

Anna Brones & Johanna Kindvall
Fika. The Art of the Swedish Coffee Break
with recipes for pastries,
breads, and other treats

Text copyright © 2015 by Anna Brones
illustrations copyright © 2015 by Johanna Kindvall
This translation published by arrangement with Ten Speed Press, an imprint
of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC
and with Synopsis Literary Agency

Ф31 **Fika.** Кофейная философия по-шведски с рецептами выпечки и других
вкусностей ; [пер. с англ. О. С. Ивенской]. – Москва : Издательство «Э»,
2018. – 176 с. – (Кулинария. Вилки против ножей).

Всё как мы любим!

Согласно статистике, шведы пьют больше кофе на душу населения, чем жители других стран, и не случайно здесь сложилась традиция «фика» – перерыва на кофе (гораздо реже – на чай), имеющего свои особенности и важные нюансы. В одиночестве или в компании, на свежем воздухе или в помещении, в путешествии или дома – житель Швеции всегда найдет время и возможность отложить все свои дела и выпить кофе, дополнив его выпечкой или сладостями. Это шведский способ достичь гармонии, снизить бешеный темп современной жизни и доставить себе маленькое удовольствие. Данный обычай настолько важен, что для него выделяется время в любом, даже самом официальном расписании.

А чем мы отличаемся от жителя Швеции? Ничем. Нам нужны такие же перерывы на уют, хорошую компанию и вкусную еду. И этот бесценный опыт передают нам шведы с помощью своей книги. Воспользуемся же их подарком!

УДК 641/642
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-99883-8 (оф. 1)

© ИП Ивенская, перевод, оригинал-макет, 2018

ISBN 978-5-04-090624-6 (оф. 2)

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2018

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

FIKA

Кофейная философия по-шведски с рецептами выпечки и других вкусностей

Ответственный редактор *Е. Левашева*. Компьютерная верстка *С. Туркиной*
Художественное оформление *Г. Булгаковой*. Корректор *Н. Сгибнева*

ООО «Издательство «Э»

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

Ендирүшү: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Түзәр Белгеси: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының

өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы к., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты Ендирүшү «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Ендирген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 16.10.2017. Формат 70х90^{1/16}.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 12,83.

Тираж 3000 (1500 оф. 1 + 1500 оф. 2) экз. Заказ



В электронном виде книга доступна на нашем
сайте по www.izdatelstvo-ey.ru

ЛитРес:
ваша книга дороже!



содержание

ВВЕДЕНИЕ

что такое *fika*? – 7

ГЛАВА 1

история кофе в Швеции – 25

ГЛАВА 2

***fika* в наши дни – 57**

ГЛАВА 3

на природе – 81

ГЛАВА 4

**праздник – это больше, чем
будни – 103**

ГЛАВА 5

**хлеб, сэндвичи
и закуски – 135**

ИСТОЧНИКИ – 161

БЛАГОДАРНОСТИ – 162

УКАЗАТЕЛЬ – 166

ПОЛНОЕ СОДЕРЖАНИЕ – 170





ВВЕДЕНИЕ

что такое *fika*?

Почему, интересно, у шведов кофе — это *kaffe*, но кофе плюс что-то вкусненькое — *fika*? В Швеции традиция *fika* — нечто обычное, как завтрак, например; что-то, что делает практически каждый минимум раз в день. Это учитывается при планировании поездок, в рабочем расписании и даже во время расслабленного уикенда дома. Жизнь без *fika* немыслима.

Концепция *fika* (кстати, в Швеции это слово может быть как существительным, так и глаголом) очень проста. Это момент, когда ты делаешь перерыв, обычно на чашку кофе, но можно и чая, и дополняешь свой напиток какой-нибудь выпечкой. Ты можешь делать это в одиночку или с друзьями. Дома, в парке или на работе. Но главное здесь — что ты делаешь это, находишь время для перерыва: вот что такое *fika*.

По сути, *fika* означает «пить кофе». Но смысл понятия намного глубже. *Fika* представляет собой целое культурное явление и имеет столь же большое значение для социальной жизни шведов, сколь и для их привычек в еде. *Fika* — это любовь к кофе, возведенная в ранг традиции.

Неизвестно, когда зародилась традиция *fika*, но использование этого термина было впервые зафиксировано в 1913 году. В сленговом слове, означающем кофе — *kaffe*, — были полностью заменены два слога, и в результате получилось слово *fika*.

