



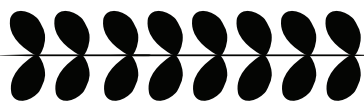
HET



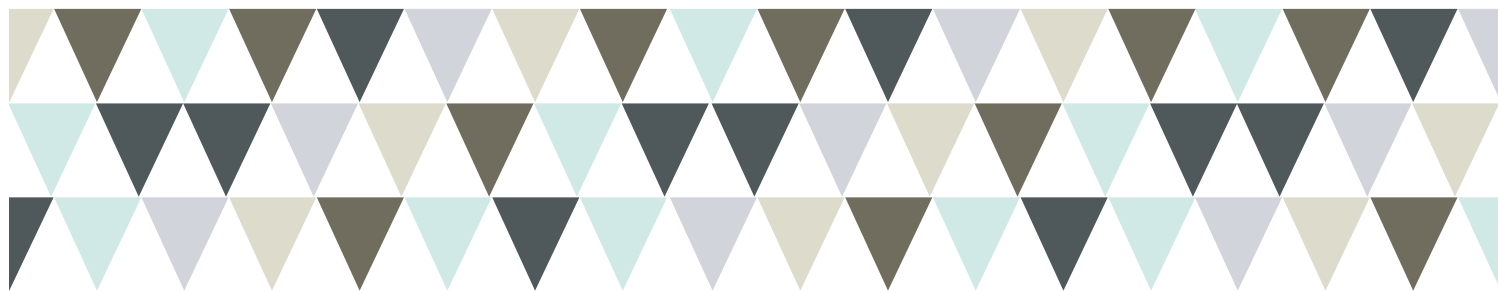
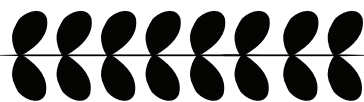
# NORDIC



KOOKBOEK



AUTHENTIEKE RECEPTEN







# VOORWOORD

Al bijna twintig jaar delen Gísli en ik, met elkaar en met anderen, onze passie en liefde voor de Noordse of Scandinavische keuken. Met onze dochters, Telma Líf en Júlía Sólveig, delen wij ook onze liefde voor de toendra en de subarctische natuur, waardoor wij ons in onze keuken laten inspireren.

Een groot deel van de zomer verblijven we in Blönduós, in het noorden van IJsland. Daar hebben we onze culinaire werkplaats en ons gastenhuis, Brimslóð ([www.intothnorth.is](http://www.intothnorth.is)), waar we elk jaar veel buitenlandse gasten ontvangen. We laten hen kennismaken met streekgebonden ingrediënten en serveren hen onze specialiteiten. En telkens weer zijn al onze gasten, zonder uitzondering, enthousiast over de gerechten die ze bij ons ontdekken.

Daarom maakten we dit boek. Omdat we de rijkdom van de Scandinavische keuken voor een nog groter publiek toegankelijk wilden maken, door eerste kwaliteit streekproducten over het voetlicht te brengen, en door een paar mooie momenten te delen die ons leven kleuren, als we vissen, paddenstoelen en bloemen plukken, of de moestuinoogst binnenhalen.

We laten ons inspireren door traditionele recepten en voorouderlijke kooktechnieken omdat wij het belangrijk vinden dat kennis en kunde van gastronomisch erfgoed worden doorgegeven en niet verloren gaan.

We hopen dat onze keuken u smaakt en dat u dit gastronomisch avontuur als een uitnodiging ervaart om een reis door de Scandinavische regio te gaan maken. Kom ons gerust bezoeken. We ontvangen u graag!

