

SCANDINAVISCH

TRINE HAHNEMANN

OMARM DE KUNST VAN HYGGE

COMFORT FOOD

FOTOGRAFIE
COLUMBUS LETH



quadrille



INHOUD

Inleiding 6

Waarom ik biologisch koop 8

WAT IK OVERDAG EET 10

Paas-hygge 38

ONZE FAMILIEDINERS 50

De kunst van hygge 86

MIJN LIEFDE VOOR GROENTE 88

Lange zomeravonden 118

SOEPEN VOOR ALLE SEIZOENEN 124

DE SALADES DIE IK EET 142

In mijn keuken 174

TAFELZUUR, JAMS & SMAAKMAKERS 176

Kerstlunch met vrienden 190

DE BRODEN DIE IK BAK 204

Kerstdiner bij mij thuis 226

ZOETIGHEDEN 240

Register 284

Verantwoording 288



INLEIDING

Mijn leven speelt zich af rond eten. Ik kook, schrijf en ik ben eigenaar van een bedrijf dat iedere dag de lunch voor 3000 mensen in Kopenhagen verzorgt. Al mijn werk heeft met eten te maken – biologisch en duurzaam – en een goede levensstijl. In Denemarken heeft dit op een of andere manier altijd met *hygge* te maken, een begrip dat ik op pagina 86 uitleg.

Het is lastig om *hygge* te omschrijven, doordat het zo verankerd is in onze cultuur. Het is niet alleen gezelligheid; het is ook een gevoel en een verwachting, een woord dat dagelijks in het Deens wordt gebruikt. Dit boek gaat over de manier waarop ik kook en eet, en zal daarom zeker een verhaal over *hygge* worden, aangezien dit zo diepgeworteld in onze eetcultuur zit. En als er geen sprake van *hygge* is, is dat heel duidelijk.

Het boek is verdeeld in hoofdstukken die weergeven hoe ik eet en kook. **Wat ik overdag eet** bevat een reeks lichte recepten voor een laat ontbijt of een late lunch, die gemakkelijk in een avondmaaltijd kunnen worden veranderd. De verhalen en tradities van mijn familie zijn het onderwerp in **Onze familie-entjes** – ik hoop dat iedereen de tijd kan vinden om regelmatig samen te eten. In **Paas-hygge, Kerstlunch met vrienden** en **Kerstdiner bij mij thuis** vertel ik hoe ik de feestdagen met familie

en vrienden vier. Uiteraard schrijf ik over **Mijn liefde voor groente**, omdat ik van groente houd, zowel om te koken als om te eten. In **Soepen voor alle seizoenen** staan zowel klassieke als nieuwe recepten. Je zult zien dat ik veel groenten gecombineerd met granen, kruiden en specerijen gebruik in **De salades die ik eet**. En, ten slotte, zou ik, net als met groente, makkelijk van alleen **De broden die ik bak** en **Zoetigheden** kunnen leven.

Ik ben geen fan van trends die regels voorschrijven over wat we wel of niet zouden moeten eten; alleen al het voldoen aan al die regels brengt stress met zich mee. Ik geloof in het belang van onze eetcultuur, zowel historisch gezien als in het heden. Eet gebalanceerd, eet seizoensproducten, neem je verantwoordelijkheid en geef jezelf de ruimte om af en toe te zondigen. Ik drink sappen, eet granen, vlees, vis en veel rauwe en gekookte groenten, maar ik houd ook van taart en een glas wijn.

Niets is belangrijker voor mij dan samen met anderen genieten van eten. Koken en delen: dat is ons grootste goed. Ik hoop dat dit boek je zal inspireren om iedere dag *hyggeligt* te maken, en om te koken voor vrienden, vreemden, burens, geliefden en familie.

Velbekomme!

WAAROM IK BIOLOGISCH KOOP

We moeten allemaal eten – dat is duidelijk – maar in onze moderne westerse wereld hoeven we daarvoor niet te koken. We kunnen ervoor kiezen om genoeg calorieën per dag binnen te krijgen zonder dat we in de buurt van een keuken hoeven te komen. Het zal niemand verbazen dat ik denk dat dit een rampzalige ontwikkeling is. Koken heeft vele functies, en een hiervan is dat we afwisselend eten, wat in de praktijk betekent dat we een grote variatie aan seizoensgebonden producten gebruiken. Aan bewerkt voedsel ontbreken essentiële voedingsstoffen doordat de ingrediënten worden versimpeld, opdat ze makkelijk kunnen worden verwerkt, en er worden stoffen aan toegevoegd voor houdbaarheid, kleur enz., die vaak ongezond zijn. Daarom moet je je eten vers koken.

Ik ben zeer voor het gebruik van biologische producten om één simpele reden: ik wil geen giftige chemicaliën in mijn eten. Ik eet graag puur, smaakvol en eerlijk eten.

