

ЕДА ПО-ФИНСКИ

Натурально, экологично, вкусно



Лакомства из Финляндии

Аутентичная, чистая, вкусная, инновационная... Все эти эпитеты по праву относятся к современной финской еде. Люди, живущие на севере, обычно не склонны к хвастовству, но чувство гордости мы испытываем. И нашими продуктами питания гордимся.

Сырье в Финляндии выращивается в чистойейшей в мире почве и воде. По результатам исследований, качество воздуха в нашей стране признано лучшим в мире. Производство продуктов питания осуществляется под строгим надзором, а происхождение ингредиентов зачастую можно отследить вплоть до фермы.

Мы интересуемся международными тенденциями в области питания и следуем новым веяниям при приготовлении собственных блюд. В то же время мы ценим простоту и чистоту вкуса. Разумеется, мы стараемся питаться экологично и ответственно, что положительно сказывается на продвижении инноваций в пищевой отрасли. Продовольственные магазины в Финляндии продают продукты местного производства, а многие городские жители с энтузиазмом выращивают овощи на балконах.

С 1948 года во всех финских школах дети обедают бесплатно. Они получают здоровую пищу и учатся есть вместе. Одним из основных школьных предметов является домоводство. Это единственный предмет, при изучении которого задействованы вкусовые рецепторы. Многие молодые финны готовят вместе с друзьями ради удовольствия.

Чистые и натуральные ингредиенты объединяются в уникальные вкусовые ансамбли на каждом шагу: в пекарнях, мини-пивоварнях, сыроварнях, на фабриках мороженого. На разнообразных гастрономических мероприятиях, фестивалях и рынках зачастую можно насладиться не только едой и напитками, но и произведениями искусства.

Приглашаем к финскому столу! Приятного аппетита!

Содержание

04	Натурально, экологично, вкусно
10	Четыре сезона
24	Финские инновации в п
30	Еда и люди

Министерство иностранных дел Финляндии, 2018 г.
Текст: Otavamedia OMA, Пяйви Бринк, Аннели Франтти, Марьо Линнасалми, Марина Альберг, Киммо Оллила
Публикация: Otavamedia OMA
Дизайн макета: Otavamedia OMA, Пяйви Рюкер
Обложка: Элина Маннинен / KEKSI / Visit Finland
Фото: фотобанк Финляндии, Business Finland, Otavamedia, Киммо Оллила



Просто
объедение!



Особенности финской кухни

«Финская кухня самобытна, но не обособлена. Она испытывает влияние глобальных тенденций и кулинарных традиций других народов. Даже внутри Финляндии есть различия, особенно между восточной и западной частями страны. В восточной части больше готовят в печи, например тушеные блюда и пироги», — говорит профессор культуры питания **Мари Нива** из Хельсинкского университета.

Кулинарные традиции Финляндии и других стран Северной Европы схожи.

«На севере короткий вегетационный период. Мы привыкли есть сезонные продукты и продукты, которые могут храниться до весны. Мы с нетерпением ждем сезонных деликатесов: клубнику и молодой картофель — в начале лета, грибы, чернику и бруснику — осенью. Современные люди ценят сезонные продукты».

Многие десятилетия финны отдавали предпочтение разнообразным молочным и зерновым продуктам, а также картофелю.

«В местных магазинах представлен впечатляющий ассортимент молочных (особенно кисломолочных) продуктов. Они часто используются в кулинарии. Ржаной хлеб, овес, различные сорта рыбы и корнеплодов, например картофель и морковь, входят в наш повседневный рацион. Нам нравится, когда еда располагается на одной большой тарелке: половина заполнена салатом или овощами, другая половина — картофелем, мясом или рыбой. Бесплатные горячие школьные обеды и организация питания на рабочих местах повлияли на взгляды финнов на здоровую пищу», — говорит Нива.

ЧТО ДАЛЬШЕ?

Из-за изменения климата финнам, как и жителям других стран, придется пересмотреть свой рацион.

«Многие готовы сократить количество мяса в рационе, но в действительности потребление мяса постепенно увеличивается. Есть ряд местных инновационных продуктов, например

«рванный овес», которая может заменить мясной фарш. Такие продукты помогают есть меньше мяса».

Цель ЕС — к 2030 году вдвое сократить объем пищевых отходов, которые образуются в странах Евросоюза (по сравнению с уровнем 2015 года).

«Проблему пищевых отходов необходимо решать на каждом этапе цепочки производства и подачи продуктов питания. И один из шагов в правильном направлении — создание ресторанов и магазинов пищевых отходов».

В наши дни технологии рассматриваются как средство производства более здоровой пищи и один из способов борьбы с изменением климата.

«Финны, как правило, проявляют большой интерес к передовым технологиям и инновациям, поэтому они высоко оценили концепцию функционального питания. Вероятно, в дальнейшем инновационные разработки в пищевой отрасли будут результатом не только технического прогресса, но и стремления к здоровому, этичному и безопасному для окружающей среды питанию», — заключает Нива.

КАК ОБСТОЯТ ДЕЛА С ПОВСЕДНЕВНЫМ ПИТАНИЕМ?

«В Финляндии еда традиционно объединяет людей. Это способ показать расположение к ближнему. Можно сказать, что еда для нас — это повседневное проявление любви», — говорит **Беттина Линдфорс**, исполнительный директор

Фонда продвижения финской культуры питания ELO.

То, что мы едим, и почему мы это едим, говорит о природе, обществе, истории, самобытности и культуре Финляндии. Совместный прием пищи объединяет людей. Дома, в школе и на работе.

«Вспоминаю проект под названием «Давайте есть вместе», реализованный в рамках празднования столетия независимости Финляндии в 2017 году. В проекте приняли участие сотни организаций по всей стране, организовав тысячи мероприятий для множества людей. На вокзалах, на улицах, во дворах и национальных парках были накрыты столы. Состоялся всеобщий перерыв на кофе. Прошел день черничного пирога. Был зафиксирован мировой рекорд по массовому поеданию органической овсяной каши. Невероятной популярностью пользовался «Ужин под финским небом»: в нем участвовали тысячи людей в разных городах. А летний пикник в Хювинкяа посетили 4000 человек.

Финны охотно экспериментируют с вариантами совместного питания. Сегодня люди скучают по содержательности, ищут альтернативу разрозненности, хотят уйти от суеты и стремятся к реальному общению, вне социальных сетей. Все это можно найти за обеденным столом», — говорит Линдфорс.

