

Willkommen in der gesunden nordischen Küche

Knackige Nüsse, frischer Meeresfisch, aromatisches Wurzel- und Kohlgemüse, süße Beeren – die Nordic Diet hat nicht nur viel Abwechslung mit einer Menge toller Zutaten zu bieten, sondern ist auch noch extrem gesund! In Sachen Gesundheit steht sie sogar der berühmten Mittelmeerdiät, deren Erfolge lange bewiesen sind, mit ihren positiven Auswirkungen in nichts nach.

Auf das Lebensmittelangebot in nordischen Ländern entwickelt und zugeschnitten, hat sie einen ganz wesentlichen Vorteil gegenüber der mediterranen Ernährungsweise: Die Zutaten sind nicht nur in Nordeuropa, sondern zum allergrößten Teil auch bei uns im deutschsprachigen Raum heimisch. Dadurch ist die Nordic Diet unserer deutschen Ernährungsweise viel ähnlicher als die mediterrane und kann einfacher umgesetzt werden. Ihre Lebensmittel sind uns vertrauter, sie werden zudem regional angebaut und können je nach Saison gekauft werden. All diese Vorteile lassen verstehen, warum die Nordic Diet bei uns immer beliebter wird.

Die positive Wirkung der Nordic Diet auf unsere Gesundheit überzeugt: Mittlerweile haben viele Menschen festgestellt, dass unser Lebensstil, also auch unsere derzeitige westliche Ernährung, mit vielen Krankheiten zusammenhängt. Die offensichtlichen wie Übergewicht, Adipositas und Gicht, aber auch sehr häufige Erkrankungen wie hoher Blutdruck, Diabetes, Arteriosklerose, Herzinfarkt oder Krebs können durch unsere Ernährung beeinflusst werden.

In diesem Buch möchte ich Ihnen zeigen, welch unglaubliches gesundheitsförderndes Potential die nordische Ernährung für Sie bereithält. Sie schützt vor Herzinfarkt, Arteriosklerose, Krebs und Diabetes. Außerdem wird auf andere Elemente wie Saisonalität, Artenvielfalt sowie traditionelle, lokale und umweltfreundliche Produkte geachtet. Das alles macht die Nordic Diet zu einer Ernährungsweise, die gesundheitsfördernd ist und gleichzeitig die Umwelt schützt. Ich möchte Sie mit diesem Buch neugierig auf diese gesunde und leckere Ernährungsweise machen.

Ihre Daniela Oltersdorf

Der perfekte nordische Genießertag

Brombeer-Skyr mit Haferflocken

Für 2 Portionen

⌚ 10 Minuten + Quellzeit

150 g Brombeeren (frisch oder TK) • 200 g Skyr •
140 g zarte Haferflocken • 1 Pck. Vanillezucker • 2 TL
Rapsöl • 1 säuerlicher Apfel • 2 EL gehackte Haselnusskerne

- Brombeeren waschen, halbieren und mit dem Skyr vermischen, dann Haferflocken, Vanillezucker und Öl unterrühren.
- Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Unter das Müsli heben, auf 2 Schälchen verteilen und je 1 EL gehackte Haselnüsse über das Müsli geben. Bis zum Verzehr durchziehen lassen.





Schupfnudeln mit Sauerkraut

Für 2 Portionen

⌚ 40 Minuten

500 g mehligkochende Kartoffeln • 1 TL Salz • 75 g Roggenmehl • 1 Ei • Pfeffer • 1 Prise Muskatnuss • Rapsöl zum Anbraten • 300–400 g Sauerkraut (Dose)

- Kartoffeln gründlich waschen und ungeschält 20 Minuten in Salzwasser kochen. Noch heiß pellen und durch eine Spätzlepresse drücken oder mit dem Kartoffelstampfer zu Mus stampfen.
- Alle weiteren Zutaten bis auf das Sauerkraut hinzufügen und vermengen, aber nicht kneten.
- Auf einer bemehlten Arbeitsplatte zu 2 Rollen formen und kurz ruhen lassen. Dann gleichgroße Stücke abschneiden und in Schupfnudelform rollen.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schupfnudeln ca. 7 Minuten darin von allen Seiten braten.
- Währenddessen das Sauerkraut in einem kleinen Topf erwärmen. Mit den Schupfnudeln vermengen. Auf Tellern anrichten.

