

FOOD

FROM FINLAND

PURE TASTE MAGAZINE

BD. 2



HOMMAGE AN FINNLANDS KÖSTLICHKEITEN

WIR PRÄSENTIEREN: REINE, SICHERE UND SÜSSE NORDISCHE AROMEN

Laut UN ist Finnland das glücklichste Land der Welt. Ein wichtiger Grund ist der natürliche Lebensstil der Finnen. Finnische Nahrungsmittel gedeihen auf sauberen Böden, in reiner Luft und mit sauberem Wasser. Das nordische Klima und lange, helle Sommernächte verleihen unserem Obst und Gemüse ein unverwechselbares Aroma. Finnische Lebensmittel und Getränke schmecken nach dem reinen Norden.

Die finnische Küche stellt Ehrlichkeit und Respekt für Zutaten in den Mittelpunkt. Vor allem sind wir stolz auf die Qualität und Sicherheit unserer Lebensmittel. Die gesamte Produktionskette – vom Hof bis auf den Tisch – ist durchdacht und sicher. Was die Nahrungsmittelsicherheit betrifft, sind wir Weltklasse. Wir wissen alles über Herkunft und Anbau unserer Lebensmittel.

Die finnische Lebensmittelbranche ist bekannt für mutige Innovationen, die den globalen Trends der Nachhaltigkeit und gesunden Ernährung entsprechen. Das von Food from Finland herausgegebene Pure Taste Magazine stellt diese inspirierenden finnischen Innovationen vor, die weltweit an Beliebtheit gewinnen. Außerdem sind einige Rezepte des bekannten Küchenchefs Mikko Kaukonen enthalten.

WILLKOMMEN IN DER WELT DER AROMEN!



ZAHLEN & FAKTEN



88%

Finnland ist **338 000 km²** groß und zu

Oxygen

Die sauberste Luft der Welt



Safety

Finnische Geflügelfarmen sind seit 2009 antibiotikafrei. (Finnische EU Lebensmittelsicherheitsbehörde Evira)

1st Purest

Die saubersten Lebensmittel der EU (Bericht der Behörde für Lebensmittelsicherheit Evira zu Pestizidrückständen in Nahrungsmitteln)



2nd OAT export

Finnland ist zweitgrößter Haferexporteur (UN-Organisation für Ernährung und Landwirtschaft)



Über eine Milliarde Kilo und hunderte Arten von Speisepilzen wachsen in finnischen Wäldern (Institut für Naturressourcen, Luke)



Berry Rich

In Finnland gibt es 37 Arten essbare Wildbeeren, z. B. Heidelbeeren, Himbeeren, Preiselbeeren, Krähenbeeren Sanddorn und Moltebeeren.



vitamin-C naturally

Wildbeeren enthalten viel Vitamin-C – oft genauso viel oder mehr als viele Obst- und Gemüsesorten.



Heidelbeeren sind fettarm, ballaststoffreich und enthalten die Vitamine C und E. Wildheidelbeeren enthalten drei- bis viermal so viele Flavonoiden wie die verwandte Kulturheidelbeere.

LINKS

Institut für natürliche Ressourcen Finnland
<https://www.luke.fi/en/Ruokavirasto>

Arctic Flavor Association
<https://www.arktisetaromit.fi/en/Association/>

Luminous Oats
<https://www.finnish-oats.fi/en/>



„GESCHMACK KOMMT IMMER ZUERST“

MIKKO KAUKONEN, KÜCHENCHEF.

Küchenchef Mikko Kaukonen ist stolz auf finnische Zutaten und ihre Reinheit, Sicherheit und Vielfalt. Er vertritt Finnland beim weltweit wichtigsten kulinarischen Wettbewerb, dem Bocuse d'Or.

In Helsinki geboren, war Mikko schon immer wettbewerbsorientiert und spielte zunächst Fußball. Seine Liebe zum Essen und Kochen entwickelte sich als Jugendlicher. „Die Arbeit mit den Händen und stetes Lernen fallen mir leicht. Ich bin Teamplayer, und zur Kreation erstklassiger gastronomischer Erlebnisse braucht man ein Team. Ich würde sagen, dass Teamgeist eine wichtige Grundlage für den Bocuse d'Or ist“, so Mikko Kaukonen.