БЕЗОПАСНОСТЬ КАК ПРИОРИТЕТ

Воздух, почва и пресная вода в Финляндии чище, чем во многих странах. Из-за продолжительной зимы в северном климате можно применять меньше пестицидов, чем в теплых регионах. Кроме того, холода позволяют сократить использование антибиотиков, поэтому в финских продуктах их меньше, чем в среднем по Европе.

Основные преимущества производства пищевых продуктов в Финляндии — это безопасность и отслеживаемость. Организован эффективный внешний надзор за производством продуктов питания на всех этапах: от ферм до розничных магазинов и ресторанов. Каждый работник пищевого сектора должен иметь так называемый гигиенический паспорт, подтверждающий знание правил гигиены. Благодаря постоянным проверкам и контролю продуктов, в Финляндии практически не встречается сальмонелла.

www.ruokavirasto.fi/en



Корнеплоды, зерновые продукты и лесные ягоды занимают важное место в рационе жителей Северной Европы.



Интересный факт

ПРАВО КАЖДОГО НА ПРИРОДУ

Финские леса изобилуют здоровой пищей. Но самое главное — она доступна каждому. Согласно общему праву доступа — «праву каждого человека на природу» — в Финляндии собирать ягоды и грибы может любой человек без разрешения землевладельца. Дикие ягоды, например, арктическая черника, малина, морошка и брусника, очень полезны для здоровья. Они укрепляют иммунную систему, а черника и вовсе признана супер-продуктом!

Осенью наступает сезон сбора грибов. Золотистые лисички, ворончики и боровики являются источником витаминов группы В.

Право каждого человека на природу разрешает собирать цветы и ставить палатки. Еще оно подразумевает право на ловлю рыбы, но только обычной удочкой с крючком и леской. Чтобы использовать другие снасти, нужно получить лицензию на рыбную ловлю.

РЫБА ИЗ ЧИСТЫХ ОЗЕР

Финны любят проводить отпуск на даче у водоема. В Финляндии тысячи чистейших озер, а значит, множество отличных мест, чтобы порыбачить, поплавать и покататься на лодке.

Белая озерная рыба, например, окунь, ряпушка и плотва, богата белком, витамином D, низкоплавким жиром и кальцием. Такую рыбу подают в ресторанах высокой кухни, а также готовят на гриле на открытом огне.

Рыбачат в Финляндии не только летом. Зимой можно заняться подледной рыбалкой. Для этого нужно пропустить леску через высверленную во льду озера лунку.

Кстати, об озерах. Источником питьевой воды для жителей Хельсинки служит озеро Пяйянне, второе по величине в Финляндии.

РЕСТОРАН LOOP — РАЗУМНЫЙ ВЫБОР

Ресторан Loop в Лапинлахти, Хельсинки, претворяет в жизнь блестящую идею. В заведении блюда готовят из ингредиентов с истекающим сроком годности, которые поставляются из продуктовых магазинов. Меню здесь каждый день новое.

Пищевые отходы — серьезная экологическая проблема, и Loop предлагает одно из возможных решений. Это первый ресторан такого рода в Финляндии.

Ресторан оказывает и другую помощь: трудоустраивает молодых безработных иммигрантов и людей, которые давно не могут найти работу.

Если вы зайдете в Loop, то наверняка обратите внимание на красоту этого места. Ресторан расположен в великолепном здании XIX века (прежде здесь размещалась психиатрическая больница), в тихом парке, в морской бухте.

Овсяная каша по-фински. Проще некуда

- ½ стакана овсяных хлопьев
- ½ стакана несладкого овсяного молока
- 2–3 ст. л. пюре из сладкого яблока
- ½ ч. л. корицы
- щепотка соли

Украшение:

- ¼ стакана свежей или замороженной черники
- мед (по желанию)

Смешайте все ингредиенты в герметичном контейнере, закройте его крышкой и поместите в холодильник на ночь (или минимум на 5 часов).

Перемешайте еще раз, украсьте черникой и подсластите медом.



Проверенные, сезонные, наши

Финны любят все времена года, ведь у каждого сезона свои особенности. Эти особенности находят отражение в ингредиентах и продуктах питания. Периоды сбора урожая коротки, а потому ягоды, фрукты и овощи в Финляндии особенно вкусны.

Финны давно и умело используют экологичные натуральные дары моря, озер и лесов. Культивируемые растения приятно разнообразят рацион. Рыба, грибы и ягоды консервируются — финны едят их всю зиму.

Сезонные овощи и рыба — основные продукты финской гастрономии. Кроме того, традиционные рецепты предполагают активное использование корнеплодов и других овощей.

Наша кулинарная традиция формировалась под влиянием Востока и Запада. В современной финской кухне это влияние органично сочетается с местными традициями. Но культура еды не стоит на месте. Она постоянно развивается, чему способствуют глобализация и возможность людей путешествовать по миру.

Если говорить о тенденциях, в Финляндии предпочитают этично произведенные и местные продукты, а также экологичную пресноводную рыбу, грибы, ягоды, злаки и сезонные овощи. Все большее значение придается полезности и

происхождению, а также истории того или иного продукта. Выбор продуктов питания рассматривается как значимый способ воздействия на окружающую среду и на собственное самочувствие. Сегодня мы более чем когда-либо стремимся к умеренному потреблению пищи и сокращению пищевых отходов.

Для финнов большое значение имеет хлеб. Хлеб должен быть свежим, испеченным в местной пекарне из финской муки. К слову, свежий ржаной хлеб — тот продукт, по которому более всего скучают живущие за границей финны.

Финские инновации в пищевой отрасли известны во всем мире. Сами финны с энтузиазмом потребляют инновационную еду. Например, продукты из финского овса и конских бобов, которые были выпущены в ответ на потребность в экологичных источниках белка, способных заменить мясо.

Поставщиком множества ингредиентов, которыми мы наслаждаемся круглый год, является уникальная финская природа.

Киммо Оллила

Кулинарный блогер и лидер мнения Хельсинки

Весна

Период роста

Как известно, летом на севере световой день длинный, а зимой — короткий.

Длинные и светлые летние дни ускоряют рост растений и придают ягодам и овощам характерный, более насыщенный, чем на юге, вкус. Существенная разница между дневными и ночными температурами обогащает аромат плодов. Травы становятся сочнее, ягоды питательнее.

Некоторые злаки погружаются на зиму в сон и выдерживают отрицательные температуры. Рожь, которая перезимовала под слоем мерзлой почвы, имеет чистый и стойкий вкус. Кроме того, холода препятствуют заболеванию растений и распространению вредителей.

В южной части Финляндии период роста начинается весной, в конце апреля, а на севере страны — только месяц спустя, после таяния снега. На юге Финляндии вегетационный период длится полгода, на севере — всего три–четыре месяца.

