

LE PETIT DÉJEUNER...

Pas question de manger peu le matin ou de négliger le petit déjeuner dans ces pays aux températures froides !

Dans la plupart des pays nordiques, un petit déjeuner ne se fait pas sans le porridge, qui n'est autre qu'une bouillie aux céréales.

En Islande, elle s'appelle « *hafragrautur* », faite de flocons d'avoine, d'eau ou de lait, elle est garnie de fruits secs et de noix. Elle s'accompagne d'huile de foie de morue, très concentrée en vitamine D.



Les poissons crus, marinés ou fumés, sont aussi importants. Les poissons gras, comme le saumon ou le hareng sont privilégiés car ils donnent beaucoup d'énergie. Ils s'accompagnent de pain de seigle en Suède ou de *rømmevafler* (gaufres à la crème aigre) en Norvège.

LE SAIS-TU ?

Le corps humain, pour produire la vitamine D dont il a besoin, doit s'exposer au soleil. Pendant les longs hivers des pays du Nord, les jours sont très courts, et le soleil très rare !

Un petit déjeuner riche en vitamine D, que l'on trouve dans les poissons par exemple, est alors primordial pour compenser ce manque de luminosité.



...EN EUROPE DU NORD

Au Danemark, on mange aussi de l'*øllebød* (øl signifiant la bière et *brød*, le pain). C'est une soupe à la bière sucrée épaissie au pain de seigle.

Autrefois, dans les monastères, on la préparait en trempant du pain dans la bière et on la réduisait jusqu'à obtenir un potage auquel on ajoutait du lait et de la crème. Aujourd'hui, on la trouve en sachet et on la parfume au citron ou au miel.



Charcuterie et fromages sont aussi très présents dans le petit déjeuner nord-européen. En Allemagne, le repas du matin est le principal de la journée. On varie entre le *pumpernickel* (pain de seigle) et de petits pains aux noisettes, au sésame et au cumin. On les accompagne de fromage et d'une multitude de types de charcuterie (il existe même une saucisse à tartiner, le *mettwurst* ! *Die Wurst* signifiant « la saucisse » en allemand).

LE MOT POUR DIRE « PETIT DÉJEUNER » :

En Allemagne : *frühstück* ; au Danemark : *morgenmad* ; en Norvège : *frokost* ; en Islande : *morgunmatur* ; en Suède : *frukost*.

Les traductions littérales de ces mots signifiant « la nourriture du matin ».