

I cóż, że ze Szwecji

SZWEDZKA KUCHNIA W TWOIM DOMU



GOTUJ - NIE MARNUJ!

SPIS TREŚCI

Kuchnia szwedzka, czyli z czym to się je? 4

NA SŁONO

Placek *raggmunk* 11
Gravlax 13
Tost Skagen 15
Sałatka *gubbröra* 17
Zapiekanka „pokusa Janssona” 19
Szwedzkie klopsiki *köttbullar* 21
Klopsiki wegetariańskie 23
Śledzie po szwedzku 25
Filet śledziowy w sosie rozmarynowo-jagodowym 26
Pieczywo chrupkie *knäckebröd* 29
Zapiekanka *västerbottenpaj* 31
Pszenne ślimaczki z nadzieniem z obierek z warzyw 33

NA SŁODKO

Gofry 37
Bułeczki szafranowe *saffransbullar* 39
Pierniczki imbirowe *pepparkakor* 41
Grzane wino *glögg* 43
Ciasteczka czekoladowe *chokladsnittar* 45
Klasyczne szwedzkie *semle* 47
Szwedzkie ciasto czekoladowe *kladdkaka* 49
Ciasto jagodowe *blåbärskaka* 51
Tort *prinsesstårta* 53
Ciasto jabłkowe *fyriskaka* 57
Kulki czekoladowe *chokladbullar* 59
Ciasto truskawkowe *jordgubbskaka*
z kremem cytrynowym *lemon curd* na *Midsommar* 61
Krem cytrynowy *lemon curd* 61

PRZEPISY BLOGEREK

Agnieszka Eriksson

Szwedzkie bułeczki drożdżowe
z nadzieniem kardamonowym *kardemumabullar* 65

Magdalena Gendźwił

Cynamonówki 69

Lorentyna Mikulska

Ciasto *sandkaka* 73

Edyta Kusińska

Ziemniaki *hasselback* 75
Rozmowa z Michałem Godyniem,
szefem kuchni w rezydencji ambasadora Szwecji 79

KUCHNIA SZWEDZKA, CZYLI Z CZYM TO SIĘ JE?

Jakie macie skojarzenia z kuchnią szwedzką? Czy są to klopsiki z popularnej sieci sklepów meblowych albo bułeczki cytrynowe ze szwedzkich bajek? A może tradycyjny śledź lub popularne chrupkie pieczywo?

Wszystko się zgadza! Te przysmaki często goszczą na szwedzkich stołach. Jednocześnie szwedzka sztuka kulinarna to coś o wiele więcej!

Wraz z Michałem Godyniem, szefem kuchni w Rezydencji Ambasadora Szwecji zapraszamy Was do świata szwedzkich potraw. Zaprezentowane w tym e-booku przysmaki możecie wykonać samodzielnie, w polskich warunkach i z polskich produktów. Znajdziecie wśród nich zarówno prawdziwe szwedzkie klasyki, jak i przepisy trochę mniej znane.

Do współpracy zaprosiliśmy także polskie blogerki kulinarne, które podzieliły się swoimi autorskimi przepisami na szwedzkie dania.

E-book zawiera również porady w duchu *zero waste*, czyli w skrócie: jak gotować, by nie marnować.

Zapraszamy do wspólnego gotowania!





Szwedzkie inspiracje

Ważnym elementem szwedzkiej kultury kulinarnej jest dostęp do świeżych produktów lokalnych, pozyskiwanych z gospodarstw rolnych, lasów, długiego pasa wybrzeża oraz licznych rzek i jezior. Rozległe połacie kraju są nieskażone cywilizacją, a dzięki prawu do swobodnego korzystania z bogactw przyrodniczych każdy Szwed może swobodnie wędrować po lasach, zbierając jagody, zioła i grzyby. Najwięksi szwedzcy mistrzowie patelni w swoich restauracjach nierzadko serwują właśnie samodzielnie zebrane bogactwa natury.

W regionalnej kuchni często gości dziczyzna. Południowe i wschodnie wybrzeże kraju, jak również rzeki i jeziora dostarczają wielu gatunków ryb, takich jak okoń, śledź, łosoś i pstrąg; z kolei wyspy leżące u zachodniego wybrzeża słyną z małży.

Nieprzerwanie w modzie są rodzime chleby o długim okresie przydatności, na przykład żytnie razowce, pieczywo chrupkie i suchary.

Nie słabnie również fascynacja Szwedów warzywami korzeniowymi, na przykład ziemniakami i burakami, niegdyś przechowywanymi w ziemnych piwniczkach. Wielką popularnością cieszą się przetwory z kwaśnego mleka, spożywane na śniadanie z płatkami zbożowymi. Warto też wspomnieć, że Szwedzi są w światowej czołówce pod względem ilości zjedanego sera.

Tradycja kontra innowacje

Zamiłowanie do uświęconych tradycją potraw to jedno, ale sposoby łączenia składników to coś zupełnie innego. Wiecznie głodni nowych idei i inspiracji, Szwedzi potrafią zestawiać tradycyjne

składniki w niespotykane wcześniej dania i przepisy. Dzięki temu rodzima kuchnia może ewoluować, nie tracąc łączności ze swoimi korzeniami. Fenomen ten przykuł uwagę tak niegdyś przewidywalnej kulinarnej Europy, o czym świadczą nowo powstałe (zarówno w Szwecji, jak i za granicą) szwedzkie restauracje, sukcesy Szwedów na międzynarodowych konkursach kulinarnych, takich jak olimpiada kulinarna w Erfurcie czy Bocuse d'Or, czy choćby zainteresowanie kuchnią szwedzką pism kulinarnych i pasjonatów gotowania na całym świecie.

Jednocześnie wśród szwedzkich restauracji można zauważyć wiele pizzerii, tajskich knajpek oraz lokali serwujących hamburgery czy kebaby. Nie kupimy w nich wędzonego łososa ani maliny moroszki, ale z drugiej strony przybytki te świetnie pokazują, że Szwedzi są ciekawi, co jada się w innych zakątkach świata. W znacznej mierze do poszerzenia szwedzkiego jadłospisu przyczyniają się imigranci, przywożący własne tradycje i smakołyki. To właśnie owo spotkanie się różnych tradycji żywieniowych, ludzi i idei stanowi o istocie szwedzkiej kuchni.

Zero waste

Niezwykle ważnym elementem współczesnej kuchni szwedzkiej jest zasada niemarnowania jedzenia. Walka z marnowaniem żywności stanowi istotny obowiązek w wymiarze ekologicznym, moralnym i ekonomicznym. Produkcja żywności pochłania ogromne zasoby i jest odpowiedzialna za takie katastrofy ekologiczne, jak nadmierne nawożenie. I chociaż jedna trzecia żywności produkowanej na świecie jest marnowana, ponad 800 milionów ludzi cierpi głód. Ograniczenie ilości marnowanego jedzenia o 25 procent pozwoliłoby wyżywić dodatkowe 870 milionów ludzi rocznie.

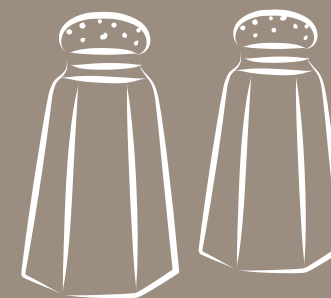
Do marnotrawstwa żywności dochodzi na kilku różnych etapach łańcucha żywnościowego: u producentów, hurtowników i dostawców, a także



w supermarketach, restauracjach i gospodarstwach domowych. W największym stopniu do zjawiska tego przyczyniają się konsumenci. Wśród odpadów żywnościowych znajdują się te, które nie nadają się do spożycia, jak kości i pestki, ale także takie produkty spożywcze, jak poobijane owoce oraz przeterminowane produkty mleczne, które wciąż jak najbardziej nadają się do jedzenia.

Zgodnie z krajowymi celami środowiskowymi przyjętymi przez władze Szwecji w 2018 roku co najmniej 50 procent odpadów żywnościowych odbieranych z gospodarstw domowych, placówek zbiorowego żywienia, sklepów i restauracji ma być poddawane recyklingowi biologicznemu i przetwarzane w nawozy. Co najmniej 40 procent odpadów żywnościowych ma przechodzić obróbkę z odzyskiem energii.

Mamy nadzieję, że zawarte w tym e-booku porady zero waste pomogą Wam osiągnąć Wasze własne cele i sprawią, że w Waszej kuchni nic nie będzie się marnowało.



NA SŁONO



PLACEK RAGGMUNK

Raggmunk to szwedzki placek ziemniaczany, smażony na maśle, podawany z boczkiem i – uwaga – konfiturą z brzoszyny.

Placek ziemniaczany na zimowe dni

Placków *raggmunk* nie da się przyrządzić z młodych ziemniaków, gdyż ziemniaki zebrane wczesnym latem nie zawierają dostatecznej ilości skrobi, by ciasto miało zwartą konsystencję. To zresztą nie ma większego znaczenia, jeśli uzmysłowimy sobie, że jest to typowe sycące danie sezonu zimowego.

Im placek ma bardziej chrupiące i „maślane” krawędzie, tym jest smaczniejszy. Ważne, żeby ciasto nie było za cienkie. Jeśli do ciasta dodamy odrobinę posiekanej cebuli, ten szwedzki placek będzie nazywał się „francuskim”.

Składniki (4-6 porcji):

- 1 jajko
- 90 g mąki pszennej
- 300 ml mleka
- 2 łyżeczki soli
- 800 g ziemniaków
- 50 g masła
- 400–500 g boczku
- surowa zblendowana borówka brusznica

Przygotowanie:

Wyrób ciasto, mieszając jaja, mąkę i mleko do uzyskania jednolitej masy. Posól. Ziemniaki obierz, zetrzyj na tarce i połącz z ciastem. Niewielkie placuszki smaż na maśle, z obu stron, aż się zrumienią. Usmaż plastry boczku, aż nabiorą chrupkości. Podawaj z surową zblendowaną borówką brusznicą.

Wskazówki zero waste

- Nie wyrzucaj obierek z ziemniaków!
- Z umytych obierek z ziemniaków można przyrządzić pyszne chipsy. Usmaż je po prostu na głębokim oleju.
- Innym pomysłem może być *chutney* z obierek: Do 200 g cienkich obierek ziemniaczanych dodaj 100 g cukru i 300 ml wody oraz jedno ziarnko kardamonu zielonego w szypułce. Wszystko włóż do garnka i gotuj na małym ogniu, co jakiś czas mieszając, aż do odparowania większości wody i miękkości obierek. Wszystko delikatnie wymieszaj, tak aby cukier delikatnie się skarmelizował na lekko złoty kolor. Zdejmij garnek z ognia i odstaw do wystygnięcia. Do tak przygotowanego *chutney* możesz dodać borówkę brusznicę lub rokitnik bez pestek, co pozwoli uzyskać słodko-kwaśny smak.



