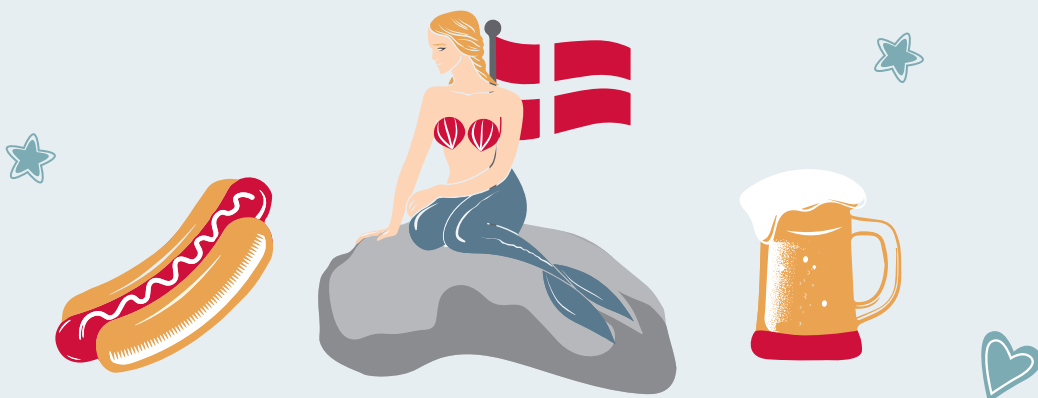




Michaela Lühr

HYGGE SZAKÁCSKÖNYV



Receptek és történetek Dániából



Kossuth Kiadó



TARTALOM

ELŐSZÓ: VÁGYAKOZÁS DÁNIA UTÁN	4
A DÁNOK ÉTKEZÉSI KULTÚRÁJA ÉS ÉTKEZÉSEI	8
A DÁNOK ÉS A KENYÉR	10
A SMØRREBRØD, A HÅNDMADDER ÉS A SMØRREBRØDJOMFRU	28
HOT DOG – A DÁN KLASSZIKUS	56
HVERDAGSRETTER AVAGY A HÉTKÖZNAPI ÉTELEK	68
A SÜTEMÉNY DÁNIÁBAN	96
DESSZERT – AZ ÉDES LEZÁRÁS	130
RÁGCSÁLNIVALÓK ÉS ÉDESSÉGEK DÁNIÁBAN	150
KULINÁRIS AJÁNDÉKOK DÁNIÁBÓL	160
Függelék	168
Receptmutató	170
A receptek dán nevének mutatója	171
A szerzőről	172
Köszönetnyilvánítás	174



VÁGYAKOZÁS DÁNIA UTÁN

Mihelyt átlépek Dánia határát, azonnal felszabadultság és vidámság lesz úrrá rajtam. Minden ismerősnek tűnik, és mégis minden olyan más. És azután a szívem piros-fehéren kezd dobogni, mint a *dannebrog*.

Nem lakom messze a határtól, és minden alkalmat megragadok, hogy átruccanjak a szomszéd országba. Néha hetente többször is. Gyakran csak sétálok egyet a családommal és a kutyával a tengerparton, megnézünk egy múzeumot, találkozunk a dán barátainkkal meg a családjukkal, és bevásárolunk. Időnként megesszünk egy szelet süteményt, és iszunk egy kávét – legszívesebben akkor, ha süt a nap – valamelyik bevásárlóutcában egy cukrászda vagy pékség teraszán.

És itt jön a képbe a hygge – a védettség, a melegség, a meghittség, a közösség és a derű érzése. A szó norvég eredetű, és „jóllétet” jelent. A dánok ezt már évszázadokkal ezelőtt a kultúrájuk és hagyományaik részévé tették.

A hygge nem egy lakberendezési vagy egy főzési stílus, hanem életérzés. Az ember élvezi az együttléteket a barátaival vagy a családjával, de akár egyedül is jól érezheti magát. A stressz és a világ fájdalma kívül reked. A hygge-időben nem beszélnek a politikáról, a szociális problémákról vagy gondokról. Elsősorban jól érzik magukat! És ezt megtehetjük egy pohár kakaó mellett, vidám beszélgetés vagy játék közben, vagy ha könyvet olvasunk, vagy egyszerűen csak meggyújtunk egy gyertyát.