Inga en Gísli

## → INHOUD ←

Voorwoord	9
De geschiedenis van de traditionele keuken en de comeback van de Scandinavische keuken	13
IJsland	19
Denemarken	22
Zweden	26
Finland	31
Noorwegen	35
Basingrediënten van de Noordse keuken	39

## LENTE - ZOMER

Haring in 't zuur	49
IJslands roggebrood (zwart brood)	50
Zweeds kummel- of anijsbrood met sinaasappel	51
Deens roggebrood (zuurdesem en brood)	52
Smørrebrød	56
Remouladesaus met kerrie	57
Deense leverpastei, komkommer en rode biet in 't zuur	61
Lauwarme aardappel-haringsalade	63
Salade van zoutevis, paardenbloemknoppen in 't zuur en dennentopjes	65
Paardenbloemknoppen in 't zuur	66
Bloemensalade	68
Lichtgezouten kabeljauw, gebakken groene kool en beurre blanc met zoethout	72
Gegratineerde mosselen	74
Coquilles met basilicum-dilleboter	75
Langoustinespiesen met bruine knoflookboter	75
Zalmcarpaccio met wilde kruiden	79
Boven berkenhout gerookte beekridder of zalm	84
Rivierkreeft met dillemayonaise	86
Walnotentaart met aardbeien	91
Wafels met slagroom, rode vruchten en hazelnootkrokant	94
Rabarber-bramencrumble	98
Kabeljauw uit de oven met dille-aardappelen	100
Gebakken leng met bloemkoolpuree, wortelsaus en bleekselderijsalade	104
Zeewolf met bacon, algenboter, gerstrisotto met doperwtjes en asperges	106



Kabeljauw-aardappelgratin	109
Salade van gerookte forel met rode biet in 't zuur	113
Pizza met gerookte zalm	114
Doperwtjessoep met gerookte zalm	117
Zuringsoep	117
Wortelsoep met rode biet	117

## HERFST - WINTER

Zelfgemaakte muesli	122
Vanillebroodjes	123
Finse aardappelpannenkoekjes	126
Gravad lax	128
Lamsschenkel met wortelgroenten	132
Rendierstoofpot met wortelgroentepuree	134
Biff à la Lindström	138
Traditionele lamssoep	140
Zalmsoep	145
Herfstgans met bosbessensaus	147
Rendierbiefstuk, wortels en abrikozen uit de oven, wildsaus	151
Deense varkensbuik	153
Gezouten paardenfilet	156
Appeltaart met amandelspijs	161
Gesluierte boerenmeiden ( <i>Tilslørte bondepiker</i> )	162
Schuimgebakjes met rabarbercompote en skyrSORbet	166
Rodebietecake met dropijs	169
Deense citroenmousse	170
Bisschopswijn	175
Luciakatten ( <i>Lussekatter</i> )	176
Zalmschuitjes	183
Gemarineerde heilbot	183
Kerstham geglaceerd met mosterd en rode bessen, met maderasaus	184
Janssons verleiding ( <i>Janssons frestels</i> )	187
Rodekool in zoete azijn	187
Kerstrijstebrij	192







# DE GESCHIEDENIS VAN DE TRADITIONELE KEUKEN EN DE COMEBACK VAN DE SCANDINAVISISCHE KEUKEN

Naar men zegt vormt voedsel de laatste schakel tussen de mens en de natuur. Maar naarmate het platteland ontvolkt en de verstedelijking voortschrijdt, verdwijnen de kennis en de productie van levensmiddelen waar wij mee zijn opgevoed. Zelfvoorzienigheid is vervangen door een systeem waarmee tonnen levensmiddelen uit verre windstreken geïmporteerd kunnen worden. Concurrentie is het sleutelwoord geworden. Grote hoeveelheden, lagere prijzen en langere houdbaarheid zijn belangrijker geworden dan de kwaliteit van de producten, zoals vroeger het geval was. Unieke en onderscheidende streekproducten verdwijnen langzaam en worden door een uniform en gestandaardiseerd productaanbod vervangen.

Sinds het midden van de 19de eeuw zijn Scandinaviërs ingrijpend anders gaan eten. De rol van plaatselijk geproduceerde levensmiddelen leek uitgespeeld, de invloed van de internationale keuken nam toe en het onderscheid tussen de seizoenen leek min of meer verdwenen. Maar ondertussen zijn heel veel mensen, onder wie wijzelf, zich bewust geworden van de gevolgen van deze ontwikkelingen. Ze hebben de bladzijde omgeslagen en realiseren zich dat juist

de ingrediënten die onze voorouders in de loop van de eeuwen gebruikten de gezondste en aantrekkelijkste zijn. Het oude en het oorspronkelijke werd in een nieuw jasje gestoken en is in het moderne leven ingepast.

