



# СКАНДИНАВСКОЕ ЛЕТО

ПРОСТАЯ И ВКУСНАЯ ЕДА ДЛЯ ТЕПЛЫХ И СВЕТЛЫХ ДНЕЙ







# СКАНДИНАВСКОЕ ЛЕТО

ПРОСТАЯ И ВКУСНАЯ ЕДА ДЛЯ ТЕПЛЫХ И СВЕТЛЫХ ДНЕЙ



**БРОНТЕ АУРЕЛЬ**  
Фотографии Питера Кэссиди

ХЛЕБ\*СОЛЬ®  
Москва 2019

## ПОСВЯЩАЕТСЯ

АСТРИД, ЭЛЬЗЕ И ЙОНАСУ –  
СО ВСЕЙ МОЕЙ ЛЮБОВЬЮ,  
НАВСЕ ГДА.

## ЗАМЕТКИ ДЛЯ ПОВАРОВ

\* Во всех рецептах используется соленое сливочное масло, если не указано иное.

\* Сырые или прошедшие недостаточную термическую обработку яйца нельзя подавать пожилым людям, детям, беременным женщинам и тем, у кого существуют аллергия или проблемы с иммунитетом.

\* Духовку следует разогреть до указанной температуры. Мы рекомендуем использовать специальный термометр. Если у вас духовка с режимом конвекции, скорректируйте температуру согласно инструкции к ней.

\* Если в рецепте требуется цедра цитрусов, используйте не покрытые воском плоды. Если они недоступны, хорошо промойте цитрусы с воском теплой мыльной, а затем чистой водой.

\* Всегда проверяйте, чтобы съедобные цветы для украшения блюд были безопасными для употребления в пищу и не содержали пестицидов.

### Аурель, Бронте.

A93 Скандинавское лето. Простая и вкусная еда для теплых и светлых дней / Бронте Аурель; [пер. с англ. О. С. Ивенской]. — Москва : Эксмо, 2019. — 176 с. — (Кулинария. Вилки против ножей).

ISBN 978-5-699-91993-2

По традиции Скандинавия у нас ассоциируется с зимой: непролазные снега, густые норвежские леса, а в доме кто-то обязательно сидит и пьет горячий кофе со свежей булочкой. Сплошное нугге и вязаные носки. Однако и у жителей северных стран есть лето! Не очень долгое, но такое долгожданное. Не очень жаркое, но наполненное весельем, праздником и беззаботностью. И в этом мы так похожи со скандинавами! Откройте новую книгу Бронте Аурель и приготовьте датские сосиски в тесте, картофельный салат с укропом и «Павлову» с крыжовником – и увидите, что нас объединяет на самом деле очень много вещей.

УДК 641/642  
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-91993-2

© Перевод с английского ИП Ивенская О. С., 2018  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. ВИЛКИ ПРОТИВ НОЖЕЙ

Бронте Аурель

СКАНДИНАВСКОЕ ЛЕТО

Простая и вкусная еда  
для теплых и светлых дней

Brontë Aurell  
SCANDIKITCHEN SUMMER

Впервые издано в Великобритании в 2018 году под названием «Scandikitchen Summer» издательством Ryland Peters & Small Limited 20-21, Jockey's Fields London WC1R 4BW. All rights reserved

Text © Brontë Aurell 2018  
Design and commissioned photographs  
© Ryland Peters & Small 2018

Перевод с английского *Ольги Ивенской*

Ответственный редактор *Марина Панфилова*  
Младший редактор *Юлия Чернова*  
Художественный редактор *Мария Клава-Янат*  
Технический редактор *Мария Печковская*  
Компьютерная верстка *Ольги Розановой*  
Корректор *Марина Мазалова*

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндүрүш: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Tayyar belrici: «Эксмо»

Интернет-магазин: [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 14.03.2019. Формат 84×100<sup>1/16</sup>.  
Гарнитура «FreeSet». Печать офсетная. Усл. печ. л. 17,11.  
Тираж экз. Заказ

EKSMO.RU  
новинки издательства



BOOK24.RU



В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

ЛитРес:  
Онлайн-магазин книг



ISBN 978-5-699-91993-2



9 785699 919932 >

18+



## СОДЕРЖАНИЕ

Введение	6
Скандинавская летняя кладовая	8
Завтрак и бранч	12
Бутерброды	34
Салаты и закуски	52
Основные блюда	84
Торты и <i>fika</i>	114
Хлеб	138
Десерты и напитки	150
Указатель	174
Благодарности	176



