

E-BOOK

KUCHNIA SZWEDZKA *po polsku*

PRZEPISY NA TRADYCYJNE
SZWEDZKIE DANIA



MARTA MIKUČKA

SPIS TREŚCI
INNEHÅLLSFÖRTECKNING

DANIA GŁÓWNE
HUVUDRÄTTER

04

HISTORIA
HISTORIA

16

„FALUKORV” Z PURÉE
„FALUKORV” MED MOS

20

KLOPSIKI Z PURÉE I Z DŻEMEM ŻURAWINOWYM
(LUB Z MALINY MOROŻKI)
*KÖTTBULLAR MED
POTATISMOS OCH TRANBÄRSYLT/LINGONSYLT*

24

PYZY Z UGOTOWANYCH ZIEMNIAKÓW
KROPPKAKOR AV KOKT POTATIS

27

GROCHÓWKA Z NALEŚNIKAMI
ÄRTSOPPA OCH PANNKAKOR

32

PYTT I PANNA
PYTT I PANNA

34

GOŁONKA Z MUSEM
FLÄSKLÄGG OCH ROTMOS

38

WEGETARIAŃSKA KASZANKA Z ŻURAWINĄ LUB
MALINĄ MOROŻKĄ
*VEGETARISK
KÅLPUDDING MED RÅRÖRDA LINGON ELLER TRANBÄR*

42

GULASZ Z FASOLI
GULASCH MED BÖNOR

45

LATAJĄCY JAKUB
FLYGANDE JACOB

49

WEGAŃSKIE KALOPSY ZE SKANII
VEGANSK SKÅNSK KALOPS

53

POKUSA JANSSONA
JANSSONS FRESTELSE

57

PLACEK ZIEMNIACZANY Z WIEPRZOWINĄ I DŻEMEM
ŻURAWINOWYM/Z MALINY MOROŹKI
RAGGMUNK MED FLÄSK
OCH RÅRÖRDA LINGON/TRÄNBÄR

60

KLASYCZNA ZUPA JARZYNOWA
ÄNGAMAT

DESERY
EFTERÄTTER

64

BUŁECZKI CYNAMONOWE
KANELBULLAR

68

KLADDKAKA
KLADDKAKA

73

GOFRY Z MALINAMI
VÅFFLOR MED HALLON

77

KALVDANS
KLAVDANS

81

SEMLA
SEMLA

DODATKI
TILLBEHÖR

87

TRADYCYJNE, CHRUPKIE PIECZYWO
(KNÄCKEBRÖD)
KNÄCKEBRÖD

92

SOS CEBULOWY
LÖKSÅS



HISTORIA HISTORIA

Det traditionella svenska köket nuförtiden skiljer en del från det som betraktades vara traditionellt på exempelvis 20-talet, svenskarnas attityd till mat har förändrats. Att äta nuförtiden innebär någonting mer än själva maten i sig. Det handlar om hela filosofin runt omkring: miljöhänsyn, livsstil och smak förstås. Under de senaste decennierna har antalet personer som gärna undviker att äta kött och andra produkter av animaliskt ursprung ökat.

År 2019 åt nästan sex av tio svenskar minst en middag i veckan helt utan kött eller fisk. Samtidigt är det bara en fjärdedel som kallar sig vegetarianer, veganer eller flexitarianer. Denna information baseras på rapporten Sustainable Life Barometer (2019) från Orkla, Nordens främsta aktör inom varumärkesverksamhet[1]. Med detta sagt borde kanske denna kokbok baseras på vegetariska recept men det gör den dock inte då basen till svensk traditionell kost är ... kött.

Współczesna szwedzka kuchnia różni się znacznie od dań tradycyjnej kuchni szwedzkiej, od lat królujących na stołach. W ciągu ostatnich dekad znacząco zmienił się stosunek Szwedów do jedzenia. Jedzenie stało się czymś więcej niż tylko konsumpcją pokarmu. Wokół jedzenia skupia się cała filozofia – ważne, aby było przyjazne dla środowiska, zgodne z naszym stylem życia, a także nam smakowało. W ciągu ostatniej dekady wzrosła liczba osób, które zrezygnowały z jedzenia mięsa oraz produktów pochodzenia zwierzęcego.

Według statystyk z 2019 roku, sześciu na dziesięciu Szwedów zjada co najmniej jeden bezmięsny i bezrybny obiad w tygodniu. Jednocześnie tylko 25% deklaruje wegetarianizm, weganizm czy fleksitarianizm. Te dane pochodzą z raportu *Sustainable Life Barometer*, stworzonego przez przedsiębiorstwo z branży towarów konsumpcyjnych.

W związku z tym niniejszy e-book powinien w dużym stopniu bazować na przepisach wegetariańskich. Tak jednak nie jest, ponieważ podstawą tradycyjnej szwedzkiej kuchni jest właśnie mięso.