GRAVLAX

Gravlax, czyli łosoś peklowany w soli, cukrze i koperku często gości na szwedzkich stołach. Aby w pełni docenić jego smak, warto skosztować kilka plasterków samego łososia, bez dodatków. *Gravlax* to również doskonała przystawka.

Delikatny łosoś marynowany w koperku

Gravad lax, czyli łososa marynowanego w koperku najlepiej podawać z musztardą – zwyczaj ten przywędrował z Francji. Ta potrawa, obok marynowanego śledzia, swego czasu budziła podejrzenia turystów. Surowa ryba? Czy to nie zaszkodzi? Dziś łosoś marynowany w koperku to popularny przysmak także poza granicami Szwecji.

Składniki (6 porcji):

- 750 g świeżego filetu z łososia ze skórą
- 85 g cukru
- 120 g soli
- 8 łyżek stołowych koperku
- 1 łyżeczka białego pieprzu

Sos:

- 2 łyżki stołowe szwedzkiej musztardy (jeśli nie masz szwedzkiej musztardy, użyj innej słodkiej i łagodnej, np. bawarskiej)
- 1 łyżeczka musztardy *dijon*
- 2 łyżki stołowe cukru
- półtorej łyżki stołowej octu winnego z czerwonego wina
- sól, pieprz biały
- 200 ml oleju o neutralnym smaku (nie może to być oliwa z oliwek)
- siekany koperek

Przygotowanie:

Aby zminimalizować ryzyko związane ze spożyciem surowej ryby, warto uprzednio łososa zamrozić. Po rozmrożeniu usuń z ryby łuski i ości, pozostawiając skórę. Natnij skórę w kilku miejscach, żeby marynata od spodu przeniknęła do ryby. Wymieszaj sól, cukier i pieprz. Tak przygotowaną mieszanką oprósz spód i wierzch łososia, dodając też obfitą ilość koperku. Filet ułóż w szklanym naczyniu i przykryj obciążoną deską do krojenia. Marynuj przez 2-4 godziny w temperaturze pokojowej. Następnie odstaw do lodówki na 24-48 godzin, parokrotnie przewracając filec na drugą stronę. Wypłucz łososa w zimnej wodzie i ponownie oprósz koperkiem. Krój na cienkie plasterki, ale nie zagłębiając się do skóry, żeby nie odkroić ciemnego mięsa.

Marynowany w koperku łosoś podaje się z sosem *hovmästarsås*.

Przygotowanie sosu:

Wymieszaj musztardę, cukier i ocet, doprawiając solą i świeżo zmielonym pieprzem. Mieszaj energicznie trzepaczką różgową lub przy pomocy miksera ręcznego, cienką miarową strużką dolewając olej. Kiedy sos uzyska konsystencję majonezu, dodaj posiekany koperek.

Wskazówki *zero waste*

Jak wykorzystać skórę z łososia?

Pokrój skórę w plastry o szerokości 3 cm i usmaż na głębokim oleju na chrupko. Uwaga! Skóra może w wysokiej temperaturze „strzelać”, więc naczynie, w którym ją smażyjemy należy przykryć pokrywką. Tak usmażoną skórę wykładamy na talerz wyścielony ręcznikiem papierowym. Podajemy jako element dekoracyjny lub jako dodatek do sałatki.



TOST SKAGEN

Tost Skagen to eleganckie połączenie krewetek i innych składników na niewielkiej grzance. Kiedy zależy Wam na godnym uczczeniu jakiejś okazji, nie żałujcie ikry z ryb o białym mięsie. Gałązka koperku będzie prawdziwą... wisienką na torcie!

Tost Skagen, biorący swą nazwę od portu rybackiego na północnym krańcu Danii, na ogół stanowi w Szwecji przystawkę serwowaną podczas uroczystych kolacji. Twórcą potrawy jest popularny szwedzki restaurator Tore Wretman. To on w okresie powojennym był najbardziej aktywnym propagatorem szwedzkich tradycji kulinarnych. W czasie gdy kuchnia domowa odchodziła do lamusa, ustępując miejsca zagranicznym potrawom typu fastfood, Wretman wprowadził klasyczne dania szwedzkie do repertuaru eleganckich restauracji, przydając im prestiżu.

Składniki (4 porcje):

- 4 kromki białego chleba
- 320 g obranych krewetek
- 4 łyżki stołowe majonezu
- 1 łyżka stołowa musztardy *dijon*
- 150 g ikry z ryby o białym mięsie
- 50 g świeżego koperku
- 1 cytryna
- masło

Przygotowanie:

Z kromek chleba odetnij skórkę i podsmaż je po obu stronach na niewielkiej ilości masła, aż do zrumienienia. Odłóż na ręczniki papierowe. Jeśli krewetki są za duże, pokrój je na mniejsze kawałki. Cztery łyżki koperku zostaw na przybranie, resztę drobno posiekaj i wymieszaj z krewetkami, majonezem i musztardą. Tak powstałą mieszankę wyłóż na grzanki. Z ikry uformuj bryłki w kształcie jajek i ułóż je na tostach. Tosty przybierz gałązkami koperku i podawaj z plasterkiem cytryny.

Wskazówki zero waste

Jak wykorzystać skórki chleba?

Propozycja 1

Z odciętych skórek możesz zrobić chrupkie grzanki. Skórki pokrój w kostkę i dopraw solą, pieprzem, czosnkiem i suszonymi przyprawami, np. majerankiem, oregano oraz łyżką oleju rzepakowego. Przełóż na blachę do pieczenia i piecz w piekarniku nagrzanym na 180°C przez około 10 minut.

Propozycja 2

Skórki z chleba możesz ułożyć na bawełnianej ściereczce i zostawić na 2-5 dni do wyschnięcia. Tak wysuszone skórki zmiksuj w blenderze kielichowym. W ten sposób otrzymasz bułkę tartą własnej roboty.



SAŁATKA GUBBRÖRA

Gubbröra to sałatka z jajek i anchois, której szwedzka nazwa oznacza „mieszankę staruszka”. Świetnie sprawdza się jako przystawka czy wieczorna przekąska.

Szwedzka tradycja kulinarna zawiera wiele dań opartych na rybach, które dzięki konserwacji solą mają długi okres przydatności do spożycia – w tym przypadku jest to sardela marynowana w przyprawach korzennych. Tę sałatkę z jajek i anchois najlepiej podawać jako przystawkę bądź na cienkiej kromce okrągłego ciemnego chleba. Ładnie prezentuje się przybrana łydką koperku.

Składniki (4-6 porcji):

- 6 jajek
- 2-3 łyżki stołowe pasty z ikry dorsza marki *Kalles Kaviar* (lub innej)
- 125 g filetów anchois marynowanych w przyprawach korzennych
- natka pietruszki
- natka koperku
- pęczek szczypiorku

Przygotowanie:

Jaja ugotuj na twardo, obierz ze skorupki, posiekaj, wrzuć do miski, dodaj pastę *Kalles Kaviar*. Wymieszaj. Filety anchois pokrój i wrzuć do miski. Koperk i szczypiorek posiekaj bardzo drobno, poszatkuj pietruszkę. Wszystko wymieszaj. Serwuj na zimno, w formie podobnej do niewielkiego tataru, najlepiej na kromce ciemnego żytniego chleba.



ZAPIEKANKA „POKUSA JANSSONA”

Janssons frestelse, czyli „pokusa Janssona” to tradycyjna szwedzka zapiekanka. Opisano ją po raz pierwszy w 1928 roku. Ponoć jej nazwa pochodzi od popularnego filmu o tym samym tytule. Zapiekanka pojawia się na szwedzkich stołach w okolicy Świąt Bożego Narodzenia, ale także Świąt Wielkanocnych czy z okazji święta *Midsommar*. Często jest także serwowana jako późno wieczorny posiłek, podczas całonocnych imprez.

Składniki (4 porcje):

- 1 puszka (125 g) filetów z sardeli (dobrze sprawdzą się Anchovis Helskie w zalewie korzennej)
- 2 cebule
- 8 ziemniaków
- 300 ml słodkiej śmietany (może być kremówka)
- zalewa z filetów z sardeli
- 50 ml bułki tartej
- 2 łyżki masła

Przygotowanie:

Obierz i pokrój cebulę w cienkie plasterki. Obierz i pokrój ziemniaki w cienkie paski (jak na frytki). W natłuszczonej formie układaj na przemian warstwy ziemniaków, cebuli i sardeli (zaczynając od ziemniaków i na nich kończąc). Zalej śmietaną i zalewą z sardeli. Posyp zapiekankę bułką tartą i rozłóż na niej wiórki z masła. Zapiekaj w piekarniku nagrzanym do 225°C przez ok. godzinę lub do momentu, aż ziemniaki będą miękkie i się przyrumieniały.



SZWEDZKIE KLOPSIKI *KÖTTBULLAR*

Szwedzkie klopsiki mięsne to klasyka. Przyrządzane są z różnych rodzajów mięs. W południowej Szwecji wykorzystuje się często wieprzowinę, a na północy wołowinę. Czasem miesza się ze sobą kilka rodzajów mięsa. Coraz bardziej popularne stają się klopsiki wegetariańskie. W 2019 szwedzka IKEA sprzedała miliard klopsików na całym świecie.

Składniki (na ok. 50 małych klopsików):

- 200 g drobno (dwukrotnie) zmielonej wołowiny
- 200 g drobno (dwukrotnie) zmielonej wieprzowiny
- 75 ml bułki tartej
- 150 ml słodkiej śmietany
- 1 łyżka drobno posiekanej cebuli
- 1 jajko
- 1 łyżeczka soli
- szczypta mielonego ziela angielskiego
- masło

Przygotowanie:

Zmieszaj bułkę tartą ze śmietaną. Odstaw na 5 – 10 minut. Zmieszaj mięso z cebulą, jajkiem, solą i zielem angielskim. Dodaj zgęstniałą śmietaną z bułką tartą. Zmieszaj na gładką masę.

Mokrymi dłońmi formuj niewielkie klopsiki. Smaż je na maśle po kilka sztuk. Ruszaj patelnią, by klopsiki zachowały okrągły kształt. Kiedy mięso się przyrumieni, zmniejsz temperaturę i smaż jeszcze przez 5 – 10 minut. Powtarzaj tę samą procedurę ze wszystkimi klopsikami.