Устроить настоящую *fika* значит использовать классические рецепты, знакомые каждому с детства (шведы называют их *klassiker*), обычно из шведских кулинарных «библей», таких как *Sju Sorters Kakor* (Семь видов выпечки), *Vår Kokbok* (Наша кулинарная книга) или тех, что передаются по наследству от поколения к поколению. Классика настолько прочно соединяется с традицией *fika*, что, когда речь заходит о кофе, без нее не обойтись: булочки с корицей, яблочные *fyriskaka* или просто бутерброды. Это основные, базовые рецепты, и каждый швед знает их наизусть.

Еда часто эмоциональна, она связана с чувствами. Мы едим, когда празднуем и когда оплакиваем. Отделить еду от того, что мы чувствуем, невозможно. Это касается и *fika* — неважно, какой рецепт вы выберете. Чашка кофе и шоколадный кекс *kladdkaka*, например, — лучший выбор для того, чтобы успокоиться и почувствовать себя комфортно. Выпечка, в свою очередь, тоже является процессом, настраивающим на умиротворенный лад. Вы спокойны, ведь вы знаете точно, каким будет результат.

Происходят ли рецепты в этой книге из меню кафе или это обычная домашняя выпечка, каждый рецепт создает свое настроение, вызывает те или иные чувства и эмоции, связанные с самой едой. *Kladdkaka* — это то, что вы едите вместе с подружкой по колледжу, которая пришла обсудить свою новую любовь или поплакать о той, что потеряла. *Semlor* вы попробуете в конце зимы и начале весны, когда улицы темные и холодные, а теплые огни в окнах кафе так и манят. *Biskvier* вы закажете в более современном и модном кафе или испечете дома к праздничному столу.

Вот почему *fika* — нечто особенное; она подходит к любому моменту и сезону. Вы выбираете, что съесть во время *fika*, в зависимости от того, какую атмосферу хотите создать: одно блюдо идеально для веселого дня рождения, другое, попроще, лучше подойдет для послеполуденного кофе наедине с самим собой. Наконец, *fika* — отличный способ провести время со старым другом или настроиться на волну приближающегося Рождества. *Fika* может быть когда угодно, где угодно и с кем угодно.

По-русски мы скажем «А не пойти ли нам выпить по чашечке кофе?», по-шведски этот же вопрос прозвучит так: «*Ska vi fika?*» («Как насчет *fika*?») — это короче и проще. И каждый швед точно понимает, о чем идет речь: «Давай сделаем перерыв, проведем время вместе и расслабимся». На самом деле даже и кофе не принципиален; *fika* универсальна, и вместо кофе можно выбрать чай или фруктовую настойку. *Fika* — это послеполуденная пауза, призванная чуть замедлить быстрый темп жизни.

Поэтому нельзя сказать, что если у вас есть кусок пирога и чашка кофе — это *fika*. Настоящая *fika* требует перерыва в вашем расписании, чтобы создать волшебный момент среди чего-то повседневного и обычного. *Fika* — то время, когда все остальное уходит на второй план. И наша книга написана для того, чтобы вы это почувствовали.

домашняя выпечка — что может быть лучше

Мы, авторы этой книги, обе имеем шведские корни, и концепция *fika* у нас в крови с самого детства. Наши мамы, что типично для Швеции, постоянно что-то пекли, будь то пирог для гостей или домашний хлеб для сэндвичей. А потому, хотя мы обе не профессиональные пекари, печь

ШВЕДСКИЕ СЛОВА, СВЯЗАННЫЕ С FIKA

fik – место для *fika*

fikapaus – сделать перерыв на *fika*

fikarast – особое время в течение дня, предназначенное для *fika*, например на работе

fikastund – момент, когда вы наслаждаетесь *fika*

fikarum – особая комната, часто с кухней, специально для *fika*

fikaställe – место для *fika*

fikasugen – желание устроить *fika*

en kopp fika – чашка кофе

научились в раннем детстве. За долгие годы мы освоили классические рецепты и создали свои собственные, и лучшие из лучших собраны здесь, в этой книге.

Для нас выпечка с нуля — норма. Можно, конечно, связать это с нашими корнями, но нам кажется, что домашняя выпечка и готовка — то, что распространено во всей Европе и является отражением любви к простым, цельным ингредиентам. В шведском кухонном шкафчике вы вряд ли найдете пачку покупного печенья.