Wer den Bocuse d'Or gewinnen will, braucht enorm viel Übung und Durchhaltevermögen.

Das Ziel: in nur 5 Stunden und 35 Minuten atemberaubende Präsentationen und Gerichte mit Fleisch und Fisch zu kreieren – vor den Augen eines begeisterten Publikums.

„Dazu muss alles perfekt laufen – visuelle Effekte, Zeit, Geschmack. Was man zu sehen bekommt, ist sehr anspruchsvoll. Alles basiert auf klassischen Kochtechniken, aber alle Aromen müssen optimal zur Geltung kommen. Ich möchte es aber möglichst einfach halten und mich ganz auf den Geschmack konzentrieren, den der kommt immer zuerst“, so Mikko weiter.

SAISONALE SPEZIALITÄTEN AUS FINNLAND

An der finnischen Küche schätzt Mikko ihre Ehrlichkeit und ihr Streben nach Geschmack.

„Unsere Küche wird seit jeher aus Ost und West beeinflusst. Finnische Restaurants lieben momentan asiatische Einflüsse und unsere Zutaten passen perfekt dazu.“

Im Sommer ist Erntezeit für viele finnische Zutaten. Unsere nordische Natur, die sauberen Böden und hellen Sommer bringen köstliche Beeren, Gemüsesorten und Pilze hervor. „Im Sommer und Frühherbst ist der Wald eine wahre Schatzkiste. Ich suche gerne nach Beeren, Kräutern, Wildkirschen und Pilzen“, erklärt Mikko.

Besonders liebt Mikko die finnische Kartoffel. „Neue Kartoffeln sind eine typisch finnische Spezialität. Viele Besucher sind begeistert von unseren kleinen Kartoffeln mit echter finnischer Butter. Neben unseren Wildbeeren und Pilzen liebe ich auch Roggenbrot, Zander, Wurzelgemüse, Wild und die köstlichen Flusskrebse.“

Finnische Lebensmittel sind sicher und lassen sich bis zum Erzeuger zurückverfolgen – auch das weiß Mikko zu schätzen. „Unser Schweinefleisch kommt vom Hof ohne große Umwege auf den Tisch. So sind guter Geschmack und Qualität garantiert – und sicher ist es außerdem.“



MIKKO KAUKONEN

- Küchenchef, 39 Jahre, aus Helsinki. Lebt mit Partnerin und Katze Jojo zusammen.
- Gehört zur kulinarischen Community Foodcamp Finland. War in den besten Restaurants Finnlands tätig, z. B. Olo und Grotesk.
- Viele nationale und internationale kulinarische Auszeichnungen, z. B. „Bester finnischer Küchenchef 2019“.
- In der Freizeit spielt er gerne Golf.

**MIKKOS KÖSTLICHE
REZEPTE SIND
AUF DEN SEITEN 14–23**

BESTE BEEREN – SCHÄTZE AUS FINNISCHEN WÄLDERN

KIANTAMA

Interview: Eija Wall, Managerin Sales und Marketing, Kiantama.

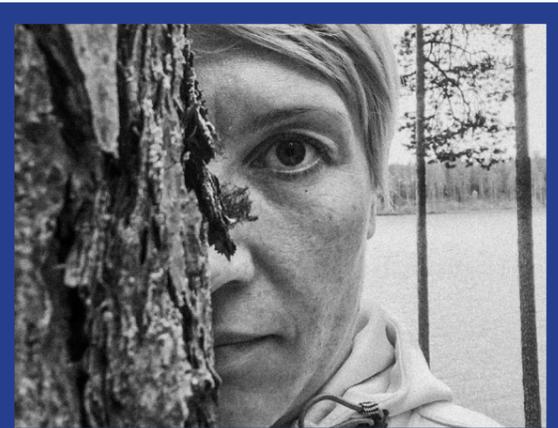
WAS MACHT DEINE FIRMA? WARUM EXPORTIERT IHR FINNISCHE BEEREN?

