

## ŠOLSKA TURISTIČNA AGENCIJA KULT316 VABI V SKANDINAVSKO KUHINJO

PREPROSTA IN DOMAČNA, PO NAČELU »POBERI,  
SERVIRAJ IN POJEJ«



Foto: David Becker, Unsplash

Skandinavska kuhinja v zadnjih letih vse bolj dobiva na veljavi. Kulinarična priznanja ter Michelinove zvezdice z vodilno Nomo in številne restavracije so dokaz, da bodo Skandinavci v prihodnosti odigrali pomembno vlogo v smernicah kulinarike. Skandinavska kulinarika je v zadnjih letih močno napredovala in na jedilniku še zdaleč niso samo ribe. Na mizi se znajde tudi veliko zelenjave in jedi iz ovsa in rži, ki na severu uspevata najbolje od žitaric, pa gozdni sadeži, kot so gobe, borovnice in brusnice. Hrano solijo bolj, kot smo vajeni mi, saj so za dolge zimske mesece v preteklosti hrano konzervirali s soljo. **Skandinavska kuhinja je preprosta, s postopki ne komplicirajo. Zato ji pravijo kar »kmečka hrana«.**



Če bi morali na hitro razdeliti kulinarčne značilnosti Danske, Norveške in Švedske, bi bilo to pravzaprav nemogoče, saj se tudi znotraj držav kulinarika spreminja po regijah.

Foto: Louis Hansel, Unsplash

Na splošno **danska** kuhinja slovi po sendvičih, mesnih kroglicah in sladkem pecivu, med pijačami so na prvem mestu **pivo in grenčice**. **Norveška** hrana temelji na **divjačini in ribi**, najbolj tradicionalna jed je prekajeni losos, ki ga največkrat servirajo z umešanimi jajci, sendviči ali gorčično omako. **Švedska prehrana** pa je osredinjena na mlečne izdelke, kruh, jagodičevje, svinjino, govedino ter morsko hrano. Veliko uporabljajo krompir in žitarice. *Pravilo skandinavske kulinarike je »poberi, serviraj in pojej«*. Kdor uporablja kakovostne sveže sestavine, mu ni potrebe, da jih spreminja v znanstveni dosežek. Zanimiv je izraz **švedska miza**. Ne gre za mizo iz *Ikee*, temveč za **način postrežbe**. *Smörgåsbord* je postrežba hladnih in toplih jedi na mizi, gostje med mizami stojijo in si jedi vzamejo sami. Pri nas je znan kot *buffet*, način postrežbe se je rodil na Švedskem. Na švedski mizi ne smejo manjkati maslo, kruh (od tod švedsko ime *Smörgåsbord*, ki pomeni »miza s kruhom in maslom«) ter izbor hladnih ribjih jedi. Ta način obrokov se je uveljavil že v 14. stoletju, ko so gostom na posebni mizi ponujali prigrizke pred obedom. Sredi 17. stoletja so na tak način začeli streči

tudi slavnostne večerje, tako da se je razširila ponudba jedi. Poseben tip švedske mize je julbord, to je tradicionalna švedska božična večerja, kjer strežejo tudi sladice, ki jih sicer na tradicionalni švedski mizi ni.



Foto: Roman Julbord, Unsplash

Še vedno v skandinavski kuhinji najdemo sledi Vikingov, pravijo, da je ravno prehrana z veliko morskimi ribami in sadeži ter oreščki in žitaricami pripomogla k njihovi zmagovalni naravi. Tako so na skandinavskih krožnikih še vedno jedi, ki so nastale že v času vikinških osvajanj. Skandinavci pravijo, da je njihova kuhinja romantična, saj živi v pravljicah in črpa iz preteklosti. Recepti se, tako kot pravljice, prenašajo iz roda v rod. Oves naj bi naredil može železne, glavo bistro, noge pa tople. Juhe so raznovrstne, zelenjavne, ribje, smetanove, uporabljajo tudi veliko svežih gob in zelišč. Zanimiva je sadna juha iz jagodičastega sadja, ki jo jemo hladno v poletnih mesecih. Ob juhi se lepo poda njihov rženi ali hrustljavi kruh, ki ga Skandinavci jedo za zajtrk s slanim maslom in



marmelado iz jagodičja. Prav tako na mizi ne sme manjkati ovsena kaša, ki je ena glavnih jedi pri zajtrku.

