



Ein Abend in Schweden...

...beinahe... „Die kulinarische Reise nach Schweden“ unter der Leitung von Maya Mohler war eine wunderbare Führung durch die Köstlichkeiten Schwedens. Eingestimmt wurde dieser Kochevent mit Bildern aus Schweden und ABBA Musik im Hintergrund. Umrahmt mit einem Apéro. Es gab typische Häppchen wie „Kornknäckebröd“ (Knäckebrötchen) mit salziger Butter, „Rågbröd utan surdeg“ (Roggenbrot ohne Sauerteig) belegt mit Blauschimmelkäse und Sonnenblumenhonig und einem feinen „Graham två tillbaka“ (Grahamzwieback). Alles vorbereitet, frisch gebacken und wunderschön. Aber nur Apéro wäre noch zu wenig Schweden.... Maya Mohler las einige Passagen aus Büchern von Astrid Lindgren vor, erzählte rund ums Essen in Schweden und berichtete über schwedische Feste wie zum Beispiel den „Våffeldagen“ (Feiertag der Waffel) oder den berühmten und wichtigsten Feiertag „Mittsommers“ wo verschiedene Heringsorten, Lachs in allen möglichen Zubereitungsarten oder die ersten Kartoffeln der Saison und zum Dessert Erdbeeren mit Rahm serviert wird. Überhaupt ist Essen in Schweden sehr wichtig. Das Sprichwort von Gerd Andersson sagt es treffend: „Iss nicht, um zu leben, sondern lebe um zu essen“. In Schweden sind Buffets beliebt und es ist dabei wichtig, dass die Speisen in einer bestimmten Reihenfolge gegessen werden.

Mit „Lagom“ Feeling geht es nun ans Werk. Für das Wort Lagom gibt es keine passende Übersetzung aber es heisst etwa so viel wie „nicht zu viel und nicht zu wenig“. Genau nach diesem Mass köchelten die Kursteilnehmenden nun feine Gerichte. Es wurde zum Beispiel „Mjukt Tunnbröd“ (weiches Dünnbrot) ausgebacken oder ein interessanter „Betesallad med äpple“ (Randensalat mit Apfel) geschnipst. Dazu gab es eingelegte Gurken mit Dill und „Hasselbackspotatis“ (Fächerkartoffeln) mit schwedischem Dillfleisch und überbackenem Kabeljau mit Weissweinsauce und Dillkartoffeln (auf schwedisch: „Bakad torsk med vitvnsås och dillpotatis“). Ebenfalls zum Hauptgang gehörte eine fantastische Randen-Tarte mit Fenchel gebacken.

Mit „der Königin aller Sonntagsgerichte“ wurde das Dessertbuffet eingeläutet. Der „Ostkaka“ ist ein Käsekuchen nach Hanna, der Mutter von Astrid Lindgren. Natürlich fehlten auch die berühmten und sehr feinen „Kanelbulle“ (Zimtschnecken) nicht. Hier ist bei der Zubereitung etwas Geschicklichkeit und Ausdauer gefragt. Erdbeeren mit Sauerrahm, Haferkekse und Flieder-Rosenzucker Kekse rundeten die süsse Nachspeise wundervoll ab.

Voller Inspiration und mit vollen Bäuchen aus einem entspannten schwedischen Kochabend durften die Hobbyköche zu später Stunde wieder heimreisen. Bis ein andermal.....

Besuchen Sie doch auch einen tollen Kurs im Ebenrain - das Team ErnährungPlus im Ebenrain freut sich auf Sie.

<https://www.baselland.ch/politik-und-behorden/direktionen/volkswirtschafts-und-gesundheitsdirektion/landw-zentrum-ebenrain/ernaehrung>

AH 0619



BASEL
LANDSCHAFT 

VOLKSWIRTSCHAFTS- UND GESUNDHEITSDIREKTION
EBENRAIN – ZENTRUM FÜR LANDWIRTSCHAFT, NATUR UND ERNÄHRUNG



EBENRAIN – Zentrum für Landwirtschaft, Natur und Ernährung | Ebenrainweg 27 | 4450 Sissach
Telefon 061 552 21 21 | Fax 061 552 21 55 | ebenrain@bl.ch | www.ebenrain.ch