In de nieuwe Scandinavische keuken is een hoofdrol weggelegd voor unieke, vreemde en heel gewone ingrediënten en zijn oude conserveringsmethoden herzien en in ere hersteld. Deze vernieuwende benadering heeft de aandacht van de hele wereld getrokken. Alle inwoners van de Scandinavische landen zijn trots op hun gezonde en uitgebalanceerde voeding, die hand in hand gaat met een voorliefde voor een goede gezondheid en een goede conditie. Het geheim? Dat schuilt vooral in het gebruik van verse, natuurlijke producten. Onderzoek heeft aangetoond dat de Noordse keuken uniek is, en als het om gezondheid en voeding gaat, in zekere zin vergelijkbaar is met de mediterrane keuken. In dit boek vind je een mooie selectie van klassieke en herziene, eigentijdse seizoensrecepten op basis van de ideologie van de nieuwe Scandinavische keuken. We zijn geen chef-koks, maar enthousiaste







*HARING WAS LANG EEN VAST ONDERDEEL VAN DE DAGELIJKSE VOEDING.*

*In Scandinavië werden levensmiddelen van oudsher ingelegd in azijn om ze langer te kunnen bewaren. Voor de houdbaarheid hoeft dat niet meer, maar lekker is het nog steeds!*

Voor 3 haringen | Voorbereiding 25 min | Ontzouten 12 tot 14 uur | Bereiding 25 tot 30 min

## HARING IN 'T ZUUR

- 3 zoute haringen
- 1 ui
- 1 wortel
- 1 takje dille
- **Voor de marinade**
- 200 ml wittewijnazijn
- 2 laurierblaadjes
- 1/2 kl korianderzaad
- 1 kl zwartepeperkorrels
- 1 kl mosterdzaad
- 8 tot 10 jeneverbessen
- 125 g suiker

Ontzout de haringen door ze ongeveer 12 uur in koud water te leggen; ververs het water regelmatig. Fileer de haringen en verwijder de graten. Laat de filets nog eens 1 tot 2 uur ontzouten.

Breng in een afgesloten pan alle ingrediënten voor de marinade met 200 ml water aan de kook. Verminder het vuur en laat op halfhoog vuur 15 tot 20 minuten koken. Neem de pan van het vuur en laat de marinade afkoelen.

Snipper de ui. Snijd de ui en de wortel in plakjes. Snijd de haringfilets in stukjes van 2 tot 3 cm. Doe alles in een gesteriliseerde glazen pot. Doe de takjes dille erbij. Schenk de marinade erop, sluit de pot en zet in de koelkast. Laat de haringen minstens een week marinieren voor gebruik.

Voor 4 personen | Voorbereiding 10 min | Rusttijd 2 dagen

## HARING met mosterdsaus en mierikswortel

- 350 g in azijn
- ingelegde haringen in stukjes van 3 cm
- 1 groene appel, in kleine stukjes
- 4 el dijonmosterd
- 100 g mayonaise
- 100 g crème fraîche
- 2 el mierikswortel, fijngeraspt
- 50 ml wittewijnazijn
- 2 el dille, gehakt
- 1 el suiker

Meng alle ingrediënten en doe het mengsel in een luchtdicht afsluitbare glazen pot. Laat de haringen tot gebruik 2 dagen rusten.

Voor 4 personen | Voorbereiding 10 min | Bereiding 8 min | Rusttijd 2 dagen

## GEMARINEERDE HARING met sinaasappel en anijs

- 350 g in azijn ingelegde haringen in stukjes van 3 cm
- 2 sinaasappels (het sap en de geraspte schil)
- 150 ml appelazijn
- 200 g suiker
- 4 anijssterren
- 1/2 kl kruidnagelpoeder
- 3 laurierblaadjes
- 1/4 kl cayennepeper bolletjes

Meng het sinaasappelsap, de geraspte schil, de azijn, de suiker en de specerijen in een pan en laat 8 minuten zachtjes koken. Laat de marinade afkoelen.

