

Ameise auf Meerkohl

Die dänische Nordseeinsel Fanø hat sich zum kulinarischen Kleinod gemauert. Auf geführten Touren kann man allerlei exotisch anmutende Zutaten sammeln und zubereiten.



Reiche Ernte auf Fanø: Strandkohl, Meersenf, Hagebutten, Sanddorn oder Austern gefällig? Foto: Marc Vorsatz

FANØ

55° 24' N
8° 24' E

VON
MARC VORSATZ

Auf der Zunge breitet sich ein zart-säuerliches Aroma aus. Langsam erobert es den Gaumen. Feiner als das einer sonnengereiften Zitrone, eher wie Lemongras. Intensiv, aber unaufdringlich. Auf jeden Fall köstlich. Da ist man versucht, gleich noch so eine kleine Leckerei zu vernaschen, die Mutter Natur auf Fanøs Salzwiesen am Meer bereithält. Lasius flavus heißt die Delikatesse. Der Volksmund nennt sie Gelbe Wiesenameise.

„Ja, es kostet anfangs Überwindung, eine Ameise zu zerkauen“, sagt Kirsten Stidsholt. „Kaum jemand kann sich vorstellen, wie gut dieses Insekt schmeckt.“ Die Biobäuerin und Naturführerin, die auf der dänischen Nordseeinsel kulinarische Exkursionen anbietet, muss Überzeugungsarbeit leisten: „Sternekokch René Redzepe hat sowohl Shrimps als auch Kohl mit den Ameisen veredelt. Und zwar im zum weltbesten Restaurant gekürten ‚Noma‘ in Kopenhagen und später auch in London und Tokio.“

Fanø dagegen hat sich fast unbemerkt zum kulinarischen Kleinod gemauert. Bei den Touren mit „Naturkirsten“, wie sie sich nennt, lernen Teilnehmer, wild wachsende Nahrungsmittel zu erkennen und daraus leckeres, inseltypisches Essen zuzubereiten. Heute geht es zum feinen Sandstrand und zu den nassen Salzwiesen direkt daneben. Die ersten essbaren Entdeckungen gibt es bereits am Treffpunkt an den Dünen. Büsche voller reifer roter Hagebutten. Dazu die dornenbewehrten Sträucher mit den orangegelben Sanddornbeeren.

Weniger als Delikatesse bekannt ist neben den Krabbeltierchen auch die pflanzliche Zutat für das Appetithäppchen „Ameise auf Meerkohl“. Meerkohl, auch Strandkohl genannt, wächst fast überall auf Fanøs naturbelassenen Stränden. Dennoch fristet das aromatische Wildgemüse ein Schattendasein in der Küche – völlig zu Unrecht. Die jungen Blätter erinnern an eine salzig-nussige Variante von Wirsing und passen perfekt in eine bunte Gemüsepfanne. Früher wurde Meerkohl von den Insulanern als Futterpflanze genutzt, dann geriet er in Vergessenheit. Jetzt wird die große, bläulich-grüne Staude von Fanøs Spitzenköchen und von Öko-Fans wiederentdeckt.

Die wohl am häufigsten genutzte Wildpflanze Fanøs ist Queller, bekannt auch als Meerzungen. Im „Rudbecks“, einem Feinkostladen mit Restaurant im idyllischen Hafentädtchen Nordby, findet man die Pflanze sowohl im Schraubglas als auch auf dem Teller. „Wir trocknen Queller an frischer Luft und mischen ihn zerkleinert mit Bio-Meersalz“, verrät Tilde Rudbeck, die sich eher als Bäuerin denn als Restaurantchefin versteht.

Die Gerichte könnten authentischer nicht sein. Beispielsweise Baksuld: „Das Schwein der Armen“ taufte der Volksmund die haltbare und preiswerte Fischmahlzeit, die oft dreimal täglich aufgetischt wurde und das Überleben auf dem sandigen Eiland sicherte. Dabei wurde die Kliesche, der regionale Plattfisch aus der Familie der Schollen, mit Langleinen an den breiten Strand gezogen, komplett mit Haut und Kopf eingesalzen, luftgetrocknet, geräuchert und direkt vor dem Verzehr gebraten. Heute erlebt das typischste aller Fanøer Gerichte eine Renaissance. Gereicht wird der Fisch im

„Rudbecks“ auf Roggenbrot mit Remoulade und Zitrone, gegessen wird wie früher mit den Fingern.

