# PURE IA











للدرارة بشكل كبير. في الشمال، يغطي الثلج الأرض لأكثر الحرارة بشكل كبير. في الشمال، يغطي الثلج الأرض لأكثر من نصف العام. ومن ثم تهل فصول الصيف قصيرة وحادة لا تغرب شمسها لتقديم بيئة نمو استثنائية وتحقيق التوازن مع فصول الشتاء القارصة. لقد ساهم مناخنا الاستثنائي في إرساء ثقافة غذائية فريدة تتنوع بتنوع المناطق والمواسم، مع التمسك دومًا وأبدًا بثلاثة عناصر أساسية: المذاق، والجودة، والنقاء. تتعمق مجلة الطعام من فنلندا، أساسية: المذاق، والجودة، والنقاء. تتعمق مجلة الطعام من فنلندا، الموضوعات، لإلقاء الضوء على محترفي الأغذية الفنلنديين. حيث المعرون عن وجهة نظرهم الخاصة حول الطعام والشراب الفنلندي، فضلاً عن نقاط قوتهم في ساحة الطهي العالمية.

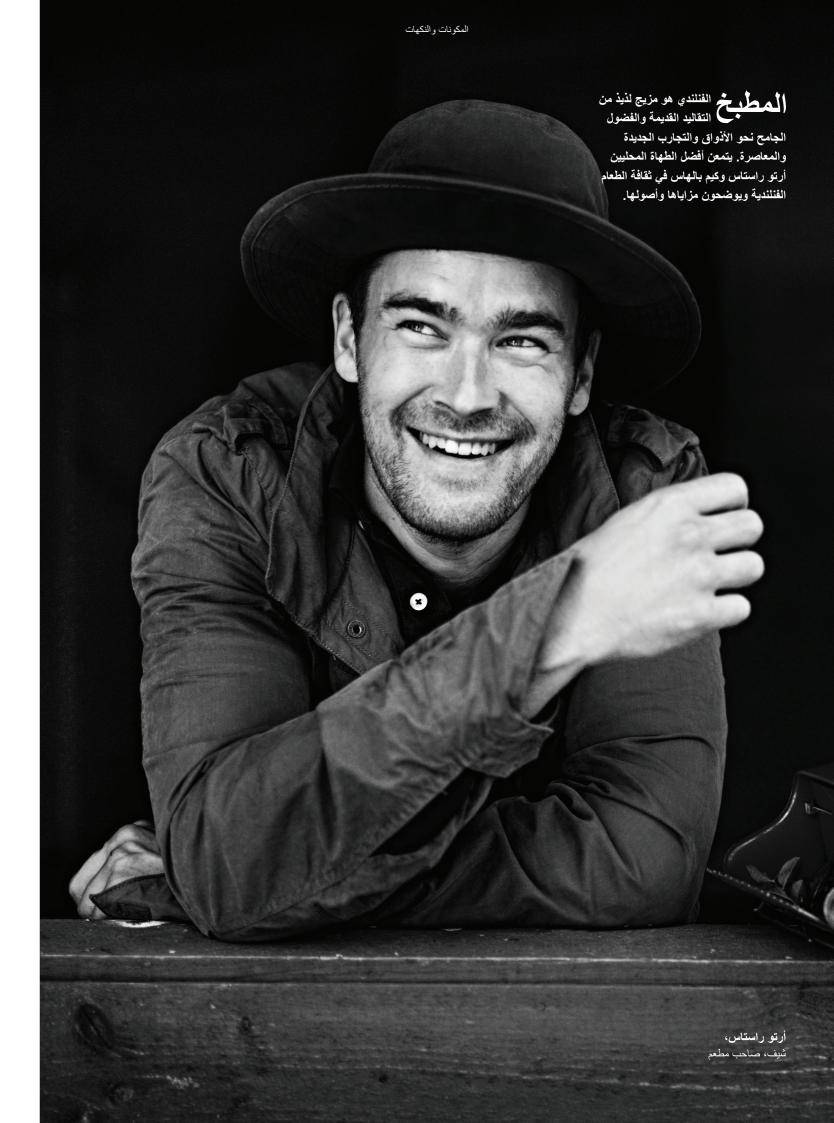
تمتع بصحبتنا!



