

# SKANDINÁV ÉLETÉRZÉS

A közismerten boldog dánok szerint a boldogság egyik alapköve az az életérzés, amelyet a „Hygge” (ejtsd: hüge) kifejezéssel jelölnek. A Hygge az élet egyszerűsítéséről szól. Egy érzésről, amelyben tudatosan éljük meg az élményeket, elnyújtva a pillanatot a családdal és a barátokkal, lelassítva az együttlét örömeinek érzését. A skandináv népek konyháin és étkezési szokásain keresztül próbáljuk megfejteni a titkot.



DR. LELEOVICS ZSUZSANNA PHD  
egyetemi docens, klinikai dietetikus,  
élelmiszermérnök

KOVÁCS ILDIKÓ  
élelmiszermérnök

A történelem, a hagyományok, az eltérő éghajlati és gazdasági viszonyok miatt a skandináv népek táplálkozása nagyban eltér a közép-európai szokásoktól. A rövid vegetációs idő miatt sok, délebbben bőven fogyasztott zöldség és gyümölcs ezen országok területén nem terem meg, bár ezzel együtt sokféle élelmiszer-nyersanyag található. Nem szűkölködnek gyümölcsben és zöldségben sem, de főleg importból szerzik be.

A skandináv népek konyháiban sok a közös vonás.

Kiemelendő a norvégok halfogyasztása az egyébként sok halat evő skandináv népek közül is. A halászat Norvégiában ma is nemzeti foglalkozásnak számít, ebből következik, hogy sok friss halat esznek. A máshol drága, különleges halfélék a norvég konyha megszokott napi fogásai közé tartoznak. Finnországban – dacára a „köztudatban” élő magyar–finn–ugor rokonságnak – nyoma sincs a magyaros ízlésnek, egyértelműen a skandináv szokások és ízlés a meghatározó.

A hideg éghajlat miatt télen nagy a szervezet energiaigénye, ilyenkor szívesen fogyasztanak zsíros húsból készült ételeket. Kenyerüket főleg árpából és rozsból készítik.

Az étkezések végén nem esznek desszertet, süteményt, ezekkel inkább a kávészünetekben kényeztetik magukat.

Étkezés előtt borókapálinkát vagy rozspálinkát fogyasztanak.

Az étkezésekhez sört, friss vagy aludttejeket isznak.

Svédországban, Norvégiában és Finnországban a szeszfogyasztás korlátozott, a csökkentett alkoholtartalmú sörök kivételével a szeszes italok csak speciális boltlátozatban szerzhetők be.

## A FINN KONYHA

Reguly Antal így vélekedett a finn étkezésről: „*Táplálékuk és ételeik elkészítési módja a lehető legrosszabb. Napi táplálékuk a sós nyers hal és az édes vagy savanyú tej, a húst is mind lesózzák vagy megfűstölik, egyedül a burgonya és a zabkása az, amit melegen esznek. De ünnepeiken jobb ételeket is kap az ember, kávé pedig mindig.*” Ezeket a sorokat Reguly 1840-ben írta, tehát akkor, amikor Finnország lakosságának mintegy fele olyan szükségtáplálékon élt és olyan ételeket evett, amelyek csak 40%-ban voltak alkalmasak emberi fogyasztásra. „*Volt idő, mikor éhezni azt jelentette, hogy az ember finn*” – tartja a mondás.

A finnekre gyakran jártak ínséges idők. Az 1695 és 1697 közötti ún. „nagy halálévek” mellett 1867-ben és 1868-ban pusztított nagy éhínség Finnországban. Nem meglepő, hogy

a finn konyhaművészet későn, a gusztáviánus kortól (az 1770-es évektől az 1810-es évekig) kezdett fejlődni, a nemesség és a polgárság étkezési szokásai ekkor változtak nagymértékben. Ebben az időszakban – svéd közvetítéssel – a francia hatás is megjelent, amely szerencsésen keveredett a szintén franciás jellegű orosz konyhaművészettel.

