

Eten un drinken höllt Lief un Leel tosamen – eine kulinarische Reise an die Nordsee

„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“ – diese plattdeutsche Lebensweisheit prägt die Esskultur an der niedersächsischen Nordseeküste.

Im Hintergrund das Rauschen der Wellen und Kreischen der Möwen. Der Wind pfeift einem ins Gesicht und überbringt den Geruch von salziger Meeresluft. In der Ferne hört man ein Schiffshorn, welches die letzte Kutterfahrt des Tages ankündigt. Die Nordsee bietet einem nicht nur etwas für die Ohren, sondern auch für den Gaumen.

Die Nordsee von herzhaft bis süß

Wilhelmshaven, 13. September 2023: Nirgends sind Fisch und Meeresfrüchte so frisch wie an der See. Geniesser der maritimen Küche kommen hier voll auf ihre Kosten. Zahlreiche Restaurants, Cafés und Imbisse servieren Fischbrötchen und weitere fangfrische Nordsee-Spezialitäten. In den diversen Strandbars, die die Küsten säumen, lässt sich mittags ein Snack oder abends ein erfrischender Cocktail genießen. An kühleren Tagen bietet sich der auf den Ostfriesischen Inseln beliebte Milchreis mit verschiedenen Toppings an, um sich nach einem Spaziergang am Strand zu wärmen. Einmalig sind auf Borkum beispielsweise die sogenannten Milchbuden, die von Frühjahr bis Herbst ihre Gäste mit allerlei Getränken, Herzhaftem und Süßspeisen verwöhnen. Bei einem Blick auf die Dünen, den Strand und die Nordsee lässt es sich hier auf den Terrassen und in gemütlichen Vorzelten verweilen.

En Winter sünnner Sneei is as en Koppke sünnner Tee

„Ein Winter ohne Schnee ist wie eine Tasse ohne Tee“, deswegen darf eine Sache auf keinen Fall bei einem Besuch an der Nordsee fehlen – der Ostfriesentee. Dieser schmeckt nicht nur an kalten Tagen, sondern ist auch im Sommer mit dem passenden Gebäck ein echter Genuss. Besonders zu empfehlen sind friesische Mandelblätter oder Friesen-Butterwaffeln und wem das noch nicht reicht, der sollte einmal ein Stück Ostfriesentorte dazu probieren. Um der ostfriesischen Teezeremonie treu zu bleiben, legt man die Kluntje als erstes in die Teetasse, giesst den Tee dann darüber und lauscht dem Knistern des Kandiszuckers. Daraufhin träufelt man etwas Sahne in den Tee, sodass sich kleine Wölkchen, auch Wulkje genannt, bilden. Typischerweise wird die Sahne entgegen dem Uhrzeigersinn hineingegeben, denn Legenden zufolge lässt sich so nämlich die Zeit anhalten. Übrigens ist die Ostfriesische Teekultur immaterielles Kulturerbe der UNESCO und durchschnittlich trinkt jeder Ostfrieser etwa 300 Liter Tee pro Jahr.

So herb wie die Nordsee selbst

Neben den warmen Getränken bietet die Nordsee auch ein grosses Angebot an selbstgebrautem Bier. Das wohl bekannteste von allen ist das Jever, welches seit 175 Jahren in der gleichnamigen Stadt gebraut wird. Aber auch andere Orte wie beispielsweise Werdum, Krummhörn oder Grossefehn überzeugen mit ihrem eigenen Gebräu. Bei rustikalem Ambiente und angenehmer Gastfreundschaft lassen sich in den Brauhäusern Ostfrieslands unvergessliche Abende verbringen.

Wintergemüse mit Bewegungsfaktor

Nach dem ersten Frost beginnt im Norden offiziell die Grünkohlzeit. Das Gemüse überzeugt nicht nur im Geschmack, sondern ist zudem auch sehr vitamin- und nährstoffreich. Zusammen mit Kartoffeln, Kassler (gepökeltes Schweinefleisch) und Pinkel (geräucherter Wurst) bildet Grünkohl die perfekte Mahlzeit an eisigen Wintertagen. Doch wo liegt hier jetzt der Bewegungsfaktor? Jedes Jahr von November bis Februar begeben sich allerlei Grünkohlliebhaber auf die „Grünkohlfahrt“. Hierbei spazieren sie mit einem Bollerwagen durch ihre jeweiligen Orte und treffen sich danach zum Grünkohllessen im Gasthaus ihres Vertrauens. Derjenige, der den meisten Grünkohl verzehrt, wird

zum Grünkohlkönig gekürt und darf sich im nächsten Jahr um die Organisation der Veranstaltung kümmern. Während der Tour dürfen selbstverständlich norddeutsche Spiele wie das Bosseln (traditionelle Sportart) und Hochprozentiges nicht fehlen.