Dus probeer ik zo veel mogelijk biologisch te eten. Alle zuivel die ik gebruik, zoals melk, kaas en yoghurt zijn biologisch; ik bak alleen met biologische bloem, alle eieren en kip die ik eet zijn biologisch; ik koop uitsluitend biologisch vlees, en dat kan ik mij alleen veroorloven door maar twee keer per week vlees te eten. Mijn kruiden kweek ik zelf. Alle basisgroenten als wortelen, uien, knoflook, aardappelen en wortelgroenten zijn biologisch, en ik probeer al het andere ook zo veel mogelijk biologisch te kopen. Gedurende de laatste tien jaar is het in Denemarken gemakkelijker geworden

biologisch te leven doordat de vraag stijgt en dus het aanbod ook. Biologisch is belangrijk geworden voor de groeistrategie van supermarkten.

Mensen klagen vaak dat biologisch, met of zonder keurmerk, duurder is. Ik vind dat niet kloppen – niet wanneer je begrijpt wat erbij komt kijken om voedsel te verbouwen. Ga eens naar een boerderij. Wanneer hebben wij besloten dat voedsel goedkoop moet zijn? Die beslissing heeft ook gevolgen voor onze gezondheid. En nog iets anders: denk ook eens aan minder eten en niet verspillen. Dat zul je direct in de kosten terugzien. Een ander idee, om er zeker van te zijn dat supermarkten de prijzen niet opdrijven, is om direct van de leverancier te kopen: ga naar boerenmarkten, abonneer je op een biologische maaltijdbox, word lid van een coöperatie of begin er zelf een in de buurt waar je woont.

Ik ben geen wetenschapper die je uitgebreid kan uitleggen wat er mis is met niet-biologisch eten. Voor mij is het gewoon een kwestie van gezond verstand. Gif op onze aarde en producten spuiten en van boeren verlangen in zo'n omgeving te werken, is verkeerd en het gaat tegen de wetten van de natuur in, en dat is vragen om moeilijkheden. Ik denk dat gif in de natuur slecht is voor onze gezondheid en ik geloof niet dat daar iets tegenin te brengen is. Om die reden is het mijn droom dat de agrarische sector in de komende 100 jaar geheel biologisch wordt. Ik kan gewoonweg niet geloven dat we onze wereldpopulatie niet kunnen voeden met biologisch voedsel.

Moeder natuur is zo slim; die balans moeten we kunnen vinden. We moeten het wel verstandig aanpakken, waarbij we rekening houden met alle externe factoren.

We moeten ons eten duurzaam verbouwen en niet verspillen. We moeten de tijd nemen om te koken en te genieten als we in de keuken bezig zijn. Dit helpt ons de smaak van pure producten te waarderen, en te zien hoe al deze kleurrijke groenten uit de grond kunnen worden omgetoverd tot prachtige gerechten die ons leven zo plezierig maken. Het gaat erom een goed leven te leiden en ik geloof met heel mijn hart dat eten en koken de sleutels daartoe zijn.

Voor een kok is het simpel: je bent nooit beter dan de producten die je gebruikt. Dit geldt ook voor thuiskokers. Dus vers eten koken betekent dat je op een verantwoordelijke manier inkoop. Er is een prachtig biologisch systeem waar bevriende boeren mij alles over hebben verteld. Ik houd ervan om mensen die in biologische boerenbedrijven werken op te zoeken en te zien hoe hun werk floreert. Al mijn kennis put ik uit deze bezoeken. En als ik kook denk ik graag dat ik het harde werk van de boeren ondersteun.

Het verbouwen van biologische producten in kleine en grote gemengde bedrijven is de manier om een betere toekomst voor onze planeet te garanderen. Gemengd betekent dat er zowel gewassen als dieren zijn en dat er diverse soorten granen, planten en groenten worden gekweekt. Het is zoals de boeren

het vroeger deden, voordat de monocultuur die ons van de natuur heeft vervreemd de overhand kreeg. We hoeven de klok niet terug te draaien en weer paarden te gaan gebruiken. Het kan prima met moderne technologieën, en gebruikmakend van alle kennis die we tegenwoordig tot onze beschikking hebben.

Als bewoner van deze wereld vind ik dat we een grote verantwoordelijkheid hebben als het gaat om de manier waarop wij ons eten produceren. Wij hebben het vermogen om verandering teweeg te brengen door weloverwogen beslissingen te nemen wanneer we ons geld aan voeding uitgeven. Ik wil mijn geld uitgeven aan eten dat op een verantwoorde manier is geproduceerd, op boerderijen vol leven en vol met mensen die er werken – bedrijven die de natuur deel laten zijn van het dagelijks leven dat er groeit. Ik wil er graag naartoe kunnen gaan, het land in lopen en een wortel uit de grond trekken zonder bang te zijn dat ik dood ga als ik ervan eet.