Doe de haringen en de marinade in een glazen pot. Zet tot gebruik 2 dagen in de koelkast. In een ongeopende pot blijven de haringen in de koelkast een week goed.





*ZOUTEVIS UIT DE NOORDSE REGIO IS VAN UITSTEKENDE KWALITEIT en kan op verschillende manieren worden bereid. Zoutevis wordt nu anders klaargemaakt dan vroeger. Toen werd de vis gepocheerd en met aardappelen en boter opgediend. In deze salade is de rauwe zoutevis gecombineerd met paardenbloemknoppen in 't zuur en dennentopjes (de scheuten die van april tot juni aan de boom verschijnen) die voor een fris, lichtzuur accent zorgen. Bovendien zijn ze rijk aan vitamine C. Pluk ze bij voorkeur vroeg in het voorjaar en vries ze in.*

Voor 6 tot 8 personen | Voorbereiding 30 min

## **SALADE VAN ZOUTEVIS, paardenbloemknoppen in 't zuur en dennentopjes**

- 400 g (een dikke moot) zoutevis, ontzout
- 2 of 3 handjes slabladeren (rucola of molsla)
- 2 el rozijnen, fijngehakt
- 2 dennentopjes (2 takjes)
- 12 tot 16 kerstomaten, gehalveerd en in de oven gebakken
- 3 el bieslook of lente-ui, gehakt
- 2 el paardenbloemknoppen in 't zuur (recept op blz. 66) of kappertjes, gehakt
- 100 g *brunost* of Parmezaanse kaas
- 4 takjes dille (om te garneren)
- Taugé of takjes Canadese spar (om te garneren)

### Voor de saus

- 3 el olijf- of koolzaadolie
- 8 engelwortelzaden, gedroogd en gestampt (naar keuze)
- Geraspte schil en sap van 1 citroen
- Zwarte peper

Leg de zoutevis in de diepvries om hem straks makkelijker te kunnen snijden.

Snijd de vis overdwers in dunne plakken. Leg de plakken met voldoende tussenruimte op een stuk plasticfolie.

Verdeel de gewassen en uitgeslagen sla over de borden. Leg de plakken zoutevis eromheen. Dresseer de borden verder met de gehakte rozijnen, de dennentopjes, de in de oven gebakken kerstomaten, de bieslook en de paardenbloemknoppen.