A főzés és az evés is jelenthet hyggét. Egy étel elkészítése egyedül vagy barátokkal a legtöbb embernek kikapcsolódást jelent a hétköznapiakból. Egy kedves emberekkel töltött közös étkezés gondoskodik róla, hogy biztonságban érezzük magunkat. Már az étel illata is a melegség és a meghittség érzetét keltheti, főleg, ha emlékeket idéz fel.

Gyakran és spontán megyünk át Dániába. Egyszerűen csak hétvégére vagy pár napra átugrunk a lakókocsival. Ritkább esetben kibérelünk egy nyaralót. És meg is érkeztünk a vágyakozás témájához. Minden egyes dániai utazással jobban vágyunk rá, hogy visszatérhessünk ide.

Ha behunyam a szemem, látom többek között a végtelen homokos partot, a homokvitorlázókat Rømø mellett, a dűnék hihetetlen messzeségét, a fehér homokot, az észak türkizkék vizét, a parton heverő halászcsónakokat. Közben fel-felvillannak Lolland és Falster tájának képei, eszembe jut Møn-sziget hófehér szikláinak meredek partvonala. Azután szinte érzem a lágy fagyalt vagy valamelyik tipikus dán étel és specialitás ízét, illatát. Számomra ez a vágyakozás, és ebből születtek a könyvben szereplő receptek is.

Több mint tíz éve az étellel foglalkozó „herzelieb” nevű blogomban hetente kétszer teszek közzé északnémet és skandináv recepteket. Akárcsak az interneten, a hozzávalók között itt is megtalálható a csipetnyi szeretet – ez minden ételt különlegessé tesz. Biztos vagyok benne, nektek is bőven van tartalékban!

És most elindulunk Dániába egy közös kulináris utazásra – már előre örülök neki!

Michaela Lühr

A DÁNOK ÉTKEZÉSI KULTÚRÁJA ÉS ÉTKEZÉSEI

Dánia étkezési kultúráját egyszerre nevezhetem hagyományosnak, kulináris-esztétikusnak, valamint lenyűgözőnek. Az étkezés, különösen a főétkezés a dánok számára sokkal több mint egyszerű táplálékbevitel, ez egyben szociális esemény is. A jellemző étkezések a *morgenmad* – reggeli, a *frokost*, vagyis ebéd, és az *aftensmad* vagy *middag*, azaz a vacsora; továbbá létezik még a különböző *mellemaltider*, amely a főétkezések közötti étkezés, végül a *natmad*, vagyis az éjszakai étkezés. Igen, a vacsorát *middagnak* nevezik. Néhány vidéken ez a fogalom a barátokkal, kollégákkal vagy üzletfelekkel elköltött vacsorát jelenti, amely általában meleg étel, és több fogásból is állhat. A németek számára ez szokatlan.

Habár Dánia ipari ország, ugyanakkor egyben mezőgazdasági ország is, amelyet három oldalról tenger határol, ezért hagyományosan halászzattal is foglalkoznak. Ez a konyhában is visszatükröződik. A konyhájuk gazdag szezonális zöldségekben és gyümölcsökben, halakban, hazai szárnyasokban és húsfélékben.

A középkor óta hagyomány az északi országokban, hogy naponta kétszer esznek meleg ételt – különböző ételeket fogyasztanak: egyik fajtát délelőtt, a másikat este. Kora reggel reggeliznek, és közben csipegetnek valamit. A napot valamilyen harapnivalóval zárják.

Vidéken a 20. század derekáig szokás volt, hogy a mezei munkákra egy kis harapnivalót és szendvicseket vittek magukkal egy fadobozban, melyet *tejnének* hívtak. A *lejlében*, ami egy kis hordócska, sört és vizet tároltak.

A *frokost* szóról sok németnek a reggeli (Frühstück) jut eszébe. A mai szó valóban a középfelnémet *vrokost* szóból ered a 16. századból, amely korai étkezést jelentett. De figyelembe véve, hogy két (meleg) főétkezés volt egy nap, jelen esetben egy késő délelőtti, korán elfogyasztott főétkezésről volt szó.

Az idők változtak, és valamikor a 19. században a *frokost* lett az az étkezés, amelyet az emberek a nap közepén fogyasztottak, ugyanis az iparosodás hevében már nem volt rá idejük, hogy meleg ételt egyenek.