Skrei mit glasiertem Wurzelgemüse

Für 2 Portionen

⌚ 25 Minuten

200 g zartes Wurzelgemüse (Möhren, Pastinaken, Petersilienwurzeln) • 200–260 g Skrei • Salz • Pfeffer • 2 EL Rapsöl • 1 TL gehackter Zitronenthymian • 1 EL flüssiger Honig

- Wurzelgemüse waschen, schälen und nach Bedarf vierteln. Skrei waschen, salzen und pfeffern.
- 1 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und Wurzelgemüse darin anbraten, dann Deckel auflegen und bei mittlerer Hitze 7 Minuten dünsten.
- Restliches Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen und den Fisch von beiden Seiten 3 Minuten anbraten. Thymian darübergeben, salzen, pfeffern und bei schwacher Hitze weitere 3 Minuten ziehen lassen.
- Honig zum Wurzelgemüse geben und kurz karamellisieren lassen. Mit Salz abschmecken.
- Fisch und Gemüse auf Teller verteilen.





Gesund und lecker: Was die Nordic Diet kann

Sie gilt als krankheitsvorbeugend, gesundheitsfördernd, lebenszeitverlängernd, nachhaltig und dazu noch wohlschmeckend! Und noch ein Plus: Sie passt mit ihrer Lebensmittelauswahl sehr gut in unsere Breiten.

Die Geburt der neuen nordischen Ernährung



Ungesättigte Fettsäuren, viel Gemüse, Beeren, Nüsse, Fisch: Ebenso wie die bekannte Mittelmeerdiät gilt die Nordic Diet als besonders gesund. Das war nicht immer so.

Noch vor wenigen Jahrzehnten war die Sterblichkeit in Nordeuropa durch die dort typische regionale Ernährung sogar ausgesprochen hoch. Besonders die in Finnland übliche Ernährungsweise war lange mit einer hohen Sterblichkeit durch chronische Erkrankungen verbunden.

Startschuss: die Sieben-Länder-Studie

Woran das lag, konnte eine Studie aufdecken, die im Jahr 1958 begonnen wurde und die heute als der Startschuss für die neue Nordische Ernährungsweise angesehen werden kann. In dieser groß angelegten Langzeitstudie, der Sieben-Länder-Studie (Seven Countries Study), wurden die Ernährungsgewohnheiten von etwa 13000 Männern aus den USA, Finnland, den Niederlanden, Italien, dem ehemaligen Jugoslawien, Griechenland und Japan über einen Zeitraum von 15 Jahren beobachtet. [57]

Nach dem Beobachtungszeitraum zeigten sich sehr deutliche Unterschiede in der Sterblichkeit bei koronaren Herzerkrankungen (KHK). [58] Während

bei den Untersuchungsgruppen aus den Mittelmeerländern die 15-Jahres-Mortalität (bezogen auf 10000 Einwohner) bei 331 lag, verstarben in der Vergleichsgruppe aus Nordeuropa etwa dreimal so viele Menschen an KHK!

Wie ließ sich die große Diskrepanz erklären? Die Auswertung der Verzehrgewohnheiten ergab für die Mittelmeerländer eine eher geringe Aufnahme gesättigter Fettsäuren, eine hohe Zufuhr mehrfach ungesättigter Fettsäuren sowie einen vergleichsweise hohen Anteil von Kohlenhydraten in der Nahrung. Interessanterweise unterschied sich die Gesamtfettaufnahme der Mittelmeerbewohner kaum von der in Nordeuropa oder den USA untersuchten Bevölkerungsgruppen und auch die Cholesterin- aufnahme konnte die Differenzen nicht erklären.

Der große und damit ausschlaggebende Unterschied lag nicht im Fettverzehr an sich, sondern in der Zusammensetzung der Nahrungsfette – und war ein Hinweis darauf, dass eine hohe Zufuhr gesättigter Fettsäuren mit einer höheren Sterblichkeit bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen korreliert.

