

**Kaltes Sommergericht,
das in Südschweden
zubereitet wird**

Sashimi vom Barsch auf Wildsalat

4 Portionen

1 großer Barsch oder 2 kleine
100 g Sprossen vom Japanischen
Staudenknöterich
Ein Spritzer Olivenöl
Etwas Waldmeister
30 g zarte Gierschblätter
20 g Vogelmiere

So geht's

1. Den Japanischen Staudenknöterich putzen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Den Barsch filetieren und das Fleisch in schmale Streifen schneiden.
3. Vom Waldmeister die Blüten und Blätter abzupfen und den Stängel wegwerfen.
4. Den Waldmeister mit etwas Salz zerreiben und über den Fisch streuen.
5. Den Fisch auf einem Bett aus Vogelmiere und Gierschblättern anrichten, mit Olivenöl beträufeln und servieren.

Über die Zutaten

Barsch (Abborre)

Barsche kannst du entlang der gesamten schwedischen Küste fangen. Der Europäische Barsch schimmert grünlich und hat rote Becken- und Schwanzflossen. Er hat fünf bis acht dunkle, vertikale Streifen auf jeder Seite. Wenn der Barsch größer wird, wächst ihm ein kleiner Buckel zwischen Kopf und Rückenflosse.

Japanischer Staudenknöterich (Parkslide)

Japanischer Staudenknöterich, der vielerorts als Plagepflanze bekämpft wird, wächst auch in Südschweden. In Schweden ist die ehemalige Zierpflanze aus Fernost, die in Europa längst das Prädikat Unkraut erhalten hat, noch nicht so weit verbreitet. Du findest sie auf Wiesen und an Waldrändern von Kulturlandschaften. Der Japanische Staudenknöterich hat hohle Stiele mit ausgeprägten erhabenen Knoten, die ihm das Aussehen von Bambus verleihen. Während die Stiele durchaus eine Höhe von 3–4 m erreichen können, findet man normalerweise Stauden aus kleineren Pflanzen vor. Die ovalen Blätter mit einem glatten Rand sind 7–14 cm lang und 5–12 cm breit. Im August bilden die Stauden kleine cremefarbene Blüten an geraden Blütenständen von 6–15 cm Länge.

Waldmeister (Myskmadra)

Waldmeister wächst im Großteil von Schweden, wo er sich in der Wildnis und in schattigen Laubwäldern besonders wohlfühlt. Die 10–30 cm hohen Büsche werden als aromatische Würz- und Heilkräuter geschätzt. Ihre glänzenden Blätter sitzen in Rosetten auf dem schmalen Stiel.

Giersch (Kirskål)

Giersch wächst in Südschweden und ist normalerweise in Blumenbeeten oder an Hängen im Wald zu finden. Die Pflanze zeichnet sich durch dreifingerige, gepaarte Blätter mit einem gezahnten Rand aus. Vorsicht: Nicht verwechseln mit dem giftigen Wasserschierling und der Hundspetersilie aus derselben Familie der Doldenblütler.

Gewöhnliche Vogelmiere (Våtarv)

Die Gewöhnliche Vogelmiere wächst in ganz Schweden mit Ausnahme der hohen Berge. Sie hat kleine, weiße Blüten mit fünf Blütenblättern.

Wie mit allem in der Natur können wir nicht garantieren, dass die angegebenen Zutaten am Tag deines Besuches zu finden und reif sind.

*Kaltes Sommergericht,
das in Südschweden
zubereitet wird*

Frischer Beerensalat mit Vogelmiere

4 Portionen

200 g Heidelbeeren
200 g Himbeeren
1 Zweig Mädesüß mit Blüten
2 EL Zucker
1 Bündel Vogelmiere
1 Handvoll Sauerampfer
oder Sauerklee

So geht's

1. Die Mädesüßblüten vom Zweig zupfen und zusammen mit dem Zucker zerreiben. So holst du das Maximum an Geschmack aus ihnen heraus.
2. Die Himbeeren untermischen, dann die Heidelbeeren dazugeben.
3. Vogelmiere, Sauerampfer und Sauerklee zu einem Salat vermischen, die Beeren darauf anrichten und servieren.

