



Bundeszentrum
für Ernährung

ERNÄHRUNG

4,50 EUR

IM FOKUS

Zeitschrift für Fach-, Lehr- und Beratungskräfte

SONDERAUSGABE 01 2020

Europa: So kochen und essen
unsere Nachbarn

Weniger ist Mehr



www.bzfe.de
Rubrik Nachhaltiger Konsum

ERNÄHRUNG

IM FOKUS

Zeitschrift für Fach-, Lehr- und Beratungskräfte

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ein gemeinsames Europa ist für uns alle selbstverständlich geworden. Genauso selbstverständlich kochen und genießen wir zuhause, in Mensen und Kantinen oder Restaurants überall in Deutschland viele Speisen, die ursprünglich aus anderen europäischen Ländern kommen: ob Pasta aus Italien, Tapas aus Spanien, Wiener Schnitzel oder das Schweizer Raclette. Aber wissen wir deshalb, wie unsere Nachbarn wirklich kochen und essen? Welche Mahlzeitenstruktur sie haben? Wann sie warm essen und wann kalt? Was sie an Festtagen zubereiten und was im Alltag? Eher nicht. Denn jenseits der international bekannten Klassiker gibt es viele weitere Gerichte und Zubereitungsformen in unseren Nachbarländern, die weniger berühmt sind. Trotzdem sind sie lebendiger Teil der vielfältigen europäischen Esskultur.

In diesem Sonderheft begleiten wir Sie auf einer kulinarischen Tour durch Europa. Einige Länderküchen, vor allem jene aus Osteuropa, haben Sie bereits in unserem Sonderheft „Der Welt auf den Teller geschaut“ (Bestell-Nr. 5986) kennengelernt. Nun geht der Blick vom Polarkreis bis nach Sizilien, von Irland bis nach Griechenland. Dazwischen liegt viel Raum für Neuentdeckungen. Das Erstaunliche dabei: Man muss gar nicht immer bis nach Asien oder Afrika schauen, um Fremdes und sogar Exotisches zu finden – das gibt es auch in unserer Nachbarschaft. Kennen Sie zum Beispiel „Haggis“ (aus Schottland), „Kalakukko“ (aus Finnland) oder „Surströmming“ (aus Schweden)?

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und Entdecken!

Stephanie Rieder-Hintze und Dr. Birgit Jähmig



Stephanie Rieder-Hintze
Autorin



Dr. Birgit Jähmig
Chefredakteurin

INHALT

- 001 _____ Vorwort
- 004 _____ Österreich
- 008 _____ Schweiz
- 012 _____ Italien
- 016 _____ Griechenland
- 020 _____ Spanien
- 024 _____ Portugal
- 028 _____ Frankreich
- 032 _____ Belgien

008



Foto: © fotoman65/fotolia.com

016



Foto: fotolia/samott

020



Foto: © Clarence Alford/Fotolia.com



036



040



060

Niederlande	_____	036
England	_____	040
Irland und Schottland	_____	044
Dänemark	_____	048
Norwegen	_____	052
Schweden	_____	056
Finnland	_____	060
Aus dem BZfE	_____	064
Vorschau/Impressum	_____	065

Bei den Nachbarn in Österreich: Schmanckerln und mehr



Auf keiner Speisekarte im deutschsprachigen Raum darf es fehlen: das Wiener Schnitzel (oder zumindest ein Schnitzel Wiener Art, das aus Schweine- statt Kalbfleisch ist). Und kaum eine gutsortierte Konditorei kommt ohne Sachertorte aus. Zwei Spezialitäten aus Österreich, genauer aus Wien, die es zu internationaler Bekanntheit geschafft und ihre Liebhaber gefunden haben. Ähnliches gilt für den Apfelstrudel oder das (Wiener) Backhendl. Bereits hier zeigt sich ein durchgängiges Merkmal – nicht nur in der Esskultur – unseres Nachbarlandes: Die Hauptstadt Wien drückt dem Alpenland ihren Stempel auf und steht von außen betrachtet oft für Österreich als Ganzes. Dazu kommt: Etwa ein Viertel der Gesamtbevölkerung lebt im Großraum Wien. Und dennoch lassen sich in den neun österreichischen Bundesländern (inklusive der Hauptstadt) mit ihren knapp 8,9 Millionen Einwohnern viele unterschiedliche kulinarische Eigenarten und Traditionen entdecken. Etliche davon sind den Deutschen, nicht zuletzt durch Urlaub im Nachbarland, ein Begriff.

Von den Habsburgern bis zur Republik

Vom späten 13. bis ins frühe 20. Jahrhundert wurde das heutige Österreich (und zahlreiche weitere Gebiete in Europa) von der Habsburger Monarchie regiert. Auf dem europäischen Kontinent hatte sie – auch durch kluge „Heiratspolitik“ ihrer Herrscher – lange Zeit eine herausragende Stellung. Diese wurde jedoch mit der zunehmenden Stärke der Nachbarn Preußen und Russland, dem kurzfristigen Siegeszug Napoleons durch Europa und der Entwicklung zum Vielvölkerstaat (einschließlich Ungarn) im 19. Jahrhundert nach und nach schwächer. Die k. u. k. Monarchie mit damals über 50 Millionen Bewohnern fand mit dem verlorenen Ersten Weltkrieg ihr endgültiges Ende. 1918 zog sich der letzte Kaiser Karl I. zurück und der Weg wurde frei für die (Erste) Republik Österreich. Ihr war keine lange Dauer beschieden, denn nach schwierigen innenpolitischen Jahren besiegelte der „Anschluss“ an Nazi-Deutschland im Jahr 1938 das Aus. Direkt nach Kriegsende stellten die Siegermächte Österreich wieder als eigenen Staat her; die volle

Souveränität erhielt die Republik zehn Jahre später. Die vielen einst habsburgischen Gebiete waren meist schon seit den 1920er-Jahren selbstständige Staaten geworden. Und doch ist Österreich und vor allem seine Hauptstadt bis heute ein Tor nach Mittel- und Südosteuropa geblieben. Dies gilt um so mehr für die Europäische Union unserer Tage mit ihren zahlreichen jüngeren Mitgliedern in dieser Region.

Typisch Österreichisches kommt von außen

Die lange Regentschaft der Habsburger und die damit verbundene Zuwanderung aus diesen Gebieten haben deutliche Spuren in der Ess- und Kochkultur hinterlassen. Gerichte, die ursprünglich aus Ungarn, Böhmen, Italien und teilweise sogar Frankreich kamen, gelten heute als typisch österreichisch. Dazu zählen Strudel, Knödel, Teigtaschen unterschiedlichster Art, Tafelspitz oder die hauchdünnen Palatschinken (Eierkuchen), die meist mit Topfen (Quark) gefüllt werden. Diese Entwicklung begann bereits im späten 15. Jahrhundert. Der damalige Kaiser Maximilian heiratete

zweimal, zuerst eine Erbin aus Burgund, dann eine aus Mailand. Neben politischen und dynastischen Vorteilen hatten beide Ehefrauen neue kulinarische Anregungen aus ihrer Heimat im Gepäck, auf die sich der als Genuss- und typischer Renaissance-Mensch beschriebene Kaiser gerne einließ: Pasteten und Soßen, kandierte Früchte, Konfitüren und zahlreiche Rezepte aus Italien, insbesondere Teigwaren und Reisgerichte sowie viele damals exotische Gewürze. In den folgenden Jahrhunderten vollzogen sich die Erweiterungen der Esskultur weniger spektakulär, dafür stetig. Nach und nach fand vor allem Böhmisches, Ungarisches und immer wieder Italienisches seinen Weg in Rezeptbücher und Küchen. Die „Zuagrasten“ kamen vor allem in die Hauptstadt und brachten ihre heimischen Rezepte mit. Dieses einst bunte Sammelsurium ist

heute die „Wiener Küche“ und zu ihr gehören, wie zu der Esskultur des ganzen Landes, vor allem die Mehlspeisen.

Österreich pur: Die „Mehlspeis“

Wer in Küchen und auf Speisekarten blickt, kann sich ihrer Dominanz kaum entziehen; sie sind vielleicht das wichtigste Alleinstellungsmerkmal der österreichischen Küche. Ihre Namen variieren von Bundesland zu Bundesland; manchmal kann der Wiener kaum zuordnen, was da in Salzburg oder der Steiermark gekocht wird – und umgekehrt. Die Mehlspeisen – ursprünglich alle Speisen, für deren Zubereitung Mehl verwendet wurde – sind eigentlich Desserts, kommen aber oft als Hauptgerichte, teilweise in pikanten Variationen, auf den Tisch. Zu dieser langen Liste

gehören: „Blattlen“ aus Tirol und Kärnten (viereckig oder rund ausgestochener Teig, der in Fett ausgebacken wird), Buchteln (Hefeknödel, oft mit Mohn, Quark oder Pflaumenmus gefüllt), „Golatschen“ oder „Kolatschen“ (süßes, gefülltes Plundergebäck), Krapfen (aus Hefe-, Mürb- oder Nudelteig, süß und pikant), Nockerln (Mehlklößchen, nicht nur wie in Salzburg süß, sondern auch pikant möglich), „Pogatscherln“ (gesalzene Mehlspeise aus Niederösterreich), „Powidltascherln“ (gekochte Teigtaschen, ursprünglich aus Böhmen, mit Pflaumenmus gefüllt) sowie die „Schmarren“ (gebackener und zerkleinerter Teig). Außerdem noch die „Knöpfle“ und „Spätzle“ der Vorarlberger, die sich (nicht nur in ihrer Esskultur) oft den deutschen und Schweizer Nachbarn näher fühlen als ihren Landsleuten jenseits der hohen Gipfel. Nicht zu vergessen auch der



Foto: © Hasna/Fotolia.com



Foto: © StockFood/Karl Newedel



Foto: © Franz Pfluegl/Fotolia.com

Typisch Österreich:
Wiener Schnitzel
und die „Mehlspeis“ wie Buchteln
mit Vanillesoße,
Marillenknoedel
und Strudel



Foto: © baasiv/Fotolia.com



Bei der Jause darf der Kren (Meerrettich) nicht fehlen.

Strudel, allen voran der „Ausgezogene Apfelstrudel“. An ihm lässt sich die „Migrationsgeschichte“ vieler Spezialitäten nachvollziehen: Aus dem Türkischen kommt der papierdünne Teig, der diese Form durch mehrfaches „Ausziehen“ (Ausrollen) erreicht. Wenn es gelingt, durch den Teig hindurch Zeitung zu lesen, ist er perfekt. Über Ungarn, wo die türkische Besatzung dem Strudel Apfel und Gewürze hinzufügte, erreichte er vermutlich bis zum 18. Jahrhundert

Wien. Zwar findet er sich heute in den Kühltheken der Supermärkte europaweit als Fertigprodukt, den Genuss echter Qualität verspricht aber am ehesten der Besuch eines Kaffeehauses oder einer Konditorei.

Alltagsküche kalt

Was in Bayern „Brotzeit“ heißt, nennt man in Österreich „Jause“. Die klassische Zwischenmahlzeit, früher die Frühstückspause der Handwerker und Arbeiter, dient als Begriff für fast jede Art von kaltem Imbiss. Viele Lokale bieten eine eigene Karte dafür an. In den österreichischen Bergen sind Jausenstationen oder -hütten beliebte Einkehrmöglichkeiten für Wanderer und Skifahrer, die dort deftige Kost in einfacher Atmosphäre serviert bekommen. Die dort üblicherweise angebotene „Brettljause“ ähnelt dem, was zu Hause als kaltes Abendessen auf den Tisch kommen könnte: verschiedene Wurstsorten, roher Schinken, Speck, Käse (von dem Österreich viele Sorten, vor allem als Bergkäse zu bieten hat), dazu Brot, Butter, eine Essiggurke und den „Kren“ (frisch geriebener Meerrettich, meist vermengt mit Apfel). Vergleichsweise spät setzte sich die Kartoffel durch, obwohl sie bereits ab dem 18. Jahrhundert auf öster-

reichischem Boden angebaut wurde. Aber sie galt zuerst als Arme-Leute-Essen. Doch als sich (Kartoffel-)Knödelrezepte mit Füllung verbreiteten und sich der „Erdäpfelsalat“ zum Backhendl gesellte, hat es auch die Kartoffel auf die bürgerlichen Tische und Tafeln geschafft.

Alltagsküche warm

Neben den herrschaftlichen Küchen der Städte Wien und Salzburg (wo die berühmten Nockerln für den Erzbischof kreiert wurden) war für die Esskultur vor allem die klassische bäuerliche Küche prägend. Sie zeichnet sich durch kräftige Suppen aus, gelegentliche Wild- und Pilzgerichte sowie durch (mangels Angebot) fleischlose Mehlspeisen, oft in Krapfenform, mit Quark, Käse, Kartoffeln, Spinat, Speck oder Marmelade gefüllt. Aus beschränkten Anbaumöglichkeiten und zur Bewältigung der harten körperlichen Arbeit musste das Beste gemacht und sättigend gekocht werden. Diese Kost war lange Zeit wenig gesellschaftsfähig. So erging es zum Beispiel dem Tiroler Speckknödel, heute eine geschätzte Spezialität, früher jedoch allenfalls als Suppeneinlage akzeptiert. Genau andersherum verhält es sich mit dem Backhendl: In vergangenen Jahr-

Zwei Berühmtheiten mit Geschichte: Linzer Torte und Sachertorte

Die eine verdankt ihre Existenz einem kranken Chefkoch, die andere ist eigentlich gar keine Torte und kann trotzdem mit dem ältesten Tortenrezept weltweit punkten: Sachertorte und Linzer Torte sind zwei Spezialitäten mit internationalem Ruhm.



Als Fürst Metternich seinen Gästen an einem Abend im Jahr 1832 ein besonderes Dessert bieten wollte, war ausgerechnet sein Chefkoch krank. So musste der junge Kochlehrling Franz Sacher ran. Was er auf den Tisch brachte, fand das Wohlgefallen des Hausherrn und seiner Gäste und wurde mit einigen Jahren Verzögerung eine süße Erfolgsgeschichte: eine Schokoladentorte als Basis, die mit Marillenmarmelade aprikotiert und mit Couverture glaciert wird. Über die Jahrzehnte gab es zwar Streit ums Original, denn die Sacher-Nachkommen arbeiteten in der Wiener Hofzuckerbäckerei Demel und produzierten dort eben auch Sachertorte. Doch der ist längst beigelegt. Hotel Sacher und Demel haben beide „ihre“ Sachertorte im Angebot: ein wenig unterschiedlich in der Herstellung nach geheim gehaltenem Rezept, aber offensichtlich gut genug, dass beide ihre Abnehmer finden.

Die Linzer Torte mit dem typischen Teiggitter ist eigentlich keine Torte, da sie komplett mit Teig und Füllung gebacken wird. Bereits Mitte des 17. Jahrhunderts, und damit als erste Torte überhaupt, findet sie in einem Rezeptbuch Erwähnung. Die Zutaten dürften bis heute ähnlich geblieben sein: Butter, Zucker, Mehl, Nüsse, Eier, Zimt, Johannisbeergelee (auf österreichisch „Ribisel“). In manchen Rezepten sind es Mandeln statt Nüsse und dazu Gewürze wie Nelkenpulver, Zitronenschale und Vanille.

Die Linzer Torte entfaltet ihr volles Aroma erst ein oder zwei Tage nach dem Backen. Das erleichtert die Vorbereitung zu Hause und den Versand in alle Welt.

hundert zählte es zu den Geflügelgerichten, die dem Adel und dem gehobenen Bürgertum vorbehalten waren und als kulinarischer Luxus galten. Typisch für das (Wiener) Backendl, vergleichbar dem Wiener Schnitzel (dessen Ursprung wohl in Mailand liegt), ist das Ausbacken der Schlegel in reichlich heißem Fett, so dass die knusprige goldbraune Kruste aus Semmelbröseln entstehen kann. Goldbraun sollte auch die Decke der „Schinkenfleckerln“ im Backofen werden. Dieser Nudelaufwurf mit klein gewürfelten Schinkenstücken kommt aus dem Böhmisches und ist heute ein Standardgericht der Alltagsküche zu Hause und in einfachen Lokalen. Die Varianten „Krautfleckerl“ und „Wurstfleckerl“ werden dagegen nur in der Pfanne erhitzt und nicht überbacken. Ein anderes Pfannengericht heißt „Gröstl“ oder „Gröschtl“ und stammt aus Tirol. Es ist ein Resteessen (mit Rind- oder Schweinefleisch, Kartoffeln, Zwiebeln und Gewürzen), das je nach Güte seiner Zutaten eine echte Delikatesse sein kann. Delikat und dominant sind heute die Fleischgerichte in der österreichischen Küche. Das aus Ungarn stammende Gulasch existiert in verschiedenen Versionen: Wiener Saftgulasch aus Rindfleisch mit Zwiebeln, „Fakergulasch“ serviert mit Wiener Würstchen, Spiegelei und einer aufgeschnittenen Essiggurke, „Esterházy-Gulasch“, in den Sauerrahm und Kapern gehören, oder ein „Schwammerl-Gulasch“ aus heimischen Pilzen. Noch rustikaler ist das „Beuschel“, ein Ragout aus Innereien (Lunge und Herz), das auch in Bayern bekannt ist und meist mit Semmelknödeln auf den Tisch kommt. Feiner ist dagegen das neben dem Wiener Schnitzel bekannteste Fleischgericht: der Tafelspitz. Im 19. Jahrhundert erlebte Wien dank der Importe ungarischer Mastochsen einen regelrechten Rindfleischkult, und die Behörden teilten das Fleisch in zahlreiche Güteklassen ein. Nachdem Kaiser Franz Josef höchstpersönlich den Tafelspitz zu seinem Favoriten gemacht hatte, genoss das spitz zulaufende Schwanzstück des jungen Ochsens, das mit Suppengrün gekocht wird, die meiste Zustimmung aus dem Bürgertum. Wurzelgemüse, Röstkartoffeln, Schnittlauchsoße und Apfelkern sind übliche Beilagen.



Foto: © StockFood/Herbert Lehmann

Kaffeekultur made in Austria

Wer im Kaffeehaus von Kaiser-Melange, Pharisäer oder Konsul spricht, hat selten historische Akteure im Hinterkopf – er bestellt einfach eine der zahlreichen Spezialitäten! Und das am besten in einem der traditionsreichen Wiener Kaffeehäuser, wie es sie aber auch in ganz Österreich gibt.

Ende des 17. Jahrhunderts öffneten die ersten ihrer Art. Das heiße Getränk fand schnell großen Anklang und im Laufe der Jahrhunderte entwickelte sich die legendäre Kaffeehauskultur. Literatur ist hier entstanden, heftige Debatten wurden geführt. Oder der Gast kommt einfach zum Durchatmen und Entspannen. Dabei darf er angeblich auch ein paar Stunden vor einer einzigen Tasse, auf österreichisch „Schale“, sitzen, ohne dass der „Herr Ober“ sauer würde.

Ob „Kleiner Schwarzer“ (Mokka oder Espresso) oder „Großer Brauner“ (Doppelmokka mit Kaffeesahne), ob „Einspänner“ (mit geschlagener Sahne), „Melange“ (mit warmer Milch und Haube aus Milchschaum) oder gar „Mazagran“ (mit Eiswürfeln und Maraschino im Glas serviert) – die Kaffeevielfalt ist überwältigend, wird immer um ein Glas (Leitungs-)Wasser ergänzt und auf Wunsch von kleinen Gerichten umrahmt.

www.wiener-kaffeehaus.at

Süß und fruchtig

Kuchen, Gebäck und Mehlspeisen befriedigen den süßen Geschmack in Österreich im Übermaß. Für süße Gerichte mit Füllungen gilt: Entweder Quark, Rosinen, Zwetschgen oder Marillen (Aprikosen) sind die häufigsten Zutaten. In der Wachau mit ihren Gärten soll es die besten Marillenkügel geben. Ihr Teig besteht neben Mehl vor allem aus Kartoffeln und wird mit Butter, Salz und Ei verarbeitet. Der besondere Clou ist die Füllung der Frucht. Denn der Obstkern wird durch ein in Marillenbrand getränktes Stück Zucker ersetzt. Der Germkügel, den es auch in Deutschland als Fertigprodukt im Supermarkt sowie in Mensen und Kantinen gibt, kommt dagegen ohne Alkohol aus. Der halbkugelförmige Hefekloß wird mit Pflaumenmus gefüllt und vor dem Servieren mit zerlassener

Butter und/oder Vanillesoße übergossen. Zwetschge und Marille dominieren vor allem das Flachland. Je höher man in den österreichischen Bergen steigt, um so wahrscheinlicher ist die fruchtige Zubereitung mit Äpfeln, Birnen, Heidel-, Preisel- und Holunderbeeren. Aber da Wien nicht in den Bergen liegt, werden für die traditionelle Nachspeise „Wiener Wäschermadeln“ Marillen verwendet. Die Früchte sind statt des Kerns mit einer Kugel aus Marzipan bestückt, werden in Ausbackteig getaucht und anschließend ins heiße Öl gegeben. Rund, drall und „g'schmackig“, wie die Wäschermadeln wohl waren, ist das süße Ergebnis. ■

Zum Weiterlesen:

- www.traditionelle-lebensmittel.at

Rösti, Raclette, Risotto und Schokolade: Die Schweiz



Foto: © fotoman65/fotolia.com



Uhren, Schokolade und Käse – wahrscheinlich sind es diese drei Produkte, die einem beim Stichwort „Schweiz“ als erstes einfallen. Zwei davon sind kulinarischer Natur. Fragt man nach typischen Schweizer Gerichten, erfährt man von Rösti, Fondue, Raclette und Zürcher Geschnetzeltem. Auf internationalen Speisekarten außerhalb des Alpenlandes wird man all das aber wahrscheinlich vergeblich suchen. Es sind eher die (nicht nur deutschen) Touristen, die das Fondue- oder Raclette-Essen im Familienkreis über die Schweizer Grenzen getragen haben und es meist zu besonderen Anlässen pflegen. Der genauere Blick in die Schweizer Küche lohnt dennoch, denn es gibt einiges zu entdecken: Deutsches, Französisches und Italienisches, genauso wie etliche Spezialitäten, die so nur bei den Eidgenossen zu finden sind. Die Schweiz und ihre Bewohner gelten oft als eigenwillig und stolz. Dies sind gute Voraussetzungen, um eine Esskultur mit eigenem Charakter und besonderen Traditionen zu entwickeln und bis in die Gegenwart lebendig zu halten. Dabei ist der Gegensatz zwischen der deftigen bäuerlichen Küche, vor allem in den Alpenregionen,

und den typischen mitteleuropäischen Essgewohnheiten (von Gourmet bis zu Fast Food) in der Schweiz noch stärker wahrnehmbar als in Deutschland. Mehr noch: Sie machen an vielen Orten den besonderen kulinarischen Charme des Landes gerade für Gäste aus.

Vom Rütli-Schwur bis in die Gegenwart

Offiziell heißt unser bergiges Nachbarland im Süden „Schweizerische Eidgenossenschaft“, was weit zurückführt zum Gründungsmythos, dem berühmten Rütli-Schwur. Man kennt ihn seit Friedrich Schillers „Wilhelm Tell“ als Teil des Literaturkanons auch in Deutschland: „Wir wollen sein ein einzig Volk von Brüdern“. Heute ist der 1. August der Schweizer Nationalfeiertag, denn es soll der 1. August im Jahre 1291 gewesen sein, an dem sich stolze Bauern aus den Urkantonen Uri, Schwyz und Unterwalden auf einer Anhöhe (Rütli) beim Vierwaldstättersee getroffen haben, um sich gegen den Habsburger Vogt zu verbünden. Bis heute trägt dieser Gründungsmythos der Eidgenossenschaft erheblich zum Selbstverständ-

nis und Selbstbewusstsein der Schweizer bei. In den folgenden Jahrhunderten war die Schweiz dann eher ein loser Staatenbund, der sich seit dem Wiener Kongress 1815 als außenpolitisch neutral definierte. 1848 schließlich wurde ein föderalistischer Bundesstaat daraus, wie er bis heute besteht. Die Besonderheit der direkten Demokratie mit Volksabstimmungen auf Gemeindeebene sowie der stark ausgeprägte Föderalismus bestimmen das Zusammenleben der rund 8,5 Millionen Einwohner in den 26 Kantonen. Über 25 Prozent der Bewohner haben keinen Schweizer Pass. Dieser Anteil schwankt zwischen acht Prozent in ländlichen Kantonen wie Uri und über 45 Prozent in Genf. Vier offizielle Landessprachen hat die Schweiz: Deutsch, Französisch, Italienisch und Rätoromanisch. Sie variieren je nach Kanton; auch zwei- und dreisprachige Kantone gibt es. Der so genannte „Röschtrigraben“ bezeichnet die Linie zwischen dem deutschsprachigen und dem französischsprachigen (Suisse romande) Landesteil und verläuft streckenweise tatsächlich in einem „Graben“, im Tal des Flusses Saane im Kanton Freiburg.

Rösti und noch mehr Kartoffeln

Die Rösti ist wohl die bekannteste (deutsch-)Schweizer Spezialität und weiblichen Geschlechts. Die „Röstirafel“ liefert die gewünschte Form der Kartoffeln, denn sie werden gekocht oder roh gerieben und flach zusammengedrückt in heißem Fett in der Pfanne ausgebacken. Sie sind vor allem eine Beilage, zum Beispiel zum Zürcher Geschnetzelten aus feinen Kalbfleischstreifen in Rahmsoße. Der Rösti-Ursprung liegt jedoch nicht im Mittag- oder Abendessen, sondern in der ersten Mahlzeit des Tages, auf Schweizerdeutsch „Zmorgen“. Heute ist dies meist nur ein „Gipfeli“, also Croissant, früher waren gebackene Kartoffeln auf dem Land das kräftigste Bauernfrühstück. Sie kamen in

der Pfanne auf den Tisch, so dass jedes Familienmitglied sich mit der Gabel ein Stück abreißen konnte, und wurden je nach Verfügbarkeit mit weiteren Zutaten wie Käse, Äpfel oder Speck angereichert. Manches davon ist in den regionalen Varianten der Rösti erhalten geblieben. Die bekannteste Form wird in der Bundeshauptstadt Bern mit Speckwürfeln und aus gekochten Kartoffeln gemacht. Viele Kochbücher nennen das Gericht „Berner Rösti“. Die Züricher und Ostschweizer bevorzugen rohe Kartoffelstäbchen, die um feingehackte Zwiebeln und manchmal Kümmel erweitert werden. Im Tessin gehört neben Speckwürfeln noch Rosmarin dazu und in anderen Regionen wie Appenzell, Glarus oder Uri wird Rösti mit der jeweils regional beliebten Käsesorte zubereitet. Neben der Rösti gibt es noch zahlreiche an-

dere Kartoffelgerichte in der Schweizer Küche, etwa das Kartoffelgratin oder den überbacken verwendeten „Kartoffelstock“ (Püree) für „Ofetori“ (Ofentür: Auflauf mit Käse und Speck aus Nidwalden) oder für „Ofenguck“ (Auflauf mit Eiern, Speck und Käse aus der Inner- schweiz). Selbst bei einem eigentlich als Nudelgericht bekannten deftigen Essen, den „Äplermagronen“, gibt es Rezepte mit Kartoffeln. Für diesen Nudelauflauf (Magrone sind Makkaroni) aus der Zentralschweiz gart man die Teigwaren so lange in Milch, bis die Flüssigkeit fast aufgesogen ist. Anschließend werden Käse, Salz und Pfeffer sowie gedünstete Zwiebeln und Knoblauchzehen untergehoben und das Ganze mit frischem Salat oder Apfelmus serviert.



Foto: StockFood/Karl Nevedel



Foto: StockFood/FoodPhotographyEising



Foto: StockPhoto/Fotos mit Geschmack

Schweizer Spezialitäten: Rösti, Käsesoufflé, Walnusstorte und Käse (hier Tête de Moine)



Foto: StockFood/Dirk Olaf Wevel

Alles, was der Käse kann

Sind schon die Kartoffeln sehr präsent in der Schweizer Esskultur, so übertrifft sie nur der Käse. Er ist allgegenwärtig insbesondere bei zahlreichen überbackenen Gerichten: ob bei den bereits genannten Auflaufgerichten, als „Ramequin“ (mit Käse überbackene Weißbrotscheiben aus dem Kanton Waadt), als Soufflé, Fondue (Weißwein und Kirschwasser sollten als Begleiter nicht fehlen) und Raclette, die alle ursprünglich aus der französischen Schweiz stammen, oder überall im Land als Tarte, Quiche, „Dünne“ oder „Wähe“ (Käsefladen bzw. flache Kuchen, oft zusätzlich

mit Zwiebeln und Speck belegt). Wer in der Schweiz einen süßen „Käsekuchen“ möchte, sollte sich vorher vergewissern. Denn meistens erhält man unter diesem Namen die pikante Variante. Wer heutzutage von „Schweizer Käse“ spricht, meint damit fast immer den „löchrigen“ Emmentaler, obwohl über 90 Prozent der Käsesorten gar keine oder nur sehr kleine Löcher haben. Der Käse aus der Schweiz verdankt seinen Ruf nicht nur den besonderen klimatischen Bedingungen, die in frischer Bergluft aus guter Milch ein erstklassiges Produkt reifen lassen. Es sind auch die jahrhundertalten Traditionen des Käsema-

chens, die die Qualität von Emmentaler, Appenzeller oder Greyerzer im In- und Ausland ausmachen. Bereits Ende des 18. Jahrhunderts wurde Schweizer Käse in ganz Europa verkauft. Neben den drei genannten Sorten ist innerhalb des Landes der Hartkäse Sbrinz (oder Sprinz) aus der Innerschweiz sehr gefragt. Infolge seiner langen Reife- und Lagerzeit von zwei bis drei Jahren wird das Käse in weitgehend abgebaut, was ihn zu einer besonders bekömmlichen Zutat der Käsegerichte macht. Echte Spezialitäten, die sich auch in Deutschland an guten Käsetheken finden, sind der Hartkäse „Tête de Moine“ aus dem Jura, der von oben nach unten als „Rosetten“ abgeholt wird, sowie der Weichkäse Vacherin Mont d'Or aus dem Waadtland, der nur von Ende September bis ins Frühjahr hinein produziert wird.

Die Geschichte der Schweizer Schokolade

Die Milch als wichtige Zutat verbindet die Schweizer Schokolade mit dem anderen kulinarischen Markenzeichen, dem Käse. Sie kommt von gesunden Kühen aus der frischen Bergluft – soweit zumindest das Klischee.

Doch das Entscheidende ist die Kakaobohne, die Ende des 16. Jahrhunderts von den Spaniern nach Europa importiert wurde. Die damalige Trinkschokolade war ein luxuriöses und geschmacklich eher bitteres Vergnügen, das nur die Herrscherhäuser pflegten. Erst Anfang des 19. Jahrhunderts ließ der Holländer van Houten eine hydraulische Presse patentieren, die die Qualität der flüssigen Schokolade verbessern sollte. Ein Nebenprodukt war die Kakaobutter, die erst die Produktion von Essschokolade ermöglichte.

Die erste Schokoladenfabrik in der Schweiz, die von zwei italienischen Cioccolatieri bereits um 1750 bei Bern eröffnet wurde, musste bald wieder schließen. Doch es folgten neue in der Westschweiz und im Tessin, oft in ehemaligen Getreidemühlen, da dort Wasserkraft vorhanden war.

Im 19. Jahrhundert waren es die Herren Cailler, Suchard, Peter und Lindt sowie Schweizer Emigranten (aus Graubünden und dem Tessin), die überall in Europa den Ruf der Schweizer Schokolade begründeten. Und die ersten wohlhabenden Touristen, vor allem aus Großbritannien, sorgten für ihre Verbreitung.

Alltagsküche

Es gibt in der Schweiz aber auch Gerichte ohne Kartoffeln und (fast) ohne Käse. Beliebt sind deftige Suppen wie die Minestrone (Gemüsesuppe mit Teigwaren aus dem Tessin, über die zum Servieren gerne etwas Käse gerieben wird), die Bündner Gerstensuppe (mit Gemüse und geräuchertem Fleisch) oder als Spezialität vor allem in der Fasnachtszeit die Basler Mehlsuppe mit Muskat, Majoran, fein gehackten Zwiebeln und ebenfalls etwas geriebenem Käse gewürzt. Im Kanton Freiburg und darüber hinaus kocht man Pot-au-Feu, eine kräftige Fleischsuppe mit Gemüse und Kartoffeln, zu der Senf, Preiselbeeren, Meerrettichsoße und eingelegte Zwetschgen gereicht werden. Wer es besonders üppig und herzhaft mag, ist mit der Berner Platte gut bedient: Speck, Kassler, Rindfleisch und verschiedene Wurstsorten werden in Sauerkraut gegart, anschließend kommen noch Kartoffelstücke hinzu. Auch die Variante mit Dörrbohnen zum oder anstelle des Sauerkrauts ist bekannt. Zum Servieren wird alles auf einer großen Platte „bergartig“ angerichtet. Zwei andere bekannte Gerichte stehen bereits mit ihren Namen lautmalerisch für die Schweizer Küche: Die „Luzerner Chügelipastete“ und das „Mischchrätzerli“. „Chügel“ sind kleine Fleischkugeln, die für diese Spezialität aus feinem Kalbs- und Schweinebrät in Brühe gegart und dann mit Kalbfleischragout und Pilzen sowie Rosinen in eine Pas-



Foto: StockFood/Frederic von Vasseur

Gesundheit aus der Schweiz: Das Birchermüsli

Wer in der Schweiz von „Müsli“ spricht, meint damit eine kleine Maus. Wer aber die vor über 100 Jahren kreierte Speise meint, die auf keinem gesundheitsbewussten Frühstückstisch fehlen darf, sollte sie Birchermüsli nennen. Der Schweizer Arzt und Ernährungswissenschaftler Maximilian Oskar Bircher-Benner gab den Patienten in seinem Sanatorium auf dem Zürichberg „d'Spys“ (die Speise), hergestellt aus eingeweichten Haferflocken, geriebenem Apfel (inklusive Schale und Kerngehäuse), Zitronensaft und Nüssen.

Die Idee dazu hatte er aus den Bergen mitgebracht, wo die Alpirten und Senner eine ähnliche Mischung samt Kondensmilch als kräftigende Nahrung zu sich nahmen. In seinem Sanatorium war das „Müesli“ denn auch eine vollwertige (Abend-)Mahlzeit, wie sie bis heute oft in der Schweiz gegessen wird.

Das Birchermüsli setzte sich in den folgenden Jahrzehnten in vegetarischen Lokalen durch und erlebte mit der zunehmenden Beliebtheit von Frühstückscerealien und seit den vollwertorientierten 1980er-Jahren eine Renaissance. Heute ist es als fertige Trockenmischung oder mit Joghurt vermischt im Kühlregal erhältlich. Wenn man es selbst zubereitet, reichert man es meist mit Früchten der Saison, Milch oder Sahne an. Im Sinne seines Erfinders sollte es allerdings bleiben, wie von ihm ursprünglich erdacht: möglichst schlicht und natürlich.