Glavne jedi so večinoma ribje ali mesne, vendar se vse bolj uveljavlja trend brezmesnih jedi, večinoma je to zelenjava, ki je kombinirana z žitaricami. Zelje, krompir in korenasta zelenjava so na jedilniku vsak dan. Preseneti nas tudi pestra izbira solat, ki je velikokrat kombinirana s smetano ali jogurtom in sladkorjem. Vse solate pustimo v hladilniku nekaj ur pred serviranjem, da se razvijejo okusi.



Foto: Anastasiia Chepinska, Unsplash

**Sladice** so poglavje zase, le kdo ne pozna slavnih cimetrovih kolačkov, pa danskih maslenih keksov, švedskih princesk in seveda vse vrste krhkih pit z jagodičastim sadjem in rabarbaro. In zraven se poda brusnični ali bezgov sok, ki ga v mrzlih zimskih mesecih pijejo vročega.

V nadaljevanju vam predstavljamo nekaj izvrstnih receptov za kuhanje po skandinavskem vzoru.

## KESÄKEITTO/ FINSKA POLETNA JUHA

- 50 g masla
- 1 por
- 1 korenček srednje velikosti
- 1 rumen korenček srednje velikosti
- 4 manjše mlade krompirje
- pol skodelice svežega mladega graha
- pol skodelice svežega stročjega fižola
- pol skodelice gob, najboljše so lisičke
- redkvice
- 2 skodelici vode
- skodelice mleka
- sol, poper, ščep muškarnega oreščka

V posodi razpustimo maslo, na njem prepražimo na kolobarje narezan por in muškarni orešek. Dodamo na palčke narezan korenček, krompir narezan na manjše krahlje, grah in na manjše koščke narezan stročji fižol. Pražimo nekaj minut, nato zalijemo z malo vode in kuhamo, da postane krompir mehak. Dodamo mleko in očiščene gobe ter zavremo, dodamo žličko masla in solimo ter popramo. Lahko dodamo še na lističe narezane redkvice. Zraven po želji postrežemo še hrustljiv skandinavski kruh.

## KNÄCKEBRÖD/ ŠVEDSKI HRUSTLJAVI KRUH

- 100 g ržene moke
- 100 g bele moke
- 50 g lanenega semena
- 50 g sezamovih semen
- 50 g bučnih pečk
- 2 žlici janeževih semen (po želji)
- 1 žlica kumine v zrnju (po želji)
- sol po okusu

- 50 ml oljčnega olja
- 150 ml vroče vode

Pečico segrejemo na 180 stopinj Celzija. Na pladenj razvijemo peki papir. Vse sestavine stresemo v veliko posodo, kjer bomo zamesili kruh. Dobro jih premešamo in dodamo oljčno olje ter vročo vodo. Nadaljujemo z gnetenjem z rokami, da dobimo dobro zgneteno kroglo testa.

Na pladenj položimo polovico krogle, jo prekrijemo s peki papirjem in sploščimo z valjarjem, da dobimo tanko valjano testo. Previdno odstranimo peki papir z vrha in po želji razvaljan krog testa z nožem razdelimo na dele, da dobimo kose, lahko pa ga pustimo v celem kosu. Po želji kruh po vrhu posujemo z grobo soljo. Pladenj položimo v pečico in pečemo 15 minut na 180 stopinj Celzija. Obrnemo in pečemo še 10 do 15 minut, dokler ni zapečeno (vendar ne zažgano). Pustimo, da se ohladi in ga razlomimo ter postrežemo. Zraven se lepo poda maslo ali kislá smetana s sesekljanim koproim.

