

# KULINARISCHE RUNDREISEN

## Aktive Gourmet-Tour

DAUER: **9 TAGE / 12 TAGE**  
FÜR WEN: **unabhängige Individualreisende**  
TRANSPORT: **Fahrrad, Kanu**  
GESAMTLÄNGE: **~ 446 km Radfahren, ~ 7 km im Kanu**



REISEVERLAUF:



RĪGA - GAUJA NATIONAL PARK -  
OTEPÄÄ - AHJA RIVER - TARTU -  
LAHEMAA NATIONAL PARK - TALLINN

### TAG 1

MIT DEM ZUG: RĪGA – SIGULDA (1 Stunde)  
MIT DEM FAHRRAD: SIGULDA - TURAIDA - SIGULDA -  
LĪGATNE (~ 33 km; 60 % Asphalt, 40 % Schotterstraßen)

UNTERWEGS:

#### Museum Turaida, Ruinen der Ordensburg. <sup>1</sup>

Am Ufer der Gauja befinden sich ein Aussichtsturm und ein Skulpturengarten. Besuchen Sie auch Sigulda!

#### Mittagessen im Pub „Bucefāls“ <sup>2</sup>

Ein Blockhaus mit traditioneller Inneneinrichtung. Auf der Speisekarte: Lammfleisch vom Bauernhof des Besitzers, geräuchertes Hähnchen.  
[www.bucefals.lv](http://www.bucefals.lv)

#### Weinkellerei und Löffelfabrik in Līgatne <sup>3</sup>

Das familiengeführte Weingut stellt 20 Sorten süße, halbsüße und trockene Weine aus Beeren, Früchten, Pflanzen und sogar Blumen her, die im Gauja-Nationalpark geerntet werden. Es werden auch verschiedene Konfitüren und Kräutertees hergestellt. In einer Fabrik kann man der Herstellung von Löffeln und anderen Haushaltsgegenständen aus Holz beiwohnen.  
[www.ligatnesvinadaritava.lv](http://www.ligatnesvinadaritava.lv)

#### Naturpark Līgatne <sup>4</sup>

Wanderwege und Wildtiere in Freigehegen.

#### Geheimer Bunker aus der Sowjetzeit <sup>5</sup>

Ein geheimer sowjetischer Bunker befindet sich auf dem Gelände des Rehabilitationszentrums „Līgatne“ in einer Tiefe von neun Metern unter der Erde. Er wurde in den 80er Jahren angelegt, um einen sicheren Ort für die kommunistische Elite zu schaffen, in dem diese einen möglichen Atomangriff überleben hätte können. Heute eine beliebte Touristenattraktion, Führungen möglich.  
[www.bunkurs.lv](http://www.bunkurs.lv)

#### Abendessen im Gasthaus „Vilhelmīnes dzirnavas“ <sup>6</sup>

Dieser Dorfkrug befindet sich im historischen Gebäude der Papierfabrik von Līgatne. Auf der Speisekarte stehen traditionelle lettische Gerichte wie „Vidzeme Stroganoff“, gegrillter Kolka-Hering und Amata-Forelle.

#### Übernachtung im Gästehaus „Vilhelmīne“

The guest house is located in Līgatne by the river and close to Līgatne nature trails. Family rooms are available.



## TAG 2

MIT DEM FAHRRAD: LĪGATNE – ĀRAIŠI – CĒSIS  
(35-45 km; 60 % Asphalt, 40 % Schotterstraßen)

### Festung Āraiši im See <sup>7</sup>

Die einzige Stammesresidenz in Europa, die im 9. und 10. Jahrhundert befestigt wurde. Die historische Rekonstruktion ist ein Museum. [www.amata.lv/archeological-museum-park-araisi/](http://www.amata.lv/archeological-museum-park-araisi/)

### Die Windmühle von Āraiši <sup>8</sup>

Rundgang und „Mittagessen des Müllers“ in authentischer Umgebung. Die Windmühle von Āraiši ist eine der wenigen Holländermühlen in Lettland, die noch in Betrieb sind. Besucher können sich im Getreidemahlen versuchen. Das „Mittagessen des Müllers“ wird aus lokal angebauten Zutaten zubereitet. Es besteht aus Gerstenbrei mit Fleischsauce, einem Dessert mit Beerengelee und Kräutertee oder Sauermilch.

