



SZWECJA

Tekst: AGATA MAYER

– z lasu na talerz

Chleb z kory drzewa, pesto z sosnowych igieł, lody z domieszką pieprznika trąbkowatego, a może grzyby o smaku gotowanego kurczaka? Kto by pomyślał, że w czasach nadmiernego dobrobytu szczytem kulinarnego wyrafinowania będzie to, co dzikie i zapomniane. Szwedzka flora jest na nowo w centrum uwagi. Do łask wracają leśne rośliny, jadalne liście, kwiaty, zioła, szyszki, jagody, bulwy i grzyby, które kiedyś stanowiły pokarm kojarzony bardziej z bogactwem, niż z biedą czy głodem.



Sięgając setki lat wstecz, las był głównym żywicielem ludzi. Zbierano w nim dziko rosnące skarby natury nie tylko dla ich wyjątkowego smaku, ale także ze względu na ich naturalne właściwości lecznicze. Stosowano je jako leki na różne dolegliwości. Wszystko było naturalne i pozbawione tego, czego człowiek nie powinien jeść. Dziś te leśne rarytasy określiłabym jako „superfood”, czyli żywność o wyjątkowych walorach, bogatą w witaminy, minerały, błonnik oraz przeciwutleniacze, która działa korzystnie na organizm człowieka. To nie tylko żywność zdrowa, smakowita i osadzona w tradycji, ale i spełniająca postulat zrównoważonej produkcji.

Kalla fakta

Szwedzi cenią życie w zgodzie z naturą, hołdują ekologii, recyklingowi i maksymie „im mniej, tym lepiej”. Filozofii, która jest nowoczesnym sposobem na uwolnienie się od bezmyślnej, agresywnej konsumpcji i kontrastem dla społeczeństwa opartego na materializmie, moralnej apatii i zachłanności. Trudno więc uwierzyć, że szwedzkie gospodarstwa domowe wytwarzają najwięcej odpadów żywnościowych, bo aż 70% w skali roku. Dla porównania, sklepy spożywcze i rolnictwo – zaledwie 7%.



Jeszcze cztery lata temu odpady żywnościowe w Szwecji mogłyby czterokrotnie wypełnić największy sferyczny budynek na świecie – sztokholmską arenę narodową Ericsson Globe, powszechnie nazywaną Globen. Proszę sobie tylko wyobrazić: cztery budynki o średnicy 110 m, 85 m wysokości i objętości 600 tys. m³, wypełnione po dach odpadami pochodzącymi głównie z gospodarstw domowych. Wiele z tych odpadów można byłoby... zjeść.

Produkcja i konsumpcja żywności mają ogromny wpływ na środowisko. Około 25% całkowitego wpływu Szwecji na klimat można przypisać przemysłowi

spożywczemu. Sektor ten jest również jednym z najbardziej wodochłonnych i w blisko połowie odpowiada za eutrofizację zachodzącą w wodach powierzchniowych. Marnotrawstwo żywności stanowi dziś paradoks współczesnego systemu żywnościowego. To już nie tylko problem etyczny czy ekonomiczny, ale także uszczuplający środowisko o ograniczonych zasobach.

Z miłości do natury

Ośmiu na dziesięciu Szwedów ma trudności z ustaleniem, która żywność jest najlepsza dla środowiska. Aby zwiększyć tę świadomość, pojawiło się kilka inicjatyw, mających na celu ograniczenie marnotrawstwa. Wprowadzono m.in. zakupy spożywcze online, gdzie pracownicy pakują zamówienia, co skutkuje mniejszymi uszkodzeniami artykułów spożywczych, a co za tym idzie – mniejszą ilością odpadów. Powstaje coraz więcej supermarketów skierowanych do osób o niskich dochodach, studentów, „kontenerowców” – tzw. freegan, i ludzi wrażliwych na kwestie środowiska. Takie miejsca oferują produkty, które np. z powodu uszkodzonego opakowania zostałyby wyrzucone.

Dużą popularnością zaczęła cieszyć się koncepcja restauracji „bez jedzenia”.



Polega ona na tym, że klienci przynoszą do restauracji wszelkie resztki, jakie znajdują się w lodówce, a szefowie kuchni mają za zadanie przygotować z nich pięciogwiazdkowy posiłek. Zamiast rachunku, klient otrzymuje przepis na właśnie skomponowane danie. Pojawił się Climate Store – sklep, w którym ceny towarów są ustalane na podstawie ich emisji dwutlenku węgla. Używając waluty opartej na klimacie, klient widzi, jaki naprawdę jest koszt żywności. Zapanowała też moda na wodorosty. Zaczęto je postrzegać jako produkt, który do wzrostu potrzebuje jedynie światła słonecznego i wody morskiej. Akwakultura, dzięki cennym składnikom odżywczym, może w znacznym stopniu przyczynić się do zwiększenia globalnej produkcji żywności dla rosnącej światowej populacji.

