

Zbierka švédskych gastronomických zvykov a tradícií



Zvyky uplatňované v švédskej gastronómii úzko súvisia najmä s ich sviatkami, nakoľko Švédsko má pomerne veľa sviatočných tradícií, zahŕňajúcich pečenie, vyprážanie alebo varenie niečoho chutného.

Gastronomické zvyky počas týždňa

Aj napriek tomu, že švédska gastronómia je pomerne pestrá, Švédi sú najmä zástancami dodržiavania tradícií, čo sa prejavuje aj v samotných gastronomických zvykoch – utorky sú u Švédov v znamení jedál z rýb a morských plodov, štvrtky v znamení hráškovej polievky a piatky sú typické konzumáciou tex-mex kuchyne¹.

Artsoppa

Artsoppa alebo tradičná hrášková polievka (zo žltého hrášku) je typickým pokrmom podávaným v štvrtky večer v švédskych domácnostiach. Táto tradícia má korene v stredoveku, v období katolicizmu, kedy sa v piatky držal pôst, pred ktorým sa bolo potrebné poriadne najesť. Tento zvyk sa v armáde dodržiava dodnes a ako dezert sa po tejto polievke podávajú palacinky s brusnicovým džemom.²

Fredagsmys

Nemenej známou tradíciou je tzv. **Fredagsmys**, čo by sa dalo voľne preložiť ako piatková pohoda strávená v teple domova a v dobrej spoločnosti. Pre mnoho Švédov je synonymom piatkovej pohody najmä pizza. Švédi sú však zároveň spolu s Nórmami najväčšími konzumentmi tex-mex kuchyne v Európe. Ak teda v piatok u Švédov v kuchyni práve nerozvoníava neapolská pizza, je tam cítiť pikantnú príchuť mexických tacos na švédsky spôsob.

Lördagsgodis

Zaujímavou tradíciou v oblasti stravovania je **lördagsgodis** (doslova sobotná sladkosť), keď švédske deti mali dovolené a dostávali jesť sladké len v sobotu. Tradícia vznikla v roku 1959 ako pokyn od štátu, keď štát zasahoval do života obyčajných Švédov na úrovni komunistických režimov a zachovala sa do veľkej miery dodnes.³

¹ Jedlá pochádzajúce z americkej a mexickej kuchyne

² Artsoppa och pannkakor In: <https://www.takemetosweden.com/swedish-artsoppa-och-pannkakor/>

³ Strava, jedlo a reštaurácie: Švédsko. In: <https://bubo.sk/svedsko/strava>

Gastronomické zvyky počas roka

Fettisdag

Obdobie pred veľkým pôstom u Švédov končí tzv. „tučným utorkom“, kedy Švédi konzumujú dezert nazývaný semla. Semla je mandľovo-šľahačkový zákusok s príchutou kardamónu. Jedná sa o malé buchtičky z hladkej múky, ktoré sú plnené mandľovou zmesou podobnou marcipánu a zdobené bohatou vrstvou šľahačky.⁴

Tento dezert bolo pôvodne možné kúpiť len v tento deň, no v súčasnosti sa predáva v období od januára do Veľkej noci. Švédski pekári predajú počas tohto obdobia 40 miliónov kusov tohto zákusku, z toho len počas samotného fettisdag sa ich zjedia 2 milióny.

Påsk – Veľká noc

Prioritným gastronomickým zvykom počas Veľkej noci, je obed na Veľkonočnú nedeľu, ktorý pozostáva z bohato nastretého stola. Tradične musí påskbord (veľkonočný stôl) obsahovať aspoň tri druhy nakladaných sled'ov.⁵ Ďalším z podávaných jedál je kurča, pečená jahňacie mäso alebo studený paširovaný losos s novými zemiakmi a rôznymi šalátmi. Samozrejmosťou sú aj vaječné pokrmy a klobásy. Typickým dezertom je pannacotta a domáce čokoládove piškótky – chokladtryfflar.⁶

Medzi bežné nápoje spojené s Veľkou nocou patrí Påskmust, ktorý je obmenou Vianočného Julmustu – sytený nealkoholický nápoj, ktorý Švédi pijú na litre.