KLOPSIKI WEGETARIAŃSKIE

Składniki (na ok. 26 szt. – 1 kulka 25-30 g):

- 50 g czerwonej papryki
- 1 mała cebula
- 1 ząbek czosnku
- 150 g odsączonej kukurydzy z puszki lub mrożonej
- 240 g ugotowanej ciecierzycy lub odsączonej ciecierzycy z puszki
- 160 g odsączonego groszku zielonego z puszki lub mrożonego
- 120 g odsączonej fasoli czerwonej z puszki
- 1 marchewka
- 1 gałązka selera naciowego
- 5 g świeżego kopru
- 5 g świeżej natki pietruszki
- 5 g świeżego zielonego szczypiorku
- ¼ łyżeczki słodkiej papryki
- Sól i pieprz do smaku
- 3 łyżki bułki tartej
- 1 jajko
- 5 łyżek mleka
- 6 łyżek oleju
- 2 łyżki masła

Przygotowanie:

Cebulę, świeżą paprykę i seler naciowy pokrój w kostkę. Marchewkę zetrzyj na grubej tarce. Tak przygotowane warzywa smaż na jednej łyżce masła i jednej łyżce oleju przez około 3-5 minut, aż lekko się zrumienią. Pod koniec smażenia dodaj ząbek czosnku przeciśnięty przez praskę. Zamieszaj. Ciecierzycę odsącz na sicie i przełóż do miski. Zgnieć ubijakiem do ziemniaków lub zmiksuj blenderem ręcznym. Następnie dodaj odsączoną na sicie kukurydzę, groszek i fasolę. Składniki wymieszaj ręcznie w misce zagniatając jak ciasto. Dodaj podsmażone wcześniej na patelni warzywa i ponownie wymieszaj. Posiekaj natkę, koper i szczypior. Dodaj do wyrobionej masy. Na koniec dodaj paprykę w proszku, sól, pieprz, jajko, mleko i bułkę tartą. Wymieszaj na jednolitą masę. Mokrymi dłońmi uformuj około 26 kulek o wadze około 25-30 g jedna. Tak uformowane klopsy wstaw do lodówki na około 30 minut, by się schłodziły i dobrze związały. Klopsy smaż na złoty kolor na rozgrzanym na patelni oleju. Pod koniec smażenia na patelnię dodaj niewielką ilość masła. Klopsy można przygotować wcześniej, a przed podaniem podgrzać przez 10 minut w nastawionym na 160°C piekarniku.



ŚLEDZIE PO SZWEDZKU

PRZEPIS PODSTAWOWY NA MARYNATĘ DO ŚLEDZI

Marynowane śledzie to stały element każdego szwedzkiego święta - Wielkanocy, Bożego Narodzenia, a zwłaszcza *Midsommar*. Marynowane śledzie są obecne w szwedzkiej kuchni od średniowiecza. Jest wiele sposobów ich przyrządzania. Oto kilka z nich.

Składniki (na 10-20 osób):

- 1 kg odsączonych filetów śledziowych
- 200 ml octu spirytusowego 10%
- 400 ml cukru
- 550 ml wody
- 2 listki laurowe
- 15 ziaren ziela angielskiego
- 1 średnia marchewka
- 1 duża biała cebula

Przygotowanie:

Filety śledziowe namocz w zimnej wodzie przez ok. 3 godziny. W tym czasie przygotuj marynatę (zalewę).

Do garnka wlej wodę, dodaj cukier, listki laurowe i ziele angielskie. Zagotuj i zdejmij z ognia. Do garnka z gorącą zalewą dodaj pokrojoną w cienkie plastry marchewkę oraz pokrojoną w cienkie piórka cebulę. Odstaw do wystygnięcia. Do wystudzonego roztworu dodaj ocet i zamieszaj.

Śledzie odsącz na papierze kuchennym i przełóż do przygotowanej zalewy octowej. Marynuj przez minimum 24 godziny.

FILET ŚLEDZIOWY W SOSIE KAWOWO-MUSZTARDOWYM

Sos kawowo-musztardowy (składniki na 10-20 osób)

- 1,5 łyżki mielonej kawy
- 150 ml musztardy
- 100 ml białego cukru
- 5 łyżek octu winnego białego 6%
- 1,5 łyżki miodu
- 150 ml oleju słonecznikowego
- 1 łyżeczka soli

Przygotowanie:

W misce dokładnie mieszaj musztardę, cukier, miód i ocet winny, aż cukier się rozpuści. Następnie dodaj kawę, sól i olej. Wszystko dokładnie wymieszaj do uzyskania jednolitej konsystencji.

Filety śledziowe zamarynowane w zalewie octowej (patrz wyżej) dokładnie odsącz i przełóż do sosu kawowo-musztardowego. Marynuj w lodówce przez minimum 12 godzin.

FILET ŚLEDZIOWY W SOSIE ROZMARYNOWO-JAGODOWYM

Składniki (na 10-20 osób)

- 400 ml kwaśnej śmietany 22%
- 100 ml marynaty octowej ze śledzi
- 4 gałązki świeżego rozmarynu
- 4 łyżki konfitury z jagód
- 1 łyżeczka soli
- 3 szczypty białego pieprzu

Przygotowanie sosu rozmarynowo-jagodowego:

W misce dokładnie wymieszaj kwaśną śmietanę, sól, pieprz i marynatę octową. Pod sam koniec do sosu dodaj igiełki z jednej gałązki rozmarynu oraz konfiturę z jagód. Delikatnie wymieszaj.

Do tak przygotowanego sosu dodaj osączone z marynaty octowej śledzie. Marynuj w sosie rozmarynowo-jagodowym w lodówce przez minimum 6 godzin.





PIECZYWO CHRUPKIE KNÄCKEBRÖD

Szwedzkie pieczywo chrupkie najczęściej wypieka się z mąki żytniej. Dawniej okrągłe płaty pieczywa z otworem w środku wieszano na specjalnych żerdziach pod sufitem, by wyschły i aby były niedostępne dla myszy. Pieczywo chrupkie znajdziecie w prawie każdym szwedzkim domu. Jest ono serwowane jako dodatek do wielu potraw.

Składniki:

- 250 ml wody
- 200 g mąki żytniej
- 200 g mąki pszennej
- 125 g zakwasu żytniego
- 10 g drożdży
- 20 g syropu klonowego
- 13 g soli

Przygotowanie:

Wszystkie składniki umieść w mikserze planetarnym i miksuj na wolnych obrotach przez 15 minut. Odstaw ciasto do wyrośnięcia na około godzinę.

Gdy ciasto wyrośnie, przełóż je na uprzednio posypaną mąką deskę do krojenia lub stół. Pokrój ciasto na kilka mniejszych kawałków, każdy z nich osobno rozwałkuj na bardzo cienkie płaty o grubości około 3 milimetrów. Rozwałkowane ciasto pokrój na różne kształty (kwadraty, trójkąty lub koła) i ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Za pomocą pędzelka cukierniczego każdy kawałek pieczywa posmaruj wodą. Pieczywo możesz posypać również ziarnami, np. lnu, pestkami dyni czy słonecznika. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 230°C i piecz około 10 minut do zrumienienia. Wyjmij z piekarnika i wystudź. Podawaj np. do śledzi lub *gravlaxa*.



ZAPIEKANKA VÄSTERBOTTENPAJ

Västerbottenpaaj to słona zapiekanka w rodzaju *quiche* wypełniona nadzieniem z tradycyjnego szwedzkiego sera z regionu Västerbotten. Ser *Västerbotten* jest trudno dostępny w Polsce, ale warto się w niego zaopatrzyć przy okazji wizyty w Szwecji lub zastąpić innym długo dojrzewającym serem w rodzaju sera Rubin lub Szafir.

Składniki

Ciasto kruche (spód):

- 150 g mąki pszennej
- 75 g masła solonego
- 1 żółtko
- 1-2 łyżki wody
- szczypta soli morskiej

Nadzenie serowe:

- 30 g masła
- 3 jajka
- 1 mała cebula
- 150 ml śmietany 30%
- 75 ml mleka 3,2%
- 300 g sera *Västerbotten* (Rubin lub Szafir)
- szczypta soli i pieprzu białego mielonego
- 50 ml białego wina

Dekoracja:

- 100 g czerwonego i czarnego kawioru
- świeży tymianek
- 1 cytryna

Przygotowanie:

Nastaw piekarnik na 200°C. Na deskę do krojenia wysyp mąkę pszenną, dodaj zimne twarde masło, posiekaj. Dodaj wodę i jajko, dobrze wszystko wymieszaj. Wyrabiaj na jednolitą masę. Tak przygotowane ciasto rozwałkuj i ułóż w formie do pieczenia wysmarowanej uprzednio masłem. Ciasto ponakłuj widelcem i wstaw do lodówki na ok. 1 godzinę. Po upływie godziny wyjmij ciasto i umieść w nagrzanym do 200°C piekarniku. Piecz ok. 8-10 minut do lekkiego zrumienienia.

Wyjmij ciasto, gdy się zrumieni.

Farsz z sera *Västerbotten*:

Posiekaj cebulę, a ser drobno zetrzyj. W garnku rozpuść i rozgrzej masło. Dodaj cebulę i zeszklij ją. Dodaj wino i zagotuj, aż trochę odparuje. Dodaj śmietanę i mleko. Dopraw solą i pieprzem, zagotuj. Zdejmij z ognia, dodaj starty ser, dokładnie wymieszaj i odstaw na ok. 15 minut do schłodzenia do temperatury 50°C. Dodaj jajka. Wymieszaj.

Do wcześniej upieczonego spodu wlej farsz i wstaw do piekarnika nastawionego na 150°C. Piecz przez ok. 25 minut, aż farsz lekko się zrumieni. Wyjmij i ostudź. Podawaj na ciepło lub zimno, udekoruj kawiorami oraz tymiankiem.

Wskazówki zero waste

Kiedy obierasz warzywa, np. marchewkę, pietruszkę lub inne korzeniowe, nie wyrzucaj obierki! Umyj je dokładnie i wykorzystaj do ugotowania warzywnego wywaru. Z drobno posiekanych obierki możesz zrobić farsz do wytrawnych bułeczek, tarty lub pasty warzywnej.



