

KULINARISCHES FINNLAND

Natürlich, rein und animierend



Kulinarische Genüsse aus Finnland

Authentisch, rein, schmackhaft und innovativ – so präsentiert sich das finnische Essen von heute. Normalerweise brüsten wir uns hier im Norden nicht mit unseren Errungenschaften, aber auf unser Essen sind wir ehrlich stolz.

Die finnischen Zutaten entstammen dem weltweit saubersten Boden und Wasser. Die Qualität der finnischen Luft ist erwiesenermaßen weltweit am besten. Lebensmittel werden unter strikter Kontrolle produziert, und oft kann die Herkunft der Zutaten bis zu den Erzeugerhöfen zurückverfolgt werden.

Wir beobachten die internationalen Food-Trends und passen Neuheiten an unsere Gerichte an, aber wir schätzen Einfachheit und reine Geschmacksnoten. Ökologie und verantwortungsbewusstes Essen sind Selbstverständlichkeiten, die neue Lebensmittelinnovationen hervorbringen. In Lebensmittelgeschäften werden regional produzierte Lebensmittel verkauft, und viele Städter haben mit Begeisterung begonnen, auf ihren Balkonen Nutzpflanzen zu züchten.

Schon seit 1948 bietet jede Schule in Finnland ein kostenloses Schulessen an. Die Kinder und Jugendlichen erhalten in den Schulen ein gesundes Mittagessen und lernen, gemeinsam zu essen. Hauswirtschaft gehört ebenfalls zum Lehrplan. Es ist das einzige Unterrichtsfach, in dem anhand des Geschmackssinns gelernt wird. Viele jüngere Finnen kochen in ihrer Freizeit gemeinsam mit Freunden.

Aus reinen finnischen Geschmacksnoten entstehen landesweit in Bäckereien, Mikrobrauereien, Käsereien und bei Eisherstellern einzigartige Gaumenfreuden. Auf zahlreichen kulinarischen Veranstaltungen, Festivals und Märkten kommen Menschen zusammen, um gemeinsam Essen und Getränke zu genießen, oft begleitet von Musik und Kunst.

Der finnische Tisch ist gedeckt! Wohl bekomms!

Inhalt

04 Natürlich, rein & animierend

10 Vier Jahreszeiten

24 Lebensmittelinnovationen

30 Essen & Gesellschaft

Finnisches Außenministerium, 2018.

Text: Otavamedia OMA, Päivi Brink, Anneli Frantti, Marjo Linnasalmi, Marina Ahlberg, Kimmo Ollila
Produktion: Otavamedia OMA

Layoutgestaltung: Otavamedia OMA, Päivi Rücker
Titelfoto: Elina Manninen / KEKSI / Visit Finland

Fotos: Finland Image Bank, Business Finland, Otavamedia, Kimmo Ollila



**Rein und
schmackhaft
– bitte
zu Tisch!**



Wie zeichnet sich die finnische Esskultur aus?

„Finnisches Essen ist einzigartig, aber gleichzeitig ist es von internationalen Trends und anderen Kulturen beeinflusst. Es gibt sogar innerhalb Finnlands regionale Unterschiede, insbesondere zwischen Ost- und Westfinnland. Im Osten sind im Ofen gebackene Speisen wie Schmorgerichte und Pasteten verbreiteter als im Westen“, sagt **Mari Niva**, Professorin für Ernährungskultur von der Universität Helsinki.

Die finnische Tradition lehnt sich an die der übrigen nordischen Länder an.

„Die Wachstumsperiode in den nordischen Ländern ist kurz, und wir essen, was in der jeweiligen Saison wächst und was sich den Winter über hält. Wir freuen uns daher stets auf die Delikatessen jeder Saison: Erdbeeren und neue Kartoffeln im Juni und Pilze, Heidelbeeren und Preiselbeeren im Herbst. Selbst heutzutage schätzen wir saisonale Lebensmittel.“

Seit Jahrzehnten verwenden die Finnen in ihrer Küche ausgiebig verschiedene Milchprodukte, Kartoffeln und Getreideprodukte.

„Die hiesigen Geschäfte führen eine beeindruckende Auswahl verschiedener Milchprodukte, insbesondere fermentierte Milchprodukte und Sauermilchprodukte. Oft werden diese zum Kochen verwendet. Roggenbrot, Hafermehl, unterschiedliche Fischarten und Wurzelgemüse wie Kartoffeln und Karotten gehören zur täglichen Ernährung. Wir haben unsere Mahlzeit gerne auf einem Teller: Die Hälfte des Tellers ist gefüllt mit Salat oder Gemüse und die andere Hälfte mit Kartoffeln oder anderen Grundnahrungsmitteln sowie mit Fleisch oder Fisch. Das kostenlose warme Schulessen und die Kantinen am Arbeitsplatz haben die Einstellung der Finnen gegenüber gesundem Essen beeinflusst“, sagt Niva.

...UND WIE GEHT ES WEITER?

Wegen des Klimawandels müssen sich auch die Finnen Gedanken über ihre Ernährung machen.

„Viele sind bereit, weniger Fleisch zu essen, obwohl der Fleischkonsum allmählich zugenommen hat. Es gibt einige lokale Innovationen wie

das aus Hafer hergestellte „Pulled Oats“, das wie Hackfleisch verwendet werden kann. Solche Produkte helfen beim Übergang zu einer fleischarmen Ernährung.“

Die EU will die Lebensmittelabfälle der Mitgliedstaaten bis 2030 gegenüber 2015 halbieren.

„Lebensmittelabfälle sollten in jeder Stufe der Lebensmittelproduktion und der Versorgungskette vermieden werden. Restaurants und Geschäfte, die Lebensmittelabfälle verwenden, sind ein Schritt in die richtige Richtung.“

Technologie gilt heute als Mittel, um gesündere Lebensmittel zu produzieren, und als Lösung im Kampf gegen den Klimawandel.

„Die Finnen lassen sich in der Regel schnell von neuen Technologien und Innovationen begeistern, und der Functional-Food-Trend ist hier sehr ausgeprägt. Zukünftige Lebensmittelinnovationen werden vermutlich sowohl auf technologischer Entwicklung als auch dem Wunsch nach gesunden, ethisch und umweltfreundlich hergestellten Lebensmitteln basieren“, resümiert Niva.

UND DIE ALLTÄGLICHE ESSKULTUR?

„In Finnland diente Essen schon immer dazu, auf eine konkrete Art Zuneigung zu zeigen und Menschen zusammen zu bringen. Man könnte sagen, in Finnland ist das Essen die Routine der Liebe“, sagt **Bettina Lindfors**, Geschäftsführerin

der ELO-Stiftung zur Förderung der finnischen Esskultur.

Was und wie in Finnland gegessen wird, sagt etwas aus über die finnische Natur, Gesellschaft, Geschichte, Identität und Kultur. Zu Hause, in Schulen und am Arbeitsplatz kommen die Menschen zum Essen zusammen.

„Ein Beispiel dafür ist, wie 2017, im Festjahr der 100-jährigen Unabhängigkeit Finnlands, das Projekt ‚Gemeinsam essen‘ umgesetzt wurde, bei dem Hunderte Organisationen in ganz Finnland Tausende Veranstaltungen für Tausende Menschen organisierten. Es wurden Tische vor Bahnhöfe, auf Straßen, in Gärten und in Nationalparks gestellt. Damals gab es eine Kaffeepause des ganzen Volkes, einen Heidelbeerkuchen-Tag und einen Weltrekord im Bio-Brei-Essen. Die ausverkauften „Dinner unter Finnlands Himmel“ brachten Tausende Menschen in verschiedenen Städten zusammen und allein am Sommerpicknick in Hyvinkää nahmen 4 000 Menschen teil“, sagt Lindfors.

