

GÖNN ICH MIR
FOLGE 24

Kam aus Utah nach Norwegen:
Food-Bloggerin Nevada Berg.

Seelenfutter für die Dunkelzeit

Von Susanne Leimstoll

Sie sagt: „Man kann das Mädchen aus den Bergen holen, aber nicht die Berge aus dem Mädchen.“ Die Kochbuch-Autorin und Food-Bloggerin Nevada Berg ist im rauen US-Bundesstaat Utah geboren und mit Familie ins rauere norwegische Numedal gezogen, zu Winterlicht, Mitternachtssonne und Dunkelzeit. Etwa 80 Kilometer von Oslo entfernt lebt sie auf einem Bauernhof und trommelt mit ihrem preisgekrönten englischsprachigen Foodblog „North Wild Kitchen“ für die norwegische Küche, weit weg von allem Junkfood.

In Bergs „Das Norwegen Backbuch“ (2023 Prestel Verlag, 256 Seiten, 32 Euro) taucht man ein in Fotos von stillen Seen und Wiesen unter verhangenen Himmeln, verguckt sich in tüppig blühenden Holunder, fett grüne Farne, in Fjorde, die sich durch Felsen schneiden. Spätestens dahat sie einen: Man will sich durch Land und Jahreszeiten fressen, und Berg bietet für jede Saison das passende Backwerk.

Wenn draußen der Wind pfeift, gibt's Gerstenbrot mit Meersalz oder sämisches Pfannbrot. Soll der Duft von Hefengebäck einen norwegisch „koselig“ einmummeln, zuckrige Wacholderschnecken, „Bollebrød“ (Zupfbrot mit Honigbutter) oder Apfelkuchen mit Salzkaramell-Gin-Sauce. Puddingteiletchen, die Schmeckefatze der Norweger, hat Berg in vielen Variationen drauf, mit selbst gerührtem Pudding. Zur Mitternachtssonne passen Heidelbeer-Weizenbrot mit Oregano oder dunkler Beerenkuchen mit Gin, zum Herbst Haferkeks-Sandwiches mit Trollcreme, zur dunklen Zeit Schmalzkringel unter Glögg-Glasur. Jedes Rezept einfach, nicht mal die Torten schreiben nach Pirouette.

Gut, manches ist was für Norwegen-Nerds. Wer sich an „Wikinger-Pizza mit Pökelfleisch und Honig“ wagen will, muss erst Walderdbeeren finden. Für den Pudding-Baiser-Schichtkuchen sollte man das „Gold der Berge“, Moltebeeren, pflücken oder gefrostete im Internet finden. Aber keine Bange, gelbe Himbeeren gehen auch.



Gam Tae-Algen wachsen im Watt und werden im Winter per Hand gesammelt.

Da geht noch Meer

Gesund, nachhaltig, im Geschmack erstaunlich vielfältig – nur was macht man aus Algen? Jinok Kim-Eicken aus dem „NaNum“ hat ein paar Ideen

Von Felix Denk und Ferdinand Dyck

Jinok Kim-Eicken schaut skeptisch. Vor ihr eine Schüssel mit frischen Algen, die sie gerade aus Dänemark bekommen hat. Manche Sorten leuchten grün, andere glitzern rötlich, die Schmeckefatze der Norweger, hat Berg in vielen Variationen drauf, mit selbst gerührtem Pudding. Zur Mitternachtssonne passen Heidelbeer-Weizenbrot mit Oregano oder dunkler Beerenkuchen mit Gin, zum Herbst Haferkeks-Sandwiches mit Trollcreme, zur dunklen Zeit Schmalzkringel unter Glögg-Glasur. Jedes Rezept einfach, nicht mal die Torten schreiben nach Pirouette.

Nur geschmacklich ist Kim-Eicken nicht recht überzeugt. Sie kaut auf einer Sorte herum. Schmecken tut sie nach nicht viel, und zählt sie obendrein. „Da hätte ich auch Baumrinde bestellen können“.

Kim-Eicken ist ein Unikat in der Berliner Gastronomie. Sie war mal Opernsängerin, wurde später Keramikerin und eröffnete vor fünf Jahren das koreanische Restaurant „NaNum“ in Kreuzberg, für dessen kreatives Menü sie im „Gault & Millau“ empfohlen und aktuell für die Berliner Meisterköche nominert ist. Als beste Aufsteigerin – mit 71 Jahren.

Auch, weil sie sich immer neue Themen ausdenkt. Zum Beispiel gerade Algen. Die tauchen bei ihr an den verschiedensten Stellen auf. Sei es, um Fisch darin reifen zu lassen, wie sie das etwa im „Ernst“ machen, sei es als Kaviar, wie Stephan Hentschel es im „Cookies Cream“ erfunden hat. Sie sorgen für einen Umami-Boost in Ramen-Brühen oder für Bindung in der veganen Küche: Agar Agar besteht aus Kohlenhydraten aus den Zellwänden von Blaue- und Rotalgen.