Természetesen mind a svéd–finn, mind az északi orosz népi táplálkozásnak – a földrajzi adottságoktól függő – közös jellegzetességei voltak, bár a pravoszláv vallásúak étkezési szokásai nagymértékben különböztek az említettekétől. A finn konyha egyik pikantériája, hogy földrajzi helyzetének köszönhetően az ország sokáig volt orosz fennhatóság alatt, ami erősen befolyásolta az étkezési szokásokat. A paraszti étkezésben nagy szerepet játszottak az erdei bogós gyümölcsök – többféle lekvárt, krémet, zselét készítenek belőle ma is, szárítva pedig húsételek mellé kínálják köretnek.

Végeredményben a finn konyha változatossá, könnyeddé, ízletessé, táplálóvá alakult. A gyermekek egészséges táplálkozásra történő nevelése már az óvodában elkezdődik, főzni tanítják a kisgyermeket játékos formában, az iskolában pedig háztartási ismereteket oktatnak.

A **bőséges finn reggeli** általában szénhidrátban szegény, de rostban meglehetősen gazdag: teljes őrlésű lisztből készült kenyeret, zöldségfélét, gyümölcsöt és tejterméket tartalmaz.

A **kávézás** szertartása Finnországra is jellemző. Filteres kávé fogyasztanak, de sosem önmagában: jár hozzá a tejszínen és cukron kívül sütemény (pulla), gyakran leveles tésztából készült túrós, almás vagy szilvás táska, lepény, pirog vagy legalább valamilyen kekszféle.

A tízórai kávézás után **az első főtt ételt** (lounas) 11 és 12 óra között fogyasztják el, mely húst és nyers vagy párolt zöldségfélét tartalmaz. Hasonló a munkaidő után következő **második főtt étel** (päivällinen), míg **estefelé** már csak könnyű fogások következnek (kávé, vékony szelet kenyeret, gyümölcs) [1].

Az élelmiszer-ismerettel foglalkozó Elintarviketieto Oy 1995-ben a finneknek arról faggatta, hogy milyen ételeket tálalnak fel otthonukban. Az akkori felmérés szerint a leggyakoribb finn ételek: lihapullat (húsgombóc), jauhelihakastike (darált hús barnamártásban), makaroonilaatikko (rakott tészta), lihakeitto (húsleves, mely nagyon eltér a magyar húslevesétől), pizza, makkarakeitto (kb. virsileves), ruokasalaatti (saláta), makkara/nakkikastike (kolbász virsli mártásban), keitetyt/paistetut nakit (főtt/sült virsli).

Ugyanebből a felmérésből az is kiderült, hogy a finnek által külföldi vendégeik számára otthon a legszívesebben feltálat ételek: karjalanpaisti (karéliei sült), peruna (burgonya), karjalanpiirakka (karéliei pirog), kala (hal), lohi (lazac), lihapulla (húsgombóc), salaatti (saláta), perunamuussi (burgonyapüré), kotimainen marja (hazai bogyó), savukala (füstölt hal), poronkärstys (rénszarvaspörkölt), ruisleipä (rozsenyér), lakka (mocsári hamvasszeder).

A levesek közül különleges a spenótlevés és a csalánlevés, a hideg és meleg uborkaleves, a rokfortlevés és a borscs.

Gyakran fogyasztanak egytálélt (laatikko) zöldséggel, burgonyával vagy tészával, hallal vagy hússal.

Népszerűek a leveles-vajas tészából készült pirogok sós (húsos, halas, hagymás, csalános, gombás, májas, sajtos) töltelekkel, akár az orosz konyhában.

Finnországban is kedvelt a fűszeres, forró vörös- vagy fehérboros ital (glögi), melyet alkoholmentesen, teával is készítenek.

## A SVÉD KONYHA

A svéd gasztronómia fő elemei meglehetősen egyszerűek. Az ősi svéd paraszti háztartás alapelve a jó minőségű alapanyag, a szolid fűszerezés és a mértékletesség volt. Az új svéd konyha ma is tartja ezt az irányvonalat, hiszen ez a kiegyensúlyozottság a svéd életstílus általános jellemzője (lagom). 1996-ban Jonas Gardell „a félszíros tej országának” nevezte Svédországot, amely elnevezést a svédek azóta is kedvelik, használják [2].

A tipikus **svéd reggeli** rozsenyérből vagy zabkásából áll.