Umgekehrt reduziert eine Verschiebung zugunsten von mehrfach ungesättigten Fettsäuren die Mortalität. So lag bereits im Jahr 1960 die tägliche Zufuhr von Olivenöl in Kreta bei 95 Gramm. Olivenöl gilt als einer der wichtigsten Lieferanten von mehrfach ungesättigten Fettsäuren in den Mittelmeerländern.[121]

Das Fazit der Studie war eindeutig: Der Verzehr gesättigter Fettsäuren ist eng assoziiert mit der Inzidenz koronarer Herzerkrankungen (KHK). Am höchsten im Vergleich zu anderen Ländern waren sowohl der Verzehr als auch die Inzidenz von KHK in Ostfinnland. Die finnische Region Nordkarelien wies die weltweit höchste Rate von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und eine besonders niedrige Lebenserwartung der männlichen Bevölkerung auf.

Revolutionär: das Nordkarelien-Projekt

Aufgrund dieser Tatsache wurde das bahnbrechende Nordkarelien-Projekt (North Karelia Project) ins Leben gerufen, das unter anderem über eine gesündere Lebensweise aufklären sollte. Kernstück dieses Interventionsprojektes auf Bevölkerungsebene war die Reduzierung der in der Sieben-Länder-Studie identifizierten Risikofaktoren. Daher sollten gesättigte Fette in der Nahrung reduziert (hauptsächlich durch Ersatz von Butter durch Rapsöl), ein höherer Gemüsekonsument angestrebt sowie der Salz- und Tabakkonsum eingeschränkt werden.[53]

Wegen des großen Erfolgs wurde das Projekt im Jahr 1977 auf ganz Finnland ausgedehnt. Im ganzen Land erschienen damals sehr viele Artikel über die gesunde Ernährungsform in Zeitungen, es wurde ein reger Austausch zwischen öffentlichem Gesundheitswesen, Lebensmittelindustrie, Schulen und Organisationen gefördert und Laien sowie Verpflegungspersonal für Krankenhäuser, Schulen etc. wurden geschult. Dieses Bündel aufklären-

der Maßnahmen bewirkte innerhalb von 40 Jahren einen starken Rückgang der KHK-Inzidenz und der damit verbundenen Sterberate um 82 Prozent bei Männern und um 84 Prozent bei Frauen in Ostfinnland. Die Lebenserwartung der Gesamtbevölkerung stieg um zehn Jahre und Umfragen ergaben außerdem eine Verbesserung des subjektiven Wohlbefindens.[97]

Die erfolgte Ernährungsumstellung hatte ebenso einen Einfluss auf die Verringerung anderer Risikofaktoren wie des Serumcholesterinspiegels. Damit war auch das Ziel des Projektes erreicht, den erhöhten Cholesterinspiegel, der als ein kardiovaskulärer Risikofaktor gilt, zu reduzieren.[111, 127] Nachdem also Produkte mit gesättigten Fettsäuren wie Butter, Vollmilch und fettreiches Fleisch durch Margarine, pflanzliches Öl (Rapsöl), fettarme Milch, mageren Fisch und Geflügel ersetzt worden waren, sank der Serumcholesterinspiegel in Nordkarelien zwischen 1972 und 2012 um 20 Prozent bei Männern und Frauen.

Ein zweites Ziel des Projekts war es, den Bluthochdruck als weiteren Risikofaktor zu reduzieren. Innerhalb von fünf Jahren sollte eine Gesundheitskampagne eine Salzreduktion für die breite Bevölkerung realisieren. Dazu gehörte, dass die Industrie den Salzanteil von Lebensmitteln reduzierte und Salz durch spezielle Mineralsalze, die statt Natrium Kalium und Magnesium enthielten, ersetzte. Die breite Masse wurde über den Zusammenhang zwischen erhöhtem Blutdruck und Salzkonsum aufgeklärt. Damit konnte eine Reduktion des mittleren systolischen Blutdrucks von 149 auf 134 bei Männern und von 153 auf 127 bei Frauen erreicht werden.