В основе этой книги желание готовить своими руками, а если нет, то желание есть по-настоящему хорошую и вкусную выпечку: если у вас нет времени испечь булочки с корицей для *fika*, вы знаете отличную кондитерскую, где они продаются. Настоящие кондитерские шедевры рождаются не только потому, что пекари обладают нужными знаниями, но и потому, что они — художники, с любовью обращающиеся с продуктами и ингредиентами. Они делают свою работу с душой и страстью.

Швеция — северная страна, а потому сливочное масло, картофель и молоко всегда в изобилии, в то

время как экзотические ингредиенты добавляются в местную выпечку гораздо реже. В наши дни Швеция, как и другие страны Запада, испытывает сильное влияние супермаркетов и многообразия выбора. Но, хотя вы можете покупать помидоры круглый год, а консервированные продукты доступны как никогда ранее, в шведской культуре сохраняется приверженность к простым, местным и сезонным ингредиентам.

Это не значит, что все постоянно выбирают или пекут только из лучших ингредиентов, но в шведской культуре всегда отдается дань уважения простоте. Наконец, это земля, где основа основ — ломоть хлеба, намазанный толстым слоем масла. И хотя в наше время плотных расписаний и огромного количества работы во время *fika* и подаются покупные продукты, домашние остаются непревзойденными по качеству.

Домашняя выпечка — идеал, об этом, собственно, вся наша книга и каждый отдельный рецепт. Хотя мы переработали некоторые рецепты, чтобы их мог освоить даже начинающий кулинар, эта книга не о том, как ускорить процесс. И если некоторые рецепты рассчитаны всего на 10 минут, другие потребуют от вас потратить на них 24 часа, а то и больше. На наших собственных кухнях вы найдете органический сахар, настоящее сливочное масло и яйца от кур свободного выгула, потому что мы уверены, что качество ингредиентов напрямую влияет на качество готовой выпечки. Попади вы на наши кухни, вы бы не нашли там кучи электрических гаджетов. Мы стараемся печь просто, так, как это делали наши мамы.

Большинство рецептов в книге несложные, но иногда они потребуют от вас некоторых усилий. Может быть, кажется глупым измельчать кардамон в ступке пестиком, когда можно купить молотый, и вы почувствуете усталость, когда будете месить тесто руками, но эти детали и делают наши рецепты по-настоящему «домашними».

Как *fika* является напоминанием о том, что нужно сбавить темп и сделать паузу, так эта книга — напоминание о том, что следует делать все максимально просто. Вам не нужно быть профессионалом, чтобы готовить по этой книге, а просто тем, кто находит удовольствие в простоте. Выбирайте свежие, а не консервированные продукты. Месите руками. Вкладывайте любовь в еду, которую готовите.

продукты для *fika*

Вы обнаружите, что большинство рецептов выпечки для *fika* строятся на стандартной комбинации продуктов: мука, сахар, сливочное масло и яйца. Конечно, добавляются специи и другие ингредиенты, но в основном традиционные шведские рецепты сводятся к этим четырем продуктам.

Есть еще одна хорошая новость для вас, как для креативного пекаря: хотя мы вложили в эту книгу много труда и сосредоточились на создании новых версий классики, большая часть этих рецептов позволяет играть, вносить свои изменения. Иногда мы предлагаем дополнительные ингредиенты, не бойтесь их пробовать. Превратите наши рецепты в свои и устройте *fika* по-своему.

Но давайте познакомимся поближе с основными ингредиентами, которые вы найдете в большинстве рецептов. Важно отметить, что мы используем органические продукты всегда, когда это возможно.

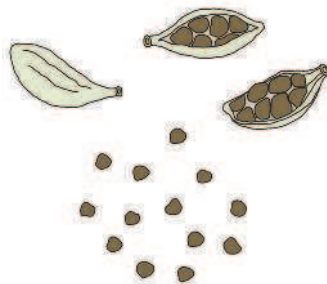
МУКА В большинстве рецептов этой книги используется универсальная пшеничная мука. В нескольких вам встретится ржаная мука, обычно идущая в Скандинавии на выпечку хлеба. Везде, где возможно, используйте неотбеленную муку лучшего качества, которое можете себе позволить.

САХАР Когда дело касается сахара, мы выбираем натуральный тростниковый. В некоторых рецептах потребуется коричневый сахар. Хорошо также иметь под рукой сахар турбинадо — темно-коричневый сахар-сырец, которым можно посыпать готовые изделия.