„Die Finnen sind sehr daran interessiert und neugierig, sowohl neue Formen des gemeinsamen Essens auszuprobieren als auch zu kreieren. Die Menschen sehnen sich derzeit nach Sinnhaftigkeit, nach weniger Störungen und Hektik und nach echten Begegnungen außerhalb der sozialen Medien. Genau dies bietet der Esstisch.“

LEBENSMITTELSICHERHEIT HAT PRIORITÄT

Luft, Boden und Wasser sind in Finnland relativ sauber. Wegen der langen Winter werden im nordischen Klima weniger Pestizide benötigt als in wärmeren Regionen. Das kühle Wetter ist auch ein Grund dafür, dass in der finnischen Lebensmittelproduktion sehr viel weniger Antibiotika verwendet werden als im europäischen Durchschnitt.

Die Hauptstärken der finnischen Lebensmittelproduktion sind Lebensmittelsicherheit und Rückverfolgbarkeit. Die externe Überwachung der Lebensmittelproduktion ist effizient und erstreckt sich über die gesamte Kette, von den Landwirten bis zu den Einzelhändlern oder den Restaurants. Alle Angestellten im Lebensmittelsektor haben einen sogenannten Hygienepass, der ihre Kenntnisse im Bereich der Hygiene bestätigt. Dank regelmäßiger Überprüfungen und Produktkontrolle sind beispielsweise Salmonellen in Finnland selten.

evira.fi



Wurzelgemüse, Getreide und Waldbeeren spielen in der nordischen Esskultur eine wichtige Rolle.



Phänomene

JEDERMANNSRECHT

Die finnischen Wälder sind reich an gesunden Nahrungsmitteln. Und das Beste ist, dass sie sich jeder nehmen kann.

Das Jedermannsrecht bedeutet, dass jeder Beeren und Pilze sammeln darf, unabhängig davon, wem das Land gehört. Eine Genehmigung des Grundbesitzers ist nicht nötig.

Wildbeeren, wie arktische Heidelbeeren, Himbeeren, Moltebeeren oder Preiselbeeren, haben zahlreiche positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Sie stärken das Immunsystem. Heidelbeeren gelten sogar als Superfood!

Der Herbst ist beste Zeit zum Pilze sammeln. Pfifferlinge, Trompetenpfifferlinge oder Steinpilze sind reich an Vitamin B.

Das Jedermannsrecht erlaubt auch das Angeln, allerdings wird dafür, außer für das Stippfischen, eine Angelerlaubnis benötigt.

FISCH AUS SAUBEREN SEEN

Viele Finnen lieben es, ihren Urlaub in ihrem Sommerhaus am See zu verbringen. Tausende blaue Seen bieten eine herrliche Gelegenheit zum Angeln, Schwimmen oder Boot fahren.

Weißfische wie Barsch, Kleine Maräne oder Rotaugen sind reich an Proteinen, Vitamin D, weichem Fett und Kalzium. Diese Fische finden sich auf den Speisekarten von Edelrestaurants, sie werden aber auch am Lagerfeuer gegrillt.

Angeln ist nicht nur ein Hobby für den Sommer, denn im Winter kann man Eisfischen. Dabei wird eine Schnur mit dem Angelhaken durch ein Loch im gefrorenen See gelassen.

Der zweitgrößte See in Finnland, der Päijänne-See, versorgt die Einwohner von Helsinki und Umgebung mit Trinkwasser.

NACHHALTIGE AUSWAHL IM RESTAURANT LOOP

Die Idee des Restaurant Loop Lapinlahti in Helsinki ist genial. Das Restaurant verwendet Zutaten, die kurz vor Ablauf des Verfalldatums stehen. Das Menü wechselt täglich.

Da Nahrungsmittelabfälle ein erhebliches ökologisches Problem darstellen, ist das Restaurant Loop ein finnischer Vorreiter, der zeigt, wie sich Nahrungsmittelabfälle reduzieren lassen.

Das Restaurant beschäftigt außerdem und unterstützt damit junge Arbeitslose, Einwanderer und Langzeitarbeitslose.

Im Loop lohnt es sich, den Blick ein wenig schweifen zu lassen. Das Restaurant befindet sich in einem wunderschönen Gebäude des 19. Jahrhunderts, in dem früher eine psychiatrische Klinik untergebracht war. Es ist umgeben von einem ruhigen Park und einer Meeresbucht.

Hafer ist finnisches Superfood, denn es verfügt über zahlreiche Gesundheitsvorteile. Die Ballaststoffe von Hafer unterstützen die Verdauung. Außerdem gleichen sie den Blutzuckerspiegel aus. Hafer ist reich an Cholesterin senkendem Beta-Glucan.

Einfache finnische Haferflocken über Nacht

- ½ Tasse (50 g) Haferflocken
- ½ Tasse (125 ml) Hafermilch (ungesüßt)
- 2–3 EL Apfelmus (gesüßt)
- ½ TL Zimt
- eine Prise Salz

Zum Garnieren:

- ¼ Tasse frische oder gefrorene Heidelbeeren
- Honig (optional)

Alle Zutaten in einem verschließbaren Behälter verrühren und diesen über Nacht oder mindestens 5 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Erneut verrühren, mit Heidelbeeren garnieren und mit Honig süßen.



Die finnische Küche stützt sich zunehmend auf regionale Zutaten und den Rhythmus der Jahreszeiten

Wir können uns in Finnland weiterhin über vier Jahreszeiten freuen, von denen jede ihre Besonderheiten hat. Diese spiegeln sich auch in den saisonalen Essenszutaten und Gerichten wider. Die Anbausaison ist kurz, und die in dieser Zeit reifenden Beeren und das Gemüse sind ausgesprochen schmackhaft.

Die Finnen haben schon immer die reinen Gaben der Natur, sowohl aus dem Wasser wie aus dem Wald, genutzt, und durch die Verwendung von Kulturpflanzen ihre Ernährung vielseitiger gestaltet. Fische, Pilze und Beeren wurden zudem konserviert und konnten auf diese Weise während des langen, kalten Winters genossen werden.

Gemüse und Fische der Saison sind wesentliche Elemente der finnischen Küche, und in traditionellen Rezepten finden sich viel Wurzelgemüse und anderes Gemüse.

Unsere Esskultur ist weitgehend eine Mischung aus östlichen und westlichen Einflüssen, die nach und nach von der lokalen Küche aufgesogen wurden. Die Internationalisierung und der Tourismus liefern der finnischen Küche weiterhin bereichernde Impulse.

Bei den kulinarischen Trends stehen in Finnland ethische Aspekte und regionale Zutaten, Fisch aus sauberen Seen, Pilze, Beeren, Getreide

und Gemüse der Saison im Vordergrund. Immer wichtiger werden die gesundheitsfördernden Eigenschaften der Lebensmittel, ihre Herkunft und Geschichte. Die Lebensmittelauswahl wird als große Möglichkeit verstanden, auf die Umwelt und die eigene Gesundheit einzuwirken. Es wird zunehmend auf Mäßigung im Konsum gesetzt und eine Verringerung von Lebensmittelabfällen angestrebt.

Ihr Brot liegt den Finnen am Herzen, und am liebsten kaufen sie es frisch beim Bäcker um die Ecke, gebacken aus heimischem Getreide. Viele im Ausland lebende Finnen vermissen denn auch vor allem frisches Roggenbrot.

Bekanntlich sind wir erfolgreiche Entwickler und enthusiastische Konsumenten von Lebensmittelinnovationen. Beispielsweise wird mit den aus finnischem Hafer und Dicken Bohnen entwickelten Lebensmitteln dem Wunsch der Verbraucher Rechnung getragen, nachhaltige Proteinquellen als Ersatz für Fleisch zu finden.

Die saubere Natur Finnlands kann während des ganzen Jahres mit einer Fülle von Essenszutaten und Inspirationen aufwarten.

Kimmo Ollila

Food-Influencer, Food-Blogger
Helsinki

Frühling

Wachstumsperiode

Der Lichtrhythmus des Nordens zeichnet sich durch lange Sommer- und kurze Wintertage aus. Die langen und hellen Tage des Sommer beschleunigen die Entwicklung der Pflanzen und geben Beeren und Gemüse ihr charakteristisches Aroma, das voller ist als bei südlicheren Pflanzen. Die große Differenz zwischen Tag- und Nachttemperaturen wirkt sich ebenfalls auf die Vielfalt der Aromen aus. Die Kräuter werden schmackhafter, und in den Beeren sammeln sich die Nährstoffe.

