

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 82 (2025)
Heft: 1-2

Artikel: Genusstrend : nordische Küche
Autor: Horat, Petra
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1082072>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 03.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Genusstrend: Nordische Küche

Warum eine spezielle Ernährungsweise aus den kühleren Gegenden Europas mittlerweile von Experten genauso geschätzt wird wie die «Mittelmeerdiet».

Text: Petra Horat

Zwölf Spitzenköche aus Dänemark, Norwegen, Schweden, Finnland und Island treffen sich in Kopenhagen. Sie wollen die nordische Küche revolutionieren. Einen Tag lang diskutieren sie, dann steht ihr Manifest der «New Nordic Kitchen»: Frisch, gesund, einfach und kreativ soll die künftige Ernährungsweise sein. Die Mahlzeiten sollen aus regionalen Lebensmitteln bestehen und den Wechsel der Jahreszeiten widerspiegeln. Sie sollen das Tierwohl fördern, der Natur Sorge tragen und die Selbstversorgung Skandinaviens stärken.

Das war im November 2004, und keiner der Beteiligten konnte damals wissen, dass die neue Ernährungskultur Millionen von Menschen begeistern würde, Einheimische ebenso wie Foodtouristen aus der ganzen Welt. Und dass Heerscharen von Köchen, Landwirten, privaten Kleinproduzenten, Hobbygärtnern, Kräutersammlern, Forschern, Lehrern, Politikern und Beamten aus ganz Skandinavien mithelfen würden, diese kulinarische Vision umzusetzen.

Wissenschaftlich begleitet

Zu den Geburtshelfern der Neuen Nordischen Küche zählt auch der Ernährungswissenschaftler Prof. Arne Artrup: 2009 rief der Direktor des Departements für Ernährung an der Universität Kopenhagen ein interdisziplinäres Forschungsprojekt ins Leben. Es prüfte die neue Ernährungsweise vier Jahre lang auf ihre Alltagstauglichkeit, Bekömmlichkeit, Qualität und Nachhaltigkeit. Fazit? «Die Neue Nordische Küche ist so gesund wie die mediterrane Küche», zeigte sich Arne Artrup überzeugt.

Tatsächlich sprechen mehrere Gründe dafür, dass sie eine ebenbürtige Schwester der mediterranen Ernährungsweise ist. Der wichtigste Grund: Beide Ernährungsformen stellen pflanzliche Lebensmittel in den Mittelpunkt, also Gemüse, Salat, Vollkorngetreide, Früchte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Kräuter, Pilze, Algen und Pflanzenöle.

In beiden Küchen werden Fleisch und Milchprodukte vorwiegend fettarm und sehr massvoll konsumiert. Nicht zuletzt bringen beide Ernährungsformen Wildgerichte und kulinarische Schätze aus dem Meer und einheimischen Süßgewässern auf den Tisch.

Parallelen zur Mittelmeerdiet

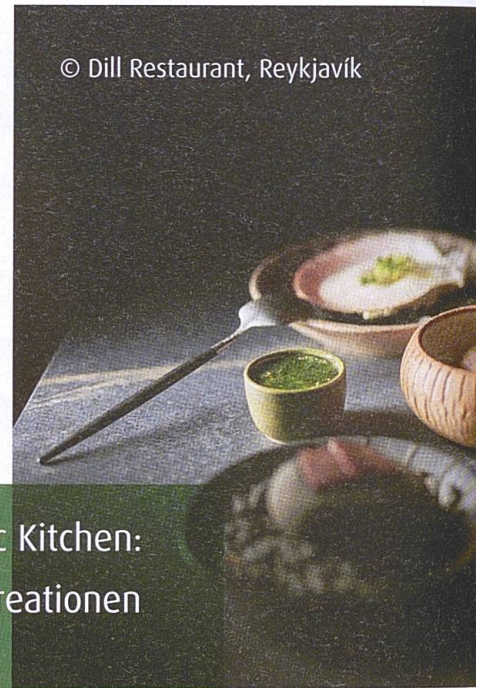
Eine solche Ernährungsstruktur hat gesundheitliche Vorteile, etwa die Stärkung des Immunsystems, die Verbesserung der kognitiven Leistungsfähigkeit, die Reduktion des Risikos für Schlaganfall und Herzinfarkt, die Senkung des Blutzuckerspiegels, die Prävention von Arteriosklerose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes mellitus Typ 2 sowie eine erhöhte Lebenserwartung.