Speckig, salzig und mit Biss
Die Dulse-Alge wiederum ist beliebt für ihren speckigen Geschmack. Queller, auch Salicornie genannt, sorgen für einen Salzkick und Biss, etwa in der mediterranen Küche. Geht man in den gerade eröffneten, schwer gehepten „Japan Plaza“-Supermarkt am Alexanderplatz, findet man regalmeterweise Algenchips. Trotzdem bleiben die gesunden und nachhaltigen Unterwasserpflanzen noch mehr ein

145

Algenarten dienen Menschen heute weltweit als Nahrung

Versprechen als ein Alltagsessen. Da geht doch Meer.

In Korea sowieso, wie Kim-Eicken erzählt. Manche Gerichte haben eine lange Geschichte. Berühmt etwa ist die Suppe Miyeokguk, die ähnlich wie hierzulande die Hühnersuppe Frauen nach der Geburt zur Stärkung serviert wird. Und traditionell zum Geburtstag. In ihrem Menü im „NaNum“ will Kim-Eicken die Vielfalt zeigen, die unter Wasser wächst. Sie serviert die fleischigen Mi-Yok-Algen als Salat mit Granatapfel, würzt mit getrockneten Gim Buchweizennudeln, gibt mit in Sojasauce gekochten Tott, knackigen Braunalgen, dem zarten Seidentofu eine würzige Note, bäckt mit Schalotte gedünstete, wilde Dol Gim in einen Pfannkuchen.

Oder sie serviert die Algen einfach pur, wie die leuchtend grünen Gam Tae, die es mit Reis und gereiftem Fisch gibt. Sie werden per Hand im Watt gesammelt und anschließend getrocknet und ge-

Nicht nur für Norwegen-Nerds
Rezepte für Moltebeerkuchen, Haferkekse mit Trollcreme und Heidelbeerbrot



Jetzt lesen – Exklusiv für Abonnenten



presst, sagt Kim-Eicken. Eine mühsame Arbeit, denn die Saison ist von Dezember bis März, wenn das Wasser kalt ist. Ihr Geschmack ist komplex: jodig, grasig, nussig, die Textur filigran, wie zartes Moos zerbröckelt es im Mund.

Die Seegrass-Vielfalt ist einzigartig: 10.000 Arten kommen an den Küsten der Weltmeere vor. Um die 145 von ihnen dienen heute Menschen als Nahrung, vor allem in Asien. In Europa dagegen isst man sie kaum noch – tat es einer gerade in „Nature Communications“ veröffentlichten Studie zufolge aber deutlich länger als angenommen. Bislang war man davon ausgegangen, dass Algen bereits in der Jungsteinzeit vom Speiseplan der Europäer verschwanden, als die Menschen sesshaft wurden, Getreide anbauten und Nutztiere hielten. Seetang, so dachte man, dürfte danach höchstens noch in Zeiten großer Hungersnöte auf die Teller gekommen sein.

Mittelalterliche Leibspeise

Von wegen: Bis ins Mittelalter seien bestimmte Arten auf dem gesamten Kontinent gegessen worden, zu diesem Ergebnis kam ein Forscherteam der britischen Universitäten Glasgow und York, das den Zahnstein von 74 Skeletten aus 28 archäologischen Stätten in Küstenregionen von Schottland bis Spanien untersucht hatte. Was die Frage nahelegt: Könnte man die Menschen nicht wieder auf den Geschmack bringen?

Dass die Jahrmilliarden alten Meerespflanzen enorme ökologische Vorteile mit sich bringen, das sich herumgesprochen. Die Zeit sei reif, „das Algen-Potenzial Europas anzuzapfen“, heißt es etwa auf der Website von „EU4Algae“, einem Projekt der EU-Kommission, das Produzenten, Wissenschaftlerinnen, Investoren und Konsumentinnen zusammenbringen soll, um „die Seegrass-Kultivierung in der EU auszuweiten“ und „die wachsende internationale Nachfrage nach Algen (...) zu bedienen“.

Zur Person



In ihrem Restaurant „NaNum“ (Lindenstr. 90, Kreuzberg) serviert Jinok Kim-Eicken eine kreative koreanische Küche. In den Hauptrollen: Fisch, den sie selbst trockenreift, und Algen, die sie aus ihrer alten Heimat importiert.