Ein Teil des Getreides überwintert unter der gefrorenen Bodenschicht. Daher hat der Roggen einen echten und starken Geschmack. Der kalte Winter vertreibt auch Pflanzenkrankheiten und Schädlinge.

Die Wachstumsperiode beginnt in Finnland im Frühling, im Süden Ende April. In Nordfinnland kommt die Wachstumsperiode aber erst einen Monat später in Gang, wenn der Schnee geschmolzen ist. In Südfinnland dauert die Wachstumsperiode ein halbes Jahr, im Norden nur 3-4 Monate.

Mit dem Frühling kommt nach dem langen Winter das Grün. Vom Getreide zeigen sich die ersten Spitzen, die Pflanzen beginnen aus der Erde hervorzubrechen. Der Frühling ist die beste Zeit, um junges Wildgemüse und junge Triebe zu nutzen, die dann aromatisch und frisch sind. Sie sind eine fantastische und natürliche Quelle für Vitamine und Spurenelemente. Wildkräuter sind ausgesprochen ökologisch, erfüllen die Anforderungen an nachhaltige Ernährung, lassen sich stets sammeln, und gleichzeitig weiß man, was man isst.

Dank des Jedermannsrechts kann man in Finnland außer Beeren und Pilzen auch Wildgemüse sammeln. Finnlands bekanntestes und vielleicht auch nützlichstes Wildgemüse ist die Brennessel. Am besten sind die jungen Triebe und Blätter, und geschnittene Brennessel lässt sich immer wieder neu ernten. Die Brennessel ist ein absolutes Superfood und enthält reichlich Eisen, Zink, Kalzium und viele Vitamine.

Fichtenspitzen sind ein weiteres leckeres und gesundes Wildgemüse. Die Spitzen sind die jungen, weichen Triebe der Kiefer und um sie



Zu den Feiertagen des Frühlings zählen in Finnland Vappu – das Fest der Arbeiter und Studenten, aber auch des Frühjahrsbeginns. An Vappu wird traditionell Sima getrunken und es werden Berliner und Maikringel gegessen.

zu sammeln benötigt man in Finnland immer die Erlaubnis des Grundbesitzers.

Fichtenspitzen haben einen säuerlichen Zitronen- und Mentholgeschmack und können zum Beispiel für Salate, Getränke, Sirup oder Marmelade verwendet werden. Die Spitzen beinhalten ausgesprochen viel Vitamin C und ätherische Öle.



Brennesselpfannkuchen

- 2 Eier
- 500 ml Milch
- 250 ml (150 g) Weizenmehl
- 200 ml gekochte, zerkleinerte Brennessel oder 75 ml getrocknete Brennessel
- ½ TL Salz
- 1 EL Öl
- Butter oder Öl zum Braten

Eier verquirlen und die Hälfte der Milch und das Mehl hinzugeben. Die restliche Milch, Brennessel, Salz und Öl hinzugeben. Den Teig mindestens 30 Minuten aufgehen lassen. Die Pfannkuchen in einer heißen Pfanne in der gewünschten Größe braten.

Tipp: In einem Saftbehälter lässt sich der Teig leicht verrühren und dosieren. Der Behälter ist auch praktisch zum Mitnehmen, zum Beispiel auf einen Ausflug.

Fichtenspitzensirup aus der Kraft der Sonne

- Fichtenspitzen • Bio-Zucker • 1 sauberer Glasbehälter

Den sauberen Glasbehälter zur Hälfte mit Fichtenspitzen füllen. Die Fichtenspitzen werden dafür dicht übereinander geschichtet. Dieselbe Menge Zucker hinzufügen. Jeder Zucker ist geeignet. Den Behälter beispielsweise mit einem Teller zudecken und auf das Fensterbrett oder einen anderen sonnigen Platz stellen.

Die Sonne wärmt den Behälter und verflüssigt den Zucker, der durch die Fichtenspitzen fließt und ihr Geschmack und Aroma aufsaugt. Nachdem der Zucker flüssig geworden ist, den Sirup durch ein Sieb in einen sauberen verschließbaren Behälter abfiltern und kühl aufbewahren. Fichtenspitzensirup hält sich gekühlt bis zu zwei Jahre.

Brennesselpfannkuchen sind eine Sommer-Delikatesse, die besonders lecker mit Fichtenspitzensirup sind.

Sommer

Im Sommer wird unter freiem Himmel gegessen

Im finnischen Sommer wechseln sich oft Sonne und Regen, Wärme und Kühle im richtigen Verhältnis ab – zumindest aus Sicht der Wachstumsperiode. Urlauber mögen im Hinblick auf die Zahl der heißen Tage anderer Meinung sein, aber zumindest die Lichtmenge ist in Finnland während des Sommer sogar größer als in Mitteleuropa. Die Pflanzen wachsen, wenn es nicht zu kalt, nicht zu heiß und ausreichend Wasser vorhanden ist.

Insbesondere im Sommer kommen die Finnen zusammen, um gemeinsam und in Ruhe ihr Essen zu genießen. Dann wird oft gegrillt und es werden viele frische saisonale Zutaten verwendet. Meistens wird der Tisch draußen gedeckt, im Garten oder auf dem Balkon oder der Terrasse des



An Mittsommer wird der längste Tag des Jahres gefeiert, der Esstisch draußen gedeckt und inmitten der grünen Natur ein herrliches Mahl genossen. An Mittsommer kann man auch die ersten finnischen Erdbeeren des Sommers probieren.

Neue Kartoffeln

- 1 kg Frühkartoffeln
- Wasser
- Meersalz
- 1 Bund frischer Dill

Frühkartoffeln sorgfältig säubern. Kartoffeln in kaltes Wasser legen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und Salz hinzugeben (1 TL/1 l Wasser).

Kartoffeln hinzugeben. Die Kartoffeln gerade eben mit Wasser bedecken. Bund Dill hinzufügen.

Kartoffeln bei mittlerer Hitze leicht kochen. Mit einem hölzernen Cocktailstäbchen oder einer kleinen Gabel probieren, ob die Kartoffeln gar sind. Kochwasser abgießen und einige Blätter Haushaltspapier oder ein sauberes Geschirrtuch auf die Kartoffeln legen, um die überschüssige Feuchtigkeit aufzusaugen, und den Topf mit einem Deckel abdecken.

Nachdem die Kartoffeln ein wenig getrocknet sind, Papier oder Geschirrtuch wegnehmen, den frischen, fein gehackten Dill auf die Kartoffeln streuen und sofort servieren.

Saure-Sahne-Dip

- Bch. (200 g) Saure Sahne
- frische Kräuter, z.B. Dill, Basilikum, Thymian, Estragon
- 2 TL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

Die Zutaten miteinander vermischen und abschmecken. Etwa eine halbe Stunde vor dem Servieren kühlen stellen, um den Geschmack durchziehen zu lassen.

Süßwasserfisch und Sommergemüse in Alufolie

- 600 g Zander, Barsch, Hecht oder anderer Süßwasserfisch als Filets, pro Person etwa 150 g Fisch ansetzen
- etwas Butter
- 1 große, in Scheiben geschnittene Zwiebel
- 2-3 Karotten
- 1 kleine Zucchini
- 1 Stange Lauch
- 1 kleiner Broccoli
- frische Kräuter, z.B. Thymian, Dill
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Salz
- Alufolie

Karotten in dünne Scheiben schneiden, etwa 5 Minuten vorkochen und abtropfen lassen.

Lauch putzen und in Ringe schneiden. Zwiebel und Zucchini in Scheiben schneiden. Broccoli abspülen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Gemüse auf eine ausreichend großes Stück Alufolie legen. Darauf einige Butterstückchen verteilen und das Gemüse mit einer Prise Salz, Pfeffer und frischen Kräutern würzen. Die Fischfilets auf das Gemüse legen und mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Die Ecken der Folie nach oben zu einem dichten Päckchen falten.