[www.viahanseatica.info/lv/objekts/araisu-vejdzirnavas/](http://www.viahanseatica.info/lv/objekts/araisu-vejdzirnavas/)

### Cēsis <sup>9</sup>

Mittelalterliche Ordensburg von Cēsis mit einer historischen Rekonstruktion eines Kräuter- und Gemüsegartens aus dem 16. Jahrhundert. In ihm wachsen nur Gemüse, Kräuter und Heilpflanzen, die es schon vor 500 Jahren in Livland gab, wie Zwiebeln, Knoblauch, Dill und Thymian. Auch Heilpflanzen wie Ringelblume und Wermut werden angebaut. Während der Sommersaison steht Ihnen ein sachkundiger Gärtner zur Verfügung, der über die im Garten befindlichen Pflanzen und deren Verwendung sowie über deren positive und negative Wirkungen berichtet. [www.cesupils.lv](http://www.cesupils.lv)

### Bäckerei „Cēsu maize“ <sup>10</sup>

Rundgang und Brotverkostung. Hier wird Brot aus Bio-Getreide mit natürlichem Vorteig gebacken. Das Getreide wird in einer Steinmühle gemahlen. [www.viahanseatica.info/objekts/maizes-ceptuve-un-veikals-cesu-maize/](http://www.viahanseatica.info/objekts/maizes-ceptuve-un-veikals-cesu-maize/)

### Souvenirgeschäft „Pie Karlīnes“ <sup>11</sup>

Hier können Sie Geschenke, Kunsthandwerksartikel, Souvenirs und köstliche hausgemachte Produkte, selbstgemachte Weine und Spirituosen kaufen. Verkostungs-Veranstaltungen nach Absprache.

[www.viahanseatica.info/objekts/majrazotaju-produktu-veikals-pie-kartines/](http://www.viahanseatica.info/objekts/majrazotaju-produktu-veikals-pie-kartines/)

### Abendessen im Restaurant „Jāņoga“ <sup>12</sup>

Das Restaurant bietet Mahlzeiten aus lokalen ländlichen Produkten und hat eine reichhaltige vegetarische Speisekarte.

[www.viahanseatica.info/objekts/restorans-janoga/](http://www.viahanseatica.info/objekts/restorans-janoga/)

Übernachtung in Cēsis [www.turisms.cesis.lv/en/where-to-stay/](http://www.turisms.cesis.lv/en/where-to-stay/)

## TAG 3

MIT DEM FAHRRAD: CĒSIS – VALMIERA  
(~ 50 km; 24 % Asphalt, 76 % Schotterstraßen und Waldwege)

### Cēsis - Valmiera

Die Route führt entlang von Wäldern und Wiesen durch das alte Tal der Gauja, vorbei an wunderschönen Sandstein- und Höhlenformationen. Wir empfehlen, Lunchpakete mitzunehmen.

### Abendessen in der Brauerei „Valmiermuiza“ <sup>13</sup>

Die Besucher erfahren etwas über die Traditionen des Bierbrauens und erleben, wie aus natürlichen Zutaten „lebendes“ Bier hergestellt wird. Die Tour endet mit einer Bierverskostung. Nach der Führung können die Besucher in der Brauereikneipe lokale Speisen und Getränke genießen.

[www.valmiermuiza.lv](http://www.valmiermuiza.lv)

### Übernachtung im Hotel „Wolmar“ in Valmiera <sup>14</sup>

Im Zentrum von Valmiera gelegen, bildet das Hotel die Stadt im Kleinformat ab – jedes Zimmer hat seine eigene Adresse und die Gänge tragen Straßennamen. Gehen Sie auf eine kulinarische Reise im Hotelrestaurant, das einheimische Zutaten verwendet.

[www.hotelwolmar.lv](http://www.hotelwolmar.lv)



## TAG 4

MIT DEM ZUG: VALMIERA – LUGAŽI

(43 km; ca. 50 min)

MIT DEM FAHRRAD: LUGAŽI – VALKA (Lettland) –

VALGA (Estland) (~ 7 km)

UNTERWEGS:

**Radfahren durch die Zwillingstadt Valka-Valga.**

**Mittagessen im Restaurant des Hotels „Metsis“ in Valga**

Auf der Speisekarte des Restaurants mit seiner gemütlichen Atmosphäre finden sich Wild- und Fischgerichte, die größtenteils mit regionalen Zutaten zubereitet werden. [www.hotellmetsis.com/restoran/](http://www.hotellmetsis.com/restoran/)

FAHRT MIT DEM ZUG: VALGA – TARTU bis PUKA

(ca. 50 Minuten)

**Firma Tarmere** <sup>15</sup>

Ein familiengeführtes Unternehmen, das köstliche Hanf- und Buchweizenprodukte wie Hanfsamen, Hanföl, Bio-Buchweizenmehl und Buchweizenkissen produziert. [www.estecofood.eu](http://www.estecofood.eu)

RADFAHREN: PUKA – OTEPÄÄ (15 km; 100 % Schotterstraße)

Die Route führt durch das Hügelland von Otepää mit wunderschönen Naturlandschaften.

