

www.sweden.se | Deutsch | Lebensstil | Klassiker der schwedischen Küche



Klassiker der schwedischen Küche - Rezepte voller Tradition und Originalität

von Lena Katarina Swanberg und Carl Jan Granqvist

Köstlichkeiten der Saison genießen

Der Sommer ist in Schweden eng mit Sinnlichkeit und Genuss verbunden. Das gilt auch und vor allem für das Essen. Verwundern tut dies wenig. Schweden liegt bekanntlich hoch oben im Norden, und bis vor wenigen Jahrzehnten hatte man nur während des kurzen, hellen und warmen Teils des Jahres Zugang zu frischen Nahrungsmitteln.



Foto: Henrik Trygg / www.imagebank.sweden.se

Außerdem kann man nur im Sommer draußen im Garten essen, ein Picknick im Freien veranstalten oder sich zu Kaffee und Kuchen auf der verglasten Veranda treffen. Mit den Gerichten des Frühlings und des frühen Sommers feiert man in Schweden noch immer die ersten frischen Zutaten des Jahres: die ersten Barsche auf dem Grill, zusammengerollte Strömlingsfilets, die im Ofen zu einem nach Dill duftenden Auflauf werden, grünen Spargel, die ersten schwedischen Erdbeeren auf dem Markt. Oder die ersten neuen Kartoffeln, mit Dill gekocht, dampfend heiß aufgetragen und mit Butter serviert ... Alles purer Genuss!

Eine Kultur der Vorratswirtschaft

Schwedens kulinarische Traditionen basieren im Übrigen sehr stark auf einer Vorratskultur. Die kurze Erntezeit des Sommers sollte stets in erster Linie dazu genutzt werden, alles Essbare zu verwerten und für die Zukunft haltbar zu machen. Denn der lange, dunkle Teil des Jahres lauerte immer gleich hinter der nächsten Ecke, und dann galt es, mit der Ausbeute des Sommers zu überleben. Das Essen von frischem Beerenobst war daher ein seltener Luxus, sollte doch der größte Teil für den Winter eingekocht werden. Auch das Gemüse wurde konserviert oder sauer eingelegt. Es frisch zu essen, galt fast als Verschwendung. Kartoffeln und anderes Wurzelgemüse lagerte man im Erdkeller ein. Winterobst hatte einen weitaus

höheren Stellenwert als Sommeräpfel und Augustbirnen, egal wie köstlich diese auch schmecktet.



Foto: Pål Allan / www.imagebank.sweden.se

Selbst beim Backen von traditionellem schwedischem Brot spielte die Haltbarkeit eine Rolle. Das Roggenbrot wurde langsam zu *kavring*, einer Art Pumpernickel, ausgebacken oder in dünne Scheiben geschnitten und getrocknet. So entstanden Knäckebrötchen und Zwieback mit langer Haltbarkeit. Nur wenige konnten sich den Luxus leisten, frisch gebackenes Brot zu essen. War das überhaupt gesund? Älteres Brot musste sowieso zuerst verbraucht werden.

Auch frische Kuhmilch, frische Butter und frische Eier waren immer, wenn es sie gab, ein Genuss. Butter und Eier wurden normalerweise verkauft, und die Milch wurde fermentiert oder mit Hilfe verschiedener Bakterienkulturen haltbar gemacht. So entstand joghurtähnliche Sauermilch (*filmjök* oder auch die dickere Variante *långfil*), Dickmilch (*filbunke*) und saure Sahne (*gräddfil*). Oder aber die Milch wurde zu Käse verarbeitet.

„Man nehme, was man hat“

Der größte Stolz einer schwedischen Hausfrau bestand immer in einer zum Winter hin gut gefüllten Speisekammer. Es war Ehrensache, niemanden hungrig vom Tisch aufstehen zu lassen. Und aß man das, was es gab, nicht auf, hatte man sich zu schämen.

Aus der Verbindung von strengen Wintern und hellem Sommerlicht entstand die schwedische Hausmannskost. Sie ist ein kulinarisches Fest! Einheimische Zutaten sind überaus reichlich vorhanden: Fisch, Geflügel, Lamm, Rindfleisch, Kalb und Wild. Traditionelle Methoden wie das Räuchern und Säuern, das Einsalzen und Trocknen, das Beizen und Einkochen bringen noch immer unverwechselbare Gaumenfreuden hervor. Die liebliche, offene Kulturlandschaft erstreckt sich in Schweden vom Norden bis in den Süden, gleiches gilt aber auch für die tiefen Wälder, in denen es neben Wild auch Pilze, Preisel- und Blaubeeren sowie Multbeeren gibt. Und wer den Sommer dazu nutzt, Wacholderbeeren, Engelwurz, Heidegagelstrauch und allerlei selbst angebaute Gewürzkräuter zu pflücken und zu trocknen, hat keinerlei Probleme, die leckeren und wärmenden Gerichte des Winters zu würzen und im Geschmack zu variieren. Im Gegenteil! Die schwedische Hausmannskost schmeckt und macht satt.