Kräftskiva – račie hody

V konzumácii tejto delikatesy je Švédsko na prvom mieste a podľa štatistík sa do Švédskeho kráľovstva ročne dovezie 2500 ton rakov a ďalších 50 ton si Švédi nalovia vo vlastných vodách. Niet teda divu, že ročná priemerná spotreba je pol kila rakov na osobu a že sa práve tento živočích stal symbolom Švédska. S lovom a konzumáciou rakov sa vždy čaká do 8. augusta, ktorý je označovaný ako deň račej premiéry a následne sa po celom Švédsku konajú račie hody sprevádzané bohatým kultúrnym programom nevynechávajúc pritom ani typické snapsvisor – krátke pijanské pesničky.

⁴ Švédska kuchárka

⁵ horčičný sled', glazierov sled' a jeden ďalší typ, napríklad s niektorými plodmi – sled' s čiernymi ríbezlami. Švédi počas Veľkej noci skonzumujú až 1500 ton sled'ov

⁶ Easter food in Sweden. In: https://www.swedishfood.com/easter?expand_article=1

Midsomar – oslavy letného slnovratu

Švédci v piatok medzi 19. – 25. júnom oslavujú sviatok letného slnovratu (oslava najdlhšieho dňa v roku), ktorý je úzko spojený s hudbou, tancom a najmä dobrým jedlom. Hlavným zmyslom oslavy letného slnovratu je pobyt v prírode a užívanie si pekného počasia, s čím je spojené najmä prvé grilovanie v sezóne. Neodmysliteľnou súčasťou sú samozrejme aj tradičné jedlá ako nakladané slede, nové zemiaky a prvé jahody sezóny.

Kanelbullens dag – deň škoricovej rolky

História tohto sladkého pečiva siaha do 20. storočia, kedy boli súčasťou námä stola majetnejších ľudí. Po druhej svetovej vojne, kedy bolo opätovne možné v obchodoch bežne získať korenie, sa masovo rozšírili na stoly všetkých spoločenských vrstiev.

Deň škoricovej rolky pripadá každý rok na 4. októbra, kedy sú nutnou súčasťou fiky. Deň škoricovej rolky sa začal tradovať od roku 1999 a bol založený ako spôsob, ako povzbudiť viac ľudí, aby ocenili a vychutnali si túto národnú pochúťku. Dôkazom toho, že Švédci túto pochúťku milujú je aj fakt, že priemerný Švéd skonzumuje ročne 316 škoricových roliek.⁷

Martensafton – Deň sv. Martina

V tento deň, ktorý pripadá na 10. novembra, si Švédci pripomínajú smrť Martina z Tours, biskupa a patróna vojakov a chudobných. Večer pred jeho smrťou veľká časť Európy konzumuje na jeho počesť plnenú hus a to z dôvodu, že práve krdeľ husí odhalil skrývajúceho sa Martina. Švédci tento európsky zvyk nasledujú a v tento deň vo svojich domácnostiach pripravujú pečenú hus a tzv. čiernu polievku – svartsoppa vyrobenú z husacej krvi a vnútorností.

⁷ Cinnamon Roll Day. In: <https://www.daysoftheyear.com/days/cinnamon-roll-day/>

Deň svätej Lucie

Vo Švédsku sa Vianoce začínajú už 13. decembra oslavou svätej Lucie.⁸ Švédi po celej krajine si tento deň pripomínajú sviečkovým sprievodom a jedia sladké šafranové buchty nazývané lussekatter (bochničky v tvare písmena S), zázvorové lupienky a varené víno (glögg).