Azonkívül az élelmiszer egyre kevésbé számított bele a bérbe – így fejlődött ki az a szokás, hogy délben hideg ételeket egyenek, pl. *smørrebrødöt*, salátát, vagy halból, húsból készült gombócot.

Arra nem találtam logikus magyarázatot, miért hívják a vacsorát *middagnak*. (A *middag*, németül Mittag, delet jelent.) A vacsora a nap főétkezése. Össze gyűlnek a családtagok, esznek, megbeszélik a nap történéseit. A gyerekek a családi körben elköltött vacsora közben megtanulják értékelni a közös szokásokat, amelyek biztonságérzetet adnak. Ezenkívül fokozatosan elsajátítják az asztalnál az illemszabályokat, amelynek az a célja, hogy tiszteletben tartsák a másik ember igényeit.

Az idegenek számára szokatlan, hogy étkezés közben gyakran elrikkantják magukat: „skål!” Ilyenkor elvárják, hogy az ember felkapja a poharát, és igyon a többiekkel, akkor is, ha éppen akkor kaptunk be egy falatot.

A DÁNOK ÉS A KENYÉR

1984-ben a koppenhágai Rosenborg-kastély renoválási munkálatai során az egyik falban megtalálták Dánia legrégebb ebédcsomagját. A lelet szenzációs volt! Habár a szendvicsek kőkemények voltak, világosan fel lehetett ismerni, hogy a rozskenyeret megszírozták.

Az újságot, amelybe a kenyeret egykor becsomagolták, még el tudták olvasni. Egy 1886. augusztus 22-én megjelent szociáldemokrata újságról volt szó, amely a brüsszeli munkástüntetésről írt. A kutatók úgy vélik, hogy az egyik munkás felejtette ott az építkezésen.

De vissza a kezdetekhez! Azt mondják, hogy már a vikingek is sütöttek rozskenyeret. Azonban nehogy azt higgyük, hogy olyan ízletes volt, mint manapság. A ribei Viking Múzeumban betekintést nyerhetünk azokba az időkbe. A gabonát két nagy kő között őrölték, és a liszt meglehetősen durva szemcsés volt. Nem ritkán kőpor és kisebb kődarabok is kerültek bele. Lapos lepénykenyereket sütöttek belőle, amit gyakran vízbe vagy tejbe áztattak, hogy ehetőbb legyen. Később a szerzetesek a kenyeret meleg sörbe mártogatták, és ez volt a nap első meleg étkezése. Ami bizonyos, hogy a viking időkben már intenzív rozstermesztés folyt. Ki tudja, a vikingek talán rozskenyeret vittek magukkal akkor is, amikor elindultak Angliába? Végül is sokáig eltartható volt...

A rozs volt az a gabona, amelyet az északi területeken leginkább termesztettek. Ellenállóbb a hideggel szemben, mint a búza, több sikért tartalmaz, és magasabb a tápértéke. Ez az oka, hogy a rozs és a rozskenyér miért foglalt el mindig előkelő helyet Dániában, még ha sokáig csak tápláló lehetőségként szolgált is, hogy a szegények éhségét csillapítsa. A 19. században Dánia sík területének 25 százalékán rozst termesztettek, 1900 körül ez 20 százalékra csökkent, 1940 körül pedig 10 százalékra.

A rozstermelés visszaesése nem csoda, hiszen a 19. században a búzatermelés tört előre. Még ha eleinte a búzakenyeret a gazdagabb rétegek fogyasztották is, egyre népszerűbb lett. Először csak ünnepi alkalmakkor ették, mert drága volt, és különleges. Azután Pasteur felfedezte az élesztőt, majd az iparosodás, a trágyázás és a mezőgazdaság motorizálásának előretörése lehetővé tette a hatékonyabb búzatermelést, az őrlést és a sütést. A rozskenyér hosszú évekig nem tartozott a dánok kedvencei közé, mert a munkásosztály kenyérének számított.