Wir sind ein Familienbetrieb aus Nordostfinland. Von Anfang an war Kainuu unser Zuhause. Ich finde, Beeren sind das beste Hightech-Produkt aus Kainuu. Das Gold unserer Wälder, zum Wohlergehen aller. Der Exportmarkt kennt den Wert der finnischen Beeren und fast die Hälfte unseres Umsatzes machen wir mit Export.

Beeren gehörten schon immer zur finnischen Ernährung, aber anderswo weiß man vielleicht nichts über ihre Vorteile. Beeren enthalten einen gesunden Cocktail aus Ballaststoffen, Vitamin C und E, dem B-Vitamin Folsäure und vielen Mineralien. Ihre Polyphenole schützen die Beeren von Innen und sind ebenfalls gut für uns.

WIR VERWENDET MAN BEEREN AM BESTEN?

Beeren sind der Inbegriff eines Superfoods. Hier in Finnland kann man sie direkt von der Hand in den Mund essen, im Wald. Durch unser Jedermannsrecht dürfen wir überall Wildbeeren sammeln. Gibt es etwas Schöneres? Ich glaube, wir Finnen sind die glücklichste Nation, weil wir so eng mit der Natur verbunden sind. Aber manche Menschen haben keinen Zugang zu Wildbeeren. Daher stellt unsere Firma sie bereit. Unsere Mission: noch mehr Menschen dazu bringen, Wildbeeren zu essen.



Eija Wall, Managerin Sales und Marketing, Kiantama.

**„DIE FINNISCHE NATUR LIEGT MIR AM
HERZEN, UND WILDBEEREN SIND DIE
JUWELN DES WALDES.“**

„Ich liebe es, dass ich Werbung für Gesundheit und Wohlbefinden machen darf.“ Eija mag alle Beeren, aber die Preiselbeere ist ihr am liebsten. „Finnische Preiselbeeren schmecken gesund und nach Wald.“

WARUM BIST DU STOLZ AUF KIANTAMA?

Unsere Philosophie ist der Respekt und die Wertschätzung unserer Rohstoffe. Nichts wird verschwendet, wir nutzen alles, was wir sammeln. Wir sammeln z. B. Reststoffe und recyceln sie. Aktuell beteiligen wir uns an einer Studie, die untersucht, welche Nährstoffe man aus Beerenlaub gewinnen kann.

Natur und Klima Finnlands sind ideal für Beeren und ermöglichen eine nachhaltige Produktion. Unsere sauberen Böden, die reine Luft und die kurze, intensive Wachstumsperiode sorgen für nährstoffreiche, aromatische Beeren. Bei uns gibt es Beeren in jeglicher Form: getrocknet, gemahlen oder ganz. Wir sind stolz darauf, unsere Beerenpulver aus ganzen Beeren herzustellen – so wird ihr Nährstoffgehalt optimal bewahrt.



KIANTAMA

- Gegründet 1973 in Kainuu.
- Spezialist für Wildbeeren und Beerenprodukte.
- 90 % der Produktion besteht aus finnischen Heidel- und Preiselbeeren.
- Herstellung von Beerenkonzentraten, gefrorene und getrocknete Beeren, Pulver und Pürees. Kiantama gehört die Marke Biokia, die eine große Auswahl an Beerenprodukten anbietet.

SPIRITUOSEN AUS FINNISCHEM ROGGEN

KYRÖ DISTILLERY

Interview: Mikko Koskinen,
Mitgründer der Kyrö Distillery Company.

WIE IST DIE FIRMA ENTSTANDEN?

Weil wir Finnen sind, beginnt die Geschichte in der Sauna. Zufällig tranken wir amerikanischen Roggen-Whisky. Roggen ist ein wichtiger Teil finnischer Kulinarik und Kultur, also hatte einer von uns die Idee, finnischen Roggen-Whisky herzustellen. Die Idee war auch am nächsten Tag noch gut, also setzten wir sie um. Die Kyrö Distillery wurde 2014 gegründet.

Anfangs wussten wir nichts übers Brennen, so sahen wir uns Destillieren in Europa an und bildeten uns fort. Whisky muss mehrere Jahre reifen. Deshalb verkauften wir von Anfang an auch andere Roggenprodukte. Unser Gin wurde hervorragend, und sofort gewann er bei der International Wine & Spirit Competition den ersten Platz in seiner Klasse.

WAS IST EURE KERNPHILOSOPHIE?

Mit der Zeit entwickelte sich die Kyrö Distillery vom Traum zum Erfolg und zum Champion des Roggens. Reine Zutaten, finnische Natur und Gleichberechtigung sind uns am wichtigsten. Isokyrö, unser Heimatort in Ostbottnien, ist ebenfalls ein wesentlicher Teil unserer Marke. Unsere Brennerei liegt in der ehemaligen Molkerei aus dem Jahr 1908. Für uns steht Isokyrö für Unternehmergeist, Gemeinschaftsgefühl und Spaß. Auch unsere internationalen Kunden wissen das typisch finnische Flair und unsere zupackende Einstellung zu schätzen.

„UNSER MOTTO IST: WER WAGT, GEWINNT“, SO MIRKKO KOSKINEN, MITGRÜNDER DER KYRÖ DISTILLERY COMPANY.

Die Drinks der Kyrö Distillery passen zu vielen Gerichten. „Gin Tonic ergänzt fetthaltige Fischarten perfekt, zum Beispiel Lachs. Mit Gin gebeizter Lachs an Cranberries und Rosmarin ist ein finnischer Klassiker.

Unser Dairy Cream Likör ist hervorragend zu Kaffee und dunkler Schokolade. Was unsere Roggen-Whisky betrifft, so trinkt man ihn am liebsten in guter Gesellschaft“, empfiehlt Mikko.



WARUM FINNISCHER ROGGEN?

Ihre Produkte basieren auf Vollkornroggen aus Finnland. In vielen Teilen der Welt gilt Roggen als Tierfutter. Wir Finnen lieben Roggen und backen daraus sogar unser Nationalbrot. Vom Feld bis in die Flasche bescheinigen wir unseren Roggen höchste Qualität. Vollkornroggen zeigt sich beim Brennen temperamantvoll. Aber wir gehen keine Umwege und holen das Beste für unser Produkt heraus. Wo immer möglich, beziehen wir den Roggen und die anderen Zutaten aus regionalen Quellen. Viele unserer Aromen – wie die Birkenblätter – kommen aus unserem Garten.

WELCHE TRÄUME HABT IHR NOCH FÜR DIE ZUKUNFT?

Wir wollen finnische Spirituosen und Drinks des Premium-Segments weltweit bekannt machen und unter den Roggenbrennereien weltweit die Nummer Eins werden. Außerdem arbeiten wir daran, unser Besucherzentrum zur besten Attraktion in ganz Finnland zu machen – ein Magnet für Touristen. Unsere größten Abenteuer liegen noch vor uns – wie immer.

KYRÖ DISTILLERY

- Gründung 2014 in Isokyrö, Ostbottnien.
- Bekannt für Spirituosen auf Roggenbasis, z. B. Gin, Whisky und Sahnelikör.
- Wegen der Coronapandemie stellt Kyrö auch Handdesinfektion her.
- Produkte werden in 25 Länder verkauft.
- 29 Mitarbeiter.
- Der Single Malt Whisky der Kyrö Distillery wurde bei der International Wine and Spirit Competition (IWCS) mit 98/100 Punkten und einer Goldmedaille ausgezeichnet.



HAFER IST EIN ALLESKÖNNER – PFLANZENBASIERTE PRODUKTE IM TREND

FAZER

Interview: Sami Wirman, Country Manager Sweden & Leiter International Sales, Fazer Lifestyle Foods.