# 

والتربة النقية تتناغم لتقديم النكهات الفريدة لمكوناتنا.





# ما الاتجاهات الأكثر إثارة للاهتمام في الطعام

أرتو: الطرق التقليدية الفناندية للطهي والمكونات المحلية: التمليح والتخليل والتدخين. لطالما لعبت النكهات من الغابات والبحيرات دورًا رئيسيًا، مثل الفطر والتوت والأسماك.

كيم: يمكننا بسهولة تحقيق التميز بفضل المكونات الفريدة التي لا تتمو في أي مكان آخر، مثل كلاودبيري (التوت المعرش) ولينجونبيري (عنب الثور). دائمًا ما يحوز توت لينجونبيري على إعجاب الناس في أي محفل غذائي بفضل مذاقه الحلو الحامض المتفرد. كما أن الرنة والسمك المدخن من عوامل الجذب الكبيرة كذلك.

أرتو: يتزايد الطلب على الأغذية النباتية في كل مكان، حيث يبحث الأشخاص عن طرق صحية وأخلاقية لتناول الطعام. ونحن نقدم عددًا من المنتجات الجديدة المثيرة بالإضافة إلى التقاليد القديمة للتعامل مع الخضار.

كيم: يمثل كل من النقاء والجودة اتجاهين كبيرين في حد ذاتهما. ولا شك أن فطرنا الرائع، والمنتجات المخبوزة، والتوت والأسماك تلبى هذا الطلب مباشرة.

### ما الذي يجعل النكهات الفنلندية فريدة من نوعها؟

أرتو: تتوفر النكهات الفنلندية من الطبيعة الفنلندية. نحن نتمتع بوجود غابات واسعة وعدد قليل من الأفراد، وهي وصفة رائعة للحصول على مكونات نقية. حيث يمكنك الاختيار والاستخدام دون قلق، فالتلوث لا يسبب أي مشكلة. فالمكونات طبيعية على أحسن ما يكون: لم تتعرض لأي تدخل أثناء النمو

كيم: موسم النمو لدينا قصير جدًا. في الحقيقة، نحن البلد الزراعي الواقع في أقصى الشمال على مستوى العالم. إنها حقًا معجزة كيف يمكننا إنتاج الكثير من المنتجات عالية الجودة والنكهة في مثل هذا الوقت القصير. الأيام الطويلة والليالي البيضاء تفعل العجائب للنباتات.

أرتو: التوت البرى الفناندي مليء بالنكهة، ولا يمكنك حتى مقارنتها بتوت المزارع. والكم الهائل من ضوء الشمس الطبيعي على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع يظهر حقًا في النكهات. في الواقع، العديد من الأجانب ليست لديهم فكرة عن المذاق الحقيقي للتوت الأزرق (العنبية) الذي ينمو في الغابات البرية. دائماً ما تُصيب ضيوفنا من خارج البلاد حالة من الدهشة أن بإمكاننا التوجه إلى الغابة ببساطة لالتقاط الطعام و تقديمه للتناول.

## كيف يؤثر مناخ فنلندا المتطرف على مطبخنا؟

أرتو: يوفر الجنوب والشمال بيئتي نمو منفصلتين. موسم زراعة لابلاند قصير للغاية. ولكن البطاطس الإصبعية تعتبر مثالاً رائعًا على ما يمكن أن تنتجه هذه المنطقة في مثل هذا الوقت القصير. ولكن فصل الصيف في فنلندا ليس هو الموسم الوحيد الذي يقدم مكونات رائعة. فالربيع هو الوقت المناسب لنمو الراوند وفطر موريل. والخريف يجلب معه الجاودار والشوفان والخضراوات الجذرية والتوت وموسم الصيد - الجزء الأكبر من المكونات التي نعتمد عليها. كل شهر في فنلندا يقدم طعامًا عالى الجودة.