Foto: marc fotodesign/Fotolia.com

Birchermüsli (4 Portionen)

- 4 Esslöffel Haferflocken in
- 8 Esslöffel Wasser einweichen
- 4 Esslöffel Kondensmilch oder Rahm
- Saft von 2 Zitronen
- 8 geriebene Äpfel (mit Schale) dazugeben und alles mischen.
- Geriebene Haselnüsse oder Mandeln darüber streuen.

Je nach Geschmack können andere Früchte zusätzlich beigegeben werden; wegen der Farbe sind dies oft rote Beeren.

Sofort verzehren.

REZEPT

die Nuss- und Buisquitböden zu tränken sowie die sehr reichhaltige Buttercreme zu würzen. Ihr Erfinder versah das Backwerk bereits in den 1920er-Jahren mit einer Schutzmarke. Die Herstellung dieser Torte ist bis heute ein aufwendiges Unterfangen, so dass man sie am besten direkt vor Ort genießt. ■

Zum Weiterlesen:

- www.kulinarischeserbe.ch
- www.swissworld.org
- www.myswitzerland.com
- www.switzerland-cheese.ch

tetenform gefüllt werden. Die „Mischchratzerli“ dagegen weisen eindeutig darauf hin, wie Hähnchen leben sollten, bevor sie zum kulinarischen Genuss werden. Bei diesem Essen aus dem Kanton Zürich werden die Hähnchenstücke angebraten und mit Gemüse und Pilzen in Weisswein gedämpft. Wer in der Schweiz Fisch kocht, greift oft zu „Egli“, einem Flussbarsch, der in vielen Seen zu Hause ist und dessen Filets für verschiedene Gerichte verwendet werden. Auch Felchen und Forelle sind beliebt. Kulinarische Farbtupfer innerhalb der Schweizer Esskultur setzt das Tessin in direkter Nachbarschaft zu Italien. Risotto (fast immer mit Rotwein zubereitet) hat hier einen festen Platz in Privathaushalten und der Gastronomie, ebenso wie die Polenta, der aus Maismehl hergestellte feste Brei, der in große Stücke zerteilt wird. Viel Zeit sollte man einplanen, um die Polenta wirklich gut hinzubekommen, denn die Masse muss ständig und stets in die gleiche Richtung gerührt werden. Ganz klassisch wäre die Zubereitung in einem großen, gusseisernen Topf über dem offenen Feuer. Im Tessin wird sie mit einer würzigen Pilz- oder Tomatensoße, nur mit Käse und Butter, als Beilage zu Fleisch- und Wildgerichten oder in einer Variante mit weißen Bohnen und der Schweinswurst „Luganighe“ gegessen. Eine andere Tessiner Besonderheit sind dank des milden Klimas die Esskastanien (Maroni), aus denen sich süße wie pikante Gerichte machen lassen: Kastanien-Eintopf mit Kohl, Kar-

toffeln, Speck und Luganighe genauso wie „Vermicelles“ (gekocht, püriert und als Dessert wie Spaghetti angerichtet).

Süßes zu besonderen Anlässen

Die Vorweihnachtszeit ist auch in der Schweiz die Hochphase der süßen Leckereien. Genauso, nämlich „Basler Läckerli“, heißt eine Lebkuchensorte mit jahrhundertealter Tradition, die ganz ohne Fett hergestellt wird. Honig, Pottasche, Kirschwasser, Zitronat und Orangeat (früher war es Ingwer), Mandeln, Zimt, Nelkenpulver, Muskat und Mehl gehören in diesen Lebkuchen. Er wird mittlerweile das ganze Jahr über angeboten. Auch andere Schweizer Regionen haben Süßes beizusteuern, das als Fertigprodukt zu bekommen ist und in alle Welt verschickt wird. So etwa die Engadiner Nusstorte aus dem Kanton Graubünden, deren leicht klebrige Füllung aus Walnüssen, Zucker, Honig und Sahne besteht. Die auch in Deutschland bekannte „Rüebli torte“ stammt aus dem Kanton Aargau. Sie war dort bis Mitte des vergangenen Jahrhunderts vor allem in Familien beliebt. Wegen der erhaltenen geraspelten Karotten galt sie als besonders gesund, was im Lauf der Zeit auch die professionellen Bäcker für sie einnahm. Ob das auch für die Zuger Kirschtorte gilt? Ihr Name führt in die Irre, denn sie enthält zwar Kirschen, jedoch ausschließlich in flüssiger Form: einige Esslöffel Kirschwasser dienen dazu,

Guter Geschmack kann so einfach sein: Italien



Essen, ob innerhalb der Familie oder auswärts, ist in Italien gegen alle Trends von Fast Food und einer immer schneller werdenden Alltagswelt vor allem ein geselliges Ereignis, das weit über die bloße Nahrungsaufnahme hinausgeht, und das seit über 2.000 Jahren. Von den legendären Festmählern im alten Rom über den kulinarischen Luxus in der Renaissance, als die Eliten ihre Bankette und Gesellschaften wie Theateraufführungen inszenierten, bis zu den Kochkünsten unserer Tage hat sich eine beeindruckende Küchen- und Esskultur entwickelt und gehalten. Sie setzte über Jahrhunderte den Maßstab in Europa, noch deutlich vor den Franzosen. So brachten Caterina und Maria de Medici bei ihren Eheschließungen mit französischen Königen angeblich eine Heerschar ihrer Köche mit nach Frankreich. Gleichzeitig prägten die kleinen Leute, Bauern und später Arbeiter, die Esskultur in Italiens Regionen maßgeblich mit durch bodenständige Gerichte, deren Geschmack immer noch überzeugt. Heute ist die italienische Küche Teil eines globalen kulinarischen Bewusstseins geworden: Pasta und Pizza sind

international, wenn auch meist nicht in der von den Italienern geschätzten Qualität. Als Ganzes betrachtet dürften italienische Lebensmittel und Gerichte *die* Exportschlager des Landes sein: Pizza, Pasta, Reis, Obst und Gemüse, Kräuter, Fisch und Meeresfrüchte, Schinken und Wurstwaren, Käse, Olivenöl, Balsamico-Essig, Wein, Prosecco und, und, und. Wer in Italien kocht, kann aus dem Vollen schöpfen und praktisch jede Zutat aus dem eigenen Land bekommen, inklusive Mandeln und Pistazien, wildem Fenchel, Safran oder Kapern, Artischocken, Peperoni oder Trüffel. Und wer, wo auch immer, italienisch kocht, kann dies auf jeder Stufe des kulinarischen Anspruchs tun – schnell für den Alltag oder anspruchsvoll für ein Mehr-Gänge-Menü. Selbst wenn die original italienischen Produkte aus Landwirtschaft, Wald und Meer nicht zu haben sind, lässt sich diese Küche dank einfacher Rezepte und überschaubarer Zutatenlisten überall umsetzen. Außerdem kam mittlerweile die wissenschaftliche Erkenntnis beim Verbraucher an, dass viele Zutaten und Zubereitungsformen aus den Küchen der Mittelmeerländer dem

körperlichen Wohlbefinden dienen. Genuss und Gesundheit gehen also Hand in Hand.

Eine junge Nation mit langer Geschichte

Ähnlich wie Deutschland fand auch Italien vergleichsweise spät zu seiner nationalen Einheit. Nach dem Zusammenbruch des riesigen Römischen Reiches als dem Zentrum europäischer Macht und Kultur über viele Jahrhunderte entwickeln sich die Landesteile unterschiedlich. Ein Flickenteppich von Territorien entsteht. Verschiedene fremde Herrscher wechseln sich regional begrenzt ab, zuerst Franken, Araber und Stauer. In der Renaissance spielen die Städte Florenz, Mailand und Venedig sowie der Kirchenstaat eine wichtige Rolle. Anschließend dominieren Spanier und Franzosen. Napoleons Einfluss ist in Italien nur von kurzer Dauer. Ihm folgen die Habsburger und im Süden bleiben die spanischen Bourbonen, deren Präsenz von der stärker werdenden Nationalbewegung („Risorgimento“) in Frage gestellt und schließlich abgelöst

wird. Nach bewaffneten Konflikten entsteht 1861 das Königreich Italien, das ab 1870 auch den Kirchenstaat in Rom einschließt. Anfang der 1920er-Jahre beginnt der Aufstieg von Benito Mussolini. Nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs entscheidet sich die Bevölkerung mit knapper Mehrheit für die Ablösung der Monarchie durch die Repubblica Italiana: Die Mitglieder des Königshauses Savoyen müssen Italien verlassen. Die heute rund 60 Millionen Italiener haben sich durch alle Zeiten ihre regionale Identität, auch in der Ess- und Kochkultur, bewahrt. Dazu kommt das extreme Nord-Süd-Gefälle, das sich wirtschaftlich, politisch und gesellschaftlich bemerkbar macht. Dabei geht es kaum um normale landsmannschaftliche Unterschiede, etwa dass sich der Neapolitaner in Mailand schwer tut oder der Südtiroler in Sizilien. Vielmehr sind der öko-

nomisch erfolgreiche Norden und der deutlich schwächere Süden samt Mafia bis heute zwei verschiedene Welten mit der Hauptstadt Rom als Grenzlinie. Die Leidenschaft für gutes Essen und Trinken aber, überdurchschnittlich häufig auch auswärts gepflegt, eint die Menschen von Mailand bis Palermo.

Am Anfang stehen die Antipasti

Das mitteleuropäische Tellergericht mit Fleisch und Beilagen gibt es in Italien so nicht, die Reihenfolge Vorspeise, Hauptgericht und Dessert durchaus, zum Beispiel wenn es zur Mittagszeit schnell gehen muss. Also: ein wenig marinier-tes Gemüse zum Einstieg, danach eine Pasta mit Meeresfrüchten oder Fleischragout und zur Abrundung eine süße Kleinigkeit oder etwas Käse. Doch die

klassische Speisenfolge in italienischen Familien und Restaurants geht ein ganzes Stück weiter. Zu einer kompletten Hauptmahlzeit, die meistens am Abend eingenommen wird, gehören Aperitivo, Antipasti, Primo Piatto, Secondo Piatto samt Contorni sowie zum Abschluss Dolci oder Formaggio und Caffè. Italienische Antipasti sind in Deutschland heute wohl bekannt und im Supermarkt an der Frischetheke oder im Glas in eingelegerter Form zu bekommen. Der „italienische Vorspeiseteller“ hierzulande ist meist eine Mischung dessen, was in Italien regionale Spezialitäten sind. Das edle Carpaccio vom Rind wurde in Harry's Bar in Venedig als strenge Fleischdiät für eine gute Kundin kreiert und nach dem Namen eines Malers benannt. Rother Schinken (allen voran Parma und San Daniele), schmackhafte Salamis (zum Beispiel mit Fenchelsamen aus der



Foto: © Reicher/Fotolia.com



Foto: © basiw/Fotolia.com



Foto: © Comignero Silvana/Fotolia.com

Italienische Spezialitäten, längst auch bei uns zu Hause: Carpaccio vom Rind, Gnocchi mit Salbutter, Ribollita, Schwertfisch



Foto: © Pfingstrose/Fotolia.com



Ein Klassiker: Tiramisu

Toscana) oder Mortadella gibt es eher im Norden und der Mitte als „Affetato“, während der Meeresfrüchtesalat oder „Antipasto di pesce“ im Süden häufiger sind. Eine sizilianische Spezialität erinnert an die arabische Herrschaft über die Insel: Arancini sind frittierte Reisbällchen, deren Grundmasse Käse, Fleisch, verschiedene Gemüse oder Pilze kleingehackt enthält. Die „Crostini“ (kross geröstete Weißbrotscheiben) mit ihren pikanten warmen Belägen wie Pilzen, Le-

berpastete oder einer Tomaten-Kapern-Sardellen-Mischung finden sich fast überall, ebenso die Klassiker „Prosciutto e melone“ und „Caprese“ (Mozzarella, Tomaten, Basilikum), letztere besonders gerne auf den italienischen Speisekarten im Ausland.

Primo Piatto oder die warme Alltagsküche

Pasta pur, gefüllt oder überbacken, Risotto, Gnocchi aus Kartoffeln, Pizza, Polenta aus Maisgrieß, in Südtirol und dem Trentino Knödel (Canederli) und je nach Region auch Suppen – der Primo Piatto (erster Gang) bietet für jeden Geschmack etwas. Er steht gleichzeitig für das schnelle Gericht, das zu Mittag teilweise die große Menüabfolge in den Privathaushalten und Kantinen, Mensen und Gaststätten abgelöst hat. Weit über hundert Pasta-Sorten und noch viel mehr Soßen- und Beilagenrezepte sorgen für genügend Abwechslung. Denn Butter, Olivenöl, Tomaten-, Käse- oder Sahnesoßen, Pesto, Fleisch, Innereien, Wild, Fisch- und Meeresfrüchte sowie Gemüse und Gewürze bieten schier unendliche Variationsmöglichkeiten. Der selbstgemachte Nudelteig macht dabei im Vergleich zu den Fertig-

produkten den Unterschied, denn der Geschmack von Ravioli, Lasagne oder Papardelle (breite Bandnudeln) gewinnt dadurch enorm. Trotz großer industrieller Pasta-Produktion fertigen viele Gastronomen und Familien ihre Teigwaren selbst. Die Besonderheit in Italien ist ihre Zusammensetzung: Ei wird praktisch nicht verwendet, dafür gehört Hartweizengrieß hinein. Bei so vielen Möglichkeiten können sich die anderen primi piatti eher regional profilieren. In Venetien, der Lombardei und dem Piemont ist das Risotto beliebt, in den ländlichen Regionen des Nordens und der Mitte die Polenta, die im 19. Jahrhundert oft das Hauptnahrungsmittel armer Bauern war. Aus der bäuerlichen Küche, die bei harter körperlicher Arbeit sättigend sein musste, stammen auch Suppenrezepte wie die deftige Brot-Gemüse-Suppe Ribollita aus der Toskana, Minestrone aus der Lombardei oder Kichererbsensuppe aus der Basilikata. Cremige, durchpassierte Suppen finden sich in der italienischen Küche nicht. Dagegen gibt es diverse, meist sehr reichhaltige Eintopferichte, für die neben Gemüse, Kartoffeln, Reis oder Graupen auch Schweinefüße, fette Würste oder Speck verwendet werden.



Kleine italienische Gaststättenkunde

Ristorante scheint richtig zu sein für den hungrigen Gast in Italien. Ja, wenn man die komplette italienische Speisenabfolge wünscht, dazu eventuell internationale Speisen zur Auswahl haben möchte, sich zwei bis drei Stunden Zeit nehmen kann und die Hauptmahlzeit des Tages einnimmt.

Etwas einfacher im Anspruch ist das Angebot einer *Trattoria*. Regionale warme Gerichte zu erschwinglichen Preisen finden sich hier. Wie im *Ristorante* gehören Stofftischdecke und -servietten selbstverständlich dazu; ein in Deutschland leider oft verschwundener Aspekt der Esskultur. Wenn es schnell gehen soll, betritt man eine *Paninoteca* (warme, belegte Brötchen, Toasts, Pizzastücke, Salate, auch zum Mitnehmen), eine *Rosticceria* (Imbiss bzw. Geschäft mit meist gegrillten oder frittierten Speisen, auch zum Mitnehmen) oder einfach eine *Bar*. Stehend (der Sitzplatz erhöht zumindest in den Touristengebieten den Preis enorm) gibt es Kaffee, Tee, Getränke mit und ohne Alkohol sowie herzhaftes Snacks und süßes Gebäck. Viele Italiener nehmen hier auf dem Weg zur Arbeit ihr Frühstück ein. Während des Tages kommen sie immer wieder in eine *Bar*: auf einen schnellen Kaffee, für einen Aperitif, zum Plaudern oder Zeitunglesen oder sie verkürzen sich die Zeit bis zum späten Abendessen, das im Sommer manchmal erst gegen 21.00 Uhr beginnt. Wer Süßes sucht, geht in die *Pasticceria* (Konditorei), die überall im Land und ganz besonders auf Sizilien unglaubliche Köstlichkeiten bietet, oder gönnt sich den kühlenden Genuss von Produkten einer *Gelateria*.

Käse aus Italien

„Käse wäscht den Mund“, sagt eine Redensart aus der Lombardei. So ist es kein Wunder, dass als Dessert in dieser Region meist Käse statt Süßem auf den Tisch kommt. Gorgonzola, Bel Paese, Taleggio und Mascarpone stammen aus der Lombardei. Aber auch viele andere Landesteile haben Spezialitäten zu bieten, die zur Ausstattung jeder gut sortierten Käsetheke im In- und Ausland gehören. Ganz vorne in der Bekanntheit rangiert der Parmesan, der über Pasta gerieben oder über den mitteleuropäischen „Trendsalat“ Rucola geraspelt wird. Hier gilt es, das Original von der industriellen Produktion und diversen Nachahmerprodukten zu unterscheiden. Der echte, wertvolle „Parmigiano Reggiano“ ist ein Hartkäse aus Kuhmilch, trägt das EU-Schutzsiegel, wird seit Jahrhunderten ausschließlich in kleinen Käsereien in der Emilia-Romagna hergestellt, bleibt mit dem Großteil seiner Produktion in Italien und ist durch seinen Preis deutlich vom Rest zu unterscheiden.

Ähnliches gilt für den Frischkäse Mozzarella, der in seiner Ursprungsform aus der Gegend rund um Neapel in Kampanien stammt, aus Büffelmilch hergestellt wird und ebenfalls europaweit als „Mozzarella di Buffalo Campana“ geschützt ist. In der Lebensmittelindustrie wird er aus Kuhmilch produziert.

Gleich mehrere EU-geschützte regionale Varianten kann der Pecorino aus Schafsmilch für sich beanspruchen: romano, sardo, siciliano und toscano. Von frisch bis reif bedient er jede Geschmacksrichtung einschließlich einer äußerst gewöhnungsbedürftigen Variante aus Sardinien: Der „Casu marzu“ ist ein fauliger, überreifer Pecorino, der lebende Maden enthält.



Foto: © Consorzio 1

Secondo Piatto mit Fisch oder Fleisch

Der eigentliche Hauptgang heißt secondo piatto. Auf diesem Teller (piatto) wird Fleisch (Rind, Kalb, Lamm, Wildschwein, Kaninchen, Perlhuhn usw.) oder Fisch serviert. Die lange Küste und die zahlreichen Seen haben viele Fischarten zu bieten: zum Beispiel Schwertfisch in Sizilien und Kalabrien, Seezunge und Goldbrasse in Apulien oder Forellen in Südtirol und an den oberitalienischen Seen. Fritto Misto, fast überall an den Küsten erhältlich, sind kleine Fische, Garnelen und Tintenfischringe, die frittiert auf den Tisch kommen. Fleisch, Wild und Geflügel werden noch vielfältiger eingesetzt und je nach Bedarf gekocht, geschmort (in Italien sehr beliebt, in der Auslandsküche weniger bekannt) oder scharf angebraten. So zum Beispiel Bistecca alla fiorentina (T-Bone-Steak vom Chianina-Rind, das bei großer Hitze auf dem Grill zubereitet wird), Bollito misto aus dem Piemont (Rindfleisch, Kalbszunge, Kalbsbrust und Poularde werden gekocht und mit einer Kräuter-Vinaigrette serviert), Ossobuco aus der Lombardei (geschmorte Kalbshaxe) oder Saltimbocca alla romana (Kalbsschnitzel mit Salbei und Parmaschinken). Auffällig ist die Vorliebe für Innereien, ins-

besondere Kutteln, die sich in zahlreichen italienischen Regionalküchen finden. Der Hauptgang wird von Beilagen („Contorni“) begleitet, die man im Restaurant separat bestellt: Salat, Gemüse (kurz gegart und fein gewürzt) und Pommes frites. Von Anfang an auf dem Tisch steht daheim und in der Gastronomie (Weiß-)Brot, ob als dünne, knusprige Stangen (Grissini, ursprünglich aus dem Piemont) oder frisch geschnitten vom Laib, zum Beispiel die Sorte Pugliese in Apulien. Je weiter man in den Süden kommt, desto höher ist der Brotkonsum. Auch das ist typisch für die wirtschaftlichen Unterschiede und Zeichen für die (frühere) Dominanz der Landwirtschaft in Süditalien. Denn es war praktisch, kostengünstig und nahrhaft, das Brot mit Öl, Käse oder Gemüse zur Feldarbeit mitzunehmen. Eine Brotspezialität, ursprünglich aus Ligurien und den süditalienischen Provinzen, ist die „Focaccia“ aus Mehl, Salz, Hefe und Wasser, die einer besonders dicken Pizza ähnelt. Diese Zwischenmahlzeit gibt es in Bars, im Straßenverkauf oder selbstgemacht zu Hause. Sie wird entweder nach dem Backen belegt, mit Olivenöl bestrichen oder mit Füllung (Schinken, Käse, Zwiebeln, Tomaten, Gemüse etc.) aufgebacken.

Süßes zum Schluss

Panna cotta, Tiramisu, Cassata oder Zabaglione – diese kleine Liste bekannter Desserts klingt wie die Opernarie eines italienischen Komponisten. Und die Süßspeisen sind wirklich in den höchsten Tönen zu loben. Aber neben den meist sehr kalorienintensiven Kreationen gibt es überall auch Obstsalat („Macedonia“) aus heimischen Früchten sowie vor allem im Süden erfrischendes Sorbet und „Granita“, für die tiefgekühlter Fruchtsaft oder Kaffee und Zucker zu feinen Eisstückchen zerhackt werden. Klassische Kuchen mit Belag sind in Italien kaum bekannt. Landesweit beliebt ist jedoch zu den Festtagen der kuppelförmige Panettone (Hefeteig mit Sultaninen, Orangeat und Zitronat) aus Mailand, der – vielfach auch bei uns – überall in den Supermärkten vor Weihnachten italienisch schön verpackt zum Verkauf bereitsteht. ■

Zum Weiterlesen:

- www.zeit.de/2003/50/A-Kochbuch_N
- www.enit-italia.de
- Anna Del Conte: *Gastliches Italien, München (2001)*

Gesunde Küche jenseits von Gyros und Pommes: Griechenland



Foto: fotolia/samott



Griechenland ist ein Land voller geographischer Besonderheiten: Der Gebirgsanteil beträgt fast 80 Prozent, rund 3.000 Inseln gehören zum Staatsgebiet und der geografisch südlichste Punkt Europas befindet sich auf der Insel Gavdos südlich von Kreta. Bezüglich der Esskultur bietet Hellas weniger Hervorstechendes, und Gourmets werden Errungenschaften der griechischen Küche selten hervorheben. Doch diese auf Gyros, Souvlaki und Bauernsalat zu reduzieren, wie es die Speisekarten griechischer Restaurants in Deutschland manchmal nahelegen, greift eindeutig zu kurz. Die griechische Küche ist einfach und bodenständig, aber durch ihren hohen Gemüseanteil und den Einsatz von Olivenöl mediterran-bekömmlich und gesund. Außerdem überzeugen viele Gerichte durch hochwertige Zutaten aus dem eigenen Land und deren fantasievolle Zubereitung. Kulinarisch interessant ist die Verwendung zahlreicher Wildkräuter und -gemüsearten sowie der hohe

Anteil von Schaf- und Ziegenprodukten, sowohl beim Fleisch als auch bei der Milch. Der Pro-Kopf-Verbrauch an Schaf- und Ziegenfleisch ist vermutlich der mit Abstand höchste in der EU. Über zwölf Prozent der Arbeitnehmer sind laut Internetseite der griechischen Botschaft heute noch in der Landwirtschaft beschäftigt. Für Deutschland hat die Bundeszentrale für politische Bildung noch knapp zwei Prozent der Beschäftigten in diesem Sektor ermittelt. Die große Mehrheit der Griechen bekennt sich zur griechisch-orthodoxen Kirche, und viele halten sich – in unterschiedlicher Intensität – an deren Fastenzeit. Das bedeutet, insgesamt fast zehn Fastenwochen im Jahr fleischlos zu kochen. Immer und überall findet man in Griechenland jedoch Brot auf dem Tisch; es gehört wie Wasser zu allen Speisen dazu. Das gilt von der kleinen Taverne bis hin zum edlen Speiselokal. In Griechenland ist es üblich, dass derjenige, der zum Essen eingeladen hat, auch die Bestellung vor-

nimmt. Dabei gibt es selten ein Menü, sondern jeder Gang wird einzeln zusammengestellt und kommt in vielen Schüsseln und Tellern (Vorspeisen) sowie auf großen Platten (Fleisch und Fisch) für alle auf den Tisch. Und wo bleiben Gyros und Souvlaki? Beide sind original griechisches Fast Food und in Imbissen zu haben. Auf dem Speisezettel guter Restaurants oder in der Familienküche wird man sie selten finden.

Geschichte

Das Leben im Griechenland der Antike kennenzulernen, ist Pflichtprogramm für jeden Schüler. Denn bereits ab dem 5. Jahrhundert vor Christus bildeten Theater, Olympia, Demokratie sowie große Dichter, Denker und Wissenschaftler das Fundament, das die europäische Zivilisation bis heute prägt. Mit Alexander dem Großen erreichte die Region ihren letzten Höhepunkt an Einfluss und Macht; um 150 vor Chris-

tus wurde sie von Rom erobert. Durch die Verschiebung und Teilung des Römischen Reiches in Richtung Osten um 400 wurde auch Griechenland Teil des byzantinischen Reichs. Ende des 14. Jahrhunderts begann die fast 400-jährige Herrschaft der Osmanen. Ab Anfang des 19. Jahrhunderts regte sich zunehmend Widerstand dagegen. 1821 begann der griechische Unabhängigkeitskrieg und die Staatsgründung des modernen Griechenland erfolgte 1830. Den neuen Monarchenthron besetzten die europäischen Mächte nach ihren Wünschen. Otto von Bayern, jüngerer Bruder von König Ludwig I., wurde erster König bis zur Vertreibung 1862. Dann folgten ein dänischer Prinz mit seinen Nachkommen und 1924 die Gründung der Republik als ein Zwischenspiel, bevor 1935 die Königsfamilie zu-

rückkehrte. Im Zweiten Weltkrieg war Griechenland blutiger Schauplatz unter deutscher Besatzung. Direkt nach Kriegsende herrschte ein dreijähriger Bürgerkrieg. Von 1967 bis 1974 litt das Land unter einer Militärdiktatur, bevor es nach und nach den Weg in die Reihe der europäischen Demokratien fand. Seit 1981 ist Griechenland Mitglied der EG und seit 2001 der Europäischen Währungsunion. Von den rund 10,7 Millionen Einwohnern leben über vier Millionen im Großraum Athen.

Appetithäppchen und Suppen

Auf einer Speisekarte im Restaurant heißen die Vorspeisen „Orektiká“, aber der Begriff „Mesédes“ ist geläufiger. Egal ob in einer Taverne (zum Ausge-

hen am Abend und fast immer mit einem Holzkohlegrill ausgestattet), einem Speiselokal oder daheim in der Familie – die warmen und kalten Appetithappen sind ein Grundpfeiler der griechischen Esskultur. Von ganz einfach, etwa Fetakäse beträufelt mit Olivenöl, bis zu echten Gerichten im Miniaturformat ist alles zu haben: Tsatsikí, bemehlte, in Öl ausgebackene Zucchini- und Auberginenscheiben, Wildgemüse mit Zitronensaft, weißer Bohnensalat, gefüllte Weinblätter, Hackfleischbällchen, diverse Pasten (aus Gemüse, Käse oder Fischrogen), gebratener Käse, in Essig eingelegter Oktopus, in Öl eingelegte Sardinen, überbackene Muscheln, gebratene Fleischspieße oder -stückchen sowie der echte griechische Bauernsalat aus Gurke, Tomate, Oliven und Feta-Stückchen.



Foto: © Wilim Ilieni/Id/Fotolia.com



Foto: © Elzbieta Sekowska/Fotolia.com



Foto: © JPC-PRODI/Fotolia.com

Typisch griechisch: Gemischte Vorspeisen, Hühnchen mit Zitronensauce (Avgolemóno), Wildkräuter mit Olivenöl und Halvá



Foto: © HI Photo/Fotolia.com

Wer sich eine Suppe als Vorspeise wünscht, wird weniger Glück haben. Denn sie gibt es fast nur in der kalten Jahreszeit, ist dann aber häufig Hauptgericht. Im Sommer gibt es auch kalte Suppen. Die dickflüssige Konsistenz der meisten warmen Suppen entsteht durch Bohnen, Erbsen, Linsen, Kichererbsen, aber auch zerdrückte Kartoffeln oder Reis. Unterschiedlichste Gemüse werden dafür alleine, als Mischung oder auch in Fischsuppe verarbeitet. Bei dieser wiederum kommen Brühe und Fischstücke häufig getrennt auf den Tisch. Die Bohnensuppe „Fasoláda“ ist ein Klassiker der griechischen Küche und manchmal auch in Gaststätten bei uns zu bekommen. Bevor die über Nacht eingeweichten weißen Bohnenkerne in Flüssigkeit etwa 90 Minuten weich köcheln, werden Zwiebeln und Suppengemüse in Öl angedünstet. Ebenfalls beliebt ist Hühnersuppe mit Reis und Zitronensoße. Diese griechische Spezialität heißt „Avgolemóno“ und besteht aus Zitronensaft und aufgeschlagenem Ei.

Alltagsküche

Geschichtetes und Geschmortes aus dem Backofen, Fleisch oder Fisch gegrillt – so einfach klingt die Alltagsküche auf einen Nenner gebracht. Der genauere Blick offenbart dann aber eine

erstaunliche Vielfalt; vor allem beim Gemüse! Denn Gemüse ist, im Gegensatz zu vielen anderen Ländern, in Griechenland selten „nur“ Beilage, sondern oft ein Hauptgericht. Zum Beispiel „Jemistá“, mit Reis und Gewürzen gefüllte Fleischtomaten und Paprika, die im Ofen (mit Kartoffeln) schmoren. „Laderá“ heißt „in Öl Gegartes“ und kann sich in der griechischen Küche auf etliche Gemüsezubereitungen beziehen: Zucchini, Auberginen, Tomaten, Okra, Bohnen, Lauch, Sellerie, Spinat und viele mehr. Außerdem gibt es diverse Gemüsefrikadellen, die mit Käse oder Reis ihre Festigkeit erhalten. Auch die weit verbreiteten Pitas aus Filoteig haben meist Füllungen aus Gemüse, Kartoffeln, Käse, Eiern oder Mischkräutern, seltener aus Fleisch.

Wenn Gemüse und Fleisch zusammenkommen, geschieht das oft in geschichteter Form. Diese Art der Zubereitung stammt aus dem arabischen Raum. Bekanntestes Beispiel dafür ist „Mousakás“ aus Kartoffelscheiben, Auberginen, (Lamm-)Hackfleisch, Käse und Béchamelsoße. „Pastitsio“ ist ein Auflauf aus Hackfleisch und Makkaroni. Fleisch und Fisch werden vor allem gegrillt, gebraten oder geschmort. Die Varianten aus dem Backofen garen häufig mit Tomaten, Zwiebeln, Kartoffeln, gelegentlich auch mit Sellerie oder Karotten. Pommes frites und Reis sind die

typischen Beilagen. Lammfleisch und Huhn sind traditionell beliebt. Schwein, Rind und Kalb haben allerdings in den vergangenen Jahrzehnten deutlich an Zuspruch gewonnen und müssen importiert werden, um den Bedarf zu decken. „Stiffado“ nennt man alle Schmorzubereitungen mit kleinen Zwiebeln und Fleisch von Kaninchen, Rind, Lamm oder Fisch. Eine Zimtstange liefert den besonderen Geschmack – ein osmanisches Erbe genauso wie Lammfleisch mit Joghurt. Wie in vielen Landesküchen gibt es auch in Griechenland Frikadellen. Doch die Würze macht den Unterschied: „Keftedákia“ werden in Olivenöl gebraten und mit Oregano, Kreuzkümmel oder Minze verfeinert. Die Mittelmeerfische und Meeresfrüchte bieten ebenfalls zahlreiche Möglichkeiten, Olivenöl, Gewürze und Gemüse einzusetzen. Besonders häufig kommen Oktopus und andere Tintenfische auf den Tisch, die gefüllt, mariniert oder gegrillt sein können.

Festliches

Weihnachten, Neujahr, Geburts- und Namenstage – es gibt etliche Gelegenheiten für festliche Speisen. Aber: Das Osterfest ist für viele Griechen der Höhepunkt des Jahres. Ostern bedeutet einen Großeinsatz in der Küche. Aber



Foto: © Africa Studio/Fotolia.com

Ohne Olivenöl geht gar nichts

Olivenöl und seine vielfältigen Einsatzmöglichkeiten sind so alt wie Griechenland selbst. Es dient(e) als Brennstoff, zur Körperpflege und als Heilmittel. Die Verwendung als Nahrungsmittel gehörte anfangs nicht zu den wichtigen Funktionen. Dafür ist Olivenöl heute in Griechenland eine unersetzliche Zutat. Für nahezu jedes Gericht – Vorspeisen, Salate, Gemüse, Fleisch, Fisch, Gebäck – ist Olivenöl von Nöten. Man kocht, brät oder backt damit. Nur selten kommen andere pflanzliche Öle oder Butter und Margarine zum Einsatz. Stattdessen gibt es in vielen Haushalten einen Vorrat an verschiedenen Ölsorten von zart und mild über zitronig-würzig bis pikant, die jeweils für unterschiedliche Zubereitungsformen oder Speisen gedacht sind. Aber die Olive ist nicht nur flüssig, sondern auch als Frucht allgegenwärtig. Pinienkerne, Nüsse, Gurkenstückchen und Oliven sind das Mindeste, was man einem Besucher zum Getränk anbietet. Der Ruf des griechischen Olivenöls ist ordentlich und es ist preislich konkurrenzfähig. Die besten Olivenanbaugelände lokalisieren Experten im südlichen Peloponnes bei Kalamáta und auf der Insel Kreta.

bevor alles vor- und zubereitet und im großen Familien- und Freundesrund genossen wird, prägt die Fastenzeit der orthodoxen Kirche das kulinarische Leben. Wer die Vorgaben konsequent befolgt, verzichtet auf Fleisch, Fisch, Eier, Käse und Butter. Viele Griechen halten sich daran. Man läutet die Fastenzeit mit typischen Speisen ein: Muscheln, Austern, Oktopus, Frühlingszwiebeln, in Essig eingelegtes Gemüse, Saubohnen, die Fischrogencreme „Taramosaláta“, das Erbsenpüree „Fáva“, Halvá sowie Brot. Am Karsamstagabend endet die Fastenzeit nach der Auferstehungsfeier mit der traditionellen Ostereier, die es üblicherweise nur an diesem Tag gibt. Sie bestehen aus den Innereien der für Ostern geschlachteten Lämmer, aus Kräutern, Frühlingszwiebeln, etwas Reis sowie der Zitronen-Eier-Soße Avgolemóno zum Eindicken. Nach dem Gottesdienst am Sonntag beginnt dann das große Fest, zu dem viel Tanz und Musik gehören. Man grillt Lämmer am Spieß über Holzkohle, und rot gefärbte Ostereier in großer Zahl sind ein Muss.

