

# Kulinarik - Portrait

**So vielfältig wie die Regionen Niedersachsens, so abwechslungsreich ist auch das kulinarische Angebot: Mit deftigem Grünkohl mit Bregenwurst, herbem ostfriesischen Bier, feinem Fisch, dunklem Schankbier, herrlich frischem Spargel, urigem Kräuterschnaps, frisch gebrühtem Tee und vielem mehr locken Landgasthöfe und noble Gourmetrestaurants ihre Gäste. Jede Region hat ihre besonderen Spezialitäten.**

Vom Osnabrücker Friedensschinken über den Nienburger Spargel bis zum Jägermeister aus Wolfenbüttel oder der gemütlichen Teezeremonie in Ostfriesland: Kulinarische Spezialitäten aus Niedersachsen verraten nicht nur etwas über das Land und seine Besonderheiten, sondern sind auch Ausdruck eines bestimmten Lebensstils. Damit übernehmen Essen und Trinken zunehmend eine wichtige Funktion in der Touristik: Als Botschafter für die Region vermitteln sie auch ein Stück Lebensgefühl und werben für das Land und seine Bewohner. Das Reiseland Niedersachsen bietet seinen Besuchern alles von der Kult-Imbissbude bis zum 3-Sterne-Restaurant - für jeden Anspruch ist hier etwas zu finden. In diesem Land zwischen null und tausend Metern finden sich viele Ecken und Kanten. Und deshalb muss man beim Thema Kulinarik sowohl von den zwölf Sternerestaurants sprechen, die es hier gibt, als auch von Grünkohl und Steckrüben - Nahrungsmitteln, die man in den südlicheren deutschen Gefilden früher höchstens als Viehfutter verwendete.

## Kulinarisches Niedersachsen - Spezielles aus dem Norden

Den ersten Frost sehnen die Menschen in Niedersachsen förmlich herbei. Denn von November bis März ist zwischen Elbe und Ems die Grünkohlsaison. "Kohl und Pinkel" ist sozusagen das Nationalgericht des Nordens, wobei es sich bei dem anstößig klingenden Wort "Pinkel" schlicht um eine Grützwurst aus Speck, Bauchfleisch, Zwiebeln und Gewürzen handelt. Nicht nur der deftige Geschmack dieses Gerichts begeistert seine Anhänger: Auf zahlreichen "Kohlfahrten" wird das Grünkohllessen von Vereinen, Betrieben oder Freunden regelrecht zelebriert. Bei solchen Kohlfahrten wird erst gebosselt (ein Sport, bei dem eine Kugel mit möglichst wenigen Würfeln über eine bestimmte Strecke gebracht werden muss), dann wird Grünkohl geschmaust.

## Fisch - nicht nur aus dem Meer

Köstlicher Fisch, fangfrisch auf den Teller - eine Delikatesse, die nicht nur in Küstennähe angeboten wird. Während der Gast sich hier an Scholle, Butt und Co. laben kann, stehen auch in anderen Regionen rund um Elbe-, Weser-, Jade- und Emsmündung und an den Binnenseen Fischspezialitäten auf der Speisekarte. Zu den bekanntesten Aalrevieren gehören das Steinhuder Meer und das Zwischenahner Meer. Die Forelle fühlt sich in den Quellbächen und den sauerstoffreichen Flüssen des Harzes wohl. Ob "blau" aus dem Sud, gebacken, gebeizt oder geräuchert - die Restaurants der Umgebung bieten die Forelle in allen Variationen an. Der Harz bietet nicht nur ideale Lebensbedingungen für Forellen. Aus den heimischen Wäldern stammt ebenso köstliches Wildbret. Und noch eine Spezialität hat ihren Ursprung in der Mittelgebirgsregion: Der Harzer Käse. Als Sauermilchkäse gehört er zu den

ältesten Käsesorten und ist bis heute eine bodenständige und gesunde Spezialität. 75 Prozent aller Sauermilchkäse werden in Niedersachsen produziert und gelangen von dort in die Käsetheken Deutschlands.

## **Das weiße Gold**

Auf 750 Kilometern verbindet die Niedersächsische Spargelstraße die wichtigsten Anbaugelände des weißen Goldes. Ab Burgdorf bei Hannover beginnt die Route und führt bis hinauf in die südliche Lüneburger Heide und weiter. Eine Reise entlang der Spargelstraße in der Erntezeit von Mai bis Juni ist ein kulinarisches Erlebnis. In vielen Orten finden Spargelfeste und -märkte statt, es werden Spargelköniginnen gekrönt und natürlich gibt es Spargel satt. Serviert wird er mit Sauce Hollandaise oder zerlassener Butter, mit Schinken und jungen Heidekartoffeln. Die bekanntesten Spargelanbaugelände liegen in Nienburg und Burgdorf.

