

12+

Ида Норрбю



ХЕММЕТС

Старинные шведские рецепты

Ида Норрбю

**Хемметс. Старинные
шведские рецепты**

«Издательские решения»

Норрбю И.

Хемметс. Старинные шведские рецепты / И. Норрбю —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-696814-1

Первый в России перевод культовой шведской поваренной книги начала XX века Hemmets kokbok с редкими иллюстрациями шведской художницы Йенни Нюстрём. Рецепты супов, мяса, рыбы, овощей, закусок и хлеба. Книга не просто дарит читателю практическую пользу, но и погружает его в неповторимую атмосферу старинной Швеции. Картины Йенни Нюстрём, которые используются в книге, принадлежат музею в Кальмар лэн (Kalmar läns museum). В книге есть рецепты с алкоголем: употребление алкоголя вредит вашему здоровью.

ISBN 978-5-00-696814-1

© Норрбю И.
© Издательские решения

Содержание

Книга и автор	6
От переводчика	7
Особенности старинной кухни	8
Мерные единицы	9
Время приготовления	10
Температурный режим	11
Жиры	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Хемметс

Старинные шведские рецепты

Ида Норрбю

Переводчик Кристина Мальмгрен

© Ида Норрбю, 2026

© Кристина Мальмгрен, перевод, 2026

ISBN 978-5-0069-6814-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Книга и автор



Хёмметс (швед. *Hemmets kokbok*) без преувеличения можно назвать кулинарным памятником старинной Швеции. Здесь собраны самые разнообразные рецепты, как простые, так и более изысканные. Все они пропитаны колоритом старинного шведского дома: уютного, неспешного и строгого своей умеренностью. Это не просто книга рецептов, но и собрание базовых шведских техник по приготовлению соусов, стейков, бульонов и т. д. По значимости на её родине эту книгу можно сравнить с известным советским изданием «Книга о вкусной и здоровой пище» или с трудами Елены Молоховец в дореволюционной России.

Впервые *Hemmets kokbok* (в буквальном переводе «Домашняя поваренная книга») была издана в Швеции в 1903 году по инициативе Иды Норрбю, основательницы Профессиональной школы домоводства в Уппсале (швед. *Fackskolan för huslig ekonomi*). Книга приобрела такой успех, что десятилетиями оставалась официальным учебным пособием, а затем стала желанным подарком для любой шведской хозяйки первой половины XX столетия. Вы держите в руках перевод издания 1917 года.

Книга по сути является коллективным трудом преподавателей вышеупомянутой Уппсальской школы, но основным автором составителем и идеологом является Ида Норрбю (1860—1934). Именно она стремилась внедрить научный подход к кулинарии и ведению домашнего хозяйства в целом, а также систематизировать классические западноевропейские и чисто скандинавские рецепты.

От переводчика

Оригинальное старинное издание — это фолиант на 420 страниц текста, который состоит из нескольких разделов, включающих в себя 758 рецептов. Мне не хотелось выпускать один массивный текстовый том с множеством сокращений. Поэтому, чтобы избежать перегруженности и в то же время максимально сохранить полноту разделов, я выделила их в две отдельные тематические книги. Издание, которое вы держите в руках, — это первый том, включающий в себя следующие разделы: супы, мясо, рыба, закуски, овощи, соусы, хлеб. Следующий том будет посвящён сладким блюдам, выпечке и различным десертам.

Работая над этим переводом, я ставила перед собой задачу не просто переложить слова с одного языка на другой, а сохранить ту самую старинную шведскую атмосферу, которую несёт в себе оригинальное издание. Аутентичность рецептов и кулинарных наставлений предельно сохранены в русском варианте. Чтобы книга стала еще более колоритной и вдохновляющей, я дополнила её иллюстрациями легендарной шведской художницы Йенни Нюстрём (1854—1946). Картины этой художницы и тексты Хемметс принадлежат одной эпохе.

Вместе с этим я бы хотела, чтобы книга несла максимальную практическую пользу современному читателю. Поэтому я составила отдельную вступительную главу с описанием специфики кухни того времени, которая так и называется: «Особенности старинной кухни». Также на страницах книги вы найдёте сноски с моими пояснениями и комментариями к рецептам.

