

MEIN FINNLAND

Eine Auszeit nehmen und nach Finnland reisen



**Mit über 10
unveröffentlichten
Rezepten!**

Pilze sammeln mit Finnweh!

Entdecke finnische Pilze und lerne sie kennen.

Wohlfühl-Küche mit Mahtava!

Herbstliche Gerichte vom Eintopf bis zu Piirakka.

Sauna & Wellness mit Nordlandfieber!

Lerne die finnische Saunakultur rund um die „Apotheke des armen Mannes“ kennen.



Christine Birkel

finnweh.de & noniin.de

Christine hat sich verliebt in Finnland, die finnische Natur und einen Finnen. Sie ist eine Katzenmama und man kann sie immer mit einer guten Sauna und einem Sprung in den See, einem Waldspaziergang oder einer Yoga-Einheit glücklich machen. Oh, und mit stricken natürlich. Ihr werdet sie niemals ohne Wolle reisen sehen. Die finnische Kultur und Geschichte faszinieren sie, sie liebt spannende Geschichten und die kleinen Details. Christine ist passionierte Fotografin und arbeitet als freischaffende Grafikdesignerin.



Michaela Fuchs

mahtava.de

Michaela war noch klein, als sie erstmals mit ihren Eltern gen Norden reiste. So war es nur natürlich, dass sie ihr Herz an die wilde Natur Lapplands verlor. Wann immer es ihr möglich ist, reist sie nach Norden in ihr kleines rotes Häuschen nördlich des Polarkreises in Finnland. Sie liebt Schnee, gutes Essen, hat die besten Rezepte und ihre Fotos sehen einfach lecker aus. Auch Michaela arbeitet als freischaffende Grafikdesignerin.



Sina Kaiser

nordlandfieber.de & noniin.de

Sina liebt es den Norden zu bereisen. Mal alleine, mal mit Familie in ihrem Camper, dem „rollenden Mökki“. Sie hat sich Hals über Kopf erst in Finnlands Hauptstadt und dann in den Rest des Landes verliebt. Vom Schären-garten bis in den hohen Norden Lapplands. Wenn es ein Konzert gibt, findet ihr sie wahrscheinlich in der ersten Reihe, aber genau so gerne ist sie in der Natur unterwegs oder erkundet die vielen Facetten der finnischen Kultur. Sina liebt es einen Moment in Worten und Bildern einzufangen. Sie arbeitet als Hebamme und freie Autorin.

TAG 1



*Pilze sammeln
mit Finnweh!*

Finnische Pilze entdecken

Wann ist die beste Zeit Pilze zu sammeln?

Zwischen Mitte Juli bis September ist in Finnland die ideale Zeit, um in den Wäldern Pilze zu sammeln. In Deutschland geht die Saison teilweise bis in den November. Aber auch die Wetterverhältnisse müssen passen. Ist es, wie in diesem Jahr im Juli in Finnland, sehr trocken, dann wachsen natürlich kaum Pilze. Sie benötigen abwechselnd leicht regnerisches und warmes Wetter, dann sprießen sie buchstäblich wie die Pilze aus dem Boden. Es lohnt sich also den Wald immer wieder zu besuchen, in dem Ihr sammeln gehen wollt. Macht euch mit ihm vertraut und beobachtet, wie er sich verändert.

HINWEIS: Falls ihr vorher noch nie Pilze sammeln gewesen seid, nehmt euch die ersten Male einen Guide oder Pilzkenner mit. Dieses Video und Booklet sind nur dafür gedacht, dass Ihr eine Idee von den Pilzen bekommt, aber es ist aber wichtig, dass ihr selbst die Pilze seht, anfasst, riecht und wahrnehmt, um sie wirklich kennen zu lernen

Etikette im Wald und Jedermannsrecht

In Finnland gilt das Jedermannsrecht. Man darf also überall Beeren und Pilze sammeln, außer von privaten Geländen, bewirtschafteten Flächen und idealerweise bleibt man mind. 50 m von Häusern entfernt. Auch in den Nationalparks darf man ohne Gebühren und Beschränkungen Pilze und Beeren sammeln – natürlich nur für den eigenen Bedarf und man sollte sich vorher Informieren, ob es Sorten und Arten gibt, die nicht gepflückt werden sollen, da ihr Bestand bedroht ist.

Auch wenn in Deutschland das Jedermannsrecht nicht gilt kann man sich doch einige Vorsätze von den Finnen abgucken. Erst kürzlich hat Metsähallitus (Die Nationalparkverwaltung in Finnland) eine Outdooretiketten-Kampagne gestartet und in wenigen Punkten beschrieben, wie man sich im Wald verhalten sollte.

Outdoor-Etikette

1

Respektiere die Natur: Lasse keine Spuren zurück und führe Hunde an der Leine.

2

Benutze nur markierte Wege und befolge die Regeln, die für Deine „Fortbewegungsart“ gelten. Mache dich mit den Zeiten vertraut, wann du in gewisse Bereiche (im Nationalpark) gehen darfst.

4

Entzünde Feuer nur dort, wo es erlaubt ist, und benutze die Feuerstellen in den Campingstellen. Mache kein Feuer, wenn Waldbrandgefahr herrscht.

5

Hinterlasse keinen Müll.

3

Campe nur da, wo es auch erlaubt ist. Spüle kein Geschirr oder dich selbst in einem offenen Gewässer und befolge die Regeln der Hütten in der Wildnis.

Ausführliche Informationen zu der Outdoor-Etikette findest du auf der Website der Nationalparkverwaltung Metsähallitus

nationalparks.fi/hikinginfinland/visitorguidelines

Packliste

Was kommt mit in den Wald.

Korb, darin könnt ihr die Pilze stabil und atmungsaktiv transportieren und vor allem schön ablegen.