PSZENNE ŚLIMACZKI Z NADZIENIEM Z OBIEREK Z WARZYW

Składniki na ok. 20 sztuk

Ciasto:

- 500 g mąki pszennej
- 25 g drożdży
- 100 g masła
- 1 szklanka (250 ml) mleka
- 30 g cukru
- szczypta soli
- 1 jajko

Nadzienie:

- 1/2 kostki (100 g) masła
- 250 g posiekanych warzyw – ścinków lub obierek z marchewki, pietruszki, selera, papryki, cebuli itp.
- 1/4 łyżeczki soli
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 10 g świeżych lub suszonych ziół
- 1 łyżeczka cukru
- 2 łyżki oleju
- pieprz

Szklivo:

- 1 jajko
- 100 ml mleka

Przygotowanie:

Drożdże rozpuść w misce z cukrem. W garnku roztop masło, wlej mleko – roztwór powinien mieć temperaturę ok. 37°C.

Do drożdży zmieszanych z cukrem dodaj mleko z masłem i jajko. Dobrze wymieszaj. Do wymieszanej masy dodawaj powoli mąkę i mieszaj ręcznie lub przy pomocy robota kuchennego do uzyskania jednolitej masy. Na koniec dodaj sól. Wyrabiaj ciasto przez 10-15 minut.

Wyrobione ciasto odstaw na godzinę w ciepłe miejsce do wyrośnięcia.

Przygotuj nadzienie. Masło rozetrzyj na gładką masę. Ścinki i obierki z warzyw umyj i osusz, pokrój w drobną kostkę lub posiekaj wraz ze świeżymi ziołami. Na patelni rozgrzej olej i przesmaż delikatnie warzywa oraz zioła. Dodaj koncentrat pomidorowy lub pulpę pomidorową i zagotuj. Ostudź i połącz z rozartym masłem. Dopraw solą i pieprzem.

Kiedy ciasto podwoi swoją objętość, wyłóż je na oprószony mąką stół i rozwałkuj na prostokątny placek o grubości 1 cm. Posmaruj przygotowaną masą warzywną.

Zwiń ciasto w rolkę wzdłuż dłuższej krawędzi i pokrój na kawałki o szerokości 1-2 cm. Ślimaczki wyłóż na blachę i odstaw na 20 minut do wyrośnięcia. Piekarnik nastaw na 200°C. Wyrośnięte bułeczki posmaruj jajkiem roztrzepanym z mlekiem, posyp sezamem, czarnuszką lub innymi nasionami, które lubisz. Piecz w temperaturze 200°C przez ok. 5-6 minut, aż bułeczki się zrumienią.



NA SŁODKO



GOFRY

Gofry to przysmak doceniany w wielu miejscach na świecie, a w Szwecji szczególnie – 25 marca obchodzi się tu Dzień Gofrów.

Składniki:

- 100 g masła
- 300 ml mąki pszennej
- 300 ml wody
- pół łyżki proszku do pieczenia
- 1,5 łyżeczki cukru
- pół łyżeczki soli

Przygotowanie:

Masło roztop w rondlu i odstaw do ostygnięcia.

W misce wymieszaj wszystkie suche składniki, dodaj wodę i ponownie wymieszaj ręcznie lub mikserem. Następnie do masy wlej rozpuszczone, przestudzone masło. Wymieszaj/zmiksuj, aż masa będzie jednolita. Odpowiednią porcję ciasta wlej na gofrownicę i smaż gofry na złoty kolor.

Wskazówka: przed pierwszym smaženiem gofrownicę warto za pomocą pędzelka posmarować niewielką ilością tłuszczu.

Podawaj gofry z ulubionymi dodatkami – cukrem pudrem, dżemem, bitą śmietaną czy świeżymi owocami.

Wskazówki zero waste

Niezjedzone gofry można wysuszyć i po jednym - dwóch dniach zetrzeć na tarce lub zmiksować w blenderze kielichowym, a następnie użyć zamiast bułki tartej do obsypania formy do ciasta.

W niewykorzystanym surowym cieście na gofry można obtoczyć plasterki bananów (3-4 cm grubości), a następnie usmażyć na rozgrzanej patelni. W ten sposób powstaną małe racuszki.



BUŁECZKI SZAFRANOWE SAFFRANSBULLAR

W Szwecji nie sposób wyobrazić sobie Świąt Bożego Narodzenia bez *saffransbullar* i *pepparkakor*.

Słodkie drożdżowe bułeczki podawane w okresie Świąt Bożego Narodzenia przyprawia się szafranem i rodzynekami. Są też obowiązkowym elementem obchodzonego 13 grudnia Dnia Świętej Łucji. Pierniczkom tradycyjnie nadaje się kształty małych postaci, świnek bądź serduszek, nierzadko też polewa się je lukrem. Świąteczną tradycją jest też budowanie domków z piernikowego ciasta.

Składniki (25 sztuk):

- 1 g nitek szafranu
- 50 g drożdży
- 200 g cukru
- 300 ml mleka
- 1 jajko
- 150-200 g masła
- 1 łyżeczka soli
- 740 g mąki
- 100 g rodzynek

Glazura:

- 1 jajko
- 2 łyżki stołowe wody

Przygotowanie:

Szafran utrzyj w moździerzu z kostką cukru (rada dla tych, którzy lubią planować z wyprzedzeniem: zalej szafran odrobiną koniaku i pozostaw na kilka dni). Drożdże rozkrusz w misie i wymieszaj z kilkoma łyżkami stołowymi mleka. Masło roztop i wlej do mleka – roztwór powinien mieć temperaturę ok. 37°C. Do wymieszanych z mlekiem drożdży dodaj masło zmieszane z mlekiem i roztarty z cukrem szafran.

Dodawaj pozostałe składniki (oprócz rodzynek) i przez 10 minut wyrabiaj ciasto ręcznie lub mikserem. Ostrożnie dodaj większość rodzynek, przykryj ciasto i odstaw na 30 minut do wyrośnięcia. Ciasto podziel na 25 kawałków, z których następnie uformuj podługne wałki długie na około 10 cm. Przykryj je i pozostaw na 10 minut, następnie rozwałkuj dłońmi tak, by podwoiły długość. Końcówki bułek zawiń w przeciwnych kierunkach, formując rodzaj ósemek. W środek każdej połówki ósemki wetknij rodzynek.

Bułeczki ułóż na wysmarowanym tłuszczem papierze do pieczenia i przykryte ściereczką pozostaw do wyrośnięcia na około 90 minut albo do podwojenia objętości. Jajko roztrzep z wodą i tą polewą posmaruj bułki. Piecz przez pięć minut w temperaturze 220°C. Odstaw do ostygnięcia.



PIERNICZKI IMBIROWE PEPPARKAKOR

Składniki:

- 200 g cukru brązowego
- 200 g cukru białego
- 200 g ciemnego syropu kukurydzianego
- 150 ml (3/4 szklanki) wody
- 300 g masła
- 2 łyżki stołowe mielonego cynamonu
- 2 łyżki stołowe imbiru w proszku
- 2 łyżki stołowe mielonych goździków
- 1 łyżka stołowa sody oczyszczonej
- 0,9-1 kg mąki

Przygotowanie:

W garnku z wodą podgrzej cukier brązowy, cukier biały i syrop kukurydziany. Dodaj masło i poczekaj, aż się roztopi. Wymieszaj, ostudź, po czym dodaj przyprawy korzenne i sodę oczyszczoną, a następnie mąkę. Wymieszaj na gładką masę. Ciasto przyprósz mąką i odstaw do lodówki, najlepiej na całą noc. Zagnieć ciasto na stolnicy, w razie potrzeby dodając mąki. Ciasto rozwałkuj na cienki placek, z którego za pomocą foremek wycinaj pierniczki. Piecz w piekarniku przez 8-10 minut w temperaturze 180°C. Ciastka odstaw do wystudzenia.

Wskazówki zero waste

Jeśli zostaną Ci połamane albo przypalone pierniczki, możesz je zblendować i wykorzystać jako spód do ciasta albo jako dekoracyjną posypkę do deseru.



GRZANE WINO GLÖGG

Glögg to grzane czerwone wino z cukrem i przyprawami korzennymi. W Szwecji napój ten spożywa się niemal wyłącznie podczas Świąt Bożego Narodzenia, najczęściej z dodatkiem rodzynek i blanszowanych migdałów. Z reguły *glögg* podaje się w niewielkich kubkach.

Składniki:

- 750 ml wytrawnego czerwonego wina
- 50 g brandy
- 100 g miodu
- 2 laski cynamonu
- 4 strąki kardamonu
- 3 goździki
- skórka z 1 pomarańczy
- 100 g rodzynek
- 100 g sparzonych migdałów

Przygotowanie:

Do garnka wlej czerwone wino, dodaj miód, laski cynamonu, szypułki kardamonu, goździki, skórkę z pomarańczy, 50 g rodzynek i 50 g sparzonych migdałów. Całość podgrzej do temp. około 90°C. Nie zagotowuj.

Wystudź, przecedź przez sito i dodaj brandy. Wymieszaj.

Przed podaniem podgrzej do temperatury 60-70°C i podawaj z rodzynekami i migdałami na dnie kubeczka.

Wskazówki zero waste

Odcedzone rodzyнки i migdały, cynamon, goździki i kardamon możesz wykorzystać jako aromatyczny dodatek do herbaty lub do ciasta, np. *fyriskaka* albo *kladdkaka*.



CIASTEczKA CZEKOLADOWE CHOKLADSNITTAR

Chokladsnittar to klasyczne szwedzkie ciasteczka. Przepyszne, kruche, a zarazem lekko ciągliwe pasują zarówno do kawy, jak i mleka.

Składniki

Ciasto:

- 300 g mąki pszennej
- 200 g cukru
- 200 g miękkiego masła
- 1 jajko
- 4 łyżki kakao
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 15 g cukru waniliowego

Do dekoracji:

- 1 jajko i 100 g cukru perlistego

Przygotowanie:

Piekarnik z termoobiegiem rozgrzej do 200°C. Wymieszaj wszystkie składniki przy pomocy miksera lub ręcznie w misce. Z powstałego ciasta uformuj wałek i podziel go na sześć części. Z każdej części uformuj mniejsze wałki, przełóż je na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i lekko rozplaszcz dłońmi. W miseczce roztrzep jajko i posmaruj nim ciasto, posyp cukrem perlistym. Wstaw do piekarnika rozgrzanego do 200°C i piecz przez 15 minut. Wyjmij z piekarnika i pozostaw do ostygnięcia na ok. 10 minut. Kiedy ciasto będzie jeszcze lekko ciepłe, przełóż każdy kawałek na deskę do krojenia i wykrawaj ukośne ciastka o grubości ok. 3 cm.