Особенности старинной кухни



Мерные единицы

#

Единицы измерения, которые использовались в шведском кулинарном деле начала XX века, отличались от привычных нам сегодня. Они были гораздо менее точными, так как приготовление блюд в старину не подразумевало точно выверенного количества ингредиентов, о чём прямо сообщается в оригинальном издании:

«Во время приготовления еды не всегда есть доступ к точным измерительным приборам, а чаще всего и не нужно настолько точно выверять количество нужного продукта. Поэтому в книге часто используются следующие мерные единицы: к. ч. — кофейная чашка, ст. л. — столовая ложка, ч. л. — чайная ложка».

Далее в шведском издании предлагаются следующие количественные ориентиры:

«1 ст. л. сливочного масла = 30 г

1 дл растопленного сливочного масла = 100 г

1 ст. л. сахара = 25 г

1 к. ч. сахара = 100 г

1 ст. л. пшеничной муки = 25 г

к. ч. пшеничной муки = 60 г

1 пучок петрушки = 3 ст. л. ложки рубленой петрушки, без горки»

Итак, под кофейной чашкой, столовой ложкой и чайной ложкой в данном кулинарном издании подразумевается примерно следующее:

к. ч. ≈ 110 мл

ст. л. ≈ 22 мл (1, 5 современной столовой ложки)

ч. л. ≈ 5 мл

Во многих рецептах Хемметс вы не встретите никакого количественного указания: в описании таких блюд будет написано просто «соль» или просто «вода». В таких случаях количество добавляемого продукта регулируется на глаз и по собственному вкусу.

Время приготовления

В Швеции начала прошлого столетия еду готовили в дровяной печи. Степень жара печи зависела от многих факторов, таких как влажность дров, тип древесины и т. д. Ида Норрбю учила ориентироваться скорее на физические признаки готовности блюда и собственное кулинарное чутьё, нежели на конкретное время приготовления. Поэтому в рецептах Хемметс вы встретите и такие простые указания, как, например, «сварить» или «тушить до готовности», без упоминания временных сроков.

В большинстве рецептов время, однако, указывается. Там, где приводятся долгие сроки приготовления, например «варить 5 часов», исключительно важен очень низкий температурный режим. В таких рецептах блюдо не должно активно бурлить, а лишь томиться и слегка подрагивать у краёв кастрюли или утятницы. В любом случае всегда проверяйте блюдо за некоторое время до предполагаемой готовности, чтобы не допускать пересушивания.

Температурный режим

В начале XX века температура огня описывалась эпитетами: медленный, сильный, слабый и т. п. Ученицы школы Иды Норрбю должны были ориентироваться на собственное восприятие печного жара и «на глазок».

Чтобы вам легче было адаптировать описание жара дровяной печи под современную духовку, можно иметь в виду следующие цифры:

Очень медленный/очень слабый огонь $\approx$ до 100°

Медленный/слабый огонь $\approx 100 — 150^{\circ}$

Умеренный/средний огонь $\approx 180^{\circ}$

Сильный/быстрый огонь $\approx 200—230^{\circ}$

Очень сильный огонь $\approx$ от 250°

При использовании современной духовки в приготовлении рецепта начала прошлого столетия следует исходить из того, что жар старинной печи был достаточно глубоким и стабильным. Это позволяло блюду готовиться равномерно, не теряя сочность. Чтобы максимально добиться этого эффекта от современной духовки, лучше использовать режим нагрева «верх-низ» без индукции.

В некоторых старинных рецептах и вовсе не упоминается, каким должен быть огонь в приготовлении блюда. В таких случаях нужно ориентироваться на здравый смысл и описания других рецептов того же раздела.

Жиры

Использование подходящих жиров в приготовлении шведских старинных блюд критически важно для исполнения аутентичного рецепта. Ставшие уже привычными в XXI веке растительные масла встречаются на страницах Хемметс лишь в единичных случаях.

Основное же место наряду со сливочным маслом занимает лярд, топлёный свиной жир. В шведском кулинарном деле начала XX века он был стратегическим ингредиентом, отвечавшим за структуру блюда. Высококачественный лярд обладает нейтральным вкусом и не горит так быстро, как масло. Это позволяет создать хрустящую корочку без пригорания и выделения вредных веществ, не перебивая вкус основного продукта.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.