De manier waarop we eten is sterk verbonden met onze levenskwaliteit. Onze eetcultuur en biologische voeding zouden elke dag, bij iedereen thuis aan tafel gevierd moeten worden.





WAT IK OVERDAG EET

Onze eetgewoontes zijn de laatste tientallen jaren enorm veranderd. Door reizen en migratie worden we beïnvloed door de hele wereld, en, als het om eten gaat, lijkt de hele wereld binnen handbereik te zijn. We worden in ons deel van de wereld overstelpt met keuzes. Toen ik opgroeide waren er doordeweeks twee soorten ontbijt, en in het weekend was er iets meer keuze. Voor de lunch was er alleen roggebrood, en zo verder.

De manier waarop gewerkt wordt bepaalt in ieder land hoe de dag rondom onze maaltijden is georganiseerd. In Scandinavische landen werd 150 jaar geleden nog een warme lunch gegeten, daarna ging men roggebrood met koud vlees eten, omdat de mensen niet meer naar huis gingen om te lunchen, maar op de fabriek bleven. Brood van roggemeel was het meest geschikt om mee te nemen.

Tegenwoordig hebben de meeste bedrijven een kantine waar je je lunch kunt kopen. Dat heeft zich ontwikkeld tot buffetten met eindeloze keuzes aan warm en koud eten, veel te veel naar mijn mening. Ik houd van keuze en ik vind het prettig dat we iedere dag iets anders kunnen eten, maar het is erg belangrijk om rekening te houden met de seizoenen en voedselverspilling.

Ik moet toegeven dat ik vaak onregelmatig eet gedurende de dag, omdat ik 's ochtends vaak niet zoveel honger heb. Ik houd ervan dat geen dag hetzelfde is, dat ik de ene dag laat kan ontbijten en andere dagen mijn trek opspaar voor de lunch. In dit hoofdstuk staat een selectie van de dingen die ik eet als ik alle regels overboord gooi. Tegenwoordig eet ik als ik trek heb, en het belangrijkste daarbij vind ik dat ik van mijn maaltijden kan genieten.

Ik heb liever een hongerig gevoel dan dat ik zomaar iets eet.

DE ONTBIJTAFEL: ONTBIJT VOOR MIJN ECHTGENOOT EN MIJ

Ik ontbijt niet meer elke dag. Toen mijn kinderen nog naar school gingen, ontbeet ik zodra ze naar school waren, maar nu drink ik thee en dan krijg ik pas later trek – dan neem ik wat fruit of ik wacht tot de lunch. Daarom kijk ik echt uit naar het ontbijt in het weekend. Dat is mijn moment van rust; met een gedekte tafel en de krant bij de hand. Dan ben ik klaar om van mijn hygge-ontbijt te genieten met thee of koffie en een perfect zachtgekookt eitje. Ik serveer mijn zelfgebakken geroosterde roggebrood met kaas en jam – ik ben groot geworden met brood, kaas en jam – en daarna yoghurt en vruchtencompote. Het ontbijt draait om samen lang aan tafel zitten en het kan uren duren om de kranten van de afgelopen week te lezen.

VOOR 2 PERSONEN

300 ml gewone yoghurt
25 g havervlokken
25 g roggevlokken
3 Deense kazen
kweeperen-pruimenjam
(zie pagina 184)
zelfgemaakte bessensjams
(zie pagina 182)
2 sneden Deens roggebrood
(zie pagina 206)
4 grote eieren

Dek de tafel en zet koffie. Schep de yoghurt in kommen, doe de haver- en de roggevlokken in een kom, leg de kazen op een plank, doe wat fruit in een kom en zet alles met de jams op tafel. Rooster het brood.

Een zachtgekookt eitje maken is bijna een kunstvorm, en er zijn verschillende manieren om dat te doen. Ik doe het zo: leg de eieren in een pan koud water, breng aan de kook en zet de kookwekker op 2,5 minuut als de eieren direct uit de koelkast komen, of iets minder als ze al op kamertemperatuur zijn. Serveer meteen, met de rest van het ontbijt.





ONTBIJTPAP

Ik maak pap van een mix van verschillende vlokken die ik in bussen bewaar, met gelijke hoeveelheden rogge-, spelt- en havervlokken. Ik ben gewend een beetje zout aan mijn ontbijtpap toe te voegen.

VOOR 2 PERSONEN

125 g gemengde vlokken
250 ml water
100 g verse blauwe bessen
1 appel, geschild en in blokjes
40 g gehakte amandelen
mespuntje zout

Voor erbij (optioneel)

rozijnen
koude melk

Doe de vlokken, het water, de bessen, de appel en de gehakte amandelen in een steelpannetje en laat 8 min. pruttelen, onder regelmatig roeren. Voeg dan wat zout toe en serveer direct, als je het lekker vindt met rozijnen en koude melk.