Julafon – Vianoce

Počas Vianoc na Julebord – vianočnom stole, nesmie chýbať julskink (vianočná šunka), mäsové guľičky, pečeňová paštéty, nakladané slede, revbenspjäll (bravčové rebierka pečené v rúre), gravlax (údený losos) a prins (šalát z červenej repy). Pomerne novým pokrmom, ktorý sa na stole objavil v 40. rokoch 20. storočia, je Janssons frestelse – Jansonovo pokušenie – zemiaky so smotanou, cibuľou a ančovičkami pečené dozlatista. Každá domácnosť pridáva k týmto základným surovinám julbordu svoje obľúbené pokrmy. Jedlo sa podáva formou bufetu, ale pri výbere toho, čo si dáte, je potrebné dodržiavať určité poradie. Väčšinou začínate studenými rybami a mäsom, nasledujú teplé jedlá. Za vianočný dezert je považovaný risgrynsgröt – ryžový nákyp, s malinovým džemom alebo posypaný škoricou. (Jedna mandľa je ukrytá v celom hrnci a verí sa, že ktokoľvek ju nájde, sa v budúcom roku ožení.) Po vychladnutí je možné tento dezert zmiešať so šľahačkou a konzumovať ho s teplou ovocnou omáčkou, čím vznikne nemenej chutný ris a la malta.

Medzi bežné nápoje spojené s Vianocami patrí julöl (tmavé sezónne pivo), sýtený nealkoholický nápoj julmust alebo teplý punč zvaný glögg a samozrejme tradičný snaps.⁹

⁸ Lucia bola sicílska svätica, ktorá sa stala kresťanskou mučenicou, keď odmietla vypovedať svoju vieru. V tento deň si najmladšie dcéry z každej rodiny oblečú ešte pred svitaním biele rúcho s červenou šerpou, na hlavu si nasadia korunu zo zelených rastlín, na ktorej sú pripevnené vysoké zapálené sviece. Následne aj s ostatnými súrodencami zobudia rodičov a spolu s chlapcami oblečenými v bielych košeliach, ktorí majú na hlavu špicaté klobúky a v rukách držia čarovnú paličku s hviezdou na konci, ich ponúknu kávu a Luciinými koláčikmi.

⁹ Ako sa oslavujú Vianoce vo Švédsku? In: <https://www.vianocedarceky.sk/vanoce-vo-svedsku/>

Artsoppa



Ingrediencie:

- 600 gr žltého hrachu
- 3l vody
- 1,5 kg bravčového kolena
- 1 cibuľa
- 1 mrkva
- 2 klinčeky
- 1 lyžička tymianu
- 1 lyžička majoránky
- 2 bobkové listy
- 100 g klobásy
- Soľ
- Korenie

Príprava

Hrach deň vopred zalejeme vodou a necháme do rána odstáť, aby zmäkol. Vodu následne zlejeme a hrach dáme variť vo veľkom hrnci. Do vriacej vody pridáme bravčové koleno, celú cibuľu, celú mrkvu a koreniny. Na miernom plameni varíme 2 hodiny, kým hrach nezačne mäknúť. Následne z polievky vyberieme cibuľu, mrkvu y mäso a polievku osolíme a okoreníme. Do polievky nakrájame klobásu a necháme ešte 10 minút.

Jahňacie v kôprovej omáčke



Ingrediencie:

- 1,5 kg jahňacieho pleca
- 1 mrkva
- 1 pór (biela časť)
- 2 bobkové listy
- Vetvička tymianu
- 1 lyžica celého čierneho korenia
- 200 ml 12 % smotany
- 3 lyžice octu
- 3 lyžice krupicového cukru
- 2 lyžice hladkej múky
- Hrst nasekaného čerstvého kôpru
- soľ

Príprava

Mäso nakrájame na menšie kocky, vložíme do hrnca, zalejeme vodou a privedieme k varu. Pridáme na väčšie kúsky nakrájanú mrkvu, pór, korenie a bylinky. Varíme asi 2 hodiny, kým mäso nie je úplne mäkké. Akonáhle mäso zmäkne a vyparí sa väčšina vody, povyberáme korenie a pridáme smotanu. Ochutíme octom, soľou a cukrom (omáčka by mala mať sladkokyslú chuť). Zahustíme múkou a nakoniec pridáme najemno nasekaný kôpor. Podávame so zemiakmi.