Süßes und Flüssiges

Eine komplette griechische Mahlzeit endet selten mit einem Dessert, wie wir es kennen. Frische Früchte der Saison bilden den Abschluss des Essens daheim und im Restaurant. Im Winter reichen dafür auch Orangen- oder Apfelschnitze, die auf einem Teller angerichtet und mit Zitronensaft und Zimt verziert werden. Süße Leckereien gibt es dennoch zuhauf, und etliche beinhalten Honig. Viele Anlässe laden dazu ein, Süßes zuzubereiten oder in einer Konditorei („Sacharoplatío“, wörtlich „Zuckerformer“) zu kaufen: Familienfeiern, kirchliche Feiertage, Namens-tage oder einfach der Besuch von Gästen. Man reicht die für den mitteleuropäischen Geschmack zuweilen sehr süßen und häufig gefüllten Küchlein, Röllchen, Bällchen, Blätterteigbackwaren, Plätzchen, Torten oder kandierten Früchte am Nachmittag und späteren Abend. Beliebt sind „Löffelsüßigkeiten“, die in einer Schale serviert werden, an der Löffelchen hängen, so dass sich jeder bei den in Sirup eingelegten Fruchtstücken selbst bedienen kann. An Weihnachten und Neujahr bevorzugen die Griechen mit Puderzucker be-

stäubtes Mandelgebäck. Viele der süßen Leckereien erinnern an türkische und arabische Spezialitäten. Hier hat die jahrhundertelange osmanische Besatzung neben den beliebten Pitas kulinarisch ihre deutlichsten Spuren hinterlassen. Ein süßer Klassiker in ganz Griechenland ist bis heute Joghurt mit Honig und Walnüssen. Es kann insbesondere im Sommer auch als leichte Abendmahlzeit dienen.

Wer in Deutschland griechisch essen geht, bekommt mit der Rechnung oft einen Ouzo angeboten. In Griechenland ist der Anisschnaps dagegen ein Aperitif am Nachmittag oder frühen Abend, der gerne mit Wasser ver-

dünnt wird und zu dem Nüsse, oft aber auch „Mesédes“ gereicht werden. Bekannt sind außerdem Likörweine aus der kleinbeerigen Muskatellertraube, zum Beispiel von der Insel Samos. Zahlreiche griechische Weiß- und Rotweine haben mittlerweile ein gutes internationales Renommée und konnten das „Retsina-Image“ vergangener Zeiten erfolgreich hinter sich lassen. Für diesen lange in Griechenland vorherrschenden Wein wurde der Most mit Pinienharz versetzt, um ihn länger haltbar zu machen. ■



Foto: © Eskymaks/Fotolia.com

Käse in Griechenland – die unbekannte Vielfalt

Feta, der weiße, leicht bröckelige Schafskäse, dessen dicke, scheibenartige Stücke in einer Salzlake schwimmen – das ist es meist schon, was außerhalb Griechenlands über den dortigen Käse bekannt ist. Der Feta aus unseren Supermarktregalen ist zudem oft sehr salzig, denn das ermöglicht die für den Export wichtige, vergleichsweise lange Lagerfähigkeit. In Griechenland findet man viele Fetასorten – mal härter, mal sämiger, mal bröckeliger. Aber es gibt zahlreiche weitere Käsesorten, zum Beispiel „Kefalotiri“ (salziger, hellgelber Hartkäse mit fester Rinde; wird häufig gerieben verwendet), „Graviéra“ (fettreicher, salzreicher Hartkäse mit kleinen Löchern), „Kaséri“ (halbfest, gelblich, mild, Cheddar-ähnlich) oder „Kopanisti“, ein gepfeffertes Weißkäse, den es aus Kuh-, Schaf- und Ziegenmilch gibt. Laut EU-Statistiken haben die Griechen nach Frankreich den höchsten Pro-Kopf-Verbrauch an Käse. In vielen Gerichten kommt Käse zum Einsatz, und auch für die „Mesédes“, die kleinen warmen und kalten Vorspeisen, ist er wichtig, entweder als Feta, gebratener Käse oder zum Überbacken. Die meisten griechischen Käsesorten werden aus Schaf- und/oder Ziegenmilch hergestellt – im Gegensatz zum auch bei uns erhältlichen, eher festen griechischen Joghurt, der aus Kuhmilch besteht.

Tapas, Paella und ganz viel Sonne: Spanien



Ein Königshaus, das regelmäßig für Berichte in den Boulevardblättern sorgt, die Tradition des Stierkampfes, die trotz jährlicher Todesopfer weiterhin ihre Bewunderer hat, und ein Land, in dem Einheimische und Urlauber gleichzeitig Ski fahren, Sonnenbaden, Wandern, Pilgern und wilde Tiere wie Bären, Wölfe oder Luchse beobachten können – all das ist Spanien. Dazu kommen Spezialitäten, die im Bewusstsein von Kochenden und Essenden auch außerhalb des Landes präsent sind wie Tapas, Paella, Gazpacho, Aioli, Iberico-Schinken oder Chorizos, die spanischen Würste, außerdem eine vielfach imitierte Gourmetküche, die mehr mit Konzentraten und Aromen denn erkennbaren Endprodukten auf dem Teller arbeitet – all das ist ebenfalls Spanien. Aber: Im Großen und Ganzen hat das Land eine bodenständige Küche mit regionalen Zutaten und einfachen, aber schmackhaften Gerichten, deren Eigenart auf die Einflüsse zahlreicher Völker zurückgeht, die den spanischen Boden in

den vergangenen 3.000 Jahren erobert und/oder bewohnt haben: Griechen, Römer, Araber, Juden und Christen; außerdem die großen Seefahrer und Entdecker, die viele bis dahin unbekannte Produkte aus der Neuen Welt in die Alte brachten.

3.000 Jahre Geschichte

Um 1.000 vor Christus waren die Phönizier als Seefahrer und Händler bereits Siedler an den Südküsten Spaniens, zum Beispiel im heutigen Cádiz. Später folgten die Römer, die laut Quellenberichten den Schinken aus ihrer damaligen Kolonie „Hispania“ besonders schätzten. Die Westgoten lösten sie ab. Die Ankunft der Mauren aus Nordafrika im achten Jahrhundert war der Beginn einer mehrere Jahrhunderte dauernden Blütezeit. Denn von ihrer Architektur, dem Garten- und Landschaftsbau, ihrer Kochkunst, Technik, aber auch Literatur, Philosophie und insbesondere

Toleranz gegenüber anderen Religionen profitierte das Land bis Ende des 15. Jahrhunderts. Da beendeten die Könige Isabella I. von Kastilien und Ferdinand II. von Aragón die „Reconquista“ (Rückeroberung) des Landes erfolgreich und Spanien wurde tief katholisch inklusive einer teils brutalen Inquisition. Ab Anfang des 16. Jahrhunderts waren die Habsburger auf dem spanischen Thron, anschließend die Bourbonen. Nach und nach verlor das Land seine dominierende Stellung zur See und in den Kolonien in Mittel- und Südamerika. Anfang des 20. Jahrhunderts war Spanien im europäischen Vergleich weit zurück. Der Spanische Bürgerkrieg (1936-1939) als nationales Trauma, dessen Wirkungen teilweise heute noch zu spüren sind, brachte General Franco an die Macht. Erst nach dessen Tod und dank des jungen Königs Juan Carlos gelang Spanien der Weg in die Demokratie. Die rund 47 Millionen Menschen (einschließlich der Inseln), die

heute in der parlamentarischen Monarchie leben (davon rund 12 % ausländischer Herkunft), sprechen teilweise mehrere einheimische Sprachen. Denn neben „Spanisch“ (eigentlich „Kastilisch“) sind in einzelnen Regionen zusätzlich Katalanisch, Galizisch und Baskisch offizielle Amtssprachen. Die größten Metropolregionen des Landes sind die Hauptstadt Madrid mit rund sieben Millionen und Barcelona mit 4,9 Millionen Einwohnern.

Tapas als Lebensgefühl

Die vielleicht typischste Eigenart der spanischen Esskultur hat viel mit der Lebensweise, der Art der Menschen und der geografischen Lage des Landes zu tun: die Temperaturverhältnisse sorgen

dafür, dass es eine lange Mittagspause zur heißesten Zeit des Tages gibt. Das Abendessen als wichtigste Mahlzeit des Tages findet entsprechend meist sehr spät statt – im Sommer nicht vor 21.00 oder 22.00 Uhr. Aber natürlich braucht es angesichts des spärlichen spanischen Frühstücks kulinarische Kleinigkeiten, um die Zeiten zwischen den Hauptmahlzeiten zu überbrücken. In Spanien heißen diese Kleinigkeiten „Tapas“ (oder „Pinchos“ im Baskenland). Das Besondere an ihnen ist ihr kommunikativer Aspekt: Während des Essens pflegen die Spanier ihre lebhafteste Kommunikation, die im zwanglosen öffentlichen Raum zum Volkscharakter gehört. In der Mittagspause und nach der Arbeit strömen viele in die entsprechenden Tapas-Bars und einfachen Gaststätten. Andalusien

gilt als die Hochburg des Tapas-Genusses. Auf die Besucher wartet eine unglaubliche Vielfalt an Häppchen, die von kleinen Knabberereien, Oliven oder Wurst- und Käsestückchen über Anchovis, Schinken, frittiertes Gemüse, gebratene Kartoffeln und kleine Salate bis hin zu warmen Fisch-, Meeresfrüchte-, Fleisch- und Wildgerichten oder Tortilla reichen. In Soße gegarte Speisen werden meist in „Cazuelitas“, kleinen braunen Tontöpfchen serviert; Spießchen und Gegrilltes kommen oft direkt aufs Brot und manche Spezialitäten werden auf der heißen Eisenplatte zubereitet (vor allem Champignons und Meeresfrüchte). Wein, manchmal Bier, Wasser und andere nichtalkoholische Getränke gehören als Begleiter dazu. Eine flüssige spanische Spezialität soll den Tapas



Foto: © Hero/Fotolia.com



Foto: © Mauritius



Foto: © Mauritius

Spezialitäten aus Spanien – weltbekannt: Tapas, Rioja, Tortilla und Crema Catalana



Foto: © Bernd Juergens/Fotolia.com

ihren Namen gegeben haben: „Tapa“ heißt Deckel, und einen solchen haben die spanischen Wirte auf die Weingläser ihrer Gäste gelegt, um Fliegen abzuhalten. Anfangs war ein Tapa nur ein Stück Brot, dessen Einfachheit „Olive für Olive“ bis zum heutigen beeindruckenden Angebot erweitert wurde.

Alltagsküche

Zu einem normalen warmen Essen am (Nach-)Mittag oder Abend gehören in Spanien, ebenso wie in Frankreich und Italien, drei Gänge: Vorspeise, Hauptgang und Dessert. Dazu kommen Weißbrot und Wasser auf den Tisch. Die spanischen Vorspeisen haben einen leichteren Charakter als ihre italienischen und französischen Pendanten: Salat, Gemüse oder eine Suppe ist oft ausreichend. Die überall im Land beliebten Eintöpfe, meist mit Hülsenfrüchten (Kichererbsen oder Bohnen), Paprika, Kartoffeln, Tomaten oder Innereien zubereitet, entsprechen dagegen fast schon einer ganzen Mahlzeit. Sie sind die Favoriten in Herbst und Winter und haben ihren Ursprung in den bäuerlich-ländlichen Regionen. Je nach Landesteil und Nähe zum

Meer sind eher Fisch und Meeresfrüchte oder Fleisch und Wurstwaren dominant: Fleisch (besonders gerne von Jungtieren wie Spanferkel oder Zicklein), Fisch oder Huhn; vielfach als Braten- oder Schmorgericht, und dazu Pommes frites als beliebteste Beilage. Obst, Cremes (inklusive der berühmten „Crema Catalana“), Flan oder Eis runden das Essen ab. Auffällig an der spanischen Küche ist die intensive Verwendung einheimischer Produkte, aus denen schlichte, aber schmackhafte Gerichte entstehen. Knoblauch und Olivenöl sind elementare Bestandteile der Küche, Kräuter dagegen – je nach Region – eher weniger. Dafür spielen Eier eine herausragende Rolle: als Omelette („Tortilla“) mit Kartoffeln, Zwiebeln, wahlweise auch verschiedenen Gemüse-, Fisch- und Fleischfüllungen oder frisch aufgeschlagen über einer „Fritada“ (kleingeschnittenes, gebratenes Gemüse). Oder sie kommen in einem der Desserts zum Einsatz. Der kulinarische Reiz der spanischen Küche ist vor allem auf die Jahrhunderte dauernde Verschmelzung der mediterranen Produkte Olive und Weizen mit den Erzeugnissen aus (ehemals) fernen Ländern wie Reis, Aubergine, Artischocke,

Spinat, Orange (alle aus Nordafrika) sowie Mais, Bohne, Kartoffel, Tomate und Paprika (aus Amerika und der Karibik) zurückzuführen.

Spezialitäten quer durchs Land

Im Norden Spaniens werden die Zutaten der Atlantikküste und aus den Bergen meist in großen Portionen zubereitet. Im Baskenland gehören fast immer besondere Soßen dazu, etwa die grüne Soße mit Erbsen und Petersilie zu Seehecht oder Stockfisch, ein gerne genutztes Ausgangsprodukt. Das gilt in noch größerem Maß für Schweinefleisch. Schinken und Würste werden fast überall daraus hergestellt, teilweise nach recht ungewöhnlichen Rezepten, etwa als Blutwurst mit Trüffel oder als helle Wurst mit Zimt. Der bekannte Serrano-Schinken stammt aus der Region Navarra im Norden, der exklusive „jamón ibérico“ vom iberischen Schwein aus dem Südwesten.

Fischfang und Muschelzucht kennzeichnen den Küstenstreifen im Nordwesten, der dank des regenreichen Atlantikklimas fast immer grün ist. Meeresfrüchte

REZEPT

Das Sommerrezept: Gazpacho

Ursprünglich ein Essen der Landarbeiter im heißen Andalusien, ist Gazpacho heute als kalte Suppe in verschiedenen Varianten – je nach Verfügbarkeit der Gemüsearten – ein Standard der spanischen Küche als Zwischenmahlzeit oder Vorspeise vor allem im Sommer. Sie löscht den Durst und versorgt den Körper mit Mineralstoffen und Salz. Ihre Konsistenz kann von flüssig bis sehr sämig reichen. Grundlage jeder Gazpacho sind Knoblauchzehen, Salz, Olivenöl, Weißbrotwürfel, Sherry-Essig und Wasser.



Foto: © Toyallegido/leex

Zutaten:

- 3 Scheiben Weißbrot (ohne Rinde) in Würfeln
- 3 Knoblauchzehen
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 4 EL Olivenöl
- 500 g reife Tomaten
- 1 Paprikaschote
- 1 Salatgurke
- 1 Zwiebel
- 2 EL Sherry- oder Weinessig

Zubereitung:

Würfel einer Brotscheibe zur Seite stellen. Knoblauch mit einer Prise Salz zerdrücken. Die restlichen Brotwürfel dazugeben. Unter Rühren nach und nach Öl zugeben und eine gleichmäßige Paste herstellen; etwa 30 Minuten ruhen lassen. Gemüse putzen, schälen, möglichst entkernen und ein Drittel davon in kleine Würfel schneiden. Den Rest mit der Knoblauchpaste pürieren. Durch ein Sieb streichen und mit dem Essig sowie ½ bis ¾ Liter Wasser verdünnen. Ein bis zwei Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Nochmals durchrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kalt mit den zurückbehaltenen Gemüse- und den vorher gerösteten Brotwürfeln sowie nach Geschmack mit Schinkenwürfelchen und gerösteten gehackten Nüssen servieren.

finden sich etwa in der galizischen „Pulpo a la Feira“, also „Tintenfisch auf Festtagsart“, oder im für Asturien typischen Fischtopf. Diese Region steht auch für den (weißen) Bohneneintopf „Fabada“, in dem Safran, Knoblauch und deftige Würste nicht fehlen dürfen. An der langen spanischen Mittelmeerküste trifft der kulinarisch Reisende neben Fisch und Fleisch auf viel Gemüse und Reis. Typische Gerichte sind Tomatenbrot und „Escalivada“ (geschmortes Gemüse) in Katalonien, Reisgerichte inklusive Paella aus der Region Valencia und abwechslungsreiche Salate und Omelettes aus Murcia, wo auch ausgedehnte Orangen-, Mandarinen- und Zitronenhaine zu finden sind. Weiter landeinwärts, im Landesteil Aragón, stehen „rote“ Produkte im Mittelpunkt: Paprikaschoten, der dunkelrote „Jamón de Teruel“ sowie der Rotwein aus La Rioja. In Richtung Süden bis nach Andalusien wird es für den Mitteleuropäer exotischer. Denn Flamenco, Knoblauchduft, Tapas in größter Vielfalt, Gerichte, die mit Mandeln verfeinert werden, die kalte Gemüsesuppe Gazpacho, die wohl besten Oliven und Olivenöle des Landes sowie die alkoholische Köstlichkeit Sherry machen die Region aus. Mitten im Land liegt Madrid, die Stadt, die neben den internationalen Angeboten einer europäischen Metropole für deftiges Essen mit Fleisch, Wurst, Geflügel und Hülsenfrüchten steht. All das und dazu Kartoffeln gehören in den einst bescheidenen Eintopf „Cocido Madrileño“, der heute ein üppiges mehrgängiges Mahl geworden ist und sich auf vielen Speisekarten der Hauptstadt findet. Ähnlich deftig sind die Eintopfgerichte („Calderatas“) aus der Extremadura und der Fleischtopf („Morteruelo“) aus Kastilien-La Mancha. Das spanische Landesinnere glänzt allerdings auf den ersten Blick mehr durch extreme Wetterverhältnisse wie kalte Winterstürme und sengende Sommerhitze als durch kulinarische Höhepunkte.

Wer nun noch das Flugzeug zu den Kanarischen Inseln nimmt, landet nur rund 150 Kilometer vom afrikanischen Kontinent entfernt. Dort setzt die Kargheit dem kulinarischen Genuss seine Grenzen. Aber „Papas Arrugadas“ (Runzelkartoffeln) mit ihren „Mojo“-Soßen sowie Gerichte mit inseleigenen Bananen erfreuen sich auch bei Touristen großer Beliebtheit.



Spanien pur: Paella

Wer hierzulande nach einem typisch spanischen Essen fragt, wird vermutlich am häufigsten Paella zur Antwort bekommen. Das bekannteste spanische Gericht, das in besonderer Weise für die spanische Geselligkeit steht, war ursprünglich eine einfache regionale Spezialität aus Valencia. Paella zeichnet sich durch das gemeinsame Kochen aller Zutaten aus. Auf diese Weise saugt der Reis die verschiedenen Geschmacksstoffe bestmöglich auf.

Um eine Paella authentisch zuzubereiten, braucht es die „Paellera“, eine runde, flache Pfanne, die es in verschiedenen Größen je nach Personenzahl gibt. Ideal, wie in früheren Zeiten, ist das Garen über offenem Feuer, so dass das Gericht ein leicht rauchiges Aroma annimmt. In die heute typische Paella aus Valencia gehören neben Reis und Safran Hühnerfleisch (oder Kaninchen), Kalmare, Garnelen sowie grüne Bohnen, Erbsen und rote Paprika. Früher verwendete man das, was gerade auf dem Bauernhof, im Garten oder nach der Jagd verfügbar war. Weitere Varianten sind Paella nur mit Fleisch (Hähnchen, Kaninchen, Ente, Schwein), nur mit Fisch und Meeresfrüchten oder vegetarisch.

Alle guten Paellas sind nicht nur ein Gaumen-, sondern auch ein Augenschmaus, wenn sie schön dekoriert mit Tomate, Zitrone, Oliven und den separat gegarten Muscheln auf den Tisch kommen. Abzuraten ist in Gaststätten von „gemischten Paellas“, da sie eher ein Resteessen als eine echte Köstlichkeit sind.

Besondere Anlässe

In der spanischen Küche werden diverse Fest- und Feiertage, meist mit religiösem Hintergrund oder zu Erntezeit und Weinlese, zum Anlass für besondere Köstlichkeiten genommen. Familie, Freunde und Nachbarn kommen zum Essen und Feiern zusammen und genießen an Weihnachten zum Beispiel Lamm- oder Truthahnbraten sowie Marzipan und spezielles Gebäck. Letzteres erhält sein besonderes Aroma häufig durch Mandeln und Honig sowie Samen wie Sesam, Anis, Fenchel oder Mohn – ein geschmackvolles jüdisch-muslimisches Erbe in Spanien. Zum Tag der Heiligen Drei Könige („Los Reyes Magos“) am 6. Januar erfolgt die Bescherung der Kinder mit Geschenken. In den für diesen Tag typischen Dreikönigskranz wird traditionell eine kleine Überraschung eingebakken, meist eine

Münze oder eine kleine Porzellanfigur. Wer sie beim Essen findet, ist der König des Festes. Fast immer gehört zu einem solchen Gebäck sowie zu den überall beliebten „Churros“ (in Öl ausgebackenes, längliches Spritzgebäck, das vielfach an eigenen Verkaufsständen angeboten wird) eine Tasse heiße Schokolade. Denn Spanier sind leidenschaftliche „Tunker“: schon beim Frühstück tunken sie Brot oder Kekse in den Kaffee und so geht es den Tag über weiter. Nach einem langen Festabend oder am frühen Morgen danach stärken sich die Spanier auf dem Heimweg gern mit heißer Schokolade und „Churros“.

Zum Weiterlesen:

- www.geotoura.com/spanien-lexikon/aceite-de-oliva.php

Am Rand, aber kulinarisch mitten in Europa: Portugal



Wer an die Esskultur im europäischen Südwesten denkt, dem wird fast immer (zuerst) Spanien in den Sinn kommen. Dabei beherbergt die iberische Halbinsel doch auch Portugal! Aber es ist nicht nur kulinarisch das Schicksal des vergleichsweise kleinen Landes mit einer Gesamtbevölkerung von rund zehn Millionen Menschen (davon alleine rund 2,8 Millionen im Großraum der Hauptstadt Lissabon), im Schatten des großen Nachbarn zu stehen. Schon die geografische Lage macht das deutlich: Auf rund 1.200 Kilometern zieht sich die Grenze zu Spanien. Das ist weit mehr als die gesamte Küste Portugals, die etwa 830 Kilometer misst. Wer portugiesische Lokale außerhalb des Landes sucht, wird kaum fündig werden, ausgenommen vielleicht in den französischen Großstädten, in die es in den vergangenen Jahrzehnten viele portugiesische „Gastarbeiter“ gezogen hat: Etliche der „Concierges“ (zumeist weibliche Hausmeister) der Pariser Wohnhäuser etwa

und Arbeiter in der französischen Industrie. Gleichwohl ist es den Portugiesen gelungen, ihre kulinarische Stimme im europäischen Konzert hören zu lassen, was nicht unwesentlich mit der touristischen Attraktivität des Landes zu tun hat. Die Hauptstadt Lissabon ist eine europäische Metropole mit Charme und Esprit, die internationale Reisende anzieht. Und Urlaub an der Algarve gehört selbstverständlich ins Angebot der Reiseveranstalter. Selbst wenn die Pauschalreisenden in den Hotels mit mitteleuropäischer Durchschnittskost verpflegt werden, so lernt doch mancher auf einem Ausflug ins „echte“, ursprüngliche Portugal manche Spezialität vor Ort kennen. Dabei überrascht den Fremden, wie viele Lebensmittel und Gerichte sich über die Jahrhunderte wenig verändert haben und bis heute im Einklang mit den natürlichen Gegebenheiten des Landes als kleine kulturelle Reichtümer gepflegt werden. Saisonales, regionales und in Zusammensetzung und Zuberei-

tung durchaus gesundes Essen macht die portugiesische Küche bis heute aus. Zwar musste seit dem Beitritt zur Europäischen Gemeinschaft in den 1980er-Jahren manches verändert, reformiert und vereinheitlicht werden in der eher ineffizienten Landwirtschaft oder beim Fischfang. Dennoch: Gerade auf dem Land, fernab der Touristenströme, sind bis heute individuelle kulinarische Erlebnisse möglich. Auch in der Alltagsküche der Portugiesen hat sich viel Natürliches und Einfaches erhalten.

Historisches: Wechselnde Herren und einstige Größe

Wie in Spanien reicht die Geschichte der wechselnden Besiedlung des heutigen Portugals weit zurück und ist geprägt von den Einflüssen vieler verschiedener Völker: Phönizier, Griechen, Karthager, Römer (die den Großteil des heutigen Staatsgebietes und dazu einige heute spanische Gebiete „Lusita-

nia“ nannten), Westgoten, dann natürlich die Mauren, deren (ess-)kulturelle Spuren bis in die Gegenwart nachvollziehbar sind, etwa bei den Süßspeisen und vor allem im Süden durch die häufige Verwendung von Mandeln, Zimt, Eigelb oder Süßreis. Im 12. Jahrhundert erkämpfte sich das Land unter König Alfons I. seine Unabhängigkeit. Es folgten Jahrhunderte mit wechselnden Königshäusern an der Spitze: Burgunder, das portugiesische Haus Avis, dessen Herrschaft Handel und Seefahrt beflügelte, Portugal weltweit an die Spitze brachte und reich an Besitz (insbesondere durch Kolonien) und Kultur machte. Anschließend setzten sich die spanischen Habsburger durch, die wiederum von einem portugiesischen Adelsgeschlecht (Haus Braganza) abgelöst wurden, das bis zum Beginn des 20. Jahrhun-

derts mit dynastischen Variationen an der Macht blieb. 1910 wurde die Republik ausgerufen, die Mitte der 1920er-Jahre vom Militär weggeputscht wurde. Die lange, autoritäre Regierungszeit Salazar begann. Heftige Kolonialkriege in den 1960er- und 1970er-Jahren belasteten das Land schwer, bis es sich nach der berühmten „Nelkenrevolution“ (1974/75) als parlamentarische Republik auf den Weg nach Europa machte und 1986 der Europäischen Gemeinschaft beitrug.

Der Portugiese José Barroso war von 2004 bis 2014 Präsident der Europäischen Kommission. Die Verwaltungsstruktur seines Heimatlandes, zu dem auch die zwei autonomen Regionen Azoren und Madeira gehören, ist ziemlich kleinteilig und kompliziert. Die dichteste Besiedlung Portugals gibt es im Kü-

stenstreifen von der spanischen Nordgrenze bis hinunter nach Lissabon. In den beiden Metropolregionen Lissabon und Porto leben über 40 Prozent der gesamten Bevölkerung.

Suppen, Suppen, Suppen ...

Die südeuropäische Speisenfolge der warmen Alltagsküche mit Vorspeise, Hauptgericht und Dessert hat auch in Portugal ihre Gültigkeit. Diese Abfolge gilt (immer noch) für das Mittag- und Abendessen, wenn sich letzteres auch in vielen Familien angesichts des heute normalen Tagesablaufs mit Berufstätigkeit und Schulbesuch zur Hauptmahlzeit entwickelt hat. Eine Besonderheit hat Portugal bei der Vorspeise zu bieten: Sie besteht fast immer aus einer Suppe. Dafür kommen oft Fisch und Meeres-



Foto: © uclyo Fotolia.com



Foto: © Photon/Fotolia.com



Foto: © Protokris/Fotolia.com

Portugiesische Spezialitäten:
Caldo verde,
Sardinen vom Grill,
Pastéis de Nata
und Bolo de Canela
(Zimtkuchen)



Foto: © StockFood/Zsundmann/Banderob

früchte zum Einsatz sowie Gemüse. Die kalte Gemüsesuppe Gazpacho wird in Portugal vor allem in der Region Alentejo angeboten und mit Kräutern verfeinert. Viele Kochbücher bezeichnen sie als „Bauernsuppe“, da sie auch auf den Feldern bei sommerlicher Hitze leicht zuzubereiten war. Die bekannteste Suppe dürfte die „Caldo verde“ aus der Region Minho im Norden sein, eine Mischung aus Kartoffeln, Gewürzen und dem portugiesischen, großblättrigen Grünkohl, der fast ausschließlich für diese Suppe verwendet, dafür in Streifen geschnitten und erst kurz vor dem Ende der Garzeit in den Suppentopf gegeben wird. Dazu kommen meist Paprikaschweinswurst und rustikales Brot. Es gibt auch einfache (Brot-)Suppen („Acor-das“) mit Gewürzen, Knoblauch und zum Beispiel einem aufgeschlagenen Ei zur Verfeinerung. Grundsätzlich sind Suppen und Eintopfgerichte ein hervorste-chendes Merkmal der portugiesischen Küche. Letztere lassen sich grob in „Co-

zido“ (mit Fleisch als Hauptzutat) und „Caldeirada“ (Fisch und Meeresfrüchte) einteilen. Die Eintöpfe sind reichhaltig und genügen als Hauptmahlzeit. Sie enthalten Kartoffeln und/oder Reis als sättigende Bindemittel und immer ordentlich Knoblauch. Tomaten und Paprika ergänzen in der Regel Fisch und Meeresfrüchte, zu Fleisch dagegen gibt man eher Karotten, Rübchen und Kohl. Manche Eintopfgerichte erinnern an die Zeiten, als noch alle Bestandteile des geschlachteten Tieres verwendet wurden, zum Beispiel ein Schweineohr und/oder ein Schweinefuß für die „Sopa da pedra“ (Steinsuppe), in die geräucherte Blutwurst, Paprikawurst, Bauchspeck, braune Bohnen, Kartoffeln und Gemüse gehören. Der Name kommt der Legende nach von einem armen Mönch, der mit einem Stein beginnend einem reichen Gutsherrn nach und nach erfolgreich alle Zutaten für die Suppe abschwatzen konnte.

Alltagsküche

Ähnlich wie in Spanien hat auch in Portugal das Schweinefleisch große Bedeutung. Paprika(-Chourico) und Blutwürste (Morcela) sowie Schinkenspezialitäten werden an vielen Orten produziert. Die Würste finden sich vor allem in warmen Gerichten wieder. Wenn es um Fleisch als Hauptmahlzeit geht, wählen die Portugiesen außerdem Rind, Lamm, Zicklein sowie Wild oder Geflügel, meist als Schmorgerichte, Ragouts oder Steaks. Letztere werden vor dem Kurzbraten häufig mit Olivenöl, Knoblauch und Kräutern eingerieben oder mariniert und mit Pommes frites (manchmal auch Reis) oder einem Spiegelei (in der kleinen Variante auf Brot sehr beliebt) serviert. Frisches Gemüse und Salat als Beilagen sind kaum bekannt. Interessant ist eine typisch portugiesische Kombination aus Schweinefleisch und Muscheln, die zwar separat zubereitet, aber dann samt gekochten Kartoffeln vermischt werden. Fisch und Meeresfrüchte „alleine“ sind jedoch im ganzen Land erste Wahl: Ob eines der Bacalhau-Rezepte, Sardinen gegrillt, frittiert, mariniert oder Muscheln, Krebse, Garnelen, Tintenfisch und die unzähligen Meeres- und Süßwasserfische (letztere vornehmlich aus dem Norden) – die Fülle und Auswahl ist einzigartig. Gute Lokale präsentieren die frischen Fänge attraktiv auf Eis hinter Glas oder im hauseigenen Aquarium, so dass der Gast die Qual der Wahl hat. Dies gilt auch für die verschiedenen Formen der Zubereitung: über Holzkohle gegrillt, im Backofen oder in der Pfanne gebacken, frittiert oder gedünstet – alles ist möglich. Eine exotische Note verleihen der Küche Portugals Überbleibsel aus den früheren Kolonien, so zum Beispiel Curry-Gerichte mit Garnelen, Hähnchen oder Fisch aus dem indischen Raum oder die spezielle Grillfleisch-Zubereitung „Churrasco“ aus Brasilien. Außerdem kennt die portugiesische Küche aufgrund der „Wartezeit“ zwischen den Hauptmahlzeiten eine Besonderheit, die sie mit Spanien teilt: das Häppchen zwischendurch, vor allem am Nachmittag. Was beim großen Bruder die Tapas sind, heißt in Portugal „Petiscos“ und „Salgados“. Die Erstgenannten (übersetzt etwa mit Leckerbissen) bekommt man überall in einfachen Bars und Cafés, ein „Tellerchen“ ist eine Portion. Darauf liegen dann viel-

Olivenöl und Piri-Piri

Kochen, Braten, Backen, Dünsten – Olivenöl gehört in Portugal immer dazu und wird auf großen Flächen im eigenen Land gewonnen. Aber es dient nicht nur dem eigentlichen Kochvorgang, sondern wird auch gerne und intensiv am Tisch über die fertigen Gerichte, ganz besonders bei Gemüse und Fisch, geträufelt. Man geht davon aus, dass der Olivenanbau in Portugal seit der Römerzeit betrieben wird. Der Boden unter den Bäumen wurde gleichzeitig anderweitig landwirtschaftlich genutzt. Das geschieht teilweise heute noch mit dem Anbau von Weizen, Kartoffeln oder Kohl. Portugals Olivenöle haben eine hohe Qualität, zeichnen sich durch einen sehr fruchtig-aromatischen Geschmack aus, werden vor allem im Landesinneren kultiviert und sind im Export, sprich in unseren Ladenregalen in Deutschland, neben den zahlreichen griechischen, spanischen und italienischen Produkten praktisch nicht auffindbar. Die erreichten Mengen, insbesondere im Vergleich zu Spanien, sind einfach zu niedrig. Vor Ort findet das Olivenöl in Würzmischungen Verwendung, zum Beispiel mit Meersalz, Essig und kleingehackten, scharfen, roten Chilischoten, die in Portugal „Piri-Piri“ heißen und dieser Soße ihren Namen geben. Piri-Piri gibt man auch pur zu Meeresfrüchten, in Marinaden und vor allem zu Huhn, was zu einer extremen Schärfe der Gerichte führen kann.



Foto: © StockFood/greatStock

Das Nationalgericht: Bacalhau

Der Pro-Kopf-Verbrauch der EU-Bürger an Fisch und Meeresfrüchten liegt bei gut 25 Kilogramm (https://ec.europa.eu/fisheries/facts_figures_de). Deutschland erreicht gerade einmal 13,4 Kilogramm. Klarer Spitzenreiter aller EU-Länder ist dagegen Portugal mit einem Pro-Kopf-Verbrauch von 55,9 Kilogramm. Einen deutlichen Anteil daran hat der Stockfisch (oder Klippfisch), sprich der gesalzene und getrocknete Kabeljau. Denn der „Bacalhau“ ist ein Herzstück der kulinarischen Traditionen in Portugal und dies besonders an Festtagen. Aber nur wenn er sachgerecht gewässert wird (rund 24 Stunden mit mehrmaligem Wasserwechsel), kann er nach einem der angeblich mindestens 365 Rezepte (für jeden Tag des Jahres eines) gut weiterverarbeitet und zu dem portugiesischen Nationalessen werden. Die Zubereitungsformen umfassen alles, was in der Küche möglich ist: gegrillt, gekocht, gebraten, als Bällchen mit zerdrückten Kartoffeln frittiert, mariniert, in Suppen, Soßen, Salate oder Eintöpfe integriert.

