L’Estonia a Expo 2015, tradizioni a tutto food

cid-3515656935-182148-71b1684d

In occasione della partecipazione a Expo Milano 2015 e in linea con il tema dell’esposizione - “Feeding the Planet, energy for Life” - l’Estonia presenta le sue eccellenze e le sue tradizioni culinarie nonchè la sua straordinaria cultura genuinamente slow food. Tradizioni. Come per la cultura, anche la tradizione enogastronomica locale ha origini antiche, formatesi attraverso un mix del meglio di tutti i paesi circostanti nel corso del tempo. In Estonia troverete tracce della cucina scandinava, russa e tedesca, ma anche un pizzico di nouvelle cuisine francese e una spruzzata di passione e vitalità tutta italiana. Sedersi al tavolo dei migliori ristoranti estoni, per assaporare un viaggio nella cucina nordica o internazionale, è sempre un'esperienza ricca di soddisfazioni e, oltretutto, estremamente economica, motivo in più per sperimentare un ristorante o una specialità diversa ogni giorno. A questo proposito, non dimenticate la cucina di ispirazione medievale, abbondante di selvaggina e legumi. Un vero must per chiunque si rechi in Estonia. Ristoranti, caffè, birrerie: durante l'estate, si può mangiare e bere all'aperto in ogni località Estone, un’usanza molto apprezzata e diffusa. Cortili, terrazze, verande, spiagge, foreste e persino i tetti delle case si trasformano in un entusiasmante caleidoscopio gastronomico.

!cid_3515656935_158835L'Estonia è protetta e lambita dal mare grazie a 3.800 chilometri di linea costiera e 1.521 isole. Su ogni costa troverete sempre un ristorante caratteristico, un tavolo imbandito e uno chef pronto a viziarvi! Naturalmente potrete anche acquistare, impacchettare e portare a casa le specialità della cucina locale: troverete un’ampia gamma di pesce salato, come l’aringa del Baltico e il persico, nonché pesci affumicati di tutti i tipi, inclusa l’anguilla. Non abbiate timore di usare le mani: staccare la polpa con le dita dalle strette lische del pesce è prassi comune ed è anche l'unico modo per gustare al meglio queste delizie.

Prodotti. Agli estoni piace sapere da dove proviene ciò che mangiano. Per questo, sono in molti a possedere un orto e a gustare i frutti del proprio lavoro per tutto l’anno. Questa grande passione ha ispirato i ristoranti estoni ad essere creativi utilizzando il più possibile i prodotti locali. Inoltre, più della metà del territorio estone è costituita da campagna, campi coltivati e foreste che forniscono prodotti freschi di stagione a volontà.

Specialità estoni. Tra i cibi della tradizione estone, è imperdibile un assaggio del tipico pane nero – cercatelo fresco e artigianale nelle tante aziende agricole biologiche del paese - carne e pesce affumicati – il legno di ontano conferisce a prosciutti, salsicce e carni locali un gusto ricco e naturale – ed i prodotti caseari - visitate i negozi cercando formaggi, ricotte, yogurt, panna acida e le tradizionali barrette di ricotta ricoperte di cioccolato chiamate "kohuke". Alcuni supermercati vendono anche latte fresco non pastorizzato. I formaggi preferiti dagli estoni sono solitamente naturali, freschi di cagliata, oppure affumicati, dai sapori forti. La lista continua con i buoni vecchi crauti e il sanguinaccio, che costituiscono un elemento fondamentale di ogni cena natalizia in Estonia. Il cavolo fermentato, soffice e sugoso, si accompagna perfettamente ai sanguinacci speziati, accompagnati da marmellata di mirtillo rosso.

!cid_3515656935_149902Per concludere la cena, gustate i dolci tipici estoni come il Kama, il dessert tradizionale estone, che rappresenterà una gustosa sorpresa. Questo piatto, dolce e nutriente, fatto di segale, orzo e piselli essiccati e macinati, viene solitamente gustato con latte fermentato e un dolcificante. Gli altri dolci tradizionali comprendono il cioccolato e il marzapane Kalev. Secondo una leggenda medievale, il marzapane è stato prodotto per la prima volta proprio a Tallinn come esperimento farmaceutico. Marmellate e dolci sono il punto di forza delle nonne estoni. Andate in campagna o nei mercati locali per trovare i vasetti di marmellata al ribes nero, mirtilli, uva spina, fragole e lamponi.

Birre e liquori. L’Estonia vanta numerosissimi microbirrifici, che producono molte varietà ed eccellenze di birre, dalle tradizioni anche molto lontane nel tempo. Alcuni birrifici spillano dorate bollicine sin dai primi dell'Ottocento. Sono tantissimi anche i ristoranti con annesso birrificio artigianale, tra cui Leib Resto ja Aed, Moon, Põhjaka e Alexander. Chi ricerca sapori più forti, deve provare lo speziato Vana Tallinn, il liquore preferito dai locali e dai visitatori. Creato negli anni Sessanta, ha una base di rum e una quantità di aromi che includono agrumi, cannella e vaniglia. Troverete anche originali liquori al ginepro e cumino come il Kännu Kukk. Se invece volete provare esperienze inedite, provate il millimallikas (medusa): un cocktai dalla ricetta segretissima che trovate solo al Valli Bar di Tallinn.