Etwa 15-20 Minuten auf dem Grill garen.



Ferienhauses und des Sommerhauses – eine weitere Besonderheit Finnland, zu der der Großteil der Bevölkerung Zugang hat. Auch Restaurants öffnen ihre Terrassen, und die Straßencafés füllen sich mit gut gelaunten Sommerurlaubern.

Das finnische Sommeressen ist einfach und voller Geschmack. Auf dem Grill garen häufig frischer, weißer Süßwasserfisch und Gemüse. Neue Kartoffeln sind ein fester Bestandteil des Sommermenüs. Die köstlichen Kartoffeln werden mit Dill gekocht und Butter gegessen. Zu den Kartoffeln passt Hering.

Unsere Tausende Seen bieten leckeren Süßwasserfisch, und die Ostsee offeriert eine Auswahl an Seefischen. Es ist einfach, eine Angelerlaubnis zu bekommen, sodass viele ihren selbst gefangenen Fisch genießen können. Zu jedem finnischen Sommerhaus gehört eine Angelausrüstung, und die Zubereitung sowie der Verzehr des Fisches sind ein schöner Abschluss für einen gelungenen Angelausflug. Neben dem Grillen werden Fische auch gerne geräuchert und am offenen Feuer gegart.

Wenn sich zwei Finnen treffen, wird Kaffee gekocht und häufig etwas Süßes genascht.

Sommerliche Kaffeepausen genießt man in Cafés, Märkten, in Gärten oder auch auf Ausflügen im Schatten des Waldes. Es ist für Finnen selbstverständlich, dass es jederzeit Kaffee gibt, ganz gleich, wo man ist. Und an schönen Sommertagen genießt man ihn am liebsten unter freiem Himmel und in angenehmer Gesellschaft.

Die Finnen zählen zu den Völkern, das am meisten Kaffee trinkt. Neben dem hier traditionell üblichen hellgerösteten Kaffee, gibt es nun auch immer mehr dunklere Röstungen und die finnische Kaffeekultur ist in den letzten Jahren aufgeblüht. Es werden unablässig kleine Röstereien gegründet und finnisches Kaffee-Know-how ist international gefragt.

Den ganzen Sommer über kann man in Finnland frische Beeren genießen. Zunächst beginnen im Juni die Erdbeeren zu reifen und danach im Juli die Heidelbeeren, Himbeeren und Johannisbeeren. Die Preiselbeerenernte ist erst später im Herbst. Die Beeren werden auch über den Winter als Saft, Marmelade oder einfach tiefgefroren aufbewahrt.



SAUBERES WASSER

Die Finnen sind stolz auf ihr sauberes Wasser. In nahezu jedem Teil Finnlands gibt es zugängliche Grundwasservorkommen. Sie werden von Hausbesitzern und Wasserwerken angezapft. Das Wasser kann in der Regel ohne jegliche Behandlung getrunken werden.

Andere Trinkwasserressourcen sind die Seen, von denen es in Finnland über 188 000 gibt. Das Wasser wird gereinigt, bevor es zu den Haushalten und Restaurants gelangt.

Blechkuchen mit Sommerbeeren und Äpfeln

24 Stück

- 300 ml Schlagsahne
- 175 g Butter
- 3 Eier
- 2,5 dl (200 g) Zucker
- 5 dl (300 g) Weizenmehl
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Vanilleextrakt
- 3-4 mittelgroße, etwas saure Äpfel
- 2 TL Zitronensaft
- 300 g Himbeeren und Heidelbeeren (frische oder aufgetaute Tiefkühlbeeren)
- Puderzucker
- Butter oder Pflanzenöl zum Einfetten

Eine 32 x 22 cm große Form mit Backpapier ausschlagen und einfetten. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Sahne und Butter in einer Kasserolle erhitzen, ohne sie zum Kochen zu bringen. Etwas abkühlen lassen.

Die Äpfel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Zitronensaft hinzugeben, damit die Äpfel nicht braun werden.

Eier und Zucker etwa fünf Minuten lang schaumig schlagen, anschließend die Sahne-Buttermischung unterrühren. Mehl und Backpulver vermischen und durch ein Sieb in den Teig geben und den Teig glatt rühren.

Vanilleextrakt, Apfelscheiben und Beeren zu dem Teig geben. Den Teig in die Form füllen und im Ofen auf mittlerer Ebene 40-50 Minuten backen, bis bei der Probe mit einem Zahnstocher kein Teig mehr kleben bleibt.

Den Kuchen gut abkühlen lassen und vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen. In Portionsstückchen schneiden.

Tipp: Für den Kuchen können alle Beeren oder Beerenmischungen verwendet werden, sowohl frische als auch gefrorene.

Herbst

Ernte

Das Licht des Nordens und die saubere Luft sowie das saubere Wasser lassen im Sommer fantastische Essenszutaten wachsen. Der saubere Boden Finnlands bringt dann zum Herbst eine reiche Ernte hervor. Im internationalen Vergleich ist der finnische Boden auch im Hinblick auf Schwermetalle sauber. Der Winter vertreibt Pflanzenkrankheiten und Unkraut.

Die kurze Erntezeit fällt auf einige Wochen im August-September und endet mit dem Winteranbruch. In dieser Zeit werden das Getreide gedroschen, Wurzelgemüse geerntet und in den Wäldern Pilze und Beeren gesammelt. Das Wurzelgemüse ist schon immer ein wichtiger Teil der finnischen Küche gewesen und es wurde neben Getreide angebaut. Früher aß man nur selten Fleisch. Die Ernährung bestand hauptsächlich aus Wurzelgemüse, Kohl, Hülsengewächsen und Getreide. Wurzelgemüse ließ sich einfach über den Winter aufbewahren.

Im Zuge des gewachsenen Verantwortungsbewusstseins haben die Finnen zunehmend regio-

nal produzierte Lebensmittel zu schätzen gelernt. Der Gedanke dabei ist, dass die Transportwege kurz sind, und die Lebensmittel vom Wald, den Seen, dem Meer, den Feldern und Bauernhöfen direkt in die Küche und auf die Teller der Verbraucher kommen.

Forschungen gehen davon aus, dass sich in 20 Jahren bei den Verbrauchern in Finnland eine gemüsebasiertere Ernährung durchgesetzt haben wird. Derzeit werden auch verschiedene, den Klimawandel bremsende Produktionsverfahren entwickelt.

Der Herbst verwöhnt Gourmets. Die Abende werden schnell dunkel und das Wetter kühler. In der Küche brodeln wärmende, deftige Eintöpfe, leckere Aufläufe und wärmende Suppen.

Die Zubereitung von Wurzelgemüse im Ofen ist eine einfache und schnelle Art, die Produkte der Saison zu genießen. Die Auswahl des Gemüses lässt sich nach Geschmack und Verfügbarkeit variieren und durch das Marinieren des Gemüses mit Balsamico und Kräutern werden neue, leckere

Geschmacksnoten geschaffen. Wurzelgemüse im Ofen passt als Beilage gut zu herbstlichen Gerichten, sowohl zu Fleisch als auch zu Fisch. Gekrönt wird das herbstliche Gericht von einem Pilzragout.

Fisch gehörte schon immer zur finnischen Esskultur und die Fischerei ist sowohl im wasserreichen Binnenland als auch an der Küste und in den Schären ein wichtiger Wirtschaftszweig.

Die Regenbogenforelle ist Finnlands wichtigster Zuchtfisch und steht auch bei der Essenszubereitung an erster Stelle. In Finnland gezüchteter Fisch ist ausgesprochen rein und enthält viele für den Menschen notwendige Fettsäuren und Vitamine. Lachs ist für die Finnen, wenn die Tage kürzer werden, zudem eine wichtige Vitamin-D-Quelle.