Seinen Ursprung hat der Genuss des Bacalhau in einer Zeit, als Portugal noch eine große Seefahrer- und Handelsnation war. Denn um Lebensmittel für die langen Überfahrten mitnehmen zu können, mussten sie entsprechend haltbar gemacht werden. Ab dem 14. Jahrhundert hat man dies mit dem Kabeljau aus dem Atlantik getan. Durch das Einsalzen der Fische bereits auf dem Schiff hielt sich die Ware bis zum Verkauf in den portugiesischen Häfen wochen- oder monatelang. Heute allerdings wird der Großteil des in Portugal verkauften Bacalhau aus norwegischen, englischen und kanadischen Gewässern importiert.



Foto © Lepanto/Fotolia.com

leicht Nüsse, Knabbereien, Oliven und Trockenfrüchte. Aber meistens sind es eher kleine kulinarische Highlights wie panierte und frittierte Fischstücke, gebratene kleine Tintenfische, Venusmuscheln in Knoblauch, kleine Schnecken mit Piri-Piri, gegrillte Paprikaschoten, Salat aus weißen Bohnen, hauchdünn geschnittener geräucherter Schwertfisch, frische Feigen mit rohem Schinken und, und, und.

Salgados bekommt man in einer „Pasteleria“, einer Feinbäckerei. Dort werden diese pikanten Pastetchen, die wie Kroketten, Halbmonde oder Dreiecke aussehen können, aus Brand- oder Blätterteig hergestellt. Die geschmackliche Bandbreite der Füllungen ist enorm: Hackfleisch (auch vom Huhn), Stockfisch und viele andere Fische und Meeresfrüchte, Schinken, Würste, Kartoffeln, Gemüse, Kräuter usw. Nahezu rund um die Uhr haben die Portugiesen so die Möglichkeit, ihren kleinen Hunger zwischendurch zu stillen.

Besondere Anlässe

In Portugal, wie überall in Südeuropa, hat das gemeinsame Essen mit Familie und Freunden einen hohen Stellen-

wert. Zusammen ein Festmahl zu genießen, ist Ausdruck des kommunikativen Selbstverständnisses und für viele Mittel- und Nordeuropäer voller Faszination.

Ein reichhaltiges, landesweit beliebtes Essen, das häufig bei festlichen Anlässen zum Einsatz kommt und sowohl in der Zubereitung wie auch im Verzehr Zeit benötigt, ist der Schmorfleisch-Eintopf „Cozido à portuguesa“: Schweinebauch, Rindfleisch, Speck, Huhn, Paprika- oder Knoblauchwurst, Blutwurst, dazu Kartoffeln und Gemüse wie Kohlrabi, Karotten, Weißkohl, Wirsing, Bohnen und schließlich Reis werden (teilweise separat) gekocht und dann zusammen angerichtet und serviert.

An Weihnachten dagegen kommt bei den meisten Portugiesen der Bacalhau, meist nur mit Gemüse und Eiern zubereitet, auf den Tisch. Für die zahlreichen Feste (etwa für den Schutzheiligen des Dorfes, zur Weinlese oder aus privaten Anlässen) bevorzugen viele Lamm, Spanferkel oder – vor allem im Süden – Sardinen und Schweinefleisch. Dazu, wie auch oft im Alltag, trinkt man die guten landeseigenen Weine, deren Bekanntheit jedoch nicht an die spanischen Reben heranreicht. Einziger der Portwein hat

es zu internationalem Ruhm gebracht.

Ein ganz eigenes Kapitel sind die beeindruckenden Süßspeisen und Feingebäcke. Die Desserts (häufig Puddings, Cremes oder süßer Reis) zeichnen sich vor allem durch Kilokalorien, viel Ei, Zucker und Butter aus; oft werden Mandeln oder Marzipan verwendet, und es kommen Zimt, Honig, Orange, Zitrone, Nelken oder Kreuzkümmel zum Einsatz (ein Erbe der Mauren bzw. der kolonialen Vergangenheit). Manche Namen lassen die himmlische Dimension der gebackenen Köstlichkeiten erahnen und sind tatsächlich auf die frühere dominante kulinarische Rolle der Klöster zurückzuführen, zum Beispiel „Engelsmägen“ oder „Himmelspeck“. Doch alle diese süßen Spezialitäten sind glücklicherweise fest auf dem Boden der Realität angekommen und werden in Portugal mit Stolz und besonderem Gespür für die Struktur des Teiges und die Qualität der Füllung als kleine Kunstwerke produziert. ■

Zum Weiterlesen:

- www.visitportugal.com
- www.portugiesische-rezepte.com
- www.portugalpost.de

Von edel bis bodenständig: Die kulinarische Tour de France



Das ist wirklich außergewöhnlich: Im Herbst 2010 setzte die UNESCO das „gastronomische Mahl der Franzosen“ auf die Liste der nichtmateriellen Weltkulturgüter. Hier finden sich seit 2003 Traditionen, Bräuche und kulturelle Eigenarten rund um den Globus, die des Schutzes bedürfen. Das gilt nun auch für die französische Esskultur, die sich von außen betrachtet vor allem durch teils luxuriöses und mehrere Stunden dauerndes Essen auszeichnet. Auf einer kulinarischen Tour de France trifft man auf dieses Phänomen sowohl im Restaurant wie privat, dort jedoch meist nur noch zu besonderen Anlässen. Denn im modernen Alltag haben sich Aufwand und Dauer des gemeinsamen Essens in den Familien auf eine Hauptmahlzeit am Abend reduziert, zu der aber nach wie vor fast immer Vorspeise, Hauptgericht und anschließend Käse und Dessert gehören. Egal ob (Spitzen-)Gastronomie oder Alltagsküche: Ess- und Kochkultur Frankreichs bestechen an vielen Orten durch ihre hohe Qualität und eine erstaunliche Muße sowohl beim Zubereiten wie beim Essen und Trinken selbst, eben „Leben wie Gott in Frankreich“. Au-

ßerdem: Im Gegensatz zur italienischen Küche, die wegen ihrer Einfachheit weltweit viele Nachkochen findet und sogar ins Fast Food Eingang gefunden hat (Pizza), ist die Küche Frankreichs vor allem im Land selbst stark, als nationale Tradition, auf die man stolz ist. Wer es „echt“ französisch haben möchte, reist dort hin, zumal etliche gute Köche in Regionen wirken, deren Besuch sich auch sonst lohnt.

Ein Maßstab, der weltweit gilt

Die französische Esskultur hat seit Beginn der Neuzeit bis in die Gegenwart den westlichen Maßstab des Kochens und Essens gesetzt. Die klassische Speisenfolge Suppe/Vorspeise, Hauptgericht, Käse und Dessert wurde in Frankreich „erfunden“. Auch der Zugang der Bevölkerung zur Koch-„Kunst“ fand hier sukzessive statt, etwa durch öffentliche Restaurants, die mit der Französischen Revolution Einzug hielten und zuerst dem Bürgertum vorbehalten waren. Und die bekanntesten Restaurantführer, deren jährliches Urteil samt der

Anzahl der Sterne oder Kochmützen für einzelne Lokale mit Spannung erwartet wird, sind französischen Ursprungs. Aber auch die Alltagsküche der französischen Familien beherzigt in der Breite noch weitgehend das herausragende Kriterium für die französische Ess- und Kochkultur: die gute Qualität der vielfältigen Zutaten. Gleichzeitig hat der Konsum von Fertiggerichten in den letzten Jahren zugenommen, wie ein Blick in die Supermarktregale zeigt. Insgesamt geben die Franzosen im Vergleich zu den Deutschen immer noch einen größeren Teil ihres Einkommens für Lebensmittel aus.

Frankreich: Geeint und zentralistisch

Frankreich hat schon sehr früh seine staatliche Einheit gefunden und war über die Jahrhunderte ein wichtiger Spieler auf der europäischen Landkarte (und darüber hinaus!). Von Karl dem Großen über die Könige des Mittelalters und die legendäre Jeanne d'Arc im Kampf mit dem Rivalen England führt der Weg zum berühmten Sonnenkö-

nig Ludwig XIV. und zu seiner prunkvollen Hofhaltung im Schloss von Versailles (einschließlich grandioser Festmähler für mehrere hundert Personen) als Sinnbild des mächtigen, zentralistischen Absolutismus. Was die Französische Revolution an Prunk und Ausschweifung ab 1789 hinwegfegte, führte Napoleon als Kaiser wenige Jahre später wieder ein. Nach seinem Ende folgte ein bewegtes 19. Jahrhundert mit Restauration, bürgerlicher Revolution, dem Zweiten Kaiserreich und dem Deutsch-Französischen Krieg 1870/71, der Frankreich geschwächt zurückließ. Dafür vergrößerte es, wieder in Konkurrenz zu Großbritannien, bis zum Ende des Zweiten Weltkriegs seine überseeischen Gebiete in Afrika und Indochina. Diese Zeit ging für die „Grande Nation“ teilweise

schmerzhaft zu Ende und wurde vom starken deutsch-französischen Tandem in einem zusammenwachsenden Europa abgelöst, wie es bis dato die Europäische Union prägt. Rund 67 Millionen Einwohner hat Frankreich heute, davon alleine über zwölf Millionen im Großraum Paris. Die überragende Rolle der Hauptstadt, klassisches Merkmal des Zentralismus, hält bis heute an, wenn es auch Bestrebungen gibt, mehr Entscheidungen in die 26 Regionen inklusive vier in Übersee zu verlagern. Aber wo auch immer man sich in Frankreich aufhält, gilt die Devise: Essen muss schmecken! Auf diese einfache Formel lassen sich die französische Alltags-, Festtags- und Gourmetküche bringen. Und wer nicht selbst kocht, gönnt sich den Gang zum „Traiteur“, dem Fein-

kost- oder Delikatessenhändler, wo man Pasteten, Schinken, vorgekochte Gerichte, selbst gemachte Salate und Quiches für zu Hause kaufen kann.

Kalte Küche

In Frankreich ist die Vielfalt an kalten Speisen enorm, aber man reicht sie fast immer in Zusammenhang mit einem warmen Gericht innerhalb der klassischen Speisefolge; außer man lädt zum „Apéritif“, einem Umtrunk mit Häppchen. Ein kaltes Abendessen wie in Deutschland mit Wurst- und Käseaufschnitt ist in Frankreich kaum bekannt. Dafür sind als Vorspeisen denkbar: die Pâté de Campagne aus Schweinefleisch, -leber und Speck (in fast allen Landesteilen beliebt) oder Terrine



Foto: © Marco Mayer/Fotolia.com



Foto: © StockFood/von Drooo Ltd, William Lingwood



Foto: © StockFood/Susie W. Eising

Französische Spezialitäten:
Pâté de Campagne,
Zwiebelsuppe,
Steak „sanglant“,
Käsespezialitäten



Foto: © Käse aus Frankreich/CNIEL

de lapin (Kaninchen), Jambon cru (roher, luftgetrockneter Schinken, der bekannteste kommt aus Bayonne), Jambon cuit (gekochter Schinken, den es in unterschiedlichen Qualitätsstufen gibt). Viele Wurstsorten kommen aus der Gegend rund um Lyon und passen gekocht gut zu Sauerkraut oder in Eintöpfe. Wurst und viele Pâtés (außer Wild und Geflügel) werden in Frankreich fast ausschließlich aus Schweinefleisch hergestellt, während für warme Gerichte eher Rindfleisch typisch ist. Weitere beliebte Vorspeisen sind Sülzen sowie Fisch- oder Geflügelleberterrinen. Kaltes Gemüse kann ebenfalls Einstieg in das Menu sein, roh („Crudités“), gekocht oder mariniert und garniert mit selbst gemachter Mayonnaise oder Senfsoße. Oder man serviert Salat mit Anchovis, Vinaigrette oder Käse. Käse in Frankreich – es wäre sicher ein ganzes Buch wert, die rund 500 Sorten (davon 36 mit der kontrollierten Herkunftsbezeichnung AOC) samt Herstellung und Verwendung angemessen zu beschreiben. Von Charles de Gaulle soll der Ausspruch stammen, es sei schwer möglich, ein Land zu regieren, in dem es (damals) 370 Käsesorten gebe.

Grob lassen sie sich folgendermaßen einteilen: Weißschimmelkäse wie Brie oder Camembert, Weichkäse mit Rot-schimmel wie Munster, Ziegenkäse „Chèvre“, den es in vielen Reifestufen gibt (kaum in dieser Vielfalt in Deutschland erhältlich), Blauschimmelkäse wie Roquefort, halbfeste und feste Schnittkäse wie Tomme de Savoie sowie Hartkäse wie Comté. Zu einem guten Käseteller gehören sie für die Franzosen alle.

Alltagsküche warm

Das Frühstück in Frankreich lässt kaum errahnen, was Mittag- und Abendessen an Genüssen bringen können, denn zu Beginn des Tages geht es eher spartanisch zu: eine Scheibe Weißbrot (tartine) mit Marmelade oder Honig zum Beispiel. Dazu gibt es meist Milchkaffee. Croissant und Brioche sind eher dem Wochenende vorbehalten, wenn die Familie gemeinsam frühstückt. Das Mittagessen nehmen fast alle vom Kindergartenkind bis ins höhere Arbeitnehmeralter in Kantinen und Mensen ein. Die Ganztagschule ist Standard und auch wenn das Essen in der Schulkantina kaum Sternekoch-verdächtig

ist, so gehören Vorspeise (Salat oder Suppe), Hauptgericht und Dessert (meist Obst) dazu. Außerdem steht immer Wasser auf dem Tisch sowie reichlich Brot, zwei grundsätzliche Merkmale jeden warmen Essens in Frankreich. Wer mittags keine Kantine besucht, holt sich ein Sandwich, ein Stück Quiche oder trifft sich zum Essen in einem Lokal. Im Zentrum der Speisefolge mittags oder abends steht fast immer ein gutes Stück Fleisch, Fisch, Wild oder Geflügel. Fleisch gibt es dabei hauptsächlich in zwei Versionen: Entweder kurz gebraten aus der Pfanne oder vom Grill (wobei die richtig blutige Form für viele Nichtfranzosen gewöhnungsbedürftig ist) oder gekocht in Brühe, Wein oder Fonds. Zu dieser Kategorie, die sich für gemeinsames Essen besonders gut eignet, gehören „Coq au Vin“ (Huhn), „Pot-au-Feu“ (Rind und Kalb) oder „Boeuf Bourguignon“ (Rind) aus dem Burgund, für das das Fleisch in Rotwein weich geschmort wird. Auch Lamm und Wild gibt es oft als Schmorgerichte. In den ärmeren ländlichen Regionen war Suppe (und ihre Einlage je nach Verfügbarkeit) mit Brot früher oft die einzige



Foto: fotolia/Nomad Soul

Die vier „C“ mit Promille: Champagner, Cognac, Calvados, Cidre

Viele alkoholhaltige Getränke, vom Wein ganz zu schweigen, sind originäre Bestandteile der französischen Kultur. In der Normandie dominieren die Apfelbäume, deren Früchte zu Cidre (Apfelwein, rund 5 % Alkoholgehalt) und weiter vergoren zu Calvados (Schnaps, etwa 40 % Alkoholgehalt) verarbeitet werden. Um das Original zu schützen, gibt es strenge Vorgaben für die Herstellung sowie Schutzsiegel. Mehrere Jahre Lagerung sind notwendig, um ein hochwertiges Getränk zu produzieren.

Das gilt auch für den Cognac. Cognac ist ein Ort in der Charente nahe der Atlantikküste. Seit dem 17. Jahrhundert wird der Branntwein in diesem Weinanbaugebiet produziert. Allerdings übernahmen die Franzosen die Kunst von den Holländern, die aus der Not des langen Transports von Wein aus der Region schon früh eine Tugend machten und „Brandwijn“ herstellten.

Ebenfalls markenrechtlich geschützt und in seiner Produktion stark reglementiert ist der edelste Tropfen Frankreichs, der Champagner. Das Produktionsgebiet der geschützten Herkunftsbezeichnung „Champagne“, östlich von Paris gelegen, wurde in einem Gesetz von 1927 auf ein Gebiet von 34.000 Hektar begrenzt.

www.ponctey.fr/calva
www.champagne.fr
www.champagnerwelt.com
www.france.fr



Foto: © LOOK/Florian Werner

Die Baguette: Das Brot Frankreichs

Es mag kaum eine andere, so einfache nationale Spezialität geben wie das französische Weißbrot Baguette. Sie ist weiblich und steht für Frankreich wie sonst nur Käse und Rotwein. Wer sich „la baguette“ kauft, bringt sie selten als Ganzes mit nach Hause. Denn wenn dieses Brot gut gebacken und seine Kruste wunderbar knusprig ist, kann man gar nicht anders, als sich sofort ein Stück abzubrechen und es zu essen.

Die Zutaten sind simpel: Mehl, Wasser, Hefe, Salz. Seine Haltbarkeit ist begrenzt: Ein oder spätestens zwei Tage, dann ist es hart und schwer genießbar. Bis Mitte der 1980er-Jahre hatte der französische Staat Zusammensetzung, Größe und Gewicht des Brotes festgelegt. Die große Mehrheit aller verkauften Baguettes wird heutzutage tatsächlich noch vom Bäcker selbst gebacken. Denn die Fertigprodukte im Supermarkt kommen einfach nicht an das Original heran. Umwickelt von Papier an der Stelle, an der man das Stangenbrot hält, geht es täglich millionenfach über den Ladentisch und ist ein Muss als Beilage zum Mittag- und Abendessen der Franzosen.

www.tagesspiegel.de/weltspiegel/essen-trinken/unser-taeglich-brot/1130408.html

warme Mahlzeit des Tages. Deftige Eintöpfe erinnern noch daran: „Cassoulet“ mit weißen Bohnen und Speck aus dem Languedoc oder „Baeckeoffe“ aus dem Elsass mit Rind-, Schweine- und Lammfleisch sowie Kartoffeln. Legendar – und eines der ganz wenigen Gerichte, das aus Paris kommt – ist die überbackene Zwiebelsuppe. Gemüsebauern haben sie mit ihren Waren in die ebenfalls legendären Markthalen gebracht. Fisch und Meeresfrüchte hat Frankreich reichlich zu bieten, und sie werden – neben Paris, wo es alles in Hülle und Fülle und frisch gibt – vor allem dort gekocht, wo sie herkommen. In der Normandie, von der Bretagne südwärts bis Spanien sowie an der Mittelmeerküste (einschließlich der berühmten Fischsuppe „Bouillabaisse“ aus Marseille) sind Muscheln, Garnelen und Krebse (meist als Vorspeise) und Fische aller Art beliebt. Klassische Beilage sind in Frankreich Pommes frites und andere Kartoffelgerichte, zum Beispiel Püree oder das reichhaltige „Gratin dauphinois“, das seinen vollen Geschmack mit Knoblauch, Butter, Milch, Sahne, Salz, Pfeffer, Muskatnuss und viel Geduld (ein bis zwei Stunden im Backofen) erreicht.

Für besondere Anlässe

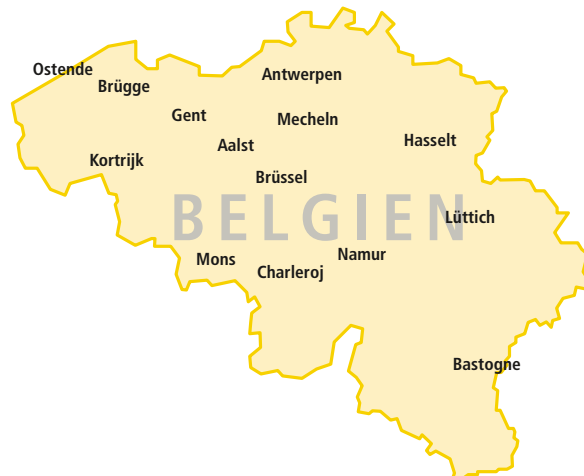
Ob Gänsestopfleber (heute kommt sie häufiger von der Ente) aus der Gasconne, Schnecken (ursprünglich vor allem aus dem Burgund), Bresse-Hühner, Hummer aus der Bretagne, Austern von der Atlantikküste und Trüffel aus dem Périgord, dazu edle Weine und Champagner – Frankreichs Esskultur wird gerne mit Luxus in Küche und Keller in Verbindung gebracht. Dabei sind diese Spezialitäten durchaus Allgemeingut, wenn sich zum Beispiel vor Weihnachten oder dem Nationalfeiertag entsprechende Angebote in den Supermärkten stapeln und der französische „Otto Normalverbraucher“ ordentlich zugreift. Man gönnt sich einfach gerne etwas Gutes auf dem Tisch, egal in welcher gesellschaftlichen Schicht. Für ein Festessen braucht es den passenden Nachtisch: Mousse au chocolat, Crèmes, Sorbets, süße Soufflés oder Tartes, also flache Kuchen mit Obstbelag und/oder Creme sind typische Vertreter. Oft genügt nach einem umfangreichen Mahl aber auch nur etwas Obst, um dem Wunsch vieler Franzosen nach einem „süßen Ende“ gerecht zu werden. Davor liegt oft der Besuch in der „Pâtisserie“, ein ganz besonderes Erlebnis. Sie unterscheidet

sich vom einfachen Bäckerladen („Boulangerie“) schon auf den ersten Blick durch ihre edlere und glitzernde Einrichtung und hält ein unglaubliches Angebot an Kuchen, Torten, Gebäck, Petit fours, Pralinen und Schokolade bereit. Dabei fällt auf, dass die Franzosen gerne im Ganzen kaufen statt einzelne Stücke, also zum Beispiel einen ganzen Kuchen, der dann eben einen kleineren Durchmesser hat. Wahre Kunstwerke sind die zahlreichen Eclairs, Windbeutel und sonstige Gebäcke, die mit reichhaltigen Cremes (Schokolade, Vanille, Mandel oder Buttercreme mit viel Ei, Zucker oder Sahne) und manchmal Obst gefüllt sind. Den Gang in die Pâtisserie machen Franzosen besonders gerne, bevor sie jemanden besuchen. Das Gebäck kommt dort nicht etwa auf eine profane Pappunterlage wie in Deutschland, sondern wird kunstvoll in einem feinen beschichteten Karton mit reichlich Geschenkbänder (sehr praktisch zum Tragen!) verpackt. ■

Zum Weiterlesen:

- www.france.fr
- <http://de.franceguide.com>

Mehr als Fritten, Pralinen und Bier: Belgien



Belgien ist ein geteiltes Land mitten in Europa, zwar nicht offiziell, so wie früher Deutschland, gedanklich und teilweise im Alltag scheint die Trennung aber längst Realität. Ein tiefer Riss geht durch diese Nation, die wie kaum eine andere mit der Hauptstadt Brüssel und den EU-Institutionen als Symbol für den europäischen Einigungsprozess der vergangenen Jahrzehnte steht und Gründungsmitglied der EWG (Europäische Wirtschaftsgemeinschaft) war, dem Vorläufer der EU. Die Protagonisten in der gut elf Millionen zählenden Bevölkerung sind die Niederländisch sprechenden Flamen im Norden, die französischsprachigen Wallonen im Süden und die deutschsprachige Minderheit im Osten (die sich aus dem Ganzen heraushält). Mittendrin befindet sich die Hauptstadt Brüssel, die von allem etwas und noch viel mehr ist, nämlich eine offene, international geprägte Stadt. Wie die Politik und vor allem die Menschen den kulturell begründeten Konflikt letztendlich lösen, ist noch offen. Die der schwierigen Situation zugrunde liegenden Unterschiede lassen sich sogar „im Kleinen“, bei der Koch- und Esskultur der Belgi-

er, nachvollziehen. Im Norden Belgiens bestimmen die Küchentraditionen der Flamen den Speiseplan. Fisch und Meeresfrüchte, Gemüse wie Chicorée oder Spargel, außerdem Suppen und Eintöpfe. Die Wallonen im Süden orientieren sich eher an der französischen Region Lothringen und können mit eigenen Spezialitäten punkten: Wildgerichte aus den Ardennen, dem Ardenner Schinken, dem Herver Käse oder Waffeln aus Lüttich. Allen Belgiern gemeinsam scheint aber die Vorliebe (oder die Kunst der Zubereitung) für Pommes frites, Bier sowie Schokolade und Pralinen zu sein.

Wechselnde Herren und ein eigenes Königshaus: Geschichte

Heute gehören Berichte über die Mitglieder des belgischen Königshauses zu den gerne aufgegriffenen Themen der Boulevardpresse. Dabei sind die Affären unserer Tage eher banal im Vergleich zu den teilweise heftigen Taten der royalen Vorfahren. Von den Römern über die Franken bis zu den Häusern Burgund und Habsburg (sowohl in der

spanischen wie auch in der österreichischen Linie) erlebte das Gebiet über die Jahrhunderte wechselnde Herrschaften. Das heutige Staatsgebiet trug sehr lange den Namen „Niederlande“, allerdings mit wechselnden Zusätzen (z. B. „spanisch“). Erst mit der Abspaltung der südlichen Provinzen und der „belgischen Revolution“ konnte 1830 der Staat Belgien entstehen; zum König wählte man Leopold von Sachsen-Coburg-Gotha als Leopold I. Von Anfang an sind die Rechte des Monarchen im Königreich deutlich eingeschränkt; der Herrscher legt (bis heute) den Eid auf die Verfassung ab, akzeptiert das parlamentarische System und ist „König der Belgier“, nicht König von Belgien. Leopold II. folgte seinem Vater auf den Thron und steht für eines der grausamsten Kapitel belgischer Geschichte: Über mehrere Jahrzehnte beutete er den heutigen Kongo und dessen Menschen gnadenlos aus; das Gebiet war sein Privateigentum und wurde erst Anfang des 20. Jahrhunderts gezwungenermaßen belgische Kolonie. Durch die Weltkriege versuchte Belgien als neutraler Staat zu kommen, was nur bedingt gelang. Denn wegen sei-

ner geografischen Lage war es für viele Truppen Aufmarsch- und Kampfgebiet. Nach dem Zweiten Weltkrieg wurde Belgien mehr und mehr zum Zentrum des sich einigenden Europas und Sitz zahlreicher europäischer Institutionen. Dazu kommt Brüssel als Hauptquartier der NATO. Belgien ist heute ein Bundesstaat, eine parlamentarische Monarchie und hat die drei offiziellen Landessprachen Niederländisch/Flämisch, Französisch und Deutsch. Politisch macht das Land immer wieder von sich reden, wenn es nur eine kommissarisch tätige Regierung gibt. Denn der flämisch-walлонische Konflikt und entsprechende Wahlergebnisse erschweren und verzögern die Regierungsbildung.

Alltagsküche

Angesichts dieser Zerrissenheit scheint es schwierig, eine (gesamt-)belgische Ess- und Kochkultur auszumachen. Doch auch andere Länder, wie etwa Deutschland oder Italien, bestehen eher durch besondere Regionalküchen als durch eine dominante Nationalküche. Auffällig ist in Belgien die klare Unterscheidung zwischen der Alltagsküche, die eher deftig-bodenständig in den Familien gepflegt wird, und der Gourmetküche vieler hochwertiger Restaurants in allen Landesteilen. Alleine in Brüssel soll es auf einer Fläche von etwa 160 Quadratkilometern rund 2.000 Lokale geben. Die gute Restaurantküche profitiert in Qualität und Kochkultur maßgeblich von der französischen Kü-

che und erfreut sich einer überproportional großen Zahl von Sterneköchen. Hohe Lebensmittelqualität findet sich auch in vielen belgischen Supermärkten und Lebensmittelgeschäften, die in ihrem Angebot fast an Feinkost- oder Delikatessenläden hierzulande erinnern. Da es in Belgien meist Ganztagschulen mit Mensaangebot gibt und rund zwei Drittel der Frauen mit Kindern unter zwölf Jahren voll im Beruf stehen, findet in den meisten Familien das gemeinsame Essen abends statt. Besonders häufig stehen dann Gerichte mit Geflügel, insbesondere Huhn (und Pommes), mit Fisch und Meeresfrüchten (und Pommes), Rindertatar (und Pommes) und Gemüse (auch mit Pommes) auf dem Speiseplan.

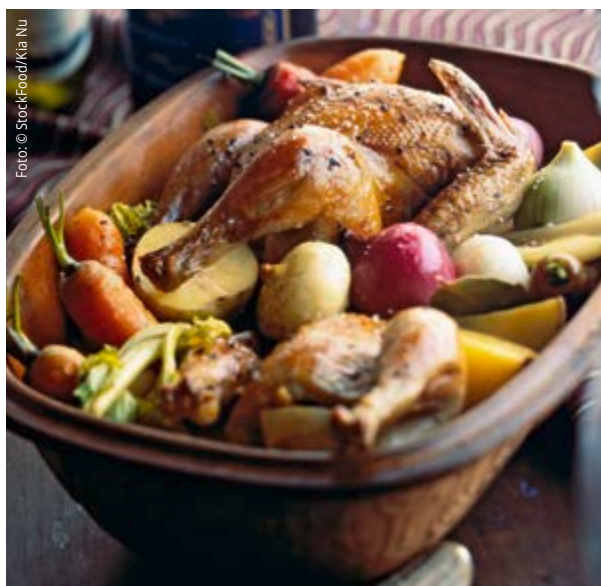


Foto: © StockFood/Kia Nu



Foto: © StockFood/Eising Studio



Foto: © Simecca/Fotolia.com

Typische Spezialitäten in Belgien sind „Waterzooi“, Hasenrücken, „Moules et frites“ und Bier



Foto: © Mauritius

Gemüse und Schinken

Beim Gemüse rangiert der originär belgische Chicorée weit oben (besonders gerne gratiniert; außerdem als Salat oder in Suppe). Aber auch Rosenkohl, Möhren, Erbsen, Bohnen, Spinat oder Spargel sind sehr beliebt. Jeweils zwei Gemüsearten werden üblicherweise mit Kartoffeln zum so genannten „Stoemp“ verarbeitet, einem Püree, zu dem eine Zwiebelsoße, schmackhafte Würste (zum Beispiel die Blutwurst „Boudin“) oder Scheiben von geräucherter Speck gereicht werden. Kartoffeln beziehungsweise Pommes sind die erste Wahl bei den Beilagen. Nudeln und Reis dagegen gehören nicht zu den Favoriten der Belgier.

Wurstwaren sind ebenfalls weniger beliebt mit Ausnahme von Pasteten sowie rohem und gekochtem Schinken. Eine besondere Spezialität ist der über Wacholder und Buchenholz geräucherte Ardennenschinken (Jambon d'Ardennes). Was früher bis zu 18 Monate dauerte, erreicht die moderne Technik des Pökeln, Räucherns und Lagerns binnen weniger Wochen. Drei bis vier Monate sollte man allerdings schon warten, um das optimale Aroma zu erreichen. Die Güte des Fleisches entsteht dadurch, dass das Schwein natürlich aufwächst und gut gefüttert wird, um ausreichend Fett anzusetzen.

Aus dem Wasser

Eine Speise, die wir in Deutschland kaum mit der Alltagsküche in Verbindung bringen, sind Miesmuscheln. In Belgien gehören sie aber genau dahin. Dies betrifft vor allem die Küstenregion und Brüssel, gilt aber auch sonst im Land. „Moules & Frites“ sind somit fast ein Nationalgericht. Die Muscheln isst man mithilfe leerer Muschelschalen direkt aus dem Sud, der „nature“ oder in diversen Verfeinerungen zubereitet wird: mit Weißwein, Champagner, Knoblauchbutter, Sahne, Tomaten, Kräutern, Champignons, Currysoße oder einer Senfvinaigrette. Die Pommes frites werden meist von einer – am besten selbst gemachten – Mayonnaise begleitet. Neben den allseits beliebten Muscheln kommen noch viele andere Fische und Meeresfrüchte zum Einsatz: Edel wie die Austern (zum Beispiel in Champagnersud) oder bodenständig wie der Aal. „Aal im Grünen“ heißt ein sehr beliebtes Gericht, dessen Soße Spinat und verschiedene Kräuter enthält. Die typische Zubereitungsform der (Kartoffel-)Krokette, gut geeignet als Vorspeise, Beilage oder für das schnelle Essen zum Mitnehmen, gibt es als feine Version mit Nordseegarnelen. Diese ergeben, kombiniert mit Mayonnaise, auch eine schmackhafte Füllung für Tomaten. Beliebte Meeresfische sind insbesondere Seezunge und Scholle. Und

für die starke Rolle der Suppen steht als bekanntestes Beispiel „Waterzooi“, eine flämische (Fisch-)Suppe, die auch mit Geflügel zubereitet werden kann und Eintopfdimensionen erreicht. Der Legende nach leitet sich ihr Name von dem ab, was die Fischer übrig hatten, nachdem sie den Tagesfang verkauft hatten, eine Art „Sammelsurium“ aus dem Meer, etwa Seezunge, Steinbutt, Kabeljau, Merlan oder Krabben. Daraus und aus Gemüse machte die Ehefrau daheim dann „Waterzooi“. Lauch, Kartoffeln, Sellerie und Karotten gehören hinein. Weißwein, Eigelb, Schlagsahne und Butter runden das Ganze kalorienreich ab.

Aus Wald und Flur

Vor allem im Süden des Landes, in der Wallonie (oder Wallonien), hat das in enormer Vielfalt gebraute belgische Bier neben seiner Funktion als Getränk eine weitere Aufgabe: Es ist ein beliebtes Würzmittel. Insbesondere die (geschmorten) Wildgerichte aus den Ardennen und in Brüssel werden entweder mit Wein oder mit Bier zubereitet, zum Beispiel Wildschwein(-frischlinge), Wildente oder Kaninchen. Aber auch Frikadellen, Gulasch und andere Schmorggerichte aus Schweine-, Rind- und Kalbfleisch köcheln des öfteren in einer Biersoße.



Foto: © Ray/Fotolia.com

Das Nationalgericht: Pommes frites

Um das Jahr 1680 soll es gewesen sein, als Menschen in der Nähe von Lüttich wegen eines sehr kalten Winters nicht ihr übliches Essen – kleine fritierte Fische – zubereiten konnten. Denn alle Seen und Flüsse der Umgebung waren zugefroren. So schnitten findige Gastwirte Kartoffeln, bereits ab dem frühen 17. Jahrhundert erfolgreich in Belgien angebaut, in eine ähnliche Form und braten sie in heißem Öl. Die Pommes waren geboren!

Pommes frites („Frietjes“) sind heute „Belgien pur“. Der englische Name „french fries“ soll dabei nicht irritieren. Denn, so die Geschichte, als die US-Amerikaner nach dem Ersten Weltkrieg Fritten aßen, wurde in Belgien überall Französisch gesprochen, so dass sich Soldaten und Besucher in Frankreich wähnten.

