

Lena Brorsson Alminger



Weihnachtliche Rezepte aus Schweden

pala
verlag

Lena Brorsson Alminger

Vegetarische Jul

Lena Brorsson Alminger

Vegetarische Jul

Weihnachtliche Rezepte aus Schweden

Aus dem Schwedischen von Christine Waßmann

pala

Inhalt

God Jul!	7
Jul in Schweden	9
Köstlich und gesund	17
Hinweise zu den Rezepten	18
Pikante Pasteten, Gratins und Überbackenes aus dem Ofen	19
Warme Suppen, Gemüsegerichte und Weihnachtsreis	39
Salate, Eingelegtes und Smörgåstorte	57
Brot und würziger Aufstrich	71
Kuchen, Pfefferkuchen und süße Brötchen	89
Nachtisch, Tee und Glögg	109
Die Autorin	123
Rezeptindex	124

God Jul!

Als ich mein Buch *Vegetarisk Julmat* schrieb – das ist der Titel meines Buches für eine vegetarische Weihnachtsküche hier in Schweden –, war mein Gedanke, dass wir Menschen in Mitteleuropa heute ganz anders leben als unsere Vorfahren. Wir arbeiten meist nicht mehr so hart wie früher, die meisten Menschen sitzen den ganzen Tag und bewegen sich kaum. Wir sollten uns also anpassen und ein wenig verändern, auch an Weihnachten, das wir so lieben. Das Essen sollte leichter und grüner sein – das ist wichtig für uns Menschen, für die Umwelt und für die Erde! Mehr Gemüse zu essen, ist eine von vielen Maßnahmen, um das Leben auf diesem Blauen Planeten zu verbessern. Wir leben gut und anders als früher und sollten deshalb auch neue (Weihnachts-)Traditionen leben – und genießen!



Vegetarische Weihnachtstafel

Früher fiel das Schlachten in der bäuerlichen Gesellschaft in die Zeit direkt vor Weihnachten, und die hart arbeitenden Menschen konnten sich endlich satt essen an Fleisch, Speck und Blutwurst. Heute aber leben wir urbanen Menschen ein sitzendes Leben im Überfluss, und viele alte Weihnachtsgerichte sind nicht mehr zeitgemäß. Wir sollten frische und heitere Traditionen leben, mit farbenfrohen und duftenden Früchten und Gemüse. Mit hübschen und nährstoffreichen Nüssen und Saaten. Mit Schönheit und Düften. Auch wenn kein Fleisch mehr dabei ist, können wir trotzdem immer noch den Geschmack und die Gefühle der Weihnachtsfeste unserer Kindheit empfinden, denn die wichtigsten Gewürze und Zutaten der Weihnachtsküche sind unverändert. Grünkohl, Rotkohl, Käse, Äpfel, Apfelsinen, Nüsse, Zimt, Ingwer, Gewürznelken, Safran und Senf erinnern an die Weihnachtsfeste der Kindheit.



Jul in Schweden

Das Wort *Jul* (schwedisch *Weihnachten*) – ähnlich auch in den anderen skandinavischen Sprachen – ist wahrscheinlich ein altnordisches Wort aus vorchristlicher Zeit, als die Menschen hier in Schweden im dunkelsten Winter das Mittwinterfest oder Mittwinterblut feierten (*Jólablót*, altschwedisch *Julblut* oder *Weihnachtsblut*). Die genaue Herkunft des Wortes ist unbekannt. Die Christianisierung Schwedens begann im 9. Jahrhundert unserer Zeitrechnung und dauerte bis ins 13. Jahrhundert an. In der heutigen Zeit feiern wir das Jul-Fest in Schweden als Mischung heidnischer, christlicher, nordischer und germanischer Traditionen.

Die vorchristliche Mittwinterzeit in Schweden war dunkel und magisch, umweht von Aberglauben und voller Weissagungen für das kommende Jahr. In der Mittwinternacht verkehrten böse Mächte, die Tiere konnten sprechen und die Geister der Toten kamen zu Besuch. Es war wichtig, den Geistern und auch dem Wichtelmännchen des Bauernhofes gute Speisen anzubieten – einen guten Brei in einer kleinen Schüssel auf dem Tisch, auf dem Fensterbrett oder unter der Treppe vor dem Haus. Jeder Bauernhof hatte ein Wichtelmännchen, einen kleinen, grauen Zwerg, der ein Beschützer war. Aber solch ein Wichtel konnte auch böse sein. Auch heute noch stellen einige Menschen dem Wichtelmännchen ein Schälchen Brei auf die Treppe, um diesen Hausgeist bei Laune zu halten. Und ganz gleich, ob man nun ein Wichtelmännchen für möglich hält oder nicht, gehört ein süßer Reisbrei zu jedem typischen schwedischen Weihnachtsessen. Man legt eine Mandel in den Brei, und wer die Mandel in seiner Portion Reis findet, wird im kommenden Jahr verheiratet werden – so die Weissagung.

Genauso wichtig war es, den Tieren auf dem Hof gutes Futter zu geben. Noch immer ist es in Schweden in der Weihnachtszeit üblich, im Garten eine Hafergarbe aufzustellen, den Tieren also gutes Futter bereitzustellen.