Küchentuch unten in den Korb, um Flüssigkeit aufzusaugen

Messer: Ein scharfes Messerchen aus der Küche ist voll in Ordnung, kann aber auch gerne ein Pilzmesser mit Pinsel sein. Idealerweise sollte man alles, was man nicht essen will im Wald lassen. Pilze grob vor Ort reinigen und beschneiden.

Streichhölzer, Wasser, volles Handy, Snacks (solltest du dich im Wald verirren - das ist kein Witz)

Passende Kleidung: Gummistiefe, Jacke etc.

Geduld



Essbare Pilze – eine kleine Übersicht

Im Allgemeinen sammelt man in Finnland Tatti oder Kantarelli, wenn man nach Speisepilzen sucht. Aber auch unter den Lamellenpilzen gibt es geschmackvolle Vertreter. Da ich mich damit nicht auskenne, verzichte ich hier darauf, diese zu benennen, und ich beschränke mich auf die Tatti, Kantarelli und ein paar andere unverwechselbare Pilze, wie die Krause Glucke, die man mittlerweile in Deutschland regelmäßig findet.

TATTI (Röhrlinge)

Die 3 Merkmale:

- 1)** Röhrlinge haben beim Blick unter den Hut eine Art Schwamm. Schneidet man die Kappe dann längs durch, sieht man die Röhrenartige struktur der Poren.
- 2)** Guter Geruch: Röhrlinge riechen oft richtig lecker. Vergleichbar wie Champignon oder eben Steinpilze.
- 3)** Spezifische Merkmale: jeder Röhrling hat sein eigenes Aussehen. Kenn man diese Merkmale, dann kann man sie kaum mehr verwechseln

!Hinweis: Generell gibt es keine tödlich-giftigen Röhrlinge. Es gib wenige Sorten, die starke Krämpfe und Erbrechen hervorrufen können. Diese sind in Mitteleuropa selten und in Finnland fast nie zu sehen.





Herkkutatti ((Fichten-)Steinpilz)

Tammenherkkutatti (Sommer-Steinpilz).

Sie sind die beliebtesten und bekanntesten Röhrlinge. Ihr Hut ist oft mittel- bis dunkelbraun, selten ist er schleimig (eher nur nach dem Regen). Der Schwamm ist bei jungen Pilzen cremeweiß, wird dann im Alter gelb, bis er dann olivfarben wird. Dann bitte nicht mehr ernten. Der Fuß – erst heller dann mittelbraun – weist eine typische Netzstruktur auf, die besonders gut unter dem Hut erkennbar ist.



Lehmäntatti (Birkenpilz).

Dieser wächst in der Gesellschaft mit Birken und sieht auch genauso aus. Die Kappe ist braun, wie die Reisigäste der Birke, der Fuß ist geschubbt und sieht fast aus wie ein Birkenstamm. Der Schwamm ist cremeweiß.

Koivunpunikkitatti (Birken-Rotkappe),
Männynpunikkitatti (Kiefern-Rotkappe)
Haavanpunikkitatti (Esen-Rotkappe)

Die Rotkappen sehen den Birkenpilzen sehr ähnlich, nur dass der Hut knall-orange ist. Sie unterscheiden sich lediglich am Stiel. Dieser variiert von ganz weiß (Schuppen sind weiß) bis hin zu dunkelbraun oder rotbraun geschuppt. Schneidet man sie an, oder wurden sie von Schnecken angefressen, blauen sie nach einer Weile. Teilweise werden sie sogar richtig schwarz. Das muss genau so sein! Der Schwamm ist ebenfalls weiß bis cremeweiß und die orange Kappe legt sich um die Kante des Hutes wie ein Saum.



Kangastatti (*Sandpilz*).

Sandpilze sehen von oben oft aus, als wenn sie einen leichten Schorf haben. Der Schwamm ist dunkel bis mittelbraun und schneidet man ihn durch, dann ist das Fleisch der Kappe heller orange, der Fuß aber tieforange. Manche blauen leicht am oberen Rand der Kappe.



Voitatti (*Butterpilz*)

Die Butterpilze verstecken ihren Schwamm unter einer Haut und die Kappe ist oft schleimig. Sie wachsen gerne am Wegesrand und werden oft kaum als essbare Pilze wahrgenommen. Häutet man ihn, kommt ein gelbweißlicher Fruchtkörper zum Vorschein, der tatsächlich an Butter erinnert.



Ruskotatti (*Maronen-Röhrling*).

Sie sehen auf den ersten Blick aus wie Steinpilze, doch der Fuß ist bräunlicher „marmoriert“ (ohne Netz) und die Kappe oft schokobraun und samtig. Der gelb-olivfarbene Schwamm blaut/verdunkelt sich nach dem man ihn eindrückt.



KANTARELLI (*Pfefferinge*)

Sie sind goldgelb und wachsen stets in der Nähe von Fichten. Das Fleisch ist fest und auch hier ist ein angenehmer, leicht pfeffriger Geruch wahr zu nehmen. Es gibt allerdings ein paar Doppelgänger, die hier das Suchen und bestimmen sehr knifflig machen



KRAUSE GLUCKE

Dieser Pilz ist besonders in Deutschland flächendeckend vertreten. Sie wachsen meist in Symbiose mit Kiefern und sitzen am Fuße des Baumes. Sie können nur abgeschnitten werden und da sie oft durch das Kiefernstreu durchbrechen sind sie häufig sehr schmutzig. Das ist einer der wenigen Pilze, die ich persönlich unter fließendem Wasser reinige.

ABER: eine Goldene Regel: Wenn ihr den Pilz nicht 100% kennt oder ihr Zweifel habt. Lieber einmal mehr den Pilz im Wald lassen, als unnötig Risiken eingehen. Für das Bestimmen der Pilze, nehmt immer den ganzen Pilz mit. In Deutschland findet ihr Land auf Land ab Pilzsachverständige, die euren Pilzfund mit euch begutachten und schädliche herausnehmen.