Bis zu 20 Soßen bieten Lokale und Frittenbuden zu den goldgelben Stäbchen (je nach Region zwischen 9 und 14 mm dick) an, von der Mayonnaise über Sauce tartare und Mixed Pickles bis hin zur Geschmacksrichtung „Andalous“ (mit Paprikapüree) und „Samourai“ (tomatig und extrem scharf). Das Besondere an belgischen Pommes frites ist ihre zweifache Garzeit: Zunächst bei niedriger Temperatur vorgebacken und nach einer Abkühlzeit von bis zu einer halben Stunde bei 180 Grad fertiggebacken. Und noch etwas ist typisch: Statt aus einer Plastikschaale genießt der Belgier seine Spezialität fast immer aus einer Papiertüte. So bleiben die Fritten warm und das überschüssige Fett (meist Rinderschmalz) wird aufgesaugt.

Der Gesunde: Chicorée

Die „Entdeckung“ des Chicorée („Chicon“) trug sich in Belgien im 19. Jahrhundert zu und das wohl eher zufällig. Aber, ob es nun

- der Chefgärtner im Botanischen Garten von Brüssel war, der aus den eingepackten Wurzeln der Pflanzen Mitte des Jahrhunderts weiße Blätter wachsen sah, die auch noch schmackhaft waren, oder
- belgische Bauern waren, die die Wurzeln um 1870 nach einer großen Ernte abgedeckt eingelagert hatten, oder
- Landwirte in Brabant um die Zeit der Staatsgründung 1830 herum, die ihre Zichorienwurzeln für Ersatzkaffee im Dunkeln versteckten,

alle drei Versionen ändern nichts daran, dass Chicorée die belgische Gemüsepflanze überhaupt geworden ist.

Ein Verbrauch von etwa acht Kilogramm pro Person wird für das Heimatland gerechnet, während andere europäische Nationen (außer Frankreich und Holland) durchschnittlich gerade auf 300 Gramm pro Jahr kommen. Die Belgier nutzen den Chicorée in vielfältiger Art und Weise: vor allem als Salat, überbacken mit Käse, Schinken und Bechamelsoße, als Suppen- beziehungsweise Eintopfeinlage oder als Dessert.

www.chico-ree.de



Foto: © StockFood/Feising Studio

Bier

Belgien hat eher hochprozentige Biermarken zu bieten und viele davon werden in kleinen Brauereien hergestellt. Die Sorten, Brauart und damit auch die Geschmacksrichtungen sind sehr unterschiedlich, denn ein Reinheitsgebot wie in Deutschland gibt es nicht. Dementsprechend ist es möglich, Zutaten wie Zucker, Honig, Karamell, Gewürze, Kräuter, Früchte und sogar Mais oder Reis in das Bier zu mischen. Köche schätzen (auch) das sehr würzige, obergärige, dunkle „Trappistenbier“, das die Mönche des Trappistenordens an sechs Standorten in Belgien brauen.

Spezialitäten aus Lüttich

Eine besondere kulinarische Position nimmt die Stadt Lüttich (Liège) ein, denn hier haben gleich mehrere Spezialitäten ihre Heimat: Von den Kühen einer Hochebene nahe Lüttich stammt die Milch für den einzigen Käse Belgiens mit einer Appellation d'Origine Contrôlée (AOC), der Herve. Man könne ihn nicht verstecken, sagen die Kenner, denn sein Geruch sei durchdringend. Dies kann, allerdings in süß, auch für frische Waffeln aus Lüttich gelten. Klassisch werden sie

an Neujahr gemacht. Waffelbäckereien stellen sie aber das ganze Jahr über her. Zimt, Vanille, Zuckerstückchen und viel Butter machen ihren Geschmack aus. Kaum einer mag dazu auf den Sirup aus Äpfeln und Birnen verzichten, der ebenfalls aus der Region stammt. Bereits vor rund 400 Jahren wurde im Ostteil Belgiens aus den reichen Obstbeständen Sirup gekocht, dunkelbraun, dickflüssig und sehr süß. Lange Zeit ein Gericht der armen Leute, etwa als Brotaufstrich, erfährt er mittlerweile Zuspruch als Kochzutat, insbesondere für Wild- und Fleischsoßen. Schließlich hat die Region Lüttich auch etwas zur langen Liste der (internationalen) Kartoffelsalat-Rezepte beizutragen: Die Variante enthält Prinzessbohnen, Kräutersträußchen, gebratenen Ardenner Schinkenspeck, Zwiebeln und Essig.

Pralinen

Als Jean Neuhaus in Brüssel Mitte des 19. Jahrhunderts eine „pharmazeutische Confiserie“ eröffnete, war dies der Ursprung für die einige Jahre später entwickelte erste Schokopraline der Welt. Zwar war Schokolade schon länger bekannt – wenn auch eher als Medikament denn als Süßspeise – doch die kleinen,

edlen Stückchen aus Kakaobutter, Kakaopulver, Sahne, Zucker und Gewürzen sowie den unterschiedlichsten Füllungen waren etwas Neues. Laut offizieller Information nascht jeder Belgier rund zwölf Kilogramm Pralinen pro Jahr. In der Herstellung der Pralinen unterscheidet man zwei Arten: glasierte und gegossene Pralinen. Erstere werden in Formen gegossen und anschließend mit Glasur überzogen. Die zweite Variante entsteht als Schokohülle, die befüllt und zum Schluss von Schokolade bedeckt beziehungsweise verschlossen wird. Die besten und teuersten Pralinen fertigen die Chocolatiers bis heute von Hand. Pralinen sind nicht nur der private kleine Genuss zwischendurch, sie sind in Belgien auch das typische Mitbringsel bei einer Einladung. Der Gastgeber kann (bzw. sollte!) dann genau jene Geschenke als Nachtschiff oder zum Kaffee anbieten. ■

Zum Weiterlesen:

- www.belgien-tourismus.de
- www.flandern.com
- www.bruessel-gui.de

Wasser, flaches Land und viel Gemüse: Die Niederlande



Foto: Mauritius



Die Niederlande und Esskultur – mancher Leser mag sich fragen, ob dies nicht ein Widerspruch ist. Und tatsächlich: Wer sich durch Internetseiten und Fachliteratur liest, wird häufig entweder nur wenig über die Esskultur unseres Nachbarlandes aufspüren können oder kurz gehaltene, eher abwertende Kommentare finden. Sogar die Haupttouristikseite des Königreiches der Niederlande im Internet beginnt in diesem Bereich mit dem Satz: „Die Niederländer haben keine spezifische Küche. (...) Wir mögen einfach alles.“ Damit gilt es zu überprüfen, was es mit diesem kulinarischen Sonderfall – ein Land scheinbar ohne Ausprägung einer eigenen Küche – innerhalb Europas auf sich hat. Geht die Toleranz, die man den Niederländern allgemein nachsagt, bis in ihre Ess- und Kochgewohnheiten? Oder lässt sich nicht doch speziell Niederländisches finden, das sich historisch-kulinarisch nur hier entwickeln konnte? Schon auf den ersten Blick zeigt sich ein interessantes Phänomen: die Kombination aus exotischen Genüssen – auch im Alltag – und der einfachen, bodenständigen Küche,

wie sie Familien daheim zubereiten. Letztere hat Ähnlichkeit mit deutschen Essgewohnheiten. So liegt zum Beispiel die Zeit des Abendessens in den Niederlanden früh, meist zwischen 18.00 und 19.00 Uhr. Wer spät abends auswärts essen möchte und sich nicht gerade in einer größeren Stadt befindet, hat es nicht leicht bei der Suche. In der Alltagsküche werden vor allem Kartoffeln, Gemüse und Fleisch (je nach Region auch mehr Fisch) verwendet, vielfach in Eintopfform oder gegart, dazu kommt in der Regel viel Butter. Die exotische Seite des Speiseplans verdanken die Holländer ihrer kolonialen Vergangenheit (Indonesien, Suriname). Beliebt ist zum Beispiel Ingwer, sowohl süß-kandierte als auch als Würzmittel in der Küche. Scharfe Gewürze, Sojasoße, Currys, gebratener Reis oder Nudeln, asiatische Gerichte wie Nasi Goreng oder die allgegenwärtige Erdnusssoße gehören heutzutage zum kulinarischen Alltag, wurden aber in Bezug auf ihre Schärfe meist dem mitteleuropäischen Geschmack angepasst. Außer in Großbritannien (ebenfalls mit kolonialer

Vergangenheit) findet sich ein solches Merkmal kaum in einer anderen Nationalküche Europas.

Von Seefahrern und Königinnen: Geschichte

Aber wie nennt man diese Nationalküche korrekt? Niederländisch oder holländisch? Ein Blick in die Geschichte bringt Aufklärung. Offiziell heißt das Land „Nederland“ (Niederlande). Die Deutschen verwenden häufig den Begriff Holland. Unsere Nachbarn selbst tun dies nur für den nordwestlichen Teil ihres Landes, der aus den zwei Provinzen Nord- und Südholland besteht. Gleichzeitig setzen sie das Wort „Holland“ oft in der Außendarstellung ein, also beispielsweise beim Tourismus. Der Begriff „Niederlande“ führt direkt zurück in die Historie des Staatsgebietes. Im 15. Jahrhundert gehörten die heutigen Niederlande zum Haus Burgund. Es gab „obere Lande“ und „niedere Lande“. Mit dem Niedergang des Hauses Burgund sicherten sich die Habsburger zahlreiche Gebiete und weitreichenden Einfluss über-

all in Europa. Darunter fielen auch die „burgundischen“, später „spanischen“ Niederlande. Im 16. Jahrhundert erklärten sie sich unabhängig vom damaligen Landesherrn, dem spanischen König, und erkämpften sich im Westfälischen Frieden von 1648 ihre endgültige Unabhängigkeit. Dieser Schritt ermöglichte den erfolgreichen Aufstieg zu einer der dominierenden See- und Handelsmächte auf dem Kontinent. Ob Neu Amsterdam in Amerika (später New York) oder Niederländisch-Indien in Asien (später Indonesien) – die Niederländer waren fast überall unterwegs. Mit Napoleon gab es eine kurzzeitige Veränderung; er setzte seinen Bruder auf den Thron des neuen Königreichs Holland. Aber bereits 1813 wurde das „alte“ Königreich der Niederlande wieder in Kraft gesetzt und später vom Monarchen Wilhelm I. von

Oranien-Nassau geführt. Dessen Enkel Wilhelm III. starb 1890 ohne männlichen Thronfolger, was die Übernahme der Regentschaft durch Prinzessin Wilhelmina zur Folge hatte. Sie war die Großmutter der ehemaligen Königin Beatrix und regierte ihr Land neutral und teilweise im Widerstand (gegen die Deutschen) durch die erste Hälfte des 20. Jahrhunderts. Sie, ihre Tochter Juliana und ihre Enkelin Beatrix haben mit Volksnähe und dem Respekt für die demokratisch gewählten staatlichen Institutionen für die bis heute große Beliebtheit des Königshauses gesorgt. Rund 17 Millionen Menschen, davon mehr als 20 Prozent ohne niederländischen Pass, leben in der parlamentarischen Monarchie. Die Bevölkerungsdichte ist mit etwa 413 Einwohnern pro Quadratkilometer eine der höchsten weltweit. Offiziell heißt der Staat „König-

reich der Niederlande“ und umfasst neben dem europäischen Festland noch drei Karibikinseln (früher: Niederländische Antillen). Alle anderen ehemaligen kolonialen Gebiete sind unabhängig. Ihren Einfluss auf das Mutterland beweisen sie am sichtbarsten im Fußball (mit etlichen herausragenden dunkelhäutigen Spielern) und in der Esskultur.

Matjes und Co.

Ohne seine Dünen, Deiche und die enormen Schutzmaßnahmen gegen die Fluten (die nach der verheerenden Sturmflut in den 1950er-Jahren massiv vorangetrieben wurden), stünden etwa 50 Prozent der Niederlande unter Wasser. Denn: Ein beträchtlicher Teil des Landes liegt unterhalb des Meeresspiegels. Etliche Landesteile wurden dem



Foto: © laif/Frank-Siemers

Guten Appetit:
Holländischer
Matjes, Spießchen
mit Erdnussoße,
Pöfbertjes



Foto: © Stephanie Eckgold/Fotolia.com



Foto: © emmi/Fotolia.com

Meer abgerungen. Wasser spielt also im Leben der Niederländer seit jeher eine große Rolle, sei es in der Vergangenheit auf den Weltmeeren oder heute durch die Nordsee sowie viele Flüsse im Land (Waal, Lek, Maas, Rhein). Der Fischfang war folglich lange Zeit eine tragende Säule der Wirtschaft und bestimmte auch die kulinarischen Traditionen. Zwar haben gesunkene Fangquoten und die zahlreichen Dämme (sie halten nicht nur die Fluten, sondern auch viele Fischarten ab) dafür gesorgt, dass der wirtschaftliche Anteil deutlich zurückgegangen ist. Doch kulinarisch genießen die Menschen immer noch gerne Produkte aus dem Wasser. Bereits im Mittelalter können Fang und Haltbarmachen des Matjes durch Salz nachgewiesen werden. Die Fangperiode dieses milden Salzherings (nach dem Ausnehmen werden die Fische in Salzlake in Eichenfässern eingefroren) dauert von Ende Mai bis Mitte Juni, bevor die Fische fortpflanzungsfähig sind. Außen silbrig und innen rosa wird er in den Niederlanden meist mit Zwiebelringen oder klein geschnittenen Zwiebeln, manchmal mit Brötchen, serviert und an den zahlreichen Heringsbuden angeboten. Am besten genießt man Matjes so: am Schwanz über den eigenen Kopf halten und dann direkt in

den Mund. „Hollandse Nieuwe“ heißt der neue Matjes zum Start der Fangsaison, was an vielen Orten groß gefeiert wird. Zweiter Schwerpunkt der niederländischen „Wasserprodukte“-Industrie sind die Miesmuscheln, die in riesigen Muschelfarmen gezüchtet werden und erfolgreiche Exportartikel geworden sind, vornehmlich nach Belgien, Frankreich und Deutschland. Die modernen Formen der Kultivierung und Konservierung führen dazu, dass die alte Regel – Muscheln essen nur in den Monaten, die ein „r“ im Namen haben – zunehmend hinfällig wird.

Gemüse, soweit das Auge reicht

Dass sie (nur) nach Wasser schmecken, sagte man lange Zeit den Erzeugnissen der niederländischen Gemüsebauern nach. Doch hier hat sich viel verändert. Auf dem platten Land gibt es große Anbauflächen, die nicht nur nach Quantität, sondern auch nach Qualität und Geschmack „beackert“ werden. Viele der bekannten Gemüsearten von Tomaten und Gurken über Hülsenfrüchte und Kohl bis zu Paprika und Salat gehen dank großflächiger Zucht in Treibhäusern in den (europäischen) Export.

Sie sind aber gleichzeitig unverzichtbare Zutaten für die in den Niederlanden sehr beliebten Eintopfgerichte. Dazu gehört als Oberbegriff der „Stamppot“, eine gestampfte Mischung aus Gemüse (je nach Geschmack Grünkohl, Endivien, Sauerkraut, Karotten usw.) und Kartoffeln, zu der dann meistens „Rookworst“ (geräucherte Schinkenwurst) und/oder gebratene Speckscheiben sowie angebratene Zwiebeln gereicht werden. Die Gemüse-Kartoffelmasse wird mit viel Butter zu einem groben Püree verarbeitet. Auch der „Hutspot“ (Hüttentopf) ist fester Bestandteil des Speiseplans. Dieser sämige Eintopf besteht aus Rindfleisch, Zwiebeln, Karotten und Kartoffeln und geht der Legende nach bis in die Tage der Befreiung von der spanischen Herrschaft im 17. Jahrhundert zurück. Beim überstürzten Rückzug der Spanier aus der Stadt Leiden hätten diese einen Eintopf auf dem offenen Feuer zurückgelassen, den die Niederländer im Laufe der Zeit mit den ihnen verfügbaren Zutaten zur eigenen Spezialität „verfeinerten“. Auch Hülsenfrüchte werden als Ausgangsprodukt von Eintöpfen häufig verwendet, etwa für eine deftige „Snert“ (Erbsensuppe) mit Würstchen, Speck und Kartoffelstücken.



Foto: ©Jens1874/Fotolia.com

Käse: Das Produkt der Niederlande

In manchen Regionen Deutschlands heißt er einfach nur „Holländer“, wenn jemand Goudakäse kauft oder isst. So dominant ist diese wichtigste Käsesorte aus den Niederlanden im Bewusstsein der Konsumenten im Ausland.

Jung, mittelalt oder alt sind die verschiedenen Reifegrade, mit denen sich der anfangs sahnig-milde Geschmack des Süßmilch- oder Labkäses ins Würzige verändert.

Archäologische Funde legen nahe, dass es bereits vor über 2.000 Jahren Milchwirtschaft (und damit Käseproduktion) in den heutigen Niederlanden gegeben hat. Rund 770.000 Tonnen Käse, so die offizielle Zahl, produziert das Land pro Jahr. Zwei Drittel davon gehen in den Export, so dass sich die Niederlande als „größter Käseexporteur der Welt“ bezeichnen. Aber auch daheim ist der Absatz bedeutend: Im Durchschnitt essen die Niederländer 14,3 Kilogramm pro Kopf und Jahr. Und da sind nicht nur Gouda und Edamer (die zweite sehr bekannte Sorte) dabei. Es gibt noch Limburger, Leerdamer, Alkmaarer, Friesischen, Maasdamer oder Leydener, um nur ein paar weitere Sorten zu nennen.

www.kaas.nl

Riesige Vielfalt und bunte Farben: Lakritze

Süß und salzig, in zahlreichen Formen (Hütchen, Kugel, Brikett, Scheibe, Stäbchen, Taler ...), hart und weich, mit Füllung oder Glasur – Lakritz ist in den Niederlanden allgegenwärtig als die bekannteste Süßware.

Hergestellt werden die „Dropjes“ aus dem eingedickten Saft der Süßholzwurzel. Das Ausgangsprodukt, eigentlich eine Arzneipflanze, wächst in Südeuropa und Vorderasien und wird in großen Blöcken importiert. Wasser, Zucker, Stärke, Mehl und Glukosesirup werden zur Produktion verwendet; außerdem weitere Zutaten, die den gewünschten Geschmack und Geruch bringen, etwa Lorbeer, Menthol, Salmiak, Fenchel, Anis, Eukalyptus oder Honig. Außerdem kommen Geliermittel dazu, damit die Lakritze elastisch wird. Kritisch für Kinder sind Produkte, die einen hohen Salmiakanteil aufweisen; in Deutschland muss die Verpackung von Lakritze ab zwei Prozent Salmiakgehalt einen Warnhinweis tragen.

Die Niederländer gelten als weltweit führend im Pro-Kopf-Verbrauch von Lakritz. In Deutschland verzehrt man 200 Gramm pro Kopf und Jahr.



Foto: fotolia/eyewave

Snacks

Die Kartoffel ist in den Niederlanden auch jenseits der Eintopfgerichte allgegenwärtig, insbesondere als „Patat“ (Pommes). Allerdings erreicht man die enorme Geschmacksvielfalt der Pommes-Beigaben aus dem Nachbarland Belgien nicht. Aber es gibt Mayonnaise, Ketchup, Currysoße (alle auch gemischt mit Zwiebeln möglich) oder eine Saté Erdnusssoße – die koloniale Vergangenheit lässt grüßen. Eine spezielle Soßenvariante heißt „oorlog“ und beinhaltet Mayonnaise, Zwiebeln und Erdnusssoße. Wenn die Pommes frites als der wichtigste Snack (und häufigste Beilage zu einem warmen Essen) genannt sind, dürfen andere kleine Spezialitäten, die ganz typisch für den schnellen Essgenuss in den Niederlanden sind, nicht fehlen. Sie sind an Verkaufsständen oder Buden erhältlich, werden in Imbissen und Gaststätten angeboten oder in der heimischen Küche produziert: „Kroket“, „Bitterballen“ und „Frikandel“ heißen sie, bestehen zumeist aus einer Fleischfüllung (Rinderragout ist sehr beliebt) mit oder ohne Käse darin und werden paniert oder/und frittiert. Es gibt auch Varianten mit Fischfüllung und Fisch pur, vor allem in den Küstenregionen, zum Beispiel Scholle oder Merlan. Ein fast schon komplettes eigenes Ge-

richt heißt „Kibbeling“: Mundgerechte, in Backteig getauchte Stücke von Fischfilet (meist Seelachs oder Kabeljau) werden frittiert und mit Knoblauch- oder Remouladensoße angeboten, und natürlich mit Pommes frites. Wenn man es genau betrachtet, ist letztendlich sogar frischer Matjes nichts anderes als ein niederländischer Snack.

Süßes, nicht nur als Dessert

Pfannkuchen, Waffeln und viele unterschiedliche Gebäckformen sind ein zentraler Bestandteil der niederländischen Küche. Sie passen fast immer zur gerne angebotenen Tasse Kaffee oder Tee im Verlauf des Tages. Außerdem finden sich Eigenarten wie „Hagelslag“ (weiße oder braune Schokostreusel), die man auf einem Butterbrot zum Frühstück oder über Desserts verteilt genießt. Bei den Nachtischen steht der für die Niederlande typische „Vla“ hoch im Kurs, ein recht süßer Milchpudding, den es in verschiedenen Geschmacksrichtungen auch überall in den Supermärkten zu kaufen gibt – ein beliebtes Mitbringsel der Hollandurlauber. Wer im Land selbst unterwegs ist, sollte nach einem „Pannekoekenhuis“ Ausschau halten, denn die Pfannkuchen sind wegen ihrer Größe und goldgelben Knusprigkeit ei-

nen kulinarischen Versuch wert – auch als Hauptgericht. Zum Beispiel mit Sirup, Apfel oder Ingwer als süße Variante und mit Speck für den deftigen Geschmack. Die „Stroopwafels“ dagegen gibt es nur in süß. Sie werden dünn ausgebacken und schmecken, gefüllt mit (Karamell-)Sirup oder Honig, ganz frisch am besten. Die Industrieware kommt oft nicht an dieses Geschmackserlebnis heran. Weil die Niederländer Snacks auch in der süßen Version gerne mögen, gibt es an vielen Buden die „Poffertjes“ frisch gebacken. Diese kleinen Eierkuchen werden aus Pfannkuchenteig gemacht und mit Puderzucker bestreut. Wer als Besucher glaubt, Rosinenbrötchen (zum Beispiel aus Deutschland) zu kennen, wird sich vor Ort wundern: Denn hier sind das eher Rosinen mit Brötchen drum herum. Ein besonders schönes Beispiel sind die „Krenteweggen“ die nach alter Tradition für die „frischgebackenen“ Mütter in der Region Twente gemacht werden. Die Gratulanten überbieten sich gegenseitig in der Länge des Backwerks, früher ein Zeichen dafür, wie wohlhabend sie waren. ■

Zum Weiterlesen:

- www.holland.com

Eigenwillig in Tradition und Geschmack: England



Foto: © samott/Fotolia.com



Wer vor Jahrzehnten als Kontinentaleuropäer den Ärmelkanal überquerte, freute sich auf royale Traditionen, die Heimat von Shakespeare und den Beatles, auf den leicht angestaubten Charme der Seebäder oder die Weltstadt London mit ihren überwältigenden Reizen. Kulinarische Höhepunkte aber wird sich kaum jemand erwartet haben, auch wenn das in der Hauptstadt aufgrund des riesigen Angebots schon immer möglich war. Fade, verkocht und wenig fantasievoll, so lauteten die Kommentare zur typischen englischen Küche. Doch seit Anfang der 1990-er Jahre hat sich die Esskultur Englands verändert: Das Zeitalter der Fernsehköche mit Jamie Oliver an der Spitze hat hier wie vielleicht in keinem anderen europäischen Land tiefe Spuren hinterlassen. „Das ganze Land ist von einer Feinschmeckerwelle erfasst“, schreibt die Journalistin Patricia Clough (2010), „von einer Leidenschaft für kultiviertes Kochen zu Hause und Gourmet-Genüs-

sen im Restaurant.“ Die mediale Berichterstattung verstärkt diesen Trend: „Alleine die einheimischen Fernsehprogramme widmen 76 Stunden wöchentlich der Kochkunst, während in den Printmedien zwischen 30.000 und 40.000 Wörter in Artikeln über Essen und Trinken gedruckt werden.“ Und sogar das Königshaus gibt den Takt mit vor: „Die Engländer werden zunehmend sensibler, was die Qualität ihrer Nahrung betrifft. Prinz Charles ist mit gutem Beispiel vorgegangen, als er seine Güter im Duchy of Cornwall auf biologische Bewirtschaftung umstellte, und die Queen schloss sich ihm an.“ (Clough 2010). Neben diesem neuen Bewusstsein für die Qualität der Produkte und den europaweiten Vorlieben für Pizza, Pasta und Asiatisches, die auch in England gelten, gibt es aber nach wie vor das traditionelle Kochen und Essen auf der Insel: vom „English breakfast“ über die Hauptmahlzeit mit Fleisch, Kartoffeln und Gemüse, die zahlreichen „pies“ and „pasties“ (auf-

laufartige Gerichte mit Fleisch, Fisch, Pilzen und häufig von Kartoffelpüree bedeckt sowie gefüllte Pasteten aus Blätterteig) bis zu den klassischen Festtagsessen.

Königreich und Sandwich: Historisches

Es ist geradezu vermessen, die lange und ereignisreiche Geschichte Englands in einen kurzen (und kulinarisch sinnvollen) Abriss zu zwingen. Denn wie kaum ein anderes Volk sind die Engländer seit rund einem Jahrtausend (de facto mit der Entstehung des Königreichs England im 10. Jahrhundert) prägende Macht in Europa und über einige Jahrhunderte auch „global player“ der Weltgeschichte. Zuerst gilt es jedoch, die Begrifflichkeiten zu klären: „England“ ist der südliche und mit großem Abstand bevölkerungsreichste (über 55 Millionen Einwohner) Teil des Vereinigten Königreichs Großbritannien

und Nordirland, einer parlamentarischen Monarchie. Zu Großbritannien gehören außerdem Wales und Schottland. Die heutige Republik Irland löste sich nach heftigen Auseinandersetzungen um 1920 vom Vereinigten Königreich. Den historischen Blick bestimmen trotz der über die Zeit stetig gewachsenen politischen Macht des Parlaments und vor allem der Premierminister die legendären Herrscherfiguren beiderlei Geschlechts auf dem englischen Thron: der vielfach verklärte Richard Löwenherz, Heinrich VIII, der viele Ehefrauen hatte und sich von der römischen Kirche trennte, Elizabeth I, in deren selbstbewusster Regentschaft die Vorherrschaft Englands auf den Meeren systematisch ausgebaut wurde, Victoria, die über 60 Jahre dem Empire

vorstand und wegen ihrer zahlreichen, entsprechend verheirateten Kinder als Großmutter Europas gilt. Und heute die scheinbar unverwüsthche Elizabeth II, deren diszipliniertes (politisches) Wirken jedoch nur noch repräsentativ ist. In Sachen Esskultur spielt sie keine Extraparolle, sondern tut meist das, was unzählige ihrer Untertanen ebenfalls machen. Wenn etwa nachmittags gegen 16.00 Uhr MEZ überall auf der Insel der „Five o'clock tea“ getrunken wird, übernimmt die Hausherrin selbst das Zubereiten und Einschenken, egal ob Königin oder Durchschnittsengländerin. Wer Tee trinkt, wird auch meist eine Kleinigkeit dazu essen. Legendär sind Sandwiches, die es in edlen und rustikalen Varianten gibt. In den Theaterstücken Oscar Wildes und in den feinen Hotels sind

die „cucumber sandwiches“ (feine Gurkenscheiben auf leicht gebuttertem Toast) ein Muss. Weitere Beläge, auch in Kombination, sind Ei, Tomate, (Räucher-)Lachs, Schinken, Braten oder (Frisch-)Käse sowie Senf, Ketchup, Remouladensoße und gegebenenfalls Salat. Stilecht wird die Rinde der Brotscheiben vor der Zubereitung entfernt. Angeblich verdanken die Engländer das Sandwich einem Earl of Sandwich, der Mitte des 18. Jahrhunderts am abendlichen Spieltisch schnellstens etwas Essbares verlangte, worauf ihm der Diener Rindfleischstücke zwischen zwei Brotscheiben brachte, sodass der Earl sein Spiel beim Verzehr nicht unterbrechen musste. Patricia Clough (2010) kommentiert das so: „Sofort begann das Sandwich seinen unaufhaltsamen Aufstieg



Foto: © pixxel/fotolia.com



Foto: © Pixxel/fotolia.com



Foto: © evgeniy/fotolia.com

England pur:
English breakfast,
Cucumber sandwich zum Tee,
Christmas turkey
und Mince pie



Foto: © Springfield Gallery/fotolia.com

zur wahrscheinlich vielseitigsten, abwechslungsreichsten und am besten zu transportierenden Form der Nahrung, die jemals erfunden wurde.“

Frühstück und Kalte Küche

Genauso bekannt wie das Sandwich ist eine weitere „Erfindung“: das „English breakfast“. Es hat in noch viel umfassenderem Sinn als die belegten Brotschnitten ein Stück Kulturgeschichte geschrieben. Denn wo immer in der Welt man auf ein gepflegtes und ausgiebiges Frühstück setzt – oder die Zeit dafür hat – insbesondere in der Hotellerie, wird dies an das englische Vorbild angelehnt. Die Mindestausstattung besteht aus gebratenen Speckscheiben, Rührei, Marmelade (typischerweise auch Orange), Toast, Butter, Orangensaft und natürlich Tee. Diese Basis lässt sich beliebig ergänzen, je nach Appetit und Geschmacksrichtung, zum Beispiel durch Bratwürstchen, Spiegeleier, Grilltomaten, „baked beans“ (weiße Bohnen in Tomatensoße), „porridge“ (Haferbrei mit Milch, Zucker, Salz und Butter), verschiedene Brotsorten und Brötchen, Honig, eine halbe Grapefruit (ein Klassiker, für den es Speziallöffel zum Herauslösen des Fruchtfleisches gibt), frisches Obst, Kompott und Kaffee. Hartgesotene (Engländer) wählen außerdem als Einstieg in den Tag „kipper“ (geräucherter Hering frisch aus der Pfanne), „devililed kidneys“ (pikante Lammnier-

chen gebraten) oder „kedgeree“ (gekochter Fisch in Curryreis auf anglo-indische Art). Angesichts der heutigen Lebens- und Arbeitswelt ist es allerdings kaum realistisch, in einer typischen englischen Familie morgens auch nur annähernd diese Frühstücksauswahl zu finden. Auffällig – ob in der knappen oder opulenten Version – ist jedoch das Fehlen von Milchprodukten beim „English breakfast“. Milch für den Tee ist selbstverständlich, Joghurt, Quark oder Käse wird man nach englischem Geschmack jedoch kaum reichen. Dabei hat die Insel durchaus eigene Käsesorten zu bieten. Eine auch international bekannte heißt „Stilton“ und ist mit oder ohne Blauschimmel zu bekommen. Wobei es der „Blue Stilton“, der in Form großer Zylinder hergestellt wird und als Warenzeichen geschützt ist, geschmacklich mit den Pendants aus Frankreich oder Italien durchaus aufnehmen kann. Den größten Anteil an der englischen Käseproduktion hat allerdings der „Cheddar“, ein Hartkäse, der zwischen drei Monaten und zwei Jahren reift, bis er in den Verkauf kommt und auch in Kontinentaleuropa seine Liebhaber hat.

Lunch und Dinner

Wer heutzutage in England nicht (mehr) in den Genuss des intensiven Frühstücks kommt, nimmt die Hauptmahlzeit des Tages als Lunch um die Mittagszeit (zahlreiche Pubs bieten warme

und kalte Speisen an) oder als abendliches Dinner ein. Allerdings hat auch letzteres einiges vom Glanz der guten alten Zeit eingebüßt, als sich Engländer zu Hause und überall auf der Welt in eleganter Garderobe an den festlich gedeckten Tisch setzten. Einfache Gerichte bestimmen heute das alltägliche Mittag- und Abendessen; lediglich an Festtagen (Weihnachten) gibt es noch besonders aufwendige Menüs. Die beliebten Fleischsorten sind Rind – häufig in Bratenform als Roastbeef sowie klein geschnitten in vielen Pasteten („pies“) verwendet – und Lamm als Braten, Eintopf („stew“), „pie“ und oft in Kombination mit der gewöhnungsbedürftigen Minzsoße. Das Roastbeef „ist nicht nur einfach ein Stück Fleisch. Jahrhundertlang war es das Symbol von Unabhängigkeit, Stärke und Wohlstand der Nation. Es stand für Freiheit, Mut, Ehrlichkeit, Aufrichtigkeit, Tapferkeit und all die anderen Tugenden, die sich die Engländer gerne selbst zuschreiben.“ (Clough 2010) Das lässt ahnen, welchen emotionalen Schaden der BSE-Skandal neben den dramatischen Todes- und Krankheitsfällen in England zusätzlich anrichtete. Zu einem Roastbeef und jedem anderen Braten gehören Bratkartoffeln (oder Pommes frites, „chips“), gebundene Soße („gravy“) und gekochtes Gemüse wie Erbsen, Möhren, Bohnen, Rosen- und Blumenkohl. Zu festlichen Anlässen darf der „Yorkshire pudding“ als Beilage nicht fehlen, eine Art pikanter Kuchen



Foto: fotolia/David Woolfenden

Typisch englisch: Obst und Gemüse in Gläsern

Wer in England nach Mitbringseln sucht, landet unweigerlich vor den Regalen voller Obst und Gemüse in Gläsern: Marmelade (die allerdings ursprünglich aus Schottland stammt), Pickles (sauer eingelegtes Gemüse), Relish (süßsauer eingelegte, gehackte Gemüse) oder Chutney (kompottartige Mischung aus Früchten oder Gemüsen, eingekocht zu einer dicken Soße).

Früher waren diese Zubereitungen vor allem dafür da, die Erträge des Gartens haltbar zu machen. Heute sind es beliebte kulinarische Ergänzungen, die meist zu (kaltem) Fleisch gereicht werden und deren Zusammenstellung nur die Grenzen des eigenen Geschmacks kennt. Ob Ingwer in Essig, in Öl eingelegte Limonen, süßsaure Mangostückchen, scharfes Stachelbeerkompott, sauer eingelegter Kohl oder einfach nur klassische Mixed Pickles, wie wir sie auch in Deutschland kennen – alles ist möglich. Den Anfang dieser Art von Speisen machte das bis heute erhältliche „Piccalilli“. Von einem indischen Rezept stammend, soll es bereits Ende des 17. Jahrhunderts aus verschiedenen Gemüsearten (Blumenkohl, Perlwiebeln, Möhren und Gurken), Essig, Senfkörnern, Zucker, Knoblauch und Gewürzen gekocht worden sein.