A ma is igen népszerű svéd kenyér nagyjából 500 éve változatlan formában van jelen a svéd gasztronómiában. A nagy rosttartalmú, rozslisztből készülő kenyeret eredetileg kis kerek vagy háromszög alakú lukas lapra formázták, így egy botra húzva a ház gerendázatára felakasztva lehetett tárolni.

Az **étrend gerincét** a burgonya és a hús alkotja, ami lehet vadhús (rénszarvas és jávorszarvas), sertés- vagy marhahús, gyakran vagdalt hús (húsgolyók) formájában. Halételeket és garnélarákot, kaviárt és kagylót is fogyasztanak.

Az átlagos svéd évi 54 kg halat fogyaszt – hetente legalább 2-3 alkalommal kerül az asztalra, s változatosan készítik el.

A lazac füstölten kaviárral töltve, frissen sütve, grillezve, mártásokkal egyaránt kedvelt csemege.

A surströmming, a svédek évszázadok óta **erjesztéssel tartósított hala** nagyon megosztó különlegesség. A legzsírosabb heringekből készítik, az erjesztés során a baktériumok a húsban található cukrot savvá bontják, kialakítva a jellegzetes savanyú ízt és a meglehetősen jellegzetes szagot.

A svédek a halak mellett a sertéshúst, a baromfit is fogyasztják. A **húsgombóc** – kötbullar – a svéd asztal egyik kedvelt fogása, amelyet nemcsak mártással kínálnak, hanem tésztaételekkel is fogyasztják. A húsgombócok alapanyaga lehet sertéshús, borjú, marha, de az egyedisége a fűszerezésben rejlik: a szerecsendió adja meg az igazi karakterét.

**Rakott ételek**, egytálételek szintén jellemzik a svéd konyhát, ilyen a sertéshússal töltött krumpligombóc, a Pitepalt és a Pytt i Panna, ami burgonyát, hagymát, húsféléket tartalmaz, és gyakran tükörtőjással, savanyúsággal kínálják.

A gyökérezőzöldségek, főleg a burgonya mellett az erdei gombák és bogyós gyümölcsök is jellegzetes elemei a svéd konyhának. Ezeket a nyersanyagokat szeretik maguk gyűjteni és feldolgozni is (lekvárok, gyümölcslevek), különösen a vörös és kék áfonya kedvelt.

Svédországban sok minden édes, amiről nem gondolnánk.

A kenyér, a tubusos hús- és halpástétomok gyakran okoznak meglepetést a gyanútlan turistának.

Mi a helyzet az igazi édességekkel? Kedveltek a gyümölcssaláták és gyümölcskenyerek (ostkaka), mandulás és túrós sütemények, piték és a palacsinta is, többnyire áfonyadzemmel. Az ötvenes években vált ismertté a Prinsesstårta, amely tejszínnel, vaníliakrémmel és lekvárral töltött piskóta zöld marcipánköpenyben. A kék áfonyás sütemények, torták mellett a pepperkaka, a hagyományos svéd gyömbérkeksz is világszerte népszerű. Sokféle tekercsük, „csigájuk” van, legnépszerűbb a fahéjas csiga (kanelbullar), melyet gyakran kínálnak kávé mellé.

A svédeknél népszerű a kávéfogyasztás, jellemző pihenőidejük, szertartásuk a fika, ami többet jelent a kávészünetnél. Évente 8,2 kg kávé fogyasztanak, ez az adat az utóbbi tíz évben szinte változatlan (2010-ben volt tapasztalható kiugrás 8,8 kg-mal, mely a következő évben 7,3 kg-ra esett vissza) [3].

## A NORVÉG KONYHA

Norvégiában az éghajlati viszonyok miatt főleg jól eltartható zöldségeket (répát, hagymát, káposztát) termesztnek. Bár a kultúrnövények érési időszaka lényegesen hosszabb, a zöldségek és gyümölcsök különösen ízletesek a nyári hosszú fehér éjszakáknak köszönhetően.

