



tra polpette, salmone e pan di zenzero

Un viaggio a ritroso nella gastronomia svedese, e tre ricette

a cura della Redazione di Travel Carnet

La neve che avvolge le foreste, il silenzio del Grande Nord, il crepuscolo che arriva alle tre del pomeriggio, le isole circondate dal mare ghiacciato, le candele alle finestre... la Svezia è tutto questo, e molto di più. Incastonata nel vasto territorio della Scandinavia, la Svezia ha una cultura gastronomica plasmata dal suo clima. La stagione senza gelate - tra maggio e agosto - si è orientata con il passare dei secoli alla produzione di ciò che poteva essere immagazzinato durante i mesi invernali. La conservazione del cibo era praticata in Svezia già ai tempi dei vichinghi. Le famiglie più ricche utilizzavano metodi come la salatura e l'affumicatura,

mentre il resto della popolazione sceglieva di essiccare, fermentare o mettere in salamoia il pesce e i prodotti della terra. I cibi in salamoia e fermentati rimangono una parte importante della gastronomia svedese ancora oggi e le varianti popolari sono cetriolo, cavolo e altri ortaggi. L'aringa in salamoia è un alimento base per le festività tradizionali. Anche il porridge e il pane sono stati alimenti di base da oltre un millennio. La popolazione si affidava ai mulini ad acqua, le cui ruote giravano solo per due stagioni l'anno, e il pane doveva quindi durare a lungo. Da qui la nascita del pane croccante (knäckebröd), che poteva essere conservato fino alla produzione successiva.



I locali e gli stand alimentari dell'Ostermalms Salluhall di Stoccolma. (foto Visit Stockholm)
Sopra il titolo, il classico lunch svedese di Goteborg. (foto Visit Sweden/Imagebank.sweden.se)





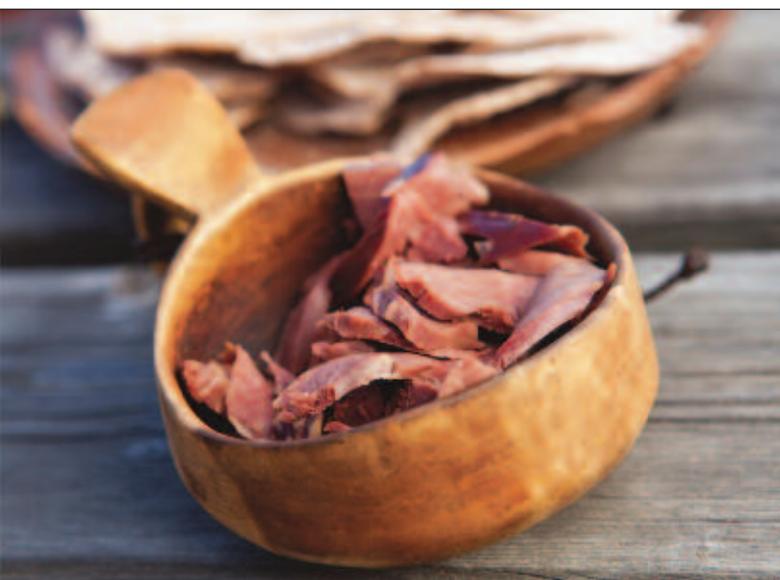
A sinistra, raccolta di funghi cantarelli nelle foreste della Svezia centrale (foto Clive Tompsett/imagebank.sweden.se); A destra, Stand di verdure all'Ostermalms Saluhall di Stoccolma (foto Tuukka Ervasti/imagebank.sweden.se).



Le fonti proteiche del passato erano latte, formaggio, maiale, pesce e selvaggina come l'alce. La carne di renna era, ed è tuttora, consumata principalmente nel nord della Svezia. Gli ortaggi principali coltivati in passato erano cipolle e rape: gli ortaggi a radice crescevano bene nel clima svedese e non erano deperibili. Intorno al 1720, la patata entrò nella scena culinaria svedese, sostituendo gradualmente l'ortaggio a radice. È rimasta una parte importante dell'alimentazione svedese, spesso consumata bollita o schiacciata. L'arrivo delle patate novelle (färskpotatis) coincide con l'inizio dell'estate in Svezia. Elemento basilare è quello che in inglese viene chiamato "comfort food": un pasto abbondante spesso costituito da

Sopra a sinistra, Pancakes di patate servite con il lingonberry, tipica bacca rossa dei paesi nordici (foto Susanne Walstrom/imagebank.sweden.se); a destra, pesce tagliato a listarelle accompagnato da funghi, ortica e alghe, piatto tradizionale della regione sudoccidentale (foto Tina Stafrén/imagebank.sweden.se). A lato, Aringhe stagionate conservate in agrodolce con carote, cipolle e foglie di alloro (foto Joel Wareus/imagebank.sweden.se).