Pilze abschneiden oder herausdrehen?

Die Frage aller Fragen, wenn es um das Pilze sammeln geht. Es gibt förmlich zwei Lager, die seit jeher darüber streiten. Die Herausdreher behaupten, dass durch das Abschneiden der Pilze zu leicht Bakterien oder Schimmel das in der Erde verborgene Myzel – also das unterirdische Netzwerk und der eigentliche Organismus – vordringen und es an dieser Stelle beeinträchtigen. Die Herausschneider behaupten durch das vorsichtige Herausdrehen ebenfalls, dass die Pilze dort nicht mehr wachsen würden, da das Myzel verletzt wird. Wie ihr in meinem Video seht, drehe ich die Pilze (es sind eigentlich die Fruchtkörper) vorsichtig aus dem Boden, denn ich möchte zum einen mehr Pilzfleisch haben und zum anderen den Pilz bestimmen können. Dafür benötigt ihr eben die ganze Frucht. Der Fuß, der Stamm und der Hut sind wichtige Indizien, die bei der Bestimmung unter anderem berücksichtigt werden. Außerdem will ich keine Spuren hinterlassen. Andere Pilzsammler würden die abgeschnittenen Stümpfe ja sehen. Was ich tue: den Pilz vor Ort reinigen / beschneiden, in die Lücke diese Abschnitte legen und dann leicht mit Moos bedecken.

Doch was ist nun das richtig? Kurz gesagt: beides! Langjährige Studien belegen, weder das Abschneiden noch Herausdrehen mindert den Ertrag der Pilze. In einer guten Quelle* zu dem Thema wurde es passend beschrieben: Dem Apfelbaum ist es auch egal, ob ihr den Apfel abdrehet oder schneidet – Hauptsache nicht rupfen!

Und ehrlich gesagt, kommt es auch auf den Pilz an: Ist er zart, dann schneidet man ihn lieber. Ist es ein Röhrling dreht man ihn heraus und bei Krausen Glucken kommt man ohne Messer eh nicht viel weiter, weil dieser am Fuße des Baumes wächst.

Weiter Informationen zu den Studien:

* fungiment.com/werden-pilze-abgeschnitten-oder-herausgedreht

Drei Rezept-Tipps für einen kleinen Pilzfund

Seien wir ehrlich. Es kann immer wieder vor kommen, dass man eben nicht mit dem vollgepackten Korb aus dem Wald stiefelt, sondern nur ein paar gut er wischt hat. Doch auch die solltet ihr euch munden lassen.

Janne's Pilzbrot

2-3 Pilze
Roggenbrotscheibe
Zwiebel
Salz & Pfeffer

Schneide die Pilze klein und röste sie in der Pfanne mit Zwiebeln, Pfeffer und Salz und Butter an. 10 Minuten sollten es mindestens sein. Dann nimmst du eine Scheibe Roggenbrot (wenn du magst röstest du sie auch an) und besreichst sie mit Butter und gibst die Pilze darauf.



Pilzrahmsoße (zu Lachs aus dem Ofen)

Hast du nur ein paar Pilze, switze sie an mit Zwiebeln, Salz, Pfeffer und etwas Brühepulver und gib dann Sahne hinzu. Lass sie kurz einreduzieren. Sie ist perfekt zu Lachs aus dem Ofen.



Pilze trocknen

Wenn du sie für einen späteren Zeitpunkt aufheben willst, oder sammeln willst, dann trockne sie doch einfach. Entweder mit einem Dörrgerät (ca. 50°C 12 Stunden) oder einfach auf einer Zeitung. Denke daran, sie immer wieder aufzuschütteln und zu lockern.



Pilzbücherei

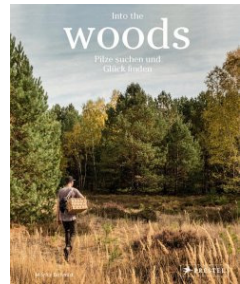
Nützliche Buchtipps zum Pilze bestimmen und
weiterem Kennenlernen von Pilzsorten



Andreas Gminder, Tanja Böhnig
Welcher Pilz ist das?
Empfohlen vom NABU.



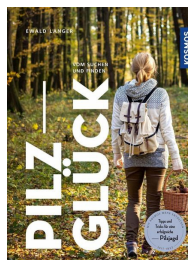
Ester Gaya, Katie Scott
Das Museum der Pilze



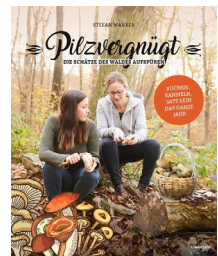
Moritz Schmid
**Into the Woods:
Pilze suchen und
Glück finden**



Markus Flück
Welcher Pilz ist das?
Extra. Pilze und ihre Baumpartner



Ewald Langer
Pilzglück



Stefan Marxer
Pilzvergnügt

TAG 2



***Wohlfühl-Küche
mit Mahtava!***

MEIN FINNLAND *Herbst 2021*

Borsjikeitto



Borssikeitto

Rote Bete-Eintopf

Ein deftiges, würziges und wärmendes Herbst-Rezept: Der Rote-Bete-Eintopf ist genau das Richtige nach einem langen Spaziergang im kalten Naß. Egal ob rein vegan oder mit Fleischbrühe angesetzt und Wursteinlage.