KLASYCZNE SZWEDZKIE SEMLE

Semla – niewielka pszenna bułeczka z dodatkiem kardamonu, nadziewana masą migdałową i bitą śmietaną stała się w Szwecji prawdziwym wysokokalorycznym frykasem. Tradycja wiąże ten wypiek z ostatnim dniem karnawału, zwanym tłustym wtorkiem (*fettisdag*), kiedy to semlami objadano się podczas ostatniego sutego posiłku przed rozpoczęciem Wielkiego Postu.

Składniki (na 26 bułeczek):

- 150 g masła
- 500 ml mleka
- 50 g drożdży
- 150 ml cukru
- 2 łyżeczki kardamonu (utłuczonego w moździerzu lub grubo zmielonego)
- 0,5 łyżeczki soli
- ok. 900 g mąki pszennej

Nadzienie:

- 400 g masy marcepanowej (przepis na własną masę marcepanową w dalszej części przepisu)
- 150 ml mleka
- 600 ml śmietanki do ubijania
- Cukier puder do dekoracji

Przygotowanie:

Rozpuść masło. Dodaj mleko i podgrzej mieszankę do temperatury 37°C. W misce rozkrusz drożdże, dodaj niewielką ilość mieszaniny mleka i masła. Mieszaj, aż drożdże zupełnie się rozpuszczą. Wtedy wlej resztę mieszaniny.

Do miski dodaj cukier, kardamon, sól i prawie całą mąkę. Wyrabiaj ciasto przez ok. 5 minut, jeśli używasz miksera lub ok. 10 minut ręcznie. Przykryj miskę czystą ściereczką i pozostaw ciasto do wyrośnięcia na ok. 40 minut.

Przełóż ciasto na posypany mąką blat i podziel na 26 części. Z ciasta uformuj kulki i przełóż je na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Każdą kulkę lekko dociśnij, by na dole była płaska, a na górze zachowała okrągły kształt. Przykryj blachę ściereczką i zostaw bułeczki do wyrośnięcia na ok. 30 minut. Piekarnik nastaw na 225°C.

Piecz bułeczki przez ok. 10 minut, tak by nabrały złotego koloru. Ostudź na kratce.

Nadzienie: z każdej bułeczki zetnij wierzch. Masę marcepanową zetrzyj na grubo na tarce. Łyżeczką wydrąż bułeczki, a miąższ zmieszaj ze startą masą marcepanową. Dodaj mleko i wymieszaj na gęstą masę.

Wypełnij masą wszystkie bułeczki. Ubij śmietanę – ważne, by nie była zbyt sztywna. Nałóż ubitą śmietanę na bułeczki wypełnione nadzieniem. Przykryj odkrojonymi wierzchami i posyp cukrem pudrem.

Jak przygotować własną masę marcepanową

Składniki:

- 100 g migdałów
- 100 g cukru pudru
- jedno białko jaja kurzego

Przygotowanie:

1. Obierz migdały ze skórki (zalej wrzątkiem, odczekaj ok. 10 minut, a następnie obierz). Zmiel obrane migdały np. w mikserze.
2. Zmieszaj zmielone migdały z cukrem pudrem i dodaj białko. Wyrabiaj masę aż będzie mieć jednolitą konsystencję. Uformuj z niej wałek. Przechowuj w lodówce, bez dostępu powietrza przez maksymalnie 4 tygodnie.



SZWEDZKIE CIASTO CZEKOLADOWE KLADDKAKA

To na pierwszy rzut oka niepozorne ciasto stało się przebojem niejednej prozowanej kolacji. *Kladdkaka* to szwedzka odpowiedź na *brownies*. Ciasto jest przepyszne, ma mocno czekoladowy smak, z wierzchu jest przypieczone, a środek ma lekko lejący. Można je znaleźć w prawie każdej szwedzkiej kawiarni, ale najlepiej zrobić je własnoręcznie i podać lekko ciepłe.

Składniki:

- 150 g masła
- 160 g cukru
- 4 jajka
- 6 łyżek kakao
- 1 łyżka cukru waniliowego
- 2 g soli
- 280 g mąki pszennej

Przygotowanie:

Piekarnik nastaw na temperaturę 150°C. Jajka wbij do miski, dodaj cukier i cukier waniliowy. Zmiksuj na puszystą masę. Dodaj rozpuszczone masło i miksuj przez kilka sekund. Zmniejsz obroty i dodaj kakao oraz mąkę. Ponownie zwiększ obroty i zmiksuj wszystkie składniki na gładką masę. Formę do pieczenia wyłóż papierem. Masę z miski przełóż do formy. Piecz w piekarniku nagrzanym do 150°C przez 20 minut. Po przestudzeniu posyp cukrem pudrem i podawaj z bitą śmietaną lub lodami waniliowymi i owocami.



CIASTO JAGODOWE BLÅBÄRSKAKA

Czarne jagody to jedne z ulubionych owoców leśnych Szwedów. Pyszne, pachnące limonką ciasto jagodowe jest doskonałym pomysłem na letnią *fikę*.

Składniki ciasta:

- 150 g mąki pszennej
- 1 płaska łyżka proszku do pieczenia
- 1/2 kostki (100 g) masła
- 1 szklanka (200 g) cukru
- 3 jajka
- 1/2 laski wanilii
- 1 łyżeczka skórki otartej z limonki
- 3 łyżki soku z limonki
- 200 g jagód

Składniki dekoracji:

- 1 łyżeczka skórki otartej z limonki (tylko zielone fragmenty)
- 1 łyżka cukru
- 100 g jagód
- cukier puder
- 30 g bułki tartej

Przygotowanie:

W rondelku roztop masło (powinno być ciepłe, ale nie gorące).

Do rondelka z masłem wbij jajka, dodaj cukier i ziarenka wyłuskane z przeciętej wzdłuż laski wanilii (osłonkę możesz użyć potem do przygotowania cukru waniliowego). Całość miksuj mikserem lub trzepaczką różgową przez ok. 1 minutę. Następnie stopniowo, nie przerywając miksowania, dodaj przesianą mąkę, skórkę i sok z limonki. Miksuj, aż masa będzie jednolita.

Tortownicę o średnicy 24 cm natłuść masłem i wysyp bułką tartą. Do tak przygotowanej tortownicy wlej ciasto. Na wierzch wyłóż jagody. Formę wstaw do piekarnika rozgrzanego do 180°C i piecz przez ok. 25 minut. Po upływie tego czasu wbij w ciasto patyczek. Jeśli po wyciągnięciu będzie suchy – ciasto jest gotowe, jeśli nie, piecz jeszcze przez chwilę. Gdyby wierzch ciasta zbyt szybko się zrumienił, przykryj formę pergaminem i piecz dalej do suchego patyczka. Wyjmij z pieca i ostudź.

Skórkę z limonki wymieszaj z cukrem. Upieczone ciasto posyp pozostałymi jagodami i mieszanką skórki z cukrem, a na koniec oprósz ciasto cukrem pudrem.

Ciasto jagodowe możesz podawać z delikatnie ubitą śmietaną lub lodami waniliowymi.

Wskazówki zero waste

Ze skórki z laski waniliowej możesz przygotować cukier waniliowy.

Składniki:

- Skórkę z jednej laski świeżej wanilii
- 300 g cukru

Przygotowanie:

Skórkę z wanilii pokrój na mniejsze kawałki i wymieszaj z cukrem. Przesyp do słoika z nakrętką i odstaw na około 4 dni. Codziennie mieszaj lub potrząsaj słoikiem, tak aby cukier przeszedł aromatem wanilii. Tak przygotowany cukier możesz wykorzystać podczas przyrządzania kolejnych deserów.



TORT *PRINSESSTÅRTA*

Prinsesstårta, czyli tort księżniczki, to puszysty biszkopt, przełożony waniliowym kremem, bitą śmietaną i konfiturą z malin. Całość jest otulona warstwą marcepanu w kolorze zielonym i udekorowana kwiatem z różowego marcepanu. To przepyszny klasyczny szwedzki deser i bomba kaloryczna.

Biszkopt

Składniki:

- 6 jajek
- 150 g mąki tortowej pszennej
- 30 g mąki ziemniaczanej
- 230 g cukru
- 1 łyżka cukru waniliowego

Przygotowanie biszkoptu:

Oddziel białka jaj od żółtek. Białka ubij na sztywną pianę. Stopniowo dodawaj cukier zwykły i waniliowy, nie przerywając ubijania białek. Po wsypaniu całości cukru, dodaj żółtka, cały czas ubijając powstałą puszystą masę. Wyłącz mikser. Do masy wsyp przesiane mąki (pszenną i ziemniaczaną). Delikatnie wymieszaj wszystko szpatułką cukierniczą.

Dno tortownicy o średnicy 25 cm wyłóż papierem do pieczenia – nie trzeba niczym smarować boków formy. Masę biszkoptową wlej do tortownicy. Piecz w piekarniku nagrzanym do temperatury 170°C przez około 35 minut (aż wbity w ciasto patyczek będzie suchy). Po upływie tego czasu wyjmij tortownicę z piekarnika i zrzuć ją z wysokości 20 cm na blat stołu. Gdy ciasto wystygnie, delikatnie nożem wytnij brzegi i wyjmij biszkopt z tortownicy. Przetnij go dwukrotnie tak, by otrzymać trzy cieńsze placki.

Nadzenie z bitej śmietany i kremu waniliowego

Składniki:

- Konfitura malinowa do posmarowania jednej części placka biszkoptowego

Składniki bitej śmietany:

- 1 litr śmietanki 36%
- 100 g cukru pudru (mniej lub więcej, według preferencji smakowych)

Składniki kremu waniliowego:

- 200 ml mleka
- 100 ml śmietanki 36%
- 3 żółtka
- 50 ml jasnego syropu z agawy
- 1 laska wanilii lub łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 2 listki żelatyny
- 1 łyżka skrobi kukurydzianej (np. maizeny)

Przygotowanie nadzienia:

Żelatynę namocz w zimnej wodzie i odstaw na ok. 10 minut. Mleko, śmietanę, syrop z agawy, żółtka, ziarenka z laski wanilii (lub ekstrakt waniliowy) intensywnie wymieszaj w rondlu przy użyciu trzepaczki różgowej. Ciągłe mieszając, dodaj skrobię kukurydzianą. Ustaw rondel na palniku i cały czas energicznie mieszając podgrzewaj do pojawienia się pierwszych bąbelków. Uważaj, by żółtka się nie zważyły. Na sam koniec dodaj uprzednio namoczoną i odcisniętą żelatynę. Wymieszaj. Zdejmij krem z palnika i odstaw do wystygnięcia, przykrywając rondel folią spożywczą – niech przylega ona do kremu, by nie powstał kożuch. Nie pozwól, by sos za bardzo zastygł.