Robi się modnie

W 2004 roku dwunastu wybitnych szefów kuchni z północnej Europy podpisało „manifest nowoczesnej kuchni nordyckiej”, by chronić dziedzictwo swoich regionów. Opisując najważniejsze założenia filozofii gotowania, wskazali na sezonowość dań, etykę pracy, zrównoważony rozwój czy wysoką jakość lokalnych produktów. Motywem przewodnim manifestu jest szacunek do roślin, zwierząt,

tradycji, wiedzy i doświadczenia. Ważne są też bliskie relacje z rolnikami, rybakami, hodowcami zwierząt, przetwórcami – rzemieślnikami, naukowcami czy przedstawicielami przemysłu spożywczego i handlu – detalicznego i hurtowego.

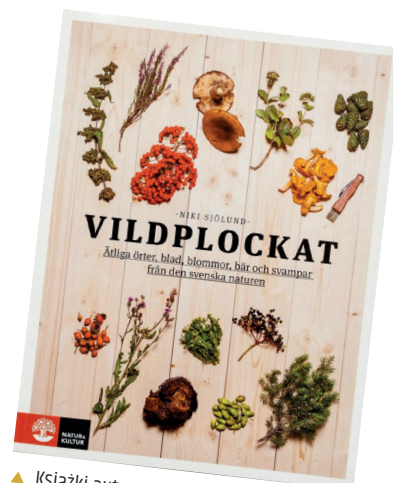


Wystarczyło kilka lat, aby kuchnia skandynawska wpłynęła na zmiany w światowej gastronomii. Dzięki niej zrobiło się modnie. Kuchnie Zachodu zaczęły wykorzystywać potencjał lokalnie uprawianych warzyw, owoców, kwiatów i ziół. Ważne okazało się to, co rośnie blisko restauracji, aby zaoferować gościom smak konkretnego miejsca. Wiele prestiżowych restauracji zaangażowało się w zrówno-

ważony rozwój i posiada szereg certyfikatów środowiskowych. Aby radykalnie zmniejszyć emisję dwutlenku węgla, niektóre z nich usunęły czerwone mięso z menu. Te, które przy mięsie zostały, nie sprowadzają go zza granicy, lecz stawiają na rodzime gatunki zgodnie z zasadą „dobre, bo nasze”.

Smak szwedzkich lasów

Wraz z poszerzającą się wiedzą o środowisku i ekologii, zyskały na znaczeniu lasy. Są nieodłączną częścią kultury Szwedów i jednym z ich największych skarbów narodowych. Ponad połowę stanowią lasy iglaste z przewagą sosny



▲ Książki autorstwa Niki Sjölanda



▲ Wyprawa do lasu z Niki Sjölandem

i świerka. W czasach klęski głodowej drzewa te potrafili wykorzystywać Wikingowie. Choć żywności dziś tu nie brakuje, niektórzy Szwedzi kontynuują tradycję, sięgając po naturalne zasoby. A świat przyrody to prawdziwy supermarket. Co Państwo powiedzą na herbatkę ze świeżych igieł sosnowych na przeziębienie zamiast eukaliptusa? A może obniżający ciśnienie krwi i poziom cholesterolu razowy żytni chleb z dodatkiem mąki z łyka sosny, udekorowany dżemem z zielonych szyszek? Brzmi jak rzecz dla absolutnych miłośników survivalu. A przecież nasi północni sąsiedzi znani są z mistrzowskiego opowania sztuki przetrwania.

Dzięki *Allemansrätten* – prawu o publicznym dostępie, na mocy którego można w sposób swobodny korzystać z natury – Szwedzi są rozpieszczani bogactwem przyrody. Zbieranie grzybów i dzikich owoców pokochali na długo przed tym, jak trendy żywieniowe zaczęły skłaniać się ku ekologii. Niewiele jest rzeczy, które tak wprawiają kochającego przyrodę Szweda w stan euforii, jak widok kurek na leśnej polanie. Bądźmy pewni, że nie zdradzi on miejsca grzybobrania nawet najbliższemu. To tajemnica, którą typowy Skandynaw ceni ponad wszystko. Chyba, że jest to Niki Sjölund, który nie dość, że zabierze chętnych w takie miejsca, to jeszcze zdradzi, jak uwędzić grzyby, gdzie w Szwecji zbierać te najdroższe na świecie i jakich grzybów użyć, aby ugotować zupę z homara bez... owoców morza.

Być jak Niki

Niki Sjölund jest popularny w Szwecji. Były szef kuchni m.in. legendarnego Ekstedt z gwiazdką od Michelin i innowacyjnej restauracji Gro w Sztokholmie, dostarcza dziś przysmaki lasu do najbardziej renomowanych restauracji w Skandynawii. Ponadto szkoli kucharzy, organizuje kursy i uczy ludzi, jak przeżyć w dziczy. Spacerować z nim mogą stać się ekscytującym polowaniem na naturalną żywność i dzikie smaki. Niki jest też uznanym grzyboznawcą, który swoją wiedzę, podpartą 20-letnim doświadczeniem, zdobył w branży restauracyjnej, chętnie dzieli się na Instagramie: @neonatur

Wydał też dwie cieszące się popularnością książki: *Vildplockat*, o jadalnych dzikich roślinach, i *Vildplockad Svamp*, w której zgromadził fakty na temat ulu-

bionych gatunków grzybów. Studiując je, łatwo się przekonać, że potencjał tkwiący w tym, co oferuje nam przyroda, jest niewykorzystany. Niki zachęca do otwarcia oczu na gatunki roślin, które rosną dziko nie tylko w szwedzkich lasach, ale na łąkach czy w górach. Mało kto wie, że na bagnach na obrzeżach Sztokholmu można znaleźć maliny moroszk i żurawinę, i że w każdym pospolitym ogrodzie rosną takie rarytasy, jak podagrycznik, gwiazdnica czy czosnaczek. Rośliny, które wielu uważa za chwasty, a które w rzeczywistości świetnie smakują.