6 Portionen

Zutaten:

- 1,5 L Gemüsebrühe oder Fleischbrühe
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 3-4 mittelgroße Rote Bete (ca. 700 g)
- 2 Pastinake oder 150 g Knollensellerie
- 500 g Weißkohl
- 2 Lorbeerblätter
- 4-6 Zweige Thymian oder 1/2 TL getrockneten
- 1 TL gemahlener Piment
- 3 EL Tomatenmark
- 2 EL Rotweinessig
- Saft von 1/2 Bio-Zitrone
- Salz & Pfeffer
- 1 EL Öl
- 1 Bund Dill oder Petersilie
- 250 g Sauerrahm
- 8-10 Nakki-Würstchen (optional)

Zubereitung:

Das Gemüse waschen und putzen. Karotten, Pastinake und Rote Bete schälen und in ca. 2-3 cm große Stücke würfeln. Den Weißkohl in Streifen schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch ebenfalls schälen, würfeln und mit etwas Öl in einem großen Topf glasig andünsten. Das Tomatenmark dazugeben und leicht anbraten. Mit Rotweinessig ablöschen. Nun das restliche Gemüse hinzufügen, mit der Gemüsebrühe auffüllen und aufkochen lassen. Lorbeerblätter hinzufügen dann auf niedriger Stufe mindestens 35-45 Minuten vor sich hin köcheln lassen.

Zum Schluss Pimentpulver und Oregano in den Eintopf geben, nochmals etwas köcheln lassen und mit dem Saft einer halben Zitrone, Salz, Pfeffer und Dill abschmecken. Den Rote Bete Eintopf mit einem guten Klecks Sauerrahm servieren. Dazu reicht man gerne dunkles Roggenbrot.

MEIN FINNLAND Herbst 2021

Kantarellipiirakka



Kantarellipiirakka

Pfifferling-Tarte

*Erdiger Pilzgeschmack trifft auf knusprigen Mürbteig und herzhaften Käse.
Warm oder kalt genossen – herrlich deftig und unglaublich lecker! Pilze gehören
einfach zum Herbst, wie Pfefferkuchen zu Weihnachten!*

Pieform, Durchmesser ca. 26 cm

Zutaten:

Teig:

- 125 g kalte Butter
- 180 g Weizenmehl (3dl)
- 1/2 TL Salz
- 2 EL Wasser

Füllung:

- 300 - 400 g Pfifferlinge
- 1-2 EL gehackter frischer Rosmarin oder Thymian (oder 1 Teelöffel getrocknet)
- 120 g geriebener Käse (zB Gruyère)
- 2 EL Butter
- 3 Eier
- 100 ml Milch
- 150 g Schmand (kermavilli)
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Für den Teig alle Zutaten zügig miteinander verkneten und dann direkt in die Tarte-Form drücken, dabei auch einen Rand formen. Gebt die Form für 15 Minuten in den Kühlschrank, während ihr den Ofen auf 225 Grad Ober-/Unterhitze vorheizt. Den Boden mit einer Gabel einstechen und in der Mitte des Ofens ca. 10 Minuten vorbacken. Die gereinigten Pfifferlinge in grobe Stücke schneiden. Die kleinen kann man auch im Ganzen lassen. In einer heißen Pfanne die Butter zerlassen und die Pfifferlinge für etwa 5 Minuten anbraten. Eier, Sahne, geriebenen Käse und Gewürze mischen. Die Pfifferlinge ebenfalls unterrühren und dann die Füllung über den Tortenboden gießen. Den Backofentemperatur auf 200 Grad reduzieren. Und die Tarte auf der unteren Ebene des Ofens für ca. 30-35 Minuten weiterbacken.

Anmerkung: Anstatt frischer Pilze kann man ebenso gut getrocknete verwenden. Dafür weicht man sie vorher etwas ein.

Puoloffee



Puoloffee

Preiselbeer-Karamell-Dessert

Süße Verführung mit Frischekick: Warmes Karamell und halbgefrorene Preiselbeeren – die perfekte Kombination. Quasi eine Abwandlung der in Finnland sehr beliebten Karamelltorte (Kinuskikakku).

4 Portionen

Zutaten:

- 4-6 große Haferkekse
- 200 g griechischer Joghurt (10% Fett)
- ca. 200 g TK Preiselbeeren
- 200 ml Schlagsahne
- 70 g Farinzucker
- 1 TL Butter

Zubereitung:

Zunächst die Preiselbeeren aus dem Tiefkühler nehmen, damit sie schon etwas antauen können. Dann die Haferkekse in einem Gefrierbeutel mithilfe eines Nudelholzes oder in einem Food Processor zerkleinern. Für die Karamell-Sauce die Sahne und den Zucker in einen Topf mit dickem Boden geben. Unter gelegentlichem Rühren aufkochen, bis die Sauce eindickt. Dies dauert 8 bis 10 Minuten, abhängig von der Größe der Pfanne und der Intensität des Aufkochens. Zum Abschluss die Butter unterziehen und zur Seite stellen. Nun die Kekskrümel auf vier Gläser verteilen. Karamell-Sauce darüber verteilen. Dann den griechischen Joghurt und zum Schluss die halbgefrorenen Preiselbeeren.

MEDY FISH AND FISH 2021

One Pot Pasta Stroganoff

One Pot Pasta Stroganoff

Bœuf Stroganoff, ursprünglich ein Gericht aus der russischen Küche ist auch in Finnland sehr beliebt. Geschnetzeltes in Saure-Sahne-Soße – egal ob aus Rind, Schwein oder sogar Wurst. Serviert mit einem Klecks extra Sauer Sahne und Salzgurken wird aus einer One Pot Pasta wahre Haute cuisine.