[1] ORKLA, RAPPORTEN ORKLA SUSTAINABLE LIFE BAROMETER. 2019. [HTTP://WWW.MYNEWSDESK.COM/SE/ORKLASVERIGE/DOCUMENTS/RAPPORTEN-ORKLA-SUSTAINABLE-LIFE-BAROMETER-2019-91661](http://www.mynewsdesk.com/se/orklasverige/documents/rapporten-orkla-sustainable-life-barometer-2019-91661)

Det är välkänt att industriell livsmedelsproduktion påverkar miljön och det är ett bra argument för att minska köttkonsumtionen. Jag personligen har redan reducerat min köttkonsumtion och nu äter jag kött bara 2 gånger i veckan till lunch. Jag försöker även göra mitt bästa för att köpa kött från lokala bönder som är lättillgängliga där jag bor.

Personligen tror jag inte att det är något fel med att äta kött och vi bör respektera det individuella valet. För mig är det däremot viktigt att jag tar hänsyn till miljön.

Än idag, för att återgå dit jag började, baseras svensk matlagning på kött och fisk, och det är helt naturligt. Detta beror i stor utsträckning på att industrirevolutionen inom Sveriges ekonomi baserades på jordbruk och fiskfångst, Sveriges kustlinje är ändå 4800 mil (48 000 kilometer!).

Förutom detta sysslade människor med djurhållning, d.v.s. man födde upp boskap som kor, grisar och höns för att producera livsmedel. Dessa produkter räckte till att laga simpla maträtter som har varit svenska klassiker sedan dess: surströmming, falukorv, julskinka, Janssons frestelse och inlagd sill, mm.

Nie jest tajemnicą, że przemysłowa produkcja mięsa wpływa negatywnie na środowisko i jest to argument za zmniejszeniem konsumpcji produktów pochodzenia zwierzęcego. Sama ograniczyłam spożycie mięsa i obecnie jem je tylko dwa razy w tygodniu na obiad. Poza tym staram się robić wszystko, aby kupować mięso od lokalnych rolników. W moim miejscu zamieszkania jest ono łatwo dostępne.

Ponadto uważam, że jedzenie mięsa to indywidualny wybór każdego z nas, który należy uszanować. Oczywiście tak jak wcześniej napisałam, staram się myśleć o dobru środowiska.

A teraz, wracając do początku –szwedzka kuchnia bazuje na mięsie i rybach. I jest to całkiem naturalne, ponieważ przed rewolucją przemysłową (czyli przez kilkadziesiąt lat) szwedzka gospodarka opierała się na rolnictwie i rybołówstwie. Szwedzka linia brzegowa ma 4800 mil, czyli 48000 km (tu 1 mila szwedzka=10 km).

Przez lata ludność Szwecji zajmowała się hodowlą zwierząt: krów, trzody chlewnej oraz drobiu, które wykorzystywano do produkcji żywności. Z dostępnych produktów można było stworzyć proste dania, które po dziś dzień, są klasycznymi potrawami na stołach większości mieszkańców tego regionu: śledź pod różnymi postaciami w tym legendarny - zgniły śledź (*surströmming*), falukorv, Szynka Świąteczna (Julskinka), Pokusa Janssona itp.



pieczona falukorv z purée *falukorv i ugn med mos*



Vad är
falukorv egentligen? Är det
någonting som går att hitta
endast i Sverige?
Falukorven är en typiskt
svensk produkt – en
korv, och ingår i många
maträtter i det svenska
köket. Faktum är att den
enda platsen, som jag vet,
där man kan köpa falukorv i
utlandet är Ikea.

Czym jest słynna falukorv?

Czy jest to coś, co można dostać tylko w Szwecji? Falukorv (kiełbasa z Falun) to typowo szwedzki produkt. Ta kiełbasa jest składnikiem wielu dań kuchni szwedzkiej. Faktem jest, że Ikea jest prawdopodobnie jedynym miejscem w Polsce, w którym można kupić Falukorv.

skådniki *ingredienser*

Potatismos	Purée ziemniaczane
1000 g potatis	1 kg ziemniaków
1,5 glass mjölk	1,5 szklanki mleka
Salt	Sól
Peppar	pieprz
„Falukorv”	„Falukorv”
800 g korv (jag använder korv som är tillgänglig på köttaffären, som jag tycker mest om)	800 g kiełbasy (ja używam takiej, która jest dostępna w sklepach mięsnych i którą najbardziej lubię)
2 rödlökar	2 czerwone cebule
3 tomater eller passata (500 ml)	3 pomidory albo passata (500 ml)
3 msk pesto	3 łyżeczki pesto
100 g ost	100 g sera
3 msk ströbröd	3 łyżki bułki tartej
Gurkor med ättika	Ogórki w zalewie
200 g haricots verts/ bruna bönor eller båda	200 g fasolki szparagowej, brązowej fasolki lub obu