كيم: ثقافتنا الغذائية غنية للغاية من حيث الأصناف الموسمية. وعلاوة على المواسم المتنوعة، لدينا العديد من الاحتفالات المختلفة مع تقاليدها وأطباقها الخاصة. نحن نشتهر بالتخليل والتخمير، وهي اتجاهات صحية دولية مزدهرة. ولطالما شكَّل حفظ الطعام لفصل الشتاء جزءًا من الحياة الفنلندية.

فنلندا بلد رائع لأنك تستطيع التعرف على تقاليد الطهى من عدد من البلدان: روسيا والسويد والنرويج وأيسلندا، على سبيل المثال. ولا أقصد المكونات فحسب، بل الطرق كذلك.

# هل لدينا أي جواهر خفية يجب أن يتعرف عليها المسافر ون؟

أرتو: التوت الفناندي بلا شك. يجب أن تتوفر الفرصة أمام الجميع لتجربة مذاق التوت البري الطبيعي. ولا ننسى بالطبع البطاطس الفنلندية المبكرة، بأبسط صور الطهي الممكنة. لقد اندهش الكثير من الضيوف الأجانب بعد تذوق البطاطس المبكرة المسلوقة بمجرد إضافة الزبدة والشبت.

كيم: نحن نمتلك أغنى ثقافة خبز في جميع بلدان الشمال الأوروبي، فضلاً عن العديد من السلع الحصرية، مثل الحنطة السوداء، والفطر والخيار المخلل، والعلس، ونباتات البيسية والصنوبر، والشراب والمربى المصنوعة من البراعم. وآفاق التصدير مفتوحة أمام العديد من أنواع الدقيق والمنتجات التجارية الزراعية المختلفة.

> شاهد مقطع فيديو حول الأسرار وراء مكونات فنلندا النقية:

www.foodfromfinland.fi/ naturallydelicious



كيم بالهاس، شیف، صاحب مطعم، مستكشف طعام

Food from Finland

# صدر دجاج مشوي، ويقطين مشوي وجبن ماعز فنلندي

### صدر دجاج مشوي

قطع من صدور الدجاج
 ٢ ملعقة كبيرة عسل
 زبدة
 ملح وفلفل

- سخن المقلاة ثم أضف الزبدة والعسل. اترك الزبدة حتى يصبح لونها بني.

١- تبل الدجاج بالملح والفلفل، ثم أقليها بسرعة على الجانبين حتى يتحول لونها إلى البني قليلاً.

حنع قطع الدجاج في طبق خزفي واطهيها في فرن عند ١٢٠ درجة مئوية حتى تصل درجة حرارتها الداخلية إلى ٦٣ درجة مئوية.
 تحقق من درجة الحرارة باستخدام ميزان حرارة الطهي.

٤- اترك قطع الصدور ترتاح قليلاً قبل التقديم.

### اليقطين

۴۰۰ جرام یقطین۱/۲ دسیلیتر زیت بذور اللفت ملح وفلفل

# موس جبن الماعز

۱ دسیلیتر کریمه ۲۰۰ جرام جبن ماعز ۱ فص ثوم ۱ ملعقة کبیرة طرخون ملح وفلفل

١- قطع اليقطين إلى نصفين وأزل البذور بملعقة.

- قطع اليقطين إلى قطع كبيرة وضعها في وعاء مع وضع القشر إلى الأسفل.
 رش القطع بالزيت وتبلها بالملح والفلفل.

٣- يمكنك أيضًا تقطيع بعض اليقطين إلى شرائح رفيعة وتشويحها حتى القرمشة.

٤- قم بشي اليقطين لمدة ٤٠ دقيقة على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية.

٥- بينما يشوى اليقطين في الفرن، أعد الموس. سخن الكريمة في وعاء مع الثوم المفروم والطرخون. أزل قشرة الجبن وقطعها إلى مكعبات.