Весной, после долгой и холодной зимы, появляется первая зелень. Прорастают колосья, сквозь землю пробиваются стремящиеся к

солнцу ростки. Весна — прекрасное время: можно сполна насладиться свежими, ароматными молодыми овощами и побегами, в которых содержится множество витаминов и минералов. Дикие травы экологичны и устойчивы. Они растут в изобилии, и вы всегда можете быть уверены в их полезности.

Согласно так называемому праву каждого человека на природу, в Финляндии можно свободно собирать ягоды, грибы и съедобные дикорастущие растения. Самым известным и, пожалуй, полезным съедобным диким растением является крапива. Лучше всего использовать молодые побеги и листья (кстати, на обрезанной крапиве растут новые листья). Это настоящий суперпродукт: крапива содержит железо, цинк, кальций и различные витамины.

Также в пищу можно употреблять еловые побеги — они вкусны и обладают целебными свойствами. В Финляндии, чтобы собирать мягкие молодые еловые побеги, необходимо получить разрешение землевладельца. У побегов кислый вкус, немного похожий на лимон и ментол. Их



В период весенних праздников в Финляндии отмечают Первомай. Это праздник рабочих и выпускников гимназий, а еще — день начала весны. На Первомай финны традиционно пьют sima (вариант медовухи), едят пончики и особое печенье tippaleipä («хворост»).

можно положить, например, в салат, использовать в напитках, сиропе или джеме. Побеги содержат, в частности, витамин С и эфирные масла.



Блины с крапивой — замечательное летнее лакомство. Они отлично сочетаются с сиропом из еловых побегов.



Блины с крапивой

- 2 яйца
- 500 мл молока
- 250 мл пшеничной муки
- 200 мл крапивы, доведенной до кипения в кастрюле и мелко порезанной, или 75 мл высушенной крапивы
- ½ ч. л. соли
- 1 ст. л. растительного масла
- сливочное или растительное масло для жарки

Слегка взбейте яйца, добавьте половину молока, муку и перемешайте. Добавьте оставшуюся часть молока, крапиву, соль, растительное масло и перемешайте. Жидкое тесто должно отстояться в течение 30 минут.

Жарьте блины нужного вам размера на горячей сковороде.

Совет. Если налить тесто в пластиковую бутылку, будет легче его размешивать и выкладывать нужное количество на сковороду. Бутылку удобно взять с собой на пикник.

Приготовленный на солнце сироп из еловых побегов

- еловые побеги
- органический сахар
- 1 чистая стеклянная банка

Возьмите чистую стеклянную банку и заполните ее наполовину еловыми побегами, плотно их утрамбовав. Добавьте такое же количество сахара (подойдет любой). Накройте банку сверху небольшой тарелкой и поместите в солнечное место, например на подоконник.

Солнце нагреет банку и растопит сахар, который начнет стекать по еловым побегам, впитывая вкус и аромат.

Когда сахар растает, процедите сироп в чистую плотно закрывающуюся емкость и поставьте ее в прохладное место. Сироп из еловых побегов можно хранить в прохладном месте до двух лет.

Лето

Едим на свежем воздухе

Как правило, финское лето — это удачное сочетание солнца и дождя, теплой и прохладной погоды. Удачное, если смотреть на это с точки зрения периода роста, конечно. Туристы, разумеется, не всегда довольны количеством тепла, но одно можно сказать точно: света в Финляндии летом предостаточно. Временами даже больше, чем в континентальной Европе.

А для роста растений необходимо, чтобы климат был не слишком холодным, не чересчур жарким и в меру дождливым.

Финны любят совместные трапезы, особенно летом. Они часто готовят на гриле и используют свежие сезонные продукты, которые растут поблизости. Столы обычно накрывают на свежем воздухе. В городе это может быть двор, балкон или терраса. За городом — дача или летний дом (в Финляндии такие дома есть у большинства жителей). Террасы ресторанов и уличные кафе переполнены счастливыми людьми, которые наслаждаются теплом.



В день летнего солнцестояния (финский Юханнус) мы любим белыми ночами, накрываем столы на свежем воздухе и наслаждаемся трапезой на фоне пышной зелени. А еще в это время мы пробуем первую домашнюю клубнику.

Свежий молодой картофель

- 1 кг молодого картофеля
- вода
- морская соль
- стебли свежего укропа и свежий измельченный укроп

Тщательно вымойте молодой картофель. Поместите его в миску с холодной водой. Вскипятите воду в кастрюле и добавьте соль (1 ч. л. соли на литр воды). Добавьте картофель. Вода должна немного его покрывать. Добавьте стебли укропа.

Варите картофель на небольшом огне до мягкости. Проверьте готовность деревянной шпажкой или маленькой вилкой. Слейте воду и положите на картофель пару бумажных полотенец или чистое кухонное полотенце, чтобы впиталась лишняя влага. Закройте крышку.

Когда картофель немного подсохнет, снимите полотенце и посыпьте свежим укропом. Сразу же подавайте.

Сметанный соус на скорую руку

- 1 банка (200 г) сметаны или финской нежирной сметаны kermaviili
- свежие травы, например укроп, базилик, тимьян, эстрагон
- 2 ч. л. лимонного сока
- свежемолотый перец
- соль

Ингредиенты для соуса смешайте по вкусу. Перед подачей на стол дайте настояться в холодном месте около полчаса.

Озерная рыба и летние овощи в фольге

- 600 г филе судака, окуня, щуки или другой озерной рыбы (примерно 150 г рыбы на порцию)
- сливочное масло
- 1 большая головка репчатого лука, нарезанного кольцами
- 2–3 моркови
- небольшой кабачок
- лук-порей
- небольшая головка брокколи
- свежие травы, например тимьян и укроп
- свежемолотый черный перец
- соль
- алюминиевая фольга

Нарежьте морковь тонкими кружками, отварите около 5 минут и слейте воду. Вымойте и нарежьте кружками лук-порей. Нарежьте кружками репчатый лук и кабачок. Промойте брокколи и нарежьте ее кусочками «на один укус».

Возьмите лист фольги и положите в центр немного овощей. Добавьте несколько небольших кусочков сливочного масла. Приправьте овощи щепоткой соли, черного перца и свежей зелени.

Положите филе рыбы поверх овощей и приправьте солью, перцем и зеленью. Плотно закройте фольгу.

Готовьте на гриле около 15–20 минут.