Czekając, aż sos zacznie gęstnieć, ubij śmietankę z cukrem. Wymieszaj połowę otrzymanej bitej śmietany z kremem waniliowym tak, by powstała jednolita masa bez grudek. Drugą połowę bitej śmietany zostaw do dekoracji tortu.

Przygotowanie tortu:

Pierwszy biszkoptowy placek posmaruj konfiturą z malin i wyłóż na niego połowę nadzienia z kremu waniliowego i bitej śmietany. Przykryj drugim biszkoptem. Ponownie posmaruj go masą waniliową z bitą śmietaną. Przykryj ostatnim plackiem i uformuj na nim niewielki kopiec z bitej śmietany, smarując cały tort cienką warstwą pozostałej śmietany.

Masa marcepanowa:

- zielona masa marcepanowa
- różowa masa marcepanowa

Dekoracja tortu masą marcepanową:

Rozwałkuj zieloną masę marcepanową na kształt dużego koła, które przykryje całą powierzchnię tortu. Przełóż masę na tort; powinna przykryć go w całości. Wygładź szpatułką do ciast.

Z różowej masy marcepanowej wytnij ozdobny kwiatek, np. różyczkę. Ułóż ją na wierzchu tortu, oprósz cukrem pudrem.





CIASTO JABŁKOWE *FYRISKAKA*

Żadna szwedzka kawiarnia nie może obejść się bez jabłecznika. Jeszcze ciepłe ciasto z jabłkami, podane z bitą śmietaną, lodami czy sosem waniliowym to szwedzka klasyka.

Składniki ciasta:

- 150 g cukru
- 2 jajka
- 150 g masła o temperaturze pokojowej
- 1 łyżka śmietany 18%
- 1 łyżka brandy lub likieru pomarańczowego
- 200 g mąki pszennej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- szczypta soli

Składniki nadzienia:

- 4-5 jabłek
- 3-4 łyżki brązowego cukru
- 0,5 łyżeczki mielonego kardamonu
- 1 łyżka mielonego cynamonu
- skórka z jednej pomarańczy

Przygotowanie:

Masło odpowiednio wcześniej wyjmij z lodówki, by ogrzało się do temperatury pokojowej.

Miękkie masło ubij trzepaczką różgową lub mikserem z cukrem. Ciągłe mieszając/miksując dodaj jajka, po jednym.

Do powstałej masy dodaj przesianą przez sito mąkę z proszkiem do pieczenia oraz śmietanę i brandy.

Ciasto wyłóż do wysmarowanej masłem i oprószonej mąką tortownicy o średnicy ok. 23 cm.

Jabłka obierz, pokrój na 4 części, usuń gniazda nasienne i pokrój w podłużne plasterki grubości ok. 0,5 cm. (Obierki z jabłek i gniazda nasienne odłóż do miski.)

Pokrojone jabłka wymieszaj z cukrem, cynamonem, kardamonem i startą skórką z jednej pomarańczy. (Pomarańczę bez skórki odłóż do miski).

Cząstki jabłek układaj dookoła, tak by lekko na siebie zachodziły tworząc wachlarz na całej powierzchni ciasta.

Piekarnik nastaw na 180°C. Ciasto piecz w środkowej części piekarnika przez około 35 minut.

Lekko ciepłe ciasto posyp cukrem pudrem i podawaj z lodami waniliowymi.

Wskazówki *zero waste*

Obierki i gniazda nasienne z jabłek, a także otartą ze skórki pomarańczę wykorzystaj do przygotowania kompotu jabłkowo-pomarańczowego.

Składniki:

- 100 g cukru
- 2 szt. goździków
- obierki i gniazda nasienne z jabłek
- 1 pomarańcza bez skórki
- 1,5 litra wody

Przygotowanie:

Do garnka wlej wodę, dodaj cukier, obierki i gniazda nasienne jabłek, pokrojoną w plasterki pomarańczę oraz goździki. Zagotuj i zostaw do wystygnięcia. Całość przecedź. Kompot podawaj lekko ciepły lub schłodzony, z kostkami lodu.



KULKI CZEKOLADOWE CHOKLABOLLAR

Szwedzkie kulki czekoladowe to doskonały dodatek do popołudniowej *fika*. Szwedzka *fika* to znacznie więcej niż tylko chwila na kawę i coś słodkiego. To okazja, by miło spędzić czas, spotkać się z kolegami z pracy, porozmawiać i odprężyć się. Kuleczki czekoladowe będą świetnym jej dopełnieniem.

Składniki (20 szt.):

- 150 g masła (lekko miękkiego)
- 200 g cukru
- 3 łyżki stołowe kakao
- 2 łyżeczki cukru waniliowego
- 2-3 łyżki wywaru z kawy lub wody albo wywaru z kawy inki
- 250 g płatków owsianych błyskawicznych lub górskich
- 2 szczypty soli
- 100 g wiórków kokosowych lub posiekanych płatków migdałowych

Przygotowanie:

W misce lub mikserze planetarnym umieść masło i cukier. Połącz składniki. Następnie dodaj cukier waniliowy, kakao, wodę lub kawę i płatki owsiane błyskawiczne lub górskie. Jeśli dodajesz płatki górskie, zmiksuj je wcześniej przez kilka sekund w blenderze kielichowym, a następnie postępuj według przepisu z użyciem płatków błyskawicznych. Wszystko wymieszaj tak, aby powstała jednolita masa. Jeśli masa jest za rzadka, dodaj więcej płatków owsianych, a jeżeli za gęsta, dolej więcej płynu (kawy lub wody). Kiedy masa jest gotowa, uformuj kulki o średnicy ok. 4-5 cm. Ułóż je na talerzu i obtocz w wiórkach kokosowych lub płatkach migdałowych. Umieść w lodówce na około godzinę.



CIASTO TRUSKAWKOWE JORDGUBBSKAKA Z KREMEM CYTRYNOWYM *LEMON CURD* NA *MIDSOMMAR*

Jeśli lato, to muszą być truskawki! A lato w Szwecji zaczyna się w *Midsommar*, czyli w weekend najbliższej nocy świętojańskiej. Wtedy na stole nie może zabraknąć truskawkowego ciasta z bitą śmietaną.

Składniki:

- 1 kg truskawek
- 1 litr śmietanki 36%
- 50 g cukru pudru

Składniki biszkoptu:

- 6 jajek
- 150 g mąki tortowej pszennej
- 30 g mąki ziemniaczanej
- 230 g cukru
- 1 łyżka cukru waniliowego

Przygotowanie:

Oddziel białka jaj od żółtek. Białka ubij na sztywną pianę. Ciągłe miksując, stopniowo dodawaj cukier i cukier waniliowy. Następnie, nadal miksując, dodaj żółtka. Powstała masa ma być lekka i puszysta. Wyłącz mikser. Do masy dodaj przesianą przez sito mąkę pszenną i ziemniaczaną. Delikatnie wymieszaj za pomocą szpatułki cukierniczej.

Dno tortownicy o średnicy 25 cm wyłóż papierem do pieczenia. Tortownicy nie smaruj tłuszczem. Masę biszkoptową wlej delikatnie do tortownicy. Piecz w piekarniku nagrzanym do temperatury 170°C przez ok. 35 minut (do suchego patyczka). Wyjmij tortownicę z piekarnika i zrzuć ją z wysokości 20 cm na blat stołu. Gdy ciasto wystygnie, nożem wytnij brzegi i wyjmij biszkopt z tortownicy. Przetnij go dwukrotnie tak, by otrzymać trzy cienkie placki.

KREM CYTRYNOWY *LEMON CURD*

Składniki:

- otarta skórka i sok z 3 cytryn
- 3 jajka
- 3 żółtka (białka możesz wykorzystać do przygotowania własnej masy marcepanowej – patrz. [str. 47](#) ▶)
- 240 g cukru
- 100 g masła

Przygotowanie:

Cytryny wyparz, schłodź i zetrzyj skórkę na drobnej tarce. Sok z cytryn wyciśnij do rondelka. Dodaj jajka i żółtka oraz cukier. Składniki połącz przy pomocy trzepaczki różgowej. Rondel ustaw na kuchence i na średnim ogniu lub średniej mocy podgrzewaj, cały czas mieszając, aż krem zacznie gęstnieć i wrzeć. Ważne, by cały czas mieszać krem, aby nie przywarł do dna rondla i się nie przypalił. Gdy krem zgęstnieje, zdejmij rondel z palnika i nadal mieszając, delikatnie dodawaj pokrojone w kostkę zimne masło. Kiedy składniki się połączą, rondel przykryj folią spożywczą, tak by dotykała ona powierzchni kremu i odstaw do wystygnięcia.

Przygotowanie bitej śmietany:

Schłodzoną śmietankę 36% wlej do miski i ubijaj mikserem do osiągnięcia lekko sztywnej masy. Dodaj cukier puder i delikatnie mieszaj, by połączył się z ubitą śmietaną.

UWAGA! Uważaj, by nie ubijać śmietany zbyt długo, bo zamiast kremu może powstać masło!

Truskawki umyj, osusz i pokrój w plastry lub ćwiartki. Na dolnej części przekrojonego biszkoptu rozsmaruj krem cytrynowy i przykryj drugą warstwą biszkoptu. Delikatnie wyłóż na nią ok. 1/3 ubitej śmietany. Na śmietanie ułóż pokrojone truskawki i przykryj kolejną porcją śmietany. Całość przykryj ostatnim krążkiem biszkoptu. Wierzch i boki ciasta wysmaruj pozostałą częścią bitej śmietany i udekoruj pokrojonymi truskawkami.



PRZEPISY BLOGEREK



Agnieszka Eriksson
autorka bloga *My Passion for Food*

SZWEDZKIE BUŁECZKI DROŹDZOWE Z NADZIENIEM KARDAMONOWYM KARDEMUMMABULLAR

Składniki na 30 bułeczek średniej wielkości

Nadzienie:

- 200 g miękkiego masła
- 80 g cukru trzcinowego
- 100 g cukru białego
- 2 łyżki grubo zmielonych nasion kardamonu

Ciasto drożdżowe:

- 1 kg mąki pszennej
- 50 g świeżych drożdży
- 500 ml mleka
- 230 g miękkiego masła
- 200 g cukru białego
- 1 jajko
- 2 łyżeczki grubo zmielonych nasion kardamonu
- 1 łyżka cynamonu
- szczypta soli morskiej
- 1 jajko do smarowania, roztrzepane z odrobiną wody i soli

Lukier:

- 200 ml wody
- 100 g cukru białego

Posypka:

- 1 łyżka grubo zmielonych nasion kardamonu
- 50 g cukru białego



Przygotowanie:

1. Mieszymy wszystkie składniki nadzienia, aż uzyskamy jednolitą masę.
2. Mleko podgrzewamy do temperatury 37°C. W ciepłym mleku rozpuszczamy drożdże.
3. Do miski z mlekiem i drożdżami wsypujemy kardamon, cynamon, cukier, dodajemy stopniowo połowę mąki i wyrabiamy ciasto około 10 minut w robocie. Zostawiamy ciasto na 10-15 minut tak, aby drożdże mogły zacząć pracować. Dodajemy jajko, stopniowo resztę mąki, sól, a na sam koniec stopniowo małe kawałki masła.
4. Wyrabiamy ciasto minimum 10-15 minut robotem kuchennym, a ręcznie około 20 minut, aż uzyska jednolitą lśniąca strukturę.
5. Przygotowane ciasto rozwałkowujemy na prostokąt wielkości około 60x40 cm.