٦- أضف الجبن إلى الكريمة واستخدم الخلاط اليدوي لمزجها.

٧- تبل الموس بالملح والفلفل واتركه في الثلاجة ليرتاح مدة ساعة على الأقل.

استخرج لحم اليقطين الناعم بالملعقة، واهرسه بشوكة وتبله إذا لزم الأمر.

يوصي أرتو راستاس بكوب من مياه الينابيع العذبة للتمتع بأفضل وجبة شهية طبيعية على الإطلاق.



1.



Food from Finland



أَوْد تعلمت صناعة الأغذية الفنلندية كيفية الاستفادة من تراثنا القوي في مجال الابتكار، تمامًا كما يفعل كبار الطهاة في البلاد. يخبرنا جهاني سيباكوف من شركة Fazer Bakery Finland وبافو سالمينين من شركة Valio، شركة وطنية لتصنيع منتجات الألبان، عن كيفية التوصل إلى المذاقات الجديدة ونوع الوصفات التي تساعد في ترويج شمال القطب الشمالي إلى المسرح العالمي.

### **بافو سالمينين** مدير ال**تص**دير،



### ما الأكثر أهمية عند تطوير منتجات جديدة؟

بافو: الجودة الفائقة. نحن نمتلك أنقى حليب في العالم، وهو ما استطعنا تحقيقه من خلال الاهتمام على المدى الطويل بسلسلة الإنتاج بأكملها. لا توجد حيل سهلة لتحقيق النجاح في صناعة الألبان. فرعاية الحيوانات ونقاء المنتجات أمر يتطلب الاستثمارات المستمرة والالتزام مع الصبر. تركز العديد من ابتكاراتنا الجديدة حول تحقيق المزيد من القيمة العذائية لعملائنا مع تجاوز توقعاتهم أيضنًا.

جوهاني: يجب أن أقول أن احتياجات المستهلك والذوق الاستثنائي هما كل ما يهم. نحن لا نقدم أي تناز لات بشأن تلك الأشياء. التجارب مهمة أيضًا. فنحن نحب ابتكار نكهات لا بقدمها غير نا.

### ما العوامل الأخرى التي توجه عملية تطوير منتجاتك؟

جوهاني: المخابر الفنلندية منفتحة للغاية لاستقبال المنتجات الجديدة. والمستهلك متطلب، ولكنه لا يزال مستعدًا لتجربة الابتكارات. ولا شك أن الاتجاه المستمر نحو الوجبات الخفيفة والمستهلكين دائمي الحركة يخلق حاجة إلى وجود منتجات تتناسب مع مختلف المواقف. ونحن نعمل باستمرار لاستباق الاتجاهات الكبيرة القادمة في مجالنا.

بافو: تعتمد قيمنا على المنتجات الصحية النقية والممارسات التجارية المسؤولة. نحن من أوائل منتجي الألبان في العالم الذين يدفعون قسط الاستدامة لمزارعي الألبان لدينا. حيث يلتزم المزارعون بطرق الإنتاج المستدامة والحفاظ على الرفق بالحيوان – في الوقت الذي يكسبون فيه المزيد مقابل جهودهم.

بافو: صحة الأمعاء والمنتجات الخالية من اللاكتوز من الاتجاهات الدولية المتزايدة كذلك. لقد حققنا الريادة في مجال البحث في هذا المجال لعدة سنوات ويمكننا أن ندعي أننا متقدمون في المنافسة بنحو ٥ إلى ١٠ سنوات. دائمًا ما تحوز منتجاتنا الخالية من اللاكتوز على ردود فعل إيجابية من حانب المستهلكين.

ما الدور الذي يلعبه الإبداع في ابتكارات الطعام؟

جوهاني: نحن نحرص دائمًا على متابعة النبض العالمي

واستباق الاتجاهات. الصحة والرفاهية من الاتجاهات

الرئيسية التي تؤثر على كل شيء. لقد قدمنا أول خبز جاودار منخفض الخريطة الغذائية في العالم ونعمل على

مجموعة منتجات Fazer Brainhow، والتي تهدف إلى

دعم الجسم والعقل على حد سواء.