Norvégia hosszú tengerpartja miatt hagyományai vannak a halászatnak. A hideg és tiszta vízű fjordoknak köszönhetően a norvég lazac méltán híres különleges ízéről és kiváló minőségéről, melyet nemcsak a fjordok tiszta és hús vízének köszönhet, hanem az élelmiszer-biztonsági követelményeknek is, melyeket Norvégiában nemzeti ellenőrzési rendszer garantál. Az északi embereknek el kellett sajátítaniuk az élelmiszerek hosszú frissen tartásához szükséges fásasztó, de hasznos módszereket. Így a füstölt hús (a rénszarvas húsa is), a szárított hal, a lepénykenyér, a lutefisk vagy luftfisk (lúgozott hal) és a rakorret (füstölt pisztráng) alapvető élelmiszer ma is a norvég konyhákban. Népszerű nyári étel a **pácolt vagy szárított hús**, a spekemat, mellé általában ostyaserű ropogós kenyeret szervíroznak tejföllel és rántottával, mindezt pedig egy korszorvög sörrel öblítik le, esetleg egy kupica pálinkával kísérik. Kitérő **nyers ételek**, főleg halkülönlegességek is gyakran kerülnek az asztalra: kedvelt a füstölt lazac, a sós lében pácolt lazac (gravlaks) és pisztráng, a friss tőkehal, ördögghal.

A hering és a különböző rákfélék fogyasztása szintén gyakori. A **halak** és a **tenger gyümölcssei** mellett a **vadhúsok** is népszerűek Norvégiában. Olyan különlegességeket találhatunk az étlapon, mint az állati vérből készült palacsinta, a rénszarvas-szív-pörkölt, vagy például a birkafej karalábepürével. Nagy kultusza van a rénszarvas-feldolgozásnak és a jávorszarvasból készült ételeknek, melyeket krémes mártásokkal tálalnak. Észak felé haladva egyre különlegesebb fogásokkal bővül az étlap: bálnasteak, rénszarvas-szív, főkaragu, sőt, a Spitzbergákon akár jegesmedvéből és rozsmárból készült ételeket is kóstolhatunk.

Mivel a klíma nem kedvez a gabonaféléknek, ezért az igénytelenebb burgonyát termesztik. A burgonyából készült köretek közül kedvelt a vajas burgonya, de az erdei gombákat és bogyóféleket is találják köretként. A dánokhoz hasonlóan igen sok kenyérféleket készítenek, amelyeket előszeretettel fogyasztanak a ragukhoz.

Norvég specialitás az édes ízű barna sajt, a kecsketejből különleges eljárással készített brunost.

## A DÁN KONYHA

Dánia elhelyezkedése miatt a termények választéka szélesebb, mint Norvégiában és Svédországban. A dánok a hal mellett a sertéshúst és a burgonyát is nagyon kedvelik,

a klasszikus dán konyha nagyon hasonlít a Németország északi tartományaihoz megszokotthoz.

A dán konyha ízletes, bőséges, jellegzetessége a **hideg ételek változatossága**. Az egész világon ismertek a vajasztútból készült dán cukrászsütemények. A dán ételek nagyon egyszerűek, a dánok nem bonyolítják túl a főzést. A hollandokhoz hasonlóan Dánia is sajtnemzet.

Általában háromszor étkeznek naponta: a reggelit és a vacsorát – lehetőség szerint – otthon fogyasztják; az ebédet gyakorlati okokból másutt, de általában ez is részben vagy egészben otthonról hozott ételt tartalmaz.

**Reggelire** (morgenmad) szívesebben isznak kávé, mint teát. Sokféle péksüteményt adnak hozzá, specialitásuk a krydder nevű, fűszerezett kétszersült. A reggeli legtöbbször klasszikus rozsos-magos kenyér (rugbrød), esetleg müzli joghurttal. Sajátos dán reggeli étel az ymerdrys (morzsolt rozskenyér barnacukorral). Számos kenyérféle és péksüteményféle létezik, így ez megnehezíti a választást. Reggelire általában kávé, teát, zsemle, sajtot, tojást vagy müzlit fogyasztanak. A tejaválaszték széles skálán mozog: a 0,5%-os letmælk-től egészen a zsíros sødmælk-ig (5% zsírtartalom).

