

In Kainuu bietet die Natur ihr Bestes!



Diese Rohstoffe werden von Unternehmen der Naturproduktbranche in Kainuu zu schmackhaften Erzeugnissen verarbeitet, aus denen Sie die freie Natur, das nordische Klima, gediegenes Fachkönnen und große Emotionen herausschmecken können.

www.arktisetaromit.fi/de

Schmackhafte Beeren

Was darf es sein? Preiselbeerkuchen, Heidelbeer-Smoothie, Krähenbeersaft oder Moltebeerkonfitüre? Die Zutaten für diese Delikatessen kann man in den Wäldern der nordostfinnischen Provinz Kainuu finden!

Das Land, wo Beeren gedeihen

In den Wäldern und Sümpfen des Nordens gedeihen Beeren vortrefflich. Die besten Heidelbeerplätze findet man in Fichten-Bruchmooren und Heidewäldern mit frischem Mineralboden, während die Preiselbeere trockenere Standorte bevorzugt. Die Moltebeere ist dagegen eine typische Sumpfpflanze. Beim Beerensammeln kommen Sie zugleich in den Genuss der reinen, vielseitigen Natur, wie man sie in Kainuu reichlich vorfindet.

Der kalte Winter und der lichtreiche Sommer bringen in das Aroma der Beeren ihre eigenen Nuancen ein. Beeren sind einzigartig!

Finnisches Super-Food

Naturbeeren sind wichtige Spender von Vitamin C und E sowie von Ballaststoffen und Spurenelementen. Beerensamen enthalten milde, ungesättigte Fettsäuren, die für den Organismus unerlässlich sind. Cholesterin gibt es in Naturbeeren dagegen gar nicht und Kalorien nur sehr wenig. Beeren eignen sich gut für verschiedene Diäten, die die Gesundheit und das Wohlbefinden fördern. In der freien Natur herangewachsene Speisezutaten sind nachhaltig.

Interessante Beerenprodukte

Die blaue, hell bereifte Rauschbeere sieht hübsch aus und schmeckt auch gut. Wenn der Schnee schmilzt, treten die im Herbst davor gereiften Moosbeeren wieder zu Tage: Bonbons der Natur, deren Geschmack der Frost nur noch verfeinert hat. Aus Naturbeeren werden viele Erzeugnisse hergestellt, die in aller Welt Interesse finden. Beerenpulver und -schrot, Snacks, Säfte, Konfitüren und Marmeladen sowie verschiedene Getränke sind beliebt und empfehlenswert.

Kainuu-Besonderheit

Im Ort Suomussalmi werden schon seit mehr als zwanzig Jahren Weltmeisterschaften im Beerensammeln ausgetragen. Bei diesem Wettkampf, der alljährlich im September veranstaltet wird, wird ermittelt, wer der beste Beerensammler der Welt ist.



Wilde Kräuter aus freier Natur

Die Brennnessel ist ein vorzüglicher Eisenlieferant. Der schöne Frauenmantel hält einen jung, und der Löwenzahn gilt als eine der besten Salatpflanzen der Welt.

Attraktive Wildkräuter

Wildkräuter sind neuerdings sehr gefragt; sie bieten faszinierende Geschmacksnuancen, und man erzählt sich über sie interessante Geschichten. Sie gehören ebenso zur modernen Speisekultur wie zur volkstümlichen Überlieferung. Das Interesse an Wildkräutern wächst stetig. Wildkräuter sind neu und alt zugleich. Sie sind Gaben des Waldes, die zurzeit eine Renaissance erleben.

Man kann Wildkräuter wie Gemüsepflanzen verwenden: zum Würzen, als Rohstoffe von Kräutergetränken und als Heilmittel. Die Wildkräuter, die man sammelt, muss man eindeutig bestimmen können, denn nicht alle Pflanzen, die in der Natur wachsen, sind zum Verzehr geeignet. Am besten pflückt man Kräuter bei trockenem Wetter. Das ist auch für den Sammler am angenehmsten.