Das superzarte Rinderfilet stammt von den Brüdern Henrik und Rikke Christiansen, Metzger in vierter Generation. Slagter Christiansen gehört zu den wenigen dänischen Metzgereien, deren gesamtes Sortiment hausgemacht ist. Einige Produkte sind mehrfach preisgekrönt und über die Landesgrenzen hinaus bekannt wie der Fanø-Schinken. Die urwüchsigen Schottischen Hochlandrinder, die die Salzwiesen kurz halten, liefern das Premiumfleisch. In Meersalz, Knoblauch, Pfeffer und Nelken eingelegt und geräuchert, reift es sechs Monate. Das zarte Fleisch der Salzwiesenschlamm veredeln die Christiansens mit Pfeffer, Zimt, Knoblauch sowie viel Rauch und Zeit.

Die alten Gemäuer haben schon Sturmfluten getrotzt

Pia und Mads Lindquist, Betreiber des kinderfreundlichen Restaurants „Ambassaden“, servieren ihre regionalen Fischgerichte mit würzigem Seetang. Auch sie besinnen sich auf Rezepte aus früheren Zeiten, als Geschmacksverstärker unbekannt waren, Rinder und Schafe ganz selbstverständlich auf den Salzwiesen grasten und die Inselfischer täglich ihren frischen Fang im Hafen feilboten.

Wer selbst auf Exkursion an den Strand oder ins Watt geht, läuft dabei vielleicht Gastwirt Jacob Sullestad über den Weg, der seine wilden Zutaten selber sammelt. Er ist der Chef des ältesten und renommiertesten Restaurants der Insel. Seit 1722 empfängt das „Sønderho Kro“ nun schon Gäste. Wenn die alten Gemäuer sprechen könnten, sie hätten viel zu erzählen von schweren Sturmfluten, Walfängern und Seemannsgarn. Die Räume strahlen eine urwüchsige Gemütlichkeit aus. Aber ganz egal, ob man in einem der Restaurants speist oder sein Essen selbst sammelt und im reetgedeckten Ferienhaus zubereitet: Der Zauber von Fanø und seiner exzellenten Küche liegt darin, dem Naheliegenden zu erliegen.

▼ DÄNEMARK

Anreise

Auf der A 7 nach Flensburg und der E 45 zum Hafen Esbjerg, mit der Autofähre nach Fanø.
Mit dem Zug via Hamburg und Lunderskov nach Esbjerg (www.bahn.de).

Unterkunft

Ferienhäuser in kosten ab 240 Euro/Woche bei Danibo Fanø, www.danibo.dk, Novasol, www.novasol.dk, Admiral Strand Ferienhäuser Fanø, www.admiralstrand.dk, Sol og Strand Fanø, www.sologstrand.dk, Fanø Night & Stay, www.fanoestay.dk Wunderbar campen kann man bei Feldberg Familie Camping, www.feldbergfamiliecamping.dk

Aktivitäten

Wildgemüse- und Wildkräutersammlungen, Wattwanderungen, Austernsafaris oder Pilzführungen bietet Biobäuerin Kirsten Stidsholt. Die Preise variieren je nach Tour und Teilnehmerzahl nach Vereinbarung, www.naturkirsten.dk

Essen und Trinken

Die Inselküche ist stark von Nordsee und Watt geprägt. Empfehlenswerte Adressen zum Essen sind:
Das Traditionshaus Sønderho Kro, www.sonderhokro.dk.
Kinderfreundlich: Das Restaurant Ambassaden, www.ambassadenfanoe.dk,
Urig: Das Lokal Rudbecks Fanø, <https://rudbecks.dk>.

Allgemeine Informationen

www.visitdenmark.de
http://visitfanoe.dk MVO



Schweiz.

Wir
brauchen
Vielfalt.



Wir
brauchen
Schweiz.



Kunsterlebnisse in der Schweiz

Fondation Beyeler
und Fotomuseum
Winterthur

Ausstellungen:

- Bis 21. Mai 2023: Retrospektive in der Fondation Beyeler vom amerikanischen Maler Wayne Thiebaud.
- Bis 29. Mai 2023: Feministische Medien- und Aktionskunst von VALIE EXPORT im Fotomuseum Winterthur.

Jetzt entdecken:

