

NATÜRLICH LECKER

ZUTATEN & AROMEN — INNOVATION — GETRÄNKE — SICHERHEIT

FOOD



PURE TASTE MAGAZINE

FROM FINNLAND VOL. 1

HIER IST FINNLAND



FAKTE

Das weltweit größte Gebiet zum Sammeln gesunder, schmackhafter Wildbeeren inmitten von Naturwäldern.
Finnische Behörde für Lebensmittelsicherheit, Evira 2016

Die reinsten Nahrungsmittel in der EU
Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit, Bericht über Pestizidrückstände in Nahrungsmitteln

Das reinste Grundwasser in Europa
Europäische Umweltagentur

Das grünste Land der Welt
Yale-Universität

Die sauberste Luft der Welt
Weltgesundheitsorganisation (WHO)

Der zweitgrößte Hafer-Exporteur
Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO)

Finnische Geflügelfarmen sind seit 2009 antibiotikafrei
Finnische Lebensmittelsicherheitsbehörde Evira

Das finnische Alltagsleben ist von einem Respekt für gesundes und nahrhaftes Essen geprägt.





Finland ist ein Land starker Gegensätze, wo Jahreszeiten und Temperaturen sich deutlich unterscheiden. Der Norden des Landes ist über die Hälfte des Jahres mit Schnee bedeckt. Den kalten Wintern stehen kurze, intensive Sommer gegenüber, in denen die Sonne kaum hinter dem Horizont verschwindet und für ein außergewöhnliches Wachstumsklima sorgt. Unser besonderes Klima hat eine einzigartige Esskultur entstehen lassen, die ganz auf Jahreszeiten und Regionen ausgerichtet ist und stets drei Grundsätzen treu bleibt: Geschmack, Qualität und Reinheit. Das Pure Taste Magazine, das von Food from Finland herausgegeben wird, lässt finnische Nahrungsmittelexperten zu Wort kommen. Sie stellen ihre eigene Sicht auf finnisches Essen und Getränke sowie Finnlands Stärken in Bezug auf die internationale Esskultur dar.

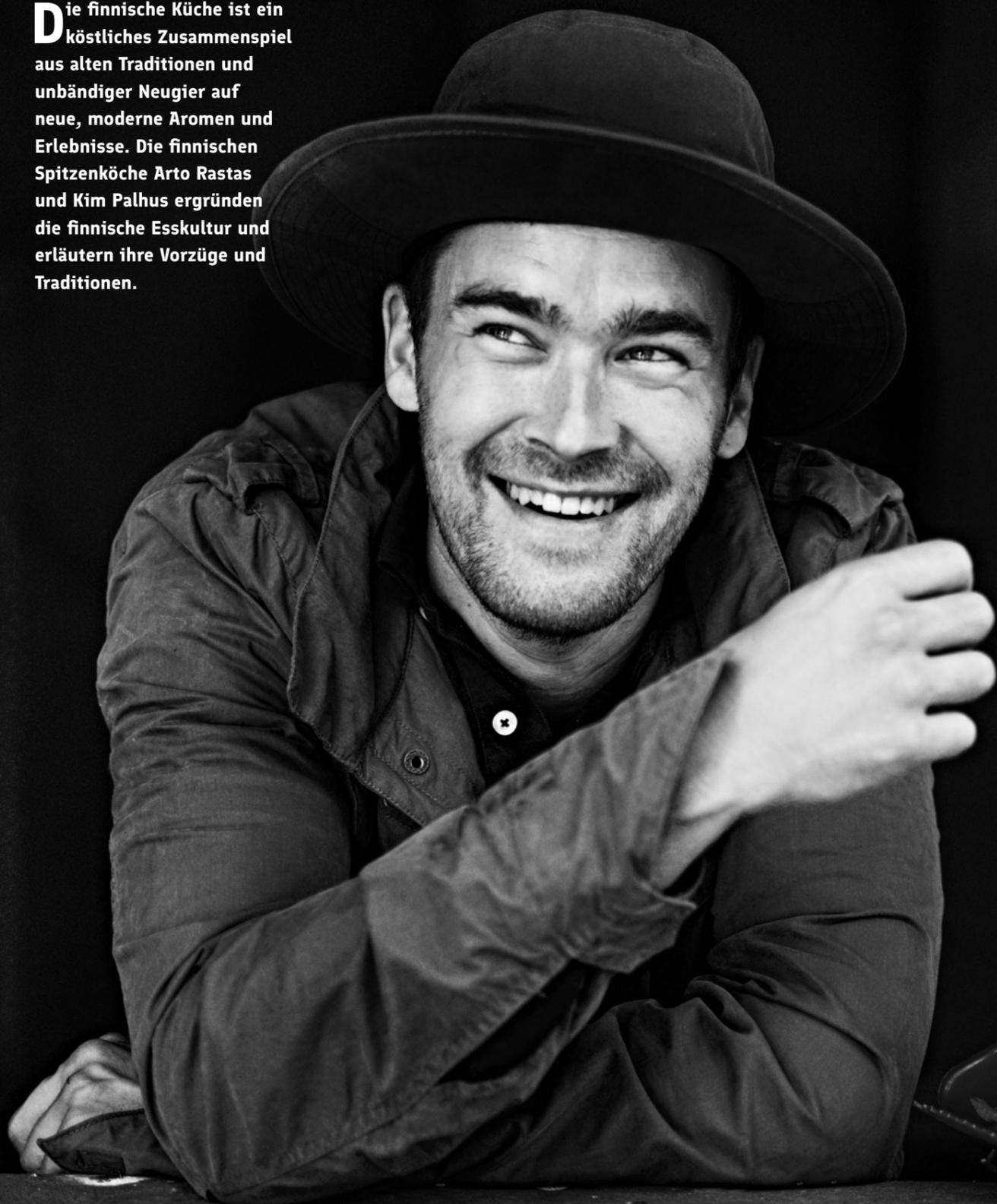
Viel Vergnügen!