Mäsové guľky so smotanovou omáčkou



Ingrediencie:

Guličky:

- 600 mletého mäsa
- 2-3 lyžice Solamylu
- 200 ml mlieka
- 2 vajcia
- 1 cibuľa
- 1/2 lyžičky mletého nového korenia
- 1/2 lyžičky mletého muškátového oriešku
- Štipka mletého zázvoru
- Mleté korenie, soľ, maslo na vyprážanie

Omáčka:

- 50 g masla
- 4 lyžice múky
- 500 ml vývaru
- 150 ml smotany
- Mleté korenie, Soľ

Príprava

Guličky

Z uvedených surovín a nadrobno nakrájanej cibule kostičky vypracujeme zmes, z ktorej tvoríme guľičky, ktoré následne na masle vypražíme.

Omáčka

V hrnci rozpustíme maslo, ktoré posypeme múkou a pripravíme si tak zápražku, ktorú následne zalejeme vývarom a smotanou. 15 minút povaríme, dochutíme soľou a korením.

Raky v kôprovom náleve



Ingrediencie:

- 60 ks mrazených rakov
- 1 cibuľa
- 1 lyžica krupicového cukru
- 1 lyžica soli
- 75 ml polosuchého sherry
- 1 zväzok kôpru vcelku

Príprava

Raky necháme rozmraziť a na štvrté si nakrájame cibuľu. Do 5 litrového hrnca nalejeme vodu a privedieme ju k varu. Pridáme do nej cukor, soľ, sherry, pivo, cibuľu a kôpor a následne varíme ešte 5 minút. Raky vložíme na 2 minúty do nálevu. Následne ich vyberieme, necháme odkvapkať a za studena servírujeme ozdobené čerstvým kôprom.

Gravlax (marinovaný losos) s horčicovým dresingom



Ingrediencie:

- 1 kg lososa (s kožou, bez kostí)

Marináda

- Zväzok nasekaného kôpru
- 100 gr krupicového cukru
- 100gr soli
- 1 lyžica bieleho korenia
- 1 zväzok kôpru vcelku

Dresing

- 50 ml dijonskej horčice
- 1 lyžica krupicového cukru
- 1 lyžica octu
- 100 ml oleja
- Hršť nasekaného kôpru
- Soľ, biele korenie

Príprava

Filety lososa umyjeme a osušíme. Následne ho potrieme zmesou nasekaného kôpru zmiešaného s cukrom, soľou a korením a 24 hodín marinujeme v chladničke. Na prípravu dresingu zmiešame horčicu, cukor, ocot a následne podľa chuti osolíme a okoreníme. Do zmesi po kvapkách pridávame olej a na koniec nasekaný kôpor. Plátky lososa servírujeme poliate dresingom s chlebom alebo zemiakmi.

Jansonovo pokušenie



Ingrediencie:

- 2 veľké cibule nakrájané na tenké krúžky
- 1 kg zemiakov nakrájaných na 0,5 cm hrubé plátky
- 150 gr šprotov vo vlastnej šťave
- 400 ml 12 % smotany
- 2 lyžice strúhanky
- Soľ, korenie

Príprava

Rúru prehrejeme na 180 °C. Do vymastenej zapekacej misy vrstváme zemiaky, cibuľu a šproty tak, aby vrchnú vrstvu tvorili zemiaky. Každú vrstvu jemne osolíme a okoreníme. Zmes zalejeme smotanou a posypeme strúhankou. Pečieme 1,5 – 2 hodiny pokiaľ zemiaky nie sú mäkké.