Noch kann die Neue Nordische Küche besagte Wirkungen nicht vollumfänglich belegen. Dafür ist sie zu jung. Doch ihre Gemeinsamkeiten mit der hervorragend erforschten Mittelmeerdiet erlauben eine vorsichtig-optimistische Vorwegnahme künftiger Erkenntnisse. Darum empfehlen renommierte Ernährungsexperten wie beispielsweise die Hamburger Ernährungs-Docs (regelmässig in TV-Sendungen zu sehen auf NDR) ihren Patientinnen und Patienten, nordisch zu essen.

Kennzeichen und Zutaten der Neuen Nordischen Küche

- ❖ lokale und regionale Lebensmittel
- ❖ grösstmöglicher Anteil an biologisch angebauten Lebensmitteln
- ❖ Vollkorngetreide, die kälterestanter sind als Weizen, z. B. Roggen, Gerste, Dinkel und (teilweise) Buchweizen
- ❖ Wurzel- und Knollengemüse, die reich sind an Mineralien und Ballaststoffen, z. B. Rote Bete, Karotten, Kohlrabi, Schwarzwurzeln, Winterrettich, Rüben
- ❖ Kohlgemüse wie Rotkohl, Weisskohl, Grünkohl, Wirz, Rosenkohl, Brokkoli, deren Inhaltsstoffe darmgesund und krebspräventiv wirken
- ❖ Blattsalate und -gemüse, von denen manche rund ums Jahr wachsen, z. B. Spinat, Feldsalat, Nüsslisalat, Eisbergsalat, Zichorien, Federkohl, Mangold
- ❖ frische und getrocknete Kräuter, gerne auch aus Wald und (ungedüngter) Wiese
- ❖ Hülsenfrüchte wie Erbsen und Bohnen; diese sättigen gut und enthalten wertvolle Proteine, Mineralien und Ballaststoffe
- ❖ Nüsse und Samen, z. B. winterharte Baumnüsse, Haselnüsse, Sonnenblumensamen
- ❖ Rapsöl aus Bioanbau, Nussöl
- ❖ Pilze
- ❖ Blaubeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Moosbeeren, Preiselbeeren, Moltebeeren
- ❖ kältetolerante Stein- und Kernfrüchte, z. B. Äpfel, Birnen und Pflaumen
- ❖ Süsswasserfisch, Seefisch, Meeresfrüchte und Algen aus nördlichen Gewässern
- ❖ weisses Fleisch und Wild, massvoll konsumiert
- ❖ fettarme Milchprodukte, z. B. Joghurt, Skyr und Käse
- ❖ traditionelle Zubereitungsmethoden wie Niedrigtemperaturgaren in Ofen und Kochtopf sowie Fermentieren von Fisch, Wild und Gemüse.





New Nordic Kitchen: Gourmet-Kreationen aus Island

Nachhaltigkeit im Fokus

Besonders wichtig ist der Neuen Nordischen Küche die Nachhaltigkeit, also der achtsame und schonende Umgang mit der Natur. Da sie hauptsächlich auf regionale Lebensmittel und Zutaten setzt, verkürzen sich die Transportwege; kleine Lebensmittelanbieter werden gestärkt, die Selbstversorgung der Bevölkerung erhöht. Auch die Suche nach einheimischen Lebensmitteln und Wildkräutern in Garten, Feld und Wald spielt in der nordischen Küche eine wichtige Rolle und wirkt belebend auf die kulinarische Kreativität.

Die gleiche Achtsamkeit äussert sich auch in der Empfehlung, möglichst oft mit biologisch produzierten Lebensmitteln zu kochen sowie Fisch aus Wildfang und Fleisch aus nachhaltiger Produktion zu bevorzugen – nicht zuletzt, weil der Fischfang mithilfe von Supertrawlern die Meere plündert, während der Konsum von Fleisch aus Massentierhaltung die Abholzung der Regenwälder und die Bildung riesiger Mengen an klimaschädigenden Treibhausgasen befeuert.

Als Speiseöl gerne Bioraps

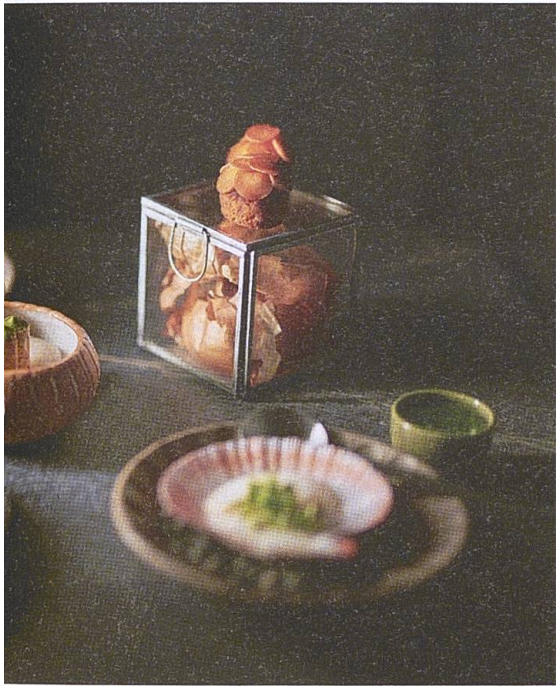
Einen eigenen Weg geht die Neue Nordische Küche auch bei den Speiseölen. Nördlich der Alpen wach-