СЛИВОЧНОЕ МАСЛО Ингредиент, который вы найдете практически в каждом рецепте в книге, основа основ шведской кулинарии. Мы используем несоленое масло, а потому часто добавляем чуточку соли. Можете использовать соленое масло, но тогда исключите соль из рецепта или уменьшите ее количество.

ЯЙЦА Нет ничего прекраснее, чем темно-желтый желток яйца в стеклянной миске. Лучше всего, конечно, яйца домашних кур или кур свободного выгула. Взбивать яйца нужно комнатной температуры, мы отмечаем это в рецептах. Достаньте яйца из холодильника за несколько часов до готовки.

СПЕЦИИ Шведская выпечка пряная, мы часто используем специи, особенно в рецептах для *fika*. Самая популярная — кардамон, и наш девиз «кардамона много не бывает». Другие типичные для Швеции специи — тмин, анис и имбирь. Как с любыми специями, здесь действует правило «чем свежее, тем лучше», поэтому мы предпочитаем молоть специи сами



кардамон



корица

перед готовкой, вместо того чтобы покупать уже смолотые. В случае с кардамоном можно купить семена или коробочки, из которых потом извлечь семена. В рецептах мы используем свежемолотые специи, но вы можете заменить их покупными молотыми, только слегка увеличьте количество.

ОРЕХИ В шведской выпечке обычно используются миндаль и фундук. Покупайте орехи свежими и храните их в стеклянной посуде с крышкой, чтобы они не теряли свой вкус. Если не собираетесь сразу их использовать, хранить орехи лучше в холодильнике.



МОЛОТЫЙ
МИНДАЛЬ

СУХОФРУКТЫ В холодном климате, когда большую часть года свежие продукты доступны в ограниченных количествах, неудивительно, что сухофрукты используются постоянно, — это способ сохранить вкусы лета в течение всего года. Инжир, чернослив и изюм — типичные шведские ингредиенты, вы их не раз встретите на страницах книги.

ШОКОЛАД В шведской выпечке используется и какао-порошок, и темный шоколад, лучше иметь под рукой побольше того и другого, если планируете готовить вкусности для *fika*. Как и в случае с другими продуктами, выбирайте шоколад лучшего качества. В конце концов, шоколадных кексов или печенья много не бывает.



ТЕМНЫЙ ШОКОЛАД

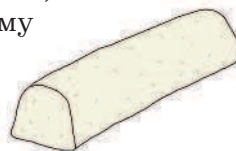
шведские продукты и чем их заменить

Есть несколько типичных шведских ингредиентов, которые вне Скандинавии найти в продаже довольно сложно. У вас есть две возможности: заказать их онлайн (см. ссылки на стр. 161) или заменить их аналогами.

PÄRLSOCKER (ЖЕМЧУЖНЫЙ САХАР) Крупный белый сахар, который не плавится при высоких температурах, поэтому его часто используют для посыпки изделий, таких как булочки с корицей и кардамоном (стр. 32), шоколадное печенье Марты (стр. 48), финские палочки (стр. 50). Замены этому ингредиенту не существует, но поищите его в специальных магазинах. Если все же не удастся его найти, замените его другими топпингами, например сахаром турбинадо.

VANILJSOCKER (ВАНИЛЬНЫЙ САХАР) По консистенции похожий на разрыхлитель теста, ванильный сахар — обычный ингредиент множества шведских рецептов. Его сложно найти за пределами Швеции, поэтому мы постарались его заменить на ванильный экстракт или натуральную ваниль, как в рецепте классического ванильного соуса (стр. 93).

MANDELMASSA (МИНДАЛЬНАЯ ПАСТА) Один из базовых ингредиентов шведской выпечки, миндальная паста продается в любой шведской бакалее, в пластиковой упаковке, подобно готовому тесту. Поищите ее в специальных магазинах; но так как готовится она очень просто, мы привели ее рецепт в книге.