Über die Zutaten

Heidelbeeren (Blåbär)

Heidelbeeren sind eine der häufigsten Pflanzen Schwedens. Du findest sie in den meisten Wäldern und sogar im Gebirge und auf Heidefeldern. Die Pflänzchen sind immergrün, sodass die Heidelbeersträucher auch im Winter gut zu erkennen sind. Von Juli bis September tragen sie die vitaminreichen, dunkelblauen Beeren.

Himbeere (Hallon)

Ganz Schweden ist mit Himbeeren gesegnet. Die bis zu 2 m hohen Sträucher entdeckst du oft an ungewöhnlichen Stellen: am Straßenrand, im Dickicht oder dort, wo vor Kurzem Bäume abgeholzt wurden. Mit einer Erntezeit von Mittsommer bis Spätherbst ist die Himbeere eine besonders großzügige Wildpflanze.

Echtes Mädesüß (Älggräs)

Das Echte Mädesüß wächst in ganz Schweden und ist eine Art Unkraut, das gerne an Fließgewässern, auf feuchten Wiesen, auf Deichen und in anderen Kulturlandschaften steht. Seine 1–2 m hohen Stängel stehen aufrecht und sind gefurcht, mit einer rötlichen bis manchmal violetten Färbung. Die Blätter sind auf der Oberseite dunkelgrün und auf der Unterseite weiß beflaumt. Beim Berühren fällt die ausgeprägte Blattstruktur mit Rillen und Adern auf. Die Blüten sind klein und zahlreich. Sie weisen je 5 Kelchblätter und 5 Blütenblätter auf. Aus der Blüte stehen 7–20 Staubblätter hervor.

Gewöhnliche Vogelmiere (Våtarv)

Die Gewöhnliche Vogelmiere wächst in ganz Schweden mit Ausnahme der hohen Berge. Sie hat kleine, weiße Blüten mit fünf Blütenblättern.

Wiesen-Sauerampfer, Waldsauerklee und Zwerg-Sauerampfer (Ängssyra, Harsyra och Bergsyra)

Schweden finden. Sie haben keine großen Ansprüche und wachsen auf Wiesen, Weiden, Feldern und am Straßenrand. Sowohl Stiel als auch Blätter sind weich. Am weitesten verbreitet ist die Art Waldsauerklee. Das Kraut wird fünf bis zehn Zentimeter hoch. Am dünnen Stängel sitzen drei Blätter und eine weiße Blüte mit violetten Linien. Die Blätter sind leicht behaart und haben oft eine rötliche Unterseite. Auch Zwerg-Sauerampfer sprießt an unzähligen Stellen aus dem schwedischen Boden. Er sieht ganz anders aus als der dreiblättrige Sauerklee: Zwerg-Sauerampfer wächst bis zu 30 cm in die Höhe, seine Blätter erinnern optisch an Rucola und die Pflanze wird von einem roten Blütenstand bekrönt.

Wie mit allem in der Natur können wir nicht garantieren, dass die angegebenen Zutaten am Tag deines Besuches zu finden und reif sind.

*Kaltes Sommergericht,
das in Nordschweden
zubereitet wird*

Moltebeer-Kompott mit Engelsüß und Sauerklee

4 Portionen

3 Tassen Moltebeeren
(alternativ wilde Himbeeren
oder Walderdbeeren)
2 EL Zucker
3-4 cm Wurzeln vom Engelsüß
12-15 Blätter vom Waldsauerklee
(alternativ eine Handvoll
Wiesen-Sauerampfer)

So geht's

1. Die Beeren mit dem Zucker mischen und rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
2. Die Engelsüßwurzeln säubern, in 2-3 mm kleine Stücke schneiden und unter die Beeren heben.
3. Die Kleeblätter über das Kompott streuen und lauwarm servieren.