„STEIGENDE NACHFRAGE NACH HAFERPRODUKTEN.“

Hafer ist ein fantastisches, vielseitiges Rohprodukt, das einfach alles kann. Wir haben momentan eine hohe Nachfrage. Ich freue mich, am Erfolg des Trends zu pflanzenbasierten Produkten beteiligt zu sein“, so Sami Wirman, Country Manager Sweden & Leiter International Sales bei Fazer Lifestyle Foods.

ARUM EIGENTLICH HAFER?

Haferprodukte werden weltweit stark nachgefragt. Ihre Beliebtheit basiert ebenso auf ihren gesundheitlichen Vorteilen wie auf dem Trend zu naturbelassener Ernährung. Hafer gilt als nordisches Supergetreide – und das trifft es gut. Haferflocken sind samtweich, gut für die Verdauung und nährstoffreich. Unter anderem enthalten sie Beta-Glucan, ein Ballaststoff, der den Cholesterinspiegel senken kann.

Wir Nordeuropäer sind mit Haferprodukten aufgewachsen, und Pionierarbeit in diesem Bereich ist Teil einer Wertschöpfungskette für Fazer. In Lahti und Lidköping haben wir eigene Getreidemühlen. Hinzu kommt ein neues Xylit-Werk. Finnischer Hafer zeichnet sich durch Qualität und Reinheit aus. Hafer ist ein vielseitiges Rohprodukt, das in vielen Produkten eingesetzt werden kann.

Die Produkte und nordischen Werte von Fazer finden weltweit Anerkennung. Hafergetränke, Haferjoghurt und Hafer als Zutat beim Kochen erregen weltweit Aufmerksamkeit. Unsere Haferflocken werden im Werk in Korja hergestellt. Hafer ist nicht nur gesund, sondern auch umweltfreundlich. Finnisches Getreide hat nämlich im Vergleich zu seinem Nährwert eine nur geringe CO2-Bilanz.

WAS IST FAZER LIFESTYLE FOODS?

Wir gehören zur Fazer Group. Im Grunde ist unsere Mission, eine pflanzenbasierte Ernährung ohne Kompromisse zu ermöglichen. Wir konzentrieren uns stark auf Hafer und kreieren immer neue Produkte und Erlebnisse.

Wir führen ein breites Sortiment an köstlichen Produkten, von milchfreien Lebensmitteln bis zu pflanzenbasierten Mahlzeiten, Snacks und Zutaten. Unser Portfolio konnten wir durch interne F+E und Übernahmen erweitern.

Wir sind stolz darauf, aus dem Norden zu kommen und lieben nordische Aromen, die wir weltweit bekannt machen wollen. Fazer Lifestyle Foods hat das Ziel, einer der führenden Hersteller pflanzen-basierter Produkte in Nordeuropa zu werden.

WIE ENTSTAND HAFER-XYLIT?

Hafer-Xylit ist ein tolles Beispiel für kreative, innovative Lösungen der modernen Kreislaufwirtschaft. Zuvor wurde unser Hafer oft zu Tierfutter verarbeitet. Mithilfe der Technik können wir aus den Schalen nun Xylit gewinnen. Für 2021 planen wir die Eröffnung eines neuen Werks in Lahti, wo wir Xylit für die Nahrungsmittel-, Kosmetik- und Pharmaziebranchen herstellen.

Hafer-Xylit eröffnet uns ganz neue Möglichkeiten, so dass wir den Kunden gesündere kulinarische Erlebnisse bieten können. Hafer-Xylit ist gut für die Zähne, es ist zucker- und kalorienfrei sowie für Diabetiker geeignet. Wir rechnen fest damit, dass Hafer-Xylit aus Finnland weltweit Erfolg haben wird.





FINNISCHE SCHOKOLADE – ERFOLG IM AUSLAND

FAZER

Interview: Jonna Wibelius,
Leiterin der Handelsabteilung Asien,
Fazer Confectionery.

WAS SIND DIE STÄRKEN DER PRODUKTE VON FAZER?