In alto a sinistra, il King Size Shrimp sandwich, gamberetti e insalata su un letto di pane al ristorante Heaven 23 di Goteborg (foto Marie Ullnert/imagebank.sweden.se); a destra, zuppa di cozze con cavolo tritato. (foto Jakob Fridholm/imagebank.sweden.se).

Sopra a sinistra, fettine di carne di renna nella tipica ciotola di legno con manico (foto Magnus Skoglof/imagebank.sweden.se); a destra, pagnotte, bauletti e baguette della premiata Bageri Petrus di Stoccoloma (foto Visit Stockholm).

carne, patate e una porzione di verdure bollite. Alcuni esempi di questi classici cibi svedesi sono: "isterband" (salsicce di maiale affumicate servite con crema di patate all'aneto), "rotmos och fläsk" (purea di radici e salsiccia di maiale) e "ärtsoppa" (zuppa di piselli gialli svedese, solitamente accompagnata da frittelle), una tradizione che risale al XVIII secolo.

Anche se la cultura gastronomica svedese è

incentrata sui prodotti locali, molti piatti classici hanno radici internazionali. Questo perché gli svedesi hanno sempre avuto la mentalità di esplorare e provare nuovi sapori e ricette per poi incorporarli con ingredienti locali, creando nuove esperienze gastronomiche.

Già nel XVII secolo, le influenze francesi iniziarono a insinuarsi nella cucina svedese, dando origine alle salse ricche e cremose amate dagli svedesi

ancora oggi. E forse il piatto nazionale più noto, le polpette, fu portato dalla Turchia dal re Carlo XII all'inizio del Settecento. Condimenti locali, come cetrioli sottaceto, patate e mirtilli rossi, hanno fatto sì che questo piatto diventasse famoso in tutto il mondo come "polpette svedesi". Anche spezie esotiche come cannella, cardamomo, zenzero, anice e zafferano sono ampiamente diffuse in ricette molto amate dagli svedesi, come i biscotti



RICETTE DALLA SVEZIA

Polpette svedesi tradizionali con purè di patate e mirtilli rossi

Le polpette svedesi possono essere considerate il piatto nazionale della Svezia. Ognuno ha la propria ricetta preferita, primi fra tutti molti chef famosi. Le dosi indicate sono per 4 porzioni.

Ingredienti:

2 cucchiaini di pangrattato
50 ml di panna liquida
1 uovo
1 cucchiaio di brodo concentrato di manzo, vitello o pollo
Mezza cipolla gialla tritata finemente
25 g di burro
500 g di carne macinata (metà maiale e manzo)
1 cucchiaino di pepe nero appena macinato
circa 1,5 cucchiaini di sale
Burro per friggere

:

1 tazza di doppia panna
1,5 cucchiaino di soia scura
1 tazza di brodo di manzo (non concentrato)
25 g di burro
1 cucchiaio di amido di mais (o qualcosa di simile) per addensare la salsa
sale e pepe
2 cucchiaini di marmellata di mirtilli rossi o ciliegie

Per servire:

purè di patate
marmellata di mirtilli rossi
prezzemolo tritato

Preparazione:

Incorporare il pangrattato, la panna, il brodo e l'uovo e lasciar riposare per circa 5 minuti. Soffriggere la cipolla nel burro fino a renderla morbida e poi unirla alla pangrattato. Salare, pepare e mescolare il composto, con le mani o con la forchetta, evitando di lavorarlo troppo, altrimenti le polpette saranno compatte. Una polpetta corrisponde a circa un cucchiaio di trito, da formare con le mani umide, per evitare che il trito si attacchi alle mani. Friggere le polpette fino a doratura, quindi metterle da parte. Mescolare la panna e l'amido di mais e poi versarli, insieme al brodo e la soia, nella padella dove avete fritto le polpette. Amalgamare il composto con la frusta nella padella e lasciar bollire per un paio di minuti, quindi aggiungere sale, pepe e un po' di marmellata. Rimettere le polpette nel sugo e servire con purè di patate e marmellata di mirtilli rossi, volendo con un po' di prezzemolo tritato sopra. (Ricetta di Lisa Lemke)



Le kottbullar, polpette di carne varia servite con purea di patate e marmellata di lingonberry. (foto Daniel Herzel/Folio/imagebank.sweden.se)