ZUTATEN & AROMEN

Lange Sommertage, arktische Luft, kristallklare Gewässer und saubere Böden bereichern unsere Zutaten mit einzigartigen Aromen.

Die finnische Küche ist ein köstliches Zusammenspiel aus alten Traditionen und unbändiger Neugier auf neue, moderne Aromen und Erlebnisse. Die finnischen Spitzenköche Arto Rastas und Kim Palhus ergründen die finnische Esskultur und erläutern ihre Vorzüge und Traditionen.



Arto Rastas,
Küchenchef, Restaurantinhaber

Woraus bestehen die interessantesten finnischen Food-Trends?

A: Traditionelle finnische Zubereitung, regionale Zutaten und Konservierungsmethoden wie Einsalzen, Einlegen und Räuchern. Aromen aus Wäldern und Seen – Pilze, Beeren und Fische – all das hat schon immer eine große Rolle gespielt.

K: Wir können uns ganz einfach mit den Zutaten einen besonderen Platz erobern, die sonst nirgends gedeihen – wie Moltebeeren und Preiselbeeren. Immer, wenn Leute auf Gastro-Messen Preiselbeeren probieren, sind sie von ihrem einzigartig bittersüßen Geschmack begeistert. Auch Rentierfleisch und Räucherfisch finden großen Anklang.

A: Vegetarisches Essen wird überall immer beliebter, denn die Menschen sind auf der Suche nach gesunden, ethisch vertretbaren Ernährungsweisen. Bei uns gibt es zahlreiche spannende neue Produkte und wir blicken auf eine lange Tradition der Zubereitung verschiedener Gemüsesorten zurück.

K: Reinheit und Qualität allein sind schon wichtige Trends. Unsere köstlichen Pilze, Backwaren, Beeren und Fischarten erfüllen diese Anforderungen perfekt.

Was macht finnische Aromen so einzigartig?

A: Finnische Aromen kommen aus der finnischen Natur. Bei uns gibt es weite Wälder und wenige Menschen, und das ist ein Rezept für reine Zutaten. Weil Umweltverschmutzung kein Thema ist, kann man bei uns alles pflücken und sammeln, ohne sich Gedanken machen zu müssen. Die Zutaten sind so natürlich wie überhaupt nur möglich, denn an ihren Besonderheiten wird in der Wachstumsphase nicht herumgedoktert.