**Abendessen im Restaurant „Ugandi Resto“** <sup>16</sup>

Attraktives Interieur und leckeres Essen. Auf der Speisekarte stehen Karilasi-Forelle, Livland-Rindfleisch, hausgebrautes Bier, Traubenwein, Birkensaftwein und Cidre. [www.ugandiresto.ee](http://www.ugandiresto.ee)

**Übernachtung im Hotel „Cantervilla loss“** <sup>17</sup>

Übernachtung im Hotel „Cantervilla loss“. [www.cantervilla.ee](http://www.cantervilla.ee)

## TAG 5

MIT DEM FAHRRAD: OTEPÄÄ – PÖLVA (~ 53 km; 100 % Asphalt)

**Die Route führt durch den Naturpark Otepää**

**Eve Demitševa Sepa-Ziegenfarm** <sup>18</sup>

Der Kleinbetrieb stellt Ziegenkäse und andere Ziegenmilchprodukte her. [www.facebook.com/sepatalumeierei/](http://www.facebook.com/sepatalumeierei/)

**Mittagessen im Kopli taluköök („Kopli-Landhofküche“)** <sup>19</sup>

Privates Restaurant, in dem Besucher in einer ruhigen, ländlichen Atmosphäre köstliche Gerichte aus frischen und regionalen Zutaten genießen können. Eine Spezialität ist das hausgemachte Eis. [www.kopitalu.ee](http://www.kopitalu.ee)

**Unterwegs Besichtigung der Stadt Põlva**

**Abendessen und Übernachtung im Hotel „Pesa“ in Põlva**

Das Hotel vermittelt eine Vielzahl von Freizeitaktivitäten: Bootsfahrten auf den Flüssen Ahja oder Võhandu, Winterwanderungen, Trike-Fahrten, Tretschlittensfahrten, Abenteuer-tourismus. Im Hotelrestaurant Mahlzeiten aus regionalen Produkten wie Obst, Beeren und Waldpilzen. [www.kagureis.ee](http://www.kagureis.ee)

## TAG 6

MIT DEM KANU: 7 km, ca. 2,5 Stunden

MIT DEM FAHRRAD: KOORVERE – TARTU (~ 40 km; 100 % Asphalt)

**Kanutour auf dem Fluss Ahja von Kiidjärve nach Koorvere**

Auf dieser Kanutour sehen Sie wunderschöne Sandsteinfelsen, wilde Natur, Vögel und andere Tiere. Für Gruppen kann ein Picknick-Lunch mit Suppe am offenen Feuer organisiert werden. Wir empfehlen, Lunchpakete mitzunehmen.

**Radfahren von Koorvere nach Tartu**

**Andre-Hof (Käserei)** <sup>20</sup>

Dieser Betrieb produziert und verkauft weltweit bekannte Käsesorten. Kühe von gut geführten Farmen geben erstklassige, leckere Milch. Bauernhofbesucher können die Kühe und den Melkvorgang beobachten oder im kleinen Bauernladen Bio-Käse und andere Bio-Produkte von kleinen Produzenten aus der Umgebung kaufen. [www.andrefarm.ee](http://www.andrefarm.ee)



**Estnisches Landwirtschaftsmuseum** <sup>21</sup>

Das Museum befindet sich in der Nähe von Tartu im Herrenhaus von Ülenurme. Es verfügt über eine einzigartige Sammlung von Landmaschinen und eine umfassende Ausstellung über die Landwirtschaft und das ländliche Leben in Estland im Laufe der Jahrhunderte. Im Museum gibt es eine Bäckerei, in der sich ein riesiger Backofen befindet. Hier können die Besucher das Backen von Sauerteig-Roggenbrot und die Butterherstellung erlernen. [www.maaelumuuseumid.ee](http://www.maaelumuuseumid.ee)

**Abendessen im Restaurant „Umb Roht“ in Tartu** <sup>22</sup>

Die Köche dieses gemütlichen Restaurants lassen sich von der estnischen Flora und Fauna inspirieren und verwenden Zutaten, die vielen Menschen heute unbekannt sind. Zu den Spezialitäten gehören Wild und Gelee aus Birkensaft. [www.umbroht.ee](http://www.umbroht.ee)

**Übernachtung in einem Hotel in Tartu**

## TAG 7

### EIN TAG IN TARTU

#### Besichtigung in Tallinn <sup>23</sup>

Tartu ist die zweitgrößte Stadt Estlands. Besichtigung des Stadtzentrums: klassizistische Architektur der Innenstadt, Universität (die älteste in den baltischen Staaten), Sternwarte.

