

RUNEN

HOTDOGS

Michael Engelbrecht

INUIT

KOGGE

FJORD

*Eine kurze Geschichte
der*

LÖNNEBERGA

NORDISCHEN WELT

EISBERGE

BLÅBÄR

LACHS

ELCHE



WIKINGER

HANSE

PIPPI LANGSTRUMPF

MIDSOMMAR

MØBEL

WHISKY

KIEFERNMÖBEL

LINDGREN

SAUNA

KULTUR

GMEINER



nordischen Bronzezeit, aus der die ältesten Schiffssetzungen stammen. Jedoch fand man Anlagen, deren Ursprung bis in die Wikingerzeit hinein reicht.

In der Bronzezeit wurden neben den Schiffssetzungen auch andere Steinprojekte verwirklicht. Große Grabanlagen, wie das sogenannte Königsgrab von Kivik in Schweden, und Felsritzungen in ganz Nordeuropa sind weitere Beispiele. Sie belegen unter anderem die Benutzung von Skiern, beispielsweise in Rødøy in Mittelnorwegen. Archäologische Funde wie der 4.500 Jahre alte Ski von Hoting in Schweden, aber auch das Hjortspringboot von 350 vor Christus (das zwar in der frühen Eisenzeit gebaut wurde, dessen Bootstyp jedoch aus der späten Bronzezeit stammt) zeigen die ausgeprägte Mobilität dieser Zeit. Die Beweglichkeit und die Vernetzung durch den Handel mit Bronze und Bernstein sorgten dafür, dass das nächstbessere Metall, das Eisen, sich rund 500 Jahre vor Christus sehr schnell im ganzen Norden verbreitete. Plötzlich war man in der Eisenzeit angekommen.

Schon waren 9.500 Jahre seit der Eiszeit vergangen. Anders als in Mitteleuropa, wo Völker kamen und gingen, Krankheiten und Kriege die Menschen dahinrafften oder Tausende Kilometer hin und her trugen, blieb der Norden von solch großen Umwälzungen bis heute weitgehend verschont. Mobilität bedeutete reisen, aber nicht migrieren. Vielleicht ist das der Grund, dass selbst die ältesten Tage der nordischen Welt noch immer in den Traditionen lebendig sind.

Zum Beispiel in der Kulinarik: Ein Stück damaliger Lebenswirklichkeit können wir nachkochen und auf unseren Tellern entdecken und schmecken. Die folgenden Rezepte basieren auf Zutaten, die auch den Jägern und Sammlern schon zur Verfügung standen, und werden ergänzt durch Produkte der sesshaften Bauern. Viel Spaß beim Zubereiten und guten Appetit!

PLÄTZE DER UR- UND FRÜHGESCHICHTE



Rentier nach Art der Jungsteinzeit

Bis heute gibt es Züchter, die ihre Rentiere im Winter schlachten und die Einzelstücke im Freien durch Einfrieren haltbar machen. Wenn Fleisch gebraucht wird, werden von den gefrorenen Stücken mit dem Messer hauchdünne Schichten abgeschabt, die beim Braten wie Hackfleisch krümelig zerfallen. Diese Methode sorgte für den Namen Schabefleisch für Hack, in den skandinavischen Sprachen *skav*. Im Supermarkt ist tiefgefrorenes vorgeschchnittenes Elch- oder Rentierfleisch aus der Schulter unter der Bezeichnung *älgskav* oder *renskav* erhältlich. Der Ziegenkäse im Rezept ist eine moderne Variante, die es sämig und pikant macht.

Zutaten für vier Personen:

500 g gehacktes Rentierfleisch (funktioniert auch mit Elch oder Hirsch)
500 g Pfifferlinge oder andere Pilze
250 ml Sahne
1 Zwiebel
100 g Ziegenkäse (karamellisierter norwegischer Geitost)
250 g Preiselbeeren
50 g Butter
1 EL Senf

zum Würzen: Senf und eine Prise Salz

zum Ablöschen: ein Schuss Rotwein oder Brühe

Zubereitung:

Das Fleisch mit der gehackten Zwiebel in der Butter scharf anbraten. Die geputzten Pilze hinzugeben und einen Augenblick mitbraten. Mit Rotwein oder Brühe ablöschen. Die Sahne und den Senf hinzufügen und den braunen Ziegenkäse hineinrühren, so dass die Soße eindickt. Mit Salz abschmecken. Preiselbeeren mit etwas Wasser und Honig kochen, bis die Hälfte der Preiselbeeren platzt und sich eine dickflüssige Masse bildet. Einen Esslöffel davon zum Fleisch geben, den Rest als Beilage zum Gericht reichen. Dazu frisches Brot oder jungsteinzeitlichen Getreidebrei servieren.