6. Na rozwałkowanym cieście rozsmarowujemy równomiernie masę kardamonową.
7. Składamy ciasto tak, aby powstały trzy warstwy: ujmujemy w dłonie krótszy brzeg prostokąta i składamy 1/3 długości (ok. 20 cm) dłuższego brzegu ciasta do środka. Następnie chwytamy drugi brzeg ciasta i zakrywamy wcześniej złożone ciasto. Otrzymujemy w ten sposób coś w rodzaju płaskiej rolady o wymiarach ok. 40x20 cm. Obracamy ciasto o 45 stopni i rozwałkujemy ponownie formując prostokąt o grubości 7-10 mm. Prostokąt tnijemy na 30 równych pasków.
8. Z wyciętych pasków formujemy bułeczki zwiijając paski w „kłębek”. Końcówkę paska wkładamy pod bułeczkę i lekko dociskamy.
9. Bułeczki układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Ostawiamy do wyrośnięcia przykryte ściereczką na 1 do 3 godzin. Powinny w tym czasie podwoić swoją objętość.
10. Jajko roztrzepujemy w miseczce z dodatkiem odrobiny wody i soli. Tak przygotowaną mieszanką smarujemy bułki przy użyciu pędzelka. Bułki pieczemy w temperaturze 200°C (termoobieg) przez 12-15 minut, aż nabiorą brązowo-złocistego koloru.
11. Przygotowujemy lukier: gotujemy cukier z wodą, aż cukier się rozpuści.
12. W misce mieszamy cukier z rozdrobnionym kardamonem.
13. Upieczone bułeczki smarujemy lukrem zaraz po wyjęciu z piekarnika i posypujemy cukrem z kardamonem.

Wskazówki zero waste

Co zrobić z czerstwymi bułeczkami?

Czerstwe bułeczki kardamonowe kroję w plastry i rozkładam na blasze wyłożonej papierem. Suszę w piekarniku i przechowuję w szklanym słoiku. Sucharki kardamonowe idealnie smakują z popołudniową kawą.





Magdalena Gendźwiłł
autorka bloga *Crust & Dust*

CYNAMONÓWKI

Składniki:

- 25 g świeżych drożdży
- 250 ml ciepłego mleka
- 75 g cukru
- 500 g mąki pszennej
- 1 łyżka mielonego kardamonu
- szczypta soli
- 75 g zimnego masła pokrojonego na kawałki

Nadzienie cynamonowe:

- 70 g miękkiego masła
- 75 g cukru
- 10 g mielonego cynamonu

Dodatkowo:

- 1 jajko
- cukier perlisty

Przygotowanie:

1. W misce mieszamy drożdże, mleko i cukier. Odstawiamy na 3 minuty.
2. Do drożdży z mlekiem dodajemy mąkę, kardamon, sól i masło. Wyrabiamy ciasto ręcznie lub mikserem około 5 minut – ciasto powinno odchodzić od ręki.
3. Ciasto przykrywamy czystą ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce na ok. 1 godzinę do podwojenia objętości.



4. W tym czasie mieszamy w miseczce miękkie masło, cukier i cynamon.
5. Ciasto wykładamy na blat. Wałkujemy je na placek wielkości kartki A4. Smarujemy równo masłem z cukrem i cynamonem. Ciasto składamy na trzy części jak kopertę. Wałkujemy do powstania kwadratu o boku około 20 cm.
6. Ciasto dzielimy na paski o szerokości około 1,5 cm. Zawijamy je wokół palca tworząc gniazdko.
7. Układamy na blaszce zostawiając odstępy. Przykrywamy ściereczką i pozwalamy bułeczkom wyrosnąć przez 20 minut.
8. Piekarnik nagrzewamy do 200°C. Bułeczki smarujemy roztrzepanym jajkiem i oprószamy cukrem perlistym.
9. Wstawiamy do piekarnika i pieczemy do zarżnięcia około 13-15 minut.

Wskazówki zero waste

Co zrobić z czerstwymi bułeczkami, chałką czy innym pieczywem?

Najprościej suche pieczywo zamienić w tosty francuskie lub poranną zapiekankę. Kroimy pieczywo na kromki o grubości około 1 cm lub kostkę o boku około 1 cm. W misce mieszamy jajko z 1/2 szklanki mleka i 1 łyżeczką cukru waniliowego. Każdy plasterk bułki zanurzamy w jajku z mlekiem i smażymy na maśle. Możemy też pieczywo włożyć do blaszki i połączyć mieszanką jajka z mlekiem i cukrem waniliowym (możemy użyć więcej jajek i mleka, jeśli mamy więcej pieczywa, zachowując proporcję: 1 jajko na 1/2 szklanki mleka). Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180°C i pieczemy do zżółcenia około 45 minut. Podajemy z owocami, dżemem, miodem, cukrem pudrem – wedle uznania.





Lorentyna Mikulska
autorka bloga *Pistachio-Io. Food & Travel*

CIASTO SANDKAKA

Składniki:

- 175 g mąki ziemniaczanej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 225 g miękkiego masła
- 210 g drobnego cukru
- 1 łyżka naturalnego ekstraktu z wanilii lub 1 opakowanie cukru z prawdziwą wanilią
- 1/4 łyżeczki soli
- 3 duże jajka
- 45 g płatków migdałowych

Przygotowanie:

Rozgrzać piekarnik do 175°C.

Wyłożyć papierem do pieczenia tortownicę o średnicy 21 cm lub prostokątną formę o podobnej objętości.

Presiać do miski mąkę z proszkiem do pieczenia. W misce miksera ubić na gładką i puszystą masę masło. Dodać cukier, wanilię i sól. Miksować całość przez około 2 minuty. W razie konieczności zbierać masę ze ścianek miski szpatułką. Cały czas miksując dodawać po jednym jajku. Kiedy jajko połączy się z masą maślaną, można dodać kolejne. Zmniejszyć obroty miksera na niskie i dodać w trzech porcjach mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia. Zmiksować do połączenia. Ciasto wyłożyć do formy, wyrównać powierzchnię szpatułką. Wierzch posypać płatkami migdałowymi.

Ciasto wstawić do piekarnika i piec 40-45 minut do zezłocenia wierzchu.



Wskazówki zero waste

Co zrobić ze skorupkami po jajkach?

- Skorupki po jajkach możesz wyrzucić do kosza na śmieci bio. Możesz je też rozdrobnić, pokruszyć i rozsypać w ogrodzie pod roślinami, które lubią zasadowe pH, np. cukinią, pomidorami, kapustą, fasolą, lawendą, cyprysami, dereniem lub paprociami. Dodaj je do kompostu, co zapobiegnie jego zakwaszeniu.
- Skorupki rozsypane wokół roślin są naturalną metodą na odstraszanie ślimaków.
- Drobnopokruszone i wyparzone skorupki można dodać do karmy dla ptaków.
- Ze zmielonych, wyparzonych skorupki wymieszanych na pastę z oliwą z oliwek lub olejem kokosowym i miodem zrobisz naturalny peeling do skóry.
- Rozdrobnione skorupki wymieszane z płynem do mycia naczyń; poradzą sobie z zaschniętymi resztkami, uporczywym brudem i osadem na powierzchni naczyń i sprzętów kuchennych.



Edyta Kusińska
autorka bloga *Madame Edith*

ZIEMNIAKI HASSELBACK

Ziemniaki *hasselback* to najslynniejsze szwedzkie ziemniaki. Smakują trochę jak chipsy, a trochę jak ziemniaki z ogniska. Taki sposób ich przygotowania wymyślił Leif Ellison z restauracji Hasselbacken, mieszczącej się na sztokholmskiej wyspie Djurgården.

Do ich przyrządzenia wystarczą ziemniaki, ulubione przyprawy, sól, pieprz i trochę oliwy lub oleju. Można dodać też po plasterku masła – wtedy będą jeszcze smaczniejsze. Ziemniaki obowiązkowo przygotowujemy ze skórką, która po upieczeniu będzie cudownie chrupiąca. Dzięki takiej metodzie przygotowania ziemniaków nic się nie marnuje; wystarczy dokładnie wyszorować warzywa, by cieszyć się ich smakiem.

Czas przygotowania: 1h

Składniki (4 porcje):

- 4 ziemniaki (najlepsze będą typ mączyste – BC lub C)
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- ½ łyżeczki suszonego rozmarynu
- ½ łyżeczki suszonego tymianku
- słodka papryka w proszku
- sól i pieprz
- 4 plasterki masła
- opcjonalnie: świeże gałązki rozmarynu, tymianku, natka pietruszki itp.

Przygotowanie:

Ziemniaki dokładnie szorujemy pod bieżącą wodą. Osuszamy.

W małej miseczce mieszamy oliwę, tymianek, sól, pieprz i rozmaryn.



Ziemniaka układamy na desce pomiędzy trzonkami dwóch drewnianych łyżek i nacinaemy go co 3 mm. Chodzi o to, by nie pociąć go na plasterki, a jedynie ponacinać. Dzięki trzonkom nóż się nie osunie i nie przetnie ziemniaka.

Ponacinane ziemniaki układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i nacieramy oliwą z ziołami.

Pieczemy ok. 45-60 minut (w zależności od rozmiaru ziemniaków) w temperaturze 220°C w opcji „góra-dół” lub 200°C z termoobiegiem. W połowie pieczenia ziemniaki polewamy odrobiną oliwy lub kładziemy na wierzchu po plasterku masła. Przed wyciągnięciem warto sprawdzić wykałaczką, czy upiekły się w środku i są miękkie.