جوهاني: يعتبر خبز الكريكت الذي تقدمه Fazer مثالًا جيدًا على وعينا بالاتجاهات الرائجة وسرعة استجابتنا. عندما انتشرت الأخبار بشأن إصدار تشريع جديد في سبتمبر ٢٠١٧، كنا بالفعل نختبر النماذج الأولية في أكتوبر. وتم وضع خطة تسويق المنتج والاتفاق على خطة الاتصالات والعلامة التجارية في غضون شهر. لقد عملنا بسرعة كبيرة لاننا أن نكون الأول على مستوى السوق.

بافو: نظرًا لرواج المطبخ الشمالي، فلا شك أن فنلندا ترسي اتجاهًا عالميًا. ولا شك أن منتجاتنا النقية المميزة تتلاءم مع الاتجاه دون عناء، سواء كان زبادي التوت المذهل أو المنتجات الأساسية مثل الحليب أو القشطة، المصنوعة كما ينبغي.

# أي أخبار حول المنتجات الفنلندية القادمة المتوقع لها النجاح؟

جوهاني: خبز الخضراوات الجذرية لدينا، حيث تحل الخضراوات محل ثلث كمية الحبوب، أمامه فرصة كبيرة للاكتساح. خبز الجاودار الناعم من المتوقع كذلك أن يكون من الأطعمة الغنية في المستقبل، ويستمر الشوفان في إثارة اهتمام المستهلكين في فنلندا وخارجها. الشوفان بالتأكيد حبوب خارقة تحوي الكثير من الخواص الرائعة والاستخدامات المتنوعة. كما تتمتع منتجات الوجبات الخفيفة ذات مدة الصلاحية الطويلة بفرصة كبيرة.

بافو: منتجات الحليب المتخمرة، مثل منتجات الكفير الصحية لدينا. طعاء فنلندى تقليدى شهى!







Food from Finland

# شطيرة الكريكيت

(٤ شطائر)