## FÄRSKPOTATISPAJ MED SPENAT/ ŠVEDSKA KROMPIRJEVA PITA S ŠPINAČO

- 1 zavitek listnatega testa
- 400 g mladega krompirja
- 70 gr mlade špinače
- 3 jajca
- 1,5 dl mleka
- 1,5 dl kisle smetane
- 250 g naribanega sira
- sesekljan peteršilj
- sol in črni poper po želji

Z maslom ali oljem premažemo okrogel model za torto. Razvaljano testo položimo tako, da prekrije dno in stene modla. Neolupljen mlad krompir narežemo na tanke kolute. Razporedimo jih na testo. Posujemo z naribanim sirom in nasekljanim peteršiljem. V skledi stepemo jajca, mleko in smetano, solimo ter popramo

in zalijemo pito. Pito pečemo približno eno uro pri 180 °C.

## KOLD KARTOFFELSALAT/DANSKA KROMPIRJEVA SOLATA

- 650 g mladega malega krompirčka z lupino
- 1 skodelica kisle smetane
- 1 skodelica grškega jogurta
- 1 rdeča čebula, na drobno sesekljana
- 1/2 skodelice nasekljanega kopra

Mlad krompir ostrgamo, narežemo na četrtine in ga položimo v lonec. Prelijemo ga s hladno vodo in solimo. Zavremo in kuhamo približno 10 minut. Ko je krompir kuhan, ga odcedimo in damo v posodo. Dodamo sol in poper ter še vročega prelijemo s kislom smetano. Vse skupaj rahlo premešamo, dodamo sesekljano čebulo in svež sesekljan koper. Počakamo, da se solata ohladi na sobno temperaturo, dodamo grški jogurt, zatem jo damo v hladilnik za približno 4 ure. Preden jo ponudimo, lahko po svoji želji in presoji dodamo še kislom smetano, če se nam zdi, da je solata presuha.

## COLESLAW/NORVEŠKA ZELJNA SOLATA

- 1 mala zeljna glava, na drobno narezana
- 1 žlica soli
- 1 skodelica belega kisa
- 1 skodelica sladkorja
- 1 čajna žlička gorčičnih semen
- 2 nstrgana korenčka
- 2 skodelici drobno zrezane stebelne zelene
- 1 mala na drobno zrezana zelena paprika
- 1 mala na drobno zrezana rdeča paprika

Zelje na drobno narežemo in ga posujemo s soljo, pustimo ga stati vsaj dve uri. Medtem v drugi posodi segrejemo sladkor, kis in gorčična semena ter kuhamo 10 minut in ohladimo. Prilijemo k zelju in dodamo še

preostalo zelenjavo. Postavimo v hladilnik za vsaj 24 ur, preden postrežemo.

## PORKKANALAATIKKO/ PEČEN KORENJEV NARASTEK

- 750 g korenja
- 1 skodelica riža (najboljši je vrste *arborio*)
- 3 jajca
- 1 skodelica sladke smetane
- 1 velika žlica masla
- 1 žlička soli
- bele drobtine in nekaj koščkov masla za posip

Pečico prižgemo na 180 stopinj Celzija, medtem v vodi skuhamo riž in ga pustimo na toplem. Olupimo in nastrgamo korenje. Jajca in smetano stepemo skupaj in mešanico dodamo korenju. Dodamo riž, maslo in sol ter vse skupaj dobro premešamo. Na vrhu potresemo z drobtinami in maslom, da pri pečenju nastane hrustljava skorjica. Pečemo 50-60 minut.

