

EL SABOR DE FINLANDIA

Natural, puro y divertido



Los placeres culinarios de Finlandia

Auténtica, pura, deliciosa e innovadora, así es la comida finlandesa de hoy. Aquí, en el norte, no se nos da bien presumir sobre lo nuestro, pero estamos verdaderamente orgullosos de nuestra comida.

Las materias primas finlandesas crecen en las tierras y las aguas más limpias del mundo, y hay estudios que demuestran que la calidad de nuestro aire es la mejor. La producción de los alimentos se lleva a cabo bajo la supervisión más estricta, y a menudo es posible saber de qué granjas vienen los ingredientes.

Como estamos interesados en los alimentos de moda, adoptamos las nuevas tendencias en nuestros platos. Al mismo tiempo, apreciamos la simplicidad y la pureza de los sabores. Comer de manera ecológica y responsable es una cuestión evidente que impulsa las innovaciones alimentarias. En Finlandia, las tiendas de comestibles venden productos de alimentación locales, y muchos habitantes de la ciudad son partidarios de cultivar verduras en sus propios balcones.

Desde 1948, todas las escuelas de Finlandia proporcionan un almuerzo gratis. A los niños y a los jóvenes se les ofrece comida sana y la posibilidad de aprender a comer juntos. La asignatura de economía doméstica forma parte del programa educativo en las escuelas y es la única que se enseña a través del sentido del gusto. También son muchos los jóvenes finlandeses aficionados a cocinar con sus amigos.

Los ingredientes auténticos finlandeses se combinan en sabores únicos en las panaderías, las cervecerías artesanales, las queserías y las fábricas de helado de todo el país. Numerosos eventos, festivales y mercados culinarios reúnen a la gente para disfrutar de la comida y la bebida, a menudo acompañada de música y arte. ¡La mesa finlandesa está servida! ¡Que aproveche!

Contenido

- 04 Natural, puro y divertido
- 10 Las cuatro estaciones
- 24 Innovaciones culinarias finlandesas
- 30 Comida y Sociedad

Ministerio de Asuntos exteriores de Finlandia, 2018.
Texto: Otavamedia OMA, Päivi Brink, Anneli Frantti, Marjo Linnasalmi, Marina Ahlberg, Kimmo Ollila
Producción: Otavamedia OMA
Diseño y maquetación: Otavamedia OMA, Päivi Rucker
Fotografía: Finland Image Bank, Business Finland, Otavamedia, Kimmo Ollila



*Pura y
deliciosa.
¡Disfrútala!*



¿Cómo es la cultura culinaria finlandesa...

«La comida finlandesa es única, pero a la vez está influenciada por otras culturas y las modas internacionales. Incluso hay diferencias regionales dentro Finlandia, especialmente entre el este y el oeste. En la parte este del país, la cocina hecha al horno, como los estofados y las empanadas, es más común que en el oeste», dice **Mari Niva**, catedrática de Cultura Alimentaria de la Universidad de Helsinki.

La tradición finlandesa es similar a la de los demás países nórdicos.

«En los países nórdicos la temporada de cultivo es breve y estamos acostumbrados a comer productos de temporada, o aquellos que perduran y aguantan el invierno. Así que esperamos con ilusión lo que cada estación nos trae: fresas y patatas nuevas en junio, y setas, arándanos y arándanos rojos en otoño. Incluso ahora, tendemos a apreciar los alimentos de temporada».

Durante décadas los finlandeses han optado en su cocina por los productos lácteos, las patatas y los cereales.

«Aquí las tiendas tienen una sorprendente selección de diferentes productos lácteos, especialmente los que son fermentados y ácidos, que se usan a menudo en nuestra cocina. El pan de centeno, la avena, una variedad de pescados y tubérculos, como la patata y la zanahoria, forman parte de la dieta diaria. Nos gusta juntarlo todo en el mismo plato: en una mitad servimos la ensalada o las verduras, y en la otra mitad las patatas y demás alimentos básicos: carne o pescado. El almuerzo caliente y gratuito de las escuelas y los comedores de las empresas ha influido en la opinión pública sobre lo que es la comida sana», dice Mari Niva.

...Y HACIA DÓNDE SE DIRIGE?

Los finlandeses también van a tener que replantearse lo que comen, debido al cambio climático.

«Muchos están dispuestos a reducir la cantidad de carne de su dieta, aunque, en realidad, el consumo ha ido incrementando de manera gradual. Hay algunas innovaciones,

como *Pulled Oats*, hecho de avena y que se puede usar como sustituto de la carne picada. Esta clase de productos ayudan durante la transición hacia una dieta con menos carne».

El objetivo de la UE es reducir a la mitad el desperdicio de alimentos en sus estados miembros para el 2030, comparado con los niveles de 2015.

«El desperdicio debería estar controlado en cada paso de la cadena de producción y servicio alimentarios. Los restaurantes y las tiendas de cero residuos son un paso en la dirección correcta».

La tecnología se percibe ahora como un medio de producción de alimentos más sanos y una de las soluciones para combatir el cambio climático.

«A los finlandeses les entusiasman las nuevas tecnologías e innovaciones, y la moda de los alimentos funcionales disfruta de mucho aprecio. Posiblemente, las innovaciones alimentarias del futuro estarán basadas tanto en el desarrollo tecnológico como en la apreciación de los alimentos sanos, éticos y respetuosos con el medio ambiente», concluye la catedrática.

¿Y LA CULTURA ALIMENTARIA COTIDIANA?

«En Finlandia, la comida siempre ha sido una forma concreta de mostrar afecto y reunir a la gente. Se podría decir que aquí la comida es una demostración cotidiana de cariño», dice **Bettina**

Lindfors, directora ejecutiva de la Fundación ELO para la Promoción de la Cultura Alimentaria Finlandesa.

Lo que comemos, y por qué lo comemos, dice algo sobre la naturaleza, la sociedad, la historia, la identidad y la cultura de Finlandia. La gente se reúne en hogares, escuelas y lugares de trabajo alrededor de la comida.

«Recuerdo, por ejemplo, un proyecto llamado “Comamos juntos” durante las celebraciones del Centenario de la Independencia de Finlandia, en 2017. Cientos de organizaciones de todo el país participaron y organizaron miles de eventos en los que participaron miles de personas. Se instalaron mesas en estaciones de trenes, en calles, patios de vecinos y parques nacionales. Hubo otras experiencias, como la de hacer una pausa para el café en toda la nación, el día de la tarta de arándanos y un récord mundial de avena orgánica. Los eventos llamados “Cena bajo el cielo” agotaron sus entradas, reuniendo a miles de personas en diferentes ciudades. Al picnic del verano de Hyvinkää asistieron unos 4000 visitantes».

«A los finlandeses les encanta experimentar y tienen curiosidad por crear nuevas formas de reunirse en torno a la comida. En la actualidad, la gente anhela algo que dé sentido y suponga alternativas a sus fragmentados y ajetreados estilos de vida, una conexión real con otras personas fuera de las redes sociales. Y una mesa puesta ofrece justo eso», dice Lindfors.