Se apprezzate la vodka, sappiate che in Estonia si produce fin dal XVIII secolo (ma di alcol distillato si parlava già nel lontano 1485), e che addirittura il 90% dei manieri disponeva di una propria distilleria. Viru Valge è il brand di vodka più noto, in pista dagli anni Sessanta e prodotto in numerose versioni, anche aromatizzate. A Tallinn, nell'antica cantina Luscher & Matiesen, è possibile trovare il Museo della Cultura del Bere, dove degustazioni e leggende secolari vi condurranno in un appassionante viaggio dei sensi.

Eccellenze e novità. Se avete intenzione di esplorare la cucina estone contemporanea, Tallinn dovrebbe sicuramente figurare tra le tappe di un tour culinario. La capitale è il luogo perfetto per provare la cucina estone moderna, ispirata dalla sua storia e dal suo popolo. La cucina vegetariana e la cucina vegana sono un trend in crescita costante, così come la predilizione degli ingredienti biologici, che si riflette sia nei menu dei grandi ristoranti, sia nella scelta degli ottimi prodotti nei mercati locali e nei sempre più numerosi negozi bio. Avete mai provato i finferli estoni? Troverete ovunque questo fungo delizioso tipico delle nostre foreste, così come molti altri, fresco e a buon mercato.

Non è un'esagerazione affermare che Tallinn sta velocemente facendosi un nome come una delle destinazioni principali per buongustai nell'Europa del Nord. Cucina tedesca, scandinava, russa e rustica locale si incontrano dando vita a una soluzione contemporanea che utilizza soprattutto ingredienti locali e di stagione per servire una gamma di piatti raffinati e saporiti. Proprio come Tallinn, anche i piatti estoni divengono sempre più internazionali, ispirando i cuochi locali a sperimentare con molti interessanti ingredienti che integrano il gusto tradizionale nazionale.

La lista 2015 dei migliori 50 ristoranti estoni comprende i seguenti ristoranti: Aed, Alexander, Antonius, Bocca, Cafe Lyon, Chedi, Cru, Dominic, D.O.M., Enzo, Fellin, Gianni, GMP Pühajärve, Hapsal Dietrich, Hermitage, Horisont, Kaheksa Jalga, Kaks Kokka, Kalamajaka kohvik, Kolm Sibulat, Konrad, La Bottega, Leib Resto & Aed, Lime Lounge, Manna La Roosa, Meat Market, MEKK, Moon, Mr Jakob, Neh, NOA, Ö, OKO, Ööbiku Gastronoomiatalu, Pegasus, Piparmünt, Põhjaka, Polpo, Raimond, Rataskaevu 16, Retro, Ribe, Ruhe, Salt, Tammuri, Tchaikovsky, Truffe, Umami, Villa Mary, Wicca.

Eventi e iniziative. Tra gli eventi food, l'Estonia dedica un'intera settimana alla tradizione nazionale con la Tallinn Restaurant Week, un evento incredibilmente popolare che si svolge ogni autunno offrendo un'ampia gamma di possibilità di cenare nei migliori ristoranti di Tallinn. L'edizione 2015 si terrà dal 1 al 7 novembre nella capitale, e proporrà numerose iniziative e sconti convenienti in circa 44 ristoranti della città. Per ulteriori informazioni e una lista dettagliata dei ristoranti partecipanti, visitare il sito internet www.tallinnrestaurantweek.ee.

L'Estonia non sarà solo presente a Expo 2015 con il proprio padiglione ma anche con due ricette tradizionali, il caratteristico Kringel estone e la rivisitazione del Smörgåstårta o swedish sandwich cake, entrambe disponibili sulla App e sul sito internet WorldRecipes.

Welcome to Estonia. L'Estonia è un Paese nordeuropeo di piccole dimensioni, circondato da oltre 1500 isole. La Città Vecchia medievale di Tallinn, capitale del Paese, è conosciuta nel mondo per la sua autentica architettura anseatica ed è Patrimonio dell'Umanità dell'Unesco. La popolazione estone

vive in perfetto equilibrio tra natura e tecnologia. Il 55% del territorio è occupato da foreste ma l'accesso a internet copre il 99% del Paese. Infatti, si dice che l'unica fonte di inquinamento dell'aria sia proprio la connessione internet wireless. L'Estonia offre le più innovative soluzioni al mondo nel campo dell'information technology: pagamento del parcheggio tramite telefono cellulare, firma digitale, voto, dichiarazione dei redditi, prescrizioni mediche e istruzione sono attività quotidiane che sono svolte digitalmente ormai da anni. Con l'utilizzo di tecnologie intelligenti, gli estoni risparmiano tempo, energia e hanno un minor impatto sull'ambiente. Infatti, il ricorso alla firma digitale fa risparmiare ogni mese in Estonia una montagna di carta alta quanto la Torre Eiffel, nonché una settimana di lavoro all'anno ad ogni abitante.