

Sverige

Mad i mange lande opskrifter til børn (udkast 28.04.2017)

Indhold

Mad og traditioner	2
Mad ved svenske højtider	3
DAGENS MÅLTIDER.....	4
Hovedretter:	5
Korv Stroganoff.....	5
Bakad sill med grovt potatimos, majs och lingon	6
Farsbrød a la "Bøf Lindstrøm"	7
Fisklasagne med grønsaker och ostsås, gröna ärter.....	8
Köttbullar med potatimos, sojabønner og lingon.....	9
Potatimos.....	10
Ærtepure.....	10
Linsoppa med kokt potatis og ostsmörgås	11
Mellemmåltider:.....	12
Lussekatte.....	12
Blåbärs- och bananmix	13
Enkel ostkaka	13
Pizza Bahia	13
Knäckebrød med ost.....	14
Blåbär havregrynsgröt med blåbär och banan.....	14



Kantareller betragtes som skovens guld



Mad og traditioner

Sverige har tradition for opmærksomhed på sundhed. Det er flere år siden, der blev vedtaget en offentlig sundhedspolitik, hvor hensigten er, at skabe samfundsmæssige betingelser for et godt helbred på lige vilkår for hele befolkningen.

Det afspejler, at sundhed ikke blot ses som et individuelt ansvar i forhold til den enkeltes livsstil, men at samfundet har et medansvar i forhold til de rammer der skabes for trivsel.

Den tidligere traditionelle husmandskost var solid og fed. "God mad, meget mad og mad til tiden" var tankegangen. Husmandskosten hang sammen med de lokale råvarer og de forarbejdnings – og opbevaringsmuligheder der var tilstede.

F.eks. behøvede man kun at bage knækbrød (knäckebröd) et par gange om året, fordi det kunne opbevares. Saltet svinekød og saltsild var ofte hovedingredienser i den daglige mad.

Tyttebær serveres til mange svenske retter. I gammel tid var det nødvendigt at anvende de råvarer, der var tilstede. I det nordlige var der ikke så stor mulighed for produktion af grøntsager, så man brugte de bær der var i skovene. Brugen af tyttebær bredte sig til hele Sverige, og de velsmagende bær anvendes også i stort omfang i dag.

Som i andre lande påvirkes de svenske spisevaner af strømninger og tendenser udefra, så man finder restauranter og retter fra mange nationaliteter. Og man ser, hvordan den traditionelle svenske mad får et twist eller ændres med nye udenlandske ingredienser.

Sverige er gennem de senere år blevet internationalt berømt for sin gastronomi. De promoverer det nordiske køkken, og man har på kreativ vis forstået at udnytte de særegne råvarer især fisk, vildt, svampe og bær.

Svenskernes tre hovedmåltider er: Frukost (morgenmad), lunch (frokost) og middag (aftensmad). Mange får varm mad til lunch, og måltidet indtages ofte i kantiner eller på restauranter. Også i de svenske daginstitutioner og skoler serverer man varm mad til børnene midt på dagen.

Mad ved svenske højtider

Midsommeraften spises der nye kartofler med dild, sild med syrnet fløde og purløg og jordbær med fløde. Og så drikkes der snaps og øl.

D.13 december deler Luciabrude lussekatter (safranbrød) ud. Brudene går i optog og synger, men traditionen er også, at man om morgenen vækkes af en hvidklædt luciabrud med lys i håret, som serverer kaffe og lussekatter.

Den traditionelle svenske julefrokost består af et stort koldt bord med sild, laks, saltmad, pølser, flæsk og skinke. Juleaften får man skinke, lutfisk (tørret fisk), kartofler, kål og risengrød med en mandel i.

En specialitet i området er Skåne-sennep, som er kraftig og stærk og som bl.a. spises til ærtesuppe og lutfisk.



I sydsverige anvendes ofte krydderierne: Salt, peber, allehånde, timian, merian, kommen, kørvel og estragon.

DAGENS MÅLTIDER

I alle institutioner serveres tre måltider om dagen. Morgenmad der kan være grød (f.eks. havre- eller mannagrød), æg, brød og yoghurt. Midt på dagen får børnene et varmt måltid mad. Retterne fremgår af institutionernes menuplan. Eftermiddagsmåltidet er typisk brød med pålæg, frisk frugt, eller yoghurt plus mælk eller vand.

I nogle institutioner kan børnene få frugt i løbet af dagen, hvis de er sultne.



Hovedretter:

Korv Stroganoff

(Pølsestroganoff, der serveres med ris og salat)

Antal børneportioner: 20

1,250 g. Kyllingepølser

4 fint hakkede løg

4 små dåser tomatpure

4 dl. fløde

4 dl. mælk

5 teske paprika

Olie til stegning

Salt og peber

Purløg til pynt

Brun løg og pølser i en gryde. Tilsæt først paprika, derefter tomatpure, mælk og fløde. Lad det simre under omrøring i 5 - 8 min. Smag til med salt og peber.