LA SEGURIDAD ALIMENTARIA ES UNA PRIORIDAD

Tanto el aire, como la tierra y el agua dulce de Finlandia son comparativamente limpios. Como en el norte los inviernos son largos, se necesitan menos pesticidas que en zonas más templadas. El clima frío también es un factor que contribuye a que el uso de antibióticos en la producción de los alimentos sea menor que la media europea.

Una cualidad fundamental de la producción alimentaria finlandesa es la seguridad y la transparencia de su origen. La supervisión externa de la producción de los alimentos es eficiente a lo largo de toda la cadena, desde las granjas hasta los comercios y restaurantes. A todos los empleados del sector alimentario se les requiere el llamado “pasaporte de higiene” para demostrar sus conocimientos. Por ejemplo, la salmonelosis se da raramente en Finlandia debido a los análisis y la supervisión constante de los productos.

www.ruokavirasto.fi/en



Los tubérculos, los cereales y los frutos del bosque son importantes en la dieta nórdica.



Curiosidades

EL DERECHO DE TODO HOMBRE

Los bosques finlandeses están repletos de alimentos sanos, y lo mejor de todo es que están a disposición de todo el mundo. De acuerdo con el derecho de acceso común, o “derecho de todo hombre”, cualquier persona puede recolectar bayas y setas en un terreno, independientemente de quién sea el dueño, ya que no se requiere un permiso. Las bayas silvestres del Ártico como el arándano, la frambuesa, la mora de los pantanos o el arándano rojo aportan diversos beneficios para la salud, ya que, entre otras cosas, fortalecen el sistema inmunitario. ¡Incluso los arándanos silvestres son considerados un superalimento!

El otoño es la estación de la recolección de setas. El rebozuelo dorado, el rebozuelo atrompetado y los boletos son una fuente de vitamina B.

El derecho de acceso común también permite recolectar flores y acampar. La pesca también está incluida, pero se requiere un permiso, con la excepción de la pesca a carrete con anzuelo y sedal.

PESCADO DE LAGOS LIMPIOS

A muchos finlandeses les encanta pasar las vacaciones de verano en sus cabañas junto a cualquiera de los miles de lagos azules, que ofrecen una oportunidad maravillosa para ir de pesca, nadar o navegar.

Los peces de lago, como la perca, el corégono y el rutilo son fuentes de proteínas, vitamina D, ácidos grasos y calcio. El pescado forma parte de los menús de los mejores restaurantes y de las barbacoas al aire libre.

La pesca no es solamente un pasatiempo de verano. En invierno también se puede pescar en el hielo, aunque primero hay que hacer un agujero en la superficie helada del mar o del lago.

El segundo lago más grande de Finlandia, el Päijänne, es una fuente de agua potable para los habitantes de Helsinki.

LOOP SE DECANTA POR LAS ALTERNATIVAS SOSTENIBLES

La idea de fondo del restaurante Loop de Lapinlahti, en Helsinki, es increíble. Loop utiliza en su cocina ingredientes a punto de caducar, procedentes de las tiendas de comestibles. El menú cambia todos los días.

El desperdicio de alimentos es un problema ecológico importante, y Loop está siendo pionero en demostrar que reducir el despilfarro es posible.

Además, el restaurante presta ayuda a inmigrantes sin empleo y a personas que llevan mucho tiempo en el paro, ofreciéndoles un trabajo.

Merece la pena pararse a contemplar el entorno de Loop. El restaurante está ubicado en un precioso edificio del siglo XIX que antiguamente fue sanatorio mental, y está rodeado por un bonito parque, al borde de una bahía.

La avena es un superalimento finlandés que tiene numerosos beneficios para la salud. Su fibra ayuda a la digestión y equilibra el nivel de azúcar en la sangre. El betaglucano se encuentra en abundancia en la avena y tiene propiedades que reducen el colesterol.

Overnight oats – un desayuno finlandés sencillísimo que se prepara durante la noche.

- 53 gr de copos de avena
- 118 ml de leche de avena (sin azúcar)
- 2-3 cucharadas de compota de manzana (azucarada)
- ½ cucharadita de canela
- 1 pizca de sal

Guarnición:

- 30 gr de arándanos
- Miel (opcional)

Mezcla todos los ingredientes en un tarro o recipiente que se pueda cerrar y déjalo en el frigorífico durante toda la noche, o como mínimo durante 5 horas.

Remueve la mezcla, decórala con la guarnición, y añádele un toque dulce con la miel.



Finlandia cuenta cada vez más con los alimentos locales y estacionales

En Finlandia todavía podemos disfrutar de las cuatro estaciones, cada una con sus respectivas características, las cuales se reflejan en nuestros ingredientes de temporada y en la comida. Los períodos de cosecha son cortos y hacen que las bayas y las verduras sean especialmente sabrosas.

Los finlandeses siempre han sabido cómo hacer uso de los productos puros y naturales del mar, de los lagos y de los bosques. Las plantas de cultivo han aportado variedad a nuestra dieta. El pescado, las setas y las bayas se preparan en conserva para disfrutarlos durante el invierno.

Las verduras de temporada y el pescado son el pilar de la tradición culinaria finlandesa, y en las recetas tradicionales se usan grandes cantidades de tubérculos y otras verduras.

Nuestra cultura culinaria tiene influencias tanto de oriente como de occidente, influencias que a lo largo del tiempo se han ido fusionando con la tradición local. La globalización y los viajes siguen contribuyendo a la llegada de nuevos aires que enriquecen la cultura culinaria finlandesa.

Si nos fijamos en la moda alimenticia, la ética y la procedencia local de los alimentos son dos cosas que para los finlandeses tienen tanta importancia como la procedencia del pescado —de agua dulce y cristalina—, las setas, las bayas, los cereales o las verduras de temporada. Tanto

los beneficios para la salud y los orígenes de los alimentos como las historias que hay detrás de cada producto, son cada vez más importantes. Nuestras elecciones alimenticias son cruciales, ya que producen un efecto en el medio ambiente y en nuestro propio bienestar. Más que nunca, el objetivo es consumir alimentos de una manera moderada y reducir su derroche.

El pan es muy importante para los finlandeses, que lo prefieren recién horneado en la panadería de su barrio y elaborado con harina local. El alimento que más echan de menos los finlandeses que residen en el extranjero es el pan de centeno recién hecho.

Finlandia es famosa por sus innovaciones alimentarias de éxito, las cuales, además, consumimos con entusiasmo. Sin ir más lejos, los alimentos desarrollados a partir de la avena y las habas han venido a satisfacer la necesidad de los consumidores de una fuente sostenible de proteína que sustituya a la carne.

La naturaleza de Finlandia está llena de ingredientes puros y limpios que podemos recolectar y que nos inspiran durante todo el año.