Fazer legt Wert auf gute Lebensmittel. Wir vereinen starke Traditionen mit mutiger Kreativität und kühnen Innovationen, um wunderbare Aromen und Genüsse zu schaffen. Ganz zu schweigen von sorgfältig ausgewählten, hochwertigen Zutaten und erstklassiger Verpackung. Wir nennen es nordische Magie. Aber in echt. Zusätzlich ist Finnland für seinen hohen Standard bei der Lebensmittelsicherheit und eine saubere Umwelt bekannt – das verleiht unserer Marke einen Mehrwert.

WAS UNTERSCHIEDET FAZER VON ANDEREN SCHOKOLADENHERSTELLERN?

Der einzigartige Geschmack. Unsere Schokolade besteht aus hochwertigem Arriba-Kakao aus Ecuador und echter finnischer Frischmilch. Deshalb ist sie so köstlich. Fazer verwendet ausschließlich Kakao aus nachhaltiger Beschaffung, und wir verarbeiten als einer der wenigen Chocolatiers noch Frischmilch.

WAS IST DAS GEHEIMNIS DER BERÜHMTE KARL FAZER SCHOKOLADE?

Seit Fazers Milkschokolade in ihrer bekannten blauen Verpackung 1922 auf den Markt kam, ist das Geheimrezept unverändert geblieben. Finnische Frischmilch ist eine wichtige Zutat und trägt wesentlich zum Geschmack bei. Für die Herstellung einer 200-Gramm-Tafel braucht man drei bis vier Gläser Milch. So wird ein samtig-weicher Geschmack erzielt, der unserer Schokolade so köstlich macht.



„FAZER IST EINE DER MEISTGESCHÄTZTEN MARKEN IN FINNLAND“

so Jonna Wibelius, Leiterin der Handelsabteilung Asien, Fazer Confectionery. Jonna erklärt, wie Fazer in Asien so beliebt wurde.

WIE WURDE FAZER IN ASIEN AUFGENOMMEN?

Um neue Märkte zu erschließen, braucht man enorme Ausdauer. Wir stehen noch ganz am Anfang, aber Fazers Strategie für den asiatischen Markt zeigte in den letzten Jahren positive Ergebnisse. An unseren wichtigsten Marken – Karl Fazer und Geisha – aber auch an unserem Sortiment mit dunkler Schokolade wird viel Interesse gezeigt. In Südkorea ist Xylimax eine unsere Hauptmarken, und in Japan ist Fazer Moomin sehr beliebt.

FAZER

- Fazer, The Food Experience Company wurde 1891 von Karl Fazer gegründet und ist ein finnisches Familienunternehmen.
- Fazer konzentriert sich auf Waren des täglichen Bedarfs, ist in acht Ländern tätig und exportiert in über 40 Länder.
- Karl Fazer Milkschokolade ist eine der finnischen Marken mit dem höchsten Ansehen und ein wichtiger Teil der Kulturtradition und Küche.
- Die Fazer Group ist in drei Hauptzweige unterteilt: Fazer Confectionery, Fazer Lifestyle Foods und Fazer Bakery.
- Fazer Lifestyle Foods ist eine der Wachstumssparten. Sie konzentriert sich auf pflanzenbasierte Produkte wie Getränke und Snacks aus Hafer.

LIEPUSKA MIT WILDPILZEN

KARTOFFEL-LIEPUSKA

400g Kartoffeln (Rosamunde oder andere leicht mehligkochende Sorten)

80g Ei

40g geschmolzene Butter

40g Dickmilch

100g Mehl

8g Salz

Ofen auf 200°C vorheizen und Kartoffeln garen (ca. 50 min.). Schale entfernen und in einer Schüssel abkühlen lassen, zerdrücken und andere Zutaten hinzugeben. Mit einem Löffel Fladen auf ein Blech setzen. Mit bemehlten Händen flache Brote formen. 15 Minuten bei 180°C im Ofen backen.

PÜREE AUS WILDPILZEN

50 g frische oder gefrorene Maronen-Röhrlinge

50 g Champignons

1 Schalotte

2 Knoblauchzehen

1 ml Sahne

1 ml Milch

3/4 TL salt

Pilze würfeln, Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Temperatur erhöhen und Pilze zugeben. Braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Sahne, Milch und Salz hinzufügen. Etwas köcheln lassen. Mit dem Pürierstab ein Püree herstellen und in einen Spritzbeutel füllen.

