

Die hügelige Welt des sauren Herings

Weltnaturerbe und spezielle Delikatessen an der Hohen Küste in Nordschweden

VON LISA ARNOLD

Örnsköldsvik. Wenn man bedenkt, wie groß Schweden ist und wie viel unberührte Natur es dort gibt, ist es eine Überraschung, dass es bisher nur die Hohe Küste auf die Weltnaturerbe-Liste der Unesco geschafft hat. Der spektakuläre Küstenabschnitt liegt am Bott-nischen Meerbusen – dem nördlichen Teil der Ostsee – und bildet zusammen mit der größtenteils finnischen Inselgruppe Kvarken die länderübergreifende Welterbestätte Schärenküste – Kvarken-Archipel.

Im Fachjargon der Unesco ist die Hohe Küste ein „Paradebeispiel der Isostasie“: dem Gleichgewicht zwischen Erdkruste und dem darunterliegenden Erdmantel. Einfacher ausgedrückt: Die Landschaft entlang der höchsten Küste der Welt wurde vor fast 10.000 Jahren geformt. Als nach der Eiszeit der drei Kilometer dicke Gletscher abschmolz, begann das Land sich zu heben. Der höchste Punkt liegt – derzeit – knapp 300 Meter über dem Meeresspiegel.

Noch immer „wächst“ die Hohe Küste jährlich um einen knappen Zentimeter und hat damit eine der aktivsten Landhebungen in der ganzen Welt. Diesem Phänomen verdankt die Region ihren Namen. Die Hohe Küste ist aber keine gerade Linie, sondern eine zerfurchte Landschaft mit Buchten, Fjorden, Bergen, Felsen, Inseln und Schären. Nirgendwo sonst in Schweden kann man so hochsteigen und gleichzeitig so nah am Meer sein.

Man muss aber kein Geologe sein, um den Reiz der Region zu schätzen. Ein Abstecher zur Hohen Küste – etwa auf der Durchreise nach Lappland – lohnt sich für alle, die die raue Natur von Nordschweden erkunden möchten.

Durch das Unesco-Weltnaturerbe zieht sich der 130 Kilometer lange Wanderweg Höga-Kusten-Leden. Er ist in 13 Etappen eingeteilt, die an der Höga-Kusten-Brücke bei Härnösand starten und in der Küstenstadt Örnsköldsvik enden. Viele Wanderer schaffen zwei bis drei Etappen am Tag und durchschreiten die Hohe Küste so in einer knappen Woche. Das hängt allerdings davon ab, wie viele der blau markierten Abstecher man sich



Die Slättalspalte ist ein fotogenes Wahrzeichen der Region in Nordschweden. Wanderer können 200 Meter durch die Spalte spazieren, die 30 Meter in die Höhe ragt. FOTO: LINDA ÅKERBERG

südlichen Eingang in den Nationalpark führt. Dieser beliebteste Abschnitt des gesamten Höga-Kusten-Wanderweges führt nämlich zu einem beeindruckenden und fotogenen Wahrzeichen der Region: der Schlucht Slättalskrevan. Die Slättalspalte ist eine 200 Meter lange Gasse durch einen Felsen, wobei die rötlich schimmernden Granitwände zu beiden Seiten 30 Meter in die Höhe ragen.

Der Höhepunkt der Hohen Küste ist – im wahrsten Sinne des Wortes – der 295 Meter hohe Berg Skuleberget, etwa auf halber Strecke des Wanderweges zwischen der Höga-Kusten-Brücke und Örnsköldsvik. Am Fuße des Berges liegt das Besucherzentrum Naturum. Derzeit gibt es in Schweden 33 solche „Naturräume“ in Nationalparks und Naturschutzgebieten. Sie sind in modernen, ja richtig spektakulären Gebäuden untergebracht und stellen die Natur und deren Bewohner in der jeweiligen Region vor. Kinder und auch Erwachsene können dort einiges lernen, bevor sie selbst ins Grüne aufbrechen. Aus allen Himmelsrichtungen starten Wanderwege hinauf auf den Skuleberg: vom

kurzen, knackigen Grottenweg bis hin zum entspannten, zweieinhalb Kilometer langen Höga-Kusten-Steig. Oben kann man sich in der Toppstugan („Gipfelhütte“) stärken. Von der Terrasse aus hat man die beste Aussicht im ganzen Gebiet der Hohen Küste: Den Wanderern liegen die Ostsee und mehrere Inseln zu Füßen.