Kimmo Ollila

Bloguero gastronómico y líder de opinión
Helsinki

Primavera

El periodo de crecimiento

El ciclo de la luz en el norte es conocido por sus largos días en verano y sus cortos días en invierno. Los largos y luminosos días del verano aceleran el crecimiento de las plantas, proporcionándoles a las bayas y a las verduras sus sabores típicos, de más intensidad que en el sur. La gran diferencia entre las temperaturas diurnas y las de la noche también afecta a la riqueza de los aromas. Las hierbas aromáticas adquieren sabor y las bayas absorben muchos nutrientes.

Algunos cereales tienen la capacidad de hibernar bajo el hielo. El centeno que ha hibernado bajo la tierra congelada tiene un sabor más genuino y fuerte. El frío invierno también reduce la incidencia de las enfermedades y de las plagas de los vegetales.

En la parte meridional de Finlandia, el período de crecimiento comienza en primavera, a finales de abril. En la parte septentrional del país, la temporada de crecimiento comienza un mes después, una vez que la nieve se ha derretido. En el sur de Finlandia, la temporada de crecimiento dura 6 meses, mientras que en el norte de Finlandia el periodo es de entre 3 y 4 meses.

Tras el invierno, la primavera regresa con su verdor. Los cereales germinan y los brotes comienzan a apuntar en los sembrados. La primavera es el momento perfecto para aprovechar las verduras y los primeros brotes silvestres, los cuales tienen un aroma fuerte y fresco, y son una fuente excelente y natural de vitaminas y minerales. Las hierbas silvestres son ecológicas y sostenibles, abundan en la naturaleza y además sabes lo que comes.

De acuerdo con el llamado derecho de acceso común, puedes recolectar libremente bayas, setas y plantas silvestres comestibles. La ortiga es la más conocida y seguramente la planta silvestre más usada como comestible en Finlandia. Las puntas de los brotes tiernos y las hojas son las mejores partes, y las ortigas podadas siguen produciendo hojas nuevas. Se trata de un verdadero superalimento, porque contiene hierro, calcio en abundancia y es rica en vitaminas.

En Finlandia siempre se necesita el permiso del dueño del terreno para recolectar los brotes tiernos de los abetos, que también son comestibles. Están deliciosos y tienen propiedades curati-



Entre las festividades de primavera en Finlandia está la del Primero de Mayo, o *Vappu*, que además de ser el día de los trabajadores y de los estudiantes universitarios, es también el comienzo de la primavera. Tradicionalmente los finlandeses beben *sima* (hidromiel) y comen berlinesas y unos pasteles muy curiosos llamados *tippaleipä*.

vas. Su sabor es ácido, parecido al del limón, y tiene un toque similar a la menta. Se pueden usar, por ejemplo, en ensaladas, bebidas, siropes o mermelada, y son especialmente ricos en vitamina C y aceites esenciales.



Tortitas de ortigas

- 2 huevos
- 500 ml de leche
- 250 ml de harina de trigo
- 200 ml de ortigas hervidas y picadas o 75 ml de ortigas secas
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharada de aceite
- Mantequilla o aceite para freír

Bate los huevos ligeramente y añade la mitad de la leche y la harina. Añade el resto de la leche, las ortigas, la sal y el aceite. Deja que la mezcla repose durante 30 minutos.

En una sartén caliente, fríe las tortitas del tamaño que prefieras.

Consejo: Si pones la mezcla en una botella de plástico vacía, te será más fácil mezclar y echar la cantidad que desees en la sartén. La botella también sirve para llevártela de excursión.

Sirope de brotes de abeto al sol

- brotes de abeto
- azúcar orgánico
- 1 tarro transparente

Rellena un tarro hasta la mitad de brotes de abeto, apretando para que queden compactos. Añade la misma cantidad de azúcar (vale cualquier tipo). Usa un plato pequeño como tapa y pon el tarro en un lugar soleado, por ejemplo en el alféizar de la ventana.

El sol calentará el tarro y derretirá el azúcar, que se mezclará con los brotes de abeto, absorbiendo los sabores y los aromas.

Cuando el azúcar se haya derretido, cuela el sirope, ponlo en un recipiente hermético y guárdalo en un lugar fresco. De este modo el sirope de brotes de abeto se mantiene en buen estado hasta dos años.

Las tortitas de ortigas son un placer veraniego que combina perfectamente con el sirope de brotes de abeto.

Verano

El tiempo de comer al aire libre

El verano finlandés suele traer una buena mezcla de sol y lluvia, y también temperaturas cálidas y frescas, por lo menos desde el punto de vista del periodo de crecimiento. Puede que los veraneantes se quejen de que no hay suficientes días calurosos, pero al menos hay bastante luz, incluso más que en el resto del continente europeo.

Las plantas crecen cuando el clima no es muy frío o caluroso y hay lluvia suficiente.

Los finlandeses se reúnen para disfrutar de la comida, especialmente durante el verano, época en la que cocinan mucho a la barbacoa y usan ingredientes finlandeses frescos de temporada. Las mesas se ponen normalmente al aire libre, en los patios, balcones o terrazas de los hogares, o en las casas de vacaciones y en las cabañas, lugares característicos tratándose Finlandia, donde la mayoría de la población puede disfrutarlos. Los restaurantes también abren sus terrazas y las cafeterías están llenas de gente encantada de poder disfrutar del verano.



En el solsticio de verano celebramos el sol de medianoche, ponemos la mesa al aire libre y disfrutamos de una buena cena rodeados del verdor de la naturaleza. También es el momento de probar las primeras fresas.

Patatas nuevas

- 1 kg de patatas nuevas
- agua
- sal gorda
- unos tallos frescos de eneldo y eneldo fresco picado

Lava bien las patatas nuevas. Ponlas en un bol de agua fría. Hierva agua en una olla y añade sal (1 cucharada de sal por cada litro de agua). Añádele las patatas y comprueba que las cubre. Añade los tallos de eneldo.

Deja que las patatas hiervan a fuego lento. Comprueba que están blandas con un palillo de dientes o con un tenedor pequeño. Escurre las patatas y cúbreles con papel de cocina o un paño limpio, para absorber el exceso de humedad. Pon la tapa a la olla.

Al poco tiempo, quita el papel o el paño y espolvorea las patatas con el eneldo fresco. Servir inmediatamente.

Nata agria rápida

- 1 tarro (200 gr) de *kermaviili* finlandesa o nata agria
- hierbas frescas, p. ej. eneldo, albahaca, tomillo o estragón
- 2 cucharadas de zumo de limón
- pimienta molida
- sal

Mezcla todos los ingredientes para la salsa a tu gusto. Deja que espese en un lugar fresco durante una media hora antes de servir.

Pescado de lago y verduras de verano en papillote

- 600 gr de lucioperca, perca, lucio u otro pescado de lago. Unos 150 gr por persona.
- mantequilla
- 1 cebolla grande en rodajas
- 2-3 zanahorias
- 1 calabacín pequeño
- 1 puerro
- 1 brócoli pequeño
- Hierbas aromáticas frescas, como tomillo o eneldo
- pimienta molida
- sal
- papel de aluminio

Corta la zanahoria en juliana, cuécela durante 5 minutos y cuélala. Lava y corta el puerro en juliana. Corta en rodajas la cebolla y el calabacín. Lava el brócoli y córtalo en trozos pequeños.