## ROSOLLI/ FINSKA SOLATA IZ RDEČE PESE

- 4 rdeče pese
- 3 korenčki
- 3 krompirji
- 1 čebula
- 2 jabolki
- 1 kumara
- 1 žlička soli
- ščepec belega popra

### PRELIV:

- 200 ml kisle smetane
- 1 žlička belega kisa
- 1 /2 žličke sladkorja
- ščepec soli
- ščepec belega popra



Do mehkega skuhamo rdečo peso, korenje in krompir, vse v ločenih loncih in z lupino. Ohladimo, olupimo in narežemo na kocke. Narežemo olupljeno kumaro in jabolko. Sesekljamo čebulo. Vse skupaj po plasteh nalagamo v skledo, spodaj in zgoraj naj bo rdeča pesa, potresemo s soljo in belim poprom vsak sloj posebej. Kislo smetano premešamo, da postane tekoča, dodamo sladkor in beli kis, premešamo tik preden postrežemo.

## VANILJEKRANSI/ DANSKI MASLENI KEKSI

- 200 g moko
- 100 g sladkorja v prahu
- 125 g masla
- 1 jajce
- vanilja v prahu

Pečico prižgemo na 180 stopinj. Pekač obložimo s peki papirjem. Zmehčano maslo zmiksamo, da je zelo mehko, sladkor v prahu in moko presejemo v skledo. Jajce in vaniljo v prahu razžvrkljamo. Mešanici moko in sladkorja primešamo maslo in nato še jajce. Mešamo s kuhalnico, da dobimo mehko testo, ki ga preložimo v dresirno vrečko z zvezdastim nastavkom. V pekač nabrizgamo poljubne oblike, denimo kroge, spirale... Na koncu jih potresemo s kristalnim ali bisernim sladkorjem. Pečemo približno 10 minut in jih ohladimo na pekaču.

## LUSSEBALLAR/ LUCIJINE MAČKE

- 25g svežega kvasa
- 240 ml mleka
- 60g masla
- 80g medu
- 40 g arašidnega masla
- 1 g žafrana u prahu
- 140g grškega jogurta ali kisle smetane