INGELEGTE ZWIEBELN

6 Silberzwiebeln

50 ml Weißweinessig

185 g Zucker

150 ml Wasser

Essig, Wasser und Zucker zum Kochen bringen. Zwiebeln längs halbieren, hinzufügen und 4 Minuten kochen lassen. Zwiebeln im Sud abkühlen lassen und dann Schicht für Schicht filetieren.

SENFKÖRNER IN ESSIG

5 g gelbe Senfkörner

Wasser zum Kochen

Zwiebelsud

Senfkörner gründlich abspülen. Körner 15-20 min. in reichlich Wasser kochen und abgießen. Im Essigsud abkühlen lassen.

GEDÜNSTETE PILZE

Handvoll Pfifferlinge

Handvoll Maronen oder andere Wildpilze

Öl

Butter

Salz

Pfeffer

Zwiebeln leicht in Öl anbräunen. Butter zugeben und leicht anbräunen. Pilze hinzugeben und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Dazu:

Gehackte Frühlingszwiebeln.



SOMMERKARTOFFELN, GERÄUCHERTE SOURCREAM UND KNUSPRIGES ROGGENBROT

FOOD FROM FINLAND

GEKOCHTE NEUE KARTOFFELN

300g kleine neue Kartoffeln
1 L Wasser
140 g Salz
30 g frische Erbsen
Frischer Dill
Gehackter Dill
Gehackte Frühlingszwiebeln.

Kartoffeln abwaschen. Wasser mit Salz und Dill würzen und zum Kochen bringen. Kartoffeln hinzugeben und 8-12 Minuten garen lassen. Erbsen hinzufügen und mit den Kartoffeln gar dämpfen lassen. Mit brauner Butter und gehackten Kräutern servieren.

BRAUNE BUTTER

200 g Butter
Thermometer

Butter im Topf auf 156°C erhitzen. Weil sie stark schäumt, empfiehlt sich ein großer Topf. Sobald sie gebräunt ist, zum Abkühlen in eine Schale geben.



GERÄUCHERTER SOURCREAM

200 g Sour Cream
Salz

Sauerrahm über Nacht durch ein Tuch abseihen. Dann mit einem echten Smoker oder flüssiger Räucherwürze aromatisieren. Mit Salz würzen. Bei Bedarf als köstliche Räucherflüssigkeit hinzufügen.

KNUSPRIGES ROGGENBROT

2 Scheiben Roggenbrot
Öl
Butter
Salz

Brot in kleine Stücke schneiden. Zuerst in Öl braten und dann Butter zugeben. Knusprig anbraten lassen und überschüssiges Fett abgießen. Auf Küchenpapier geben und Fett aufsaugen lassen.

Dazu: Wilde Knoblauchsrauke, frische Erbsen

IN ZUCKER GEBEIZTER LACHS AN TOPINAMBUR UND SAUERRAHM -SAUCE MIT DILL

IN ZUCKER GEBEIZTER LACHS

400 g frischer Lachs
150 g Salz
150 g Zucker

Lachs von Haut und braunem Fett befreien.
Salz und Zucker mischen.

Lachs bedecken und zwei Stunden beizen.
Salz und Zucker abwaschen und zwei Stunden
im Kühlschrank ruhen lassen. Lachs zum
Servieren in dünne Scheiben schneiden.

GEBRATENE TOPINAMBUR

12 Topinambur
50 ml Rapsöl
1 EL Salz
Schwarzer Pfeffer

Topinambur gründlich reinigen. Mit Öl
bedecken und mit Salz und Pfeffer würzen.
Gemüse 15 min. bei 225°C garen.

TOPINAMBUR AU NATUREL

2 Topinambur
1 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer

Mit scharfem Messer oder Gemüsehobel in
dünne Scheiben schneiden.