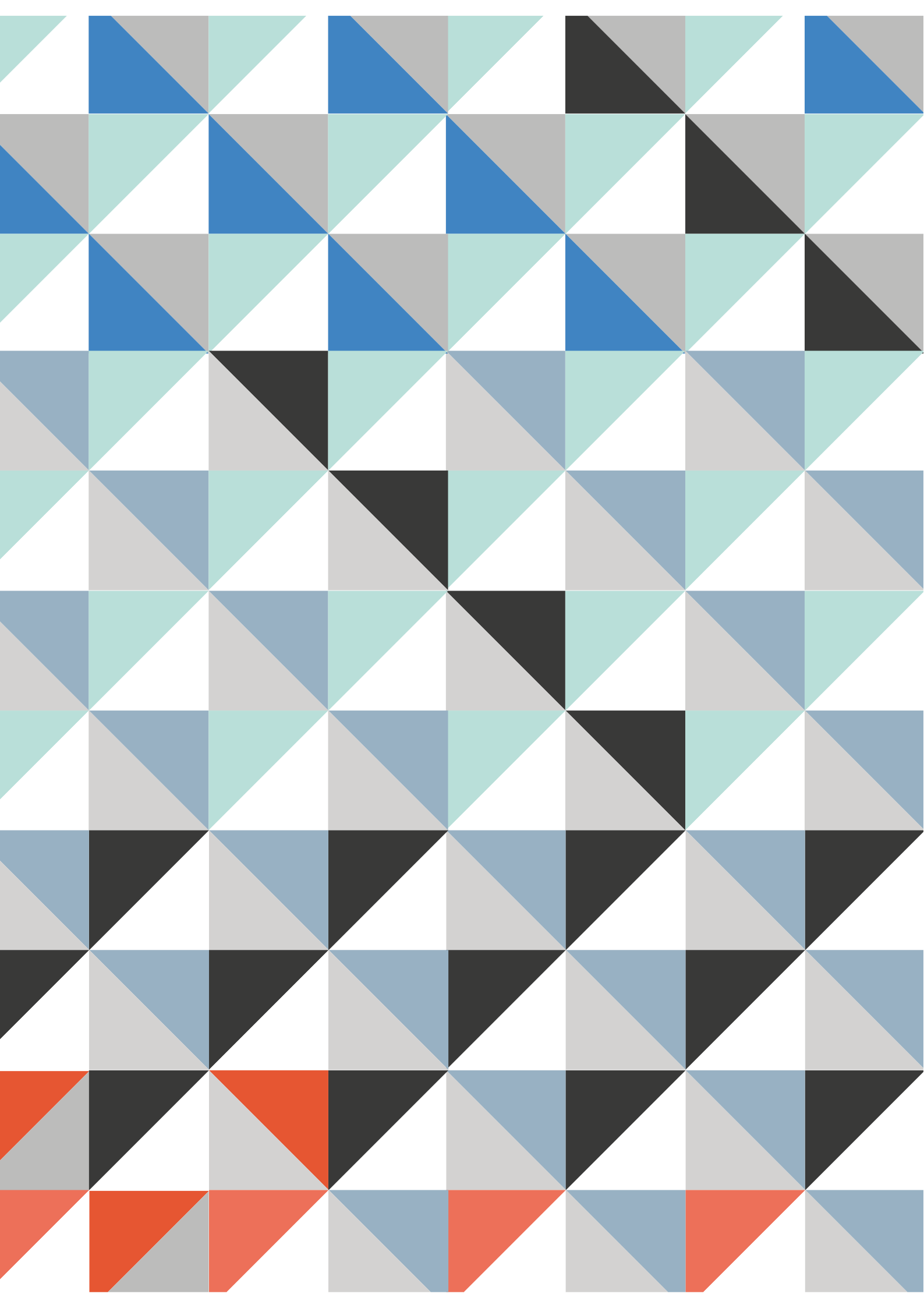
Snijd kaaskrullen en leg er een paar op ieder bord. Garneer met de gehakte dille, kiemgroente naar keuze of een takje Canadese spar.

Meng de olie en het citroensap tot een gladde saus en schenk de dressing over de salade. Bestrooi met geraspte citroenschil, zwarte peper en engelwortelzaden voor de finishing touch. Dien op met lekker brood.



### WEETJE

*Brunost is Noorse bruine geitenkaas met een karamelachtige smaak.*



*Recepten  
per seizoen*

---

# **HERFST - WINTER**







*MET DE EERSTE HERFSTSTORMEN trekken de Scandinaviërs het bos in om wilde paddenstoelen te plukken. Die zijn er in grote hoeveelheden en ze laten zich op vele smakelijke manieren bereiden: in de soep, als ragout, als saus... De bekendste soorten zijn onder andere boleten, cantharellen en pieds de mouton. Vroeger aten de Vikingen hallucinogene paddenstoelen om zich voor te bereiden op een veldslag. Tegenwoordig worden ze vooral om hun smaak gewaardeerd. Gebraden varkensbuik (flæskesteg) is een heerlijke Deense specialiteit die van oudsher in het weekend wordt geserveerd als het gezin bij elkaar is, aangezien de bereidingstijd vrij lang is. De restjes kunnen koud worden gegeten, bijvoorbeeld als broodbeleg.*

Voor 6 tot 8 personen | Voorbereiding 40 min | Bereiding 2 uur 30 min tot 3 uur

# DEENSE VARKENSBUIK

- 1 tot 2 kg varkensbuik
- 2 el verse rozemarijn of 1 tot 2 kl gedroogde rozemarijn
- 3 kl fleur de sel

#### Voor de aardappelen

- 16 middelgrote aardappelen
- 7 el olijfolie
- 4 el verse rozemarijn, gehakt
- 2 el verse tijm, gehakt
- Zout, peper

#### Voor de paddenstoelensaus

- 250 g paddenstoelen naar keuze
- 1 ui
- 1 teentje knoflook, uitgeperst
- 100 ml witte wijn
- 300 ml room (30% vetgehalte)
- 30 g boter
- Zout, zwarte peper

Verwarm de oven voor op 140 °C (stand 4-5). Snijd de zwoerd van de varkensbuik om de halve centimeter in, maar zorg dat je het vlees niet insnijdt. Wrijf zout in de kerven.