Ein Projekt der Unis in Rostock und Kiel sowie des GEOMAR Helmholtz-Instituts für Ozeanforschung arbeitet derweil an Anlagen, mit deren Hilfe Blasentang in der Ostsee angebaut und geerntet werden soll. Die Braunalge könnte, so die Idee, irgendwann in großem Stil überschüssige Nährstoffe aus dem Wasser aufnehmen, dadurch den gestressten Ökosystemen helfen und am Ende in der Kosmetikindustrie oder als nachhaltiger Agrardünger eingesetzt werden.

Nur: Zum Essen sind die meisten der Algen, die einmal wachsen sollen, bislang nicht gedacht. Dabei könnten gerade Fischer vom möglichen Algen-Boom profitieren. Ihnen bricht ihre Lebensgrundlage gerade unter den Booten weg, auch in der Ostsee. Klimawandel, zu viel landwirtschaftlicher Dünger im Wasser und Überfischung lassen Bestände kollabieren. Der Algenanbau könnte zum neuen Geschäftsmodell taugen.

Vor der Ostküste der USA sind die ersten Pioniere umgestiegen: Statt etwa den berühmten Maine-Hummer zu fangen, ernten sie nun „Kelp“, bestimmte Braunalgen, die als „Kombu“ in der japanischen Küche begehrt sind, vor allem als



Trocknen oder fermentieren? Algen sind Allrounder in der Küche.

Basis der tief aromatischen Dashi-Brühe. Aus ihnen wurde im Jahr 1908 zum ersten Mal Glutamat isoliert, einer der wichtigsten Trägerstoffe des herzhaften Geschmacks. Sie sind wahre Umami-Bomben – und „Superhelden des Seetangs“, wie es eine Meeresforscherin gegenüber der New York Times ausdrückte: Sie entsäuern die Ozeane, indem sie Stickstoff, Phosphor und CO₂ aus ihnen filtern.

Rotalgen zur Kartoffel

Auch andere Arten ließen sich anbauen. Die Rotalge Dulse etwa, die in Irland mal zu Kartoffeln und Milch gegessen wurde oder in die Suppe kam. Der verwandte Purpurtang, in Irland als nahrhafter „Laverbread“-Belag geschätzt, in Japan als „Nori“ unverzichtbare Naturverpackung von Sushi-Happen. Die Braunalge Wakame, Basis japanischer und koreanischer Salate. See-Kohl, der ähnlich wie das Acker-Gemüse schmeckt, das von ihm abstammt. Queller, der in Nord- und Ostsee und im Mittelmeer wächst.

Paradoxe Weise dürften Algen ihren Weg zurück auf die Teller entweder in der Lebensmittelindustrie finden, verarbeitet zum Beispiel zu Geschmacksverstärkern und Gelliermitteln, oder in der gehobenen Küche. Die Algenfarmer vor der US-Küste etwa schicken einen Großteil ihrer Beute bislang an Restaurants in New York.

So eine Connection hätte Jinok Kim-Eicken auch gerne. Mit frischen Algen hätte sie ganz andere Möglichkeiten. „Aus denen kann man etwa Kimchi machen.“

Einstweilen plagt sie sich mit Beschaffungsproblemen rum. „Als ich Ostern in Korea war, hab ich kiloweise getrocknete Algen im Koffer mitgebracht.“ Die Kühlschränke waren randvoll, die Vorräte dennoch irgendwann alle. Ein paar immerhin konnte sie nachbestellen.

Den Termin für ihren nächsten Flug nach Korea hat Jinok Kim Eicken schon. Diesmal nimmt sie mehr Koffer mit: 40 Kilo Übergewicht hat sie gebucht.

Kulinarischer Kalender

Ungarn entdecken und Festtagsweine probieren

9.11.

Rotwein & Herbstgemüse

Ungarn ist ein Weinland, dessen Reichtum kaum bekannt ist. Qualitätsvernarrte junge Winzer wie Zoltan Heimann (Foto) wollen das ändern. Er steckt viel Liebe in eine Rebsorte, die andere abgeschrieben haben. Kadarka ist kapriziös, kann aber elegante Rote hervor-



bringen. Heimann präsentiert seine Weine bei einem 4-Gang-Menü von Feed the Pony im „Café Le Renard“: Rotwein und vegetarische Herbstküche (19-22 Uhr, 55 Euro, Tickets: exploretock.com/feedthepony)

12.11.

Purpur & Perlen

Die Feiertage nahen, und die Weinhandlung Schmidt lädt ins „Rutz Zollhaus“ zur Festtagsverkostung: Über 100 Schaum- und Rotweine stehen zum Probieren bereit, darunter die fantastischen Winzersekte von Raumlund und Griesel, aber auch Champagner, Cava und English Sparkling, dazu Rotweine von der Ahr bis zum Douro. (12-18 Uhr, Carl-Herz-Ufer 30, Kreuzberg, VVK 34, Tageskasse 39 Euro, Infos: weinladen.com/purpur-perlen)