A 2000-es évek elején az egészségügyi kampányok keretében ismét előtérbe került a rozskenyér. De nem csak a kenyér élte reneszánszát, ugyanis szinte ezzel egy időben felfedezték és újraértelmezték a régi dán konyhaművészetet is. Claus Meyernek és egy sor más koppenhágai szakácsnak köszönhetően 2004-ben kiadták a *Neue Nordische Küche* (Új északi konyha) című kiáltványt, amely világhírű lett. A helyi, természetes és szezonális termények képezték az alapját, a tisztaságról, az egyszerűségről és a frissességről szolt.

Ma a dánok több mint fele mindennap rozskenyeret fogyaszt.



Természetesen Dániában is kovással sütik a legjobb rozskenyeret. A kedvenc országomban olyan finom fekete kenyeret lehet kapni, amelyet csak delikátesznek tudok nevezni. A *smørrebrød* a szó szoros értelmében világhírű. A koppenhágai Royal Smushi Cafe még *smushit* is árul, amely a *smørrebrød* és a szusi keveréke.

A Koppenhágába látogatóknak feltétlenül el kell látogatniuk a Munkásmúzeumba, ahol az egyik vitrinben megtekinthetik a legrégebb ebédcsomagot, azaz Dánia legrégebb „zsíros deszkáját”.

Francia kenyér

Ezt a puha és szaftos búzakenyeret Dániában bárhol megvásárolhatjuk. Gyakran fehér mákkal szórják meg, de kék mákkal, szezámmaggal vagy egész magvakkal is árusítják. A sütése egyszerű, 2-3 napig eláll, és kiváló melegszendvicsnek. A tészta puha, alig formázható. Miért hívják francia kenyérnek? Dániában már régóta őröltek gabonát – nem különösebben finomra, de a rozskenyérnél ez nem is volt fontos. Amikor először hoztak be Franciaországból malomkövet, akkor vált lehetővé, hogy különlegesen finom lisztet őröljenek, és megsüssék ezt a búzakenyeret.

Elkészítési idő: 20 perc | **Nehézségi fok:** egyszerű

1 CIPÓHOZ

2 tk. cukor
20 g élesztő
300 ml langyos tej
1 csipet szeretet
400 g 550-es búzaliszt
8 g só
35 g puha vaj
40 g fehér mák

ELKÉSZÍTÉS

A langyos tejben felfuttatjuk a cukrot és az élesztőt. Belekeverünk pár kanál lisztet, és 10 percre félretesszük.

A maradék lisztbe belekeverjük a sőt. A vajjal együtt hozzáadjuk az élesztős masszához, és konyhai robotgépben 10 percig dagasztjuk. A tésztát letakarjuk fóliával, és 30 percig kelesztjük.

A tésztát egy enyhén belisztezett lapra tesszük, és kinyújtjuk. A harmadáig behajtjuk, a másik két felét a tetejére hajtjuk. Azután a tésztát ellenkező irányba nyújtjuk, és az eljárást megismételjük.

A tésztát hosszúkás alakúra gyúrjuk, és egy téglalap alakú formába tesszük. Vízzel meghintjük, és megszórjuk fehér mákkal vagy szezámmaggal. Ismét letakarjuk, és 45 percig kelesztjük. Mielőtt betesszük a sütőbe, a cipót 5–10 mm mélyen egy éles késsel bevagdossuk.

A sütőt 240 °C-ra előmelegítjük. A kenyeret a középső rácsra helyezzük, a hőmérsékletet pedig 190 °C-ra csökkentjük. A kenyér akkor van készen, ha a maghőmérséklet 95–97 °C-os.

TIPP

20 perc sütés után kivesszem a kenyeret a formából, és anélkül sütöm tovább.



SKAGENSLAPPER

Napraforgómagos-mákos zsemle

A *skagslapper* egyszerű zsemle, amelynek az alapja napraforgómag, a tetejét pedig szezámag és mák keverékével szórják meg. A tészta nagyon puha, és nehezen formázható.

Elkészítési idő: összesen 12 óra | **Kelesztés:** 11 óra | **Nehézségi fok:** közepes

10 ZSEMLÉHEZ

10 g friss élesztő
1 tk. cukor
400 g búzaliszt (550-es)
150 g búzaliszt (1050-es)
11 g só
1 csipet szeretet
1 ek. 5%-os ecet
150 g napraforgómag
1 db tojás (M-es)
kék mák és szezámag,
ízlés szerint

TIPP

A teljesen kihűlt *skagslappert* azonnal lefagyaszthatjuk. Ha később kienged, vízzel kicsit meghintjük, és 200 °C-on 10 perc alatt átsütjük.