Bakad sill med grovt potatimos, majs och lingon

(Bagte sild med groft kartoffelmos, majs og tyttebærsyltetøj)

Antal børneportioner: 20

1,300 g. sildefileter

1 citron

5 kg. kartofler

125 g. smør

4 dl. Mælk

salt og hvid peber

1.500 g. majs (evt.10 majscolber)

Tyttebærsyltetøj

Skræl kartoflerne og skær dem i mindre stykker, kog dem møre uden salt. Damp kartoflerne, pisk smør i og tilsæt mælk og pisk til en passende lidt grov konsistens. Smag til med salt og hvid peber.

Sildefileterne klippes over på langs og rygfinnen fjernes. De lægges med kødsiden nedad på en plade med bagepapir der er smurt med smør eller olie. Pres citronsaft og drys salt over fileterne og bag dem i ovnen 8 – 10 min ved 225 grader.

Server med tyttebærsyltetøj og kogte majs evt. grillede majscolber, der skæres ud i 4 stykker, som børnene kan gnave af – majscolber grilles med de grønne blade på).



Stegte sild med kartoffelmos er en svensk klassiker.

Farsbrød a la "Bøf Lindstrøm"

(Farsbrød med rødbede, broccoli buketter, kartofler og sovs)

Antal børneportioner: 20

Farsbrød:

1 kg. Hakket kalvekød

2 dl. hvedemel

1 – 2 fintrevne løg

2 – 3 æg

4 dl. mælk

hakket persille

10 spsk. hakket syltet rødbede

400 g. finthakket eller groft blendet kikærter

timian

ca. 1 spsk. salt

Kalvebouillon.

Rør kødet med salt, derefter med mel, tilsæt så løg, æg og mælk, nu kommer turen til kikærter og rødbeder og persille. Rør farsen tilpas lind, krydder med timian og smag til med salt og peber.

Form farsen til brød i ildfaste fade, hæl lidt bouillon ved og sæt brødet i ovnen ved 175 grader i ca. 45 min. Afhængig af brødernes størrelse, ved en inder temperatur på 75 grader er kødet færdigt. Spæd med bouillon undervejs hvis det fordamper.

Server farsbrødet med kogte kartofler, let dampede broccoli buketter og sovs.

Lav en opbagt sovs af saften/bouillon fra farsbrødene suppler evt. med mælk.



Fisklasagne med grönsaker och ostsås, gröna ärter

(Fiskelasagne med grøntsager og ostsøvs, serveret med grønne ærter)

Antal børneportioner: 20

Fiskelasagne

Ca. 22 forkogte
fuldkornslasagneplade
1,2 kg torsk eller anden fast fisk
125 g løg
400 g gulerødder
100 g fennikel
2 tsk. hele korianderfrø
35 g olivenolie
salt og hvid peber



Ostesøvs:

1,5 dl hvedemel
1,5 l. letmælk
50 g smør
100 g reven ost
salt og peber

Skær fisken i passende stykker. Findel grøntsagerne og sauter dem sammen med krydderierne, til de er bløde og næsten møre ca. 15 min.

Rør melet ud i kold mælk til en jævning. Kog den resterende mælk og smør op og tilsæt jævningen under omrøring. Lad søvsen koge i ca. 5 min. under omrøring. Tilsæt ost og rør til den er smeltet. Smag til med salt og peber.

Hæld lidt af søvsen i bunden af en bradepande med høj kant, læg et lag lasagneplader, så fisk, derefter grøntsager, igen lasagne og søvs, forsæt på denne måde i 3 lag. Slut med lidt grønsagsblanding og søvs oven på det sidste lag lasagne, så det er godt dækket ellers bliver pladerne tørre. Drys til sidst reven ost over og bag lasagnen i ovnen ved 200 grader i 30 – 40 min. Lad lasagnen stå og samle sig i 10 min. før den serveres.

Serveres med grønne ærter og en grov bolle.

Lasagnen smager også godt med andre grøntsager f.eks. spinat og spidskål

Köttbullar med potatismos, sojabønner og lingon.

(Frikadeller med kartoffelmos, sojabønner og tyttebær.)

Antal børneportioner: 20

Köttbullar

750 g magert hakket svine- og kalvekød

500 g kikærter

1,5 dl. Hvedemel

1,5 løg

3 æg

3,5 dl mælk

2,5 tsk. Allehånde

Salt og peber



Purer kikærter og findel løgene, bland med kødet. Tilsæt salt og mel. Rør nu farsen med æg og mælk, tilsæt allehånde og peber og rør til en passende konsistens. Steg små kødboller i olie. Ryst panden så de forbliver runde.

PS. Kokken vi besøgte formede bollerne ved at tage farsen med en isske (den mindste), så de kom runde fra skeen direkte på panden.

Kødbollerne serveres med kartoffelmos, grønne sojabønner (købes frosne, koger ca. 3 -4 min.) og tyttebær syltetøj.



sojabønner: Edamame 'Envy'

Potatismos

(Kartoffelmos)

5 kg kartofler
salt
150 g smør
5 æggeblommer
15 dl mælk
Revet muskatnød
sukker (efter smag)

Kog kartoflerne og mos dem. Hæld kartoffelmosen i en gryde, og rør smør, æggeblomme og mælk ved svag varme. Krydr derefter mosen med salt, muskatnød og lidt sukker efter smag. Pisk til sidst mosen luftig med et piskeris.