#### Bauernmarkt im Einkaufszentrum „Lõunakeskus“ <sup>24</sup>

Produkte des estnischen Landbaus und Erzeugnisse aus regionalen Zutaten, sowohl für den Alltag als auch für festliche Anlässe. Eine breite Palette von Produkten, die hauptsächlich von landwirtschaftlichen Betrieben in Südestland stammen.

[www.taluturg.ee/lounakeskuse-taluturg/](http://www.taluturg.ee/lounakeskuse-taluturg/)

#### Mittagessen im „Maitseelamuse Koda“ („Haus der Geschmackserlebnisse“) <sup>25</sup>

Hier im Zentrum Tartus kann man leichte Gerichte genießen, die aus Fischen aus dem Peipussee zubereitet werden. Der kleine Laden kombiniert die traditionelle Gastronomie der Peipussee-Region mit moderner europäischer Küche. Verwendet werden nur beste regionale Zutaten.

[www.facebook.com/maitseelamuse/](http://www.facebook.com/maitseelamuse/)

#### Biermuseum „A. Le Coq“ <sup>26</sup>

Im Brauereimuseum der A. Le Coq-Brauerei, Estlands ältester und größter, lernen die Besucher die Geschichte dieses alten Traditionsunternehmens kennen und können erleben, wie man heute automatisiert Bier herstellt. Es kann verkostet und gekauft werden.

[www.alecoq.ee/ollemuuseum/muuseum/](http://www.alecoq.ee/ollemuuseum/muuseum/)

#### Übernachtung in Tartu.

## TAG 8

MIT DEM ZUG: TARTU - TALLINN

#### Besichtigung in Tallinn <sup>27</sup>

#### Übernachtung in Tallinn



## MÖGLICHE TOURENVERLÄNGERUNG:

## TAG 9

MIT DEM ZUG: TARTU – TAMSALU (130 km)

MIT DEM FAHRRAD: TAMSALU – LASILA – RAKVERE  
(~ 28 km; 100 % Asphalt)

#### Rakvere <sup>28</sup>

Ruinen der Deutschordensfeste und Altstadt

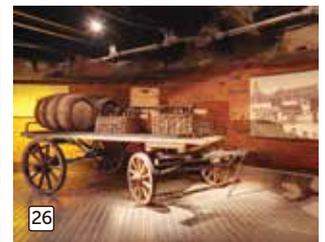
#### Übernachtung in einem Gästehaus in Rakvere

## TAG 10

MIT DEM FAHRRAD: RAKVERE – VIHULA/ ALTJA  
(~ 30-40 km; 100 % Asphalt).

#### Lahemaa-Nationalpark <sup>29</sup>

Ein Tag im Nationalpark. Das Fischerdorf Altja – ein typisches Straßendorf an der Ostseeküste – wurde erstmals 1465 schriftlich erwähnt. Die traditionellen Gehöfte „Uustalu“ und „Toomarahva“ aus dem späten 19. Jahrhundert sind für Besucher zugänglich. Renovierte Netzschuppen befinden sich auf der Spitze der Halbinsel des Dorfes. Vor dem alten Dorfsitze von Altja („Altja kõrts“) befindet sich eine typische Erwachsenenschaukel.



## TAG 11

MIT DEM FAHRRAD: VIHULA/ ALTJA – VÖSU –  
VIHASOO - VIINISTU  
(~ 50-40 km; 95 % Asphalt)

#### Lahemaa-Nationalpark

Sehenswert: Ostsee-Küstenlandschaften, riesige Findlinge am und im Meer, verschiedene Naturpfade, authentische Fischerdörfer und schöne Herrenhäuser (Vihula, Sagadi und Palmse).

#### Übernachtung in Viinistu.

## TAG 12

MIT DEM FAHRRAD: VIINISTU - KAHALA - KIIU  
- JÄGALA JOA - MAARDU  
- TALLINN  
(~ 70 km; 85 % Asphalt, 15 % Schotterstraße)

#### Übernachtung in einem Hotel in Tallinn.