Regenbogenforellen lassen sich vielseitig verwenden und werden sowohl frisch, aber auch warm- und kaltgeräuchert sowie gebeizt verkauft. Die populärsten Gerichte sind Lachsauflauf und Lachssuppe, für die auch das Wurzelgemüse der Saison verwendet wird.

Ofengemüse mit Honigglasur

- 5 Karotten
- 5 kleine Kartoffeln
- 5 mittelgroße Rote Bete
- 1-2 Pastinaken
- 1 Stück Knollensellerie
- 1 Stück Steckrübe
- 4 kleine Zwiebeln
- Pflanzenöl
- Rosmarin oder andere Kräuter
- flüssiger Honig
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Das Gemüse sorgfältig waschen. Karotten und Kartoffeln mit Schale in Stücke schneiden. Rote Bete, Pastinaken, Knollensellerie und Steckrübe schälen und in Stücke schneiden. Zwiebeln in Stücke schneiden.

Das Gemüse in einer großen Auflaufform oder auf dem Ofenblech verteilen. Reichlich Pflanzenöl und Honig darüber gießen. Mit Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen.

30-45 Minuten im Ofen garen lassen bis das Gemüse bissfest ist.



EIN VIERTEL DES WELTWEITEN KÜMMELS KOMMT AUS FINNLAND

Finnlands besonderes Licht bringt einen außergewöhnlich aromatischen Kümmel hervor. Deshalb ist er international auch sehr gefragt. Kümmel wird als Gewürz verwendet und das Öl des Kümmels dient der Kosmetik- und Arzneimittelindustrie als Rohmaterial.

Mit Kümmel werden in Finnland viele Backwaren gewürzt und er eignet sich außerdem für Gewürzmischungen und Marinaden. In ganz Skandinavien wird Kümmel auch zum Würzen von Alkoholika verwendet. Die Deutschen würzen Würste und Sauerkraut mit Kümmel und ohne Kümmel würde der indischen Küche etwas fehlen.

Über ein Viertel (28%) der weltweiten Kümmelproduktion kommt aus Finnland. Es gibt in Finnland etwa 1500 Kümmel anbauende Bauernhöfe mit einer Anbaufläche von insgesamt etwa 20 000 Hektar. In Spitzenjahren werden bis zu 2000 Kilogramm pro Hektar geerntet.

Neben den Samen verwenden viele Kräuteriebhaber vom Kümmel auch die Blüten, Blätter und jungen Triebe, zum Beispiel für Salate oder Suppen.



BIO IST BELIEBT

In Finnland ist es einfach, natürlich produzierte Lebensmittel zu finden. Die finnischen Verbraucher achten bei ihren Lebensmitteleinkäufen insbesondere auf Reinheit sowie das Fehlen von Zusatzstoffen und Pestiziden. Auch Geschmack, Verträglichkeit und Umweltfreundlichkeit sind für die Verbraucher wichtige Gründe, Bio-Produkte zu kaufen.

„Finnen bevorzugen einfache, reine, lokalen Zutaten und schätzen ihren natürlichen Geschmack. Traditionell reduzierten sich Gewürze auf Salz und Pfeffer sowie einige Kräuter. In Essig eingelegtes Gemüse, insbesondere Rote Bete oder Gurke, werden oft als Beilage serviert.“

– Mari Niva, Professorin für Ernährungskultur, Universität Helsinki



Cremige Lachssuppe

- 400 g grätenfreie Regenbogenforellenfilets
- 2 TL (30 g) Butter
- 1 l heiße Fisch- oder Gemüsebrühe
- 4 feste Kartoffeln
- 2 Karotten
- 1 Stück Pastinake
- 1 kleines Stück Knollensellerie
- 1 Zwiebel
- 2 Lorbeerblätter
- 6 ganze Pimentkörner
- 4 ganze weiße Pfefferkörner
- 100-150 ml Schlagsahne
- zerkleinerter frischer Dill (und Salz)

Das Wurzelgemüse schälen und würfeln. Die Zwiebel schälen, halbieren und klein hacken. Butter in einem Topf schmelzen und das Wurzelgemüse und die Zwiebeln darin fünf Minuten glasieren.

Fisch- oder Gemüsebrühe sowie Gewürze hinzugeben und etwa 15 Minuten kochen lassen, bis das Gemüse bissfest ist. Die Lachsfilets in mundgerechte Würfel schneiden.

Sahne, Lachsstücke und den zerkleinerten Dill vorsichtig in die Suppe geben. 5-8 Minuten bei geschlossenem Deckel ziehen lassen. Nicht kochen. Abschmecken und gegebenenfalls Salz hinzufügen. Sofort mit Roggenbrot und Butter servieren. Die Suppe kann noch mit etwas frischem Dill garniert werden.

Tipp: Die Suppe lässt sich auch ohne Butter oder Sahne zubereiten. Die Butter in diesem Fall durch Pflanzenöl ersetzen.

Kulinarische Winterreise

Das winterliche Finnland bietet dem Reisenden wunderbare Naturerlebnisse. Nordfinnland ist schon im November-Dezember schneebedeckt, die Seen und das Meer gefroren und die Luft ist frisch und kalt. Trotz der dunklen und kalten Jahreszeit laden viele Aktivitäten zum Rausgehen ein – Ski- und Snowboardfahren, Wandern in der Natur, Schlittschuhlaufen und Rodeln – die Auswahl ist grenzenlos.

In der Küche zu Hause und in Restaurants brodeln kulinarische Genüsse: Eintöpfe, Suppen,

Braten und Blinis sowie viele Leckereien der Saison. „Glögi“, eine Art Glühwein, ist das beliebteste heiße Getränk in der Weihnachtszeit.

Im Januar kommen Quappen auf den Tisch, ein dorschartiger Süßwasserfisch, und zu Beginn der Skiferien nascht man Fastenrundstücke, mit Kardamom gewürzte Hefestücke mit Sahnehaube, gefüllt mit Marmelade oder Marzipan.

Auch wenn die Jagd in Finnland heutzutage in erster Linie als Hobby betrieben wird, so ist sie für die Pflege des Wildbestandes dennoch von großer

Bedeutung. Wildbret ist ein hochwertiges, nachhaltig erzeugtes Nahrungsmittel. Jährlich werden in Finnland 10 Millionen Kilogramm hochwertiges Wild erlegt. In Lappland ist die Rentierzucht ein wichtiger Erwerbszweig. Das traditionellste Eintopfgericht besteht aus gefrorenem Wildbret, das in den Topf geschnitten und mit Wacholderbeeren gewürzt wird.

Lappländischer Wildeintopf

(6-8 Personen)

- etwa 900 g Reh-, Hirsch- oder Rotwildbraten
- 150 g Speck oder 3 EL Butter
- 2 Zwiebeln
- 2 Karotten
- 500 ml dunkles Bier
- 1 l Wildbrühe oder dunkle Fleischbrühe
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Rosmarinzwig
- 8 ganze Wacholderbeeren
- 5 ganze Pimentkörner
- ½ TL geschroteter schwarzer Pfeffer
- 2 TL Maisstärke
- 2 TL Wasser
- 300-400 g „Leipäjuusto“ (am Feuer gebackener Labkäse), gewürfelt

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Zwiebeln schälen und fein hacken. Karotten sorgfältig waschen und in Scheiben schneiden. Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden.

Schinken in Streifen schneiden und in einer Pfanne anbraten. Währenddessen Zwiebeln und Karotten hinzugeben und die Zwiebeln glasig braten. Die Zutaten ohne das Fett des Specks in einen Schmortopf geben.

Die Fleischstückchen in derselben Pfanne nach und nach anbraten und in den Schmortopf geben. 200 ml dunkles Bier in die Pfanne geben, zum Kochen bringen und die Pfanne sauber kratzen. Bier in den Schmortopf gießen.

Gewürze, das restliche Bier und die Fleischbrühe in den Topf geben. Den Eintopf auf dem Herd

zum Kochen bringen, dann im Ofen bei 200 Grad zunächst 30 Minuten garen. Die Hitze auf 160 Grad reduzieren und noch 1-1,5 Stunden garen lassen bis das Fleisch zart ist. Während des Garens heiße Flüssigkeit nachgießen, falls der Eintopf zu trocken wird.