## ВВЕДЕНИЕ

Скандинавский год полон ярких контрастов. Обычно его представляют как царство тьмы, холода и снега – что на самом деле верно в течение нескольких месяцев. Но за тьмой следует свет. Когда снег тает, а дни вновь наполняются солнцем, мы, скандинавы, возрождаемся к жизни, полные энергии, готовые ценить все, что предложит нам природа. Мы убираем подальше наши лыжи и тяжелые зимние пальто и отправляемся в походы, катаемся на велосипедах, устраиваем пикники и посиделки в саду, наслаждаясь каждым моментом на открытом воздухе.

В течение двенадцати лет, с тех пор как мы с Йонасом открыли наше кафе ScandiKitchen в центре Лондона, мы узнаём, что люди других национальностей думают о нас и наших традициях. В кафе мы всегда отмечаем скандинавские праздники, причем именно так, как делали бы это дома, – поэтому первые годы мы собирали толпу любопытствующих лондонцев, приходивших посмотреть, как мы отмечаем день летнего солнцестояния с венками из цветов в волосах, как едим селедку, поем на разные голоса и пляшем вокруг майского шеста. Сейчас многие посетители присоединяются к нам, чтобы почувствовать неповторимый дух, например, фестиваля раков, который похож на последнее «ура!» уходящего лета...

Скандинавское лето такое волшебное еще и потому, что нас в теплые месяцы просто переполняет энергия. По контрасту со спокойными и неспешными зимними днями, лето у нас насыщенное, яркое и полное обещаний.





Понять концепцию lagom (не слишком много, не слишком мало, в самый раз) – значит ценить дух наших стран, который основан на том, что все сбалансировано. Стереотип в данном случае верен: в Скандинавии редко встретишь что-либо в избытке. Мы практичны во всем, будь то дизайн, мебель и дома, то, как мы живем, и то, что мы едим. Да, мы любим торты, но непременно сбалансируем их свежими салатами. Нам нравится сытный обед, но за ним последует легкий ужин. Бутерброды на основе цельнозернового хлеба не исключают использование майонеза.

Эта книга не о диете. Я не приверженец идеи ограничений в еде и не думаю, что это познакомило бы вас с тем, как едят настоящие скандинавы. Мы ценим летние месяцы и стараемся как можно лучше их провести, так что не обходимся без тортов и пирожных. Рецепты в этой книге соединяют в себе черты как традиционной кухни, так и современных веяний, в том числе и в сфере здорового питания. Здесь вы найдете множество рецептов вкуснейшей выпечки, а также салатов и легких летних блюд. Это мой стиль жизни, с lagom и любовью к хорошей и вкусной еде.

**Бронте**



# СКАНДИНАВСКАЯ ЛЕТНЯЯ КЛАДОВАЯ

По всей огромной территории Скандинавии, от равнин Дании до скалистых земель Норвегии, наши леса и поля заметно отличаются, а потому и основной набор продуктов в разных странах не одинаков. Летом Норвегия, Швеция и Дания залиты солнечным светом, и повсюду в изобилии зреют сочные и яркие ягоды и фрукты. Ниже я познакомлю вас с наиболее распространенными ингредиентами, которые мы используем для готовки в летние месяцы.

## Ягоды

### Морошка /multebær/hjortron

Эти ягоды, похожие на мясистую оранжевую малину, очень сложно культивировать, а потому ее собирают в дикой природе. В Северной Америке ее называют *bakeapples* («печеные яблочки»). Ее сбор нельзя механизировать, даже при сборе вручную ягоды часто лопаются. Сезон морошки длится всего три недели. Из-за этого морошка – ягода редкая и дорогая и ее почти невозможно найти в продаже в свежем виде, а потому мы обычно используем варенье, желе или замороженные ягоды. Если найдете в лесу заросли морошки, сохраните это сокровище в секрете. Морошка отлично сочетается с ванилью, яблоком и сырами с выраженным вкусом. Заменить ее в рецепте можно кислой малиной.