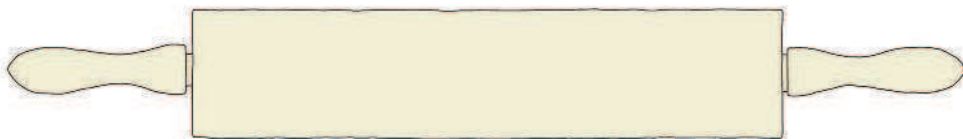


миндальная паста

SIRAP (СИРОП) Обычный продукт, который вы найдете на каждой шведской кухне, используется для приготовления печенья, пирогов и хлеба. Существует два его вида: *ljus sirap*, «золотистый сироп», и *mörk sirap*, «темный сироп». Золотистый сироп можно заменить светлым американским кукурузным сиропом, хотя шведский и производится из сахарной свеклы. Темный сироп можно заменить светлой патокой. Мы скорректировали рецепты так, чтобы не использовать оба этих сиропа, потому что их трудно найти вне Швеции, но их стоит поискать, потому что это основа основ шведской кулинарии.

инструменты для выпечки

Выпечка — часть шведской культуры уже очень долгое время, а потому приготовление по рецептам для *fika* не требует технически продвинутых кухонных приспособлений. Почти все, что собрано в этой книге, можно приготовить, имея лишь мерную посуду, миску, деревянную ложку, венчик, скалку и немного креативности. Мы никогда не замешиваем тесто в миксере или кухонном комбайне, хотя вы можете их использовать. Кроме измельчения орехов (это рекомендуется делать в кухонном комбайне) и взбивания яичных белков (что проще делать электрическим миксером), большинство рецептов предполагают лишь работу руками. Тем не менее несколько приспособлений все-таки понадобятся.



СКАЛКА Скалка нужна для раскатывания теста, например для шведского имбирного печенья (стр. 124), но без нее, по большому счету, можно обойтись, раскатывая пустой винной бутылкой или просто руками. Не идеально, но сойдет.



НОЖ С ЗАЗУБРЕННЫМ ЛЕЗВИЕМ Для нарезания хлеба, особенно плотного скандинавского, нож с зазубренным лезвием подходит лучше всего. Он также нужен для нарезания многих видов печенья в этой книге, которые пекутся целым батоном, а после выпечки еще горячими нарезаются на ломтики, что простым ножом сделать сложнее.

КУЛИНАРНАЯ КИСТЬ При нанесении яичной смазки кулинарная кисть просто незаменима. Если вы только собираетесь ее купить, лучше выбирайте силиконовую, которую проще мыть. Можно использовать и обычную, для краски, но только совершенно чистую!

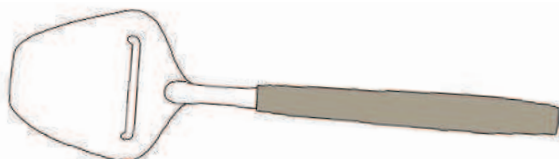
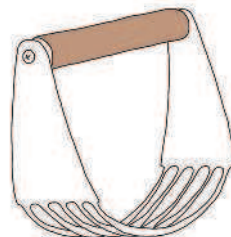


ЛОПАТКА Выскрести жидкое тесто из миски гораздо проще лопаткой, чем ложкой или рукой. Мы рекомендуем силиконовые лопатки, так как ими можно также помешивать горячие продукты.

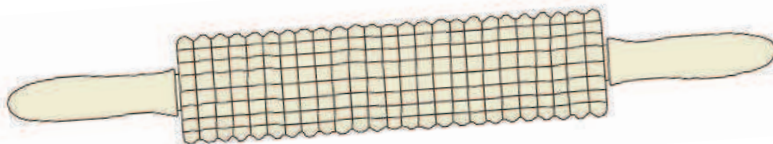
НОЖ ДЛЯ ТЕСТА Известный в Швеции как *sporre*, этот инструмент представляет собой остро заточенное колесико с рукояткой, которым нарезают тесто, подобно ножу для пиццы. Он может быть фигурным.



РУЧНОЙ БЛЕНДЕР Этот инструмент с изогнутыми стальными лезвиями упрощает процесс смешивания сливочного масла с сахаром.



НОЖ ДЛЯ СЫРА Когда американцы уже всю пользовались ножом для сыра, шведы и мечтать о таком не могли. Этот инструмент понадобится вам не так часто, но он идеально подходит, когда вам нужно посыпать вашу выпечку сверху тончайшей стружкой сыра. В этом случае *osthyvel* станет вам лучшим другом.



ФИГУРНАЯ СКАЛКА Так выглядит фигурная скалка, которую в Швеции называют *kruskavel*. Она используется в рецептах хрустящих крекеров (стр. 158) и шведских лепешек (стр. 140). Очень типичное шведское приспособление, которое редко встретишь за пределами Скандинавии. За ее неимением используйте обычную вилку, чтобы нанести на поверхности теста рисунок.