

Vom Kopenhagener Großstadtleben zum ländlichen Fredmosen-Idyll

2021 zog Marie Aktor von Kopenhagen nach Langeland. Nachdem sie die Insel nur ein einziges Mal besucht hatte. In ihrem Haus in Fredmosen entwickelt sie jetzt Rezepte für leckere Limonaden, Marmelade, Chutney und alles, was sie sonst noch aus den Beeren und Früchten, die sie in ihrem Garten erntet, machen kann.

Winter 2021. Corona hat das Land erneut in den Lockdown gezwungen, und Marie Aktor sitzt wieder in ihrer kleinen Wohnung in Kopenhagen, nachdem sie von ihrem Job als Servicekraft nach Hause geschickt worden war. Da fasste sie einen Beschluss: Keine Winter mehr in Kopenhagen. Sie hatte schon seit längerer Zeit der Stadt den Rücken kehren wollen und hatte eigentlich Südfünen angepeilt. Dann erfuhr sie, dass ein ehemaliger Bekannter aus der Musikbranche, Carsten Holm, das Café Gaardhaven in Rudkøbing eröffnen wollte. Nach einem einzigen Besuch war die Entscheidung gefallen, und im Mai 2021 packte Marie ihr ganzes Leben in Kopenhagen in einen Lieferwagen und brach auf zur langen Insel.

„Ich hatte eigentlich gedacht, dass ich mich ein wenig auf der Insel umschauen müsste, bevor ich mich entschied“, erzählt Marie. „Aber das Wetter war wirklich lausig, als ich das erste Mal dort war, also traute ich mich nicht. Was, wenn ich meine Meinung ändern würde?“, lacht sie.

Ein echtes Idyll

Zuerst arbeitete sie im Café Gaardhaven, das im Juni 2021 eröffnet wurde, und wohnte in der Wohnung über dem Café. Aber im Herbst zog sie nach Fredmosen, etwa auf halber Strecke zwischen Humble



Foto: Jakob Damsbo



und Bagenkop, in ein altes Fachwerkhaus aus dem Jahr 1850 am Ende eines 400 m langen Feldwegs. Keine Nachbarn und das Gebiet steht seit Anfang der 80er Jahre unter Naturschutz. Genau die Idylle, nach der Marie gesucht hatte, als sie die Hauptstadt verließ.

„Das ist ja genau das, was Langeland ausmacht. Es ist Teil der modernen dänischen Gesellschaft, aber gleichzeitig gibt es eine gewisse Nostalgie“, sagt Marie. „Es klingt zwar ein bisschen nach einem Klischee, aber es erinnert doch stark an die Romantik der Morten-Korch-Romane.“

Im Garten des Hauses gibt es viele Beerensträucher und Obstbäume, und so begann Marie zu ernten und einzufrieren, was das Zeug hielt. Sie wusste nicht genau, wofür sie all das verwenden sollte, aber es sollte nichts verschwendet werden. Und sie hatte es schon immer geliebt, Rezepte zu erfinden und zu kochen, also würde ihr schon etwas einfallen.

Geburtsstunde der Marke Fredmosekone

Aus diesem „etwas“ wurde plötzlich, offiziell ab Anfang 2023, die Marke Fredmosekone, zu Deutsch „Fredmose-

Frau“. Es begann eigentlich damit, dass sie eine Rhabarberlimonade, die sie schon seit Jahren zubereitet, ins Café Gaardhaven mitbrachte, wo sie vom ersten Tag an einen Platz auf der Speisekarte erhielt – sowohl als Einzelgetränk als auch als Komponente von Mixgetränken. Und dann ging es richtig los: Pflaumen wurden zu Barbecue-Sauce, Quitten zu Gelee mit Chili, Johannisbeeren zu Chutney.

„Ich habe es schon immer geliebt zu kochen und Rezepte zu entwickeln“, erzählt Marie. „Als Grundprinzip gilt, dass so viel Geschmack wie möglich darin sein soll. Denn je mehr Geschmack, desto weniger braucht man.“

Mit Ausnahme der Rhabarberlimonade wird grundsätzlich kein Produkt das ganze Jahr über produziert – oder zumindest nicht in so großen Mengen. Es hängt immer davon ab, welche Rohstoffe Marie zur Verfügung hat und wie viel sie produzieren kann. Sie testet die Rezepte bei sich zu Hause in Fredmosen und produziert in der Küche im Café Haven auf dem Gut Skovsgaard, wo sie auch arbeitet – und wo es möglich ist, die Produkte der „Fredmose-Frau“ zu probieren und zu kaufen. Alle Arbeitsschritte erfolgen von Hand – Ernte, Produktion, Etikettendruck und alles dazwischen – und sie arbeitet kontinuierlich an der Planung des Jahresverlaufs.

„Mein Ausgangspunkt ist das, was mein Garten bietet und was mir selbst gefällt“, sagt sie. „Das ist mein Spielplatz.“