Die Zitrone des Nordens

Ein beliebtes Mitbringsel von den Ferien an der Nordsee sind Sanddornprodukte. Die kleinen, leuchtend orangenen, Beeren werden auch im Volksmund „die Zitrone des Nordens“ genannt. Von Mitte August bis Mitte September lässt sich das Wildobst an der friesischen Küste und besonders auf den Ostfriesischen Inseln ernten. Jedoch sollte man sie nicht roh verzehren, da sie ziemlich sauer sind. Im Gegensatz zu ihrem ursprünglichen Geschmack sind die meisten Sanddornprodukte recht süß. Häufig findet man sie in Form von Tee, Eis, Süßigkeiten, Likör oder auch Honig in kleinen Souvenirläden über die gesamte Küste verteilt.

Vom Meer direkt auf die Hand

Das, was die Weisswurst für die Bayern ist, ist der Fisch für die Norddeutschen. Egal ob Fischbrötchen, Krabben, Matjes oder auch einfach nur einen Backfisch, das Sortiment an maritimer Verpflegung kommt hier definitiv nicht zu kurz. An zahlreichen Kutterhäfen kann man die Krabbenfischer dabei beobachten, wie sie ihren frischen Fang an Land bringen. Wer selbst einmal auf See dabei sein möchte, kann zudem an einer Kutterausfahrt teilnehmen. Nach dem Motto „Fisch, Fisch und noch mehr Fisch“ lädt die „Meile“ im Fischereihafen in Bremerhaven zu einem Rundumprogramm ein. Hier gibt es neben gehobenen Restaurants und rustikalen Hafenkneipen auch eine Ausstellung im Fischbahnhof und eine Fischräucherei.

Am besten lässt sich der Fisch direkt an einer Fischbude am Strand genießen. Doch Achtung! Auch Möwen finden Fischbrötchen sehr lecker. Ganz besonderes Nordseeambiente bietet das jährliche Schollenbraten im Watt in den Küstenorten Schillig und Hooksiel.

Seemannskost ahoi!

Ein Gericht, das auf der ostfriesischen Speisekarte nicht fehlen darf, ist Labskaus. Das Gemisch aus gepökeltem Rindfleisch, Randen und Kartoffeln ist ein altes norddeutsches Hausmannsgericht und wurde früher auf Schiffen gegessen. Heute bekommt man es in zahlreichen Restaurants und in verschiedenen Variationen in der gesamten Region, denn DAS einzig wahre Labskaus-Rezept existiert nicht. Labskaus ist so populär, dass es seinen eigenen Tag bekommen hat. Seit 19 Jahren findet jährlich in Wilhelmshaven das Labskausessen statt. Hierbei bieten mehrere Restaurants ihre eigenen Labskaus-Variationen an. Am Ende der Veranstaltung wird sogar ein Labskaus-Orden verliehen.

Bohnensuppe mit Twist

Die Bohntjesoop oder auch Kinnertön genannt ist ein Schnaps, der traditionell von einem werdenden Vater vor der Geburt seines Kindes angesetzt wird, um mit Freunden oder Verwandten auf die Geburt des Kindes anzustossen. Inhalt dieser „Suppe“ sind in Weinbrand und Kluntje (Kandiszucker) eingelegte Rosinen, die an die schrumpeligen Zehen eines Neugeborenen erinnern sollen. Daher auch der Name „Kinnertön“ – der „Kinderzehen“ bedeutet. Das Getränk wird ungefähr drei bis vier Wochen vor dem erwarteten Geburtstermin zubereitet. Um dies zu probieren, muss man jedoch nicht warten, bis jemand kurz vor der Geburt steht. Viele Souvenirshops bieten dieses einzigartige Getränk ebenfalls zum Verkauf an.



Neujahrstradition

Auch zu Beginn des Jahres kommen die Bräuche und Traditionen der Friesen nicht zu kurz. Jedes Jahr zu Neujahr werden Rullekes, auch Neejoorskook (Neujahrskuchen) genannt, zum Tee serviert. Die eingerollten Waffeln schmecken besonders gut mit Schlagsahne oder Früchtekompott. Der Tradition zufolge wird an Neujahr der Familie, den Freunden oder Nachbarn einen Besuch abgestattet und mit der Grussformel: „Glückelk Neejoor – sünd de Koken all klor?“ ein frohes neues Jahr gewünscht und gefragt, ob die Kuchen bereits fertig sind.

Pressekontakt

Tourismus-Agentur Nordsee GmbH

Lisa Zeiger

Börsenstrasse 7, 26382 Wilhelmshaven

marketing@tano.travel

Tel.: +49 4421 3596811