Fish and Chips

Das englische Nationalgericht, auch wenn seine umfassende Popularität nachgelassen hat, sind Fish and Chips. Es eint alle Schichten und ist somit eine klassenlose Spezialität in einem Land, in dem die Herkunft immer noch eine enorme Rolle spielt. Der Ursprung von Fish and Chips liegt im 19. Jahrhundert in den Arbeitervierteln englischer Industriestädte, wo nach einem harten Arbeitstag günstiges, nahrhaftes, sofort zum Verzehr geeignetes Essen gefragt war. Zuerst hatten die einfachen Gaststätten und Läden nur den in Backteig ausgebratenen Fisch (bis heute meist Kabeljau oder Schellfisch) im Angebot. Doch bald ergänzten ihn frittierte Kartoffelstäbchen, die mit Salz und Essig gewürzt wurden. Typischerweise erwirbt man das Gericht bis heute in einem darauf spezialisierten Imbissartigen Ladengeschäft. Aber auch viele Pubs und sogar Restaurants bieten es an. Fish and Chips hat selbst im nationalen Gedächtnis seinen unumstößlichen Platz. Denn in Kriegs- und Nachkriegszeiten blieb es auf Anordnung von höchster Stelle ohne Rationierung und war somit für die Bevölkerung immer verfügbar. Ob diese herausragende Stellung sich für die Zukunft halten lässt, steht in den Sternen. Denn Fast Food aller Richtungen macht dem Traditionessen starke Konkurrenz.

www.federationoffishfriers.co.uk



Foto: © Pixabay/Fotolia.com

aus Mehl, Eiern, Milch, Salz und Pfeffer, gebacken in Schmalz oder Bratensaft.

England hat auch Speisen mit Geflügel zu bieten, allen voran den gefüllten Truthahn zum 25. Dezember, begleitet von „Christmas pudding“ (aus Talg und viele Stunden in Dampf gegart) und „mince pies“ (kleine gedeckte Kuchen mit einer Füllung wahlweise aus getrockneten Aprikosen, kandierten Kirschen, Äpfeln, Rosinen, Walnüssen, Zitronat und Orangeat, Nierentalg und Zucker). Bei einer typischen Zubereitung von Huhn dagegen scheint das kulinarische Erbe der Kolonialzeit offensichtlich. Denn was klingt indischer als „chicken tikka masala“, für das marinierte Hähnchenfleischstücke auf Spießern gegart und mit einer pikanten Soße aus Knoblauch, Chilischoten, Joghurt, Kokosmilch, Koriander und frischer Minze serviert werden. In Indien scheint das Gericht unbekannt zu sein. Es entstand demnach erst in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts in England und führt dort die Liste der beliebtesten Speisen an. Es ist als Fertiggericht erhältlich, wird von den zahlreichen Lieferservices angeboten und steht sogar auf der Speisekarte indischer Restaurants. Bei einem „chicken curry“ dagegen kann man auf echte indische Wurzeln hoffen. Dabei ist „curry“ die Art der

Zubereitung und nicht das Gewürz. Die fertige Würzmischung, die als „Curry“ auch bei uns erhältlich ist, ist im Herkunftsland nicht gerne gesehen, denn in der original indischen Küche würzt man die Gerichte individuell.

Natürlich hat die englische Küche auch Fisch und Meeresfrüchte im Angebot, wobei Lachs besonders beliebt ist: als Hauptgericht gegart und als Räucherlachs- und Lachsmousse zum Beispiel für Sandwiches oder das sehr beliebte Picknick. Eine Spezialität sind „potted shrimps“, die in gesalzener Butter mit Muskat und anderen Gewürzen erhitzt werden und später kalt als Vorspeise auf den Tisch kommen.

Kuchen und andere Backwaren

Die Sandwiches zeigen, welche Rolle Backwaren in England spielen. Es sind allerdings weniger unterschiedliche Brotsorten als vielmehr unzählige Gebäcke, Kekse und Kuchen, die es zu entdecken gilt. Viele davon kommen rund um den Nachmittagstee zum Einsatz. Der Klassiker sind „scones“, kleine Brötchen aus Mehl, Backpulver, Butter, Milch und etwas Salz. Patricia Clough nennt sie ein „simples, ja geradezu asketisches Ge-

bäck“. Dem lässt sich durch den entsprechenden Belag schnell abhelfen: Butter, Marmelade, frisch geschlagene Sahne oder „lemon curd“, eine Creme aus Zitronensaft, Ei, Butter und Zucker. „Eccles cakes“ werden aus Blätterteig gemacht und sind mit Korinthen, Zitronat und Orangeat gefüllt.

Feingebäck ist in vielen Formen zu bekommen, als flache Kekse, gefüllte Röllchen oder luftige Eclairs. Und dann gibt es noch eine große Anzahl unterschiedlicher Früchte- und Gewürzkuchen, für deren Herstellung meist brauner Zucker verwendet wird. Die reichhaltigste Version des Früchtekuchens behalten sich die Engländer für Weihnachten vor. In diesem Rezept darf der Brandy keinesfalls fehlen. Wie übrigens Alkohol in England insgesamt ordentlich Anwendung findet, auch außerhalb der Küche. Darüber ausführlich zu berichten, wäre dann ein Beitrag zur britischen Trinkkultur. ■

Zum Weiterlesen:

- Clough, Patricia: *English Cooking. Ein schlechter Ruf wird widerlegt*, München 2010

Nachbarn und kulinarisch eng verwandt: Irland und Schottland



Der Blick in den Nordwesten von Europa führt in Gebiete, die bisher kaum durch bedeutende Beiträge zur Ess- und Kochkultur des Kontinents auf sich aufmerksam gemacht haben. Dennoch: In Irland und Schottland finden sich ungewöhnliche Traditionen und Spezialitäten, die ein Hinsehen und Probieren lohnen. Direkte Nachbarn sind Irland und Schottland nicht, denn zwischen ihnen liegt das Meer und ein Teil des Vereinigten Königreichs (Nordirland). Ihre Einwohnerzahlen sind aber ähnlich (Irland: 4,8 Millionen, Schottland: 5,4 Millionen), und die Bevölkerungsstruktur geht bei beiden oft auf jahrhundertealte Clans zurück. Beide Völker haben eine Vorliebe für Mythen und Legenden – die sie auch den Besuchern gerne vermitteln – sowie für Tanz, Gesang und Musik (Harfe, Flöte und Geige in Irland sowie Dudelsack in Schottland). Und auch die kulinarischen Traditionen weisen auf eine nahe Verwandtschaft hin; allem anderen voran gilt dies für die bekannteste flüssige Spezialität überhaupt:

den Whisky (schottisch) und den Whiskey (irisch). Wo er nun tatsächlich zum ersten Mal destilliert wurde, lässt sich nicht mehr genau rekonstruieren. Aber in beiden Gebieten wird er in weltweit einzigartiger Qualität hergestellt.

Ähnlich hoch sind die Qualitätsstandards in der Viehzucht (vor allem Rind, Schaf und Ziege), beim Fischfang (insbesondere Lachs und Meeresfrüchte) und in der Landwirtschaft (in Irland vor allem Kartoffeln). Diese Bereiche spielen mittlerweile zwar als Wirtschaftsfaktoren eher eine untergeordnete Rolle, sind jedoch kulinarisch von Bedeutung. Denn die genannten Produkte finden sich in Irland und Schottland auf den Speiseplänen in Gastronomie und Privathaushalt. Fast immer handelt es sich dabei eher um Hausmannskost, obwohl die Gourmet-Wellen der letzten Jahre durchaus nicht nur bis London über den Kanal geschwappt sind. Eines eint Irland und Schottland aber ganz besonders: die sehr wechselvolle und zeitweise schmerzhaft gemeinsame Geschich-

te mit dem bevölkerungsreichsten (rund 55 Millionen Einwohner) Teil des Vereinigten Königreiches, mit England.

Historisches

Wer die Geschichte Irlands und Schottlands nachzeichnet, bewegt sich immer wieder auch in der englischen Historie. Erst im Jahre 1922 konnte sich Irland vom Vereinigten Königreich lossagen und wurde später als Republik Irland selbstständig; allerdings um den Preis des Verzichts auf mehrere nordirische Provinzen („Northern Ireland“), die bis heute zu Großbritannien gehören. Vor dieser Unabhängigkeit lagen Zeiten der heftigen Auseinandersetzung. Bis heute sind die Iren jedoch auf ihre noch sehr viel ältere Geschichte stolz, denn die erste Besiedlung der Insel wird auf die Zeit um 7000 vor Christus datiert. Im fünften Jahrhundert war es dann unter anderem der walisische Missionar Patrick, der den christlichen Glauben brachte und bis heute als Nationalheili-

ger verehrt wird. St. Patrick's Day am 17. März ist überall auf der Welt, wo Menschen irischer Abstammung leben, ein Feiertag, der sich – inklusive Speis und Trank – durch seine grüne Farbe auszeichnet. Nach den Wikingern waren es ab dem zwölften Jahrhundert Normannen und Angelsachsen, also Engländer, die die irischen Geschicke bestimmten. Ab dem 17. Jahrhundert spitzten sich die Konflikte zu; Enteignungen und unterschiedliche Religionen (katholisch und anglikanisch) spielten eine große Rolle. 1801 wurde Irland offiziell in das Vereinigte Königreich eingegliedert. Das half aber kaum, als in den Jahren 1845 bis 1849 die „great famine“, die große Hungersnot aufgrund einer neuartigen Kartoffelfäule ausbrach; eine Katastrophe für das stark von der Landwirtschaft ab-

hängige Land. Irland verlor rund 2,5 Millionen Einwohner durch Hunger, Krankheit und Auswanderung. Diejenigen, die geblieben waren, kämpften umso heftiger für die Unabhängigkeit, die sie dann in den 1920er-Jahren erreichten. Trotzdem kam es zu weiteren Auswanderungswellen. Die Zahl irischer Emigranten und ihrer Nachkommen weltweit beträgt nach offiziellen Angaben 80 Millionen Menschen.

Schottland ging in gewisser Weise den umgekehrten Weg, denn viele Jahrhunderte war es ein eigenständiges Königreich, das sich die Unabhängigkeit von den südlichen Nachbarn in diversen Schlachten sicherte. 1603 übernahm der schottische König, ein Sohn Maria Stuarts, als Jakob I. den englischen Thron. Er vereinte beide Kronen und

ein Jahrhundert später gehörte Schottland ganz zum Vereinigten Königreich. Schon vorher aber entwickelte sich in der schottischen Aristokratie ein interessantes kulinarisches Phänomen, das mit der engen Verbindung zu Frankreich (und gegen England) zu tun hat und bis heute seine sprachliche Auswirkung zeigt: „... the proud Scots went their own way. The Auld Alliance with France against the English left its mark on the Scottish kitchen: it is curious to find that here, for example, a leg of lamb is a gigot (pronounced jigget), a plate is an ash-et (from assiette), and collops are escalopes“, schreibt Helen Gaffney. Im 19. Jahrhundert profitierte Schottland von der rasanten Industrialisierung der britischen Insel und ab Mitte der 1970er-Jahre begann die Ölförderung



Foto: ©Mauritius



Foto: © Patricia Hofmeister/Fotolia.com



Foto: © agrarfoto.com/Andrea Jungwirth

Typisches aus Irland und Schottland: Irischer Whiskey und schottischer Whisky, Guinness Bier, Aberdeen Angus-Rind, Räucherlachs



Foto: © Mauritius

vor der schottischen Küste. Sie brachte den Landesteil wirtschaftlich deutlich voran. Seit mehreren Jahren gibt es immer wieder Bestrebungen der schottischen Regierungspartei (Schottland ist autonom mit eigenem Parlament), sich komplett von London loszusagen.

Frühstück, Kalte Küche und Kartoffeln

Was Iren, Schotten, Waliser und Engländer kulinarisch auf jeden Fall eint, ist die Vorliebe für Sandwiches, für „fish 'n' chips“ sowie für „English breakfast“. Letzteres hat in seiner vollen Ausprägung mit unserer Form der ersten Mahlzeit des Tages wenig gemein. Neben Toast, Butter, Marmelade und Getreideflocken sind es vor allem die warmen Zutaten, die es zu einer vollwertigen Mahlzeit machen: gebratene Speckscheiben, Bratwürstchen, Rührei, Spiegelei, Bratkartoffeln, Grilltomaten, „baked beans“, „porridge“, „kippers“ (geräucherte Heringe); bei den Iren auch gebratene Blut- und Leberwurst sowie Kartoffelpuffer. Die Kartoffel als solche hat(te) für Irland enorme wirtschaftliche Bedeutung und wird bis heute überall im Land in vielen verschiedenen Sorten angebaut und verkauft. Denn sie wächst wegen des feucht-kühlen Klimas besonders gut. Ähnliches gilt für Gemüsearten wie Karotten oder Kohl. Für die besagten Kartoffelpuffer („Boxty pancakes“) werden geriebene, ausgepresste Kar-

toffeln mit Mehl, Backpulver, Salz, Milch und der aufgefundenen Stärke zu einem halbflüssigen Teig verarbeitet und in der Pfanne wie Pfannkuchen gebraten. Serviert werden die Puffer mit Butter und Zucker, Früchten oder mit gebratenem Speck, Fleisch-, Fisch- oder Gemüsefüllungen. „Schottische Eier“ haben dagegen mit Frühstück wenig zu tun und sind nicht nur in Schottland, sondern im gesamten Königreich bekannt. Hier handelt es sich um einen Snack, für den hart gekochte Eier in Bratwurstbrät eingehüllt, paniert und frittiert werden. Als kaltes Fertiggericht, zum Beispiel für das sehr beliebte Picknick, sind die eiförmigen und eihaltigen Minihackbraten auch im Supermarkt zu bekommen.

Ein typisches schottisches Erzeugnis kommt beim Frühstück zu besonderen Ehren: der Hafer. In früheren Zeiten war er als Haferschrot, meist verarbeitet zu Brei, für die ärmere Bevölkerung überall im Land die sättigende und preisgünstige Hauptmahlzeit des Tages. Ähnliches gilt übrigens auch für die sämigen Suppen in Schottland und Irland, für die früher Gemüse und Getreide, aber kaum Fleisch zur Verfügung standen. Aus Hafermehl werden bis heute deftige Kuchen, Brote und Kekse hergestellt, die ihren Weg bis zum nachmittäglichen Tee im gesamten Königreich fanden. Bestes Beispiel für die schottische Backtradition sind die Haferplätzchen („oat cakes“). Der Frühstücksklassiker schlechthin ist überall in Großbritannien und Irland

„porridge“ (im Original aus grobem Hafermehl, Wasser und Salz, dazu kalte Milch oder Sahne). In Schottland kennt man fast schon skurile Rituale (oder besser Legenden) rund um das Gericht, die wohl aus den Zeiten kommen, als es in den schottischen Highlands noch recht wild zugeht: So soll Porridge nur mit der rechten Hand mit einem angespitzten Stock gerührt und am besten im Stehen verzehrt werden.

Fleisch, Fisch und mehr

In Irland und Schottland lassen sich klare Favoriten bei Produktion und Konsum von Fleisch ausmachen: Lamm- und Hammelfleisch machen einen überdurchschnittlich hohen Anteil in der Küche und auf den Tellern aus. Denn die weiten, dünn besiedelten Landschaften bieten seit jeher eine gute Voraussetzung für die Schafzucht. Und die Tiere liefern neben Fleisch (inklusive der Innereien als beliebte Zutat in zahlreichen Gerichten) auch noch Wolle und Milch. Rinder dienten lange Zeit ebenfalls nicht in erster Linie dem Verzehr; denn ihre Milch für die Produktion von Butter und Käse (vor allem in Irland) war wichtiger und wirtschaftlicher, als das Fleisch zu essen. Rindfleisch wird wahrscheinlich deshalb immer noch als hochwertige Mahlzeit geschätzt, vor allem als Steak oder Braten. Eine auch international bekannte schottische Sorte ist das Aberdeen Angus-Rind, das seinen Siegeszug

Klassiker Irland: Irish Stew

Der original Irish Stew muss auf jeden Fall enthalten: Hammelfleisch, Kartoffeln und Zwiebeln. Viele wählen heute aber eher Rind oder Geflügel.



Rezept mit Lamm für sechs Personen:

- 1,5 kg Lammfleisch (Nacken oder Schulter)
- 1 weiße Rübe, 4 Zwiebeln, 4 Möhren, 3 Stangen Lauch
- 1 Bouquet garni (Thymian, Petersilie, Lorbeerblatt)
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 6 Kartoffeln, 100 g Weißkohl, Worcester-Soße
- 1 Bund Petersilie (gehackt).

Fleisch ohne Fett und Knochen (diese aufbewahren) in Würfel schneiden und in einem Topf mit kaltem Salzwasser zum Kochen bringen, dann abspülen. Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit den Fleischwürfeln, Knochen und dem Bouquet garni in einen anderen Topf geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles in Wasser 60 Minuten köcheln lassen; Schaum immer wieder abschöpfen. Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und im Topf mit den anderen Zutaten weitere 30 Minuten köcheln lassen. Weißkohl putzen und hobeln; in den letzten fünf Minuten dazugeben. Knochen und Bouquet garni herausnehmen, mit Worcester-Soße abschmecken und Petersilie unterrühren.

Klassiker Schottland: Haggis

Sein Anblick ist ungewöhnlich, sein Geschmack für manche wohl auch. Doch „Haggis“, der mit Innereien und Zwiebeln, Schafsnierenfett, Gewürzen und Hafermehl gefüllte Schafsmagen, der mehrere Stunden in Wasser gegart wird, erfreut sich in Schottland großer Beliebtheit. Eigentlich ist Haggis mehr Wurst als Fleisch und erinnert an Saumagen (aus der Pfalz) und Weckewerk (aus Hessen). Er steht für einen seit Jahrhunderten in vielen Ländern praktizierten Küchenkniff, Innereien und andere Reste nach der Schlachtung direkt zu verwerten und sie damit länger haltbar zu machen. Die schottische Delikatesse wird warm serviert, dazu viel geschmolzene Butter, „clapshot“, ein Püree aus Steckrüben und Kartoffeln, und ein Gläschen Whisky. „Haggis“ kann man das ganze Jahr über beim Metzger und im Supermarkt kaufen. Besonders beliebt ist es an Silvester sowie an „Burns' Night“ am 25. Januar zu Ehren des Dichters Robert Burns. Seine Ode auf den Haggis ist Teil einer Zeremonie, die Einheimische wie Touristen erfreut. Letzteren wird dann gerne erzählt, beim Haggis handele es sich um ein schottisches Fabeltier, das in den Wäldern lebt und nur schwer zu erlegen ist.

www.zeit.de/2002/05/200205_haggis.xml



Foto: © Christelle/Fotolia.com

vor allem dem englischen Roastbeef zu verdanken hat. Schweinefleisch hat in Irland größere Bedeutung; auf der grünen Insel werden die Tiere bereits seit Jahrhunderten gehalten. Die Verarbeitung erfolgt meist in gepökelter Form zu Speck und Schinken; Irland ist zudem für schmackhafte Würste bekannt.

Wild und Geflügel haben ebenfalls ihren Platz in den beiden traditionellen Küchen. Allerdings sind sie bis auf „konventionelles“ Huhn oder Kaninchen eher den festlichen Mahlzeiten vorbehalten, etwa Moorhuhn (in Schottland) oder Truthahn zu Weihnachten. Fisch und Meeresfrüchte, obwohl reichlich vorhanden, kamen erst seit Beginn des 20. Jahrhunderts kulinarisch stärker zum Tragen. Heute sind Hering, Schellfisch, Forelle und vor allem Lachs von Bedeutung. Er findet auch international Zuspruch und wird frisch, gebeizt („graved“) oder geräuchert in viele Länder exportiert. In Blätterteig gebacken mit Dillsoße ist er ein beliebtes schottisches Gericht, während die Iren eine Art Roulade aus Lachs und Schellfisch („Salmon and Haddock“) kennen, zu der Kartoffeln und Gemüse gereicht werden. Aber auch gegrillte oder pochierte Varianten sind zu finden. Schottland und Irland bieten mit zahlreichen Flüssen und Seen ideale Reviere für Wildlachs. Gro-

ße Aquakulturen für den Atlantischen Lachs gibt es ebenfalls in beiden Gebieten. An der irischen Westküste in der Region Connemara liegen viele Biolachszuchten, die mit hoher Qualität punkten können. Auch Meeresfrüchte (und sogar Seetang und Algen) erfreuen sich in Irland kulinarischer Beliebtheit: Allen voran Herz- und Miesmuscheln, Krabben sowie für den exklusiven Geschmack Hummer und Austern. Letztere genießen die Einheimischen echt irisch mit Brot, Butter und Guinness Bier.

Gemeinsam sind den Küchen in Irland und Schottland die Art, wie Gemüse und Beilagen zubereitet werden. In beiden Teilen ist „Cannan“ bekannt, eine Mischung aus Püree und Eintopf, die aus Kartoffeln und Grünkohl, ergänzt um Frühlingzwiebeln, Milch und zerlassener Butter (als kleine „Pfützte“ in der Mitte) besteht.

Süßes und Festliches

Für die legendären Kuchen und Kekse Schottlands (mit und ohne Hafermehl) gibt es eine riesige Anzahl von Rezepten. Viele Backwaren sind eher trocken, aber es kommen auch Äpfel oder Trockenfrüchte zum Einsatz. Den Iren sagt man nach, eine Mahlzeit ohne Dessert sei für sie nicht komplett. Häufig be-

steht der Nachtschiff aus einem Milchpudding, der traditionell mit Hafermehl, Graupen oder Reis zubereitet wird. Sahne hat man in früheren Zeiten kaum verwendet, da sie für die Herstellung von Butter gebraucht wurde. Wildfrüchte, Beeren und Nüsse, vermischt mit Honig und Milch oder Sahne finden sich als Zutaten vieler Törtchen. Das am häufigsten verwendete Obst sind Äpfel, die wahrscheinlich bereits im 12. Jahrhundert mit den Normannen nach Irland kamen. Und wenn Alkohol dabei sein darf, gibt es zum Beispiel „Irish whiskey trifle“ oder eine rote Grütze mit Bailey's. Ein fast so wichtiger Tag wie St. Patrick ist in Irland Halloween am 31. Oktober, der ebenfalls mit eigenen Spezialitäten punkten kann. So etwa das Früchtebrot „barm brack“, das dick mit Butter bestrichen wird, Kartoffel-Apfelkuchen (eher ein Puffer) und Blaubeertörtchen. Da bleibt den Schotten nur noch, sich auf die „butter scotch“, simple, preiswerte, aber überwältigende Karamellbonbons zu besinnen. ■

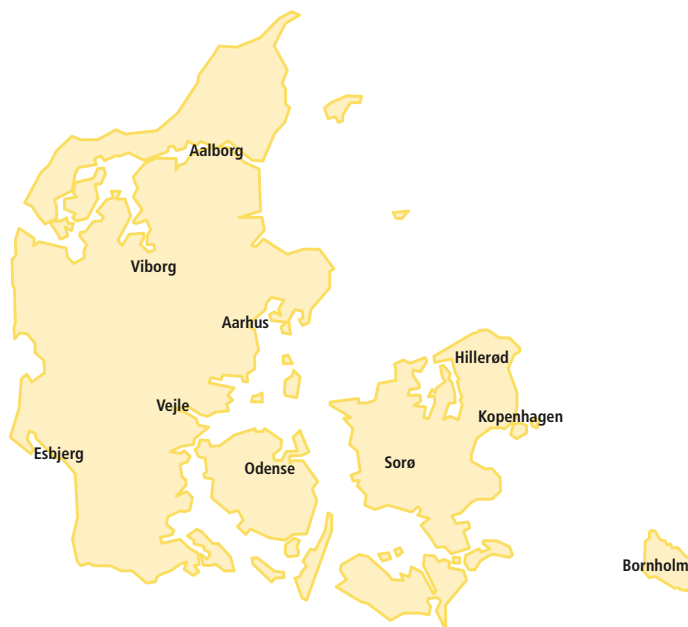
Zum Weiterlesen:

- <http://irish-net.de>

Zwischen zwei Meeren und kulinarisch solide: Dänemark



Foto: © Mauritiuș



Das kleine Land Dänemark mit seinen fast sechs Millionen Einwohnern zeigt einige Besonderheiten, die es von vielen anderen Nationen unterscheidet. So standen vor wenigen Jahren zwei Damen an der Spitze des Staates: Königin Margrethe II. und Ministerpräsidentin Helle Thorning-Schmidt. Ähnliches gab es nur im Großbritannien der 1980er-Jahre mit Elizabeth II. und Margaret Thatcher. Außerdem hat Dänemark lediglich eine echte Landesgrenze, nämlich zu Deutschland, dem südlichen Nachbarn, und die umfasst gerade einmal knapp 70 Kilometer. Ansonsten ist es von Wasser umgeben; im Westen die Nordsee, in entgegengesetzter Richtung die Ostsee. Da die Küste sehr zerklüftet ist und rund 400 große und kleine Inseln zum Staatsgebiet gehören, ist die Küstenlänge Dänemarks mit über 7.300 Kilometern beachtlich. Mit Grönland gehört ein autonomes Gebiet zu Dänemark, das etwa 50-mal so groß ist wie das Kernland und geografisch zu Nordamerika zählt sowie die ebenfalls weitgehend

autonomen Faröer-Inseln, auf denen – wie in Grönland – etwa 50.000 Menschen leben. Eine weitere Eigenart der konstitutionellen Monarchie zeigt sich bei dem Blick auf Industrie und Landwirtschaft. Einerseits ist Dänemark als hochentwickelter Industriestaat in zahlreichen Branchen aktiv, andererseits wird etwa die Hälfte der Fläche (ohne Grönland und Faröer) landwirtschaftlich genutzt. Schweinefleisch, Milchprodukte, Getreide und Fisch gehören zu den wichtigsten Erzeugnissen. Sie haben zwar nicht mehr die höchsten Exportanteile (diese liegen heute bei den Industriegütern), aber sie sind die Säulen des kulinarischen Dänemarks und seiner Ess- und Kochkultur geblieben. Aufgrund der geringen Ausdehnung des Landes gibt es kaum klare regionaltypische Unterschiede. Mit einer eher allgemeinen Ausnahme: An den Küsten dominiert(e) der Fisch, während im Landesinneren vor allem Schweinefleisch und diverse Kohlarten den Speiseplan des Durchschnittsdänen prägen.

Von den Wikingern bis heute: Geschichte

Betrachtet man (Nord-)Europa um das Jahr 1100, dann kommt man definitiv nicht um sie herum: Die Wikingen als Stammväter Dänemarks beherrschten ein riesiges Gebiet und hatten als dänische Könige weite Teile der britischen Inseln, Norwegens sowie der Ostsee-Küstenregionen bis nach Estland unter ihrer Kontrolle. Als die Dänen, auch durch die neu entstehende Hanse, im Osten an ihre Grenzen stießen, orientierten sie sich in Richtung Schweden, Norwegen, Island und Finnland. Alle schlossen sich bis ins 16. Jahrhundert hinein unter dänischer Vorherrschaft in einer Union zusammen. Schweden wurde jedoch zunehmend zur Konkurrenz um die Dominanz in Skandinavien und dem Ostseeraum. Ende des 17. Jahrhunderts löste eine Erbmonarchie das bisherige Wahlkönigtum in Dänemark ab. Doch die Zeit des großen machtpolitischen Einflusses in Europa ging bereits in dieser Phase ihrem Ende entgegen. Nach anfäng-

lichem Zögern unterstützten die Dänen Napoleon, was ihnen und ihrem Territorium nicht gut bekam: Sie verloren Norwegen und Helgoland; wenige Jahrzehnte später passierte ähnliches mit Holstein und Schleswig nach der Auseinandersetzung mit Preußen. Die offizielle Dänemark-Website beschreibt die historische Entwicklung so: „Etwas überspitzt könnte man sagen, dass Dänemarks heutige Gestalt das Ergebnis erzwungener Landabtretungen, Kapitulationen und verlorener Schlachten der vergangenen 400 Jahre ist.“ (www.denmark.dk). 1848 bekam Dänemark seine erste Verfassung und ein Parlament; der Absolutismus war zu Ende und das Land am Ende des 19. Jahrhunderts zu einem europäischen Kleinstaat geworden. Im Ersten Weltkrieg blieb Dänemark neutral,

was ihm im Zweiten Weltkrieg nicht gelang; das Land wurde von Nazi-Deutschland besetzt. Nach dem Krieg orientierte sich Dänemark schnell international als Mitbegründer der UNO, der NATO, des Europa- sowie des Nordischen Rates. Im Land selbst ist die Gesellschaft trotz der Internationalisierung vergleichsweise homogen mit einer gemeinsamen Sprache und Kultur. Rund 90 Prozent der Bevölkerung sind Dänen, der Rest vor allem andere Skandinavier, Türken und die deutsche Minderheit an der Grenze zu Schleswig-Holstein. Diese ethnisch weitgehend homogene Gesellschaft spiegelt sich in der Ess- und Kochkultur des Landes, denn viele Gerichte halten sich – vor allem auf dem Land – seit Jahrzehnten, auch wenn sie heute moderner zubereitet werden und die Zuta-

ten leichter frisch zu halten sind. Das gilt zum Beispiel für die typische Erbsensuppe aus trockenen Erbsen, für Brotsuppe aus alkoholfreiem Bier und Zucker, für Stockfisch, Blutwurst, Grünkohl sowie Fleisch-, Brot- und Mehlklöße aller Art. Und dann gibt es neben aller Bodenständigkeit in der Hauptstadt Kopenhagen das von einem angesehenen britischen Magazin insgesamt viermal als weltbeste Restaurant gekürte „Noma“ mit seinem Starkoch René Redzepi. Letztendlich geht es auch hier um dänische Traditionen und regionale Produkte, die neu interpretiert werden. Einige junge Köche Dänemarks gehen einen ähnlichen Weg und machen so in Gourmetkreisen auf sich aufmerksam.



Foto: © Landbrug & Fødevarer/www.lf.dk



Foto: © Landbrug & Fødevarer/www.lf.dk



Foto: Fotolia/Simone Andress

Dänische Spezialitäten:
Gule Aertes
(Erbsensuppe),
Ymer (Joghurt),
Schweinebraten
und frischer
Räucherlachs



Foto: © Rony Zmiri/Fotolia.com

Milchprodukte

Butter, Käse, Joghurt und Buttermilch sind von jeher wichtige Bestandteile der dänischen Alltagsküche. Das gilt besonders auf dem Land, aber auch für den Städter, der aus einem großen Angebot schöpfen kann. Mit seinen 90 Jahren ist „Ymer“ heute ein dänischer Klassiker. Das joghurtähnliche Produkt aus Sauermilch wird häufig mit Roggenbrotkrümeln, den „Ymerdrys“ gegessen, die es als Fertigprodukte gezuckert und ungezuckert überall in Dänemark zu kaufen gibt. Seinen Namen erhielt das Sauermilcherzeugnis vermutlich von dem Eisriesen Ýmir aus der nordischen Mythologie, der sich von der Milch der Urkuh Auðhumbla ernährte. Im Sommer und als Vorspeise sehr beliebt ist „Koldskål“, eine Buttermilchkaltschale. Eier und Zucker gehören dazu, und auch hier „brøseln“ die Dänen gerne etwas hinein, zum Beispiel Kekse oder Zwieback. In der Käseproduktion ist Dänemark durch große Firmen und regionale Spezialitäten international vertreten, etwa durch „Esrom“, der als geografisch geschütztes Erzeugnis nur aus dem gleichnamigen Gebiet in Dänemark stammen darf.

Fleisch

Tatsächlich leben mehr als doppelt so viele Schweine wie Menschen in Dänemark. Man geht von einem Tierbestand aus, der bei deutlich über 12 Millionen liegt. Auch andere Statistiken in Sachen Schwein beeindruckend: Der Schweinefleischexport macht 50 Prozent der landwirtschaftlichen Ausfuhren und fünf Prozent des Gesamtexportwerts aus; Dänemark gehört weltweit zu den größten Produzenten von Schweinefleisch und auch zu den eifrigsten Essern. Diese Konzentration auf eine Fleischsorte (Rind und Lamm sind in der Beliebtheit abgeschlagen) zeigt sich auch in der Esskultur. Denn der traditionelle Schweinebraten mit Kruste (dazu gibt es Äpfel, Backpflaumen, süß-säuerlichen Rotkohl, in Zucker glacierte Kartoffeln), Bratwurst oder Hackfleisch stehen ganz oben in der Gunst der Verbraucher. Beim Schweinebraten, der einst Luxus war und heute ein Massenartikel geworden ist, kommt es vor allem auf die knusprige Schwarte an, die durch stundenlanges Garen im Ofen entsteht. So viel Zeit schenkt man anderen Fleischspezialitäten, zum Beispiel dem dänischen Hotdog, üblicherweise nicht. Dieser

wird mit einer rot eingefärbten Brüh- oder Bratwurst („røde pølse“) zubereitet und an zahlreichen Imbissbuden angeboten. Typischerweise kommen noch Röstzwiebeln und süß-saure Gurken mit aufs Brötchen; außerdem Ketchup, milder Senf oder Remoulade. Zutaten wie Senf, Essig, Honig und süß-saure Beilagen wie eingelegtes Obst oder Kompott (häufig aus Wildbeeren) finden sich in vielen dänischen Rezepten. Diese Eigenart, die teilweise auch in Norddeutschland zu finden ist, geht auf die Zeit zurück, als gepökelte, gesalzene und fettreiche Lebensmittel wie Fleisch und Fisch nach langer Lagerung durch die Zugabe von Obst und Zucker bekömmlicher gemacht wurden. Geräuchertes kommt auch heutzutage viel auf den Tisch; Fisch sowie, aber auch Würste oder – in jüngster Zeit – Keulen vom Wild.

Fisch

Bei einem Land zwischen zwei Meeren wie Dänemark spielt der Fisch natürlich eine herausragende Rolle. Weit verbreitet sind diverse Heringsspezialitäten, insbesondere auf und von der Insel Bornholm. Dazu gehören Räucherhering, in Essigwasser, gehackten



Foto: © Elzbieta/Fotolia.com

Weit mehr als ein belegtes Brot: Smørrebrød

Wahrscheinlich ist es wirklich der Muppet Show und ihrem dänischen Koch zu verdanken, dass Smørrebrød vielen Menschen heute ein Begriff ist. Denn die Puppe begrüßte die Zuschauer immer mit dem legendären „Smørrebrød, Smørrebrød, rømpømpømpømp“.

Dass Smørrebrød viel mehr ist als ein belegtes Brot, zeigt sich sofort beim Besuch eines der zahlreichen Cafés und Lokale in Dänemark. Nämlich dann, wenn man die Auslage betrachtet und sich auf eine typische „Smørrebrød“-Abfolge wie eine Art Menü der kalten Küche einlässt. Das Menü folgt gern dem Muster Hering/Salziges/Fleisch/Käse.

Auch zu Hause kommen die belegten Brote individuell und in unzähligen Variationen auf den Tisch. Grundlage ist fast immer eine Scheibe Roggen- oder Schwarzbrot. Nur bei Lachs oder Krabben ist es Weißbrot.