sen nun mal keine Oliven. Deshalb setzt man auf Öle von Pflanzen aus nördlichen Regionen: auf Rapsöl, Nussöl und Algenöl.

Rapsöl kommt am häufigsten zum Einsatz. Die bitter schmeckenden und gesundheitlich bedenklichen Inhaltsstoffe wurden aus der Rapspflanze herausgezüchtet. Das «Gold des Nordens» enthält relevante Mengen von Vitamin K, das den Knochenstoffwechsel reguliert. Ausserdem zwei stark wirksame Antioxidantien, Betacarotin und Vitamin E, letzteres höher konzentriert als im Olivenöl. Auch der Gehalt an Omega-3-Fettsäuren ist beim Rapsöl höher als derjenige des Olivenöls. Zur Erinnerung: Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungshemmend und sind an einer Vielzahl körperlicher Prozesse beteiligt, etwa an der Synthese von Eiweiss, am Zellstoffwechsel, an der Bildung von Abwehrzellen, an der Regulierung der Blutfettwerte und der Prävention chronischer Entzündungen.

Fazit zur Neuen Nordischen Küche

Die Neue Nordische Küche ist frisch, vielfältig, grün und bodenständig. Ihre diätetischen Empfehlungen sind etwas strenger als die behördlich-offiziellen Ernährungsrichtlinien der skandinavischen Länder.



Diese wurden letztmals 2023 im Rahmen eines grossen Updates aktualisiert. 400 Forscher hatten vorgängig im Auftrag des «Nordic Council of Ministers» Tausende von wissenschaftlichen Ernährungsstudien analysiert.

Schmackhaft ist der Küchentrend auch. Seit der Implementierung der «New Nordic Kitchen» werden skandinavische Küchenchefs zusehends mit Michelin-Sternen dekoriert und räumen beim renommierten «Bocuse d'Or» reihenweise Siegermedaillen ab. Rezepte aus der Sterneküche wie z. B. «Steinkrabben mit Meersenf und Herzmuschelgelee» oder «Boullion aus gedämpfter Birke mit Pfifferlingen und Haselnüssen» lassen die Herzen vieler Gourmets höher schlagen.

Dabei schmeckt auch die normale nordische Alltagsküche fein. Etwa in Form einer vegetarischen Kohlroulade, einer frischen Forelle auf Rahmspinat oder eines Rote-Bete-Feldsalates mit Roggenbeeren und Skyr-Sauce. Keine Frage: Die Neue Nordische Küche lädt zum gesunden und lustvollen Experimentieren ein!

Tipps zum Rapsöl

- ❖ Rapsöl kauft man am besten in Bioqualität. Der höhere Preis belohnt den sehr aufwendigen, nachhaltigen und ökonomisch betrachtet riskanten Anbau von biologischem Raps. Wichtig zu wissen: In der intensiven Landwirtschaft wird Raps mit hochgiftigen Pestiziden behandelt.
- ❖ Rapsöl muss bei Raumtemperatur, luftdicht und geschützt vor Licht aufbewahrt werden, am besten in Dunkelglasflaschen. Es reagiert empfindlich auf Oxidation und bildet dann freie Radikale.
- ❖ Idealerweise kleinstmögliche Packungsgrössen kaufen und geöffnete Flaschen rasch aufbrauchen! Im Reformhandel sind 1,5-dl-Flaschen erhältlich.
- ❖ Kalt gepresstes Rapsöl eignet sich für die kalte und schonend erwärmte Küche. Bei Temperaturen über 110 Grad Celsius sollten Sie zu Rapsöl mit einem erhöhten Gehalt an Ölsäure greifen, zu sogenanntem High Oleic Oil.
- ❖ Für Kleinkinder und Babys ist Rapsöl aufgrund der darin enthaltenen Spuren von Erucasäure ungeeignet. Gute Alternativen sind Weizenkeimöl und Algenöl (z. B. aus Dulse-Algen, das gilt in Skandinavien quasi als Naturheilmittel).