**Ebédre** (frokost vagy middagsmad) hideg étel, azaz smørrebrød járja. Definíció szerint a smørrebrød: egy szelet kenyér változatos feltéttel, de egyben a maradékok újrahasznosításának művésze is. Egy kis maradék főtt krumpli, sült hús, heringdarabka, főtt tojás, savanyú uborka és majonéz megfelelő stílusban elhelyezve egy darabka kenyéren máris ínycsalattá léphet elő. Tradicionális dán fogás a leverpostej, mely melegen tálalt disznómájpástétom kenyérré kenve és a sild hering, mely rozskenyérből készült szendvics hagyományával és nyers hallal.

**A főétel a vacsora** (eftensmad), szinte mindig meleg étel. Gyakran kerül az asztalra leves, krémleves. Az izgalmas fűszerezésű kolbászok mellett egyszerű sült húsokat találunk az étlapon sok mártással, de a halfasírt és a húspogácsa is kedvelt. A legjellemzőbb köret ma is a burgonya, a legváltozatosabb formában.

A dán ételek fő alapanyaga a **hal**, a különböző **húsok** és a **burgonya**. Hagományos húseleik; a flaskesteg (ropogósa sült bőrös malac), a frikadeller (háziásan ízesített húsgombóc sertéshúsból), krebnetter (húsgombóc marha- és sertéshús keverékből), a hvid labskovs (marhapörkölt fűszeres burgonyával) és a biksemad („összedobott étel”: tükörtojás burgonya- és húsdarabokkal). A halak közül népszerű a kardhal, a tőkehal, a füstölt lazac és az angolna is. Kedvelt fogás a gravad laks (füstölt vagy sózott lazac kapros pácban és édes mustáros mártással).

Az éttermekben jellemzők még a különböző vegyes **hideg-tálak**, amelyek előételként szolgálnak. Nyári egytálétel a forlørn skilpadde (álteknőcleves), mely laktató, húsos, sűrű raguleves főtt tojással és kenyérral. Jellegzetes **levesek** a sörleves, a káposztaleves és a különféle hallevesek. Gyakran fogyasztott **köret** a brune kartofler („barna krumpli”: cukorban megforgatott sült burgonya) és a kartoffelmos (burgonyapüré). Ezenkívül még rengeteg ízletes étellel találkozhatunk az étlapokon és az utcai árusoknál.

A dán **sütemények** rendszerint nagyon édesek. A külföldön csak danishként ismert, leveles tésztából készült, marcipánnal, fahéjjal, almával, csokoládéval vagy vaníliakrémmel töltött péksütemény minden pékség kínálatában megtalálható. Ízletes a gammeldags æblekage (régidők almás süteménye), a honingkager (csokoládés mézes sütemény), a Napoleon Kage (krémmel, gyümölcssel és habbal töltött sütemény égettcukor-bevonattal). Különlegesség a rød grød med fløde

(vörös kása tejszínnel) és a Spandauer (fánk vaníliapudinggal a közepén).

Természetesen minden mást messze megelőz a sörfogyasztás, amelyet tisztes távoból követ a bor népszerűsége. A dán sör márkák világhírűek, a Carlsberg sörgyár egyik márkája a Tuborg. Dániában azonban sok kisebb sörfőzde működik, minden kisebb-nagyobb városnak megvan a „maga söre”. Sok kávé és teát isznak, bár jóval kevesebb kávé, mint a svédek. Tömény alkoholos italaik közül ikonikus a Gammel Dansk (Öreg Dán) nevű gyümölcspálinka, illetve az akvavitnek (életvize) hívták köményes burgonyapálinka. Hollandia mellett Dániában is előtérbe kerültek és megerősödtek a gazdálkodók-termelők által létrehozott koordinációs-integrációs szervezetek, így a belső piac védelme az élelmiszeripar területén jelentős. Elsősorban tehát hazai termékekkel találkozunk a fogyasztó a boltokban.

## KÖZÉTKEZTETÉS A SKANDINÁV ORSZÁGOKBAN

Finnországban nemcsak az iskolai ebéd ingyenes, hanem a tízórára kapott étel és ital is.