Летом финны едят простую и вкусную еду. Например, готовят на гриле свежую белую озерную рыбу и овощи. Неотъемлемый ингредиент летних блюд — вкуснейший молодой картофель. Его варят с укропом и подают с небольшим кусочком сливочного масла. Прекрасное дополнение к картофелю — маринованная селедка.

В наших озерах водится вкусная пресноводная рыба, а Балтийское море является источником рыбы морской. Лицензию на рыбную ловлю легко получить через Интернет, поэтому многие люди могут полакомиться только что пойманными дарами моря. На большинстве финских дач есть рыболовные снасти, и, если рыбалка удастся, улов можно сразу приготовить и съесть. Помимо гриля, популярными способами приготовления являются копчение и жарка.

Когда встречаются два финна, они пьют кофе вприкуску со сладостями. Восхитительные летние часы проходят за чашечкой кофе в кафе, на

рынках, приусадебных участках или на прогулках в лесу. Финны привыкли пить кофе везде, где бы ни находились. В погожий денек они предпочитают выпить чашечку на свежем воздухе и в хорошей компании.

Финны пьют кофе больше всех в мире. Традиционно в Финляндии употребляются сорта светлой обжарки, но популярность кофе более темной обжарки растет. В последние годы в стране процветает культура кофеен. Все чаще открываются новые микро-кофейни. Финские кофейные традиции признаны на международном уровне.

Наслаждаться свежими ягодами в Финляндии можно все лето. Первой, в июне, созревает клубника. В июле начинается сезон черники, малины и смородины. Осенью можно собирать бруснику. Традиционно большое количество ягод консервируется на зиму в виде соков, джемов и замороженных цельных ягод.

ЧИСТЕЙШАЯ ВОДА

Чистота местной воды является предметом особой гордости финнов. Практически в любой части страны можно взять воду из подземного источника, которая пригодна для употребления без предварительной обработки. Ее используют домовладельцы и водопроводные станции.

Другие источники питьевой воды — это озера, которых в Финляндии более 188 000. Такая вода перед употреблением проходит очистку.

Кекс с летними ягодами и яблоками

24 кусочка

- 300 мл сливок для взбивания
- 175 г сливочного масла
- 3 яйца
- 250 мл сахара
- 500 мл пшеничной муки
- 1 ч. л. разрыхлителя
- 1 ч. л. ванильного экстракта
- 3–4 умеренно кислых яблока среднего размера
- 2 ч. л. лимонного сока
- 300 г малины и черники (свежей или размороженной)
- сахарная пудра
- сливочное или растительное масло для смазывания формы

Выстелите форму 32 x 22 см бумагой для выпечки и смажьте. Разогрейте духовку до 180 °C.

Разогрейте сливки и масло в кастрюле, не доводя до кипения. Дайте смеси немного остыть.

Очистите яблоки и нарежьте тонкими кружками. Добавьте немного лимонного сока, чтобы они не потемнели.

Взбивайте яйца и сахар около пяти минут, пока масса не станет похожей на крем и не побелеет. Добавьте смесь сливок и масла в яично-сахарную смесь. В другой миске смешайте муку и разрыхлитель. Добавьте мучную смесь в тесто, просеивая через сито. Мешайте до получения однородной массы.

Добавьте ванильный экстракт, ломтики яблок, ягоды и перемешайте. Вылейте тесто в форму и выпекайте на нижнем уровне духовки в течение 40–50 минут. Готовность можно проверить деревянной палочкой: воткните ее в пирог и сразу вытащите, если она осталась сухой — пирог готов.

Дайте кексу полностью остыть и посыпьте его сахарной пудрой. Нарежьте на квадратные кусочки.

Совет. Можно использовать любые ягоды или смесь ягод, как свежих, так и замороженных.

Осень

Собираем урожай

Обилие света, чистого воздуха и воды на протяжении всего лета — отличные условия для получения великолепных ингредиентов вкусных блюд. Чистая финская почва приносит богатый осенний урожай. Земля в Финляндии содержит меньше тяжелых металлов, чем в других странах. А холодная зима уничтожает вредителей и сорняки.

Время сбора урожая коротко: всего несколько недель в августе и сентябре. Сбор заканчивается с приходом холодов. Пока зима не наступила, ведется обмолот зерновых и уборка корнеплодов, в лесах собирают осенние грибы и ягоды. Корнеплоды всегда были важными продуктами в финской кухне и выращивались наряду с зерновыми культурами. Прежде люди потребляли меньше мяса, рацион состоял в основном из корнеплодов, капусты, бобовых и злаков. Корнеплоды можно долго хранить и есть их всю зиму.

Популярность ответственного питания растет, и финны все больше ценят местные продукты. Дело в том, что выбор в пользу местных продук-

тов помогает уменьшить количество звеньев в цепи транспортировки, то есть путь, который проходят продукты от лесов, озер, морей, полей, животноводческих ферм и огородов до кухонь и тарелок потребителей, максимально сокращается.

По оценкам исследователей, через 20 лет повседневный рацион жителей Финляндии в основном будет состоять из продуктов растительного происхождения. А сегодня ведутся разработки таких способов производства пищевой продукции, которые замедлят изменение климата.

Осень — время гурманов. Вечерами быстро темнеет, на улице холодно, приближается зима. И вот на кухнях уже слышны ароматы рагу, сытных запеканок и супов.

Как быстро и вкусно приготовить свежие корнеплоды? Просто пожарить их! Выбирайте те овощи, которые любите. И, конечно, те, что вы легко можете купить (или собрать). Попробуйте приготовить что-нибудь новенькое. Например, замаринуйте корнеплоды в бальзамическом уксусе

и травах. Жареные корнеплоды — отличный осенний гарнир к мясу или рыбе. Для завершения кулинарного шедевра используйте грибной соус.

Рыба всегда была популярным продуктом в финской кулинарной традиции. Кроме того, рыболовство является важным источником дохода в Финляндии: в богатых на водоемы регионах, на побережье и на архипелаге.

Радужная форель, или радужный лосось, — самая ценная искусственно выращиваемая рыба в Финляндии, чаще всего используемая в кулинарии. Выращиваемая в Финляндии рыба экологически чистая. Она содержит много необходимых человеку жирных кислот и витаминов. Кроме того, радужный лосось снабжает финнов витамином D, что очень важно осенью и зимой, когда солнечного света не хватает.

Радужный лосось готовят по-разному. Эту рыбу солят (так называемый гравад) и коптят горячим или холодным способом. Наиболее популярные блюда из лосося, в которые, кстати, кладут сезонные овощи, — запеканка и уха.