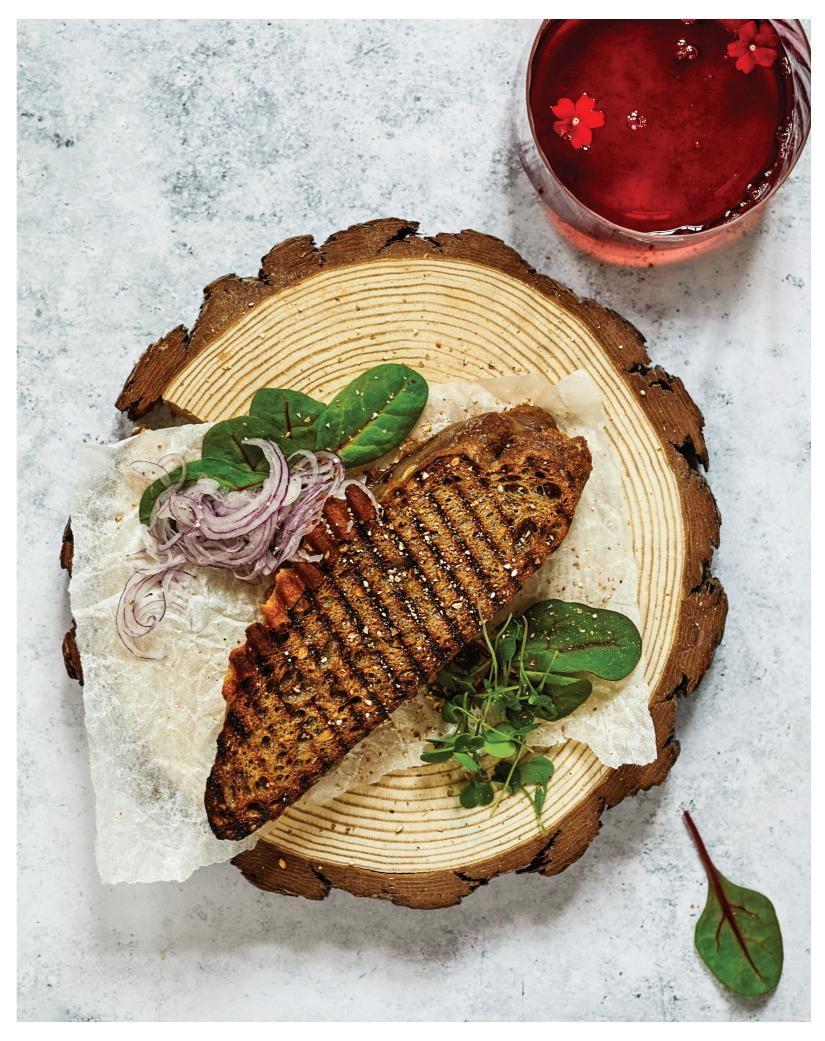
۱ خبز کریکیت

زبدة

١٠ شريحة من الجبن المتماسك

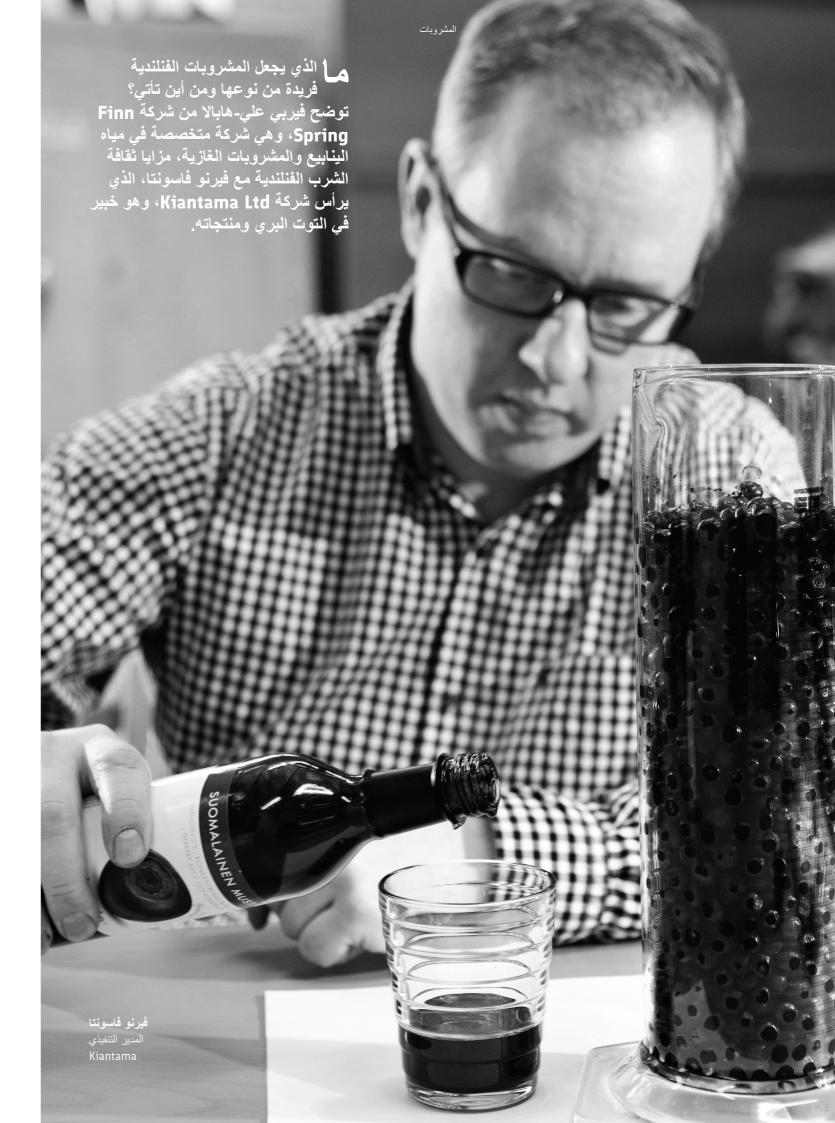
زعتر طازج

- ١- قطع الخبز إلى شرائح كبيرة رفيعة بشكل مائل. ادهن الشرائح بالزبدة باعتدال حيث ستذوب أي كمية زائدة من الزبدة وتحترق في الصينية.
- ١- ضع شرائح الجبن على الخبز، من ٤ إلى ٥ شرائح لكل قطعة من الخبز، ثم ترش بالزعتر حسب الذوق.
  - ٣- ضع شريحة من الخبز المدهون بالزبدة في الأعلى واضغط بلطف.
  - هخن صينية الخبز (أو استخدم صانعة الشطائر إذا كانت متوفرة لديك).
- صع الشطائر على الصينية وأضف وزنًا خفيفًا فوقها. قم بالشوي باستخدام حرارة منخفضة لمدة ٣ إلى ٥ دقائق
  إلى أن يذوب الجبن ويكتسب الخبز لونًا بنيًا جميلاً.
  - يقدم على الفور مع بعض العصير الطازج. يمكن تقديم طبق جانبي من السلطة أو الفطر السوتيه.









# تمتلك فنلندا أنقى مياه جوفية في أوروبا. ما الذي يعنيه ذلك بالنسبة لعملانك؟

فيربي: يمكن لأي شخص تنوق الجودة العالية التي نقدمها، فالمحتوى المعدني المنخفض يجعل المياه عنبة للغاية. المكون الرئيسي لجميع منتجاتنا هو الماء النقي من ينبوع مولتيلا. جنبًا إلى جنب مع تصميمنا المميز، إنها ميزة مؤكدة نتفوق بها على منافسينا، وهو أمر أثبتته الجوائز العالمية للجودة والنوق.