Svédországban – egyebek mellett – általánosan korlátozzák a nagy cukortartalmú ételek, italok és nagy sótartalmú ételek megjelenését az iskolai étkeztetésben. Nemcsak az élelmiszer- és kereskedelmi ágazatba léptettek be önszabályozó rendszert, de a gyermekeknek szóló marketingtevékenységet is korlátozzák az országban. Közétkeztetésük keretein belül írják elő – többek között – az adandó zöldségek és gyümölcsök, a vörös húsook, a tejtermékek és más fehérjeforrások, az (olajos) halak mennyiségét [4]. A közétkeztetési „tiltólistán” számos nem adható élelmiszer szerepel.

Norvégiában valamivel kevesebb az élelmiszer-csoportok szerinti konkrét szabályozás [5].

## A SKANDINÁVOK EGÉSZSÉGI ÁLLAPOTA

A skandináv népek táplálkozási szokásainak hatékonyságát nem lehet kétségbe vonni, mert az északi népek egészségi állapotával kapcsolatos statisztikák igazolják-megerősítik azt. Amíg – mért értékek alapján – Norvégiában a népesség 12,0, Svédországban 12,3, Dániában 14,9, illetve Finnországban 24,8%-a elhízott, ez az arány Magyarországon 30% (Európában a legnagyobb) [6].

A skandináv étrend, mint ahogy az eddigiekből kiderült, egyszerű alapelveken nyugszik, inkább az alapanyagok megválasztásában és elkészítésük módjában mutatnak eltérést. A tápértéket leginkább megőrző ételkészítési technológiák (főzés, sütés) sokat emelnek a táplálkozási szokások prevenció hatásán. Az egyes étkezések mindig tartalmaznak kis energiatartalmú, de vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag fogást.

Európai összehasonlító adatok szerint sokkal több zöldséget, tejterméket és lényegesen kevesebb húst (annak is nagy része vad) fogyasztanak, mint más országok lakói. Az északi konyhára kevésbé jellemzők a sült fogások; inkább párolják a húsokat és a zöldségeket is. A sütés nem olajban vagy zsiradékban történik, hanem inkább roston vagy vajban.

Szeretik a halat: fejtenként 29 kilót fogyasztanak el évente. Ez a bőséges halfogyasztás ellátja őket elegendő (szívvédő) omega-3 zsírsavval, A-, D- és B-vitaminnal, jóddal és ásványi anyagokkal. A hering mint kedvencük minden elképzelhető változatban jelen van az

**A piros boglyós – antioxidáns vegyületekben gazdag – gyümölcsök (mint például az áfonya, a szeder vagy a málna) szinte minden fogásban megtalálhatók.**

asztalukon. Ezenkívül nagyon sok lazacot és más északi tengeri halat sütnék-főznek, és folyami rákot is esznek. Míg halból sokat, addig a svédek és a finnek húsból a legkevesebbet fogyasztják Európában, és ezekben az északi országokban fordul elő a legritkábban gyomorrák. Sok tanulmány igazolja a vörös húsok fogyasztása és a daganatos betegségek közti szignifikáns összefüggést. Az is tény, hogy a vegetáriánusok, illetve többségében zöldséget fogyasztók közt sokkal kevesebb a túlsúlyos.

Európa népei közül a skandináv népek (finnek, norvégok és svédek) körében a legritkább a gyomorrák, és 30%-kal kevesebben betegszenek meg a túltápláltság következményeként [7, 8, 9]. Zabpehelyből a svédek eszik a legtöbbet a világon.

A skandináv konyha nem viszi túlzásba a konyhasó és a paprika használatát. A fűszerezést mérsékli, a mesterséges ízesítés helyett a jótékony hatású és természetes zöldfűszereket (petrezselyem, kapor, kakukkfű, snidling stb.) használja.

A világ első számú kávéfogyasztói a finnek (12 kg/év), őket követik a norvégok 9,9 kg, az izlandiak 9 kg, a dánok 8,7 kg, a hollandok 8,4 kg és a svédek 8,2 kg éves kávéfogyasztással [11].