Ærtepure

500 g fine ærter, 1 dl. Hønsbouillon, 1 fed hvidløg, 0,5 teske stødt muskat.

Hæld kogende vand over ærterne og lad dem trække i 5 min. Hæld vandet fra og purer ærterne med bouillon, knust hvidløg og muskat. Smag til med salt og peber.

Linsoppa med kokt potatis og ostsmörgås

(Linsesuppe med kogte kartofler og ostemad)

Antal børneportioner: 20

Fiskelasagne

Ca. 22 forkogte fuldkornslasagneplade

1,2 kg torsk eller anden fast fisk

125 g løg

400 g gulerødder

100 g fennikel

2 tsk. hele korianderfrø

35 g olivenolie

salt og hvid peber



Ostesovs:

1,5 dl hvedemel

1,5 l. letmælk

50 g smør

100 g reven ost

salt og peber

Skær fisken i passende stykker. Findel grøntsagerne og sauter dem, sammen med krydderierne, til de er bløde og næsten møre, ca. 15 min.

Rør melet ud i kold mælk til en jævning. Kog den resterende mælk og smør op og tilsæt jævningen under omrøring. Lad sovsen koge i ca. 5 min. under omrøring. Tilsæt ost og rør til den er smeltet. Smag til med salt og peber.

Hæld lidt af sovsen i bunden af en bradepande med høj kant, læg et lag lasagneplader, så fisk, derefter grøntsager, igen lasagne og sovs, forsæt på denne måde i 3 lag. Slut med lidt grøntsagsblanding og sovs, oven på det sidste lag lasagne, så det er godt dækket ellers bliver pladerne tørre. Drys til sidst reven ost over og bag lasagnen i ovnen ved 200 grader i 30 – 40 min. Lad lasagnen stå og samle sig i 10 min. før den serveres.

Serveres med grønne ærter og en grov bolle.

Lasagnen smager også godt med andre grøntsager f.eks. spinat og spidskål.

Mellemmåltider:

Lussekatte

(Safranbrød til Lucia) 25 boller

150-200 g smør

5 dl mælk

50 g gær

1 breve (1 g) safran

1 spsk. vaniljesukker

175 g sukker

1 tsk. salt

750 g mel

Æg til pensling og rosiner til pynt



Smelt smørret, hæld mælken i og lun det til håndtemperatur. Hæld væsken i en skål og opløs gæren heri. Tilsæt safran, vanilje, sukker og salt. Ælt dejen smidig med melet – tilsæt evt. mere mel om nødvendigt. Lad dejen hæve i 30 minutter.

Dejen trilles til pølser på ca. 15 cm lange og 1½ cm tykke. De formes som et S, hvor enderne er lukket til. Læg en rosin i centrum på hver ende af S'et.

Efter hæver 15 minutter, pensles med æg og bages 12-20 minutter ved 200 grader.



Blåbärs- och bananmix

(Yoghurtdrik med blåbær og banan serveres med en bolle med smør)

Antal børneportioner: 20

9 bananer

2,5 l. Blåbær

8 – 10 dl. vanilje yoghurt

Blend ingredienserne til drikken har fået en blød konsistens som smoothies.



Enkel ostkaka

(En hurtig og lækker ostekage der serveres varm med bær og frugt)

Antal børneportioner: 20

2 dl. mandler

8 æg

8 spsk. rørsukker

6 spsk. hvedemel

8 dl. mælk

2 bøtter hytteost a 500g

Stil ovnen på 180 grader. Hak mandlerne. Pisk æg og sukker. Bland mandler, mel, mælk og hytteost i. Hæld dejen i smurte forme og dem i ca. 40 min.



Pizza Bahia

(pizza for slikmunde, der serveres med reven gulerod)

Antal børneportioner: 20

10 runde tortilla brød

Nutella eller jordnøddesmør

10 bananer

Stil ovnen på 160 grader. Læg tortillabrødene på bagepapir, smør dem med Nutella/jordnøddesmør og fordel bananer skiver over hele brødet. Bages i ovnen 3 – 5 min.



Knäckebröd med ost

(Runde knäckebröd med ost)

Typiske svenske oste er Herrgård og Präst, serveres med blandet frugt.



Blåbär havregrynsgröt med blåbär och banan

(blåbærhavregrød med blåbær og banan, serveres med et glas mælk)

Antal børneportioner: 20

3,5 l. Vand

7 dl. grove havregryn

7 dl. fine havregryn

lidt salt

500 g. blåbær



Desuden: flydende honning, blåbær, banan og lidt hakkede mandler til topping

Kog vand, gryn og blåbær ved svag varme under omrøring ca. 5 – 6 min. Indtil bærrerne er møre og grøden er lyslilla. Top tallerknerne med flydende honning, lidt friske bær, banan og evt. hakkede mandler.