Wasser und Maisstärke vermischen, um den Eintopf sämig zu machen. Mit den Käsestückchen bedecken und etwa 5 Minuten bei geschlossenem Deckel ziehen lassen.

Mit Mandelkartoffelbrei und Preiselbeermarmelade servieren.

Tipp: Werden günstigere Fleischstücke wie Schulterstücke, verwendet, so verlängert sich die Garzeit um mindestens 1-2 Stunden.

Kartoffelbrei aus Mandelkartoffeln

- 1 kg lappländische Mandelkartoffeln
- 1 TL Salz
- Wasser
- 50 g Butter
- 100 ml heiße Milch
- Salz

Kartoffeln sorgfältig putzen, nicht schälen. Kartoffeln in Salzwasser etwas übergar kochen.

Wasser abgießen, und die Kartoffeln im Topf zu einem groben Brei zerstoßen.

Butter, Milch und etwas Salz hinzufügen und vorsichtig zu einem glatten Brei verrühren. Nicht zu lange rühren, damit der Brei nicht pappig wird.

Tipp: Die Kartoffeln können auch vor dem Kochen geschält werden.

Aus reinen finnischen Rohstoffen hergestellte Pflanzenproteine sind nennenswerte finnische Lebensmittelinnovationen von heute; Pulled Oats beispielsweise ist ein Fleischersatzprodukt aus Hafer, Dicken Bohnen und Erbsen.

Schmackhafte Innovationen

Das erste finnische Functional-Food-Produkt, das die Welt eroberte, war der zahnfreundliche Süßstoff Xylitol. Darauf folgten Produkte, die gut sind für Magen, Cholesterinspiegel und Blutdruck. Heute sind viele Innovationen eine Antwort auf die Forderungen, nach einer Verminderung des Fleischkonsums.

„Ich denke, die interessantesten Lebensmittelinnovationen sind derzeit Pflanzenproteine, die aus reinen finnischen Rohmaterialien gemacht werden. Diese sind in unserer Ernährung eine Alternative zu den Fleischproteinen. Sie können genauso verarbeitet werden wie Fleisch und Milch und sind eine gesunde, umweltfreundliche und gut schmeckende Proteinquelle“, sagt **Janina Granholm**.

Sie ist Expertin für nachhaltiges Essen und Nachhaltigkeitsexpertin bei Hopiasepät, einem Strategie-Beratungsunternehmen in Helsinki. Sie hat Geschäftsmodelle von Unternehmen untersucht, die Fleischersatzprodukte herstellen.

„Fantastische Beispiele für Fleischersatzprodukte sind die finnischen Marken „Nyhtökaura“, das auch als Pulled Oats vertrieben wird, „Härkis“ aus Dicken Bohnen, „Muru Kaurahauhis“ aus Hafer und „Jalotofu“ aus Sojabohnen. Die Verbraucher können diese Produkte anstelle des Fleisches in ihren alten Lieblingsrezepten verwenden. Wenn wir wollen, dass die Menschen weniger tierische Proteine essen, sollten wir es so einfach wie möglich machen.“

Selbst wenn wir alle verantwortungsbewusst essen sollten, sollten wir beim Geschmack keine Kompromisse eingehen müssen.

„Die aus Pflanzenproteinen hergestellten Produkte sind lecker! Ich trinke lieber Hafermilch als Kuhmilch, weil sie mir schmeckt. Und ich bin nicht die einzige“, sagt Granholm.

Diese Innovationen entstehen oft in Zusammenarbeit zwischen Verbrauchern, großen und kleinen Unternehmen und Forschungsgemeinden. Granholm glaubt, dass Nachhaltigkeit eine zunehmende Rolle bei der Produktentwicklung spielen wird.

Finnlands wichtigste kulinarische Exporte sind Käse, Alkoholika, Butter, Schwein und Schokolade, aber die neuen Produkte aus pflanzlichen Proteinen sind auf bestem Wege, die neuen Stars des finnischen Exportes zu werden. Nordische Lebensmittel genießen einen hervorragenden Ruf, denn sie sind sauber und brauchen weniger Pestizide. Finnische Nahrungsmittel sind außerdem sehr sicher und gut zurückzuverfolgen. Es gibt eine große Nachfrage nach finnischen Bio-Lebensmitteln und funktionellen Lebensmitteln, insbesondere in Europa und Asien.

Janina Granholms Blog:
coupleoffinndiners.blogi.net
foodfromfinland.fi



Fallbeispiele

PULVERISIERTE BEEREN

Finnische Wildbeeren sind ausgesprochen reich an Vitaminen, Flavonoiden, Mineralien und Antioxidanten. Beerenpulver beinhaltet dieselben Nährstoffe wie wilde Beeren, aber in getrockneter Form.

Die Vorzüge wilder arktischer Beeren sind daher nicht nur auf den Sommer beschränkt.

Ein Teelöffel Beerenpulver entspricht einer Handvoll Beeren. Und das Pulver verdirbt nicht schnell!

Den Verwendungsmöglichkeiten von Beerenpulver sind keine Grenzen gesetzt. Heidelbeerpulver auf Joghurt oder Brei, Preiselbeerpulver beim Backen oder Sanddornpulver in einem Smoothie – guten Appetit!



GLÜCKLICHE KÜHE UND EIN HAUCH VON KIEFER

Finnen essen durchschnittlich 14 Liter Eis im Jahr – mehr als jede andere Nation in Europa. Den Finnen ist es dabei erwiesenermaßen wichtig, dass das Eis aus Finnland stammt. Die finnische Eiscreme Jymy ist eine handgemachte, lokale Delikatesse. Das Geheimnis von Jymy: Alle Zutaten sind biologisch erzeugt. Die kleine Eiscremefabrik von Suomisen Maito liegt neben einem Bio-Bauernhof, von dem sie die frisch gemolkene Milch bekommt.

Als Finnland 2017 seine hundertjährige Unabhängigkeit feierte, kreierte Suomisen Maito zu diesem Anlass ihr neues Jymy-Eis mit dem Aroma der finnischen Natur, der Kiefer. Der Baum ist typisch für die finnische Landschaft.

Die jungen Kiefernspossen geben dem Eis seinen außergewöhnlichen Geschmack. Das Eis ist süß, aber erfrischend.



LECKER OHNE GLUTEN

Glutenfrei zu essen, ist in Finnland einfach. Die Supermärkte führen eine große Auswahl glutenfreier Produkte. Warum nicht auch einmal Nudeln aus Bohnen, Linsen, Faulbaum, Kichererbsen oder Ackerbohnen probieren?

Einfach ist auch das Backen mit glutenfreiem Mehl. Ein Brot mit Ackerbohnenmehl, Hagebuttenmehl oder Maismehl sollte man einmal probiert haben.

Zum Glück kan man auch finnische Spezialitäten wie Karelische Piroggen, schwarze Lakritze und finnisches Bier glutenfrei genießen.

Die meisten Restaurants und Cafés haben glutenfreie Angebote auf ihrer Speisekarte. Der Buchstabe G hinter einem Gericht bedeutet, dass es eine sichere Wahl ist.



LEBENSMITTEL OHNE LAND

Der Klimawandel zwingt uns, in der Lebensmittelproduktion neue Wege zu gehen. Das finnische Unternehmen Solar Foods hat wirklich spannende Lösungen entwickelt.

Es produziert Proteine und verwendet dafür in erster Linie Luft und Elektrizität. Das Konzept von Solar Foods ist daher unabhängig von Landwirtschaft, Wetter oder Klima. Ziel ist es, 2021 die kommerzielle Proteinproduktion aufzunehmen.

Auch in der Raumfahrt werden Proteine benötigt. Solar Foods entwickelt eine Methode für die Proteinherstellung auf Flügen zum Mars. Das Verfahren benötigt Kohlendioxid, Wasser und Elektrizität sowie kleine Mengen von Spurenelementen. Der Prozess läuft in einem Bioreaktor ab.