Corta un trozo de papel de aluminio y pon algo de verdura en el centro. Añade unas pequeñas nueces de mantequilla, una pizca de sal, pimienta y hierbas.

Pon el filete de pescado sobre las verduras, una pizca de sal, pimienta y hierbas. Cierra el papel de aluminio en forma de paquete.

Asar a la plancha entre 15 y 20 minutos.



La dieta finlandesa de verano es sencilla y sabrosa. El pescado fresco de los lagos y las verduras suelen hacerse a la parrilla. Las deliciosas patatas nuevas son parte indispensable de las comidas, cocidas con eneldo y aderezadas con una nuez de mantequilla. El arenque encurtido es su acompañamiento perfecto.

El pescado de nuestros miles de lagos te hará la boca agua. El mar Báltico es también fuente de muchas variedades de pescado. La licencia se obtiene con facilidad por internet, para que quien lo desee tenga acceso al pescado fresco. En la mayoría de las cabañas finlandesas hay un equipo de pesca, y si eres afortunado podrás disfrutar del placer de preparar y comer un buen pescado fresco. Además de a la parrilla, otras formas populares de cocinarlo son ahumándolo, directamente, o sobre una tabla de madera.

En cuanto dos finlandeses se juntan, suelen hacer café, acompañado de algo dulce. Los momentos más deliciosos del verano transcurren

tomando café en las cafeterías, en los mercados, en los jardines o de excursión por el bosque. Nuestra costumbre es tomarnos un café allí dónde vayamos, y los bonitos días de verano son la ocasión perfecta para disfrutarlo al aire libre y en buena compañía.

Los finlandeses somos los mayores consumidores de café del mundo. En la nueva cultura de Finlandia, se está equiparando cada vez más con otros tuestes más oscuros. El número de tostadoras artesanales es cada vez mayor, y el saber hacer cafetero de los finlandeses está reconocido internacionalmente.

En Finlandia hay bayas silvestres durante todo el verano. Las fresas son las primeras en madurar, en junio, y desde julio empieza la temporada de los arándanos, las frambuesas y las grosellas. El arándano rojo se recoge más tarde, en otoño. Tradicionalmente muchas bayas se conservan para el invierno en forma de zumo, mermelada, o congelándolas enteras.



EL AGUA PURA DE FINLANDIA

El agua limpia es fuente de orgullo para los finlandeses. En casi todas las partes de Finlandia hay acuíferos subterráneos, cuya agua se utiliza en los hogares y en las redes de abastecimiento, y normalmente puede consumirse sin ningún tipo de tratamiento.

Otra fuente de agua potable son los lagos, de los cuales Finlandia tiene más de 188 000. El agua se purifica antes de usarla en hogares y restaurantes.

Bizcocho de bayas y manzana horneado y servido en la misma bandeja

24 piezas

- 300 ml de nata para montar
- 175 gr de mantequilla
- 3 huevos
- 250 ml de azúcar
- 500 gr de harina de trigo
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 3-4 manzanas medianas, bastante ácidas
- 2 cucharaditas de zumo de limón
- 300 gr de frambuesas y bayas silvestres (frescas, o congeladas y descongeladas)
- azúcar glas
- mantequilla o aceite vegetal para engrasar la bandeja

Cubre una bandeja de 32 x 22 cm con papel de horno untado con un poco de aceite. Precalienta el horno a 180 °C.

Calienta la nata y la mantequilla en un cazo, sin dejar que hierva. Deja que la mezcla se enfríe un poco.

Pela las manzanas y córtalas en rodajas finas. Añade un poco de limón para evitar que se oxiden.

Bate los huevos y el azúcar durante unos cinco minutos, hasta que la mezcla esté cremosa y tenga un color amarillo pálido. Añade la mezcla de la nata y la mantequilla a la mezcla del huevo y el azúcar. En otro bol, pon la harina y la levadura en polvo. Cuela la mezcla de la harina y añádela a la del huevo. Mézclalo todo hasta que se convierta en una masa homogénea.

Añade el extracto de vainilla, las rodajas de manzana y las bayas. Pon la mezcla en la bandeja y hornea en la parte baja del horno durante 40-50 minutos, o hasta que el palillo que uses para pincharlo salga limpio.

Deja que la bandeja se enfríe completamente y espolvorea con azúcar glas. Córtalo en cuadrados.

Consejo: Puedes usar cualquier tipo de baya o cualquier mezcla de bayas que te guste, frescas o congeladas.

Otoño

Tiempo de cosecha

Durante el verano la luz nórdica, el aire puro y el agua dan lugar a maravillosas materias primas para los alimentos. La limpia tierra finlandesa produce una cosecha de otoño abundante. Comparada con el resto del mundo, la tierra también está limpia de metales pesados. El invierno acaba con las plagas y las malas hierbas.

El breve tiempo de cosecha solamente dura unas semanas, en agosto y septiembre, y termina con la llegada del invierno. Durante ese tiempo, los cereales se trillan, los tubérculos se recolectan, y las setas y las bayas otoñales se recogen en los bosques. Los tubérculos siempre han sido uno de los alimentos esenciales de la cultura culinaria finlandesa y se cultivan junto con los cereales. La carne se consumía antes en menor cantidad, y la dieta consistía principalmente en coles, legumbres, cereales y tubérculos, que eran fáciles de conservar para alimentarse en invierno.

La conciencia, cada vez mayor, de que somos responsables de lo que comemos, ha hecho que los finlandeses aprecien más lo que se produce de manera local. El objetivo es que el

transporte de la cadena de alimentos sea breve y que estos lleguen por las rutas más cortas desde los bosques, lagos, mares, campos, establos y huertos, hasta las cocinas y los platos de los consumidores.

Los estudios estiman que para dentro de 20 años, los consumidores finlandeses habrán cambiado a una dieta diaria más vegetariana. Actualmente, se están intentando desarrollar diferentes métodos de producción de alimentos para desacelerar el cambio climático.

Los sibaritas se dan el gusto en otoño. Las tardes oscurecen más rápido y el tiempo refresca según se acerca el invierno. En las cocinas se puede oír el burbujeo de las sopas, los guisos y los apetitosos estofados.

Los tubérculos asados son una manera sencilla y rápida de disfrutar de la cosecha de temporada. Puedes variar dependiendo de tus gustos y de lo que haya disponible en el momento, y obtener nuevos sabores marinándolos, por ejemplo, con vinagre balsámico y hierbas aromáticas. Los tubérculos asados pueden acompañar los platos otoñales servidos con carne o pescado. El plato se

culmina con una salsa deliciosa de setas.

El pescado siempre ha formado parte de la cultura culinaria finlandesa y la pesca es un sustento importante en las zonas del interior ricas en agua, en la costa y en el archipiélago.

La trucha o salmón arcoiris es el pescado de piscifactoría más importante en Finlandia y el más popular a la hora de cocinar. El pescado de piscifactoría de Finlandia es muy limpio y contiene abundantes ácidos grasos y vitaminas esenciales, beneficiosos para el ser humano. El salmón arcoiris es también una buena fuente de vitamina D para los finlandeses cuando la luz solar es escasa.