4 Portionen

Zutaten:

- 600 - 800 g mageres Rindersteak
- 1 L Rinderbrühe
- 200 ml Sahne
- 500 g Bandnudeln
- 3 Zwiebeln
- 2 TL Senf
- 4 EL Tomatenmark
- 1 1/2 TL Salz
- 2 große Salzgurken
- 2 EL Sauerrahm
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Öl oder Butterschmalz zum Braten
- 250g Frische Pilze (optional)
- Zum Servieren: Sauerrahm und Salzgurken

Zubereitung:

Zunächst die Zwiebeln schälen und kleinhacken. Ebenso die Salzgurken klein würfeln. Dann in einem großen Topf oder Pfanne Öl erhitzen und das Steak rundherum anbraten. Es sollte dabei jedoch nicht durchbraten, sondern nur Farbe annehmen. Dann das Fleisch herausnehmen und stattdessen die kleingehackten Zwiebeln darin anbräunen, eventuell Fett nachgeben. Das Tomatenmark dazugeben und kurz mit anschwitzen. Nun das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und zu den Zwiebeln geben. Dann Rinderbrühe, Sahne, Senf, Salz, Bandnudeln und Salzgurken dazugeben und aufkochen lassen. Optional in Scheiben geschnittene Champignons hinzufügen. Dann bei geschlossenem Deckel die Pasta köcheln lassen. Alle zwei Minuten umrühren, bis die Pasta gar ist und die Flüssigkeit sich gut aufgesogen hat, gegebenenfalls noch etwas Brühe hinzufügen. Zum Schluss 2 EL Sauerrahm unterziehen und mit frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer abschmecken. Dazu serviert man Sauerrahm und weitere Salzgurken.

MEIN FINNLAND Herbst 2021

Lohikeitto



Lohikeitto

Lachssuppe

*Lachssuppe – ein echter finnischer Klassiker unter den Fischsuppen und die wahrscheinlich beliebteste Suppe am Mittagsbuffet (Lounas). Es ist also quasi unmöglich in Finnland gewesen zu sein, ohne einmal Lachssuppe gegessen zu haben.
Cremig, lecker und ganz einfach!*

4 Portionen

Zutaten:

- 500 g frisches Lachsfilet
- 700 ml Fischfond
- 300 ml Wasser
- 6 große festkochende Kartoffeln
- 200 ml Sahne
- 2 Schalotten, gehackt
- 6 Pimentkörner
- 2 Lorbeerblätter
- Pfeffer und Salz
- 1 Bund frischer Dill

Zubereitung:

Wasser und Fischfond in einem großen Topf erhitzen. Die gehackte Zwiebel, Piment und Lorbeerblätter dazugeben. Die Kartoffeln schälen und in 2 - 3 cm gleichmäßige Würfel schneiden. In die kochende Brühe geben und fast gar kochen, etwa 10 - 15 Minuten. Sahne hinzufügen und weiter köcheln lassen. Die Haut vom Lachs entfernen. Das Lachsfilet auch in etwa 2 - 3 cm große Würfel schneiden und die Würfel ebenfalls in die Suppe geben. Die Hitze reduzieren und für etwa 4 Minuten simmern lassen. Die Suppe sollte nicht mehr kochen, sonst wird der Lachs zu trocken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und reichlich gehacktem Dill bestreuen. Mit Roggenbrot und Butter.

Kanjalanpaisti



Karjalanpaisti

Karelischen Fleischtopf

Wie auch Karjalanpiirakka hat Karjalanpaisti seinen Ursprung in Karelrien. Traditionell über Stunden im Ofen geschmort, besteht er ursprünglich aus drei verschiedenen Fleischsorten: Schwein, Rind und Lamm. Zu besonderen Feiertagen kommt auch gerne Elch hinzu.

4 Portionen

Zutaten:

- 300 g Schweinefleisch
- 300 g Rindfleisch
- 300 g Lammfleisch
- 1 große Zwiebel in Spalten geschnitten
- 6 ganze Pimentkörner
- 3 Lorbeerblätter
- 1 Brühwürfel
- 1,5 l Wasser
- 1 EL Öl
- Salz

Zubereitung:

Schweine-, Lamm- und Rindfleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Dann das Fleisch mit Zwiebel, (ggf. Gemüse), Pimentkörner, Lorbeerblätter in einen ofenfesten großen Topf schichte. sowie Wasser und Salz hinzufügen. Das Fleisch sollte knapp mit Wasser bedeckt sein. Den Topf in den Ofen stellen und etwa 30 Min. bei 225°C garen. Die Temperatur dann auf 175°C herunterschalten und noch etwa zwei Stunden weitergaren, bis das Fleisch schön mürbe ist und die Soße eine braune Farbe angenommen hat. Bei Bedarf Wasser zugeben, nach Belieben mit einem Deckel abdecken. Dazu isst man gekochte Kartoffeln oder Kartoffelstampf und Preiselbeerkompott.

Anmerkung: Heutzutage wird der traditionelle Fleischtopf gerne mit Gemüse zubereitet. Beliebt sind Karotten, Steckerlilien oder Lauch.

Kaura-Omenapaistos ja vaniljakastike



Kaura-Omenapaistos ja vaniljakastike

Apfel-Hafer-Crumble mit Vanillesauce

Knusprige Streusel, fruchtige Apfelfüllung: Dieses einfache Apple Crumble Rezept mit Haferflocken ist schnell gemacht - und das perfekte Soulfood für kalte Tage.

4 Portionen

Zutaten:

- 4 -5 Äpfel
- etwas Zimt
- 120 g Haferflocken
- 85 g Zucker
- 75 g Butter
- 1 TL Butter für die Auflaufform

Vanillesauce:

- 400 ml Milch
- 1 Ei
- 1 EL Kartoffelmehl
- 2 EL Zucker
- 2 TL Vanillezucker

Zubereitung:

Die Äpfel schälen und das Gehäuse ausstechen. In Ringe oder Spalten schneiden und in eine gefettete Auflaufform schichten. Etwas Zimt darüber streuen. Die Haferflocken mit dem Zucker mischen. Dann die Butter zerlassen und unter die Haferflockenmischung rühren. Das ganze auf die Apfelstückchen verteilen.

und dann bei 200 Grad etwa 25 Minuten backen.