Alte & neue Favoriten



TRADITIONELL, ABER EINFACH VORZUBEREITEN

Köstliche, im Ofen gebackene Aufläufe gehören zum westlichen gastronomischen Erbe Finnlands. Die Aufläufe schmoren lange im Ofen, lassen sich aber relativ rasch vorbereiten.

Am weitesten verbreitet sind heutzutage Makkaroni- und Leberauflauf. Der Makkaroniauflauf wird aus Makkaroni und Hackfleisch zubereitet. Er ist bei vielen Kindern das beliebteste Gericht. Der Leberauflauf besteht aus Leber, Reis, Sirup und Rosinen.

Die Weihnachtszeit ist die Hauptsaison für Aufläufe: auf dem festlich gedeckten Tisch werden zu Schinken oder Truthahn Steckerlfisch, Kartoffelauflauf und Karottenauflauf serviert.

Diese Aufläufe findet man auch als Fertiggerichte in Lebensmittelgeschäften. Der Leberauflauf ist das beliebteste Fertiggericht in Finnland!

TELLER-MODELL HILFT, SICH GESUND ZU ERNÄHREN

Finnen wissen, wie eine Mahlzeit zusammengestellt wird. Das "Teller-Modell" ist eine offizielle Empfehlung der Ernährungsbehörden. Es zeigt, was man essen sollte, um alle notwendigen Vitamine und Spurenelemente zu bekommen. Kennt man die richtigen Mengenverhältnisse der Lebensmittel, fällt auch die Kontrolle des persönlichen Gewichts leichter.

Ein Teller, so das Modell, sollte zur Hälfte mit Gemüse, zu einem Viertel mit dem Hauptgericht (das



DONNERSTAGS GIBT ES ERBSENSUPPE

Jeden Donnerstag essen die Finnen Erbsensuppe. Einer Legende zufolge reicht diese Tradition schon bis ins 12. Jahrhundert zurück. Freitags wurde gefastet, so dass die Menschen am Donnerstag ausreichend essen mussten, um auch am Freitag noch genug Kraft zu haben.

An kalten Wintertagen schmeckt die dicke und nahrhafte Erbsensuppe besonders gut. Die Suppe besteht natürlich aus Erbsen und enthält normalerweise auch Fleisch. Es gibt aber auch vegane Varianten, bei denen das Fleisch durch Wurzelgemüse ersetzt wird.

Die Suppe wird häufig von einer leckeren Nachspeise begleitet, einem im Ofen gebackenen Pfannkuchen, der mit Marmelade und Schlagsahne bestrichen wird.



kann Fleisch, Fisch oder vegetarisch sein) und zu einem Viertel mit Kartoffeln, Reis oder Nudeln gefüllt sein.

Zur Mahlzeit sollte ein Stück Vollkornbrot gehören und es wird empfohlen, zum Essen Wasser, fettfreie Milch oder Sauermilch zu trinken.



HEUSCHRECKEN EROBERN DEN TELLER

Finnland ist in Europa Vorreiter bei der Förderung des Insekten-Essens. Neue, auf Insekten basierende Lebensmittelinnovationen werden unter anderem in einem Forschungsprojekt der Universität Turku erforscht, an dem auch zehn große finnische Lebensmittelunternehmen teilnehmen. Gleichzeitig wächst die Zahl der Insektenfarmen in unserem Land rasch.

Forscher sehen in Insekten ein großes Potenzial. Zum Beispiel enthält Heuschreckenmehl 60-70 Prozent Eiweiß, genauso viel Kalzium wie Milch und reichlich Eisen. Die finnischen Lebensmittelgeschäfte bieten ihren Kunden bereits diverse Insektenprodukte, wie zum Beispiel Brot, Nudeln, Müsli oder Fleischersatzprodukte, die Insektenpulver und ganze Insekten enthalten.



MILLIONEN GRÜNER KUGELN

Große, runde, nach Birne schmeckende Marmelade-Kugeln sind eine besondere finnische Spezialität, die insbesondere an Weihnachten mundet. Jährlich naschen die Finnen nicht weniger als 25 Millionen grüne Kugeln. Daraus könnte man eine Hunderte Kilometer lange Kugelschlange von Helsinki nach Tampere legen. Grüne Kugeln sind eine echte traditionelle Leckerei, die seit 1929 hergestellt wird.



BEGEISTERTE KAFFEETRINKER

Finnen konsumieren pro Kopf mehr Kaffee als jede andere Nation weltweit. Mehrmals täglich trinken sie eine Tasse Kaffee. Kaffee gibt dem Leben Rhythmus. Die meisten Menschen beginnen ihren Tag morgens mit Kaffee. Die offiziellen Pausen während des Arbeitstages heißen Kaffeepausen. Kaffeetrinken ist in Finnland eine gesellschaftliche Tätigkeit.

Wenn man jemanden besucht, wird Kaffee angeboten, vermutlich zusammen mit einem Hefestückchen. Hell geröstete Filterkaffeesorten stehen weiterhin an erster Stelle, aber in den letzten Jahren hat es einen Boom an beliebten Cafés gegeben, in denen geschickte Baristas Getränke auf der Basis von Espresso zubereiten.



Das Flow Festival in Helsinki ist ein weltweit führendes Boutique-Festival der Musik und Kunst mit 40 Restaurants und 20 Bars, die eine beeindruckende Auswahl an kulinarischen Köstlichkeiten offerieren.

Essen bringt Menschen zusammen

Die Finnen gehen heutzutage öfter essen als frühere Generationen. Die urbane Gastronomieszene pulsiert und ist trendig. Für besondere Anlässe gibt es fantastische Spitzenköche, die erstklassige Fine-Dining-Erlebnisse bieten. Aus einfachem Weißfisch, Roggen, Wurzelgemüse und Beeren werden feinste Gerichte gezaubert. Diese Köstlichkeiten sorgen für enthusiastische Tischgespräche.

Es gibt sehr viele ethnische Restaurants. Finnische Köche haben einige ausländische Einflüsse in ihre eigene Küche übernommen und Spezialitäten der Fusionsküche wie Gerstenrisotto, Sapas (finnisches Tapas), Rentiercarpaccio und Roggenburger eingeführt.

Finnland hat in den vergangenen Jahren einen gastronomischen Veranstaltungsboom erlebt. Smaku Porvoo ist ein Event, an dem die Besucher im Zentrum Porvoos von exzellenten Restaurants angebotene kleine Portionen probieren können. Das größte Restaurant-Festival in Finnland, Tamperrada in Tampere, bietet ebenfalls kleine



Portionen an, so dass die Besucher viele Restaurants besuchen und verschiedene Kochstile kennen lernen können. Diese Veranstaltungen führen Menschen zusammen, laden zum Gespräch und zum Erfahrungsaustausch ein.

Für viele ist Kochen heutzutage ein Hobby, und Kochpartys zu Hause sind recht verbreitet. Jeder bringt einige Zutaten mit, und das Essen wird gemeinsam zubereitet und genossen.

Finnen laden gerne ihre Freunde nach Hause ein und bieten ihnen Kaffee und Hefestückchen an. Mit einer Tasse Kaffee ist es einfacher, ein Gespräch zu beginnen. Diese Tradition bringt verschiedene Generationen zusammen, denn sowohl Ältere als auch Jüngere lieben ihren Kaffee.

Die meisten Finnen kommen für die zwei täglichen warmen Mahlzeiten, Mittag- und Abendessen, zusammen. In der Schule erhalten die Kinder ein kostenloses, warmes Mittagessen und sie essen es gemeinsam mit ihren Freunden in der Kantine. An vielen Arbeitsplätzen gibt es eine Kantine oder Cafeteria, in der die Mitarbeiter mit ihren Kollegen für eine richtige Mahlzeit zusammen sitzen und sich entspannt unterhalten, um den Arbeitstag zu unterbrechen.

