



Margareta Schildt-Landgren

DIE NEUE NORDISCHE KÜCHE

a.d. Schwedischen von Melanie Schirdewahn, Fotos von Tine Guth Linse

AT Verlag 2015 • 238 Seiten • 24,90 • 978-3-03800-838-5

★★★★☆

Skandinavien ist längst nicht mehr nur ein beliebtes Reiseziel, sondern auch Vorreiter in vielen anderen Lebensbereichen. Das nordische Design überzeugt schon länger und ist in zahlreichen Ländern in fast jedem Haushalt zu finden. Was macht den Reiz der nordischen Kultur eigentlich aus? Ist es Funktionalität? Sind es die schnörkellosen Linien, die dennoch mit vielen Details überzeugen? Der Norden steht für Rauheit in der Natur, für Einsamkeit und Nachhaltigkeit. In Thema Klima und Toleranz sind uns die nordischen Länder weit voraus.

Das schlägt sich auch in der neuen nordischen Küche nieder. Sie vereint alte Traditionen mit dem künstlerischen Minimalismus der Gourmetköche. Margareta Schildt-Landgren ist eine erfahrene Kochbuchautorin. Sie hat Grundkenntnisse in Ernährungswissenschaften und sie weiß, wie man aus wenigen Zutaten den besten Geschmack erzielen kann. Das hört sich schwierig an, wie sie in diesem Buch aber erneut beweist, ist es das überhaupt nicht. Wir sollten den Aromen der Natur einfach mehr zutrauen. Die in Deutschland wohl populärste Küche ist die Italienische, mit Pasta, Pizza und allenfalls noch Reis. Hier wird übersalzen und gesüßt. Wer isst denn heute noch gern bitter, sauer oder herb? Dabei sind diese Geschmacksrichtungen weitaus wichtiger für unseren Körper als die kohlenhydratreiche Nahrung, die wir bevorzugt zu uns nehmen.

Diese Zustände haben skandinavische Spitzenköche dazu bewogen 2004 das „Manifest der neuen nordischen Küche“ zu veröffentlichen. Dieses Manifest ist ein Spiegel ihrer Liebe zu ihrem Land, dessen Produkten und der Wirtschaft, ebenso wie ihres Respekts gegenüber der Natur, die nicht ausgebeutet werden soll. Tiere sollen artgerecht gehalten und nachhaltig genutzt werden. Die Wildheit der Natur soll aufrechterhalten werden und die Jahreszeiten sollten auf den Tellern zu erkennen sein. Und nicht zuletzt steht die Gesundheit des Menschen an einer besonderen Stelle. Es geht um eine Einheit von Mensch, Natur und Wirtschaft. Ein anstrengenswertes Ziel, wenn man die Ökologie, die Gesundheit und den Konsum von Fleisch aus Massentierhaltung heutzutage berücksichtigt.

Mit diesem Manifest beginnt eine kulinarische Reise, die in Wald und Wiese beginnt, uns danach auf den Hof und in den Garten entführt und schließlich in Salz- und Süßwasser endet. In Wald und Wiesen finden sich Farntriebe, die man dämpfen oder frittieren kann, aus Tannenspitzen kann man Dressing zu einem leckeren Frühlingssalat zubereiten, genauso wie einen leckeren Aufstrich oder Essig. Der Wald gibt neben Pfifferlingen und Spitzmorcheln auch an-



dere leckere Beeren und Kräuter her. Typisch schwedisch mutet der Elchburger mit Kraut-Karotten-Salat in Sauerteigbrot an. Oder auch der Fasan mit Cremewirsing und wilden Blaubeeren oder die Schneehuhnbrust mit Pilzfüllung. Das Icehotel in Jukkasjärvi präsentiert eigene bewährte Rezepte, wie zum Beispiel Rentierfilet mit Kartoffelpüree, Morchelsauce und blanchierten Gemüse. Wald und Wiesen haben auch Süßes zu bieten wie Zuckerflarn mit Vanillecreme und frischen Beeren. Schon beim Lesen und Betrachten der Rezepte läuft einem das Wasser im Mund zusammen. Leider gibt es gerade in diesem Teil Schwierigkeiten bei der Beschaffung der Zutaten. Löwenzahn und Bärlauch findet man im Frühling noch in gutausgestatteten Biomärkten, um aber Tannenspitzen, Farntriebe, Vogelbeeren und Giersch zu bekommen, muss man sich selbst auf den Weg in Wald und Wiesen machen und auf die Suche gehen. Dabei ist jedoch Vorsicht geboten, einige essbare Pflanzen ähneln zum Verwechseln ihren ungenießbaren Verwandten. Beinahe unmöglich zu bekommen sind die nordischen Fleischspezialitäten wie Elch, Rentier oder Schneehuhn. Leider. Denn gerade dieses Fleisch ist eine Delikatesse, wengleich die Zubereitung für die meisten Heimkoche, die abgepacktes oder wenigstens schon zurechtgeschnittenes Fleisch gewohnt sind, eine Herausforderung darstellt. Dazu sollte man sich noch einmal weiterführende Fachliteratur besorgen.

Im zweiten Teil sind die Zutaten schon bekannter, wengleich sie nur noch selten benutzt werden. Man fragt sich warum eigentlich, wo es doch so leckere und einfache Rezeptideen dazu gibt. Der Däne Claus Meyer hat in seinem Kopenhagener Restaurant Noma (eine Kontraktion aus „nordisk“ und „mad“, dem dänischen Wort für Essen) die nordische Küche revolutioniert und dabei zu seinen Ursprüngen zurückgeführt. Er kocht regional, saisonal und nachhaltig. Dass das gut schmeckt, geht aus seinen zahlreichen Auszeichnungen hervor. Seine Schweinbrust mit Lauchgewächsen überzeugt ebenso wie die grünen Stachelbeeren mit Milcheis, süß eingelegten Gurken, Dill und Honigchips. Um diese Gerichte zu kochen, bedarf es keiner exotischen Kräuter, die Zutaten finden sich in jeder Küche und wenn nicht da, so doch in jedem Supermarkt.

Der letzte Teil widmet sich den Gerichten, die sich aus Meeresfrüchten und Süßwasserlebewesen zubereiten lassen. Die Gerichte bieten eine ebenso breite, wie auch ausgefallene Inspiration zur Zubereitung des vermeintlichen Hauptnahrungsmittels unserer nördlichen Nachbarn.

Das Kochbuch ist eine Aufforderung selbst in den Wald und die Wiesen zu gehen und aktiv zu werden – als Sammler. Das Essen nicht mehr nur passiv zu wertschätzen, sondern bewusst die Zubereitung zu vollziehen. Essen ist so viel mehr als Nahrungsaufnahme. Es ist eine Philosophie, eine Übung in Achtsamkeit und Respekt gegenüber dem eigenen Lebensraum.

Wer also wissen möchte, wie man Frischkäse selbst zubereiten kann oder wie man leckeren Schnaps, Essig oder Kapern ansetzt, der sollte dieses Buch auf jeden Fall kaufen. Es bereichert die Küche eines jeden, der gern etwas Neues ausprobieren möchte und dem Nachhaltigkeit und Gesundheit am Herzen liegen. Es ist Zeit, dass wir uns auf die Grundnahrungsmittel, die uns die Natur mit all ihren Aromen bietet besinnen.

Ein Kochbuch, das man mit allen Sinnen erfahren kann – eine kulinarische Reise in den Norden, in die Natur und in die Vergangenheit.