Für die Vanillesauce Milch, Ei, Zucker und Kartoffelmehl in einem kalten Topf vermischen. Die Mischung unter ständigem Rühren erhitzen bis sie eindickt. Den Topf vom Herd nehmen, abkühlen lassen und mit Vanillezucker würzen. Die Sauce zu dem lauwarmen Apfel-Hafer-Auflauf servieren.

MEIN FINNLAND Herbst 2021

Makaronilaatikko



Makaronilaatikko

Nudelauflauf

Manchmal muss es einfach Pasta sein – auch in Finnland! Finnische Makaroni haben zwar nichts mit italienischen Makkaroni zu tun. Und wenn ein Italiener erfahren würde, dass man unbedingt Ketchup zum Makaronilaatikko reicht, wäre er wahrscheinlich entsetzt. Aber genau so schmeckt er am besten!

4 Portionen

Zutaten:

- 400 g Hörnchenudeln
- 400 g Rinderhackfleisch
- 1 Zwiebel
- 3/4 TL Salz
- 3/4 TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL gemahlener Piment
- 2 TL Thymian

Eiermilch:

- 2-3 Eier
- 800 ml Milch
- 1 TL Salz
- 100 g geriebener Käse (Emmenthaler)

Zubereitung:

Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Die Nudeln abgießen. Die Zwiebel schälen und kleinschneiden. Das Hackfleisch ohne Fett anbraten und die Zwiebeln zum Hackfleisch geben. Die Mischung mit Salz, Pfeffer, Piment und Thymian würzen. Hackfleisch-Mischung und Nudeln in eine große gefettete Auflaufform (Inhalt ca. 3 l) geben.

Die Zutaten für die Eiermilch vermischen und die Mischung in die Auflaufform geben. Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad etwa 45 Minuten backen. Den geriebenen Käse etwa 10 Minuten vor Schluss über den Auflauf geben.

Mit reichlich Ketchup servieren.

TAG 3



*Sauna & Wellness
mit Nordlandfieber!*

Sauna & Wellness

„Jos ei viina, terva ja sauna auta, niin sitten kaivetaan hauta.“
– Wenn Schnaps, Teer und Sauna nicht helfen, dann ist die Krankheit tödlich.

Die Finnen lieben ihre Sauna, bezeichnen sie oft auch als „Apotheke des kleinen Mannes“ und viele Menschen auf der ganzen Welt werden zustimmen, dass die Sauna einfach gut tut. Doch was braucht es für die Sauna? Welche Tipps und Tricks gibt es? Welche Besonderheiten und Empfehlungen?

Zusätzlich zum Video habe ich Dir hier einiges zusammengestellt.

Sauna-Utensilien:

Was braucht es wirklich für ein finnisches Saunaerlebnis? Nicht viel. Außer einer Sauna und Löyly natürlich 😊. Hier findest Du die Liste aus dem Video noch einmal in der Übersicht.

1. Must haves:

- Saunakübel mit Kelle: Saunakauha (Kelle), Saunaämpäri (Eimer)
- Bankauflage: Laudeliina
- Handtücher
- Duschgel/Shampoo
- Getränke

2. Nach Belieben:

- Birkenquast: Vasta oder Vihta. Birke ist am Bekanntesten, es gibt aber auch andere Varianten.
- Saunahut: Saunahattu
- Wellnesskosmetik: Saunahonig, Peelings, Torf- und Teermasken etc.

3. Wenn möglich:

Ein beherzter Sprung in einen erfrischenden See



Kleiner Sauna-Knigge:

1. Im Video haben wir uns gemeinsam angesehen, wie er denn nun abläuft, so eine Saunagang. Hier findest Du nun die Zusammenfassung:
 2. Nimm Dir genug Zeit für den Saunabesuch.
 3. Deine Kleidung lässt Du in der Umkleidekabine, bzw. deponierst dort vielleicht auch einfach frische Kleidung für danach.
 4. Bring ein kleines Tuch (Laudeliina) mit als Sitzunterlage. Oft liegen auch Einmalunterlagen aus Papier bereit.
 5. Dusche gründlich, bevor Du in die Sauna gehst, um Parfum, Deo, alten Schweiß etc. abzuwaschen.
 6. Wer mag, trägt einen Saunahut, um den empfindlichen Kopf vor der Hitze der Sauna zu schützen.
 7. Jetzt bist Du bereit für den ersten Saunagang. Beim Eintreten gibt man gerne eine Kelle Wasser auf die heißen Steine. Den Vorgang immer mal wiederholen, um die Luftfeuchtigkeit zu erhöhen. Einen Saunameister gibt es nicht.
*„Saunas täytyy olla ku kirkos“
- Man muss sich in der Sauna wie in einer Kirche verhalten.*
 8. Dieses Sprichwort fordert weder zum beten, noch zu absoluter Stille auf, jedoch ist streiten oder fluchen z.B. tatsächlich tabu.
 9. Bleib so lange Du möchtest. Wenn es Dir zu heiß wird, verlässt Du die Sauna, um eine erfrischende Dusche zu nehmen, eine Runde zu schwimmen oder um Dich draußen oder drinnen eine Weile hinzusetzen.
 10. Trink etwas. Alkohol hebst Du Dir besser für nach dem Saunagang auf, wenn Du es nicht gewohnt bist. Die Finnen trinken z.B. gerne auch ein Bier.
 11. Beim zweiten Saunagang kannst Du nun z.B. den Birkenquast benutzen. Man schlägt sich dazu tatsächlich sanft mit dem Quast. Es tut gut und riecht gut. Die getrocknete Variante wird vor dem Saunagang in warmes Wasser eingelegt. Jetzt wäre auch der passende Moment für Saunahonig, Peeling oder Torfmasken.
 12. Wenn Du genug hast ist wieder Zeit zum Abkühlen.
 13. Du kannst im Grunde so viele Saunagänge machen, wie Du möchtest, aber für die Meisten sind 2 Gänge gerade richtig.
 14. Am Ende gehst Du eine Runde schwimmen oder wäschst Dich unter der Dusche oder spülst Dich mit frischem Wasser aus bereitstehenden Schüsseln ab. Nicht jede Sauna hat eine Dusche.
 15. Trockne Dich ab, bleib noch einen Moment sitzen oder leg Dich kurz hin.
 16. Eine Erfrischung und einen salzigen Snack kannst Du jetzt brauchen. In Finnland wird der Snack gerne auch in Form einer Saunamakkara eingenommen, einer Wurst, die bereits während des letzten Saunaganges auf den heißen Steinen gart.
 17. Verlass die Sauna auf jeden Fall in einem ordentlichen Zustand.
- Du bist unsicher? Dann frag einfach. Man wird Dir gerne helfen.