Ziemniaki po upieczeniu ładnie się otworzą. Finalny efekt zależy od głębokości nacięcia oraz gatunku (typ twardy, mniej skrobiowy – A otworzy się mniej

niż typ C, który jest bardziej miękki). Ziemniaki podajemy posypane świeżymi ziołami. Można je serwować także ze śmietaną lub ostrzejszymi sosami, np. majonezem *sriracha*.

Wskazówki zero waste

Świeże zioła na wyciągnięcie ręki przez cały rok

Do ziemniaków używam ziół z domowego ogródka – uprawiam je na parapecie w kuchni lub w donicy na balkonie. Dzięki temu zawsze mam pod ręką natkę pietruszki, bazylię, rozmaryn czy tymianek, a nawet liście sałaty. Jeśli ktoś nie czuje się na siłach, polecam spróbować uprawy hydroponicznej (bezglebowej), która jest bardzo prosta i daje świetne rezultaty. Dzięki małej uprawie ziół w domu unikniemy sytuacji, gdy część pęczka koperku czy natki pietruszki zawieruszy się w lodówce. Świeże zioła można mieć przez cały rok na wyciągnięcie ręki. Są doskonałym dodatkiem nie tylko do ziemniaków *Hasselback*, ale też do każdego innego dania.





ROZMOWA Z MICHAŁEM GODYNIEM, SZEFEM KUCHNI W REZYDENCJI AMBASADORA SZWECJI

Gdzie uczyłeś się gotowania i kiedy stwierdziłeś, że zostaniesz profesjonalnym kucharzem?

Pierwsze kroki w gotowaniu stawiałem już jako mały chłopiec, pomagając rodzicom przygotowywać niedzielne obiady. Miałem wtedy osiem, może dziewięć lat. Pamiętam, że mieszałem i wyrabiałem ciasto na domowy makaron do rosółu. Później oczywiście było wałkowanie i suszenie makaronu na krzesłach lub kaloryferach. I krojenie w cieniutkie paski. Ten makaron to niezapomniany smak mojego dzieciństwa. Pierwsze szlify w profesjonalnym gotowaniu zdobywałem w Liceum Technicznym w Jastrzębiu Zdroju, gdzie uczęszczałem do klasy przygotowującej do zawodu kucharza. To tam poznałem smak pracy w prawdziwej kuchni. Przez lata pracowałem w stołówce szkolnej i w przedszkolu, ale także w kilkunastu hotelach czy restauracjach. W każdym z tych miejsc uczyłem się czegoś nowego i to jeszcze bardziej pobudziło moją ciekawość i rozwijało zainteresowania.

Potem były studia w Wyższej Szkole Hotelarstwa i Gastronomii w Poznaniu oraz obowiązkowe praktyki za granicą – w Szkocji, Anglii, Francji i USA. Udało mi się też dostać do uczelnianego zespołu kucharzy, którzy mieli możliwość uczyć się pod okiem wyśmienitego szefa kuchni Jacka Szczepańskiego. Umiejętności zdobyte podczas studiów sprawiły, że rozwinęła się moja pasja. W zawodzie pracuję do dziś.

Czym różni się kuchnia szwedzka od polskiej? Czy mają one ze sobą coś wspólnego?

Kuchnia szwedzka i kuchnia polska z jednej strony bardzo się różnią, a z drugiej mają ze sobą bardzo wiele wspólnego.

Mamy różne smaki. Moim zdaniem w kuchni szwedzkiej jest więcej smaku słodkiego. Na przykład taka marynata do śledzi – w Szwecji jest to smak słodko-słony lub słodko-kwaśny, a w Polsce raczej wytrawny, słonawy, jedynie z odrobiną słodczy. Muszę powiedzieć, że zanim poznałem szwedzkie przepisy na śledzie, nie byłem ich wielkim zwolennikiem. A marynowane śledzie po szwedzku to po prostu petarda!

W Szwecji i w całej Skandynawii popularnym dodatkiem do zapiekaneek są ryby. Jakież było moje zdziwienie, gdy po raz pierwszy miałem przygotować zapiekankę „Pokusa Janssona”. Dodaje się do niej filety z sardeli (anchois), ale tylko te w specyficznej zalewie, o smaku drzewa sandałowego i przypraw korzennych. To całkowicie zmienia smak dania i sprawia, że ze zwykłej zapiekanki ziemniaczanej powstaje coś przepysznego. Musiałem się nauczyć, jak zbalansować smaki, by zrobiona przez polskiego kucharza pokusa smakowała Szwedom równie dobrze jak w Szwecji.

Kuchnia szwedzka charakteryzuje się też prostotą. Podoba mi się, że z naprawdę zwykłych składników Szwedzi potrafią stworzyć coś pysznego. Oczywiście produkty powinny być bardzo dobrej jakości, bo to później daje efekt w postaci doskonałego smaku potrawy.

W kuchni szwedzkiej ważną rolę odgrywają również świeże ryby i owoce morza. Klasyczne szwedzkie danie to *stekt strömming* – smażony śledź bałtycki z purée ziemniaczanym i borówką brusznicą – pyszne, proste i doskonale wypromowane!

Kolejną słynną potrawą są kuleczki mięsne, czyli *köttbullar*. Stosunkowo łatwo je przyrządzić. Oczywiście, diabeł tkwi w szczegółach. Wszystko zależy od doskonałej receptury – są różne klopsiki,

w zależności od regionu Szwecji, z którego pochodzi. Na południu dodaje się więcej wieprzowiny, w środkowej części – wołowiny, a na północy – mięsa renifera.

W szwedzkiej kuchni często używa się kardamonu, cynamonu i szafranu. Można by jeszcze długo wymienić, ale zabrakłoby nam czasu!

Jeśli chodzi o podobieństwa łączące kuchnię szwedzką i polską, to korzystamy z wielu tych samych produktów i przyrządzamy podobne potrawy: śledzia, gęsinę, dziczyznę, grzyby, ziemniaki, ciasta drożdżowe, buraki, warzywa, borówkę brusznicę, raki itd. Podobieństw jest więcej niż się wydaje.

A jaką szwedzką potrawę przygotowujesz najchętniej?

Jest wiele szwedzkich dań, które lubię przyrządzać, ale do tych ulubionych należą: zapiekanka „Pokusa Janssona”, śledzie w musztardzie i kawie, dorsz, raki, tost Skagen czy bułeczki *kanelbullar*.

Wiemy, że zależy ci, aby w kuchni nic się nie marnowało. Jak stosujesz ideę zero waste podczas gotowania?

Te idee są dla mnie bardzo ważne. Zaczęło się od szkolenia w Wiedniu, zorganizowanego dla szefów kuchni ambasad Szwecji na świecie. Jego motywem przewodnim była koncepcja *zero waste*. Kurs prowadził świetny szwedzki szef kuchni Paul Svensson, guru kuchni *zero waste* i wegetariańskiej. Opowiedział i pokazał nam, jak tę koncepcję stosować w codziennej pracy w profesjonalnej kuchni. Odtąd staram się ją wdrażać w rezydencji ambasadora Szwecji w Polsce, ale też na gruncie prywatnym, w moim domu.

Na ogół wyrzucamy obierki z marchwi czy innych warzyw. Ja robię z nich użytek – wykorzystuję je do przyrządzenia bulionu, rosółu czy sosu. Z obierki z marchewki i pietruszki robię też surówkę lub piekę je i podaję z ziołowym pesto. Nadają się też

na pastę warzywną do faszerowania mięsa czy warzyw. Filozofią niemarnowania jedzenia warto зараżać dzieci od najmłodszych lat, wpajając im, że nie wolno bezsensownie marnować jedzenia, a wszystkie produkty trzeba maksymalnie wykorzystywać.

Co możesz zrobić jako konsument, by nie marnować jedzenia

- Kiedy serwujesz posiłek w formie bufetu, używaj mniejszych talerzy, żeby goście nie nakładali sobie więcej niż zjedzą.
- Przekonaj się do odpadków kuchennych – z wielu z nich można przyrządzać posiłki. Zaproś znajomych na *fikę* z resztek albo na obiad z odpadków. Kilka idealnych przepisów znajdziesz w tym e-booku.
- Jeśli zastanawiasz się, czy jedzenie się zepsuło, nie kieruj się wyłącznie datą ważności – dokładnie się mu przyjrzyj, powąchaj i skosztuj.
- Ustaw temperaturę w lodówce na około 5°C.



Przepisy: Michał Godyń oraz gościnnie: Agnieszka Eriksson, Magdalena Gendźwiłł, Edyta Kusińska i Lorentyna Mikulska

Koncepcja, wybór przepisów i opracowanie: Bratumiła Pettersson, Katarzyna Szota (Ambasada Szwecji)

Projekt Graficzny: Dariusz Bazaczek/destu.eu

W e-booku wykorzystano także teksty z broszur Instytutu Szwedzkiego: ***Szwedzka kuchnia – od fiki po piątkowy relaks i Od:nowa – czyli szwedzki sposób myślenia o zasobach***

Fotografie:

1 – Jakob Fridholm/imagebank.sweden.se

5 – Daniel Herzell/Folio/imagebank.sweden.se

6 - Martin Edström/imagebank.sweden.se

7, 8, 67 - Tina Stafrén/imagebank.sweden.se

10, 12, 46, 48, 52 - Magnus Carlsson/imagebank.sweden.se

14, 16, 28, 55 - Jakob Fridholm/imagebank.sweden.se

18, 27 - OTW/imagebank.sweden.se

20 - Joel Wåreus/imagebank.sweden.se

22 - Bratumiła Pettersson

24 - Matilda Lindeblad/Johnér/imagebank.sweden.se

30 - Katarzyna Szota

32 - Bratumiła Pettersson

34 - Moa Karlberg/imagebank.sweden.se

36, 58 - Lieselotte van der Meijs/imagebank.sweden.se

38 - Maskot/Folio/imagebank.sweden

40 - Miriam Preis/imagebank.sweden.se

42 - Helena Wahlman/imagebank.sweden.se

44 - Katarzyna Szota

50 - Katarzyna Szota

56 - Bratumiła Pettersson

60 - Alexander Hall/imagebank.sweden.se

62 - Björn Tesch/imagebank.sweden.se

64 - Agnieszka Eriksson

65 - Agnieszka Podlaszewska

68 - Magdalena Gendźwiłł

69 - Anna Dedo

71 - Susanne Walström/imagebank.sweden.se

72, 73 - Lorentyna Mikulska

74 - Edyta Kusińska

75 - Magdalena Mizera

77 - Bratumiła Pettersson

78 - Katarzyna Szota

81 - Ulf Huett Nilsson/imagebank.sweden.se



Ambasada Szwecji
Warszawa



Szwecja
Sverige

--	--	--	--