Se puede consumir de muchas maneras y se vende fresco o cocinado, por ejemplo ahumado en caliente o frío, o marinado (curado a la sal). Los platos más populares son el gratinado de salmón arcoiris y la sopa de salmón, que se puede hacer con tubérculos.

Tubérculos asados a la miel

- 5 zanahorias
- 5 patatas pequeñas
- 5 remolachas medianas
- 1-2 chirivías
- 1 apio nabo
- 1 colinabo
- 4 cebollas pequeñas
- aceite vegetal
- romero y otras hierbas aromáticas
- miel líquida
- sal
- pimienta molida

Precalentar el horno a 200 °C.

Lava bien todos los tubérculos. Trocea las patatas y las zanahorias con la piel. Pela y trocea las remolachas, las chirivías, el apio nabo y el colinabo. Trocea la cebolla.

Esparce la mezcla de verduras en una bandeja de horno grande. Añade una cantidad generosa de aceite y de miel. Incorpora el romero, la sal y la pimienta.

Ásalas en el horno durante 30-40 minutos, hasta que las verduras estén tiernas, pero al dente.



UN CUARTO DE LA SEMILLA DE ALCARAVEA CONSUMIDA EN EL MUNDO VIENE DE FINLANDIA

La excepcional luz de Finlandia ayuda a producir una alcaravea de gran sabor, de ahí que esté tan solicitada en todo el mundo. La alcaravea se utiliza como especia y su aceite sirve como materia prima en las industrias cosmética y farmacéutica.

En Finlandia se utiliza como aderezo en los productos de panadería y en una amplia variedad de mezclas de especias, o en marinados. En Escandinavia, la alcaravea se utiliza para aromatizar algunos aguardientes. Los alemanes condimentan las salchichas y el *chucrut* con alcaravea, y la cocina india sería muy diferente sin ella.

Finlandia produce más de un cuarto de la alcaravea del mundo (28%). En total se cultiva en unas 1500 granjas, lo que supone unas 20 000 hectáreas de terreno cultivable. En los mejores años se producen hasta 2000 kg por hectárea.

Muchos aficionados a las hierbas aromáticas no solo usan la semilla de la planta, sino también las flores, las hojas y los brotes tiernos, para aderezar las ensaladas o las sopas, por ejemplo.



LOS ALIMENTOS ORGÁNICOS MÁS POPULARES

En Finlandia es fácil encontrar alimentos producidos de manera orgánica. A la hora de hacer la compra, los consumidores finlandeses aprecian los alimentos limpios, sin aditivos y sin pesticidas. El sabor, la salud y el respeto al medio ambiente suelen ser los motivos habituales por los que prefieren los alimentos orgánicos.

«Los finlandeses dan gran valor a los ingredientes locales, simples y puros, y aprecian sus sabores genuinos. Tradicionalmente, las especias se limitaban a la sal y la pimienta, y a alguna que otra hierba aromática. Los encurtidos, especialmente la remolacha o el pepino en vinagre, se sirven a menudo como acompañamiento».

– Mari Niva, catedrática de Cultura Alimentaria, Universidad de Helsinki.



Sopa de salmón con nata

- 400 gr de salmón arcoíris (trucha asalmonada)
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 l de caldo de pescado o de verdura, caliente
- 4 patatas
- 2 zanahorias
- 1 trozo de chirivía
- 1 trozo pequeño de apio nabo
- 1 cebolla
- 2 hojas de laurel
- 6 granos de pimienta de Jamaica
- 4 granos de pimienta blanca
- 100-150 ml de nata
- eneldo fresco picado
- (sal)

Pela los tubérculos y córtalos en dados. Pela la cebolla, córtala por la mitad y pícala.

Derrite la mantequilla en una olla y sofríe los tubérculos y la cebolla durante unos 5 minutos. Añade el caldo de pescado y las especias a la olla y deja que cueza durante 15 minutos, hasta que las verduras estén blandas, pero al dente.

Corta el pescado en dados.

Añade el pescado, la nata y el eneldo picado a la sopa, removiendo con cuidado. Deja que se caliente a fuego lento con la tapadera puesta entre 5 y 8 minutos, vigilando que no hierva. Pruébala y añádele sal si es necesario.

Sirve inmediatamente con pan de centeno y mantequilla. Puedes decorarla con eneldo picado.

Consejo: La sopa puede hacerse sin nata, reemplazando la mantequilla por aceite.

Invierno

Comida de invierno para viajeros

El invierno finlandés ofrece a los viajeros la oportunidad de disfrutar de experiencias maravillosas en la naturaleza. En el norte de Finlandia el paisaje se cubre de nieve desde noviembre o diciembre. Los lagos y el mar se hielan y el aire es frío y vigorizante. Incluso con oscuridad y hielo, hay muchas actividades que invitan a salir al aire libre, como el esquí y el *snowboard*, el senderismo en plena naturaleza, el patinaje sobre hielo, o deslizarse en trineo, ¡lo que más te apetezca!

Mientras tanto, en las cocinas de los hogares y en los restaurantes las experiencias culinarias

van tomando forma a fuego lento: los guisos, las sopas, los asados y los *blinis* —al comienzo del año—, y muchas exquisiteces dulces de temporada. El *glögi* es un tipo de vino especiado, la bebida caliente favorita de la Navidad.

En enero es el momento de comer *lota*, un pescado de agua dulce parecido al bacalao. Durante la semana blanca, al comienzo de la primavera, se disfruta de los *laskiaispulla*, unos bollos de harina de trigo aderezados con cardamomo, que se rellenan de mermelada o pasta de almendras cubierta de nata montada. Aunque la caza sea más bien una afición en Finlandia, hoy

en día sigue siendo importante para mantener el equilibrio del ecosistema.

La carne de caza mayor es un alimento sostenible y natural. En Finlandia se producen 10 millones de kilos de carne de caza natural, y en Laponia los rebaños de renos son una fuente de sustento importante. El guiso más tradicional consiste en un estofado que se prepara con trozos de carne de caza congelada y sencillamente condimentada con bayas de enebro.

en el horno a 200°C durante 30 minutos y luego baja la temperatura a 160°C. Deja que cueza entre 60 y 90 minutos, hasta que la carne esté tierna. Añade agua caliente durante la cocción si el guiso se ve seco.

Mezcla el agua y la harina de maíz y échalo en el guiso. Añade el queso *leipäjuusto* en dados por encima y tapa la olla durante 5 minutos.

Sirve con puré de patata Puikula y salsa de arándano rojo.

Consejo: si usas paleta de res, el tiempo de cocción será entre 1 y 2 horas más.