Die Brotscheibe wird mit Butter oder Schmalz bestrichen und dann entscheidet der eigene Geschmack über die Vielfalt an Belegmöglichkeiten, zum Beispiel Räucheraal mit Rührei, geräucherter Hering mit Eigelb, Radieschen und Schnittlauch, gebeizter Lachs mit grünem Spargel, paniertes und frittiertes Fischfilet mit Remoulade und Zitrone, Frikadelle mit süß-saurem Gurkensalat, gekochte Ochsenbrust mit geriebenem Meerrettich, Leberpastete mit Senfgurken, Schweinebraten mit Rotkohl und Backpflaumen, reifer Käse mit Aspikstückchen oder eine Kombination aus Leberpastete, gepökeltem Rindfleisch, Zwiebeln und Honig (mit dem Spitznamen „Abendessen des Tierarztes“).

www.welt.de/reise/article13829494/App-gehts-mit-dem-Smorrebrod.html

Zwiebeln und Gewürzen gekochter Hering, Rollmops, in Mehl gewälzter, gebratener Salzhering oder pürierter Hering, der mit Mehl, Salz und Pfeffer zu kleinen Hacksteaks geformt wird. Ein klassisches Gericht, das Familien in Dänemark auch an Festtagen zubereiten, ist gekochter Kabeljau in Senfsoße; außerdem sind Dorsch und Scholle sehr beliebt. Eine interessante Entwicklung durchlief der Aal: vom einstigen Alltagsessen ärmerer Dänen an den Küsten ist er heute zu einer eher teuren Delikatesse geworden. Dies liegt vor allem an den deutlich reduzierten Beständen. Rezepte reichen von Aalkuchen, Aalbrot und Aal in einer Eiermilch als Pfannkuchen über Räucheraal mit Rührei und Brot bis zum gekochten Aal in Soße als Hauptgericht. Eine besondere Spezialität ist der „Rollaal“: Der gehäutete und entgrätete Fisch wird mit Salz und Pfeffer gewürzt, mit gehackten Zwiebeln und Petersilie gefüllt, aufgerollt, zusammengebunden und gegart. Nachdem er im würzigen Sud abgekühlt ist, serviert man ihn zum Beispiel als Vorspeise auf grünem Salat.

Süße und andere Traditionen

Ähnlich beliebt wie das Schweinefleisch sind in Dänemark süße Speisen, insbesondere Desserts wie Rote Grütze mit Sahne sowie Kuchen (allen voran der Dänische Apfelkuchen), Torten und Gebäck (wie Plunder oder Krapfen). Es war wohl ein Streik der einheimischen Bäcker Mitte des 19. Jahrhunderts, der dazu führte, dass Dänemark auch international mit seinem Gebäck punkten kann. Denn Österreicher übernahmen damals ersatzweise die Backstuben und kreierte das, was heute Plunder (in Norddeutschland „Kopenhagener“) genannt wird und weltweit als „Danish pastry“ oder einfach nur „Danish“ bekannt ist. Die eingewanderten Strudel-, Kuchen- und Gebäckrezepte setzten sich dauerhaft durch. Der heutige dänische Name „Wienerbrød“ weist auf ihre Herkunft hin. Festtage haben auch in Dänemark ihre kulinarischen Traditionen. Besonders beliebt sind die Dezember- und Weihnachtsbräuche. So trifft man sich in diesem Monat privat, in Firmen und Büros zu zwanglos-geselligen Anlässen, bei denen Glühwein („gløgg“) und gefüllte Krapfen („æbleskiver“) ge-



Wein und Bier

Es ist kaum zu glauben, aber wahr: Seit fast 20 Jahren ist Dänemark ein EU-Land, in dem Wein professionell an- und angebaut werden darf; früher war nur die Arbeit von Hobbywinzern für den privaten Verbrauch erlaubt. 99 Hektar hat die EU den Dänen im Jahr 2000 als offizielle Anbaufläche genehmigt, die nun nach und nach genutzt wird. Sehr viel älter und international ungleich angesehener ist das dänische Bier, „øl“ (sprich: „Öl“).

Schon den Wikingern sagt man nach, dass sie Bierbrauer waren, und im Mittelalter diente Bier (allerdings sehr viel dünner) als Alltagsgetränk. Die bekannteste Sorte im Land ist das Pils, das aus Gerstenmalz, Reis- oder Maisstärke und Hopfen gebraut wird.

In Dänemark kann man mit Bier eigentlich kaum etwas falsch machen. Denn es wird als Aperitif, als Erfrischung zwischendurch, bei großen Veranstaltungen und zu fast jedem Essen – zu „Smørrebrød“ genauso wie zum festlichen Anlass – getrunken. Einer der größten Bierkonzerne der Welt, Carlsberg, hat seine Heimat in Dänemark. In jüngster Zeit machen kleine Regionalbrauereien auf sich aufmerksam, die auch andere Biersorten anbieten, teilweise nach deutschem Reinheitsgebot gebraut.

reicht werden. Dieses Backwerk aus Hefeteig kennt man bereits seit dem 17. Jahrhundert. Unter dem Namen „Förtchen“ ist es auch in Norddeutschland bekannt. Der Heilige Abend erlebt seinen kulinarischen Höhepunkt meist mit dem Schweinebraten als Hauptgericht, aber auch Gans und Ente sind beliebt. Außerdem gehört in vielen Familien die „Weihnachtsgrütze“ – entweder als Vorspeise in Form von Milchreis oder als Dessert mit gehackten Mandeln und Kirschen – dazu. Egal ob warm oder kalt – eine ganze Mandel sollte darin versteckt sein, die es zu finden gilt. Bei manchen gehört auch ein spezielles Malzbier, das Koboldbier, zum Fest dazu. Wem das zu schwach ist

für den gut gefüllten Magen, der greift zum „Gammel Dansk“, einem bekannten Magenbitter. Der empfiehlt sich ganz besonders bei einer anderen geselligen (vor-)weihnachtlichen Tradition: Das „Julefrokost“ ist ein großes Buffet mit vielen Fisch- und Fleischspezialitäten, deren Genuss sich meist über mehrere Stunden hinzieht. An Silvester wird es dann etwas kalorienärmer, wenn als typische Gerichte Silvester-Dorsch oder legierter Grünkohl mit Kasseler auf den Tisch kommen. ■

Zum Weiterlesen:

- www.denmark.dk
- www.visitdenmark.com

Fisch, Lamm, Süßes und von allem reichlich: Norwegen



Foto: © Stefan Koerber/Fotolia.com



Norwegen hat in vielerlei Hinsicht Besonderheiten zu bieten. Allerdings gehört die kulinarische Seite auf den ersten Blick nicht unbedingt dazu. Wer aber einmal „Lutefisk“ (ein gallertartiger, in Lauge eingelegter Stockfisch), „Pinnekjøtt“ (ganz besondere Lammrippchen), „Får i kål“ (Hammel in Kohl) oder „Rømmegrøt“ (eine Art Schmand-Mehlbrei) probiert hat, wird sie zumindest nie wieder vergessen. Natürlich kochen und essen die knapp 5,4 Millionen Norweger diese speziellen Gerichte nicht jeden Tag. Doch neben traditionsbewussten Menschen sind es auch junge ambitionierte Köche, die alte Speisen und Zubereitungsformen modernisieren, wieder salonfähig machen und dafür international Anerkennung genießen. Außerdem zeichnet die Norweger eine große Gastfreundschaft aus, die sich in überbordenden Buffets zeigt. Familien, Freunde oder Arbeitskollegen sitzen zusammen, um zu essen, zu trinken und zu reden. Gründe für dieses gern gepflegte Feiern, Tafeln und Schmausen sind vielleicht die

langen, kalten Winter sowie die Weitaufgigkeit und geringe Bevölkerungsdichte des skandinavischen Landes. Wenn man sich dann trifft, geschieht das ausgiebig und intensiv. An Feiertagen und im kurzen Sommer mit langen hellen Abenden gilt dies genauso – so bietet jede Jahreszeit einen willkommenen Anlass.

In der norwegischen Hauptstadt Oslo leben „nur“ 600.000 Einwohner. Aber der Großraum Oslo ist mit 1,5 Millionen Menschen das mit Abstand dicht besiedelste Gebiet des ganzen Landes. Die Fjorde und Küstenregionen, das Nordkap, der Holmenkollen – viele landschaftliche und touristische Highlights locken Besucher ins Land. Seit den 1960er-Jahren garantieren reiche Erdölfunde in der Nordsee den Norwegern hohe und regelmäßige Einnahmen, die der gesamten Bevölkerung zugute kommen: Das Land hat weltweit mit den höchsten Lebensstandard, das höchste Pro-Kopf-Einkommen und liegt europaweit mit einer Geburtenrate von fast 1,9 Kindern pro Frau auch ganz vorn. Und

dann gibt es auch noch ein Königshaus, das sehr beliebt ist und mit Bescheidenheit und Bürgernähe punktet.

Eine junge Monarchie – Geschichte

Das norwegische Königshaus besteht in der heutigen Form erst seit gut 100 Jahren. 1000 Jahre früher waren es wie überall in Skandinavien die Wikinger, die das Land dominierten. Vom 12. bis zum 15. Jahrhundert gab es dann norwegische Könige. Doch das Königshaus war schwach und hatte letztendlich keinen Thronfolger mehr. Dazu kam die wirtschaftliche Schwächung des Landes durch Epidemien und den wachsenden Einfluss der Hanse auf dieses Gebiet. 1450 wurde deshalb die Union mit dem überlegenen Dänemark in einem Vertrag besiegelt, knapp 100 Jahre später hörte Norwegen auf, ein unabhängiges Königreich zu sein. In den folgenden Jahrhunderten war der dänische Monarch auch der norwegische,

was wohl beiden Ländern zugute kam. Aufgrund der großen Distanz zu Dänemark konnte sich in Norwegen eine eigene Schicht von Staatsbeamten sowie später ein wohlhabendes Bürgertum entwickeln. Da Dänemark Anfang des 19. Jahrhunderts mit dem großen Verlierer Napoleon paktierte, fiel der Partner Norwegen 1814 an Schweden. Es ermöglichte den Norwegern innenpolitische Unabhängigkeit. Aber sie hatten weder einen eigenen Regenten noch internationale Präsenz. Das 19. Jahrhundert in Norwegen war, wie überall in Europa, die Zeit des aufstrebenden Parlamentarismus und des wachsenden Wunsches nach Teilhabe der unteren Schichten. Die Norweger kündigten schließlich die norwegisch-schwedische Union auf, unter anderem deshalb, weil sie in der Zeit der Industrialisierung

kaum Chancen hatten, sich international zu profilieren. Das von Schweden angesetzte Plebiszit 1905 brachte ein überwältigendes Ergebnis und machte Norwegen auf friedlichem Weg wieder eigenständig. Die norwegische Nationalversammlung wählte einen dänischen Prinzen aus dem Haus Glücksburg zum neuen König. Im Ersten Weltkrieg blieb Norwegen neutral und engagierte sich anschließend stark im Völkerbund. Im Zweiten Weltkrieg wurde es von Deutschland besetzt, was zu einer starken Widerstandsbewegung, aber auch zu Kollaboration führte. Heute ist Norwegen eine konstitutionelle Monarchie und in fast allen gesellschaftlichen Feldern (wie Gleichberechtigung, Bildungssystem oder Gesundheitswesen) eine Art Musterland. Dazu kommt eine große Liebe der Einwohner zur Natur und dem

natürlichen Leben: Über die Hälfte aller Norweger, so ist auf der offiziellen Internetseite Norwegens in Deutschland zu lesen, haben Zugang zu einer Hütte. Und dort wohnen sie den Umständen entsprechend rustikal, kochen und essen einfach. Auch wenn Kühlschrank und Konservendose vorhanden sind, haben hier schlichte Gerichte – häufig mit Fisch, Wild, Beeren und Pilzen oder Milchprodukten – Vorrang. Ihnen merkt man an, dass sie aus einer Zeit stammen, in der die Rohstoffe wegen nicht vorhandener Kühlmöglichkeiten haltbar gemacht werden mussten.

Alltagsküche

Viele Norweger beginnen den Tag mit einem für mitteleuropäische Verhältnisse üppigen Frühstück. Neben Marmela-



Foto: © Gabby Bohle/www.visitnorway.com



Foto: © Nancy Buntz/www.visitnorway.com



Foto: © Mauritius

Typisches aus Norwegen: Geitost, Tiefseekrabben, Stockfisch und Kransekake (Kranzkuchen)



Foto: © Christer Tcedu/Fotolia.com

de, Honig, Müsli, Joghurt, Ei, Wurst und Käse können dazu auch Salate, Fischspezialitäten (von Lachs bis Hering) oder Pfannkuchen (süß oder salzig) gehören. In Sachen Käse hat Norwegen etwas zu bieten, an das sich die Geschmacksnerven der Gäste erst gewöhnen müssen: „Geitost“ ist ein süßlicher, brauner Ziegenhartkäse, der aus der Molke gewonnen wird und nach Karamell schmeckt; häufig wird er dann auf dem Brot zusätzlich noch mit Himbeermarmelade bestrichen. In der warmen Küche findet er Anwendung, um zum Beispiel Soßen von Wildgerichten zu verfeinern. Ein typisches Brot ist das „Flatbrød“, dünn, hart und gut haltbar. Es ähnelt dem schwedischen Knäckebrød. Das weiche,

waffelähnliche Fladenbrød „Lefse“ wird aus Kartoffeln, Mehl, Salz und etwas Zucker hergestellt. Es ist fast eine „Allzweckwaffe“ und kann je nach Belag als Dessert (mit Butter und Sahne), Snack (mit Butter und Käse) oder Kaffeegebäck (mit Butter und Zucker) verzehrt werden. Möglich sind auch Imbiss-Kombinationen mit getrocknetem Rentier-, Elch- oder Lammfleisch und Sauerrahm. Nach dem reichhaltigen Einstieg in den Tag reicht den meisten Norwegern statt eines warmen Essens mittags ein ordentlich belegtes Brot. Mit Käse und Salami etwa ist es sehr beliebt und ein moderner Klassiker in den Büros, Schulen und sonstigen Arbeitsstätten. „Nistepakke“ (Pausenbrot/Wegzehrung) ist

fast schon ein Lebensgefühl, nicht nur zur Mittagszeit, sondern auch bei den sehr beliebten Ausflügen in die Natur. Das vergleichsweise frühe Abendessen in den Familien (zwischen 17.00 und 18.00 Uhr) ist für die meisten die Hauptmahlzeit des Tages. Beliebte warme Gerichte sind gebundene Suppen sowie Fleischklopse oder Fischfrikadellen, die zum Beispiel mit Erbsenpüree und Salzkartoffeln serviert werden einschließlich einer dickflüssigen Soße. Sie ist beim Fleisch dunkel und beim Fisch hell, dazu mit Petersilie oder Krabben angereichert. Eine derartige Soße passt auch zum Fischpudding, eine Art Resteverwertung auf norwegisch. Hierfür werden Fischstücke mit Sahne und Ei püriert, dann Kartoffelmehl, flüssige Butter und Gewürze zugegeben. Typisch für die norwegischen Beilagen sind lange lagerfähige Gemüsearten wie Kohl und Rüben sowie Kartoffeln. Kaffee zum Abschluss – wie auch reichlich über den Tag verteilt – gehört in Norwegen auch bei einem Alltagsessen fast immer dazu. Und wer – offensichtlich typisch norwegisch – spät am Abend noch Appetit verspürt, gönnt sich meist einen süßen Nachtsnack.

Dessert und Begrüßungsspeise: Rømmegrøt

Diese Sauerrahmgrütze ist ein traditionelles norwegisches Gericht, vor allem auf dem Land als Begrüßungsspeise und auf Hochzeiten. Rømme wird im Eisentopf gekocht und Mehl eingerührt, bis sich das Butterfett absetzt. Die flüssige Butter wird abgeschöpft. Serviert wird es mit Zimt und Zucker, manchmal mit Rosinen – immer aber mit der zuvor abgeschöpften Butter übergossen. Dazu gehört Flatbrød und mit Wasser verdünnter Fruchtsirup. In Deutschland wird Rømme durch Schmand oder Crème Fraîche ersetzt. Ganz wichtig, um möglichst originalgetreu zu sein: ein hoher Fettgehalt.

Rømmegrøt für vier Personen:

0,5 l Rømme
0,5 l Milch
150 g Weizenmehl
½ TL Salz
Zucker, Zimt, Rosinen

Rømme fünf Minuten kochen lassen, dann die Hälfte des Mehls einrühren und solange aufkochen, bis sich das Fett absondert. Das geschmolzene Fett abschöpfen und warm stellen. Salz und restliches Mehl zugeben, mit ein wenig Milch geschmeidig rühren. Alles unter ständigem Rühren erneut fünf Minuten aufkochen. In der Dessertschale mit der abgeschöpften Butter übergießen. Dazu Zucker, Zimt und Rosinen reichen.



Foto: © Maurotius

Fisch und Fleisch

Norwegen ist wegen seiner geografischen Gegebenheiten schon von jeher eine der großen Fischfangnationen, auch wenn sich die Bestände in den vergangenen Jahren deutlich reduziert haben. Die beliebtesten Fische und Meeresfrüchte sind Dorsch/Kabeljau, Hering, Lachs, Schellfisch, Makrele und Garnelen. Sie sind in zahlreichen warmen und kalten Zubereitungen zu bekommen und werden – neben der fangfrischen Variante – auch häufig getrocknet, gesalzen, mariniert (legendär der „Gravet Laks“) und/oder geräuchert. Eine besondere Spezialität ist Stockfisch, ein ungesalzener, auf hölzernen Gestellen in Wind und Sonne (meist von Februar bis Mai) oder Trockenhäusern getrockneter Kabeljau. Nachdem der Fisch drei Monate lang im Freien hing, kommt er für weitere zwei bis drei Monate nach drinnen in eine trockene, belüftete Umgebung. Während des Trocknens verliert er rund 80 Prozent seines Wassers, behält aber die Nährstoffe des Frischfisches in konzentrierter Form und ist somit reich an Protein, Vitaminen, Eisen

Trinken in Norwegen

Linie Aquavit und Weihnachtsbier („Juleøl“) sind zwei typische Vertreter alkoholischer Getränke, die in Norwegen nur unter bestimmten Voraussetzungen erhältlich sind. Bei letzterem, dem süßlichen, meist mit Gewürzen versetzten Weihnachtsbier braucht es den jahreszeitlichen Anlass, den die Brauereien auch intensiv nutzen. Und auch der Aquavit (= Lebenswasser) ist an Weihnachten nach einem opulenten Mahl sowie sonst das Jahr über sehr beliebt. Aber die Norweger können ihn bei ihren Festtageinkäufen nicht einfach im Supermarkt mitnehmen, sondern müssen dafür in die Läden der staatlichen Gesellschaft „Vinmonopolet“. Ab 4,8 Volumenprozent gibt es Alkoholisches nur dort – ein Überbleibsel der Prohibition aus den 1920er-Jahren. Die Preise sind saftig und liegen deutlich über deutschem Niveau. Der Linie Aquavit hat eine besondere Geschichte und deshalb angeblich auch einen besonderen Geschmack. Der Legende nach wurde der mit Kümmel aromatisierte Kartoffelschnaps früher entweder bei Fischtransporten nach Australien als Ballast in den Schiffen mitgenommen. Oder er sollte dorthin geliefert werden und der Empfänger war verstorben, so dass er auf dem Schiff blieb und die Rückreise antrat. Wie auch immer: Nach der Rückkehr stellte man fest, dass sich Geschmack und Reife, wohl durch die Temperaturunterschiede, deutlich verbessert hatten. Deshalb fahren die Fässer bis heute die „Linie“ zum Äquator und zurück, bevor das Getränk in den Handel kommt. Skål!



Foto: © HLPhoto/Fotolia.com

und Kalzium. Der Stockfisch ist seit der Wikingerzeit ein beliebtes Tauschmittel und einer der wichtigsten Exportartikel Norwegens. Er ist vor allem in Südeuropa beliebt, besonders in Portugal (Bacalhau) und in Italien. Um ihn genießbar zu machen, muss er in Wasser eingeweicht werden. Aufweichen tun ihn die Norweger für das bekannte Gericht „Lutefisk“ auch, allerdings in einer Salzlake. Danach wird er erneut gewässert, dann gekocht oder gegrillt. Alles in allem eine ziemlich glibberige Angelegenheit, die vor allem in der dunklen Jahreszeit gerne aufgetischt wird. Typische Beilagen sind auch hier Kartoffeln und Erbsen- oder Rübenpüree. Der Hering als weiterer Lieblingsfisch der Norweger besticht ganz besonders, wenn er in einer Marinade aus Essig und Salz liegt und so den Weg auf ein Buffet findet. Das ist für den privaten Gebrauch recht aufwendig, lohnt aber. Sehr beliebt ist Hering auch in Tomaten- oder Senfsoße. Der Lachs nahm eine ganz eigene Entwicklung: Vor 100 Jahren war er an den norwegischen Küsten als „Wildlachs“ reichlich verfügbar und ein Produkt für alle Schichten. Dann verringerten sich die Bestände und er wurde zum Luxusartikel. Dank professioneller Zucht ist er heute wieder reichlich und preisgünstig zu haben, im Gegensatz zum „echten“ Wildlachs, der nun die hochpreisige Delikatesse ist.

Neben Fisch spielt auch Fleisch, vor allem Lamm/Hammel und Schwein eine Rolle. Ein landesweit bekanntes (Festtags-)Essen heißt „Får i kål“ und ist eine Art Eintopf aus gekochtem Lamm- oder Hammelfleisch und Weißkohl mit ganzen Pfefferkörnern; dazu gibt es Salzkartoffeln. Lammrippchen („Pinnekjøtt“) kennt die norwegische Küche in einer ganz speziellen Variante. Auch sie werden wochenlang in Salzlake eingelegt, dann getrocknet, gedünstet und schließlich auf dem Grill „fertig“ zubereitet. Noch gewöhnungsbedürftiger ist aber wohl das Festtagsessen „Smalahove“. Hier handelt es sich um einen ganzen Schafskopf, der gesalzen, getrocknet, geräuchert, gekocht und anschließend als Ganzes serviert wird. Gourmets sollen angeblich sogar die Augen essen. Wer es weniger deftig möchte, wird zum Beispiel an Weihnachten eher zu gegrillten Schweinerippchen, geröstetem Schweinebauch und „Julepølse“ greifen, einer Kochwurst aus Schweinefleisch, die mit Nelken, Senfkörnern und Ingwer gewürzt ist.

Süße Traditionen

Hier darf es gern ein bisschen mehr sein – diese Maxime der norwegischen Küche und Esser bezieht sich auch auf Desserts, Kuchen und andere süße Köstlichkeiten. So etwa auf die Molte- oder

Multbeeren. Sie wachsen in den kühleren Hochlagen, sehen aus wie Brombeeren, sind erst rot, dann im reifen Zustand gelb. Mit reichlich Zucker und Sahne ergeben sie ein typisch norwegisches Dessert, zu dem häufig Kuchen oder Waffeln gereicht werden. Ähnlich gestaltet sich die „Trollkrem“, für die Preiselbeeren mit geschlagenem Eiweiß und Zucker vermischt werden. Beliebt ist auch „Riskrem“, Milchreis mit Schlag-Sahne gemischt und serviert mit einer Soße aus roten Beeren. Gebäcke haben die Norweger in großer Auswahl. Gerade an Weihnachten kommen etliche von ihnen auf den Tisch. Denn traditionsgemäß sollen sieben verschiedene Plätzchen angeboten werden mit den Pfefferkuchen als der wohl beliebtesten Sorte. Dazu kommt „Julemarsipan“, umhüllt von reichlich Schokolade, und das Fest kann fast beginnen. Denn jetzt fehlt eigentlich nur noch der „Kransekake“, ein krantzörmiger Schichtkuchen mit Mandeln, den häufig noch kleine norwegische Flaggen zieren. Auch zu Hochzeiten ist er ein Muss. ■

Zum Weiterlesen:

- www.norwegen.no
- www.visitnorway.com
- www.norwegeninfo.net

Klöße, Hering, Knäckebröt: Schweden is(s)t bodenständig



Foto: © Mauritiüs



Der Nichtschwede kann beim Besuch des berühmten schwedischen Möbelhauses, selbst wenn er in dessen Cafeteria steht, ins Zweifeln kommen: Handelt es sich bei „Köttbullar“ um ein neues Regal der bekannten Firma oder ist es tatsächlich etwas Essbares? Es ist definitiv Letzteres: Die Hackfleischbällchen mit dem lustig klingenden Namen sind ein Klassiker der schwedischen Küche. Nur auf den ersten Blick ähneln sie deutschen Frikadellen. Denn Sahne als Zutat und Preiselbeermarmelade als Beilage geben ihnen ihren unverwechselbaren Charakter. „Köttbullar“ steht stellvertretend für eine Esskultur, die auf (bäuerlicher) Hausmannskost basiert. Diese wird in Schweden auch so genannt, aktiv beworben und (nicht nur) in die Gastronomie mit neuen Impulsen aufgenommen. Tradition und Innovation gehen an Schwedens Herden Hand in Hand. Grundlage dieser Hausmannskost sind vor allem Produkte, die man im kurzen Sommer erntet, um sie dann zu konser-

vieren und als Vorrat für die kommenden Monate einzulagern. Ob Beeren, Pilze, Äpfel, Birnen, Gemüse und Kartoffeln oder Fleisch, Wild und Fisch – fast alles wird eingelegt, getrocknet, gedörst, geräuchert oder gebeizt, um im Winter den Bedarf dafür decken zu können. Heute ist das angesichts von Kühlmöglichkeiten und Verfügbarkeit aller Lebensmittel das ganze Jahr über keine Frage des Müssens mehr, sondern eher des Wollens. Gut gefüllte Speisekammern und Tiefkühlschränke gelten als Selbstverständlichkeit. Weitere Aspekte tragen zur unkomplizierten, naturverbundenen schwedischen Esskultur bei: Etwa das „Jedermannrecht“ (auch in Norwegen und Finnland bekannt), das allen Bürgern den freien Zugang zur Natur und ihren Früchten garantiert, allerdings ohne Jagd- und Fischrecht. Außerdem zeigen sich den Schweden zugeschriebene Eigenschaften wie Offenheit und Geselligkeit sowie das Streben nach einer weitgehend

egalitären Gesellschaft auch bei Tisch: Meist bedient sich jeder selbst, anstatt vom Gastgeber vorgelegt zu bekommen. Basis der Esskultur sind aber vor allem die geografischen Voraussetzungen des Landes: Helle, lange Sommer Nächte im Freien laden genauso zum geselligen Beisammensein ein wie dunkle, lange Wintertage zum ausgiebigen gemeinsamen Buffet.

Geschichte und Gesellschaft

Schweden ist eine konstitutionelle Monarchie und eine parlamentarische Demokratie. Die Monarchie besteht seit rund 1.000 Jahren, hat sich aber nicht erst mit Silvia Sommerlath Mitte der 1970er-Jahre durch „frisches Blut“ (Heirat oder neue Herrscherhäuser) verändert. Nach der Wikingerzeit vereinigten sich die schwedischen Provinzen und wählten einen König. Prägend für die folgenden Jahrhunderte waren die „Kal-

marer Union“, in der Schweden, Norwegen und Dänemark unter dänischer Führung vereint waren, sowie der rege Handel mit der Hanse und zahlreichen deutschen Städten. Anfang des 16. Jahrhunderts sicherte sich der Adlige Gustav Wasa die Vorherrschaft im Land und beendete die Union mit den Nachbarn – das schwedische Erbkönigtum trat in Kraft. Im Dreißigjährigen Krieg wurde König Gustav Adolf II. einer der mächtigsten Herrscher Europas und Schweden für ein paar Jahrzehnte Großmacht. 1810 wählte das stark geschwächte Land dann den französischen General Jean-Baptiste Bernadotte zum neuen Monarchen. Die volksnahen Königs-kinder von heute um die Thronfolgerin Victoria stammen von ihm ab. Seit dem Ende der Napoleonischen Kriege war

Schweden in keinen Krieg mehr verwickelt. Trotz der außenpolitischen Neutralität trat das Land aber dem Völkerbund und 1946 den Vereinten Nationen bei; seit 1995 ist es Mitglied der Europäischen Union. Der umfassende schwedische Wohlfahrtsstaat, der seit den 1930er-Jahren systematisch aufgebaut wurde, galt lange als vorbildlich. Doch wirtschaftliche Zwänge und der demografische Wandel haben mittlerweile zu deutlichen Einschnitten geführt. Das Schulwesen genießt international hohes Ansehen und die Verpflegung in den Ganztagschulen ist kostenlos. Der Nachwuchs erhält somit wochentags die Hauptmahlzeit in den Schulen. Das passt gut zu der im europäischen Vergleich hohen Erwerbsquote beider Geschlechter. Ein gutes Drittel der Gesamt-

bevölkerung von rund 10,3 Millionen Menschen lebt im Ballungszentrum der Hauptstadt Stockholm (gut 2 Millionen) sowie in Göteborg und Malmö. Schweden ist insgesamt sehr dünn besiedelt; ab der Landesmitte und vor allem im Norden hat die Natur (inklusive Elchen und Rentieren) eindeutig Vorrang. Über die Hälfte des gesamten Staatsgebietes (53 %) ist von Wald bedeckt.

Alltagsküche

Fertiggerichte sowie die internationale (Imbiss-)Küche mit Pizza, Burger und Kebab haben sich wie überall in Europa auch in Schweden durchgesetzt, vor allem dann, wenn es schnell gehen soll. Dennoch ist die urschwedische Hausmannskost im Alltag sehr präsent – al-



Foto: © Image Bank Sweden



Foto: © Image Bank Sweden



Foto: © Image Bank Sweden

Schwedische Spezialitäten: Fleischbällchen, Fladenbrot, gebratener Hering, Filmjöl mit Fruchtmus und Getreidefloeken



Foto: © Image Bank Sweden

lerdings auch häufig als Fertigprodukt. Dazu gehört „Pytt i panna“, eine Kartoffel-Fleisch-Pfanne, in die außerdem Zwiebeln und je nach Geschmack Wurststücke hineingeschnitten werden. Gekrönt wird das Resteessen von einem Spiegelei, als Beilage gibt es den sehr beliebten Rote-Bete-Salat. Weitere Favoriten der Alltagsküche sind Eier- oder Pfannkuchen, dicke Suppen aus Hülsenfrüchten (besonders Erbsen) oder Kohl sowie Hackbällchen („Bullar“) aus Fleisch, Fisch oder Wild. Auffällig ist die Dominanz von eher kostengünstigem Hackfleisch und Würstchen. Aber auch edlere Gerichte mit Hackfleisch gibt es, zum Beispiel „Wallenbergare“ (sehr feine Frikadellen aus Kalbfleisch) oder „Biff à la Lindström“, ein Braten aus Rinderhack. Hier gehören Zwiebeln, Rote Bete, Essigurke und Kapern in die rohe Fleischmasse; das fertige Gericht wird von Kartoffeln und Gemüse begleitet. Die beliebte Fleischwurst „Falukorv“ (eine Art Leberkäse) wird häufig gebraten und mit Kartoffeln oder -püree serviert. Der Nachwuchs nimmt noch reichlich Ketchup dazu und vielleicht ein wenig Rohkost. Kartoffeln sind die mit Abstand beliebteste Beilage schwedischer Gerichte. Sie sind aber noch mehr als das. Denn etliche Rezepte der Hausmannskost setzen auf die Knolle: So etwa das Kartoffelgratin „Janssons Versuchung“, das als weitere Zutaten Zwiebeln, Sahne und Anchovis beinhaltet. Oder Kar-

toffelklöße mit Fleischfüllung („Kroppkär“). Oder Kartoffelpuffer mit knusprig gebratenen Bauchspeckscheiben und Preiselbeeren („Raggmunk“). Alltags- und festtagstauglich ist in Schweden immer Fisch: Dorsch, Lachs, Hecht, Zander, Aal, Schellfisch, Stockfisch in unzähligen Zubereitungsformen. Eine Allzweckwaffe ist Hering, der eingelegt in süß-sauren Soßen und Marinaden zu haben ist; als Zwiebel-, Kräuter-, Senf- oder Knoblauchhering, natürlich auch als Matjes. Heringssalate gibt es unter anderem mit Crème fraîche, Apfel, Currypulver oder Kaviar. Großen Zuspruch erfährt Lachs in vielen Varianten. Als „Gravad lax“ wird er mit einer Dill-Senf-Soße geschätzt. Unter den Kräutern ist Dill wohl das beliebteste in der schwedischen Küche, und findet vor allem zu Fischgerichten reichlich Verwendung. Auffällig hier, wie bei zahlreichen Produkten der schwedischen Küche insgesamt – etwa bei Brot und Wurst – ist die deutlich wahrnehmbare Süße der Gerichte.

Getreide- und Milchprodukte

Schweden und Knäckebrot – diese Verbindung ist so eng wie Italien und Pizza. Das knusprige Brot, das aus Vollkorngetreide (vor allem Roggen, aber auch Weizen und Mischgetreide) hergestellt wird, ist weltweit bekannt. Seine Entstehung liegt etwa 500 Jahre zurück. In sei-

ner hervorragenden Eignung für die Vorratshaltung lässt es die Pizza allerdings weit hinter sich. Dabei ist es energiearm und ballaststoffreich. Die kleinen Vertiefungen auf der Oberfläche sind gleichermaßen Markenzeichen und Notwendigkeit: Sie vergrößern die Oberfläche des Teigfladens, die Hitzeeinwirkung wird so deutlich höher und die Backzeit bleibt bei wenigen Minuten, bevor das Trocknen beginnt. In Schweden wird rundes und eckiges Knäckebrot angeboten; ersteres meist mit einem Loch in der Mitte, das noch aus der Zeit stammt als die Backware auf einer Stange trocknete. „Tunnbröd“, ein Fladenbrot aus Weizenmehl, ist eine weitere Spezialität. Es kommt in der schnellen Küche zum Einsatz, wenn Würstchen oder Brathering mit Kartoffelpüreeklecksen und Senf oder Ketchup darin eingerollt werden. Typisch für Schweden ist neben seinen besonderen Brotsorten der vergleichsweise hohe Milchkonsum. Milch ist ein Alltagsgetränk und gehört zum Essen wie anderswo Wasser. „Filmjök“ heißt eine mild-säuerliche Dickmilch, die viele Schweden zum Frühstück mit Getreideflocken und Apfelmus essen. Im Supermarkt ist dieses beliebte Produkt mit diversen Geschmackszusätzen erhältlich. Käse gehört auch auf den schwedischen (Frühstücks-)Tisch. Vor allem die einheimischen Hartkäsesorten sind weit verbreitet.