### Брусника /tyttebær/lingon

Эта маленькая кислая красная ягода в изобилии встречается в Швеции, Норвегии и Финляндии. Происходящая из того же семейства, что и клюква, брусника отлично подходит к мясным блюдам (самое известное сочетание – шведские фрикадельки с брусничным соусом). Бруснику используют и в сладкой выпечке, но в этом случае ее нужно дополнять чем-то сладким, потому что ее вкус выраженно

кислый и резковатый. Бруснику можно заменить малиной (в рецептах сладких блюд) или клюквой (в рецептах несладких блюд).

### Клубника /jordbær/jordgubb

В нашем распоряжении летом две разновидности этой ягоды – обычная садовая, которую можно найти в любом супермаркете, и мелкая ароматная лесная земляника. Последняя встречается в лесах Норвегии и Швеции в конце июля. Дикая земляника – ягода мелкая (до 1 см) и сладкая. Если вы когда-нибудь ее пробовали, знаете, что она невероятно вкусная и ароматная.

### Черника /blåbær/blåbär

В супермаркетах мы обычно покупаем ягоду под названием «голубика», но на севере Скандинавии тем же словом *blåbär* называют другую ягоду – чернику. У черники приятный сладкий вкус, а по размеру она намного меньше культивируемой голубики. Вкус диких ягод намного интенсивнее, поэтому используйте по возможности именно их. Замороженную чернику можно найти в продаже в магазинах или заказать онлайн.

### Бузина /hyldebær/blomst/fläder

В Скандинавии бузина используется в основном для джемов, желе, кордиалов и выпечки. Один из известных датских напитков – бузинный кордиал с насыщенным вкусом и полный витаминов.



## Овощи

### Свекла/*rødbeder*/*rödbetor*

В маринованном, вареном, печеном или сыром виде этот овощ – основа скандинавской кухни, его добавляют везде – от салатов и дипов до горячих блюд. Если используете маринованную свеклу, проверяйте ее на вкус – скандинавская обычно более сладкая, чем восточноевропейская.

### Крапива/*brændnælder*/*nässel*

У свежей крапивы приятный землистый вкус, напоминающий шпинат, но более жесткая текстура и сильное послевкусие. Собирайте крапиву в конце весны или начале лета, обязательно в перчатках и только верхние несколько листочков. Собранная поздним летом крапива – жесткая и неприятная. Бланширование в течение 2 минут убирает жжение. Очень хороша сушеная крапива, ее можно добавлять в крекеры или салаты или использовать подобно любой другой сушеной зелени.

### Лесные грибы/*svamp*

Позднее лето и осень – время сбора лесных грибов, мы стараемся всегда использовать их свежими. В другое время в ход идут сушеные грибы, в Швеции это обычно *Kantareller* (лисички) или *Karl Johan* (белые грибы).

## Травы и специи

### Корица/*kanel*

Некоторые дешевые разновидности корицы на самом деле представляют собой кору кассии и содержат высокий уровень кумарина (в высоких дозах он опасен). По возможности ищите высококачественную цейлонскую корицу, у нее и вкус лучше.

### Ваниль/*vanilje*/*vanilj*

В большинстве скандинавских кулинарных книг упоминается ванильный сахар (экстракт применяется реже). Можете сделать ванильный сахар сами: всыпьте в кухонный комбайн 275 г (2 стакана) сахарной пудры или мелкого сахара и добавьте 2 сухих стручка ванили. Измельчите все в пульсирующем режиме, затем просейте, чтобы удалить крупные кусочки стручков. Ванильный сахар, конечно, вы всегда можете заменить натуральной ванилью или ванильным экстрактом.

### Кардамон/*karemunne*/*kardemumma*

Первыми в наш регион кардамон привезли викинги из Константинополя. В основном он используется в сладкой выпечке. Покупной молотый кардамон быстро выдыхается, если открыть упаковку. Можно извлечь семена из коробочек и смолоть специю с помощью мельницы – так она будет намного ароматнее.

### Соль

Скандинавы засаливали рыбу и мясо для хранения веками, говорят, поэтому мы все так любим соленое – от хорошо посоленных несладких блюд до посыпки хлопьями соли печенья и булочек.