Estofado de ciervo de Laponia (6-8 comensales)

- unos 900 gr de carne de ciervo o alce
- 150 gr de beicon o 3 cucharadas de mantequilla
- 2 cebollas
- 2 zanahorias
- 500 ml de cerveza negra
- 1 l de caldo de carne de caza o de res
- 2 hojas de laurel
- 2 ramitas de romero
- 8 bayas de enebro enteras
- 5 granos de pimienta de Jamaica
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharaditas de harina de maíz
- 2 cucharaditas de agua
- 300-400 gr de queso lapón, o *leipäjuusto*, cortado en cubos.

Si no lo encuentras, el queso es opcional.

Precalentar el horno a 200 °C.

Pela y pica la cebolla. Lava bien las zanahorias y trocéalas. Corta la carne en trozos pequeños.

Corta el beicon en lonchas y fríelo en una sartén con la cebolla y la zanahoria, hasta que la cebolla esté transparente. Saca de la sartén los ingredientes y ponlos en una olla, dejando la grasa del beicon.

En dos tandas, sella la carne en la misma sartén y luego ponla en la olla.

Echa unos 200 ml de cerveza en la sartén y deja que cueza, raspando con la rasera hasta soltar todos los trozos pegados. Echa la salsa en la olla.

Añade las especias, el resto de la cerveza y el caldo de carne en la olla. Calienta el guiso hasta que hierva, cierra la olla con la tapadera, métela

Puré de patatas Puikula

- 1 kg de patatas Puikula de Laponia
- 1 cucharadita de sal
- agua
- 50 gr de mantequilla
- 100 ml de leche caliente
- sal

Lava bien las patatas Puikula, pero no las peles. Cuécelas en agua salada hasta que estén blandas.

Escurre el agua de la olla y machaca las patatas dentro de esta, hasta que se forme un puré de textura grumosa. No lo remuevas mucho para evitar que se vuelva pegajoso.

Consejo: Si quieres puedes pelar las patatas antes de cocerlas.



Las proteínas vegetales hechas de materias primas finlandesas de calidad son innovaciones culinarias dignas de tener en cuenta. Por ejemplo, Pulled Oats es un producto hecho de avena, proteína de guisantes y proteína de habas, que sirve para reemplazar la carne.

Innovaciones con buen sabor

El primer producto alimentario funcional finlandés que conquistó el mundo fue el xilitol, un edulcorante que no provoca caries. Le siguieron productos beneficiosos para el estómago, los niveles de colesterol y la tensión arterial. Sin embargo, hoy en día muchas innovaciones tienen como objetivo ayudar al consumidor a reducir el consumo de carne.

«Creo que ahora mismo las innovaciones alimentarias finlandesas más interesantes son las proteínas vegetales hechas a partir de materias primas de calidad, que están cuestionando el lugar que ocupan las proteínas animales en nuestra dieta. Puedes usarlas del mismo modo que usas la carne y la leche. Son una fuente saludable de proteínas, respetuosa con el medio ambiente y de buen sabor», dice **Janina Granholm**.

Ella es experta en alimentos sostenibles y especialista en sostenibilidad de la consultora de estrategias Hopiasepät, situada en Helsinki. Ha estudiado los modelos de los negocios de producción de sustitutos de la carne.

«Buenos ejemplos de este tipo de productos son las marcas finlandesas *Nyhtökaura*, a partir de *pulled oats* (lo que vendría a ser “avena desmenuzada”, como el *pulled pork*, o cerdo desmenuzado), *Härkis*, hecho de habas, *Muru kaurajauhis*, hecho de avena, y *Jalotofu*, hecho de soja. Los consumidores pueden usar estos productos y cocinarlos siguiendo sus recetas favoritas de toda la vida, en lugar de la carne. Si queremos que la

gente coma menos proteína animal, debemos ponérselo lo más fácil posible».

Aunque hay que comer de manera responsable, no se puede esperar que comprometamos el sabor de la comida.

«¡En realidad los productos de proteína vegetal están deliciosos! Prefiero la leche de avena a la leche de vaca, porque me gusta su sabor. Y no soy la única que opina así», dice Granholm.

Estas innovaciones se crean a menudo gracias a la cooperación entre los consumidores, las grandes y pequeñas empresas y la comunidad de investigadores. Granholm está convencida de que la sostenibilidad jugará un papel importante en el futuro desarrollo de los productos.

Las exportaciones culinarias finlandesas más importantes son el queso, las bebidas alcohólicas, la mantequilla, el cerdo y el chocolate, pero los nuevos productos de proteína vegetal están poniéndose de moda en el mercado finlandés de exportación. La comida nórdica goza de una reputación excelente, porque es genuina y no necesita de tantos pesticidas para crecer. La comida finlandesa es muy segura y su origen es fácilmente identificable. La comida orgánica y los productos alimentarios funcionales finlandeses disfrutan de una gran demanda, especialmente en Europa y Asia.

Blog de Janina Granholm:
coupleoffinndiners.blogi.net
foodfromfinland.fi



Ejemplos

BAYAS EN POLVO

Las bayas silvestres finlandesas son especialmente ricas en vitaminas, flavonoides, minerales y antioxidantes. Además, contienen los mismos nutrientes que las bayas silvestres.

Beneficiarnos de las bayas silvestres del Ártico no está limitado únicamente al verano.

Una cucharadita de bayas en polvo equivale a un puñado de bayas frescas. ¡Y en polvo no se echan a perder!

Hay muchísimas maneras de usar las bayas en polvo. Espolvorea arándano sobre tu yogur o tu avena, prueba el arándano rojo en polvo en repostería, o el espinillo amarillo en un batido. ¡Qué aproveche!



VACAS FELICES Y AROMA DE PINO

En Finlandia se consume una media de 14 litros de helado por persona al año, más que en cualquier otra nación europea. Los estudios muestran que a los finlandeses les parece importante que el helado se haga en su país. El helado finlandés Jymy es una exquisitez artesanal, cuyo secreto es que todo en él es local y orgánico, empezando por la leche, que viene de una granja ecológica cercana a la pequeña factoría de Suomisen Maito.

En 2017, cuando Finlandia celebró su Centenario de la Independencia, Suomisen Maito quiso conmemorarlo creando una nueva variedad de helado: el Jymy con sabor a pino, un árbol típico del paisaje finlandés, y que realmente sabe a naturaleza.

Los brotes de pino joven le aportan al helado un sabor extraordinario y dulce, a la par que fresco.



DELICIOSO Y SIN GLUTEN

En Finlandia no es difícil llevar una dieta sin gluten. Las tiendas de comestibles ofrecen una gran cantidad de productos de esta variedad. Prueba la pasta con un toque diferente, por ejemplo, de judías, lentejas, trigo sarraceno y garbanzos o habas.

También es fácil hacer repostería con harina sin gluten. Merece la pena probar el pan de harina de trigo sarraceno, escaramujo o maíz.

Por suerte, uno también puede disfrutar de especialidades finlandesas sin gluten, como las empanadas de Carelia, el regaliz negro, o la cerveza.



ALIMENTOS SIN TIERRA

El cambio climático nos está obligando a encontrar soluciones nuevas para la producción de alimentos. La compañía finlandesa Solar Foods ha desarrollado un modelo que casi parece de ciencia ficción.

