllt die Geheimnisse einer bisher kulinarisch unbekannten Region und ist eine Hommage an die traditionelle baltische Küche. Eine hochwertige Ausstattung mit Farbschnitt und Prägung runden das Buch ab – für alle, die sich mit authentischen osteuropäischen Rezepten und eindrucksvollen Bildern ein Stück Baltikum nach Hause holen möchten.

Über den Autor: **Simon Bajada** ist Food- und Reisefotograf. Er lebt mit seiner schwedischen Frau und zwei Kindern in Stockholm. Er arbeitete neun Jahre lang als ausgebildeter Koch, bevor er sich auf Rezeptentwicklung, Foodstyling und Fotografie fokussierte. Mittlerweile ist die Food- und Reisefotografie nicht mehr nur ein Hobby: Er hat bereits an vielen Kochbüchern mitgearbeitet.

**Simon Bajada**

### **Die baltische Küche**

**Eine kulinarische Reise durch Estland, Lettland und Litauen**

ISBN 978-3-8310-3952-4  
224 Seiten, 197 x 267 mm  
Über 100 farbige Fotos  
€ 24,95 (D) / € 25,70 (A)

**DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**

Ira Zeiten • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: [presse@dk-germany.de](mailto:presse@dk-germany.de)

**Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.**