Die östliche, zum Meer gewandte Seite des Skulebergs schießt fast senkrecht in die Höhe, was ihm eine markante Silhouette verleiht. Diese 250 Meter hohe Felswand ist bei Kletterern beliebt. Beim Besucherzentrum starten mehrere Klettersteige hinauf auf den Gipfel mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Zusammen bilden sie die längste Via Ferrata Europas. Den leichtesten Weg mit dem internationalen Schwierigkeitsgrad B kann sich jeder zutrauen, der zwischen 40 und 140 Kilogramm wiegt und keine Höhenangst hat.

Von der Besteigung des Skulebergs sind es 20 Wander- oder Autokilometer bis zur Halbinsel Köpmanholmen, die etwas nördlich vom Nationalpark Skuleskogen in die Ostsee ragt. Dort legt das ganze Jahr über die Fähre



Soll eine Delikatesse sein, ist aber nicht jedermanns Sache: Surströmming, fermentierter Hering, wird in Nordschweden gern verzehrt. FOTOS: LISA ARNOLD

M/F „Ulvön“ ab, die die Inseln Trysunda und Ulvön anfährt – zwei Perlen im Schären-garten der Hohen Küste.

Auf Trysunda ist eines der ältesten Fischerdörfer des Landes erhalten: Im 16. Jahrhundert ließen sich dort die Gävle-fischer nieder, um Hering zu fischen. Diese Fischer aus der mittelschwedischen Stadt Gävle hatten bis ins späte 18. Jahrhundert ein vom König ausgestelltes Monopol auf den gesamten Fischfang entlang der 2000 Kilometer langen Küstenlinie bis nach Örnsköldsvik (das wie die meisten nordschwedischen Städte erst später gegründet wurde). Den Sommer verbrachten sie in ihren Fischerdörfern im Norden, und im Herbst verkauften sie ihren Fang in Mittelschweden.

Hering ist ein Klassiker der schwedischen Küche – in allen Darreichungsformen: paniert, gebraten, gebacken und eingelegt. Eine spezielle Variante ist der berühmte-berühmte Surströmming, saurer Hering, wobei

bung hat vor ein paar Jahren das Restaurant Fiskevisten eröffnet, das im Sommer auf der Veranda Surströmming serviert. Und das einzigartige Surströmming-Museum erzählt (geruchlos, aber anschaulich) die Geschichte der Delikatesse.

Auf dem Weg dorthin passiert man Skagshamn, wo Johan Berlin Surströmming unter der Marke „Röda Ulven“ produziert. Im Frühling werden mehrere Tonnen Salz geliefert, dann kommen die eigenen Fischkutter mit Hering von der Ostseeküste Lapplands. Und im Sommer packen Schulkinder mit am, um den fertig vergorenen Fisch in Dosen abzu-füllen.

Ob Johan Berlin die Delikatesse nach Jahren im Geschäft noch riechen kann? „Oh ja! Ich bekomme nicht genug davon. Wissen Sie, in unserer Region ist Surströmming ein ganz normales Lebensmittel.“

Genau in dieser Ursprünglichkeit liegt die Anziehungskraft der Hohen Küste: In Nord-schweden verändert sich die Gesellschaft langsamer, das Leben ist ländlicher und die Hotels sowie Gaststätten sind uriger. Ein Bewusstsein für das Kulturerbe und Stolz auf die herausragende Landschaft gibt es den- noch, spätestens seit der Ernennung zum Welterbe vor 21 Jahren. Zugängliche Natur und authentische Bewirtung hinterlassen bleibende Eindrücke.

„Ich bekomme nicht genug davon. In unserer Region ist Surströmming ein ganz normales Lebensmittel.“

Johan Berlin, Produzent des fermentierten Herings

der Fisch als ganzer oder in Filets durch Milchsäuregärung haltbar gemacht wird. Mit anderen Worten: Der Fisch fermentiert, dass sich die Dosen biegen. Dabei entsteht ein charakteristischer fauliger Geruch, wegen dem man Surströmming nur unter freiem Himmel essen sollte. Die Spezialität wird zwar ausschließlich im Sommer hergestellt (aus Ostseeheringen, die im Frühling gefischt werden), ist aber das ganze Jahr über im Supermarkt erhältlich. Bei der jährlichen Surströmming-Premiere im August begrüßen die Einheimischen den neuen Jahrgang mit Picknicks der besonderen Art.