Anmerkung: Im Video siehst Du einen Saunaofen, bei dem die Heizspiralen sichtbar sind. Das sollte im Idealfall nicht so aussehen, denn diese sollten immer mit Steinen bedeckt sein.

Rezepte für die Sauna (für das leibliche Wohl):

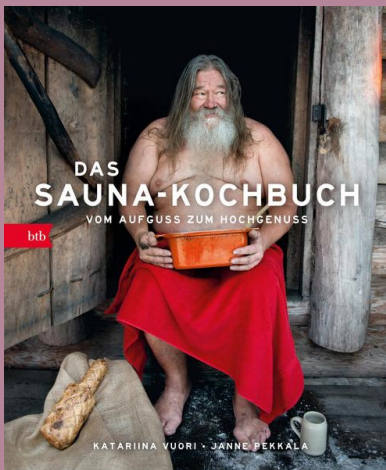
Kochen in der Sauna? Aber ja doch! Hier gibt es ein paar erste Ideen, auch für begleitende Getränke:

1. Saunamakkara

Wie wäre es, wenn sich das Essen während des Saunaganges selbst kocht, sodass Du es hinterher direkt genießen kannst? Nichts einfacher als das. Dazu musst Du auch nicht gleich ein ganzes Menü auf dem Saunaofen kochen. Die pragmatischen Finnen lieben ihre „Saunamakkara“, die Saunawurst. Die finnische Bockwurst wird einfach in Alufolie gewickelt und darf auf dem Ofen vor sich hin brutzeln, um nach dem Saunieren mit finnischem Senf verzehrt zu werden. Du hast weder Saunamakkara noch finnischen Senf parat? Kein Problem, Du kannst auch normale Bockwurst, Wiener, Fleischwurst oder Weißwurst verwenden und Senf Deiner Wahl.

2. Omelett aus der Saunakelle:

Die spinnen, die Finnen? Vielleicht. Aber ihren Pragmatismus kann man nur bewundern und so kommt noch ein Rezept aus der Kategorie „Wieso nach der Sauna kochen, wenn es auch während des Saunaganges geht?“ Du schnappst Dir einfach Dein liebstes Omelett-Rezept (z.B. das Pilz-Omelett von Finnweh, dass Du auch in diesem Booklet findest), kleidest die Saunakelle mit Alufolie aus, gibst die Zutaten hinein und garst es in der Kelle auf dem Saunaofen. Klingt ziemlich einfach? Ist es auch.



Buch-Tipp: Das Sauna-Kochbuch

Würstchen und Omelette reicht Dir nicht? Du bist auf den Geschmack gekommen und willst am Liebsten ganze Menüs in der Sauna zubereiten? Dann frag doch mal beim Buchhändler Deines Vertrauens nach einem Sauna-Kochbuch. Sogas gibt es? Na klar!

3. Lonkero (mit und ohne Alkohol)

Das Wort „Lonkero“ bezeichnet in der finnischen Sprache umgangssprachlich einen Longdrink und meint dabei eigentlich immer eine Mischung aus Gin und Grapefruitlimonade. DEN Lonkero eben, der 1952 das Licht der Welt erblickte und seinen Siegeszug antrat. Anlässlich der olympischen Sommerspiele, die damals in Helsinki stattfanden entwickelte die Firma „Hartwall“ einen eigenen Longdrink, den man den zahlreichen Besuchern in Gaststätten anbieten wollte, noch unter dem Namen „Hartwall Original Gin Long Drink“. Nun kam das Getränk aber so gut an, dass es die Zeit überdauerte und von Hartwall noch heute als Dosengetränk angeboten wird. Der „OriGINal“ ist, wie der Name schon sagt, mit Gin gemischt und kommt dabei dem Original am Nächsten. Es gibt aber auch den bekannten „Cool Grape“, der statt Gin Apfelwein enthält und viele weitere Sorten, darunter auch eine mit Cranberry-Geschmack, eine Variante mit mehr und eine mit weniger Alkohol und so weiter. Vertrieben wird das Getränk heute neben Finnland in zwölf weiteren Ländern, wie Schweden, Lettland, Estland oder Holland. Deutschland gehört nicht dazu. So bleibt nur das Mitbringen aus dem Urlaub, das abklappern von einschlägigen Finnland-Shops oder eben selber machen:

Zutaten für 1,6 l hausgemachten Lonkero:

- 350 ml Gin (hier darf es ruhig eine günstigere Variante sein)
- 750 ml Grapefruitlimonade (eine helle Grapefruitlimonade kommt dem Original am nächsten, aber versucht zum Beispiel auch einmal pink Grapefruit)
- 500 ml Tonic Water
- Limettensirup nach Gefühl und Geschmack

Zubereitung: Die Zutaten gießt ihr behutsam zusammen, füllt den Lonkero in eine verschließbare saubere Flasche und ab damit in die Kühlung.
Experimentiert ruhig etwas mit dem Mi-

schungsverhältnis und findet, ganz nach eurem Geschmack, euer eigenes Rezept für hausgemachten Lonkero.