Was uns Schweden in der Weihnachtszeit wichtig ist

Viele Traditionen, über die wir uns in Schweden vor Weihnachten und an Weihnachten freuen, wie Adventslichter, Weihnachtskarten, Adventskalender und der Weihnachtsbaum, kommen aus Deutschland und England, manche Bräuche wie das Schmücken mit immergrünen Zweigen, roten Äpfeln oder Kerzen sind in ihrem Symbolgehalt vorchristlicher Herkunft – immergrüne Zweige könnten ein Symbol für Yggdrasil, den Baum des Lebens, sein, rote Äpfel (und rote Weihnachtskugeln) könnten auf Iduns Äpfel des Lebens hindeuten. Idun ist eine Göttin aus der nordischen Mythologie. Einige Traditionen sind recht alt wie das Luciafest, das im Andenken an die Heilige Lucia von Syrakus im Mittelalter entstand und sich im Laufe der letzten hundert Jahre zum landesweiten Brauch entwickelte. Anderes, das uns an Weihnachten wichtig ist, wurde erst in den letzten Jahrzehnten so beliebt, wie es heute ist. Die Weihnachtszeit beginnt heutzutage am ersten Advent.

- * Wir lieben unsere **Adventskalender**. Sie lassen den dunklen Dezember zu einer einzigen großen Erwartung werden. Ein Adventskalender ist vor allem für die Kinder hier in Schweden sehr wichtig!
- * In fast allen schwedischen Haushalten stehen **vier Adventskerzen mit Moos und Preiselbeerzweigen** auf dem Tisch.
- * Neunzig Prozent der schwedischen Haushalte erhellen die dunklen Wintertage mit **elektrischen Adventsleuchtern**, einige Familien haben Leuchter vor fast allen Fenstern im

Haus. Diese Leuchter waren von Anfang an elektrisch – es gibt sie seit 1934. Ursprünglich hatten sie sieben Lichter in Form eines »A« ohne kurzen Längsstrich. Diese Form ist auch heute noch weit verbreitet, aber es gibt auch verschiedene andere Formen sowie Adventssterne aus Papier, Messing oder Birkenrinde mit elektrischen Kerzen.

* Häufig stehen auch **Kerzen** oder Stalllaternen draußen vor den Haustüren. Kerzenlicht vertreibt die Dunkelheit.

* Weihnachtsschmuck aus **Stroh** ist eine sehr alte, sehr beliebte Tradition. Schon um 1700 stellte man in Schweden vor Festlichkeiten Bastelarbeiten aus Stroh her. Aus Stroh bastelt man beispielsweise Sterne, Engel, Weihnachtsmänner oder den Julbock, den Weihnachtsbock. Möglicherweise stammt die Figur des Julbocks vom nordischen Donnergott Thor, von dem es hieß, er reite mit seinen Böcken über den Himmel. Seit Jahrtausenden hat Getreidestroh eine wichtige Bedeutung, denn schließlich ist es das Getreide, das uns Menschen unser tägliches Brot gibt. Stroh ist ein Symbol für Fruchtbarkeit. Früher belegte man an Weihnachten auch den Fußboden im Haus mit Stroh. Stroh auf dem kalten Boden ist wie ein Teppich, warm und herrlich. Seit sich die meisten Menschen Teppiche leisten können, ist das Stroh auf den Fußböden verschwunden und wegen Brandgefahr auch verboten.



- * Schon in vorchristlichen Zeiten versorgte man die Tiere des Hofes während Mittwinter mit besonders gutem Futter. In vielen Gärten stellt man auch heute noch eine **Hafergarbe** als Futter für die Vögel auf. Mit diesem Brauch lässt man die Tiere am Festschmaus teilhaben.
- * Ein **Weihnachtskranz** – oft mit Tannen- oder Wacholderzweigen, dazu Nüsse und Äpfel – an der Haustür und rote **Weihnachtsäpfel** schmücken vielfach Haus und Garten.
- * **Blumen** sind sehr wichtig! Hyazinthen, Christrosen, Weihnachtssterne oder Amaryllis.
- * **Kaminfeuer!** Sein Prasseln und Leuchten erwärmt unsere Herzen.
- * Ein sehr wichtiges Fest in der Weihnachtszeit mit langer Tradition ist das **Luciafest**, das Lichterfest. Es erinnert an die Heilige Lucia von Syrakus, die ihre verfolgten Glaubensgenossen mit Speis und Trank versorgte. Um beide Hände zum Tragen frei zu haben, trug sie das Licht, das ihr den Weg leuchtete, auf dem Kopf. Fröhlich am 13. Dezember kommt überall in Schweden Lucia, die Lichtbringerin, im weißen Kleid und mit Lichterkranz auf dem Kopf zusammen mit ihren Begleiterinnen und Begleitern, Mädchen in langen weißen Kleidern und Kindern, als Sternjungen, Pfefferkuchenmännchen und Wichtel verkleidet. Sie singen in Altenheimen für die Alten und in Krankenhäusern für die Kranken, in Geschäften, Firmen, an Arbeitsplätzen und im Fernsehen. Alle Schulen feiern Lucia und alle Eltern müssen für den 13. Dezember die weißen Luciakleider ihrer Kinder bügeln oder neue Kleider kaufen.
- * Sehr beliebt sind **Glöggpartys!** *Glögg*, eine Art Glühwein, und Pfefferkuchen trinkt und isst man den ganzen Dezember über. Den ganzen Monat über gibt es Einladungen zu Glöggpartys – man feiert am Arbeitsplatz und zu Hause mit Freunden.