SAUERMILCH-SAUCE

500 ml Sauermilch
2 EL Crème fraîche
Reichlich Dill
200 ml Rapsöl
2 EL Salz
Schwarzer Pfeffer

Sauermilch über Nacht durch einen Kaffeefilter
abseihen. In eine Schüssel geben, Crème fraîche
hinzufügen. Salzen und pfeffern. Dill für 30
Sek. in kochendem Wasser blanchieren und in
Eiswasser abkühlen. Abtrocknen und mit dem Öl
verrühren. Mischung durch ein Mulltuch abseihen.
Die Sauermilch-Sauce vor dem Servieren mit dem
Dill-Öl würzen.

Garnish: Brunnenkresse, Dillblüten oder
andere Kräuter.



DICKE RIPPE MIT SOMMERKOHL

DICKE RIPPE

1 Dicke Rippe
Schwarzer
Pfeffer
Rapsöl
1 ml Honig

Fleisch mit Öl, Salz und Pfeffer würzen. Bei 150°C im Ofen schmoren, bis die Innentemperatur 62°C erreicht. Dann mit Honig bestreichen und unter dem Grill knusprig werden lassen.

SAUCE BERNAISE (SCHRITT 1)

Reduktion:
200 ml Weißwein
100 ml Weißweinessig
1 Schalotte
1 Lorbeerblatt
4 ganze weiße Pfefferkörner
1/2 Topf Estragon

Zwiebel hacken. Alle Zutaten in einen Topf geben und kochen, bis nur noch 1/3 der Flüssigkeit übrig ist. Feste Bestandteile abseihen.

(SCHRITT 2)

4 Eigelbe
200 g Butter
100 ml Reduktion
1/2 Topf Estragon
1/2 Zitrone
4 Tropfen Tabasco
Salz

Eigelbe und Reduktion im Wasserbad auf 84°C erhitzen und dabei mit dem Schneebesen schlagen. Weiter schlagen und Butter zugeben. Mit Zitronensaft, Tabasco und gehacktem Estragon würzen. Nach Geschmack salzen.

SOMMERKOHL

1/2 Sommerkohl (z. B. Spitzkohl)
8 Röschen Brokkoli mit langem Stiel
4 Röschen Rosenkohl
50 g Parmesan
1/2 Zitrone
Salz und Pfeffer

Sommerkohl in vier Stücke schneiden, Rosenkohl vierteln und die Enden der Brokkoli-Röschen entfernen. Alle Kohlsorten grillen und mit Salz, Olivenöl, schwarzem Pfeffer, Zitronensaft und geriebenem Parmesan würzen.



JOGHURT-CREME, HEIDELBEEREN, KIEFERNÖL UND KNUSPRIGE HAFERFLOCKEN

FOOD FROM FINLAND

JOGHURT-CREME

500 g Türkischer Joghurt (10 % Fett)
120 g Puderzucker

Joghurt über Nacht durch einen Kaffeefilter abseihen. Mit Puderzucker würzen.

KIEFERNÖL

50 g Kiefernadeln
100 ml Rapsöl

Im Mixer vermischen und durch ein Tuch abseihen.

KNUSPRIGE HAFERFLOCKEN

25 g Zucker
25 g Butter (Raumtemperatur)
25 g Mehl
15 g Haferflocken
15 g Mandelmehl
1 EL gemahlener Kardamom

Alle Zutaten vermischen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und bei 160°C für 20 min. backen. Gelegentlich umrühren.

HEIDELBEEREN

125 g Heidelbeeren
1 EL Honig

Heidelbeeren mit Honig vermischen.



FOOD FROM FINLAND

APPETIT AUF MEHR?

Reine Aromen aus dem
arktischen Norden sind nur
einen Klick entfernt.

www.foodfromfinland.com

Facebook: @nomfinland

Twitter: @FoodFromFinland

Wechat: 芬享美食

KONTAKT:

Esa Wrang Food from Finland
Program Director Head of Industry, Food,
Business Finland

esa.wrang@businessfinland.fi
+358 400 243 076

Annaleena Sout Food from Finland
Program Manager, Business Finland

annaleena.sout@businessfinland.fi
+358 40 3433 447