Für die alkoholfreie Variante den Gin durch einen alkoholfreien Gin ersetzen, der mittlerweile von zahlreichen Herstellern angeboten wird.

4. Limonade

Eine hausgemachte Limonade geht doch eigentlich immer, oder? Ich hätte hier noch ein ganz schnelles und einfaches Rezept für den nächsten Saunabesuch.

Zutaten für 8 Gläser:

- 1-2 Bund Minze
- 1 ungeschälte Bio-Salatgurke
- 4 Limetten oder Zitronen (oder ihr mischt das Ganze)
- 2 Liter Wasser (still oder sprudelnd)
- 0-6 EL Rohrzucker (ungesüßt, gesüßt oder irgendwas dazwischen – je nach Geschmack)

Zubereitung: Die Minze waschen, Gurke und drei Limetten/Zitronen ebenfalls waschen und in Scheiben schneiden. Das Ganze in einen Saftspender, eine Karaffe oder einen Topf geben, Nach Bleiben Rohrzucker dazugeben und mit dem Saft der übriggebliebenen Zitrone/Limette vermischen. Mit dem Wasser auffüllen, ziehen lassen und genießen.



Rezepte für die Sauna (für Körper und Geist):

*Zur Stärkung von innen hast Du oben bereits Rezepte erhalten. Hier findest Du nun
Rezepte für den ganzen Körper und den Geist:*

Einfaches Saunapeeling selbst herstellen

Ein einfaches Salzpeeling für die Sauna lässt sich mit wenig Aufwand auch selbst herstellen. Neben feinkörnigem Meersalz braucht es dazu noch ein hochwertiges Öl. Bei trockener Haut bieten sich reichhaltige Öle an, wie Kokosöl, Shea- oder Kakaobutter. Bei fettiger Haut empfiehlt sich z.B. eher Traubenkernöl. Auch ein gutes Olivenöl ist denkbar und wahrscheinlich am ehesten zur Hand. Es ist recht neutral und somit für alle Hauttypen geeignet. Das Mischverhältnis von Salz und Öl sollte 1:1 betragen, so lässt es sich zu einer Paste vermischen. Zusätzlich können ätherische Öle hinzugegeben werden, die Körper und Geist verwöhnen. Je nach persönlicher Vorliebe kann z.B. Lavendel- oder Grapefruitöl zum Einsatz kommen. Hier sparsam dosieren und nur wenige Tropfen hinzufügen! Beim zweiten Saunagang in der Hitze der Sauna auftragen und einwirken lassen. Hinterher mit klarem Wasser abspülen.



Aufguss-Ideen für die Sauna

Auch wenn in der finnischen Sauna nicht so präsent, bist Du doch ein heimlicher Aufguss-Fan? Dann kommen hier noch ein paar Tipps: Verwende immer pure ätherische Öle, beachte das Mischungsverhältnis von maximal 5-8 Tropfen pro Liter Wasser und, dass Du die Mischung vor dem Aufguss mit Saunakelle verwirbelst, da die Öle ja immer oben auf schwimmen. Hier kommen vier Ideen für Mischungen für Dich:

Jeweils 3 Tropfen ...

- ... Zitrone und Wacholder sollen eine Detox-Wirkung besitzen.
- ... Orange und Weißtanne kurbeln das Immunsystem an.
- ... Zitrone und Rosmarin sorgen für neue Energie.
- ... Lavendel und Mandarine wirken entspannend.

Birkenquast

In Finnland Vihta oder Vasta genannt, gehören sie einfach oft dazu, zu einem finnischen Saunaerlebnis. Zur Herstellung der Quaste werden im Frühjahr Birkenzweige gesammelt, zu Quasten gebunden und an einem geeigneten Ort zum Trocknen aufgehängt.

Möchte man diese dann benutzen, werden die gute getrockneten in reichlich warmem bis heißem Wasser eingelegt. Je länger desto besser. So werden sie geschmeidig und verlieren auch nicht so schnell ihre Blätter. Nachdem der Birkenquast (z.B. im Aufgusseimer) eingeweicht wurde, kann er in der Sauna benutzt werden. Dabei schlägt man sich mit dem Birkenquast leicht auf die Haut. Dies kann entweder selbst oder durch einen Saunapartner durchgeführt werden. Durch das leichte Schlagen ergibt

sich ein angenehmer Massageeffekt auf den behandelten Stellen. Die Massage sollte an den Beinen begonnen werden. Danach kann man sich die Hände und die Arme vornehmen. Danach den Rücken und ganz am Ende Brust und Bauch.

Durch die Stimulation über das leichte Peitschen mit dem Birkenzweig wird die Durchblutung der Haut angeregt. Das ist sehr angenehm und außerdem gesund. Und es pflegt die Haut, denn die Blätter geben bei der Behandlung eine seifenartige Substanz ab, die pflegende Eigenschaften besitzt. Und der schönste Nebeneffekt? Es duftet herrlich nach Birke in der Sauna. Nach dem Saunieren kann man den Quast mit kaltem Wasser abspülen, ausschütteln und erneut zum Trocknen aufhängen, so könnte er auch mehrfach verwendet werden.

Ich hoffe Du konntest etwas für Dich mitnehmen, wünsche
Dir tolle Saunaerlebnisse und natürlich:

Hyvää löylyä!

Text & Fotos

Christine Birkel, Michaela Fuchs , Sina Kaiser