Die Insel Ulvön gilt als Hochburg des sauren Herings. Auch dort haben die Gävle-fischer im 16. Jahrhundert ein Fischerdorf ge-gründet, das noch heute bilderbuchartig an-mutet. Die Lilla Salteri („Kleine Salzerei“) produziert Surströmming vor Ort und bietet im Sommer Verkostungen an. So schlimm ist Surströmming gar nicht: Wer nicht gerade die Nase in eine zimmerwarme Dose hängt, steckt den Geruch leicht weg, und der Ge-schmack ist vor allem salzig – als ob man di- rekt ins Meer beißt.

Eine weitere fischige Ecke der Hohen Küste ist die pittoreske Halbinsel Skeppsmalen. Auch dort sind rote Fischerhütten erhalten, daneben eine kleine Kapelle sowie Högbergs-gården, das Sommerwohnhaus eines Gävle-fischers. In dieser traditionsreichen Umge-



Nordschweden

Anreise: Flug über Stockholm nach Sundsvall-Härnösand mit SAS. Im Sommer fahren Busse in die Natur (unter anderem der „Welterbebus“ Världsarvsbussen) des örtlichen Verkehrsver-bundes Din Tur. Ein Mietauto erleichtert das Herumkommen jedoch ungemein. Die Auto-bahn E4 von Stockholm nach Nordschweden verläuft durch die Region Höga Kusten.

Reisezeit: In der Haupturlaubszeit zwischen Ende Juni und Mitte August ist es am wärmsten und die Tage sind am längsten.

Einreise und Corona-Lage: Es besteht weiter-hin eine Reisewarnung für ganz Schweden, denn das Land ist als Hochinzidenzgebiet ein-gestuft. Mit Antigen- oder PCR-Test kann man aber einreisen. In Deutschland gelten die ent-sprechenden Test- und Quarantäneregeln für Reiserückkehrer.

Unterkunft: Das Hotel Höga Kusten liegt direkt neben der Höga-Kusten-Brücke und am Beginn des Höga-Kusten-Wanderweges. Es gibt eine gut bestückte Besucherinfo mit Kar-ten und Broschüren zu den Highlights der Re-gion. Die Anlage Friluftsbym mit Campingplatz und Ferienhütten am Fuße des Skulebergs ist die erste Wahl für Wanderer. Es werden auch Kajaks und Kanus vermietet.

Informationen: Der ins Deutsche übersetzte Reiseführer „Höga Kusten“ von Steven Ekholm (Calazo Verlag) kennt alle Wanderwege, die besten Abstecher und lohnende Paddeltouren. Die Webseite der Region gibt einen Überblick über Sehenswürdigkeiten, Unterkünfte und Restaurants – größtenteils auf Deutsch. Infos unter www.hogakusten.com/de. GEM

„Nicht stören und nichts zerstören.“

Regel für das Verhalten in der schwedischen Natur

gönnt, die abseits des Weges zu Seen, Inseln und Aussichtspunkten führen.

In Schweden haben alle Menschen – dem Jedermannsrecht sei Dank – freien Zugang zur Natur: Man kann herumstromern, wo man möchte, nach Lust und Laune Beeren, Pilze und Kräuter pflücken und auch wild campen. Dass man dabei Anwohner sowie Flora und Fauna respektiert und keinen Müll zurücklässt, ist Ehrensache. Als Daumenregel für das Verhalten in der schwedischen Natur gilt: „Nicht stören und nichts zerstören.“ In Naturschutzgebieten gelten indivi-duelle Regeln, die man im Internet oder vor Ort an Infotafeln erfährt.

Wer von den 13 Etappen bloß eine einzige schafft, ist mit der Nummer 9 gut beraten, die durch den Nationalpark Skuleskogen ver-läuft. Die gesamte Hohe Küste mag zum Unesco-Welterbe gehören, doch nur ein klei-ner Teil davon steht auch als Nationalpark unter Naturschutz.

Der Skulewald wurde 1984 zum National-park erklärt, um die „hügelige Küstenland-schaft mit Wäldern, Felsen und einem Gra-benbruch, in der sich Vegetation und Tier-welt frei entwickeln, in unberührtem Zu-stand zu bewahren“. Mit einer Fläche von 2360 Hektar – etwa elfmal der Bremer Bür-gerpark und Stadtwald zusammen – zählt der Skuleskogen zu den Zwergen unter den 30 schwedischen Nationalparks, doch auf diesen „engen“ Raum passt eine Menge na-türliche Vielfalt. Stark ausgetreten sind die ersten drei Kilometer des Pfades, der vom



FOTO: LISA ARNOLD

Auf Fels gebaut: der Leuchtturm am Weg in Skagsudde.



Eine Wanderung auf dem Hohen-Küsten-Wanderweg führt immer entlang am Was-ser.