K: Die Wachstumsperiode ist bei uns sehr kurz. Wir sind sogar das am weitesten nördlich gelegene Agrarland der Welt. Es ist wirklich ein Wunder, dass wir in so kurzer Zeit so viele hochwertige Erzeugnisse hervorbringen können. Die langen Tage und hellen Nächte vollbringen wahre Wunder an den Pflanzen.

A: Finnische Wildbeeren sind wunderbar aromatisch – mit landwirtschaftlich erzeugten Beeren sind sie überhaupt nicht vergleichbar. Die riesige Menge an natürlicher, fast ununterbrochener Sonneneinstrahlung sorgt für eine Geschmacksexplosion. Oftmals ist auswärtigen Besuchern der Geschmack der wild wachsenden Heidelbeere, die Blaubeere, nicht bekannt. Unsere internationalen Gäste sind immer erstaunt, dass wir einfach in den Wald gehen, etwas zu essen sammeln und es auf den Teller legen können.

Wie beeinflusst Finnlands extremes Klima Ihre Küche?

A: Der Norden und der Süden sind zwei ganz verschiedene Wachstumsregionen. Die Wachstumsperiode in Lappland ist sehr kurz. Die dort angebauten Mandelkartoffeln sind ein gutes Beispiel für das, was wir in einer so kurzen Zeit produzieren können. Aber Finnlands Sommer ist nicht die einzige Jahreszeit, die fantastische Zutaten bereithält. Der Frühling ist die Zeit für Rhabarber und Morcheln. Der Herbst bringt Roggen und Hafer, Wurzelgemüse, Beeren und Wild – den Großteil unserer Zutaten. Das ganze Jahr über hat Finnland qualitativ beste Nahrungsmittel zu bieten.

K: Unsere Esskultur ist reich an saisonalen Produkten. Zusätzlich zu den Jahreszeiten gibt es bei uns eine Vielzahl an Festen, die durch besondere Traditionen und Gerichte geprägt sind. Mit dem Einlegen und Fermentieren von Nahrungsmitteln sind wir bestens vertraut – gleichzeitig sind dies auch populäre internationale Gesundheitstrends. Die Haltbarmachung von Lebensmitteln für die langen Wintermonate war schon immer ein Bestandteil des finnischen Alltags.

Finnland ist ein faszinierendes Land, denn bei uns vereinen sich kulinarische Traditionen aus mehreren Ländern: Zum Beispiel aus Russland, Schweden, Norwegen und Island. Und das bezieht sich nicht nur auf die Zutaten, sondern auch auf ihre Verarbeitung.



Kim Palhus,
Chefkoch, Restaurantinhaber und
Gastronomie-Entdecker

Haben wir versteckte Juwelen, von denen Reisende wissen sollten?

A: Zweifellos sind das die finnischen Beeren. Jeder sollte die Möglichkeit haben, sich das Aroma echter, wild wachsender Waldbeeren auf der Zunge zergehen zu lassen. Und natürlich finnische Frühkartoffeln – so einfach sie auch sind. Ich hatte schon einige ausländische Gäste, die völlig verrückt nach gekochten Frühkartoffeln mit Butter und Dill waren.

K: Wir haben die vielfältigste Brotkultur der nordischen Länder sowie zahlreiche exklusive Spezialitäten. Dazu zählen unter anderem Buchweizen, eingelegte Pilze und Gurken, Dinkel, Fichten- und Kiefernspitzen sowie Sirupe und Marmeladen, die mit Sprossen hergestellt werden. Unsere vielen unterschiedlichen Mehlsorten und Landwirtschaftsprodukte bergen ebenfalls viele Exportmöglichkeiten.