- 1/2 žličke soli
- 450g moke

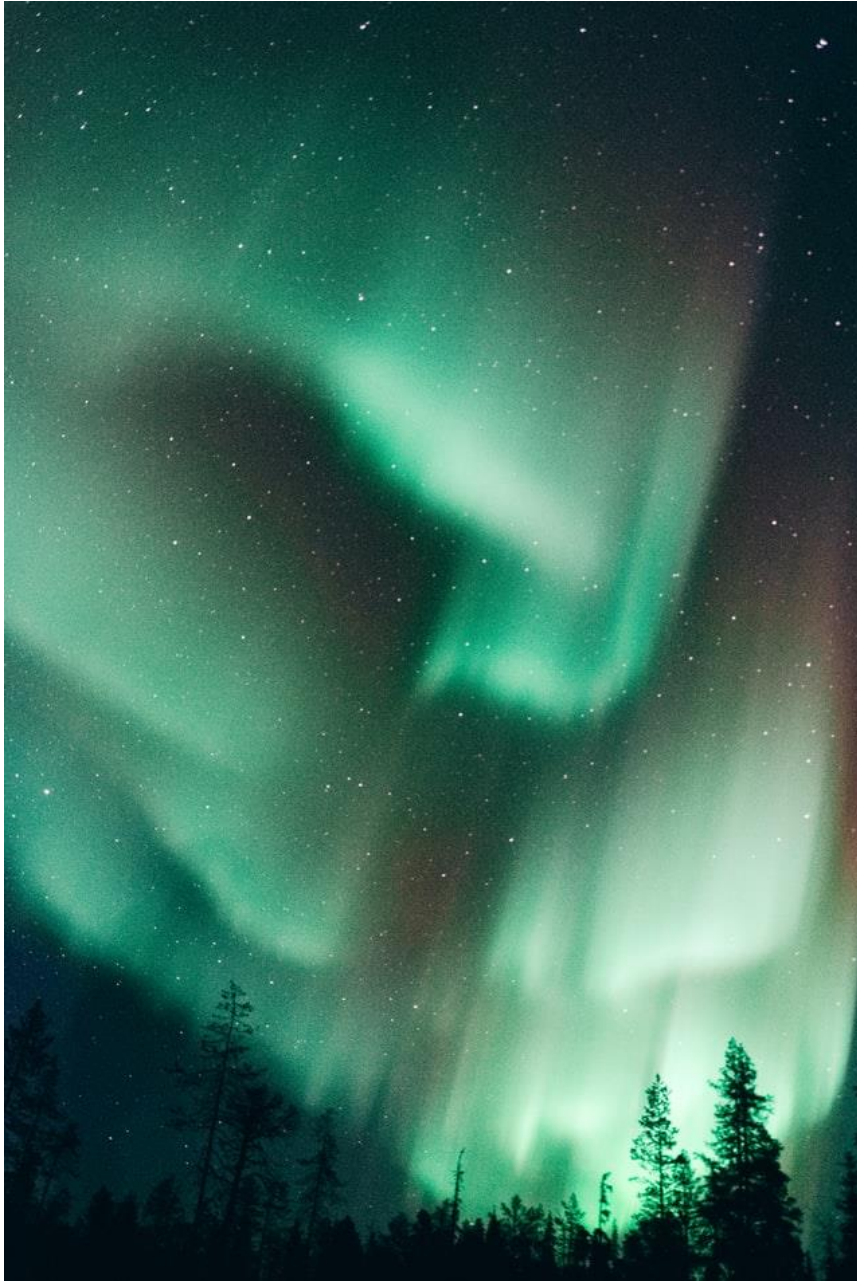
## ZA DEKORACIJO

- rozine
- rum
- 1 rumenjak

Svež kvas raztopimo v 40 ml toplega mleka s ščepcem moke in kapljo medu. Pustimo, da vzhaja. Na šibkem ognju stopimo maslo in mu dodamo preostalo mleko, med ter arašidno maslo. Segrevamo, da se raztopi, a ne na več kot 40 stopinj Celzija (poskusimo lahko s prstom). Dodamo narasel kvas in žafran, premešamo in preložimo v posodo za gnetenje, dodamo še jogurt ter hitro premešamo. Zelo počasi vsipavamo moko. Testo bo »pocasto«: na delovno površino stresemo moko in stresemo testo ter ga ročno gnetemo naprej, da je mehko in malce lepljivo. Prekrijemo s krpo in pustimo počivati približno uro. Pečico prižgemo na 220 stopinj. Testo premesimo ter ga razdelimo na približno 60 g velike kose. Z roko oblikujemo palčke debeline 1 cm in zvijamo krake, da dobimo zavito črko S. Postavljamo jih na pekač, ki smo ga obložili s peki papirjem. Rozine namočimo v rum in nato z njimi okrasimo testo, na vsak kos damo 2 rozini. Prekrijemo s krpo in pustimo vzhajati 15 minut. Pred pečenjem jih premažemo s stepenim rumenjacom in pečemo okoli 10 minut. Najbolj okusna so topla.

## KIISSELI/ SADNA JUHA

- 800 g jagod
- 250 ml jabolčnega soka
- 250 ml vode
- 3 žlice koruznega škroba
- 100 g sladkorja



Polovico jagod zmikamo v pire, zlijemo v posodo in dodamo jabolčni sok, vodo in sladkor. Segrevamo, da tekočina zavre in jo občasno premešamo. Koruzni škrob pomešamo z 125 ml vode in mešamo, da je mešanica brez grudic. V vrelo zmes jagod počasi vmešamo škrobno mešanico in ponovno ves čas mešamo zmes.

Foto: Lucas Marcominic, Unsplash

Ko se začne masa gostiti, jo kuhamo še 4 minute in odstavimo. Ohladimo jo do toplega. Preostale jagode narežemo na tanke kose in jih vmešamo v juho. Po potrebi še sladkamo. Gotovo jed postavimo v hladilnik in postrežemo z lističi mete, s sladko ali kisló smetano.