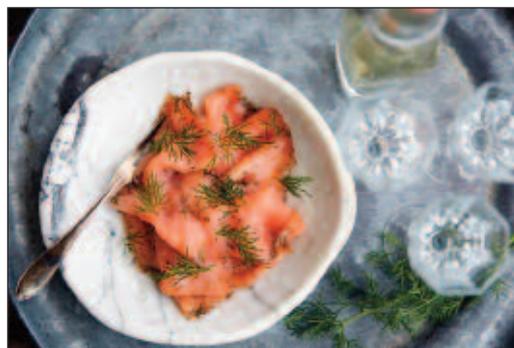


Salmone stagionato

Il *Gravad lax*, o salmone stagionato, è un piatto di salmone marinato e insieme al salmone affumicato è estremamente popolare nel buffet svedese. Il Gravlax viene spesso servito con una salsa alla senape chiamata Hovmästarsås. Le dosi indicate sono per 6-8 porzioni.

Ingredienti:

1 kg di lato di salmone
3 cucchiaini di zucchero semolato
4 cucchiaini di sale
2 cucchiaini di pepe nero tritato
1 mazzetto di aneto
Scorza grattugiata di 1 limone biologico



Il salmone stagionato e marinato. (foto Magnus Carlsson/imagebank.sweden.se)

Preparazione:

Tagliare il salmone dalla spina dorsale (o chiedere al pescivendolo di farlo) in modo da ottenere 2 filetti. Mescolare lo zucchero, il sale, il pepe e l'aneto tritato finemente. Strofinare i filetti di salmone con la miscela di sale e poi unirli uno sopra l'altro, in modo che il lato della carne incontri il lato della carne.

Disporli in modo che la sezione della coda stretta incontri la sezione del collo più spessa, in modo da renderlo spesso in modo uniforme. Mettere il salmone in un sacchetto di plastica o nella pellicola trasparente, sovrastarlo con un peso e lasciarlo in frigorifero per 1-2 giorni. Rigirare il salmone di tanto in tanto, senza dimenticare di rimettere il peso.

Rimuovere le piccole ossa dal salmone con una pinza e poi tagliare ogni pezzo di filetto a fettine sottili prima di servire. Il classico abbinamento, la prelibata Hovmästarsås, è una salsa fredda emulsionata a base di senape, un olio neutro (colza o girasole), aneto tritato finemente e aceto. Un trucco dello chef svedese Tommy Myllymäki è aggiungere dello zucchero muscovado. Completare la salsa con un classico pizzico di sale e pepe nero macinato. (Ricetta di Lisa Lemke)

Biscotti di pan di zenzero (Pepparkakor)

Fare i pepparkakor svedesi, o biscotti di pan di zenzero, è una tradizione che molte famiglie svedesi rinnovano a ogni Natale.

Ingredienti:

1 tazza e 1/3 di acqua
¼ di tazza di melassa
2 cucchiaini di chiodi di garofano macinati
2 cucchiaini di cannella in polvere
2 cucchiaini di zenzero macinato
2 cucchiaini di bicarbonato di sodio / bicarbonato di sodio
1/3 di cucchiaino di sale
750 g di zucchero semolato
425 g di burro a temperatura ambiente
1,2 kg di farina di frumento

Preparazione:

1. Far bollire l'acqua, lo sciroppo, i chiodi di garofano, la cannella, lo zenzero, il sale e il bicarbonato di sodio per un minuto mescolando. Lasciar riposare per circa 5 minuti. Sbattere il burro e lo zucchero in un mixer. Aggiungere il liquido speziato tiepido. Quindi, lavorare la farina e il sale e lavorare il tutto fino ad ottenere un impasto liscio e lucido. Avvolgere nella pellicola e conservare in frigorifero per una notte, ma preferibilmente anche più a lungo (l'impasto può essere refrigerato fino a 2 settimane, i sapori si svilupperanno ancora di più).

2. Riscaldare il forno a 220 gradi. Togliere l'impasto dal frigo in modo che raggiunga la temperatura ambiente prima di cuocerlo. Stendere la pasta molto sottile su una superficie pulita spolverata di farina, e ritagliare la frolla con gli stampini per biscotti. Adagiare i biscotti su fogli ricoperti di carta forno e infornare per circa 5-7 minuti. (Ricetta di Lisa Lemke)



In alto, Gli stampi per la realizzazione dei pepparkakor. (foto Miriam Preis/imagebank.sweden.se)

Sopra, I pepparkakor appena sfornati. (foto Visit Sweden)

<https://visitsweden.com>