Über die Zutaten

Moltebeeren (Hjortron)

Moltebeeren wachsen in ganz Schweden, kommen jedoch am häufigsten im Norden vor. Sie sind in Mooren, Sümpfen oder sumpfigen Wäldern zu finden. Die Form der Beeren erinnert zwar an Himbeeren, doch der Rest der Pflanze sieht ganz anders aus: Statt an Sträuchern wachsen Moltebeeren an kurzen Stielen, nahe am Boden. Die Moltebeerpflanze wird zwischen 10 und 25 cm hoch. Wusstest du, dass an einer Pflanze nur eine Beere wächst? Die Blätter sind handförmig und in fünf bis sieben Lappen unterteilt. Die Beeren sind anfangs hellrot und erhalten zur Reifezeit im Frühherbst einen satten Orangeton.

Engelsüß oder Gewöhnlicher Tüpfelfarn (Stensöta)

Engelsüß wächst in Südschweden und fühlt sich auf moosbedeckten Steinen und Felsen wohl. Die Blätter werden bis zu 30 cm lang. Überirdisch sieht Engelsüß wie jeder andere Farn aus, doch das Geheimnis liegt im Verborgenen: die horizontal wachsenden Wurzeln. Diese Rhizome haben einen bittersüßen Geschmack.

Waldsauerklee (Harsyra)

Waldsauerklee wächst in ganz Schweden, mit Ausnahme der nördlichsten Gebiete, und kommt meistens in Laub- und Nadelwäldern vor. Das Kraut wird fünf bis zehn Zentimeter hoch. Am dünnen Stängel sitzen drei Blätter und eine weiße Blüte mit violetten Linien. Die Blätter sind leicht behaart und haben oft eine rötliche Unterseite.

Wie mit allem in der Natur können wir nicht garantieren, dass die angegebenen Zutaten am Tag deines Besuches zu finden und reif sind.

*Kaltes Sommergericht,
das in Nordschweden
zubereitet wird*

Pochierte Äsche mit Preiselbeer-Topping

4 Portionen

3 EL Preiselbeeren
1 EL Zucker
4-6 Stück Wacholderbeeren
500 g Äsche, filetiert
(alternativ andere Lachsfische z.B.
Forelle oder Saibling)
2 TL Salz
0,5 l kochend heißes Wasser in der
Thermoskanne
1 Bündel Vogelmier

So geht's

1. Die Preiselbeeren mit dem Zucker mischen und rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Beiseitestellen.
2. Die Wacholderbeeren zerdrücken oder kleinhacken.
3. Die Fischfilets mit Salz und Wacholderbeeren einreiben und 30 Minuten einwirken lassen.
4. Danach die Beize abreiben, den Fisch in ca. 1x1 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.
5. Mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen.
6. Danach das Wasser abgießen.
7. Den warmen Fisch mit Preiselbeeren und Vogelmier bestreuen und servieren.

Über die Zutaten

Preiselbeeren (Lingon)

Ganz Schweden ist mit einem reichen Preiselbeervorkommen gesegnet. Sie kommen in Kiefernwäldern, Heide- und Moorgebieten als kriechender Zwergstrauch vor. Die Blüten sind glockenförmig und weiß bis hellrosa. Die Sträucher tragen im Spätsommer und Herbst rote Beeren mit 6–10 mm Durchmesser und einem säuerlichen Geschmack.

Wacholder und Wacholderbeeren (En och enbär)

Wacholdersträucher und -bäume kommen in ganz Schweden vor. Sie wachsen an sonnenverwöhnten Stellen, z. B. auf Heiden, und kommen mit einem trockenen Boden aus. Wacholder hat nadelartige Blätter, die in Paaren oder Quirlen am Zweig wachsen. Die Beeren sind anfangs grün und reifen in 18 Monaten zu einem tiefen Dunkelblau bis Schwarz heran, wobei sie eine bläuliche, wachsartige Schicht bedeckt.