# هل تتحقق الجودة بفضل المواد أم المعرفة؟

فيربي: الماء موضوع شانك جدًا. وتتطلب معالجته خبرة كبيرة. نحن نستخدم وحدات محكمة الغلق ونصنع زجاجاتنا في الموقع. وتضمن العمليات الآلية أنه يمكننا دومًا توفير مياه الينابيع الحديثة اللذيذة للمستهلكين.

فيرنو: نستخلص مركز العصير لدينا من مكونات عالية الجودة: التوت الفنلندي. يتمتع التوت الفنلندي، على سبيل المثال، بمستويات أعلى بكثير من مضادات الأكسدة مقارنة بالتوت الأزرق الوارد من المناطق الأخرى.

# ما نقاط القوة التي تتمتع بها فنلندا على مستوى سوق الغذاء العالمي؟

فيربي: تكمن قوتنا في المياه النقية والتوت البري، اللذين يشكلان حجر الأساس الذي تقوم عليه صناعتنا الغذائية بالكامل

فيرنو: أفضل ما لدينا هو جودة مكوناتنا. والأكثر من ذلك، أنها تنطوي على قصص تثير إعجاب المستهلكين. دائماً ما يتشوق عملاؤنا للحصول على التوت الفنلندي، تلك الحلوى الصحية الفائقة التي تنمو في الغابات في البرية ويمكن لأي شخص التقاطها وتناولها بحرية.

فيربي: فنلندا هي أمة عملية. قد نكون متحفظين بعض الشيء ولسنا أفضل الباعة، لكننا نلتزم بكلمتنا.



فيربي علي-هابالا مديرة إدارية، Finn Spring

المشروبات Food from Finland

# سموثي الشوفان

رقانق الشوفان توت لينجونبيري غابات بري

ضع كل من التوت والزبادي والحليب في الخلاط واخلطهم حتى تحصل على مزيج ناعم.

استمر في تشغيل الخلاط وأضف رقائق الشوفان على دفعات صغيرة.

حلى المزيج حسب الرغبة باستخدام العسل الفنلندي الصافي. استمتع بتناوله في الحال.