ROGGEPAP MET CITROEN

Dit is een recept van restjes, waarbij je al je oude roggebrood opmaakt. Als je dat ergens bewaart waar het niet gaat schimmelen, heb je na een paar weken genoeg voor roggepap. Dit gerecht is beroemd geworden doordat Noma en andere restaurants het als nagerecht serveren, heerlijk. Je kunt mij 's nachts wakker maken voor deze kleverige, smakelijk pap. Toen ik jong was kreeg ik het vaak als ontbijt.

VOOR 4 PERSONEN

500 g Deens roggebrood,
liefst oudbakken
1 liter water
sap van een halve citroen en
de rasp van 1 onbespoten
citraen
100 ml golden syrup
koude room of volle melk en
wat extra citroenrasp om te
serveren

Doe het brood een dag van tevoren in een kom, giet het water erbij zodat het helemaal onderstaat en laat een nacht staan. Doe de inhoud van de kom de volgende ochtend in een steelpan, breng langzaam aan de kook en laat al roerende zachtjes pruttelen, tot het een gladde massa is. Voeg het citroensap toe en kook het al roerende nog 5 min. zacht door. Haal van het vuur en roer de citroenrasp en de golden syrup erdoor. Serveer warm met room of volle melk en extra citroenrasp.

SCANDINAVISCH SANDWICH MET SPEK EN EIEN

Voor eieren met spek zijn de meeste mensen wel te porren, maar ik vind deze sandwich ook heerlijk met tomaten in plaats van spek. Ik eet dit als een laat ontbijt of voor de lunch, met name als ik vanuit huis werk of in de weekends.

VOOR 2 PERSONEN

6 dikke plakken ontbijtspek
50 g boerenkool
1 kleine knoflookteen,
fijngehakt
4 dunne sneden Deens
roggebrood
2 eieren
zeezout en versgemalen
zwarte peper

Bak het spek in een koekenpan tot het knapperig is en haal het uit de pan. Doe de boerenkool en de knoflook erin en laat een paar min. zacht in het spekvet bakken. Zet het vuur uit, of haal de pan van de kookplaat.

Rooster het brood en bak de eieren in een andere koekenpan.

Neem 2 borden en leg op elk een geroosterde boterham. Verdeel eerst de kool over de boterhammen, dan het spek en leg er als laatste een gebakken ei op. Bestrooi met zout en peper en leg de andere boterhammen erbovenop. Serveer direct.



ROGGEPANNENKOEKEN MET BLAUWE BESSEN EN GOLDEN SYRUP

Pannenkoeken als ontbijt is echte verwennerij. Ik heb een kleine obsessie met rogge, niet alleen omdat het gezond is, maar ook vanwege de smaak en omdat het aan veel gerechten echt iets toevoegt. Ik ben niet opgegroeid met Amerikaanse pannenkoeken (dat was iets wat je alleen in films zag) en kreeg ze ook nooit als ontbijt. Het was bij ons een traktatie of avondeten. Ik begon dit recept te maken in de vroege jaren negentig van de vorige eeuw, toen ik in Washington D.C. woonde en werd beïnvloed door de Amerikaanse keuken.

VOOR ZEKER 14 STUKS

3 eieren
350 ml karnemelk
100 ml room
1 vanillestokje
150 g volkoren steengemalen
roggebloem
150 g gewone bloem
2 el suiker
1 tl bakpoeder
½ tl baking soda
(zuiveringszout)
1½ tl grof zeezout
300 g verse blauwe bessen
ca. 75 g boter om te bakken
golden syrup of stroop om
te serveren

Kluts de eieren in een grote beslagkom. Voeg de karnemelk en de room toe en klopt alles door elkaar met een garde. Splits het vanillestokje in de lengte en schraap de zaden er met de achterkant van een mes uit. Meng de vanillezaadjes, de beide soorten bloem, de suiker, en de baking soda met het bakpoeder en het zout in een kom. Voeg aan het eimengsel toe en klopt tot een glad, dik beslag. Roer er nu 2/3 van de blauwe bessen door.

Smelt een klein beetje boter in een grote koekenpan en schep 3 kleine hoopjes beslag in de pan voor pannenkoekjes van ongeveer 10 cm doorsnee. Bak ze tot de onderkant goudbruin is, draai ze voorzichtig om en bak de andere kant tot deze ook een mooie bruine kleur heeft. Herhaal dit met de rest van de boter en het beslag. Houd de pannenkoeken warm onder een theedoek terwijl je de rest bakt.

Serveer meteen, met de rest van de blauwe bessen en besprenkeld met golden syrup of stroop.