Foto: Patrick Trägårdh / www.imagebank.sweden.se

Und die Feinheiten? Die Eleganz? Gibt es vielleicht eine Art der Haltbarmachung, deren hauptsächliches Ziel darin besteht, subtilere, raffinierte Delikatessen hervorzubringen? Nun ja, diesen Luxus liehen sich die Schweden lange von anderen Kulturen, vor allem von den Franzosen, denn sie beherrschen bekanntlich die Kunst zu leben, um zu essen. Die traditionelle schwedische Küche geht eher davon aus, dass der Mensch essen muss, um zu leben. Und man bringt mit dem Essen den Mund zum Schweigen.

Moderne schwedische Küche

Umso spannender ist es, dass die junge Generation der schwedischen Köche heute im Ausland mit ihren aromatischen Kreationen - innovativ in Farben wie in Formen – große Erfolge feiert. Die modernen Köche verwenden Zutaten wie Preisel- und Multbeeren, Wurzelgemüse, Strömling, Wild und nicht zuletzt Västerbottenkäse auf neue Weise, inspirieren allerdings lassen sie sich auch weiterhin vom Reichtum der uralten kulinarischen Traditionen Schwedens. So lebt der für die schwedische Küche so charakteristische Geschmack von Wald und Meer weiter – in mondänerer Form wie auch im schwedischen Alltag. Die nachfolgend vorgestellten Gerichte sind Beispiele liebevoll zubereiteter Hausmannskost – Klassiker auf den Speisezetteln schwedischer Familien und teilweise auch auf dem schwedischen Büfett, dem *Smörgåsbord*.

Kekse, Kuchen, Torten, Gebäck ...

In scharfem Kontrast zu den in erster Linie bedürfnisorientierten Mahlzeiten stehen die schwedischen Kaffeetafeln. Weiche Hefekuchen mit Safran, Butter, Rosinen, Zucker und Zimt! Gefüllt mit Rohmarzipan! Sieben Sorten Backwerk! Käsekuchen, Baisers, Apfelkuchen, Vanillesoßen und Torten ohnegleichen, überladen mit Marmelade, Schokolade und Sahne!



Foto: Pål Allan / www.imagebank.sweden.se

Zimtschnecken werden heutzutage überall auf der Welt gebacken, aber um die echten Kuchenbüfets zu erleben, sollte man in Schweden am besten aufs Land fahren. Dort lässt man sich keineswegs vom Essen zum Schweigen bringen. Dort wird man das ganze Jahr hindurch von den Gastgebern aufgefordert, auch ja von allem zu kosten, dort unterhält man sich eifrig, dort singt man zusammen und isst sich dick und rund. Schauen Sie sich nur einmal die echte schwedische Prinzessinentorte auf Seite 45 ein wenig genauer an! Sie strotzt vor Schlagsahne, Rührkuchen und Marmelade, umhüllt von mit Puderzucker bestäubtem, hellgrünem Marzipan. Gekrönt wird das Werk von einer zarten Rose.

So trotz die schwedische Freude am Essen dem langen Winter – mit wärmenden Gerichten im Topf und den Farben des Sommers auf der Torte.

Guten Appetit! *Smaklig måltid!*

Carl Jan Granqvist ist Gastwirt emeritus des Gasthauses Grythyttans Gästgivaregård in Bergslagen und Initiator der Hochschule für Gastronomie in Grythyttan als Teil der Universität Örebro. Er ist Ehrendoktor der Gastronomie und Professor der Kochkunst an der Universität Stavanger, Norwegen.

Lena Katarina Swanberg war viele Jahre als Reporterin tätig, arbeitet aber heute mehr als Schriftstellerin denn als Journalistin. Sie hat etwa 20 Bücher veröffentlicht, von denen sich mehrere mit der schwedischen Küche beschäftigen.

Die Gerichte wurden im Nordischen Haus der kulinarischen Künste (Måltidens Hus i Norden) zubereitet. Dieses Haus beherbergt die Hochschule für Gastronomie der Universität Örebro, eine Kochbuchbibliothek von Weltklasse, ein gastronomisches Theater und vieles mehr. Måltidens Hus i Norden befindet sich im Ort Grythyttan, der sich zu einem bedeutenden Zentrum der Nahrungsmittel und der Gastronomie entwickelt hat.

Für den Inhalt dieser Internetfassung sind allein die Verfasser verantwortlich.

Übersetzung: Grit Thunemann

© Foto 1: Foto: Per Magnus Persson / www.imagebank.sweden.se

Foto 2: Pål Allan / www.imagebank.sweden.se

Foto 3: Patrick Trägårdh / www.imagebank.sweden.se

Foto 4: Pål Allan / www.imagebank.sweden.se

Copyright 2005: © Dieser Text wurde vom Schwedischen Institut (SI) auf der Homepage www.sweden.se veröffentlicht. Sämtliches Material auf dieser Seite unterliegt dem schwedischen Urheberrecht und darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung des webmaster@sweden.se nicht vervielfältigt, übertragen, gezeigt, veröffentlicht oder ausgestrahlt werden. Die Verwendung von Fotos und Illustrationen in anderen Zusammenhängen ist nicht gestattet. [Weitere Informationen zu Urheberrecht und Genehmigungen.](#)