Запеченные в меду корнеплоды

- 5 штук моркови
- 5 небольших картофелин
- 5 штук свеклы среднего размера
- 1–2 штуки пастернака
- немного сельдерея
- немного брюквы
- 4 небольшие головки репчатого лука
- растительное масло
- розмарин и другие травы
- жидкий мед
- соль
- свежемолотый перец

Нагрейте духовку до 200 °C.

Тщательно вымойте все корнеплоды. Нарежьте неочищенный картофель и морковь. Очистите и нарежьте свеклу, пастернак, сельдерей и брюкву. Крупно нарежьте репчатый лук.

Перемешайте и разложите овощи в большой форме или на противне. Щедро полейте маслом и медом. Посыпьте розмарином, солью и перцем.

Запекайте в духовке в течение 30–45 минут до готовности овощей, но не допуская их чрезмерного размягчения.



ЧЕТВЕРТЬ ПРОИЗВОДИМОГО В МИРЕ ТМИНА ВЫПУСКАЕТСЯ В ФИНЛЯНДИИ

Благодаря продолжительности светового дня, в Финляндии растет невероятно ароматный тмин, который очень популярен в мире. Тмин используется как специя, а тминное масло — как сырье в косметической и фармацевтической промышленности.

В Финляндии тмин добавляют для вкуса во многие хлебобулочные изделия, а также в смеси пряностей и маринады. В Скандинавии тмин используется для ароматизации алкоголя. Немцы приправляют тмином сосиски и квашеную капусту. Ну а индийскую кухню вообще невозможно представить без этого ингредиента.

Более четверти мирового урожая тмина (28 %) поставляет Финляндия. Тмин выращивают на территории 20 000 гектаров около 1500 финских фермерских хозяйств. В урожайный год удастся собрать до 2000 кг с гектара.

Многие любители трав используют не только семена тмина, но и его цветы, листья и молодые побеги. Например, как приправу для салатов или супов.



ПОПУЛЯРНОСТЬ ОРГАНИЧЕСКОЙ ЕДЫ

В Финляндии легко купить органически произведенные продукты. Делая покупки, финские потребители отдают предпочтение экологически чистым продуктам, без добавок и пестицидов. Другие аргументы в пользу органических продуктов — отличный вкус, польза для здоровья и экологичность.

«Финны высоко ценят натуральный вкус местных, простых, экологически чистых ингредиентов и уверены, что они вне конкуренции. Специи в Финляндии используются умеренно. В основном это соль, перец и некоторые травы. На гарнир часто подают разносолы. Особенно популярны маринованные огурцы и свекла».

— Профессор культуры питания Мари Нива, Хельсинкский Университет



Уха из лосося со сливками

- 400 г радужной форели (лосося) без костей
- 2 ст. л. сливочного масла
- 1 л горячего рыбного или овощного бульона
- 4 твердые картофелины
- 2 моркови
- немного пастернака
- кусочек сельдерея
- 1 головка репчатого лука
- 2 лавровых листа
- 6 целых горошин душистого перца
- 4 целых горошины белого перца
- 100–150 мл сливок
- мелко нарезанный свежий укроп
- (соль)

Очистите корнеплоды и нарежьте их кубиками. Очистите лук, разрежьте пополам и нашинкуйте. Растворите сливочное масло в кастрюле. Обжаривайте в нем корнеплоды и лук около пяти минут.

Добавьте в кастрюлю бульон и специи, доведите до кипения и варите около 15 минут до готовности овощей, но не допуская их чрезмерного размягчения.

Нарежьте рыбу кусочками «на один укус».

Добавьте в суп рыбу, сливки, нарезанный укроп и осторожно перемешайте. Тушите суп под крышкой в течение 5–8 минут, не доводя до кипения. Попробуйте и посолите по вкусу.

Подавайте сразу вместе с ржаным хлебом и маслом. Можно посыпать суп нарезанным свежим укропом.

Совет. Можно приготовить суп без сливок и сливочного масла, а также заменить сливочное масло растительным.

Едим и путешествуем

Финская зима очень привлекательна для путешественников и любителей природы. На севере страны земля покрывается снегом уже в ноябре. Озера и море замерзают, воздух становится морозным и свежим. Даже в самые темные и холодные дни есть множество поводов выйти из дома. Можно покататься на лыжах, сноуборде, коньках и санках. Или просто прогуляться по хрустящему снегу... Всего не перечислить.

Тем временем на домашних кухнях и в ресторанах слышны аппетитное бульканье и шквор-

чание тушеных блюд, супов, жаркого, а в начале года — ароматы блинов и сладких сезонных деликатесов. Глег, по фински glögi, — это разновидность глинтвейна, самый популярный горячий напиток в Рождество.

В январе начинается сезон ловли налима — пресноводной рыбы семейства тресковых. Ранней весной, когда наступают лыжные каникулы, пекутся laskiaispulla — пшеничные булочки с кардамоном, наполненные джемом или миндальным кремом и украшенные взбитыми сливками.

Охота в Финляндии сегодня носит характер хобби и тем не менее играет важную роль в регулировании природных ресурсов. Дичь — экологически чистый и устойчивый продукт. В Финляндии ежегодно добывается десять миллионов килограммов дичи. Традиционное рагу готовится по следующему рецепту: замороженную дичь раскладывают по порционным формам и приправляют ягодами можжевельника. В Лапландии существенным источником дохода является оленеводство.

Тушеная дичь по-лапландски

(6–8 порций)

- около 900 г вырезки оленины или мяса лося
 - 150 г бекона или 3 ст. л. сливочного масла
 - 2 головки репчатого лука
 - 2 моркови
 - 500 мл темного пива
 - 1 л бульона из дичи или красного мяса
 - 2 лавровых листа
 - 1 веточка розмарина
 - 8 целых ягод можжевельника
 - 5 целых горошин душистого перца
 - 1/2 ч. л. молотого черного перца
 - 2 ч. л. кукурузного крахмала
 - 2 ч. л. воды
 - 300–400 г мягкого финского плоского сыра в форме лепешки (называется leipäjuusto), нарезанного кубиками
- Если у вас нет такого сыра, блюдо можно приготовить без него.

Нагрейте духовку до 200 °C.

Очистите и мелко нарежьте лук. Тщательно вымойте морковь и нарежьте ее кружками. Нарежьте мясо кусочками «на один укус».

Тонко нарежьте бекон и обжарьте его на сковороде с луком и морковью, пока лук не станет мягким. Поместите ингредиенты в форму для запекания, оставив жир от бекона на сковороде.

Обжарьте мясо на той же сковороде несколькими порциями и положите его в форму.