Esta empresa produce proteínas usando únicamente aire y electricidad como principales recursos.

El concepto de Solar Foods, por consiguiente, no depende de la agricultura, del tiempo o del clima. Su objetivo es comenzar la producción comercial de proteínas en 2021.

Las proteínas también se necesitan en los viajes espaciales, y Solar Foods está desarrollando un sistema de producción con vistas a los viajes a Marte. El método requiere dióxido de carbono, agua y electricidad, combinados con una cantidad pequeña de oligoelementos. Las proteínas son producidas en un biorreactor.

Viejos y nuevos favoritos



TRADICIONAL, PERO FÁCIL DE PREPARAR

Los deliciosos gratenes son parte de la herencia occidental de Finlandia. Se cocinan lentamente en el horno, pero son bastante rápidos de preparar.

Los gratenes más comunes hoy en día son el de macarrones y el de hígado. El gratén de macarrones está hecho de pasta y carne picada, y es el plato favorito de muchos niños. El de hígado se elabora con hígado, arroz, sirope y pasas.

La Navidad es la temporada alta de los gratenes: los de nabo, patata y zanahoria suelen acompañar al jamón o al pavo al horno.

También se pueden comprar ya preparados. ¡El gratén de hígado es el plato precocinado que más se vende en Finlandia!

EL PLATO MODELO AYUDA A COMER DE UNA MANERA SANA

Los finlandeses saben lo que hay que servirse en el plato. La recomendación oficial del Consejo de Nutrición Nacional es muy clara: "¡El plato modelo!", que te indica lo que tienes que comer para que no te falten las vitaminas y los oligoelementos necesarios. Conocer las proporciones adecuadas de alimentos ayuda a controlar el peso.

De acuerdo con el modelo, la mitad del plato debe llevar verduras, un cuarto estaría reservado a la comida principal (que puede ser carne, pescado



LOS JUEVES TOCA SOPA DE GUISANTES

Cada jueves, los finlandeses almuerzan sopa de guisantes. La leyenda dice que la tradición comenzó en el siglo XII. Los viernes solían ser días de ayuno, por lo que la gente tenía que comer bien el jueves para tener suficiente energía al día siguiente.

Esta sopa espesa y nutritiva sabe especialmente bien cuando hace frío. Está hecha de guisantes secos, cómo no, y normalmente lleva carne. También hay una versión vegana, en la cual la carne se sustituye por tubérculos.

A la sopa normalmente le sigue un postre delicioso de crepes con mermelada y nata montada.



o vegetales) y el otro cuarto a las patatas, el arroz o la pasta.

El plato debe acompañarse de una ración de pan integral y se recomienda beber agua, leche desnatada o leche de soja.



GRILLOS EN EL MENÚ

Finlandia es pionera en la promoción de la cultura alimentaria entomofágica en Europa. Entre otras, hay varias innovaciones que utilizan insectos y que se están desarrollando en un proyecto de investigación de la Universidad de Turku, en cooperación con 10 empresas alimentarias finlandesas. Al mismo tiempo, el número de granjas de insectos está creciendo con rapidez en el país.

Los investigadores ven un gran potencial en los insectos. El grillo en polvo, por ejemplo, contiene entre un 60% y un 70% de proteína, la misma cantidad de calcio que la leche y mucho hierro.

Las tiendas de comestibles ya ofrecen diferentes comidas con insectos, como pan, pasta, *muesli*, o productos sustitutivos de la carne que contienen grillos en polvo o enteros.



KILÓMETROS DE BOLAS DE GELATINA VERDE

Estas bolas grandes, redondas y con sabor a mermelada de pera, son una delicia finlandesa que se come sobre todo en Navidad. En total, los finlandeses consumen 25 millones de bolas de gelatina verde al año. Si las pusiéramos una detrás de otra, formarían una fila de cientos de kilómetros, más o menos la distancia que hay de Helsinki a Tampere.

Las bolas de gelatina verde son golosinas que llevan produciéndose desde 1929.



LOS FINLANDESES SON LOS MÁS CAFETEROS

Los finlandeses consumen más café per cápita que cualquier otra nación del mundo. Toman café varias veces al día.

El café le añade ritmo a la vida. La mayoría de la gente comienza el día con un café. A los descansos en la jornada de trabajo se les llama la "pausa del café".

Tomarse un café es una actividad

social en Finlandia. Si vas de visita te servirán un café, acompañado probablemente de una pieza de bollería.

Aunque el tueste rubio sigue siendo el más popular, durante los últimos años han abierto un gran número de establecimientos atendidos por *baristas* especializados en preparar y servir bebidas elaboradas a partir de café expreso.



Con 40 restaurantes y 20 bares que ofrecen una impresionante selección de placeres culinarios, el Flow Festival de Helsinki es un festival boutique pionero de la música y las artes.

La comida une a la gente

Los finlandeses de hoy en día salen más a comer que las generaciones anteriores. La comida urbana es dinámica y está de moda. Para las ocasiones especiales, hay grandes cocineros que ofrecen verdaderas experiencias culinarias. Lo más sencillo, como el pescado blanco, el centeno, los tubérculos y las bayas, se transforman en platos gourmet cuya delicadeza es motivo de apasionadas conversaciones en la mesa.

En Finlandia hay muchos restaurantes étnicos. Los cocineros también han adoptado algunas influencias extranjeras, incorporando especialidades de cocina fusión como el risotto, las "sapas" (tapas finlandesas), el carpaccio de reno y las hamburguesas de centeno.

En los últimos años ha habido toda una oleada de eventos culinarios en Finlandia. Smaku Porvoo es un festival en el que los visitantes pueden hacer pequeñas degustaciones en los grandes restaurantes de la ciudad de Porvoo. La Tamperrada de Tampere, la feria de restaurantes más grande de Finlandia, también brinda pequeñas degustaciones y da a los visitantes la oportunidad de visitar y probar los diferentes estilos de cocina de un gran



número de establecimientos. Estos eventos unen a la gente y animan a conversar y a vivir nuevas experiencias.

Últimamente muchos aficionados disfrutan preparando comida en casa, y las reuniones de amigos para cocinar son muy habituales. Cada uno lleva sus ingredientes, la cena se prepara entre todos y todos lo pasan bien.

A los finlandeses les gusta invitar a sus amigos a tomar café y dulces. Es más fácil empezar una conversación con una taza de café entre las manos. Esta tradición une a la viejas y a las nuevas generaciones, ya que a todos les encanta el café.

A la mayoría de los finlandeses les gusta reunirse dos veces al día —en el almuerzo y en la cena— para comer caliente. En las escuelas se les da a los niños un almuerzo gratis y caliente que comparten con sus compañeros en el comedor. En muchos lugares de trabajo hay una cantina o una cafetería donde los empleados suelen sentarse con sus colegas para comer o charlar relajadamente, partiendo así la jornada de trabajo.

La media tarde, sobre las seis, es la hora de la cena para muchas familias finlandesas. Es el momento en el que se sientan a la mesa, hablan de cómo les ha ido el día y comparten sus experiencias.