Według prognoz, do roku 2050 roku liczba ludności na świecie wzrośnie do dziewięciu miliardów. Coraz większej wagi nabiera więc możliwość wytwarzania dużych ilości wartościowego pożywienia, bazując na tym, co jest dostępne. Kto wie, być może żywność z lasu odegra dużą rolę również i w naszej przyszłości. ■



Autorka artykułu – **AGATA MAYER** – jest artystką-fotografką, felietonistką i recenzentką. Od 2013 roku mieszka w Sztokholmie. W sferze jej zainteresowań są fotografia humanistyczna i społeczna, duchologia polska oraz modernizm socjalistyczny. Swoją karierę rozpoczęła jako fotograf modowy i reklamowy, pracując dla uznanych marek i projektantów. Jej prace publikowały polskie i zagraniczne magazyny, można je było także oglądać na wystawach w Europie i Stanach Zjednoczonych. Bliskie są jej takie tematy, jak tradycja, przemijanie czy zanikające wartości, rozmyte w pamięci rodzinnej, społecznej, narodowej. Przygląda się kondycji współczesnego człowieka, jego decyzjom i wpływom na otoczenie. Autorska strona: www.agatamayer.com

Sztokholm:

autorski ekogastroprzegląd

■ Sally Voltaire & Systrar

(Klarabergsgatan 50). Nazywają siebie food-spa i serwują nowoczesne dania wegetariańskie, uzupełnione rybami i owocami morza. Stawiają na zdrową i surową żywność. Mają własne wypieki i oferują na wynos świeżo wyciskane soki, ekologiczne wino, piwo, organiczne napoje. Restauracja znajduje się w domu towarowym Åhléns City i jest oazą dla zabieganych klientów. Połączona jest ze sklepem oferującym ekoprodukty – od organicznej herbaty, po mydło i starannie dobrany asortyment wyposażenia kuchennego.

■ Vintervikens Trädgård (Vinterviksvägen 30).

Mój gastronomiczny faworyt, w którym bywam bardzo często. Kawiarnia ogrodowa czynna przez cały rok. Ekologiczny, edukacyjny wystawowy ogród, dwie sceny letnie, parkiet taneczny oraz oranżeria. Ogród prowadzony jest pod patronatem stowarzyszenia, do którego można dołączyć i wspólnie tworzyć przestrzeń, uprawiając własne organiczne warzywa. To miejsce wspólnego tworzenia, pracy i wypoczynku. Kawiarnia oferuje własne wypieki (ciasta, cynamonowe bułeczki, pieczywo) oraz organiczną kawę. Na talerz trafiają rośliny, warzywa i owoce zerwane prosto z ogrodu, które konsumować można np. na trawie pod jabłonią, przed piecem w oranżerii, czy pośród kwitnących róż.

■ **TAK** (Brunkebergstorg 4). W środku miasta, na szczycie Hotelu At Six, znajduje się TAK. Za szwedzko-japońską koncepcją kulinarną stoi tu szefowa kuchni, Frida Ronge. TAK to restauracja, bar i taras z widokiem 360 stopni. Cel: dania muszą być tak spektakularne, jak widok na stolicę. W 2019 roku restauracja jako pierwsza w sieci hotelowej Nordic Choice otrzymała jednogwiazdkowy certyfikat KRAV, który jest najbardziej znanym szwedzkim oznakowaniem ekologicznym dla żywności i gastronomii.

■ Lilla Grisen (Hantverkargatan 53).

W 2018 roku została uznana za jedną ze szwedzkich restauracji z najmniejszym marnowaniem żywności. Ta mieszcząca się na Kungsholmen restauracja serwuje tradycyjne szwedzkie potrawy domowe, przyrządzane od podstaw i w przystępnych cenach.

■ Fern & Fika (Långholmsgatan 11 i Birger Jarlsgatan 57C).

Jedna prozdrowotna kawiarnia, dwie lokalizacje. Kiedyś nazywała się Sthlm Raw. Obowiązuje tu roślinne menu. Wszystkie dania są wolne od glutenu i białego cukru, a do ciasta można popijać ekologiczną kawę. W Fern & Fika koncentrują się na przygotowywaniu żywności z pełnowartościowych składników, które są naturalnie bogate w mikroelementy, błonnik i białko roślinne. Pomijają pszenicę, gluten, biały cukier, słodziki, sztuczne dodatki, konserwanty i wzmacniacze smaku.