Вылейте около 200 мл пива на сковороду и доведите до кипения, совершая скребущие движения по дну сковороды. Вылейте пиво в форму.

Добавьте специи, оставшееся пиво и мясной бульон в форму. Доведите тушеное мясо до кипения на плите, накройте форму крышкой и поставьте в духовку. Сначала тушите в течение 30 минут при 200 °C, затем уменьшите температуру

до 160 °C. Тушите блюдо еще час–полтора, пока мясо не станет мягким. Если во время приготовления блюдо становится слишком сухим, добавьте горячую воду.

Смешайте кукурузный крахмал с водой и загустите рагу. Посыпьте сверху кубиками сыра и закройте крышку формы еще на пять минут.

Подавайте с пюре из картофеля сорта Puikula и брусничным соусом.

Совет. Если вы используете мясо подешевле, например лопатку, рекомендуется тушить его как минимум на 1–2 часа дольше.

Пюре из картофеля Puikula

- 1 кг картофеля лапландского сорта Puikula
- 1 ч. л. соли
- вода
- 50 г сливочного масла
- 100 мл горячего молока
- соль

Тщательно вымойте картофель. Чистить его не нужно.

Отварите картофель в подсоленной воде до слегка переваренного состояния.

Слейте воду и разомните картофель в кастрюле до небольших кусков.

Добавьте сливочное масло, молоко и щепотку соли и аккуратно перемешайте пюре до однородного состояния. Не мешайте слишком долго, а то пюре станет клейким.

Совет. При желании картофель можно очистить перед варкой.

В финской пищевой отрасли внедряется множество инноваций. Особого внимания заслуживают растительные белки, изготовленные из экологически чистого финского сырья. Например, «рванный овес». Это заменитель мяса, который изготавливается из овса, горохового белка и белка конских бобов.

Вкусные инновации

Первым финским функциональным продуктом питания, покори́вшим мир, стал ксилит, безвредный для зубов подсластитель. Затем были выпущены продукты, полезные для желудка, уровня холестерина и артериального давления. В наши дни многие инновации направлены на сокращение потребления мяса.

«Думаю, самые интересные финские инновации в пищевой сфере на сегодняшний день — это растительные белки из экологически чистого финского сырья. Подобные разработки ставят под сомнение незаменимость мясного белка в нашем рационе. Растительные белки можно использовать так же, как мясо и молоко. Они приятны на вкус, полезны и экологически чисты», — говорит **Янина Гранхольм**.

Янина — эксперт в области устойчивого питания и специалист по устойчивому развитию в консалтинговой компании Noriaserä в Хельсинки. Она изучала бизнес-модели компаний, которые производят заменители мяса.

«Яркими примерами заменителей мяса являются такие финские продукты, как Nyhtökaura (в переводе — «рванный овес»), Härkis из конских бобов, Muru Kaurajauhis из овса и Jalotofu из сои. Потребители могут использовать эти продукты вместо мяса при приготовлении привычных блюд. Если мы хотим, чтобы люди сократили потребление животного белка, мы должны сделать это процесс максимально простым и приятным».

Безусловно, мы должны питаться ответственно. Однако это не значит, что мы должны питаться невкусно.

«Продукты из растительного белка очень вкусные! Я предпочитаю пить овсяное молоко, а не коровье, потому что мне нравится его вкус. И в этом я не одинока», — говорит Гранхольм.

Зачастую такие новинки появляются как результат сотрудничества потребителей, крупных и небольших компаний, а также исследовательских сообществ. Гранхольм считает, что в дальнейшем при разработке продуктов все большую роль будет играть экологическая устойчивость.

В основном Финляндия экспортирует такие продукты питания, как сыр, алкогольные напитки, сливочное масло, свинина и шоколад. Между тем популярность новых продуктов из растительного белка растет. Пищевые ингредиенты, произведенные в Северной Европе, имеют безупречную репутацию, поскольку они экологически чистые и содержат минимум пестицидов. Финские продукты безопасны, их происхождение легко отследить. Финские органические продукты питания и функциональные продукты питания пользуются большим спросом, особенно в Европе и Азии.

Блог Янины Гранхольм:
coupleoffinndiners.blogi.net
foodfromfinland.fi



Примеры

ЯГОДНЫЙ ПОРОШОК

Финские лесные ягоды особенно богаты витаминами, флавоноидами, минералами и антиоксидантами. При изготовлении ягодного порошка все питательные вещества сохраняются.

А это значит, что сезон дикорастущих арктических ягод не заканчивается вместе с летом.

Одна чайная ложка ягодного порошка эквивалентна горсти свежих ягод. К тому же такой порошок можно долго хранить.

Вариантов использования ягодного порошка множество. Все зависит от вашей фантазии. Черничный порошок добавьте в йогурт или кашу, брусничный — в выпечку, а облепиховый — в смузи. Очень вкусно!



ОРГАНИЧЕСКОЕ МОРОЖЕНОЕ С ХВОЙНЫМ ПРИВКУСОМ

В среднем житель Финляндии потребляет примерно 14 литров мороженого в год — больше, чем жители других европейских стран. Согласно результатам исследований, финнам важно, чтобы мороженое было отечественного производства. Финское мороженое Луту — это лакомство ручной работы. Его секрет в том, что оно изготовлено исключительно из органических ингредиентов. Небольшая фабрика по производству мороженого Suomisen Maito находится рядом с органической фермой, которая поставляет свежее молоко.

В 2017 году в честь 100-летия независимости Финляндии, Suomisen Maito выпустила мороженое со вкусом сосны — самого «финского» дерева.

Побеги молодых сосен придают мороженому необычный, сладкий и свежий вкус.



БЕЗ ГЛЮТЕНА И БЕЗ ЗАБОТ

Придерживаться безглютеновой диеты в Финляндии не составляет труда. В магазинах представлен большой ассортимент продуктов без глютена. Попробуйте макаронные изделия с добавками, например, фасолью, чечевицей, гречихой, нутом или бобами.

Из безглютеновой муки получается отличная выпечка. Можно купить безглютеновый хлеб на любой вкус: с гречневой мукой, мукой из шиповника и кукурузной мукой.

В безглютеновом варианте выпускаются даже традиционные финские деликатесы, например, карельские пирожки и лакрица. Также доступно безглютеновое финское пиво.

В меню большинства ресторанов и кафе есть безглютеновые блюда. Буква G после названия означает, что блюдо можно смело рекомендовать тем, кто придерживается безглютеновой диеты.



ОТОРВАВШИСЬ ОТ ЗЕМЛИ

Изменение климата заставляет нас искать новые способы производства продуктов питания. Этим занимается финская компания Solar Foods. И ее разработки действительно впечатляют.