Relativ zeitig zeigten sich auch in Studien, die man im finnischen Nordkarelien mit einer fettarmen, aber an ungesättigten Fettsäuren reichen Ernährung durchführte, deutliche Vorteile in Bezug auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Diese Ernährungsweise führte zu einer Senkung sowohl des Gesamt-

Stars der nordischen Küche

Äpfel

Sie haben nur wenig Kalorien, dafür fast alle Vitamine, die wir benötigen: Vitamin C, E, K, B₁, B₂, B₆, daneben Mineralstoffe wie Kalium, Eisen, Jod und Zink. Äpfel enthalten reichlich Quercetin, einen sekundären Pflanzenstoff mit positiver gesundheitlicher Wirkung, sowie Ballaststoffe wie Pektin. Das macht sie zu Allroundern, die die Darmtätigkeit anregen, den Cholesterinspiegel senken, vor Entzündungen und Zellschäden schützen, blutdrucksenkend und positiv auf das Immunsystem wirken.



als auch des LDL-Cholesterins sowie von Apolipoprotein B um 20 Prozent. Außerdem konnte eine ausgeprägte blutdrucksenkende Wirkung festgestellt werden.[32, 96]

Schon früh zeigte sich, was gesund ist
 Ein Drittel aller weltweiten Todesfälle sind das Resultat kardiovaskulärer Erkrankungen. Diese Erkrankungen sind häufig assoziiert mit einer ungesunden Lebensweise, einer schlechten Ernährung sowie Substanzenmissbrauch (wobei die Auswertung des Tabakkonsums in diesem Buch nicht aufgeführt wird). Das Nordkarelien-Projekt demonstrierte dies bereits vor vielen, vielen Jahren. Somit war schon damals klar, dass der Lifestyle, die Ernährungsgewohnheiten und die Lebensweise, einen sehr großen Einfluss auf unser gesundheitliches Wohlergehen haben.

Auch die Sieben-Länder-Studie (Seite 12), in der u.a. die Ernährung in Mittelmeirländern untersucht wurde, belegte schon früh die zahlreichen gesundheitlichen Vorteile der mediterranen Ernährungsweise. Und doch dauerte es noch recht lange, bis sich die mediterrane Ernährung als gesunde Ernährungsform in anderen Ländern durchsetzen konnte.

Erste Versuche mit einer neuen Ernährung

Da nun klar war, dass viele Krankheiten ernährungsbedingt sind, sollten neue Ernährungsweisen die Gesundheit der Gesamtbevölkerung verbessern – und zwar solche, die in den nordischen Ländern akzeptiert werden.

Die Einführung der als gesund bekannten mediterranen Ernährung in den nordischen Ländern gestaltete sich trotz der erwiesenen erheblichen gesundheitlichen Vorteile schwierig. Es gelang nur schlecht, mit nur einer allgemeinen Broschüre die Menschen

in nordischen Ländern dazu zu bewegen, sich mediterran zu ernähren. Dazu wären individuellere Maßnahmen wie persönliche Ernährungsberatung, eine manuelle Ausgabe der Broschüre sowie webbasierte Informationen notwendig gewesen.

Doch die Essgewohnheiten waren einfach zu verschieden. Während bestimmte Gemüsesorten und Fisch sowohl Teil der mediterranen als auch der nordischen Ernährungsweise waren, waren die Verwendung typisch mediterraner Lebensmittel wie Olivenöl oder bestimmter Früchte schwer zu vermitteln.

Andere Umstände, veränderte Ernährungsgewohnheiten

Dass eine Ernährungsweise nicht nur von Essgewohnheiten, sondern auch vom regionalen Angebot sowie der Erhältlichkeit und den Preisen der Lebensmittel abhängig ist, zeigte u.a. eine Studie an Studenten, die wegen eines Auslandsstudiums ihre Heimatregion verlassen hatten. Sie legten ihre üblichen Ernährungsgewohnheiten umständehalber ab. Griechische Studenten, die nun beispielsweise in Glasgow wohnten, aßen deutlich weniger Obst und Gemüse, als sie es von zu Hause gewohnt waren (363 statt 124 Gramm pro Tag), dafür aber mehr Kekse und Snacks. Als Grund nannten sie den höheren Preis und die mangelnde Bandbreite der gewohnten Lebensmittel sowie das Fehlen des gewohnten Geschmacks.

