

Severská kuchyně, to je jednoduchost a čerstvost



Skandinávská kuchyně prožívá renesanci. V současné době je velmi vyhledávaná a postupně se zabydluje v mnoha restauracích nejen po celém světě, ale i u nás. V čem spočívá příčina úspěchu? V návratu ke kořenům, v jednoduchosti a v používání lokálních surovin.

Ryby, kam se podíváš

Jeden Seveřan sní v průměru až 20 kg ryb za rok, takže není divu, že ty nejlepší místní speciality jsou založeny na rybách, ať už to jsou makrely, slanečci, platýzi, tresky, lososi, sledi, rejnoci, kambaly nebo mořské plody. Např. lososa Skandinávci upravují na mnoho způsobů, asi nejznámější je **marinovaný losos gravad lax**. Velmi oblíbená je také úprava sledů, které se připravují pečené, vařené i zapékané a podávají se s různými **omáčkami**, jejichž základ většinou tvoří **zakysaná smetana**. Sledí se také nakládají do soli, tak se vyrábí v celém světě velmi populární slaneček. Hojně se využívají plodiny, které se dají pěstovat v chladnějším podnebí – **brambory, červená řepa, bobulové plody, listová zelenina, žito, ječmen**.

Jinak Skandinávci mají podobný základ kuchyně jako my, hodně připravují brambory, kaše, zelí, omáčky masa.

Na jídelních lístečích najdete na různě upravené hovězí, vepřové, telecí, kuřecí, losí nebo jelení maso. Za zmínku určitě stojí i u nás známé kuličky z mletého masa, podávané s brusinkovou omáčkou. V tradičních receptech se v současné době začíná objevovat stále více zeleniny, na své si přijdou milovníci **křenu a kopru**. Skandinávci s koprem opravdu nešetří. A konečně vyhlášené obložené chleby **smørrebrød**, bohatě obložené kvalitními čerstvými surovinami – **vejci, zeleninou, masem či rybami**. Sladkou tečku na závěr tvoří dezerty vyrobené většinou z mléka a jogurtů, doplněné lesními plody – **brusinkami, borůvkami či morušemi**.

Skandinávské země jsou v posledních letech na výsluní zájmu gurmánů z celého světa.

Chválí ji i výživoví poradci a její zdravotní přínos přirovnávají k té středomořské. Zdravotní přínosy skandinávské kuchyně plynou zejména z velkého množství zkonsumovaných ryb. Oblíbenou přílohou jsou brambory, které se často vaří vcelku ve slupce. **K večeři ani ve školní jídelně nesmí chybět křupavý žitný chléb (švédsky knäckebröd), slané máslo a kousky nakrájené syrové zeleniny, jako**

třeba mrkev, celer nebo květák. Houby a borůvky v těchto zemích rostou na každém rohu a díky zákonu o veřejné přístupnosti krajiny si jich pro vlastní potřebu.

Tradiční švédské jídlo většinou neoplývá kořením, ale v létě snad v žádném jídle nesmí chybět kopr a petržel. V zimě preferují Švédové hřebíček, skořici a kardamom, které se do Švédska dostali z jihu při objevných a dobovatelských plavbách.

Skandinávské země zbožňují kávu, nejlépe překapávanou, černou, neslazenou a hodně silnou. „Říká se, že Švédové vypijí nejvíce kávy na hlavu, na paty jim šlapou Finové. Oblíbenými stálicemi v kavárnách jsou třeba skořicové šneky (kanelbullar).

Malá historická vsuvka

Život na severu nebyl pro dávné Vikingy díky téměř neustálému mrazu a větru žádný med. Koncem zimy už neměli prakticky co jíst. Podnikali loupežná tažení, nejen z pouhé touhy zničit vše, co najdou, hlavním úkolem byla sehnat potravu, což se jim dařilo díky výměnnému obchodu. Hlavním zdrojem obživy bylo především maso a ryby, které uměli péct, rožnit, vařit i grilovat. Na jejich jídelníčku se nacházelo ovoce, ořechy, hovězí, zvěřina, skopové, vepřové, velryby, sledi, tuleni, lososi, jeleni, mroži, veverky, lišky, kuny, soboli, medvědi, losi, sobi, ryby. Pěstovaly se obilniny, jako třeba ječmen, oves, žito, pšenice, pak hrách, fazole, zelí, cibule. Samozřejmostí byl chléb (ten se objevoval ale jen, když bylo dost obilnin) vyráběný z ječmene, žita, luštěnin a také z pšenice. Mouku si Vikingové mleli ručně mezi dvěma kruhovými kameny nebo na ručních mlýncích. Chléb vyráběli nekvašený a pekli ho nad ohněm na železném nebo kamenném plátu. Ženy vyráběly z mléka trvanlivý tvaroh „skyr“ a máslo. (Islandský světoznámý „skyr“) Vikingové znali také pivo, které pili z dřevěných rohů nebo keramických hrnků. Velmi oblíbená byla medovina.



Nové vlivy

Do 80. let minulého století byla skandinávská kuchyně obyčejná, skromná, málo nápaditá, nicméně zdravá. Začala se ale pozvolna měnit. Nové vlivy přivázeli Seveřané cestující do ciziny, zahraniční šéfkuchaři i rostoucí komunity přistěhovalců. Seveřané své kontinentální protějšky předčí v otevřenosti vůči novým nápadům. Kus pravdy v tom určitě bude, Skandinávci přišli na nové způsoby přípravy losa a soba, lososa i sled'ů, získali tolik důležitou mezinárodní zkušenost, vrátili se do vlasti a začali postupně budovat úžasné restaurace. Slavní kuchaři na svých kulinářských cestách po severských zemích pak

ochutnávali tradiční pokrmy a suroviny, aby znovu objevili kouzlo svých kořenů a od základu změnili pohled na severskou kuchyni. Smyslem je nabízet lidem to, co se vařovalo před sto lety, objevovat nové ingredience, používat ty, které končily doposud v korýtkách některých domácích zvířat (např. tuřín), to vše ruku v ruce s ochranou životního prostředí.

Cíle Manifestu nové severské kuchyně The New Nordic Food z roku 2004:

- Důraz na čerstvost, opravdovost a jednoduchost.
- Maximální využití sezonních surovin.
- Domácí ingredience.
- Zdravé a dobře chutnající jídlo.
- Propagace severských produktů a šíření povědomí o nich.
- Správné zacházení se zvířaty, a to jak v mořích, na farmách, tak ve volné přírodě.
- Hledání nových způsobů využití tradičních severských produktů.
- Inspirace historií i zahraničím.
- Kombinace lokálních produktů s produkty vysoké kvality v rámci regionů.
- Spolupráce se spotřebiteli, s odborníky ze zemědělství, s rybáři, řezníky a dalšími odborníky, kteří přispívají ke kvalitě severské gastronomie.

Dnes je nová severská kuchyně se spoustou znovuobjevených surovin, jako jsou např. jehličí, šišky, větvičky, popel, zdánlivě nejedlé bylinky a bobule.