Para muchos finlandeses el lugar favorito para disfrutar de la comida es en plena naturaleza: en el bosque, o cerca de un lago o del mar. Da igual una humilde rebanada de pan de centeno y un termo de café con la familia, o un buen plato de comida cocinada en una hoguera, porque si uno lo disfruta con amigos, todo sabe mejor en el campo.



Es un trozo de pan

RUISLEIPÄ – PAN DE CENTENO

El pan de centeno es algo muy finlandés. Además, los finlandeses lo han elegido alimento nacional. Este pan de color moreno se hace con masa madre y es rico en fibra.

Hay una gran variedad de panes de centeno en las tiendas de comestibles, ya sea en barra, en forma de hogaza o cortado en rebanadas.

KARJALANPIIRAKKA – LAS EMPANADAS DE CARELIA

En las empanadas de Carelia el arroz cocido va envuelto en una delicada capa de masa de centeno. Prepararlas es todo un arte y saber hacerlas está muy valorado, porque no es nada fácil. ¡Aunque, por suerte, en las panaderías y las tiendas de comestibles también las venden!

Las empanadas vienen de la región de Carelia, en el este de Finlandia. También pueden rellenarse de puré de patata o zanahoria.

SAARISTOLAISLEIPÄ – EL PAN DE LAS ISLAS

Esta hogaza dulce y de color oscuro es típica de las zonas costeras del sur y de las islas Åland. Su sabor dulce le viene del sirope y de la malta, y es mejor consumirlo 1 o 2 días después de haberlo cocido.

Va perfectamente con unas lonchas de salmón marinado, eneldo y unas gotas de zumo de limón.

RIESKA – PAN SIN LEVADURA

La *rieska* no lleva levadura, y normalmente es de cebada, tierna y plana. Se suele servir caliente y con mantequilla. La *rieska* de cebada es una especialidad local del norte y noroeste de Finlandia. Existe otro tipo de *rieska* hecha con puré de patatas.

KORVAPUUSTI – EL BOLLO DE CANELA

Es difícil resistirse al aroma de un *korvapuusti* recién hecho. Es un bollo relleno o enrollado con canela, azúcar y mantequilla. En Finlandia forma parte de la vida cotidiana y de las celebraciones. Su nombre en finés, *korvapuusti*, se traduce como “tortazo en una oreja” (por su forma de dos orejas pegadas diametralmente).





UN BUEN CAFÉ EN EL MERCADO, CON LOS AMIGOS

Para los finlandeses sentarse al aire libre en un puesto de café del mercado es algo especial, porque quiere decir que llega el verano.

Los puestos están hechos normalmente con toldos, bajo los que uno puede cobijarse de la lluvia llegado el caso, aunque la gente prefiere sentarse fuera.

El ambiente de los cafés de los mercados es sencillo y relajado. Un vistazo basta para darse cuenta de lo variado de la clientela: hombres y mujeres de negocios en sus trajes formales, trabajadores, jubilados, estudiantes, turistas y padres con sus hijos. ¡Te recomendamos que entables conversación con tu vecino de mesa! Durante las vacaciones de verano los mercados son muy bulliciosos. Si estás de visita en algún pueblo, aprovecha para probar los manjares de la zona en alguno de los cafés del mercado. Un bollo o una berlina siempre van bien para acompañar.



“FINNISH YOUR DINNER”

Cada verano, un día determinado, los finlandeses están invitados a cenar con amigos o con desconocidos en las calles, bajo el cielo nocturno.

Esta divertida tradición comenzó en 2013 en Helsinki. Las calles del centro se llenaron de largas mesas vestidas de manteles blancos para ofrecerle a la gente la oportunidad de reunirse a comer al aire libre.

El evento tuvo un gran éxito y hoy en día se celebra en toda Finlandia. Cada grupo pone su mesa. “Finnish your dinner” también se organiza en el extranjero.

La pequeña organización benéfica Yhteismaa (Tierra de todos) es la encargada de esta divertida iniciativa.

EL DÍA DEL RESTAURANTE

El Día del Restaurante se celebró por primera vez en 2011 y es una innovadora aportación finlandesa a la cultura gastronómica. Durante sus primeros 5 años, el Día del Restaurante se celebraba 4 veces al año. La idea es bastante simple: ese día, todo aquel que lo desee puede abrir su propio restaurante donde le apetezca. En 2015 el evento se organizó en 72 países.

Desde mayo de 2016, todos los días son el Día del Restaurante. Quiere decir que cualquiera puede abrir su restaurante efímero y que los pequeños eventos de comida local pueden surgir en cualquier momento, y en cualquier lugar: en tu casa, en la esquina de la calle, en tu jardín, en un parque, o en la playa... ¡tu imaginación es el límite! Esto garantiza un montón de diversión, además de comida y recuerdos maravillosos y sabrosos.



LA FIESTA DEL CANGREJO

Cuando la luz de las noches de verano empieza poco a poco a desaparecer, llega la hora de disfrutar de los cangrejos. En Finlandia el final del verano es el tiempo de las cangrejadas.

Hay diversas tradiciones que se asocian a estas fiestas. Los cangrejos se sirven sobre una tostada con mantequilla y eneldo. Los invitados los acompañan de chupitos de aguardiente, cerveza, vino blanco o agua. Se necesita un cuchillo especial para extraer la carne del caparazón.

El color predominante en la decoración de la mesa es el rojo, a juego con los cangrejos.

Las canciones de brindis son una parte esencial de las cangrejadas.

Pero lo más importante es pasarlo bien con los amigos y la familia.



LAS PEQUEÑAS CERVECERÍAS DE MODA

Las catas de cerveza se han puesto muy de moda en Finlandia. La cerveza ya no es solamente cerveza. Durante los últimos 10 años han aparecido nuevos sabores y marcas, siguiendo el rápido ritmo de expansión de las cervecerías artesanales locales.

La cervecería Ruosniemi Panimo de Pori, al oeste de Finlandia, es una de estas interesantes empresas artesanales. Su cerveza negra, Lomittaja, fue elegida mejor cerveza ahumada del mundo en 2017.

Muchas cervecerías pequeñas organizan visitas guiadas y catas, que es una manera de conocer el proceso de elaboración de la cerveza y posiblemente descubrir una nueva favorita.



¿Sabías que...

... el pan puede ser demasiado blanco y el café demasiado oscuro? Sí, por supuesto que pueden serlo. O al menos eso es lo que piensan muchos finlandeses cuando viajan al extranjero. Lo que más echan de menos cuando no están en casa es su pan moreno. Un paquete de pan de centeno en la maleta ayuda, al igual que algo de café de tueste suave. Y tampoco viene mal llevarse un poquito de regaliz salado, una singular golosina que en muchos países es totalmente desconocida.

La revista no se hace responsable de las opiniones expresadas por los autores.

Correo electrónico: vie-50@formin.fi

Para uso libre y gratuito.

SUOMI
FINLANDIA

FINFO
UNE VENTANA A FINLANDIA

this is
FINLAND.fi
things you should and shouldn't know