Die Studie zeigte also, dass Migranten ihre gesünderen Essgewohnheiten oft aufgeben, wenn sie in Gegenden wohnen, wo diese schwerer beizubehalten sind. Sie erklärt aber auch die mangelnde Akzeptanz bzw. die höhere Barriere, eine mediterrane Ernährung in nordischen Ländern zu etablieren.

Daher wurde klar, dass eine gesunde nordische Ernährung Lebensmittel beinhalten musste, die die

gleichen gesundheitsfördernden Wirkungen haben wie das Pendant aus der mediterranen Ernährung. [93] Und das ist möglich, wie viele Studien, Untersuchungen und letztlich auch die Praxis zeigen: Ob in Deutschland, Norwegen, Italien oder Griechenland – überall gibt es regionale Produkte, die gesund sind und gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe besitzen.

Leider konnte man die gesundheitsförderliche mediterrane Ernährung in Studien nicht auf nördlichere Länder wie Südengland, Schottland oder die Niederlande übertragen. Dazu unterschied sich de-

▼ Die nordischen Länder sind eine geografische und kulturelle Region in Nordeuropa und im Nordatlantik und schließen Dänemark, Finnland, Island, Norwegen und Schweden ein. Vor allem im englischsprachigen Raum wird als Synonym für die nordischen Länder der Begriff »Skandinavien« verwendet.

ren ursprüngliche Ernährung zu sehr von der mediterranen. Das lag zum einen an der mangelnden Verfügbarkeit nicht heimischer Lebensmittel und zum anderen am ungewohnten Geschmack. Genauso die regionalen und saisonalen Lebensmittel in nordischen Ländern unterschieden sich von denen, die man in südlichen Ländern üblicherweise bekam und aß. [99]

Eine neue nordische Ernährungsweise entsteht

Der Fragestellung, eine adäquate Ernährungsweise zu finden, nahmen sich die Forscher Elling Bere und Johannes Brug an. Sie wollten für die nordischen Länder eine ebenso gute wie gesundheitsfördernde und umweltfreundliche Ernährung schaffen, wie sie in den Mittelmeirländern existiert. [10] Weil viele Studien bereits gezeigt hatten, dass sich kulturell fremde Ernährungsweisen nicht einfach so auf eine



andere Kultur und Region übertragen lassen, sollte die bekannte mediterrane Ernährung aber nicht eins zu eins übernommen werden. Die Gründe waren vielfältig: Essgewohnheiten und Gerichte sind so ungewohnt, dass sie keine Akzeptanz finden, im Land nicht kultivierte oder angebaute Nahrungsmittel sind schwer zu beschaffen und teuer, und letztlich kann es nicht wünschenswert sein, dass sich die ganze Welt nur noch mediterran ernährt. Immerhin sind so viele tolle regionale und gesundheitsfördernde Lebensmittel überall zu finden!

Die Autoren wollten also eine regionale nordische Ernährung schaffen, die sowohl umweltfreundlich und realisierbar ist, als auch Akzeptanz in der Gesellschaft findet und schmeckt. Sie untersuchten im Folgenden zwei Ansätze. Im einen Fall sollten reichlich gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe enthalten sein, im anderen sollte das Essen als Ganzes betrachtet werden.

Ansatz 1: der Nordische Nährstoffschlüssel

Im ersten Ansatz lag die Betrachtung daher auf dem Nährstoffschlüssel der Lebensmittel, die zu den Nordic Nutrition Recommendations (Nordische Ernährungsempfehlungen; NNR)[19] führte. Die NNR sind das Ergebnis einer Zusammenarbeit zwischen Dänemark, Finnland, Island, Norwegen und Schweden und bieten wissenschaftliche Empfehlungen für bessere Ernährungsgewohnheiten und körperliche Aktivitäten. Zusätzlich sollen sie die Grundlage für die Inhaltsstoffangabe auf Produkten sein.

Leider ist dieser Weg allein, bei dem nur die Nährstoffe betrachtet werden, nicht besonders effektiv. Die gesundheitlichen Probleme der Bevölkerung sind nicht an einem reinen Nährstoffmangel festzumachen, sondern an dem, was und wie viel die Menschen essen (häufig ist es zu viel), und allgemein an ihren Essgewohnheiten.

