

Codzienny jadłospis Norwega

Typowy dzień w norweskiej kuchni składa się zwykle z 3-4 posiłków. Na śniadanie (**frokost**) często serwuje się chleb razowy (grovbrød) z dodatkami (pålegg), a do tego kawę, mleko lub sok. Wydawać by się mogło, że to dość nudne rozwiązanie, ale tak naprawdę jest tu duże pole do popisu, bowiem pod tajemniczym pålegg kryje się całe mnóstwo możliwości – może to być ser (z naciskiem na brązowy ser – brunost), szynka, salami, pasztet, kawior (!), ale też dżem, czekolada czy serki. W sklepach natkniemy się na całą gamę produktów, których nazwy będą zawierały człon -pålegg – na przykład bananpålegg, czy fiskepålegg.

Kolejnym daniem jest **lunsj**, czyli posiłek spożywany między śniadaniem a obiadem (najczęściej w godzinach 11-12). Czymś, bez czego Norweg nie powinien wychodzić do pracy czy do szkoły, jest tzw. matpakke, której podstawowym elementem są kanapki, zawsze misternie przygotowane i przełożone papierem, aby zabezpieczyć je przed rozpadnięciem się. Rodzice zwracają szczególną uwagę na to, co w przerwie szkolnej będą jadły ich pociechy – i tak unikany jest biały chleb, natomiast popularnością cieszy się tzw. knekkebrød, czyli chrupkie pieczywo. Nie brakuje też witamin w postaci warzyw i owoców. Matpakke jest w Norwegii tak popularna, że na jej cześć powstała nawet piosenka duetu Knutsen og Ludvigsen.

Norweski obiad (**middag**) to zazwyczaj pierwszy ciepły posiłek w ciągu dnia i składa się najczęściej z różnych wariacji na temat mięsa – popularne są zwłaszcza klopsiki mięsne (kjøttboller), kiełbasy oraz nieodłączne ryby. Jako dodatki serwuje się ziemniaki, a od czasu do czasu ryż lub makaron – szczególnie lubianym daniem jest łosoś z makaronem. Do tego warzywa i oczywiście kawa – bo Norwegowie piją ją w zawrotnych ilościach, będąc pod tym względem w czołówce świata. Przeciętny Norweg będzie ukontentowany dopiero po wypiciu piątej filiżanki tego czarnego napoju.

Ostatni posiłek w ciągu dnia (**kveldsmat**) zależy tak naprawdę od osobistych upodobań – niektórzy go pomijają, a niektórzy zadowolają się prostą kanapką.