Jungsteinzeitlicher Getreidebrei

Vor einigen Jahren rekonstruierten Experimentalarchäologen Getreidespeisen aus den Mägen von Moorleichen. Noch heute ist Getreidebrei in verschiedenen nordischen Regionen Teil der Ernährung. Auf den britischen Inseln ist es *porridge* (Haferschleim), in Schweden *välling* (Mehlbrei) und in Finnland *ruispuuro* (Roggenbrei). Dieses Essen kann aus den verschiedensten Getreideprodukten wie Graupen, Grütze, Grieß oder Flocken zubereitet werden. Graupen sind geschälte und polierte Gersten- und Weizenkörner ohne Keim. Grütze wird aus Hafer, Gerste, Roggen, Weizen oder Buchweizen hergestellt, indem die Körner geschält und zerteilt werden. Beim Grieß handelt es sich eigentlich um ein sehr grobes Getreidemehl. Werden die Körner durch Dampf und trockene Hitze behandelt und anschließend zerkleinert und gepresst, erhält man Flocken. Je nach Getreideprodukt muss bei der Zubereitung mehr oder weniger Hitze und Flüssigkeit zugeführt werden, um das jeweilige Gericht genießbar zu machen.

Zutaten für vier Personen:

250 g grob gemahlenes Getreide

500 ml Wasser

250 ml Milch

1 Handvoll gehackte Nüsse

1 Handvoll Beeren (Waldbeeren, Blaubeeren, Moltebeeren)

1 EL Honig

frische Kräuter und Salz

Zubereitung:

Das Getreide eine halbe Stunde im Wasser quellen lassen, dann aufkochen. Die Milch hinzugeben und weiterköcheln lassen, bis ein dicker Brei entsteht, dabei ständig umrühren. Vom Herd nehmen und Nüsse, Beeren und Honig unterrühren. Mit Salz und frischen Kräutern abschmecken.

Als Getränk zum Rentier-Getreidebrei-Menü empfiehlt sich:

Bier nach Art der Steinzeitbauern

Noch heute wird auf vielen skandinavischen Höfen Bier gebraut. Außerdem sind regionale Brauereien wieder in Mode gekommen. Dabei werden viele verschiedene helle und dunkle Biersorten hergestellt. Ihr Geschmack und die Farbe variieren durch die Art der verwendeten Hefe. Es werden obergärige und untergärige Sorten unterschieden, je nachdem, ob die Hefe nach der Gärung an der Oberfläche schwimmt oder auf den Grund des Gefäßes absinkt. In der Steinzeit wurde dem Bier durch Beeren oder Blätter ein besonderer Geschmack gegeben. Analysen belegen, dass schon damals Heidegagel (skandinavisch *pors*) verwendet wurde. Auch heute noch wird in Skandinavien und Norddeutschland Bier mit Heidegagel gebraut und außerdem Porse-Schnaps gebrannt. Der Gagelstrauch wächst in ganz Nordwesteuropa. Lange Zeit wurde vermutet, dass seine ätherischen Öle giftig seien und zu Kopfschmerzen führen würden, aber inzwischen gelten sie sogar als antikanzerogen. Die Kopfschmerzen nach dem Konsum sind wohl eher auf den Alkoholgehalt zurückzuführen.

Zutaten:

1 großer Topf (10 Liter)
7 l Wasser
1,5 kg Malz
1 kg Zucker (ursprünglich Honig)
1 Handvoll Hopfen
einige Wacholderbeeren
1 Würfel Backhefe

Zubereitung:

Das Wasser zum Kochen bringen. Die Wacholderbeeren und den Hopfen in das Wasser geben. 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend Hopfen und Wacholderbeeren entfernen. Die Hälfte des Zuckers zusetzen, das Malz einrühren, dann die Masse abkühlen lassen, bis sie handwarm ist. Die Hefe in der Flüssigkeit lösen und den Deckel auf den Topf legen. Vier Tage ruhen lassen und jeden Tag etwas Zucker hinzugeben. Am fünften Tag sollte das Gebräu trinkbar sein.