Ein Beispiel macht es noch anschaulicher: Wie wir wissen, sind in den meisten Ländern Herz-Kreis-

lauf-Erkrankungen und Krebs die Hauptursachen von Morbidität (Erkrankungsrate) und Mortalität (Sterblichkeitsmaß). Die Ernährung ist ein direkter oder indirekter Einflussfaktor für diese und weitere (chronische) Erkrankungen. Einen klaren Zusammenhang zwischen der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln (NEM) wie Antioxidantien oder Omega-3-Fettsäuren und der Mortalität ließ sich beispielsweise in zwei Übersichtsarbeiten nicht feststellen und damit konnte kein Effekt der reinen Nährstoffsupplementation nachgewiesen werden.[11, 47] Das macht es sehr wahrscheinlich, dass nur die ganzen Lebensmittel (wie Früchte, Fisch oder Gemüse) und die Ernährungsweisen einen Einfluss auf das Risiko, bestimmte Krankheiten zu entwickeln, haben.

Ansatz 2: die nordische Ernährungsweise

Der andere Ansatz war daher, die Lebensmittel, das Essen selbst und die Ernährungsmuster zu betrachten. Der Ansatz entspricht auch dem Weg, nach dem wir fast alle intuitiv vorgehen. Wir wählen unser Essen nicht nach Nährstoffen aus, sondern unterteilen Lebensmittel in Gruppen, also Obst und Gemüse, Getreide wie Brot und Brötchen, Frühstücksrealien oder Müsli, Milchprodukte wie Käse, Quark, Joghurt und Milch, Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte und Eier. Außerdem Nüsse, Kerne und Samen, Öle, Fette sowie Getränke. Dies alles spiegelt sich in sogenannten Ernährungspyramiden (Seite 29), Tellerdiagrammen (Seite 30) und Ähnlichem wider. Die meisten Länderküchen bieten vier oder fünf Lebensmittelhauptgruppen, aus denen sich eine ausgeglichene, gesunde Ernährung erstellen lässt:

Lebensmittelgruppen in den meisten Länderküchen:

1. Brot, Reis, Getreide oder andere stärkehaltigen Lebensmittel
2. Obst und Gemüse
3. Milchprodukte
4. Fleisch, Fisch und entsprechende Alternativen
5. Öle und Fette

Wurzelgemüse

Küchensprachlich sind unter dem Begriff Wurzelgemüse nährstoffreiche Speicherwurzeln zusammengefasst, die ein unterirdisches Rhizom in Rüben- oder Zwiebelform bilden. Je nach Definition gibt es eine Überschneidung mit Knollengemüse oder stärkereichen Wurzeln und Knollen wie z. B. der Kartoffel. In nördlichen Ländern finden sich Speiserüben, Pastinaken, Möhren, Rote Bete, Petersilienwurzeln, Zwiebeln, Knollensellerie, Radieschen, Rettich und Schwarzwurzeln.

Pastinaken

Mit ihrem leicht süßlichen Geschmack sind sie für Babybreie beliebt. Mit oder ohne Schale können sie gekocht, gedämpft, angebraten oder frittiert werden. Gerieben, in Scheiben oder Würfel geschnitten schmecken sie auch roh. Man kann aus ihnen Suppen, Breie, Salat oder Pesto zubereiten.



Möhren

Heute gibt es sie wieder in der violetten Farbe der Wildform, die zugunsten eines süßeren Geschmacks in der orangefarbenen Variante weggezüchtet wurde. Das enthaltene Beta-Carotin wirkt u. a. antioxidativ. Am besten werden Carotinoide aufgenommen, wenn die Zellwände durch Kochen oder Pressen zerstört werden und Fett dazukommt. Möhren enthalten den verdauungsfördernden Ballaststoff Pektin.



Rote Bete

Sie waren lange etwas in Vergessenheit geraten, kommen jetzt aber wieder häufiger auf den Tisch. In ihnen finden sich reichlich Folsäure, Mineralstoffe wie Kalzium und Eisen sowie Vitamin C. Außerdem ist der zu den Flavonoiden zählende Phytonährstoff Betanin enthalten. Rote Bete sind fettarm und eignen sich daher gut für kalorienarme Gerichte.