Europäische Äsche (Harr)

Äschen kommen in ganz Schweden in Süßgewässern vor, von Norrland bis ins südschwedische Angeln. Vor allem in seichten Gewässern mit Felsen- oder Steinküste könntest du Glück haben. Die Europäische Äsche gehört zur Familie der Lachsfische und du erkennst sie sofort an der ungewöhnlich großen Rückenflosse.

Gewöhnliche Vogelmyrte (Våtarv)

Die Gewöhnliche Vogelmyrte wächst in ganz Schweden mit Ausnahme der hohen Berge. Sie hat kleine, weiße Blüten mit fünf Blütenblättern.

Wie mit allem in der Natur können wir nicht garantieren, dass die angegebenen Zutaten am Tag deines Besuches zu finden und reif sind.

**Kaltes Sommergericht,
das in Nordschweden
zubereitet wird**

In Sauerampfer gebeizter Saibling auf Nesseln

4 Portionen

1-2 Saiblinge, filetiert
(alternativ andere Lachsfische, z.B.
Forelle oder Lavaret)
2,5 TL Salz
1 Bündel Wiesen-Sauerampfer
(alternativ Waldsauerklee)
1 Bündel Spitzen von jungen
Brennnesseln
0,5 l kochend heißes Wasser
in der Thermoskanne

So geht's

1. Die Blätter des Sauerampfers in dünne Streifen schneiden.
2. Den Fisch in ca. 2x2 cm große Stücke schneiden. In einer Schüssel mit einem halben TL Salz und dem zerkleinerten Sauerampfer mischen.
3. Die Brennnesselspitzen putzen und in eine Schüssel geben. Mit 2 TL Salz vermengen und mit dem warmen Wasser übergießen. Abdecken und 5 Minuten ziehen lassen.
4. Das Wasser abseihen und die Brennnesseln ausdrücken.
5. Den marinierten Fisch auf ein Bett aus warmen Nesseln legen und servieren.

Über die Zutaten

Saibling (Röding)

Angler ziehen Saiblinge aus den größeren schwedischen Seen sowie aus Gebirgsbächen. Saiblinge sind Lachsfische mit langgestrecktem Körper, kleinen Schuppen und kräftigem Kiefer. Die Arten variieren, aber viele von ihnen haben einen dunklen Körper mit kontrastreichen roten, gelben oder rosafarbenen Punkten. Die Flossen haben außerdem weiße Ränder.

Wiesen-Sauerampfer, Waldsauerklee und Zwerg-Sauerampfer (Ängssyra, Harsyra och Bergsyra)

Die verschiedenen Sorten vom Sauerampfer und Sauerklee lassen sich in ganz Schweden finden. Sie haben keine großen Ansprüche und wachsen auf Wiesen, Weiden, Feldern und am Straßenrand. Sowohl Stiel als auch Blätter sind weich. Am weitesten verbreitet ist die Art Waldsauerklee. Das Kraut wird fünf bis zehn Zentimeter hoch. Am dünnen Stängel sitzen drei Blätter und eine weiße Blüte mit violetten Linien. Die Blätter sind leicht behaart und haben oft eine rötliche Unterseite.

Brennnessel (Brännässla / Späda nässlör)

Brennnesseln wachsen in ganz Schweden, sind aber im Norden seltener. Sie sind normalerweise in der Nähe von Bauernhöfen, in Blumenbeeten oder in Gräben zu finden. Die weichen, grünen Blätter sind 3-15 cm lang und stehen einander an einem festen, geraden Stängel gegenüber. Die Blätter haben einen stark gezackten Rand, eine herzförmige Basis und eine markante Spitze. Halte dich beim Pflücken an junge Pflanzen oder die obersten Triebe größerer Exemplare, denn die brennen am wenigsten.

Wie mit allem in der Natur können wir nicht garantieren, dass die angegebenen Zutaten am Tag deines Besuches zu finden und reif sind.