ELKÉSZÍTÉS

Az élesztőt a cukorral felfuttatjuk 400 ml langyos vízben. Pár evőkanál liszttel elkeverjük, és 10 percre félretesszük.

A maradék lisztet elkeverjük a sóval, és a kovászra hintjük. Hozzáadjuk az ecetet, és a hozzávalókat a dagasztógépben közepes sebességgel 10 percig dagasztjuk.

Az élesztős tésztát egy jól záródó tálba tesszük, és szobahőmérsékleten 45 percet kelesztjük.

Azután a tésztát egy jól belisztezt munkafelületen nagy téglalap alakúra nyújtjuk. Egyharmadát behajtjuk a közepéig, a másik felét ráhajtjuk. Az eljárást a tészta elnegyedelésével ismételjük.

A tálát kikenjük olajjal, beletesszük a tésztát, ráhajtjuk a tetejét, és 10 percre a hűtőszekrénybe helyezzük.

A napraforgómagot vízzel jól megmossuk, majd megszáritjuk. A tésztát az előbbihez hasonlóan nyújtjuk és hajtogatjuk, majd további 30 percig pihentetjük.

Az élesztős tésztát 10 darabra vágjuk, és dagasztás nélkül zsemle formájúra alakítjuk. A tésztácskák alját belenyomjuk a napraforgómagba, hogy jól rátapadjanak. Azután egymástól megfelelő távolságra a sütőlemezre helyezzük őket.

A tojást felverjük, és megkenjük vele a zsemleket. A mákot elkeverjük a szezámaggal, és a zsömlét alaposan megszórjuk a keverékkel.

A sütőt 220 °C-ra melegítjük, és a sütő aljára egy vízzel teli tálal teszünk. A *skagslapper* kb. 18 perc alatt aranybarnára sül. 10 perc sütés után a vízestálal kivesszük, és a gőzt kiengedjük a sütőből. A zsömlék akkor vannak készen, ha a maghőmérséklet 94 °C.



RUGBRØD

Rozskenyér

Dániában sokfajta rozskenyér létezik. A *rugbrød* nélkülözhetetlen a *smørrebrød* és a *håndmadder* elkészítéséhez. De ha csak megkenjük vajjal, úgy is nagyon finom. Ez a recept kovász nélkül készül, de időigényes! A hozzáadott maláta ad neki ugyan némi ízt, de elsősorban a sötét szín miatt szükséges, és elhagyhatjuk.

Elkészítési idő: 20 perc | **Pihentetés:** 26–27 óra | **Sütési idő:** 120 perc | **Nehézségi fok:** közepes

2 KENYÉRHEZ

315 g rozsmag, pirítva
160 g napraforgómag
160 g lenmag
9 g friss élesztő
500 g teljes kiőrlésű rozsliszt
13 g só
1 csipet szeretet
1 tk. sötét maláta

ELKÉSZÍTÉS

Először a rozsmagokat leforrázzuk 460 ml vízzel. Hozzákeverjük a napraforgómagot és a lenmagot. A tálal letakarjuk, és félretesszük.

Azután egy másik tálban a 9 g élesztőt felfuttatjuk 460 ml vízben, és belekeverjük a rozslisztet. Ezt a tálal is letakarjuk, és mindkét tálal szobahőmérsékleten 24 óra hosszat állni hagyjuk.

Másnap mindkét tál tartalmát egy nagy dagasztógépbe öntjük. Hozzáadjuk a sötét és a malátát, 10 percig dagasztjuk, illetve összekeverjük.

A tésztát kettéosztjuk két 25 cm-es sütőformában, letakarjuk, és még 2-3 órát állni hagyjuk.

A sütőt 250 °C-ra előmelegítjük, és a kenyeret kb. 15 percig sütjük. Azután csökkentjük a hőfokot 200 °C-ra, és további 45 percig sütjük. Kivesszük a kenyeret a formából, és még 10 percig sütjük. A *rugbrød* 97 °C-os maghőmérsékletnél már jól átsült.

A kész rozskenyeret csak akkor szegjük meg, ha már teljesen kihűlt.

TIPP

Aki szereti, a kenyér tetejét megszórhatja beáztatott napraforgómaggal.