Sehen Sie sich das Video über die Geheimnisse der reinen, finnischen Zutaten an.

www.foodfromfinland.fi/naturallydelicious



GEGRILLTES HÜHNERBRUSTFILET MIT GEBRATENEM KÜRBIS UND FINNISCHEM ZIEGENKÄSE

(4 PORTIONEN)

GEGRILLTES HÜHNERBRUSTFILET

4 Stücke Hühnerbrustfilet
2 TL Honig
Butter
Salz und Pfeffer

1. Pfanne erhitzen. Butter und Honig hinzufügen. Butter anbräunen.
2. Hähnchen mit Salz und Pfeffer würzen, dann kurz anbraten, bis beide Seiten leicht gebräunt sind.
3. Das Fleisch in eine Auflaufform legen und im Ofen bei 120°C backen, bis die Innentemperatur 63°C erreicht. Temperatur mithilfe eines Bratenthermometers überprüfen.
4. Das Fleisch vor dem Servieren einen Moment ruhen lassen.

KÜRBIS

400 g Kürbis
50 ml Rapsöl
Salz und Pfeffer

MOUSSE VOM ZIEGENKÄSE

100 ml Sahne
200 g Ziegenkäse
1 Knoblauchzehe
1 TL Estragon
Salz und Pfeffer

1. Den Kürbis halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen.
2. In große Stücke schneiden und mit der Schale nach unten in eine Auflaufform legen. Mit Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Sie können einen Teil des Kürbisses auch in dünne Scheiben schneiden und knusprig braten.
4. Den Kürbis bei 230°C ca. 40 Minuten im Ofen backen.
5. Während der Kürbis im Ofen ist, wird die Mousse zubereitet. Die Sahne im Topf zusammen mit dem gehackten Knoblauch und Estragon erhitzen. Die Haut vom Käse entfernen und in kleine Würfel schneiden.
6. Den Käse zur Sahne hinzufügen und mit einem Stabmixer pürieren.
7. Die Mousse mit Salz und Pfeffer würzen und mindestens eine Stunde im Kühlschrank kalt stellen.
8. Das weiche Kürbisfleisch mit einem Löffel aus den Schalen herausholen, mit einer Gabel zerdrücken und bei Bedarf würzen.

Um Ihr natürlich köstliches Mahl abzurunden, empfiehlt Arto Rastas dazu ein Glas Craft-Beer oder kühles Quellwasser. Schließen Sie Ihr Essen mit einem hochwertigen Getränk ab, das von den Aromen des arktischen Nordens geprägt ist.

In den Bereichen ernährungs-
wissenschaftlicher Expertise
und Nahrungsmittelinnovationen
ist Finnland weltweit führend.



INNOVATION



Paavo Salminen
Exportleiter,
Valio



image: Valio



© Fazer



Juhani Sibakov
Leiter Innovationen,
Bäckerei Fazer Finland

Ebenso wie die Spitzenköche Finnlands, hat auch die finnische Lebensmittelbranche gelernt, unsere Tradition für Innovationen zu nutzen. Juhani Sibakov von der Bäckerei Fazer und Paavo Salminen von Valio, einem nationalen Molkereiersteller, erklären uns, wie neue Aromen kreiert werden und welche Rezepte den arktischen Norden auf die Weltbühne bringen.

Was ist das Wichtigste bei der Entwicklung neuer Produkte?

P: Hervorragende Qualität. Bei uns gibt es die reinste Milch der Welt – das haben wir durch langfristige, aufmerksame Kontrollen der gesamten Produktionskette erreicht. In der Molkereibranche funktionieren keine einfachen Tricks. Tierschutz und Produktreinheit erfordern ständige Investitionen und geduldiges Engagement. Viele unserer aktuellen Innovationen drehen sich darum, unseren Kunden einen besseren Nährwert zu bieten und dabei ihre Erwartungen zu übertreffen.

J: Ich würde sagen, dass Kundenbedürfnisse und außergewöhnlicher Geschmack alles sind. Dabei machen wir keine Kompromisse. Das Geschmackserlebnis ist ebenfalls wichtig. Wir möchten Aromen kreieren, die sonst niemand bieten kann.

Was beeinflusst Ihre Produktentwicklung noch?