2015-ben az EY felkérésére az Ipsos Sweden készített felmérést a fogyasztási trendekről a skandináv országok lakói körében. A skandináv fogyasztók 24%-a úgy véli, hogy a következő öt évben kevesebb húst fogyaszt majd egészségének védelme érdekében, a vörös húsok egy részét baromfi hússal váltaná ki, 31%-uk több halat, 34%-uk több vegetáriánus ételt fog enni. A svéd fogyasztók nyilatkoztak a legpezszeimibbiban a húsfogyasztással, a dánok pedig a zöldségfogyasztással kapcsolatban, utóbbiak 38%-a nem eszik húsmentes fogásokat.

Általánosan jellemző az igény a zöldség- és gyümölcsbevitel növelésére, az adalékanyagokban gazdag termékek fogyasztásának csökkentésére (leginkább Svédországban, legkevésbé Dániában). Nem meglepő módon minden skandináv

országban kevesebb cukrot akarnak fogyasztani a jövőben.

A svédek – nemtől függetlenül – lényegesen nyitottabbak az alternatív cereáliák (quinoa, bulgur, hajdina), az ún. szuper-élelmiszerek, valamint a kevésbé feldolgozott és adalékanyagban szegény élelmiszerek fogyasztására. Dániában elsősorban a hölgyek mutatnak érdeklődést ezek iránt a termékek iránt, míg a finnek szignifikánsan kevésbé motiváltak [12].

#### HIVATKOZÁSOK

1. Bokor, J.: Finn konyha. Budapest, *Minerva*, 1987.
2. Dunne, L.: Lagom – A svéd életstílus, amely kiegyensúlyozottá tesz. Budapest, *Kossuth*, 2017.
3. Per capita consumption of roasted coffee in Sweden from 2006 to 2016 (in kilograms). <https://www.statista.com/statistics/560194/per-capita-consumption-of-coffee-in-sweden>; 2018. január 10.
4. School food policy country factsheets. Sweden, *Swedish National Agency for Education*, 2013; [https://ec.europa.eu/jrc/sites/jrcsh/files/jrc-school-food-policy-factsheet-sweden\\_en.pdf](https://ec.europa.eu/jrc/sites/jrcsh/files/jrc-school-food-policy-factsheet-sweden_en.pdf); 2017. október 11.
5. School food policy country factsheets. Norway, [https://ec.europa.eu/jrc/sites/jrcsh/files/jrc-school-food-policy-factsheet-norway\\_en.pdf](https://ec.europa.eu/jrc/sites/jrcsh/files/jrc-school-food-policy-factsheet-norway_en.pdf); 2017. október 11.
6. Obesity update 2017. OECD, 2017; <https://www.oecd.org/els/health-systems/Obesity-Update-2017.pdf>; 2017 október 11.
7. Axelsen, M., Danielsson, M., Norberg, M., Sjöberg, A.: Eating habits and physical activity: Health in Sweden. The National Public Health Report, 2012, Chapter 8., *Scand. J. Public Health*, 2012, 40 (9. Suppl): 164–175.
8. Norum, K. R., Bjørneboe, G.-E. A., Oshaug, A., Botten, G., Johansson, L.: Nutrition and food policy in Norway. Effects on reduction of coronary heart disease. In: Bendich, A., Deckelbaum, R. J. (Eds.): Preventive nutrition. The comprehensive guide for health professionals. *Springer*, 2005, 735–751.
9. The Finnish food basket. European Commission, 2015; <http://ec.europa.eu/social/BlobServlet?docId=14579&langId=en>; 2018. január 6.
10. [http://szimpatika.hu/cikkek/2472/az\\_eszaki\\_nepek\\_kiemelkedo\\_egeszsegenek\\_titka](http://szimpatika.hu/cikkek/2472/az_eszaki_nepek_kiemelkedo_egeszsegenek_titka); 2017. december 9.
11. Smith, O.: Mapped: The countries that drink the most coffee. 2017. október 10.; <http://www.telegraph.co.uk/travel/maps-and-graphics/countries-that-drink-the-most-coffee>; 2018. január 10.
12. UK: Ernst & Young Global Limited, 2015. Nordic food survey 2015. Consumer trends; [http://www.ey.com/Publication/vwLUAssets/EY\\_food\\_Survey\\_2015/\\$FILE/EY-food-Survey-2015.pdf](http://www.ey.com/Publication/vwLUAssets/EY_food_Survey_2015/$FILE/EY-food-Survey-2015.pdf); 2018. január 9.