

De in Zweden wonende Amerikanist en journalist **Ingrid Hofstra** (35) schreef het kookboek *Het lekkerste uit Zweden*. In *Broerstraat 5* vertelt ze hoe ze in Zweden belandde, en niet in Washington, en wat het beste recept is voor de donkere decembermaanden.

# Het lekkerste uit Zweden

SARA PLAT

BOEKEN

WWW.INGRIDHOFSTRA.COM

**A**l van jongs af aan droomde de in Friesland opgroeïende Ingrid Hofstra van Amerika. 'In Friesland voelde de wereld te klein, ik wilde eropuit. American Studies en journalistiek studeren in Groningen was een hele logische stap.' Ze liep stage bij de NOS in Washington: 'een droom die uitkwam.' Maar daarna liep het anders. Na die stage kon Hofstra slechts tijdelijk terecht bij de NOS, en dus ze moest op zoek naar ander werk.

'Ik draaide bij de NOS veel onregelmatige diensten, waardoor ik me niet altijd fit voelde. Ik wilde gezonder eten en zocht naar foodblogs. Er ging een wereld voor me open: mooie verhalen, goede fotografie.' Hofstra reisde vervolgens de hele wereld rond voor culinaire reportages voor *ELLE eten* en *National Geographic*.

## Zweden

'Toen ik zwanger was, werd ik gevraagd een reportage te schrijven over Zuid-Zweden. Omdat ik vaak misselijk was en niet altijd zin had in eten, ging mijn man mee om me te helpen. We waren direct onder de indruk van Zweden. De ruimte, de rust, de mooie natuur.' Ook van de Zweedse keuken raakte ze gecharmeerd. 'Het is zoveel meer dan gehakballetjes en kaneelbroodjes! Er wordt bijvoorbeeld veel vis gegeten, en veel ingelegd in zuur, zoals rode bietjes, met room en dille. De smaken zijn heel uitgesproken.'

## Pandemie

'In de pandemie woonden we, met baby, in een klein appartement in Hilversum. Mijn man, rechercheur bij de politie, kreeg een ongeluk en kwam thuis te zitten. De huizen waren te duur, de kinderdagverblijven zaten vol, we hadden het idee dat we vastzaten in ons leven. Onze zoon was een slechte slaper; we maakten veel avondwandelingen met



*'Praten over eten  
blijkt een uitstekende  
manier om een land  
en de bewoners te  
leren kennen.'*

hem in de draagzak. Bij een van die wandelingen was Zweden opeens onderwerp van gesprek. Daar zijn de huizen wél betaalbaar, en we hadden er zo'n leuke reis gemaakt. Het idee bleef hangen. Maar de keuze was niet makkelijk, we hebben fijne familie en vrienden.'

## Emigratie

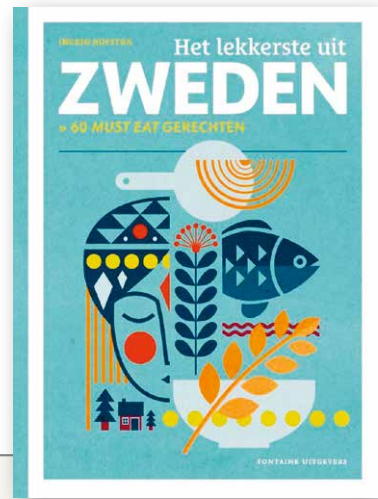
Uiteindelijk besloot het stel in 2023 de gok te wagen. Vlak voor vertrek belde uitgeverij Fontaine, of Hofstra de fotografie zou willen doen voor een nieuw kookboek over Zweden. 'Ik zei: dat wil ik dan ook zelf schrijven!' En zo vertrok Hofstra met gezin en een mooie klus op zak. Ze kwamen terecht in een karakteristiek houten huis in het plaatsje Osby, tussen een meer en een bos, maar met grotere steden als Malmö en Kopenhagen binnen handbereik. Osby ligt bovendien vlakbij het hoofdkantoor van IKEA, waar Hofstra ook schrijfwerk voor doet.

## Inspiratie uit de natuur

Voor het Zweedse kookboek deed Hofstra uitgebreide research. 'Ik las en kookte veel, vroeg in facebookgroepen naar favoriete recepten, en sprak met alle Zweden om me heen. Praten over eten blijkt een uitstekende manier om een land en de bewoners te leren kennen! Wat leuk is aan de Zweedse keuken, is de inspiratie uit de natuur. Mensen zijn zich hier erg bewust van wat er in het seizoen te krijgen is, en zoeken dat ook zelf. Er wordt hier ook veel meer gejaagd en gevist, in de zomer wordt er wild fruit geplukt en ook in stalletjes langs de weg verkocht, en in het najaar zie ik als ik naar huis rijd vaak mensen met een emmertje het bos in lopen, even snel wat paddenstoelen zoeken.'