### Лакрица/*lakrids*/*lakrits*

Первыми лакрицу начали применять финны – в средствах от кашля и простуды на рубеже XIX века. Кому-то пришла в голову блестящая идея добавить лакрицу в сладости, и с тех пор она заняла прочное место в национальной кулинарии (солонатовый вкус, который придает лакрица, финны называют *salmiakki*). Этот вкус настолько силен, что скандинавы обычно его не переносят. Но если вам нравится вкус лакрицы, вы непременно захотите, чтобы он был более ярким. Используйте лакричный сироп или порошок для приготовления сладкой выпечки, в меренге и мороженом.



## **Укроп**

В летние месяцы мы активно добавляем укроп при готовке – от салатов до блюд из курицы. При варке раков в ход идет не зелень, а зонтики укропа с более выраженным ароматом. Найти в продаже зонтики укропа весьма проблематично, но вы всегда можете вырастить свой укроп до стадии цветения или заменить зонтики стеблями и зеленью.

## *Масло, уксус и горчица*

### **Уксус столовый 24%/ättika/eddike**

Это очень крепкий уксус для маринования, его следует разводить до той степени крепости, которая требуется в рецепте, – обычно это 5–6% для овощей, 12% для селедки или другой маринованной рыбы.

### **Рапсовое масло/rapsolie/rapsolja**

В скандинавской кухне традиционно используется полезное рапсовое масло – это местный продукт, и оно содержит меньше насыщенных жирных кислот, чем оливковое. Только имейте в виду, что не стоит в данном случае гнаться за дешевизной, – выбирайте масло высокого качества.

### **Горчица/sennep/senap**

Скандинавы любят сладкую и острую горчицу.

Ее можно заменить зернистой дижонской, но в некоторых рецептах потребуется дополнительно добавить щепотку сахара.

## *Дрожжи и разрыхлители*

### **Свежие дрожжи/gær/jäst**

25 г свежих прессованных дрожжей – эквивалент 13 г сухих активных дрожжей. Можно использовать активные сухие дрожжи в пакетиках – следуйте инструкции на упаковке и всегда добавляйте их в сухие, а не влажные ингредиенты. Жидкость горячее 36–37 °С убьет дрожжи, как и соль, добавленная непосредственно в них.

## *Мука и крупы*

### **Ржаная мука/rugmel/rågmjöl**

Готовить по рецептам скандинавской кухни без использования ржаной муки – nonsens. Светлая ржаная мука производится из зерна без внешней оболочки, а потому не так полезна, как темная, – так что лучше использовать цельнозерновую муку. Ржаную муку в рецепте нельзя заменять пшеничной, но в пшеничную можно добавлять до 10% светлой ржаной муки.

### **Мука из полбы/speltmel/dinkelmjöl**

Полба – это древний тип пшеницы. Мука из нее может быть обычной или цельнозерновой (вторая разновидность намного полезнее), и помните, что в полбе меньше глютена, чем в пшенице.

### **Ржаные хлопья/rugflager/rågflingor**

Добавьте их в гранолу, оладьи и кашу – они дают приятный ореховый привкус и текстуру. Варятся они



дольше, чем овсяные, и у них более вязкая текстура. Если хотите добавить их в рецепте к овсяным хлопьям, берите 50:50.

### **Ржаная крупа /rugkerner/rågkärna**

В продаже есть два вида ржаной крупы: цельные зерна и дробленые. Цельные я использую в салатах, измельченные – для выпечки хлеба. Эти два вида крупы не взаимозаменяемы: если будете печь с цельными зернами, выпечка получится чересчур плотной, а дробленая крупа в салатах сделает их вязкими. Цельную крупу можно раздробить самостоятельно в кухонном комбайне, включив его несколько раз в пульсирующем режиме (не измельчайте сильно, примерно пополам каждое зернышко).

### **Солод**

Сухой солодовый порошок и экстракт солода можно найти в продаже онлайн. А еще мы добавляем слабоалкогольное солодовое пиво в тесто при выпечке ржаного хлеба.

### **Овсяные хлопья/havre**

Мы готовим из овсяных хлопьев кашу, гранолу, мюсли, добавляем их в выпечку, а еще едим сырыми с молоком на завтрак. Чаще мы используем цельнозерновые хлопья и гораздо реже – быстрого приготовления.

