

Hochbetrieb im Bärenkrug in dem kleinen Dorf Molfsee. Im Saal wird Goldene Hochzeit gefeiert, die Gäste haben einen gesegneten Appetit mitgebracht. Auf der Speisekarte steht ein typisch schleswig-holsteinisches Gericht: Grünkohl mit Schweinebacke, Kochwurst und Kasseler.

*"Wir setzen uns einen Rauchfond an von der Schweinebacke, die wir so ein bisschen gar ziehen lassen mit Lorbeer, Nelken und Wacholder, und diesen Fond stellen wir dann zur Seite für den Grünkohl. Dieser Rauchfond bringt eben so dieses typische Rustikale in den Grünkohl rein. Und wir servieren dazu eben halt entweder normale, gebratene Kartoffeln oder eben halt süße Kartoffeln, die wir karamelisieren."*

Während Koch Tarik Rose sich dem Grünkohl widmet, klären Seniorchef Klaus Sierks und seine Frau Ingrid auf:

*"Die alten Grünkohlesser sagen immer: Schweinebacke muss, Kochwurst kann, Kasseler braucht nicht. Und dann wird nachher der Zucker über den Grünkohl gestreut, dass man sagt, es schneit."*

Die Söhne und Töchter von der Waterkant mögen es scheinbar deftig. Katenrauchschinken, Grünkohl mit Schweinebacke, Eintöpfe, Mastgeflügel und natürlich Fisch stehen häufig auf dem Speiseplan. Im Land zwischen Nord- und Ostsee, wo bekanntlich ein raues Klima herrscht, braucht der Körper ordentliches Brennmaterial. Fettessens allerorten? Nein, wehrt der Lübecker Klaus Rickert ab:

*"Nee, das stimmt überhaupt nicht. Fettessens ist früher Brauch gewesen, heute nicht mehr. Wir essen hier gepflegt, wir achten auch schon auf unsere Kalorien. Als Schleswig-Holsteiner essen wir natürlich Grünkohl, ist ein richtiges Festessen! Und da muss dann natürlich auch zu getrunken werden: 'nen Köm, Korn oder Aquavit oder auch Bier. Das ist Fett, aber das macht ja nichts, denn es ist Winterzeit und da braucht man ja auch Fett."*

Im Bärenkrug ist man mittlerweile bei der Nachspeise angelangt. Es gibt:

*"Büdel, Büdel, plattdeutsch, das ist Mehlbeutel. Ist ein typisch schleswig-holsteinisches Gericht und besteht aus Mehl, Eiern, Hefe, lauwarmer Milch, Buttermilch. Und das wird dann unter Dampf gegart, und dann wird das serviert mit heißen Kirschen, Schweinebacke, ist zwar sehr gewagt, aber schon typisch auf dem Dorf."*

Die süß-saure Mischung war schon zu Großmutterzeiten angesagt und mundet den Nordlichtern heute noch.

*"Also dieses Herzhaftes mit etwas Süßem, diese süßen Aromen mit Räucheraromen zusammenbringen, man übersetzt das in die modernere und auch leichtere Küche. "*

Wenn Robert Stolz in seinem Reich einen Fond anrührt, abschmeckt und noch eine Prise Balsamico-Essig hinzu gibt, dann ist ein Spitzenkoch am Werk. Nicht umsonst gehört sein Restaurant Sommerhof in Fiefbergen zu den 80 besten Häusern Deutschlands. Sein Credo:

*"Auf dem Teller liegt nichts zufällig. Es gibt zum Beispiel dieses Gericht Birnen, Bohnen und Speck. Früher war das ein Eintopf, man kochte alles zusammen in einem Topf, schob es in den Ofen, und nach der Feldarbeit war das sozusagen fertig geschmort. Ich nehme heute einfach 'ne Entenbrust, pökel die selber und räuchere die, das ist mein Speckersatz. Und ich nehme heute viererlei Bohnen, und mein Fond ist eleganter mit viel Bohnenkraut und Petersilie. Das hat natürlich fast nur noch den Namen mit dem Urgericht gemeinsam, ansonsten ist das meine eigene Kreation und superlecker."*

Zurück in Lübeck, diesmal in der "Schiffergesellschaft", ein Muss für jeden Schleswig-Holstein Besucher. Hier haben jahrhundertlang Kapitäne und Seeleute unter sich getagt und gegessen, heute kann jeder das ehrwürdige Haus besuchen. Die Speisekarte verspricht:

*"Allerlei Tüdelkram vornweg, wie heb da hausgebeizte Heringe. Un uit'n Netz und vonne Angel heb wie ne schöne Ostseescholle, und für unsere lütten Lütt heb wir den Görenteller."*

Natürlich steht auch Labskaus auf der Karte, dessen breiige Konsistenz in undefinierbarer Farbe Fremde zunächst mal abschreckt. Früher sollen da ja die Reste der ganzen Woche verarbeitet worden sein. Schon der Name..

*"Labskaus, wovor sich alles, was südlich der Elbe wohnt, graust, zu Unrecht, aber es müssen ja nicht alles das Gute essen, was wir mögen, irgendwas wollen wir ja auch für uns behalten."*

Dann schön lieber das Tagesgericht im Lüneburghaus in Kiel, zubereitet von Chefkoch Jan-Peter Marxen:

*"Das ist das Holsteiner Rübenmus mit Kasseler Schweinebacke, Kochwurst und mit rotem Zwiebelkompott. Das sind Steckrüben, Karotte, Kartoffel zusammen gemust mit Butter und vielleicht ein bisschen sahen. Das ist ein Gericht, was in Schleswig-Holstein weit verbreitet ist, eine Delikatesse Das ist eine Delikatesse. - Kannst Du mir mal die Kartoffeln übergeben? Geht das, jau, danke."*

Manchmal serviert Jan Peter Marxen seinen Gästen auch delikate Salzwiesenlämmer:

*"Das Salzwiesenslamm, sagt der Name schon, das wächst auf einer Salzwiese auf hinter'm Deich. Da wächst Gras, das ist sehr salzig durch die Luft und durch das Wasser. Und die Tiere essen das, und das Fleisch ist deutlich aromatischer."*

Holsteiner Rübenmus oder Salzwiesenslamm, diese Spezialitäten mag auch Familie Rickert; und danach gibt es natürlich einen Nachtisch. Mutter Ingrid gibt ein Gedicht über die beliebte Rote Grütze zum Besten, das im Sommer auch schon mal als Hauptgericht verzehrt wird.

*"plattdeutsches Gedicht über Rote Grütze"*

Tja, um Hein geht es da, der alles um sich herum vergisst, wenn er Rote Grütze isst. Erwachsene kippen dann vielleicht noch einen Pharisäer hinterher. Was das ist?

*"Das soll wohl so gewesen sein, wenn dat man nu richtig ist, dat de Lütt in irgendeinen Dorf in Schleswig-Holstein gerne mal einen getrunken haben. Und so dass der Pastor gesagt hat, nun gibt es aber vor der Kirche nix mehr. Und da haben die Lütt all Kaffee bestellt und haben sich da wunderbar Sahne reingemacht, damit man den Rum, den sie auch noch rein getan haben, nicht mehr sehen konnte. Und so ist das Getränk mit Kaffee und Sahnehaube und Rum entstanden. Das heißt dann Pharisäer."*

Sollten Sie demnächst einen kulinarischen Streifzug durch Schleswig-Holstein planen, denken Sie immer an das Motto der Nordlichter:

*"Eeten un Drinken held Leev un Seel tosamen! Das heißt: Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen."*