Компания производит белок, в качестве ресурсов используя только воздух и электричество.

Таким образом, решение Solar Foods не зависит от сельского хозяйства, погоды и климата. Компания планирует начать коммерческое производство белка в 2021 году.

Белки необходимы для питания космонавтов. Solar Foods разрабатывает систему производства белка для полетов на Марс. Метод требует использования углекислого газа, воды и электричества, а также небольшого количества микроэлементов. Белки производятся в биореакторе.

Старые новые знакомые



ТРАДИЦИОННЫЕ БЛЮДА БЕЗ ХЛОПОТ

Приготовленные в духовке аппетитные запеканки пришли в Финляндию из западной кулинарной культуры. Такие блюда запекаются на медленном огне, но готовятся легко и относительно быстро.

Самые распространенные запеканки — макаронная и печеночная. Первая готовится из макарон и фарша. Это любимое блюдо многих детей. Печеночная запеканка готовится из печени, риса, сиропа и изюма.

Сезоном запеканок можно смело назвать Рождество. На праздничный стол принято ставить ветчину или индейку, а к ним подавать брюквенную, картофельную и морковную запеканки.

В магазинах можно купить готовую к употреблению порционную запеканку. Печеночная запеканка — самый популярный готовый пищевой продукт в Финляндии!

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ: МОДЕЛЬ ТАРЕЛКИ

Финны знают секрет сбалансированных блюд. «Модель тарелки» — это официальная рекомендация Национального совета по вопросам питания. Она показывает, как нужно есть, чтобы организм получил все необходимые витамины и микроэлементы. Кроме того, потребление продуктов в правильных пропорциях помогает контролировать вес.

В соответствии с этой моделью, половина тарелки должна быть заполнена овощами, четверть — основным блюдом (мясным, рыбным или



вегетарианским), еще четверть — картофелем, рисом или макаронами.

Блюдо нужно дополнить куском цельнозернового хлеба. Запивать еду рекомендуется водой, обезжиренным молоком или кисломолочным напитком.

СЪЕДОБНЫЕ СВЕРЧКИ

Финляндия является европейским лидером по продвижению продуктов питания из насекомых. Инновационные продукты на основе насекомых разрабатываются, в частности, в рамках исследовательского проекта университета Турку в сотрудничестве с десятью крупными финскими продовольственными компаниями. Наряду с этим в стране стремительно увеличивается количество ферм по выращиванию насекомых.

Исследователи видят в насекомых большой потенциал. В порошке из сверчков, например, 60–70 % белка, много железа и столько же кальция, сколько содержится в молоке.

В финских продуктовых магазинах уже продаются продукты питания из насекомых. Это хлеб, макароны, мюсли или заменители мяса, содержащие как порошок из сверчков, так и цельных сверчков.



ГОРОХОВЫЙ ДЕНЬ

Каждый четверг финны едят гороховый суп. По преданиям, эта традиция зародилась в XII веке. Тогда пятница была постной, и людям нужно было плотно поесть в четверг, чтобы на следующий день у них было достаточно сил для работы.

Густой и питательный гороховый суп особенно хорош в холода. Не трудно догадаться, что готовится он из гороха. Как правило в этот суп кладут мясо, но существуют и вегетарианские версии, с корнеплодами.

После супа часто подается вкусный десерт: блины с джемом и взбитыми сливками.



КИЛОМЕТРЫ МАРМЕЛАДА

Большие мармеладные шарики со вкусом груши — это финский деликатес, особенно популярный на Рождество. В общей сложности финны съедают до 25 миллионов зеленых жележных шариков в год. Если выстроить их в линию, она протянется на сотни километров и, например, соединит Хельсинки и Тампере.

Зеленые жележные шарики — традиционные конфеты, которые производятся с 1929 года.



КОФЕМАНИЯ

Финны потребляют больше кофе, чем любая другая нация в мире (из расчета на душу населения). Они пьют кофе несколько раз в день.

Кофе задает определенный ритм. Большинство людей начинают утро с чашки ароматного бодрящего напитка. Запланированные перерывы на работе называются кофе-паузами.

Потребление кофе в Финляндии имеет социальную составляющую. В гостях или на встрече вам обязательно подадут кофе. Возможно, с булочкой.

Несмотря на доминирующее положение фильтрованного кофе светлой обжарки, в последние годы наблюдается рост популярности кофе, в которых ловкие бариста варят напитки на основе эспрессо.



Фестиваль Flow в Хельсинки — значимое событие в области музыки и визуальных искусств. В фестивале принимают участие 40 ресторанов и 20 баров, которые предлагают гостям множество гастрономических удовольствий.

Еда объединяет

Сегодня финны чаще, чем их предки, питаются вне дома. Динамичные городские заведения следуют модным тенденциям. Блистательные шеф-повара предлагают блюда высокой кухни для особых случаев. Они превращают простую белую рыбу, рожь, корнеплоды и ягоды в изысканные блюда, которые вызывают восторженные отзывы гостей.

В Финляндии много этнических ресторанов. Под влиянием зарубежных тенденций финские повара готовят такие блюда кухни фьюжн, как ризотто из ячменя, сапас (финские тапас), карпаччо из олени и ржанные гамбургеры.

В последние годы в Финляндии наблюдается резкий рост числа кулинарных мероприятий. Посетители Smaku Porvoo могут попробовать дегустационные порции, приготовленные в высококласных ресторанах Порвoo. На крупнейшем ресторанном фестивале Финляндии, «Тамперрада» в Тампере, тоже подаются небольшие порции. Таким образом гости гастрономического праздника могут посетить множество ресторанов и оценить разные стили приготовления. Такие мероприятия объединяют людей, способствуют общению и обмену впечатлениями.



В наши дни многим нравится готовить еду исключительно для удовольствия, поэтому все чаще люди организуют домашние кулинарные вечеринки. Каждый гость приносит ингредиенты, затем все готовят выбранное блюдо и наслаждаются едой.

Финны любят приглашать друзей на кофе с булочками. Когда в руке чашка кофе, тема для беседы находится сама собой. Эта традиция объединяет разные поколения, поскольку молодые и пожилые финны любят кофе одинаково сильно.

Большинство финнов предпочитают обедать и ужинать с родными или друзьями. Школьники получают бесплатный горячий обед, который они съедают в компании одноклассников в школьной столовой. На многих рабочих местах есть столовая или кафетерий, где можно подкрепиться, расслабленно пообщаться с коллегами и немного отвлечься от работы.