## **Altes Land, frisches Obst**

Das Alte Land wird zu Recht als der größte Obstgarten Deutschlands bezeichnet. Im Alten Land vor den Toren Hamburgs wachsen auf über 10.000 Hektar vor allem Äpfel. Aber auch Kirschen, Birnen, Pflaumen und Beerenfrüchte finden von hier aus den Weg in die deutschen Obstläden. In Niedersachsen wird das heimische Obst vor allem auch für die Zubereitung leckerer Kuchen und Süßspeisen verwendet. Auf dem Land werden die Spezialitäten nach Großmutter Rezept in zahlreichen Bauernhofcafés angeboten. Die Obstblüte ist die beliebteste Zeit für Gäste im Alten Land. Jedes Jahr wird das Alte Land im Frühjahr für etwa drei Wochen in ein Meer aus rosa und weißen Blüten getaucht: Zuerst setzt die weiße Blütenpracht der Kirschbaumblüte ein, gefolgt von der rosa Apfelbaumblüte.

## **Bitte nicht umrühren! - was Niedersachsen so trinken**

Wer gut isst, muss auch gut trinken. Traditionell wird in Niedersachsen gerne Bier getrunken. Die berühmteste Brauerei liegt im südniedersächsischen Städtchen Einbeck: Hier wurde vor mehr als 600 Jahren das Bockbier erfunden, ein Starkbier mit einem höheren Stammwürzegehalt als gewöhnliches Schankbier. Viele der Brauereien öffnen gern ihre Türen für Besucher. Jever, Wittinger, Gilde, Herrenhäuser, Wolters und Härke sind weitere bekannte Bierspezialitäten aus Niedersachsen.

Bekannt ist das Land auch für seine "geistigen" Getränke wie Ratzeputz, Berentzen, Jägermeister und die Hardenberg-Wilthener Spirituosen aus dem Keilerland. Das Emsland wiederum ist berühmt für seine Beerenliköre. In Hannover gibt es eine besondere Trinksitte: Wird man hier zu einer "Lüttjen Lage" eingeladen, so erhält man einen Korn und ein Bier in getrennten Gläsern und muss beides gleichzeitig im Mund zusammenlaufen lassen.

Da geht es in Ostfriesland ernsthafter zu, wenn es um das Nationalgetränk des Nordens geht - den Tee. Der wird nicht einfach getrunken, Teekultur wird hier zelebriert. Genau abgemessene Mengen des berühmten Ostfriesentees werden in eine vorgewärmte Kanne gegeben und mit sprudelndem Wasser aufgegossen. Das Ritual verlangt, dass die "Kluntjes", der Kandiszucker, als erstes in die Tasse müssen. Das

sorgt für das behagliche Knistern, wenn der Tee eingeschenkt wird. Zuletzt kommt ein Löffel Sahne drauf. Und jetzt: auf keinen Fall umrühren. Sonst ist man ein Fremder.

## **Tradition und Moderne - Sterne über dem Reiseland**

Neben diesen vielen volkstümlichen Spezialitäten im Reiseland Niedersachsen zeigen auch zahlreiche gastronomische Einrichtungen die Kunst der gehobenen Küche. Das "**Aqua**" im **Ritz Carlton Hotel in Wolfsburgs Autostadt** ist mit **drei Michelin-Sternen** das am höchsten ausgezeichnete Restaurant in Niedersachsen. Chef de Cuisine Sven Elversfeld verzaubert hier seine Gäste kulinarisch mit direktem Blick auf den Mittellandkanal.

Mit **zwei Michelin-Sternen** glänzt das "**Keilings Restaurant**" in **Bad Bentheim** und das "**Sterneck**" in **Cuxhaven**. Neun weitere Restaurants in Niedersachsen gehören mit jeweils einem Stern zur renommierten Feinschmecker-Gastronomie:

"Apicius" - Bad Zwischenahn

"Endtenfang" - Celle

"Gourmet Restaurant im Schlosshotel Münchhausen" - Aerzen

"Jante" - Hannover

"La Fontaine" - Wolfsburg

"Landhaus Biewald - Genießer Stube" - Friedland

"N°4" - Buxtehude

"Ole Deelee" - Burgwedel

"Seesteg" - Norderney

Einen gewissen Gegenpol zu den 17 niedersächsischen Sternen bilden die mehr als 1.000 Mitglieder der Hannoverschen Currywurst-Gesellschaft (HCG), die eines verbindet: die Pflege des Brauchtums und die Liebe zur Currywurst. In monatlichen Verkostungen werden Gastronomen im Land getestet, wie sie mit der Spezialität umgehen, von der Imbissbude bis zum Sternekoch. Die HCG ist Vorreiter in Deutschland, in Berlin ist ein Ableger entstanden und in München plant man nach dem niedersächsischen Vorbild eine Weißwurst-Gesellschaft.

## **Kulinarische Botschafter**

Es wird einiges getan, um Niedersachsen kulinarisch voranzutreiben: Seit 2010 läuft die Initiative "Kulinarische Botschafter Niedersachsen". Mittlerweile über 60 Lebensmittel aus Niedersachsen sind ausgezeichnet worden und haben Botschafterstatus erreicht: authentische, typische, verantwortungsvoll hergestellte Produkte, Lebensmittel, auf die ihre Hersteller stolz sind, weil ihre ganze Erfahrung, ihre Inspiration und ihr Können in ihnen stecken.