Chokoladtryfflar – čokoládové piškótky



Ingrediencie:

- 250 gr mandľovej múky
- 50 gr medu
- 2 bielka
- 100 ml vody

Náplň

- 150 gr masla
- 100 gr práškového cukru
- 2,5 lyžičky vanilínového cukru
- 2 žĺtky
- 70 gr tmavej čokolády

Poleva

- 220 gr tmavej čokolády

Príprava

Mandľovú múku zmiešame s medom, bielkami a vodou a vytvoríme pevnú, jednoliatu hmotu. Z cesta vytvarujeme piškótky, ktoré pečieme v predhriatej rúre na 175 °C 12 minút. Piškótky necháme vychladnúť. Maslo, cukry a žĺtky vymiešame na hladký krém, do ktorého vmiešame roztopenú čokoládu. Čokoládovú náplň opatrne nanášame na vrchnú časť piškótek, následne piškótky odložíme na 30 minút do chladničky. Piškótky potom namáčame do rozpustenej čokolády na polevu a necháme stuhnúť v chladničke.

Kanellbulle – škoricová rolka



Ingrediencie:

- 150 gr polotučného mlieka
- 20 gr droždia
- 200 gr hladkej múky
- 50 gr masla
- 50 gr krupicového cukru
- ½ lyžičky soli
- 1 lyžička mletého kardamonu

Náplň

- 50 gr masla
- 1 lyžica krupicového cukru
- 3 lyžice škorice
- 1 žltok
- Perlový cukor na posypanie

Príprava

Mlieko ohrejeme tak aby bolo vlažné, rozdrobíme doň droždie, pridáme múku, maslo, cukor a soľ s kardamonom. Cesto ručne spracujeme a necháme 30 minút kysnúť. Vykysnuté cesto rozdelíme na dve polovice a vyvaľkáme do obdĺžnikového tvaru. Zmiešame ingrediencie na škoricovú náplň, necháme v chladničke vychladnúť a následne zmesou pokryjeme obidve časti cesta. Diely cesta položíme na seba a nakrájame na 10-dvojcentimetrové pásiky. Každý pásik zatočíme do tvaru slimáka, vložíme do papierových formičiek na pečenie a dáme na plech kysnúť ďalších 40 minút. Rúru predhrejeme na 225-250 °C a vykysnuté slimáky potreté vyšľahaným žĺtkom pečieme 5-10 minút.

Lussekatter – Luciine koláčiky



Ingrediencie:

- 1 gr šafranu
- Štipka soli
- 50 gr masla
- 250 ml polotučného mlieka
- 100 gr krupicového cukru
- 25 gr droždia
- 125 gr žervé
- 2 vajcia
- 700-800 gr hladkej múky
- Hrst hrozienok

Príprava

Rozdrvený šafran zmiešame so soľou. Rozpustíme maslo, do ktorého pridáme mlieko, cukor a privedieme k varu. Vo väčšej miske rozdrobíme droždie, do ktorého pridáme mliečnu zmes, šafran, 1 vajce, žervé a múku. Vypracujeme hladké cesto, ktoré necháme 40 minút kysnúť. Po vykysnutí cesto rozdelíme na 20 rovnakých častí, ktoré tvarujeme do tvaru valčeka. Konce valčeka stočíme do protiahlejšej strany do tvaru S. Vzniknuté koláčiky necháme ešte 30 minút vykysnúť, do vrchnej a spodnej časti vtlačíme hrozienko a potreté vyšľahaným vajcom necháme v rúre predhriatej na 220 °C piecť 6-8 minút.

Ris a la Malta – ryža a la Malta



Ingrediencie:

- 250 gr guľatozrnnej ryže
- 500 ml polotučného mlieka
- 1 lyžica vanilkového cukru
- 1 lyžica mletej škorice
- 1 mandľa
- 250 ml smotany na šľahanie
- 200 gr ovocného kompótu
- Hršť hrozienok

Príprava

Ryžu prepláchneme, prilejeme mlieko a privedieme k varu. Povaríme 15 minút, kým sa nevytvorí vláčna kaša. Pridáme vanilkový cukor, škoricu a mandľu a necháme úplne vychladnúť. Zo smotany vyšľaháme šľahačku, ktorú potom vmiešame do kaše. Nalejeme do pohárov a necháme v chladničke vychladnúť, následne podávame ozdobenú ovocným kompótom.