Когда наступает вечер, примерно в шесть часов, многие финские семьи собираются на ужин. Это время посидеть за одним столом, рассказать о том, как прошел день, и поделиться впечатлениями.

Многие финны считают, что трапезой лучше всего наслаждаться на природе: в лесу, на берегу озера или моря. И неважно, это кусок ржаного хлеба и кофе из термоса или горячее блюдо, приготовленное на костре и съеденное с друзьями и близкими, — на природе все становится вкуснее.



Хлеб всему голова

RUISLEIPÄ — РЖАНОЙ ХЛЕБ

Ржаной хлеб — по-настоящему финский продукт. Финны даже называли его национальным блюдом. Темный хлеб выпекается из кислого квашеного или дрожжевого теста. Ржаной хлеб богат клетчаткой.

В продуктовых магазинах представлен большой ассортимент ржаного хлеба разной формы: прямоугольный, круглый, в нарезке.

SAARISTOLAISEIPÄ — ОСТРОВНОЙ ХЛЕБ

Этот черный, сладкий хлеб популярен в прибрежных регионах на юге страны и на Аландских островах. Сладкий вкус — результат добавления сиропа и солода. Хлеб лучше всего употреблять через 1–2 дня после выпечки.

Идеально сочетается с ломтиками лосося слабой соли, укропом и парой капель свежего лимонного сока.

KARJALANPIIRAKKA — КАРЕЛЬСКИЕ ПИРОЖКИ

Карельские пирожки представляют собой выпечку из рисовой начинки с очень тонкой ржаной корочкой. Искусство приготовления карельских пирожков высоко ценится — это очень непросто. К счастью, стоять у духовки необязательно: вкусные карельские пирожки можно приобрести в пекарнях и продуктовых магазинах!

Эти пирожки родом из Восточной Финляндии. Их также начиняют картофельным пюре или морковью.

RIESKA — ПРЕСНЫЙ ХЛЕБ

Rieska — это пресный, обычно ячменный, мягкий плоский хлеб. Часто подается теплым и с маслом. Ячменный хлеб rieska — фирменный продукт северных и северо-западных регионов Финляндии. Еще один распространенный вариант rieska готовится из картофельного пюре.

KORVAPUUSTI — БУЛОЧКА С КОРИЦЕЙ

Сложно противостоять запаху свежее выпеченной булочки с корицей. Это булочка с корицей, сахаром и сливочным маслом. В Финляндии булочки с корицей очень популярны. Их едят и по праздникам, и каждый день. Финское название такой булочки — korvapuusti. В дословном переводе — «оплеуха».





ВКУСНЫЙ КОФЕ В ПРИЯТНОЙ КОМПАНИИ

Выпить чашку кофе на рыночной площади? Вроде бы пустяк. Но для финнов это нечто особенное. Это символ лета.

Кафе на рынке обычно представляют собой прилавки под тентом. На случай дождя есть укрытие, но люди предпочитают сидеть на улице.

Атмосфера в рыночных кафе незамысловатая и расслабленная. Туда ходят все: деловые люди в костюмах, рабочие, пенсионеры, студенты, туристы и родители с детьми. Хотите поболтать с кем-то за соседним столиком? Пожалуйста!

В период летних каникул рынки оживляются. Посещая рыночное кафе в небольшом городке, стоит попробовать местные деликатесы. Булочка или пончик будет отличным дополнением к кофе.



УЖИН ПОД ОТКРЫТЫМ НЕБОМ

Каждое лето, в определенный день, финны ужинают с друзьями или незнакомыми людьми на свежем воздухе под ночным небом.

Начало этой замечательной традиции было положено в 2013 году в Хельсинки. В самом сердце города были установлены накрытые белыми скатертями длинные столы, за которыми люди могли вместе поесть.

Идея имела огромный успех. В настоящее время подобные трапезы проходят по всей Финляндии. Каждая компания накрывает собственный стол. Мероприятие, которое называется «Ужин под открытым небом», организуется и за рубежом.

Его проводит небольшая общественная организация Yhteismaa («Общая земля»).

НЕСКОНЧАЕМЫЙ РЕСТОРАННЫЙ ДЕНЬ

Ресторанный день — финская инновация в области культуры питания — впервые был проведен в 2011 году. В течение первых пяти лет Ресторанный день проходил четыре раза в год. Концепция проста: любой человек может где угодно открыть свой ресторан на один день. В 2015 году такие рестораны были открыты в 72 странах.

С мая 2016 года каждый день считается Ресторанным, так что можно открывать временные заведения и проводить местные продуктовые ярмарки в любое время и в любом месте: дома, на перекрестке, в саду, в парке или на пляже — все зависит от желания и фантазии ресторатора. А значит, веселье, вкусная еда и приятные воспоминания гарантированы.



СЕЗОН РАКОВ

Когда время белых ночей заканчивается, начинается сезон раков. В конце лета в Финляндии проходят праздники, посвященные ракам.

С этими праздниками связано несколько традиций.

Раки подаются с тостами, сливочным маслом и укропом. Гости пьют шнапс, пиво, белое вино или воду. Для раскалывания панцирей применяется специальный нож.

В оформлении стола преобладает красный — цвет раков.

Праздник немыслим без веселых застольных песен.

Однако самое важное — хорошо провести время с друзьями и близкими.



МАЛЕНЬКИЕ, НО ОЧЕНЬ МОДНЫЕ ПИВОВАРНИ

В последнее время в Финляндии популярна дегустация пива. Пиво теперь не просто пиво. Появилось множество новых вкусов и брендов, постоянно открываются новые пивоварни.

Одно из интересных заведений — Ruosniemen Panimo в Пори, Западная Финляндия. В 2017 году их Musta Lomittaja было признано лучшим в мире копченым пивом.

Многие небольшие пивоварни проводят экскурсии и дегустации. Это отличный способ узнать много интересного о пивоварении и, возможно, найти любимый сорт.



Интересные факты

Может ли хлеб быть слишком светлым, а кофе — слишком темным?

Да! По крайней мере, так считают многие финны, оказавшиеся за границей. Черный хлеб — то, по чему финны скучают больше всего, находясь вдали от дома. Выход? Упаковка ржаного хлеба и пакет кофе слабой обжарки в чемодане. Неплохо будет взять с собой и немного соленой лакрицы, ведь во многих странах об этом уникальном лакомстве просто не знают.

Мнения, выраженные в этой брошюре, отражают исключительно точку зрения высказавших их людей.

Эл. почта: vie-50@formin.fi

Для бесплатного использования в информационных целях.

SUOMI
ФИНЛЯНДИЯ