### **Хрустящие хлебцы/knækbrød/knäckebrød/knekkebrød**

Конечно, это не мука или крупа, но они обязательно есть в любом кухонном шкафчике, и мы подаем их к каждой трапезе, особенно к завтраку. Хорошие домашние хлебцы пекутся из смеси ржаной

муки, воды, дрожжей и чуточки соли. Используйте рецепт на стр. 143 или закажите хлебцы онлайн. В обычной духовке их нужно сушить очень долго, а профессионалы высушивают хлебцы при высоких температурах (400 °C).

## *Ланитки*

### **Аквавит**

Крепкий алкогольный напиток на зерновой основе, ароматизированный травами и сильными специями. Аквавит обычно подают к закускам и к маринованной селедке. На стр. 171 вы найдете мой рецепт простого аквавита с укропом и фенхелем.

## *Другое*

### **Пахта/kærnemælk**

Пахта – обычный продукт для датской кухни, особенно в летних блюдах, таких как *koldskål* (см. стр. 152). Мне нравится делать на ее основе тесто для оладий и блинов – она придает кислинку и очень свежий летний вкус.

### **Марципан/marzipan**

Мы используем много марципана в выпечке, но иногда не берем для этого дешевую разновидность с низким содержанием миндаля – ищите такой, в котором не менее 50% орехов, или сделайте марципан сами (кроме декоративного покрытия – тут нужен покупной).









## Завтрак и бранч

Когда дни становятся длиннее, я отправляюсь в дом моих родителей у моря. Мне так нравится завтракать на террасе, слушая, как гуляет ветер в ветвях деревьев, а вдалеке волны набегают на песчаный пляж. Вся семья собирается за столом и с увлечением обсуждает планы на предстоящий день. Мне всегда кажется, что в этом есть что-то волшебное – начинать день с вкусов на свежем воздухе. Утро будит тебя ожиданием теплого солнечного дня (хотя это и не всегда сбывается). Тем не менее мы планируем заранее, как проведем его – гуляя по побережью или по лесу, – и надеемся, что погода будет оставаться чудесной весь день!



# РЖАНОЙ БАНАНОВЫЙ ХЛЕБ

В нашем кафе посетители часто заказывают банановый хлеб. Хотя это и не традиционная скандинавская выпечка, мы решили разработать собственный рецепт в скандинавском духе – так и родился необычный вариант ржаного бананового хлеба. Мы подаем его с вкуснейшим коричневым маслом, которое тает на подогретых ароматных тостах.

**4 очень спелых банана**  
**100 г / неполная 1/2 стакана**  
**натурального йогурта**  
**1 ст. л. лимонного сока**  
**1 ч. л. ванильного экстракта или**  
**ванильного сахара**  
**125 г / 1 стакан минус 1 ст. л.**  
**пшеничной муки**  
**125 г / 1 стакан цельнозерновой**  
**ржаной муки**  
**1/2 ч. л. соли**  
**1 ч. л. пищевой соды**  
**125 г сливочного масла,**  
**размягченного**  
**150 г / 3/4 стакана темно-**  
**коричневого мягкого сахара**  
**2 крупных яйца**  
**коричное масло для**  
**подачи (по желанию)**  
**форма для выпечки хлеба весом**  
**500 г, выстелить неприлипающим**  
**пергаментом**  
**НА 1 БУХАНКУ**

Разогрейте духовку до 180°C.

Разомните бананы в пюре и смешайте с йогуртом, лимонным соком и ванилью.

В отдельной посуде смешайте муку с солью и содой.

В стационарном миксере с насадкой в виде лопатки или с помощью ручного электрического миксера взбейте сливочное масло и коричневый сахар. Добавьте яйца по одному, соскабливая смесь со стенок чаши перед каждым добавлением, чтобы смесь была однородной.

Добавьте банановое пюре и перемешайте, затем всыпьте муку и быстро перемешайте, пока не получите однородное тесто. Не вымешивайте слишком долго.

Наполните тестом подготовленную форму. Выпекайте около 30 минут или пока деревянная шпажка не будет выходить из центра сухой. Дайте немного остыть, прежде чем достать из формы. Нарезьте ломтиками и подавайте, поджарив тосты, с большим количеством коричневого масла (см. ниже).

## Коричное масло

Смешайте 3 столовые ложки сахара с молотой корицей (в пропорции 1:3) с половиной пачки размягченного сладкосливочного масла. Охладите и используйте по мере необходимости.