J: Was neue Produkte betrifft, sind finnische Bäckereien sehr offen. Verbraucher sind anspruchsvoll, aber Neuem gegenüber positiv eingestellt. Der fortlaufende Trend zu Snacks und dazu Verbraucher, die ständig unterwegs sind, schaffen ein Bedürfnis nach Produkten, die zu einer Vielzahl von Situationen passen. Wir arbeiten stets daran, auf Augenhöhe mit den nächsten großen Trends in unserer Branche zu bleiben.

P: Unsere Werte basieren auf gesunden, reinen Produkten und verantwortungsbewussten Geschäftspraktiken. Wir sind einer der ersten Molkereiproduzenten weltweit, der seinen Milchbauern eine Nachhaltigkeitsprämie zahlt. Die Bauern setzen sich für nachhaltige Produktionsmethoden und Tierschutz ein – und erwirtschaften dabei mit ihren Bemühungen einen größeren Gewinn.

Welche Rolle spielt Kreativität in der Lebensmittelinnovation?

J: Wir sind immer über weltweite Entwicklungen informiert und Trends voraus. Gesundheit und Wohlbefinden ist ein Megatrend, der alles beeinflusst. Wir haben das weltweit erste „low-FODMAP“-Roggenbrot auf den Markt gebracht und arbeiten an der Fazer-Rainbow-Produktfamilie zur Unterstützung von Körper und Geist.

P: Darmgesundheit und laktosefreie Produkte sind zwei wachsende internationale Trends. Seit Jahren leisten wir in diesem Bereich Pionierarbeit und können für uns in Anspruch nehmen, der Konkurrenz fünf bis zehn Jahre voraus zu sein. Unsere laktosefreien Produkte werden von Kunden stets positiv bewertet.

J: Das Heuschreckenbrot von Fazer ist ein gutes Beispiel für unser Trendbewusstsein und unsere Beweglichkeit. Als im September 2017 die Nachricht von einer neuen Gesetzgebung an die Öffentlichkeit gelangte, konnten wir bereits im Oktober Prototypen testen. Produktmarketing, Produktionsplanung und Marke wurden innerhalb eines Monats erstellt. Wir reagierten extrem schnell, denn wir wollten die Ersten am Markt sein.

P: Nordische Küche ist modern – deshalb profitiert Finnland voll von diesem Trend. Unsere reinen, prägnanten Produkte fügen sich mühelos in diesen Trend ein – sei es mit köstlichen Beerenjoghurts oder Grundnahrungsmitteln wie Milch oder Sahne, die einfach gut gemacht sind.

Haben Sie Tipps in Bezug auf künftige finnische Top-Produkte?

J: Unser Wurzelgemüsebrot, bei dem ein Drittel des Getreides durch Gemüse ersetzt wird, hat definitiv eine Menge Potenzial. Weiches Roggenbrot ist ein Superfood der Zukunft, und Hafer ist weiterhin für Verbraucher in Finnland sowie im Ausland von Interesse. Hafer ist auf jeden Fall ein Supergetreide mit vielen großartigen Qualitäten, das vielfältig einsetzbar ist. Des Weiteren bieten lang haltbare Snackprodukte zahlreiche Möglichkeiten.

P: Fermentierte Milcherzeugnisse wie unsere gesunden Kefirprodukte. Eine finnische Delikatesse mit Tradition!



image: Valio



HEUSCHRECKEN-SANDWICH

(4 Sandwiches)

1 Heuschreckenbrot
Butter
16 Scheiben Hartkäse
Frischer Thymian

1. Das Brot in große, dünne Scheiben scheiden. Diagonal halbieren. Mit wenig Butter bestreichen, denn zu viel Butter schmilzt nur und verbrennt in der Pfanne.
2. Brotscheiben mit Käse belegen (4-5 Scheiben pro Brot), dann nach Geschmack mit Thymian bestreuen.
3. Eine Scheibe gebuttertes Brot darauflegen und sanft andrücken.
4. Eine Grillpfanne erhitzen (oder einen Sandwichmaker benutzen, falls Sie einen haben).
5. Die Sandwiches in die Pfanne legen und ein leichtes Gewicht darauf legen. Bei geringer Hitze 3 bis 5 Minuten braten, bis der Käse geschmolzen und das Brot schön gebräunt ist.
6. Sofort mit einem Glas frisch gepresstem Saft servieren. Ein Salat oder sautierte Pilze eignen sich hervorragend als Beilage.