Am frühen Abend, gegen sechs Uhr, essen viele finnische Familien zu Abend. Dann sitzen alle gemeinsam am Tisch, berichten von ihrem Tag und ihren Erlebnissen.

Viele Finnen essen am liebsten in der freien Natur: im Wald, am See oder am Meer. Ein einfaches Stück Roggenbrot und Kaffee aus der Thermoskanne mit der Familie oder ein komplettes Gericht am Lagerfeuer zubereitet und gemeinsam mit Freunden genossen – unter freiem Himmel schmeckt es einfach besser.



Ein Stück Brot

RUISLEIPÄ – ROGGENBROT

Roggenbrot, das von den Finnen sogar zum Nationalnahrungsmittel Finnlands erkoren wurde – ist etwas sehr Finnisches. Das dunkle Sauerteigbrot wird mit einem Starterteig oder Hefe gebacken. Das Brot ist reich an Ballaststoffen. In Lebensmittelgeschäften ist eine sehr große Auswahl verschiedener Roggenbrote erhältlich: Laibe, runde Brote und bereits geschnittene.

KARJALANPIIRAKKA – KARELISCHE PIROGGEN

Bei Karelischen Piroggen wird Reis in eine sehr dünne Roggenkruste eingebacken. Die Herstellung von Karelischen Piroggen ist eine besondere Kunst und daher hoch angesehen. Glücklicherweise werden die köstlichen Karelischen Piroggen auch in Bäckereien und Supermärkten verkauft!

Die Piroggen kommen aus Ostfinnland und können auch mit Kartoffel- oder Karottenbrei gefüllt sein.

SAARISTOLAISLEIPÄ – SCHÄRENBROT

Ein schwarzer, süßer Brotlaib ist typisch für die Küstenregionen im Süden und die Åland Inseln. Der süße Geschmack kommt von Sirup und Malz. Das Brot schmeckt am besten 1-2 Tage nach dem Backen. Ausgezeichnet mit einigen Scheiben gebeiztem Lachs, etwas Dill und ein paar Tropfen frischem Zitronensaft.

RIESKA – UNGESÄUERTES BROT

„Rieska“ ist ein ungesäuertes, weiches und flaches Brot, das normalerweise aus Gerstemehl gebacken wird. Oft wird es warm und mit Butter serviert. „Rieska“ aus Gerste ist in Nord- und Nordwestfinnland eine lokale Spezialität. Die andere verbreitete Rieska-Variante wird aus Kartoffelbrei gemacht.

KORVAPUUSTI – ZIMTSCHNECKE

Es ist schwierig, dem Duft einer frischgebackenen Zimtschnecke zu widerstehen. Ein „Korvapuusti“ ist ein mit Zimt, Zucker und Butter gefülltes – oder eingerolltes – Hefestückchen. Zimtschnecken gehören im Finnland sowohl zum Alltag als auch zu festlichen Anlässen. Der finnische Name der Hefeschnecke, „Korvapuusti“, bedeutet ‚Ohrfeige‘.





EINE GUTE TASSE KAFFEE AUF DEM MARKTPLATZ

Eine Tasse Kaffee auf einem Marktplatz-Café ist für Finnen etwas Besonderes. Es ist ein Zeichen des Sommers.

Diese Cafés sind gewöhnlich in Zelten untergebracht. Bei Regen bieten sie Schutz, aber die meisten Leute sitzen lieber draußen.

Die Atmosphäre in diesen Markt-Cafés ist locker und entspannt. Jeder geht dort hin: Geschäftsleute in Anzügen, Arbeiter, Rentner, Studenten, Touristen, Eltern mit Kindern. Ein Schwätzchen mit dem Tischnachbarn sollte man sich nicht entgehen lassen.

Während der Sommerferien sind die Märkte sehr belebt. Beim Besuch eines Markt-Cafés in einer Kleinstadt sollte man auf jeden Fall die lokalen Spezialitäten kosten. Ein Hefestückchen oder ein Donut schmecken immer zum Kaffee.



FINNISH YOUR DINNER

Jeden Sommer sind die Finnen an einem festgelegten Tag eingeladen, unter freiem Himmel ein Dinner mit Freunden oder Fremden zu genießen.

Diese wunderbare Tradition nahm 2013 in Helsinki ihren Anfang. In der Innenstadt von Helsinki wurden lange Tische mit weißen Tischtüchern auf die Straße gestellt, um den Bürgern die Möglichkeit zu geben, gemeinsam unter freiem Himmel zu essen.

Die Veranstaltung war ein riesiger Erfolg und nun wird sie in ganz Finnland fortgesetzt. Jede Gruppe stellt ihren eigenen Tisch auf. Im Ausland wird das Event unter dem Namen "Finnish your dinner" veranstaltet.

"Finnish your dinner" wird von Yhteisma (Gemeindeland), einem kleinen Verein für Stadtkultur, organisiert.

RESTAURANTTAG

Eine finnische Innovation der Esskultur, der Restauranttag, wurde 2011 ins Leben gerufen. Fünf Jahre lang wurde der Restauranttag vier Mal pro Jahr gefeiert. Die Idee ist ganz einfach. An einem Restauranttag kann jeder an jedem beliebigen Ort ein Restaurant aufmachen. 2015 wurden solche Ein-Tages-Restaurants in 72 Ländern eröffnet.

Seit Mai 2016 ist jeder Tag Restauranttag und jederzeit können Pop-up-Restaurants aufgemacht sowie lokale Ess-Events organisiert werden: zu Hause, an einer Straßenecke, im Garten, in einem Park oder am Strand – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Das bedeutet, viel Spaß und Essen plus wunderbare, leckere Erinnerungen.



KREBSFESTE

Wenn die hellen Sommernächte langsam kürzer werden, ist es Zeit für Krebse. Das Ende des Sommers ist in Finnland Krebsfest-Saison.

Es gibt unzählige Zeremonien, die für Krebsfeste typisch sind.

Die Krebse werden mit Toast, Butter und Dill serviert. Die Gäste trinken Schnaps, Bier, Weißwein oder Wasser. Für das Aufschneiden des Krebspanzers wird ein spezielles Messer benötigt.

Passend zu den Krebsen ist Rot die dominierende Farbe der Tischdekoration.

Heitere Trinklieder gehören zu jedem Krebsfest.

Das Wichtigste aber ist, eine schöne Zeit mit Freunden und der Familie zu verbringen.



KLEINE, TRENDIGE BRAUEREIEN

Biertasting ist in Finnland mittlerweile enorm trendy. Bier ist nicht mehr einfach nur Bier. Mit der raschen Ausbreitung kleiner lokaler Brauereien in den letzten zehn Jahren sind neue Geschmacksrichtungen und Marken entstanden.

Die Ruosniemi Brauerei im westfinnischen Pori ist eine dieser interessanten lokalen Brauereien. Ihr Bier „Musta Lomitaja“ (zu deutsch „Schwarze Urlaubsvertretung“) wurde 2017 als weltweit bestes Rauchbier prämiert.

Viele kleine Brauereien organisieren Führungen und Verkostungen. Es ist eine schöne Art, das Bierbrauen kennen zu lernen und vielleicht ein neues Lieblingsbier zu finden.



Hätten Sie's gewusst?

Kann Brot zu hell und Kaffee zu dunkel sein? Auf jeden Fall, meinen viele Finnen das, wenn sie ins Ausland reisen. Dunkles Brot gehört zu jenen Dingen, die Finnen im Ausland am meisten vermissen. Ein Roggenbrot im Koffer hilft dann ebenso wie etwas hellgerösteter Kaffee.

Es ist auch keine schlechte Idee, etwas salzige Lakritze mitzunehmen, denn in vielen Ländern ist diese ausgefallene Süßigkeit völlig unbekannt.

Für die hierin geäußerten Meinungen sind ausschließlich ihre jeweiligen Autoren verantwortlich.

E-mail: vie-50@formin.fi

Zur freien Verwendung unter Angabe der Quelle.

**SUOMI
FINNLAND**