Leg het vlees op de zwoerd in een ovenschaal. Schenk er 250 ml kokend water bij. Voeg de rozemarijn toe. Plaats de schaal in het midden van de oven en laat het vlees ongeveer een uur braden. Keer het vlees om en laat nog eens anderhalf tot twee uur braden.

Verhoog nu de oventemperatuur naar 250 °C (stand 8) of zet de grill aan en laat de zwoerd mooi bruin worden. Als het vet begint te verbranden, leg er een vel aluminiumfolie overheen.

Bereid de aardappelen: was de aardappelen maar schil ze niet. Snijd in plakjes van 2 millimeter dikte. Vermeng de olijfolie met de kruiden, zout en peper en verdeel het mengsel over de gestapelde aardappelplakjes. Zet de aardappelen 45 minuten voor het einde van de braadtijd van het vlees in de oven en laat mooi bruin en krokant worden.

Bereid ondertussen de saus: maak de paddenstoelen schoon en snijd in plakjes. Pel de ui en snijd in dunne plakjes. Verhit de boter en fruit hierin de ui 5 tot 7 minuten. Voeg knoflook en paddenstoelen toe en bak nog 3 tot 4 minuten. Schenk de wijn erbij en laat 2 tot 3 minuten op matig vuur inkoken. Schenk tot slot de room erbij en laat nog 7 minuten op laag vuur pruttelen. Breng op smaak met zout en peper.

Haal de varkensbuik uit de oven en laat 10 minuten rusten voor het aansnijden zodat het vlees zacht en sappig blijft. Serveer met de aardappelen en de paddenstoelensaus.



#### TIP

*Lekker met een frisse rauwkostsalade van rodekool, wortels, appels, rode biet, venkel en sinaasappel- of grapefruitpartjes.*



*NIETS IS EENVOUDIGER DAN VLEES ZOUTEN, het resultaat is echter spectaculair. Het recept hieronder kan als basis dienen voor uw eigen culinaire experimenten. Lamsvlees, schapenvlees en wild kan op dezelfde manier worden bereid. Gezouten vlees leent zich heel goed als voorgerecht, geserveerd met een vinaigrettesaus met walnoten of sesamolie en geroosterd brood. Met walnoten en een salade geserveerd kan het ook als hoofdgerecht dienen.*

Voor 4 personen | Voorbereiding 20 min | Koelkast 2 tot 3 uur + 24 uur

# PAARDENFILET,

## gezouten

- 350 g paardenfilet
- 1 el mosterdzaadjes
- 1 kl gedroogde oregano
- 1 el gedroogde tijm
- 1 kl gedroogde rozemarijn
- 1 kl roze peperkorrels, grof gemalen
- 1 kl zwarte peperkorrels, grof gemalen
- 1 el dillezaad
- 1 1/2 kl gedroogde dille
- 1 1/2 kl korianderzaad
- 1 kl suiker
- Grof zeezout

Snijd alle vetrandjes van het vlees. Strooi zout op de bodem van een glazen of plastic schaal en leg het vlees erop. Bestrooi met zout. Laat 2 tot 3 uur in de koelkast marinieren, afhankelijk van de dikte van het vlees. Spoel het zout van het vlees met koud water en dep droog met een schone doek.

Meng de kruiden en specerijen goed door elkaar en verdeel de helft op een 40 à 50 centimeter lang stuk vershoudfolie. Leg het vlees erop en bestrooi met de rest van het mengsel. Wikkel het vlees goed strak in twee lagen vershoudfolie.

Laat minstens 24 uur in de koelkast rusten voordat je het opdiert.

 **VARIANT**  
*Gebruik ook eens elandvlees in plaats van paardenvlees.*