GETRÄNKET

Der Schlüssel zu Premium-Getränken: Wasser und Zutaten aus der reinen arktischen Natur.

Mats Ekholm
Braumeister und Produktentwickler,
Brauerei Stallhagen



Was macht finnische Getränke einzigartig und woher kommen sie? Virpi Ali-Haapala von Finn Spring, einem auf Quellwasser und Softdrinks spezialisierten Unternehmen, erklärt gemeinsam mit dem Braumeister Mats Ekholm die Vorteile der finnischen Getränkekultur.

Finnland hat das reinste Grundwasser in Europa. Was bedeutet das für Ihre Kunden?

V: Unsere hohe Qualität schmeckt man, denn ein geringer Mineralgehalt ergibt einen sehr frischen Geschmack. Der Hauptbestandteil all unserer Produkte ist reines Wasser aus der Multila-Quelle. Zusammen mit unserem prägnanten Design verleiht es uns einen deutlichen Vorteil gegenüber der Konkurrenz – das haben internationale Auszeichnungen für Qualität und Geschmack bewiesen.

M: Premiumprodukte erfreuen sich immer einer großen Nachfrage, und sie müssen mit den besten Rohstoffen hergestellt werden. Wenn man fortlaufend Qualität liefern kann, hat ein Betrieb eine solide Grundlage.

Entsteht Qualität aus Rohstoffen oder Fachwissen?

V: Wasser ist sehr empfindlich. Seine Verarbeitung erfordert enormes Expertenwissen. Wir setzen versiegelte Anlagen ein und stellen unsere Flaschen vor Ort her. Automatische Prozesse garantieren, dass wir den Verbrauchern stets köstliches, frisches Quellwasser liefern können.

M: Das letzte Jahrzehnt war von vielen Veränderungen geprägt. Qualität gehörte immer zu unserer nationalen Identität, aber junge Unternehmer haben begonnen, Finnland auf völlig neue Art zu vermarkten. Momentan gibt es viele kleine, couragierte Firmen, die Qualitätsprodukte anbieten. Und im Hinblick auf die Brennereikultur ist Finnland führend. Wir scheuen uns nicht, Geschmacksnoten aus der finnischen Natur einzusetzen und machen auch vor starken Aromen nicht Halt. Finnland hat die globale Spitzenposition einer neuen Getränkekultur inne – das ist eine Tatsache.

Was sind die Stärken Finnlands am weltweiten Nahrungsmittelmarkt?

V: Unsere Stärken sind sauberes Wasser und Wildbeeren – sie sind ein Pfeiler unserer gesamten Lebensmittelindustrie.

M: Finnische Gesetzgebung. Unsere Gesetze schützen den Verbraucher. Wir haben eine sehr strenge Kontrolle über Nahrungsmittelverarbeitung und Inhaltsstoffe, einschließlich ihrer Herkunft. Die Fleischindustrie bewahrt bei der Aufzucht und Schlachtung von Nutztieren einen ethischen Ansatz – und auch das wird streng überwacht. Für den Export bedeutet das eine Qualitätssicherheit, die für ein starkes Image sorgt.

V: Finnland ist eine funktionierende Nation. Wir mögen zwar etwas zurückhaltend sein, aber unser Wort ist bindend.



Virpi Ali-Haapala
Leiterin Administration,
Finn Spring



HAFER-SMOOTHIE

(4 Portionen)

30 g Haferflocken
60 g Wildpreiselbeeren
300 g Bio-Naturjoghurt
300 ml Milch
70 g reiner finnischer Honig

1. Beeren, Joghurt und Milch in den Mixer geben und fein pürieren.
2. Mixer laufen lassen und die Haferflocken nach und nach hinzugeben.
3. Nach Geschmack mit reinem finnischem Honig süßen.
4. Frisch zubereitet genießen.