دائمًا ما يُثار موضوعا النقاء والموثوقية عند مناقشة الطعام الفنلندي. ولكن ماذا يعني ذلك حقًا؟ كيف نحافظ على مستوى عالٍ متسق من الجودة؟ يلقي ثيموز نينيوس من هيئة سلامة الأغذية الفنلندية الضوء على الحقائق الأكثر ارتباطًا بالموضوع.

# تمتلك فنلندا الأطعمة الأكثر نقاء في أوروبا. ما الذي يعنيه ذلك؟

يحتوي الطعام الفنلندي، مقارنة بالنتائج الدولية، على عدد أقل من الملوثات الغذائية بقايا من مبيدات الأفات في الخضر اوات والمضادات الحيوية في اللحوم. يرتبط النقاء كذلك بنوع الأحياء المجهرية. السالمونيلا مثال جيد: نادرة جدًا في فنلندا.

# ما الذي فعلته فنلندا بشكل صحيح من أجل رفاهية الحيوانات والبيئة؟

تدرك فنلندا جيدًا مفهوم "الصحة الواحدة". وهو مفهوم يعني أن صحة الأفراد والحيوانات والبيئة ترتبط ارتباطًا وثيقًا ببعضها البعض. كما يراعي التشريع الفنلندي أيضًا البيئة لإبقاء موضوع "الصحة الواحدة" تحت السيطرة. ويمكن اعتبار التحفظ في استخدام المبيدات أحد الأمثلة الملموسة على ذلك

يرتبط الرفق بالحيوان في مجال الزراعة ارتباطًا وثيقًا بطرق الإنتاج، وهي أيضًا صحيحة في فنلندا.

# ما الذي يجعل الإنتاج الأولي الفنلندي عالمي المستوى؟

لقد تم استخدام أفضل الممارسات على مدى عقود، والتي كلفت الكثير من الوقت والمال. يجب أن تفخر المزارع الفنلندية بإنجازاتها. على سبيل المثال، أدى العمل الممتاز الذي تم إنجازه في صناعة الدواجن لمكافحة السالمونيلا إلى أن مزارع الدواجن الفنلندية خالية من المضادات الحيوية منذ عام ٢٠٠٩. وهذا أمر استثنائي للغاية حسب المعايير الدولية!

# الطعام الفنلندي جدير بالثقة ويمكن تتبعه إلى حد كبير. كيف استطعنا تحقيق ذلك؟

إن إمكانية التتبع والأصول مهمة جدًا بالنسبة للمستهلكين الفنانديين. لذلك، يدرك منتجو الأغذية أهمية توفير معلومات المصدر بمساعدة من التشريعات ومعايير الجودة الداخلية. سلامة الغذاء هي أفضل مقياس للموثوقية. تعرف الشركات الفناندية كيفية إنتاج أغذية آمنة، وهو ما تم إثباته وقياسه على مدى عدة عقود. تمثل مراعاة البيئة عاملاً آخر. ومرة أخرى، يرجع أساس كل ذلك إلى الالتزام بالأنظمة البيئية الصارمة ومفهوم "الصحة الواحدة".



ثيموز نينيوس مدير وحدة، Evira هيئة سلامة الأغذية الفنلندية

مكونات نقية. منتجات عضوية صحية. مذاقات شمالية خالصة.

Food from Finland هو البرنامج الرسمي الذي تموله الحكومة للترويج للأطعمة، والمشروبات، وصناعة الأغذية الفلندية.

# تواق لمعرفة المزيد؟

مذاقات طبيعية من القطب الشمالي بمجرد ضغطة زر.

www.foodfromfinland.fi

Facebook: @nomfinland Twitter: @FoodFromFinland

التواصل معنا:

### إيسا رانج

Food from Finland مدير برنامج Business Finland رئيس الصناعة، الغذاء، esa.wrang@businessfinland.fi

### أنالينا سولت

،Food from Finland مدير برنامج Business Finland annaleena.soult@businessfinland.fi +۳٥٨ ٤٠ ٣٤٣٣ ٤٤٧