Surströmming: der (angeblich) explosive Fisch

Diese streng riechende, außergewöhnliche Spezialität ist ein Beispiel für die alte Methode der Fischkonservierung durch Säuerung. Ausgewachsener Ostseehering wird im Frühjahr gefangen, in Salzlake eingelegt und fängt dann an zu gären. Etwa einen Monat vor seiner „Premiere“ Ende August wird er in Konservendosen verpackt und gärt dort weiter; entsprechend wölbt sich die Dose oben und unten. Die Dosen sollten nur unter Wasser geöffnet werden. Der extreme, fast faulige Geruch, der ihnen entströmt, ist durchaus gewöhnungsbedürftig. Kenner versichern jedoch, der Fisch schmecke nicht so, wie er riecht. Dennoch: Viele werden wohl einen Bogen machen, wenn ihn die Liebhaber auf traditionelle Art in einem mit Butter bestrichenen Fladenbrot mit Mandelkartoffeln und gehackten Zwiebeln genießen. Selbst für Schweden hat dieses Gericht etwas von einer Mutprobe, und längst nicht alle sind dazu bereit. Früher gehörte „Surströmming“ zur Alltagsnahrung der Bauern in Nordschweden. Heute verbieten manche Fluglinien seinen Transport wegen der (angeblichen) Explosionsgefahr.

www.faz.net/aktuell/gesellschaft/schwedisches-nationalgericht-surstroemming-explodiert-nicht-1839352.html

Festtage und Buffets

Schwedens Festkalender bietet viele Gelegenheiten zum gemeinsamen Essen. Dazu gehören der erste Spargel und die ersten Erdbeeren des Jahres, die Mittsommertage mit Matjes, gekochten Kartoffeln und rahmiger Dickmilch sowie das Krebseessen im August. Dabei werden Flusskrebse mit Dillblüten in Salzwasser gekocht, dazu gibt es Käse und Brot, Bier und Schnaps. Die Krebse werden kalt und mit den Fingern verzehrt. Die meisten Schweden greifen hier aber auf Tiefkühlware aus Fernost zurück. Im November steht die Martinsgans auf dem Programm, von der alle Teile verwertet werden. Den Anfang macht häufig eine schwarz-rote (Gänse-)Blutsuppe, in die noch Brühe, Fruchtputee, Alkohol und Gewürze hineinkommen. Dann folgen die mit Äpfeln und Backpflaumen gefüllte Gans und die Beilagen Rotkohl, Bratäpfel und Kartoffeln. Zum Luciafest am 13. Dezember, wenn die „Lichtbringerin“ im weißen Gewand und mit einem Lichterkranz auf dem Kopf unterwegs ist, riecht es schon nach Weihnachten. Typisch für diesen Tag sind Safrangebäck und Pfefferkuchen. An Weihnachten setzen die Schweden auf klassische Gerichte wie Weihnachtsschinken, Würste, eingelegten Hering und (hausgemachte) Leberpastete. Alkoholisch gehören „Glögg“ (gewürzter heißer Wein) und Schnaps dazu, wie schon in den Wochen vor dem Fest, wenn sich viele beim „Julbord“ treffen. Das schwedische Buffet, das das Jahr über „Smörgåsbord“ heißt, bietet die ganze Palette warmer und kalter Spezialitäten: Fleisch, Fisch, Wild (inklusive Elchschinken), Salate (traditionell: der Ei-Anchovis-Salat sowie viele Salatmischungen aus Obst und Gemüse); außerdem Canapés, Käse, Brot, Früchte und zahlreiche süße Leckereien.

Süßes in Hülle und Fülle

Wenn es bei vielen traditionellen Gerichten darum geht, dass sie nahrhaft und sättigend sind, kann es bei einer typischen Kaffeetafel (man erinnere sich nur an Pippi Langstrumpfs Auftritt bei der Kaffeeeinladung von Tommys und Annikas Mutter) gar nicht abwechslungsreich genug sein. Kaffee ist in Schweden den ganzen Tag über greif-

bar. Aber wenn das Kuchenbuffet dazu kommt, wird es ein Ereignis: Es gibt unzählige Hefekuchen mit Rosinen, Hagelzucker, Obst- und Marmeladefüllungen, außerdem Rührkuchen, Käse- und Apfelkuchen, Baisers, Torten, Kleingebäck und dazu meist noch ordentlich Sahne sowie Schokoladen- und Vanillesoße. Die berühmten Zimtschnecken aus Hefeteig heißen „Kanelbullar“. „Semla“ sind windbeutelähnliche Kugeln, ebenfalls aus Hefeteig, die mit Marzipanmasse und Sahne gefüllt wer-

den. Marzipan als Rundumbedeckung ist ein Muss für die „Prinzessinnentorte“. Heller Kuchenboden, Beerenmarmelade, Vanillecreme und Sahne kommen in Schichten darunter. Diese Kalorienbombe ist etwas für ganz besondere Anlässe. ■

Zum Weiterlesen:

- www.schwedentipps.se



Foto: © tinadefortunata/Fotolia.com

Pippi, Michel und Bullerbü: Essen wie bei Astrid Lindgren

Astrid Lindgren hat Generationen von Kindern (und Eltern) mit ihren Büchern begeistert. Neben den wunderbaren Figuren und Geschichten bietet die Lektüre auch viel Lehrreiches zur schwedischen Esskultur und Hausmannskost. Lindgren schreibt über Pfannkuchen, Grütze, Zimtschnecken, das Pfefferkuchenbacken vor Weihnachten, den Käsekuchen als beliebtes Mitbringsel, das sommerliche Krebsefangen, Blaubeersuppe, den Weihnachtsschinken, über Würste und Klöße aller Art. Es gibt detaillierte Beschreibungen der Festessen und -buffets, wie sie bis heute bekannt sind. Das ist natürlich eine Steilvorlage für Verlage, die spezielle Lindgren-Kochbücher veröffentlichen – auf dass der heimische Herd zur Bauernküche von Lönneberga werde. Ein konkretes Beispiel liefert der Themenpark für Kinder und Erwachsene in Lindgrens Heimatstadt Vimmerby. Dort, so die Werbung, erwartet die Besucher „Smaländische Hausmannskost statt Pommes und Burger“. Und das alles frisch mit Zutaten aus der Region. Es gibt Hackfleischbällchen mit Kartoffelpüree, Isterband-Wurst, Kochfisch, Braterring mit Senf- und Dillfüllung, warm geräucherten Lachs und selbstverständlich Zimtschnecken. Astrid Lindgren nutzte ihre Popularität übrigens immer wieder im Sinne einer verantwortungsvollen Ernährung. Sie kämpfte sehr engagiert gegen Massentierhaltung und erhielt zahlreiche Auszeichnungen dafür.

<http://skandinavien.eu/regionen/smaland/astrid-lindgrens-welt.html>

Am Polarkreis zwischen Natur und Hightech: Finnland



Foto: © Vladimir Meinkov/Fotolia.com



Von außen betrachtet steht Finnland gelegentlich im Schatten seiner Nachbarn. Denn westlich von „Suomi“, wie die Finnen ihr Land und ihre Sprache nennen, locken die skandinavischen Länder Norwegen und Schweden kulinarisch mit vielen international bekannten Spezialitäten. Östlich öffnet sich eine ganz eigene kulturelle Welt. Und es ist genau diese Mittelposition, die den Reiz und die Eigenarten der finnischen Küche und des Landes insgesamt ausmachen. Verschiedenste Einflüsse vermischen sich hier, unter anderem ein „arktischer“. Das ist kaum verwunderlich, liegt doch rund ein Drittel des Landes nördlich des Polarkreises. So ist es in der spezialisierten Gastronomie durchaus üblich, dass Moorschneehuhn, Rentier- und Bärenfleisch als exklusive Speisen im Angebot sind, serviert mit einem trendgerechten Cocktail aus wilden Moosbeeren: eine erstaunliche Entwicklung der

finnischen Esskultur, die sich im Dickicht der internationalen Fast-Food-Küche auf ihre eigenen Wurzeln besinnt.

Mitte des 19. Jahrhunderts ernährte sich der finnische Durchschnittsbürger vor allem von Getreide, Fisch und Milchprodukten, konkret von Brot, Grütze, geräuchertem Fisch und Sauermilch. Noch vor wenigen Jahrzehnten stand Finnland für einfaches, deftiges Essen ohne Esprit, das den Bewohnern ausreichte, weil diese vor allem ihre Sauna und die Natur lieben. Diese Naturverbundenheit zeigt die enge Verwandtschaft mit den Nachbarn Schweden und Norwegen. In allen drei Ländern gilt das „Jedermannrecht“, das den Bürgern den freien Zugang zur Natur und ihren Früchten garantiert. Zahlreiche Lebensmittel aus heimischen Wäldern und Gewässern werden gesammelt oder geangelt und weiterverarbeitet, vor allem Pilze, Bee-

ren und Süßwasserfische aus den offiziell etwa 190.000 Seen Finnlands. Die geografischen Gegebenheiten und das unkomplizierte Miteinander verbindet Finnland ebenfalls mit seinen westlichen Nachbarländern: Helle, lange Sommernächte laden zum geselligen Beisammensein ein wie dunkle Wintertage zum ausgiebigen Buffet. Diese Buffets haben oft jahreszeitliche Anlässe, etwa Advent und Weihnachten oder das Krebsessen Ende Juli/Anfang August. Die Krebse werden mit viel Dill gekocht und erkalten dann im Sud. Man rechnet zehn bis 20 Exemplare pro Person. Zum gemeinschaftlichen Krebsessen an einer festlichen Tafel gehören noch Brot und Schnaps, allerdings bevorzugen die Finnen statt Aquavit ihren finnischen Wodka – eine alkoholische Referenz an den östlichen Nachbarn Russland.

Geschichte und Gesellschaft

Im 12. Jahrhundert kamen die ersten Missionare aus Schweden in das heutige Finnland, was bald zur Eingliederung des dünn besiedelten Gebietes in das Schwedische Reich führte – der Eintritt Finnlands in die moderne Zeitrechnung hatte begonnen. Das Land blieb jahrhundertlang ein Teil Schwedens, bis es 1809 nach Kriegsniederlagen an Russland fiel. Schwedisch ist jedoch bis heute die zweite offizielle Landessprache und viele – auch kulinarische – Spuren im Alltag zeugen von der deutlichen Prägung. Im russischen Zarenreich wurde Finnland zu einem autonomen Großfürstentum. Monarch war der Zar, repräsentiert wurde er vor Ort durch ei-

nen Generalgouverneur. Unter der russischen Herrschaft genoss Finnland einen erstaunlichen Grad an Autonomie, so dass sich – vergleichbar mit anderen Ländern Europas – die Nation zu einer Einheit entwickeln konnte.

In den Wirren der Russischen Revolution erklärte sich Finnland unabhängig und gab sich 1919 die bis heute gültige Verfassung als Republik mit einem Präsidenten als Staatsoberhaupt. Nach dem Zweiten Weltkrieg prägte die freundschaftliche Nachbarschaft zur Sowjetunion die finnische Politik. Als Folge des Zusammenbruchs der Sowjetunion kämpfte das Land allerdings mit wirtschaftlichen Problemen, denn wichtige Märkte waren weggebrochen. Seit 1995 gehört Finnland zur Europäischen Union.

Finnland ist fast so groß wie Deutschland, mit 5,4 Millionen Einwohnern aber eines der am dünnsten besiedelten Länder der Welt. Rund 1,5 Millionen Menschen leben im Großraum Helsinki, der Hauptstadt im Süden. Drei Viertel des finnischen Staatsgebietes sind von Wald bedeckt. Der ausgeprägte Wohlfahrtsstaat der finnischen Gesellschaft korrespondiert mit einer hochentwickelten Industrie: Rund 50 Prozent der Exporterlöse generieren Metall-, Maschinenbau- und Elektronikindustrie, die früher dominierende Holzverarbeitende Industrie schafft noch rund ein Drittel. Finnland wird häufig als die online-aktivste Nation der Welt bezeichnet: Die Zahl der Mobiltelefone und Internet-Anschlüsse pro Kopf der Bevölkerung übersteigt die in jedem anderen Land.



Finnische Spezialitäten: Krebse, „mäti“, Räucherlachs und gepökelter Maräne, Roggenbrot mit Shrimpscocktail, Moltebeeren





Lachsforelle fangfrisch entgrätet, auf ein Brett genagelt und aufrecht am Feuer gegrillt – die finnische Spezialität liekki lohi.

Alltagskost: Wenig Gemüse, viel Brot

Finnlands Waldreichtum und seine nordische Lage führen dazu, dass Landwirtschaft nur in einem kleinen Teil des Landes und nur zeitlich begrenzt möglich ist. Für den Anbau kommen deshalb vor allem anspruchsarme Kulturpflanzen in Frage, zum Beispiel Kartoffeln (die besten stammen angeblich aus Lappland), Lauch, Kohl oder (Steck-)Rüben. Rote Bete ist sehr beliebt und wird vor allem zu Salaten verarbeitet. Zur bodenständigen Küche Finnlands gehören etliche Eintöpfe, Suppen (Erbsensuppe immer donnerstags gilt als Klassiker) sowie ver-

schiedene Pasteten oder Teigtaschen aus Brotteig. Die bekannteste Speise dieser Art ist die (vegetarische) Kareli-sche Pirogge. Die Hülle besteht aus Roggenmehl und Wasser; die Art der Füllung variiert. Es gibt sie mit gesalzene-m Milchreis (manchmal mit Champignons dazu), mit Kartoffelbrei oder Karotten. Das eher flache Gebäck wird meist mit Belag verzehrt. Traditionell ist eine Mischung aus Butter und klein gehacktem gekochtem Ei („Eibutter“), aber auch Wurst oder Käse sind möglich. Dann hat die Pirogge die Funktion einer Brotscheibe. Brot ist in Finnland das mit Abstand wichtigste Grundnahrungsmittel. Sollte keines im Haus sein, heißt es

im Volksmund „Es gibt nichts zu essen.“ Die beliebteste Getreideart ist der (genügsame) Roggen. Entsprechend verbinden die meisten Finnen ihre Vorstellung von Brot bis heute mit Roggen. Das Mehl wird häufig gröber gemahlen als in anderen skandinavischen Ländern und das Backergebnis schmeckt weniger süßlich als in Schweden oder Norwegen. Allerdings gibt es mittlerweile zahlreiche weitere Brotsorten aus Weizen, Gerste oder Hafer – Hauptsache Brot! Auch Form und Dicke der Brote zeigen eine große Vielfalt. Einige sind flach und als Torte geschnitten. Und sie haben die traditionellen Löcher in der Mitte wie früher, als sie zum Trocknen an einer Stange hingen. Eine ursprünglich aus dem Osten Finnlands stammende Spezialität, die im ganzen Land mit salzigen und süßen Soßen zu haben ist, sind Blinis (kleine Pfannkuchen) aus Buchweizenmehl.

Fisch und Fleisch

Die Bedeutung von Fleisch ist in Finnland überschaubar: Es gibt den traditionellen gebratenen Weihnachtsschinken, Piroggen mit Fleischfüllung sowie deftige Schmorgerichte und Eintöpfe mit Lamm, Rind, Schwein inklusive Innereien, Kartoffeln, Sellerie, Möhren oder Lauch. Diese Spezialitäten stammen meist aus dem östlichen Landesteil (Karelien) und sprengen die Dimensionen der Alltagsküche einer durchschnittlichen Familie. Kalte Winterabende und größere Runden sind ihre typischen Ein-



Kalakukko: Brot, Fisch und Fleisch in einem

Aus dem östlichen Mittelfinnland stammt eine traditionelle Speise, die auf den ersten Blick aussieht wie eines der Millionen Roggenbrote, die es in Finnland zu kaufen gibt. Doch wer „kalakukko“ aufschneidet, wird ein überraschendes, in Teig eingebackenes Innenleben freilegen. Es besteht aus kleinen Maränen (aus der Familie der Lachsfische, in Finnland sehr beliebt) oder Barsch, außerdem Schweinefleisch und durchwachsenem Speck, gewürzt mit Salz, Pfeffer und Dill. „Kalakukko“ bedeutet wörtlich „Fischhahn“, was Interpretationen zulässt. Der Name kann damit zusammenhängen, dass die Pastete äußerlich entfernt an gebackenes Geflügel erinnert. Andere Erklärungen besagen, dass „kukko“ nicht nur „Hahn“, sondern auf Finnisch auch Verstecken oder Einpacken bedeutet. Egal wie, „kalakukko“ hat sich von der einstigen nahrhaften Mittagsmahlzeit der Bauern und Fischer zu einer der bekanntesten finnischen Spezialitäten entwickelt. Es braucht allerdings Geduld für die Zubereitung des „Fischhahns“; er muss mindestens fünf Stunden im Ofen bei reduzierter Temperatur garen. Dafür ist „kalakukko“ dann auch mehrere Wochen haltbar. Milch oder Buttermilch sind traditionell seine flüssigen Begleiter. Heute bevorzugen viele Bier oder Apfelwein.

www.spiegel.de/reise/europa/reisespeisen-zeit-fuer-kleine-fische-a-500271.html

satzfelder. Aber auch diese Gerichte bestätigen einen durchgängigen Eindruck: Die Finnen mögen es grundsätzlich gerne vermischt, ob als Suppe, Eintopf oder Auflauf (zum Beispiel Nudeln mit Hackfleisch oder Kartoffeln mit Hering). Sehr beliebt ist die Fleischwurst im Ring „lenkkimakkara“. Sie hat einen recht hohen Fett- und wohl auch Mehnteil und wird als kalter Brotbelag sowie gebraten oder gegrillt mit Kartoffelpüree und Wurzelgemüse zu einem Alltagsgericht. Rentier- und Elchfleisch gibt es dagegen (außer im hohen Norden Finnlands) weniger im kulinarischen Alltag als in Restaurants.

Salz- und Süßwasserfische sind im Gegensatz dazu allgegenwärtig und in ihrer Zubereitung sehr abwechslungsreich. Die langen Meeresküsten und die riesige Anzahl an Binnengewässern garantieren eine einzigartige Auswahl. Lachsforellen als bevorzugtes Objekt der Begierde zahlreicher sommerlicher (Freizeit-)Angler werden fangfrisch in einer besonderen Variante zubereitet: Den filetierten Fisch befestigt man mit Holznägeln auf einem Brett und stellt es dann ans Feuer („liekki lohi“). Das Fett kann auf diese Weise gut ablaufen, der Fisch bleibt zart und das Feuer wärmt alle Hungrigen. Frisch, gebraten, gekocht, gegrillt, geräuchert, gebeizt oder eingelegt – die unzähligen Spielarten der Zubereitung von Lachs, Forelle, Zander oder Hecht sind das besondere Wahrzeichen der finnischen Küche. Eine Vorliebe ist die Verwendung des Roggens, genannt „mäti“. Besondere Wertschätzung genießt er, wenn er von den Fischen Aalquappe, kleine Maräne und Renke stammt. Aber auch die Eier von Lachs, Ostseehering, Zander oder Hecht haben ihre Anhänger. Roggen wird mit schwarzem Pfeffer gewürzt und mit gehackten Zwiebeln, Sauerrahm und Pellkartoffeln verzehrt. Oder, echt finnisch, mit (Roggen-)Brot.

Süßes und Flüssiges

Sommer ist Beerenzeit in Finnland: Blaubeeren, Preiselbeeren, Moosbeeren aus Heide und Moor sowie Walderdbeeren stehen hoch im Kurs. Im Norden findet man zwei besondere Sorten: die Moltebeere „lakka“ mit kräftig gelben Früchten und die rote arktische Brombeere „mesimarja“. Neben der Verarbeitung zu Weinen, Likören und Säf-

ten, Konfitüren, Kaltschalen oder Desserts (Rote Grütze, Quarkspeisen etc.) dienen viele Beeren als fruchtige Backzutat. Kuchen und Torten, zum Beispiel Rührkuchen mit frischen Preiselbeeren oder Blaubeerkuchen aus Hefeteig, sind sehr beliebt. Das Hefegebäck „pulla“ (einem Windbeutel ähnlich) ist mit Beerenmarmelade und Sahne gefüllt. Viele finnische Kleingebäcke schmecken für unseren Gaumen weihnachtlich nach Zimt und Kardamon. Das gilt nicht für eines der urwüchsigsten Desserts, das ursprünglich aus dem Westen des Landes stammt. „mämmi“ war eine Fastenspeise und findet sich deshalb vor allem zwischen Januar und Ostern auf den Speisekarten der Gastronomie. Der eigenwillige Geschmack dieses gebackenen Malzpuddings aus Roggenmehl lässt sich durch Sahne, Zucker oder Eis neutralisieren. Oder durch den intensiven Genuss des beliebtesten finnischen Getränks, des Kaffees. Sein Verbrauch ist

Weltspitze; man geht pro Jahr von rund neun Kilogramm Kaffee pro Kopf der Bevölkerung aus. Kaffee passt in Finnland immer: morgens, nachmittags, nach den Mahlzeiten und bei jedem Fest. Der Kauf von Alkohol dagegen wird staatlich kontrolliert. Bier mit niedrigem Alkoholgehalt und der zunehmend beliebte Apfelwein sind im Supermarkt erhältlich; Wein und Hochprozentiges wie den tiefschwarzen Schnaps „Salmiakki“ gibt es nur im staatlichen Alkoholhandel Alko. Den kräftigen, salzigen Lakritzgeschmack genießen viele Finnen aber auch ohne Alkohol; Lakritz gehört neben Schokolade zu den beliebtesten Süßigkeiten des Landes. ■

Zum Weiterlesen:

- <http://finland.fi>
- www.visitfinland.com



Foto: © Visit Finland

Sauna und Essen

Wer nach dem typischsten Merkmal Finnlands sucht, wird um sie kaum herumkommen: die Sauna, die sich klassischerweise in einer kleinen Blockhütte außerhalb des Hauses befindet. Von den 5,5 Millionen Finnen besitzen 1,5 Millionen eine eigene Sauna. Diese offizielle Zahl nennt die Finnische Botschaft in Deutschland auf ihrer Internetseite. „Die Sauna“, so heißt es dort weiter, „ist nichts für Eilige. Hinterher unterhält man sich, trinkt etwas und isst vielleicht eine leichte Mahlzeit.“ Insbesondere in Familien und unter Freunden ist der gemeinsame Saunagang häufig Auftakt für ein geselliges Beisammensein. Danach schmeckt vor allem kräftig gesalzenes Essen, das dem Körper die durch das Schwitzen entzogenen Mineralien zurückgibt. Die Hitze des Saunaofens und der sich entwickelnde Rauch dienen auch ganz praktisch für Kulinarisches: „savukinkku“ ist ein saunageräucherter Schinken, der im Rauchfang des Saunaofens gleichzeitig räuchert und gart. Und die Fleischwurst „lenkkimakkara“ grillt man nach dem Schwitzgang gerne am Spieß über dem offenen Feuer oder in Alufolie auf den heißen Steinen des Saunaofens.

Vom hohen Norden bis an die Alpen – Regionale Küchen in Deutschland

Ernährung im Fokus Sonderausgabe 01 2019

Ist Deutschland ein echtes kulinarisches Eldorado oder doch eher eine Junkfood-Wüste? Die Wahrheit liegt – wie so oft – in der Mitte und lässt sich empirisch belegen. So gibt es zum Beispiel große Unterschiede im Koch- und Essverhalten je nach sozio-ökonomischem Hintergrund, Geschlecht, Alter oder Lebensphase. Wer also ein wenig genauer auf und in Deutschlands Küchen schaut, kann unterschiedlichste Gewohnheiten, regionale Zutaten, Zubereitungsformen und Spezialitäten entdecken. Kurzum: eine vielfältige Koch- und Esskultur, die vielerorts lebendig ist und aktiv gepflegt wird.

Was macht die deutsche Esskultur aus? Sauerkraut oder Grünkohl? Klöße oder Spätzle? Sauerbraten oder Wurst? Schwarzwälder Kirsch oder Lebkuchen? Die Antwort ist: Alles zusammen und noch viel mehr! Zahlreiche Speisen haben interessante geografisch-historische Wurzeln:

- Teigwaren und Mehlspeisen dominieren in Regionen, die über Jahrhunderte unter dem Einfluss der Habsburger Monarchie standen.
- Wo französische Küche beliebt ist, gab es über die Zeit wechselnde Grenzziehungen und Herrscher.
- Einfache, nahrhafte Gerichte kommen in Gegenden vor, wo karger Boden die Landwirtschaft erschwerte.

Ernährung im Fokus stellt in diesem Sonderheft die zahlreichen Facetten der Esskultur Deutschlands vor und nimmt Sie mit auf eine kulinarische Reise durch Deutschlands regionale Küchen. ■

Bestell-Nr. 5985, Preis: 4,50 Euro
www.ble-medienservice.de



Der Welt auf den Teller geschaut – Eine kulinarische Reise

Ernährung im Fokus Sonderausgabe 02 2019

Viele internationale Esskulturen haben ihren Weg nach Deutschland gefunden. Denn Menschen sind von jeher mobil, angetrieben von Entdeckerlust, Neugier, dem Wunsch nach einem anderen, besseren Leben. Auch Klimaphänomene wie Desertifikation, Krieg und Verfolgung können Völkerbewegungen auslösen und Essgewohnheiten verändern. Zudem endet Esskultur selten an nationalen Grenzen, wurzelt sie doch in der Regel in den Traditionen einzelner Volksgruppen. Und diese gehör(t)en oft zu wechselnden staatlichen Einheiten. Ob also türkischer Nachbar, polnischer Arbeitskollege, russischstämmiger Handwerker, chinesischer Austauschstudent oder Geflüchteter aus dem Nahen Osten – alle haben ihre eigenen Esserfahrungen, die sie mit hierher bringen.

Globalisierung und weltweiter Handel ermöglichen, dass bei uns viele ehemals unbekannte Nahrungsmittel aus fernen Ländern zum normalen Angebot im Supermarkt gehören oder in Spezialitätengeschäften erhältlich sind. Mit ein wenig Fantasie können wir ungewohnte Gemüse- und Obstarten, Hülsenfrüchte, Samen und Kerne, Kräuter und Gewürze in unsere private Küche aufnehmen. Mit ein wenig Fantasie lassen sich auch in Gemeinschaftsgastronomie und Ernährungsberatung Speisepläne kreieren, die Lebensmittel und Speisen aus der Heimatküche Ihrer Gäste und Klienten berücksichtigen. Hier finden Sie Anregungen dazu! ■

Bestell-Nr. 5986, Preis: 4,50 Euro
www.ble-medienservice.de



IMPRESSUM

Ernährung im Fokus

Bestell-Nr. 5085, ISSN 1617-4518

Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden
Deichmanns Aue 29
53179 Bonn
Telefon 0228 6845-0
www.ble.de

Abonentenservice:

Telefon +49 (0)38204 66544, Telefax 0228 6845-3444
abo@ble-medien-service.de

Redaktion:

Dr. Birgit Jähnig, Chefredaktion
Telefon 0228 6845-5117
E-Mail: birgit.jaehnic@ble.de
Ruth Rösch, Online-Redaktion und Social Media
Telefon 0211 69560466
E-Mail: eif@fachinfo-ernaehrung.de
Dr. Claudia Müller, Lektorat und Schlussredaktion
Telefon 02241 9446443
E-Mail: info@ernaehrungundgesundheit.de
Walli Jonas-Matuschek, Redaktionsbüro und Bildrechercheur
Telefon 0228 6845-5157
E-Mail: waltraud.jonas-matuschek@ble.de
www.bzfe.de – Bundeszentrum für Ernährung
E-Mail-Adressen stehen nur für die allgemeine Kommunikation zur Verfügung, über sie ist kein elektronischer Rechtsverkehr möglich.

Fachliches Beratungsgremium:

Prof. Dr. Sibylle Adam, Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg, Fakultät Life Sciences/Department Ökotrophologie
Prof. Dr. Silke Bartsch, Technische Universität Berlin, Institut für Berufliche Bildung und Arbeitslehre (IBBA), Fachgebiet: Fachdidaktik Arbeitslehre
Prof. Dr. Anette Buyken, Institut für Ernährung, Konsum und Gesundheit, Fakultät für Naturwissenschaften, Universität Paderborn
Prof. Dr. Andreas Hahn, Leibniz Universität Hannover, Institut für Lebensmittelwissenschaft und Humanernährung
Prof. Dr. Gunther Hirschfelder, Universität Regensburg, Institut für Vergleichende Kulturwissenschaft
PD Dr. Rainer Hufnagel, Hochschule Weihenstephan-Triesdorf, Weidenbach, Fachbereich Konsumökonomik
Prof. Dr. Christoph Klotter, Hochschule Fulda, Fachbereich Öcotrophologie, Gesundheits- und Ernährungspsychologie
Dr. Friedhelm Mühleib, Zulpich, Fachjournalist Ernährung
Prof. Dr. Andreas Pfeiffer, Freie Universität Berlin, Innere Medizin, Deutsches Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke, Abteilung Klinische Ernährung, Charité Universitätsmedizin Berlin, Abteilung Endokrinologie, Diabetes und Ernährungsmedizin
Dr. Annette Rexroth, Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL), Referat 315
Prof. Dr. Andreas Schieber, Rheinische Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn, Institut für Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaften

Ernährung im Fokus erscheint alle drei Monate als Informationsorgan für Fach-, Lehr- und Beratungskräfte. Es werden nur Originalbeiträge veröffentlicht. **Die Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung des Herausgebers wieder.** Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bücher wird keine Haftung übernommen. Nachdruck oder Vervielfältigung – auch auszugsweise oder in abgeänderter Form – sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern **nur mit Zustimmung der Redaktion gestattet.**

Sonderausgabe 01 2020

© BLE 2020

Grafik:

grafik.schirmbeck, 53340 Meckenheim
E-Mail: mail@grafik-schirmbeck.de

Druck:

Druckerei Lokay e. K.
Königsberger Str. 3, 64354 Reinheim

Dieses Heft wurde in einem klimaneutralen Druckprozess mit Farben aus nachwachsenden Rohstoffen bei der EMAS-zertifizierten Druckerei Lokay hergestellt (D-115-00036). Das Papier besteht zu 100 Prozent aus Recyclingpapier.

Titelfoto:

© iStock.com/Talaj



VORSCHAU

Die nächste Sonderausgabe erscheint im Herbst 2020.

SONDERAUSGABE 02 2020



Digital und krisenfest – Herausforderungen des 21. Jahrhunderts erfolgreich meistern

Die Anforderungen, mit digitalen Medien nicht nur technisch, sondern auch methodisch und didaktisch erfolgreich umzugehen, sind – getriggert durch die Corona-Pandemie – innerhalb kürzester Zeit enorm gestiegen. „Längst überfällig!“ jubeln die einen; „Oh je, muss ich?“ jammern die anderen.

Heute kann sich niemand mehr virtuellen Formaten verschließen, ohne „abgehängt“ zu werden. Ob in Schule oder Ausbildung, Studium oder Beruf: Digitale Kompetenzen sind wichtiger denn je. Darüber hinaus zehren die rasanten Veränderungen im Alltag, Sorge um die Gesundheit, Gefühle von Überforderung und/oder andere psychische Belastungen an den Menschen. Wie kann ich arbeitsfähig und gelassen bleiben? Was brauche ich, was brauchen meine Schüler und Klienten, um mit den Veränderungen umzugehen, bei sich zu bleiben, „Form und Fassung“ zu bewahren? Selbstmanagement, Motivation und Resilienz können in schwierigen Situationen eine bedeutsame Stütze sein.

Unser Zusatzangebot für Sie

Online unter
www.ernaehrung-im-fokus.de

- Leseprobe und Literatur zum aktuellen Heft
- alle Jahresinhaltsverzeichnisse für Ihre Recherche
- alle Ausgaben kostenfrei zum Download im Archiv
- aktuelle Online-Meldungen, Spezials sowie unsere Highlights jede Woche neu

Täglich Neues und Interessantes!
Folgen Sie uns auf

- Instagram @ernaehrungimfokus
- Twitter @ErnaehrungF
- Facebook @ErnaehrungimFokus

Unser Newsletter nach Ihrer Anmeldung unter www.bzfe.de/newsletter

Ihr Abo und alle BZfE-Medien unter www.ble-medien-service.de

Zur Startseite
www.ernaehrung-im-fokus.de





Viermal im Jahr: Themen aus der Praxis für die Praxis ...

- Neues aus der Forschung
- Ernährungsmedizin und Diätetik
- Ernährungsbildung und Kompetenzentwicklung
- Methodik und Didaktik
- Lebensmittelrecht – und vieles mehr!

... und zusätzlich **zwei Sonderhefte** mit den interessantesten Artikeln einer **Ernährung im Fokus-Themenreihe**

Sie haben die Wahl:

1 Print-Online-Abo 9104 **24,00 €/Jahr**

- Vier Ausgaben + zwei Sonderhefte per Post + Download

2 Online-Abo 9104-AO **20,00 €/Jahr**

- Vier Ausgaben + zwei Sonderhefte zum Download

3 Ermäßigtes Online-Abo 9104-AE **10,00 €/Jahr**

- Vier Ausgaben + zwei Sonderhefte zum Download für Schüler, Studierende und Auszubildende gegen Ausbildungsnachweis

Unser Online-Zusatzangebot

www.ernaehrung-im-fokus.de

- Leseprobe und Literatur zum aktuellen Heft
- alle Jahresinhaltsverzeichnisse für Ihre Recherche
- alle Ausgaben kostenfrei zum Download im Archiv
- aktuelle Online-Meldungen und Spezials
- unser Benachrichtigungsservice nach Ihrer Anmeldung unter www.bzfe.de/newsletter

Ihr Abo und alle BZfE-Medien unter www.ble-medienservice.de



@ErnaehrungimFokus



@ErnaehrungF



@ernaehrungimfokus

Mein Abo¹

- Ja**, ich möchte das **Print-Online-Abo** mit vier Heften + zwei Sonderausgaben der Zeitschrift *Ernährung im Fokus* und der Downloadmöglichkeit der PDF-Dateien für 24,00 € im Jahr inkl. Versand und MwSt.
- Ja**, ich möchte das **Online-Abo** mit vier Heften + zwei Sonderausgaben der Zeitschrift *Ernährung im Fokus* zum Download für 20,00 € im Jahr inkl. MwSt.
- Ja**, ich möchte das **Online-Abo für Schüler, Studierende und Auszubildende** mit vier Heften + zwei Sonderausgaben der Zeitschrift *Ernährung im Fokus* zum Download für 10,00 € im Jahr inkl. MwSt. Einen Nachweis reiche ich per Post, Fax oder Mailanhang beim **BLE-Medienservice IBRo²** ein.

Name/Vorname _____

Beruf _____

Straße, Nr. _____

PLZ, Ort _____

E-Mail-Adresse _____

Datum/Unterschrift _____

Geschenk-Abo¹

Ich möchte das angekreuzte Abo verschenken an:

Name/Vorname des Beschenkten _____

Straße, Nr. _____

PLZ, Ort _____

E-Mail-Adresse _____

Datum/Unterschrift _____

- Rechnung bitte an nebenstehende Anschrift senden.



¹ Ihr Abo gilt für ein Jahr und verlängert sich automatisch um ein weiteres Jahr, falls es nicht mindestens drei Monate vor Ablauf schriftlich gekündigt wird. Die Lieferung erfolgt mit der nächsten Ausgabe nach Bestellsingang, falls nicht anders gewünscht. Die Bezahlung erfolgt per Paypal, Lastschrift oder gegen Rechnung.

Bitte richten Sie Ihre Bestellung an:

² **BLE-Medienservice c/o IBRo Versandservice GmbH, Kastanienweg 1, 18184 Roggentin**

Telefon: +49 (0)38204 66544, Fax: +49 (0)38204 66992, 0228 6845-3444

E-Mail: abo@ble-medienservice.de, Internet: www.ble-medienservice.de

Ihre Bestellung können Sie innerhalb einer Woche schriftlich widerrufen.