STICHERHEIT

Integrität der Lieferkette. Gesunde Tiere. Keine Hormone und geringer Einsatz von Antibiotika. Streng regulierte Reinheitsstandards. Das sind die Merkmale der finnischen Lebensmittelindustrie.



Reinheit und Zuverlässigkeit sind zwei Bereiche, die beim Thema finnische Lebensmittel immer auf den Tisch kommen. Aber was bedeutet das wirklich? Wie gewährleisten wir ein dauerhaft hohes Qualitätsniveau? Thimjos Ninios von der finnischen Behörde für Lebensmittelsicherheit klärt über die wichtigsten Tatsachen auf.

Finnland hat die reinsten Lebensmittel in Europa. Was bedeutet das?

Verglichen mit internationalen Ergebnissen enthalten finnische Lebensmittel weniger Verunreinigungen, falls überhaupt. Zu den Nahrungskontaminierungen gehören Rückstände von Pestiziden in Gemüse und Antibiotika in Fleisch. Reinheit steht auch in direktem Zusammenhang mit mikrobiologischer Qualität. Salmonellen sind ein gutes Beispiel: diese sind in Finnland sehr selten.

Was hat Finnland in Bezug auf Tier- und Umweltschutz richtig gemacht?

Finnland hat ein gutes Verständnis des One-Health-Konzepts. Es bedeutet, dass die Gesundheit von Mensch, Tier und Umwelt eng miteinander verknüpft ist. Die finnische Gesetzgebung berücksichtigt auch die Umwelt, um dieses Konzept im Gleichgewicht zu halten. Der konservative Pestizideinsatz kann als konkretes Beispiel betrachtet werden.

Tierschutz in der Landwirtschaft steht in engem Zusammenhang mit Produktionsmethoden, die in Finnland ebenfalls sicher sind. Zum Beispiel dürfen die Schweine in Finnland ihre Schwänze behalten – so wird das Wohlbefinden gefördert und Stress vermieden.

Was macht die finnische Primärproduktion zur Weltklasse?

Seit Jahrzehnten werden bewährte Verfahren eingesetzt, was viel Zeit und Geld gekostet hat. Finnische Bauernhöfe können stolz auf ihre Errungenschaften sein. Zum Beispiel hat die hervorragende Arbeit bei der Bekämpfung von Salmonellen in Geflügelfarmen dazu geführt, dass finnische Geflügelfarmen seit 2009 antibiotikafrei sind. Im Bereich der internationalen Standards ist das äußerst ungewöhnlich!

Finnische Lebensmittel sind äußerst sicher und lassen sich hervorragend rückverfolgen. Wie haben wir das erreicht?

Rückverfolgbarkeit und Herkunft sind finnischen Verbrauchern sehr wichtig. Daher wissen Lebensmittelhersteller, dass sie Herkunftsinformationen bereitstellen müssen – mithilfe der Gesetzgebung und interner Qualitätsstandards. Nahrungsmittelsicherheit ist die beste Messgröße für Zuverlässigkeit. Finnische Unternehmen wissen, wie man sichere Lebensmittel herstellt – das wurde über mehrere Jahrzehnte hinweg nachgewiesen und gemessen. Ein weiterer Faktor ist der Respekt für die Umwelt. Auch hier beruht alles auf der Einhaltung strenger Umweltvorschriften und dem One-Health-Konzept.



Thimjos Ninios
Unit Manager, Evira,
Finnische Lebensmittelsicherheitsbehörde

Reine Zutaten. Gesunde
Bioprodukte. Reiner
nordischer Geschmack. Food
from Finland ist das offizielle,
staatlich geförderte Programm
zur Vermarktung finnischer
Lebensmittel und Getränke
sowie zur Förderung der
Lebensmittelbranche.

APPETIT AUF MEHR?

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

www.foodfromfinland.fi

Facebook: @nomfinland
Twitter: @FoodFromFinland

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