## Zoetekauwen

De Zweedse keuken is niet altijd even gezond. 'Zweden zijn echte zoetekauwen. Echt overall



Ingrid Hofstra

**Het lekkerste uit Zweden –  
60 must eat gerechten**

WWW.FONTAINEUITGEVER.S.NL

€ 29,99

gaat suiker in, ook in hartige gerechten. En ook mayonaise en Zweedse zure room zijn zeer geliefd. Gelukkig bewegen de Zweden heel veel.' Fika, een koffiepauze met iets zoets erbij, vindt Hofstra een mooie Zweedse traditie: 'Twee keer per dag houden de Zweden Fika; en je mag dan ook echt niet over werk praten. Dat is leuk, zo leer je elkaar op een andere manier kennen.'

### Smorgasbord

Maar het hoogtepunt van de Zweedse keuken vindt Hofstra toch wel het Smorgasbord: de rijke feestbuffetten, die de Zweden op feestdagen houden. 'Het Midsommerbord en het Julbord, met kerst, zijn mijn favorieten. Iedereen neemt dan wat mee, alles is mooi versierd, de tafels zijn een feest voor het oog. De eettradities zijn verrassend, er is bijvoorbeeld een strikte volgorde in de gangen. Ze beginnen met koude gerechten en vis, dan warme gerechten, vlees, en natuurlijk zoet toe, vaak uit de oven, met uitgesproken kruiden en geuren. De winters duren hier lang, maar het zijn wel échte winters. Het eten rond kerst is echt een lichtpunt.'



Op pagina 16 en 17 staat  
het recept van Lussekatter  
(saffraanbroodjes).



St. Lucia Dag, het feest van het licht, wordt gevierd op 13 december, de kortste dag van de historische Juliaanse kalender. Volgens de Zweedse folklore was de lange nacht gevaarlijk vanwege duistere geesten. Wakker blijven was noodzakelijk en eten hielp daarbij. Lussekatte, de S-vormige saffraanbroodjes, zijn een symbool geworden van St. Lucia Dag. Veel Zweden peinzen er niet over om eerder dan de eerste Advent lussekatte te eten. Dat is bijna heiligschennis.

# LUSSEKATTER

## Saffraanbroodjes

### Bereiding

Strooi de saffraan in de melk en los de gist erin op. Voeg de rest van de ingrediënten toe en kneed 20 minuten in de keukenmachine op lage snelheid. Het deeg kan in het begin plakkerig aanvoelen, maar het zal samenkomen als je lang genoeg kneedt. Het is belangrijk dat het deeg elastisch wordt. Probeer zo min mogelijk bloem toe te voegen, daar worden de broodjes droog van.

Kneed het deeg een paar keer op een met bloem bestrooide werkbank en leg het in een met olie ingesmeerde kom. Bedek de kom goed met vershoudfolie en zet 30 minuten in de koelkast. Hierdoor ontspant het deeg en kun je het zo dadelijk gemakkelijker uitrollen.

Bestrooi je werkblad met een beetje bloem. Rol het deeg uit tot een rechthoek van ongeveer 30 x 40 centimeter. Je hebt misschien de neiging om het verder uit te rollen, maar doe dit niet, anders wordt het deeg te dun en kan het later scheuren.

Snijd je deeg in reepjes van ongeveer 60 gram per stuk. Met deze hoeveelheid deeg kun je ongeveer 12 lussekatte maken. Pak een reepje, begin van de bovenkant naar beneden te rollen, draai het reepje halverwege om en rol van de onderkant naar boven zodat er een S-vorm ontstaat.

Leg alle broodjes op een bakplaat bekleed met bakpapier en bedek ze met een theedoek. Laat de broodjes 1-2 uur rijzen op kamertemperatuur, of totdat ze in grootte zijn verdubbeld. Leg ondertussen de rozijnen in de glogg.

Verwarm de oven voor op 230 °C. Druk in ieder broodje 2 rozijnen in het midden van elke helft. Bestrijk de broodjes met ei en bak ze 5-8 minuten in de oven, totdat ze goudbruin zijn.

Maak ondertussen de suikersiroop door de ingrediënten in een steelpannetje te laten borrelen op middelhoog vuur. Bestrijk de broodjes met de siroop. De broodjes zijn dezelfde dag het lekkerst, maar je kunt ze de volgende dag nog even een minuut of 5 in de oven opwarmen, op ongeveer 150 °C.

» VOOR 12 STUKS

» BEREIDINGSTIJD: 1 UUR EN 30 MINUTEN

### Nodig voor het deeg

½ g saffraan  
250 ml volle melk, koud  
25 g verse gist  
550 g tarwebloem met hoog eiwitgehalte +  
extra voor het kneden  
100 g suiker  
100 g water, op kamertemperatuur  
4 g zout  
4 g gevijzelde kardemom

### Sirooplaag

100 ml suiker  
200 ml water  
1 theel. vanille-extract

### Overig

olie, om in te vetten  
24 rozijnen  
100 ml Glogg (Scandinavische glühwein, in Nederland verkrijgbaar / red.)  
1 ei

Recept uit *Het lekkerste uit Zweden* van Ingrid Hofstra (zie ook pagina 12 en 13.)