Frisch, getrocknet oder tiefgefroren

Am besten verwendet man Wildkräuter in frischem Zustand, also sehr bald, nachdem man sie gepflückt hat. Für den Winter kann man die Kräuter jedoch auch trocknen und zu nahrhaftem Kräuterpulver zerstoßen oder mahlen. Bei der Zubereitung von Speisen reicht eine Prise Kräuterpulver aus, denn das Aroma und der Geschmack der Kräuter verstärken sich durch das Trocknen meist nur noch. Es ist auch möglich, Kräuter einzufrieren. In Eiswürfel eingefrorene Blüten des Weidenröschens verziern das Getränk und lassen auch mitten im Winter sommerliche Stimmung aufkommen.

Kräutergetränke sind Power-Drinks

Aus allen essbaren Kräutern lassen sich Kräutergetränke mixen und neue Geschmackskombinationen kreieren. Typische Zutaten sind Blätter vom Mädesüß, von der Birke, dem Weidenröschen, der Heidelbeere und dem Löwenzahn. Auch die Blüten von der Schafgarbe, dem Heidekraut und dem Weißklee können den Getränken zugegeben werden. Für die Blüten von Kräutern interessieren sich viele Bestäuber, und das Aroma der Kräuter schmeckt man auch aus dem Honig heraus. Zum Beispiel der Geschmack von Weidenröschen-Honig ist unübertrefflich.

Kainuu-Besonderheit

Die Wildspeiseweche ist in Kainuu bereits zu einer Tradition geworden; in der Woche bieten lokale Restaurants und Küchenbetriebe ihren Gästen Gerichte an, die aus Zutaten zubereitet werden, die in der freien Natur gewachsen sind.



Populäre Pilze

Es macht Spaß, Pilze zu sammeln und dabei die Flora und Fauna des Waldes zu beobachten. Der Korb füllt sich schnell mit Röhrlingen, Milchlingen, Täublingen und Pfifferlingen, wenn man im Wald nur die richtigen Stellen findet. Zum Hobby des Pilzesammelns gehören die Freude des Entdeckens und Feinschmeckertum.

Regen lässt Pilze sprießen

Die beste Pilzzeit währt von August bis Oktober. Eine gute Pilzernte verlangt stets einige Tropfen Regen. Beim Pilzesammeln kann man immer etwas dazulernen, und neue Pilzarten muss man genau studieren. Auf jeder Pilzsammeltour stößt man auf giftige Pilze, weswegen es unerlässlich ist, die Pilze, die man einsammelt, eindeutig zu bestimmen. Ein Freund, der sich mit Pilzen auskennt, ist die beste Hilfe – im Pilzwald ebenso wie in der Küche.

Auch die Zubereitung von Pilzgerichten will gelernt sein. So müssen zum Beispiel Morcheln und Milchlinge stets sorgfältig gekocht werden. Frische Pilze verderben schnell, weswegen man sie sehr bald schon genießen oder konservieren sollte. Einfrieren, trocknen, salzen oder in Essig einlegen sind alles gute Alternativen.

Erhalten Sie das Aroma

Bei der Zubereitung von Pilzgerichten verwendet man üblicherweise viel Rahm und Butter. Kalorienarme und von Natur aus aromatische Pilze benötigen jedoch kein Fett, sondern schmecken auch gut, wenn man sie in Öl brät oder als Haschee Gemüse- oder Fischgerichten beigibt.

Gesunde Nahrung

Pilze sind gute Ballaststoffquellen und enthalten darüber hinaus auch gewisse Mengen an Vitamin A, B und D. Außerdem weisen sie viele Mineralstoffe und Spurenelemente auf. Besonders reichlich enthalten sie Kalium, Eisen, Zink und Selen. Wasser kommt für den größten Teil vom Gewicht eines Pilzes auf, und 100 Gramm Pilze enthalten im Durchschnitt nur 25 Kalorien. Natrium kommt in Pilzen so gut wie gar nicht vor, was bedeutet, dass der Verzehr von Pilzen den Blutdruck nicht in die Höhe treibt. Dagegen sinkt der Blutdruck, wenn man auf der Suche nach Pilzen geruhsam den Wald durchstreift.

Kainuu-Besonderheit

Der Matsutake oder Krokodilritterling ist ein begehrter Speisepilz, der in guten Pilzjahren in Kainuu in großen Mengen heranwächst. Mit etwas Glück entdeckt jeder seinen eigenen Matsutake-Platz im Wald. Die besten Pilzplätze muss man selbst finden, und es lohnt sich, dafür ein wenig zu reisen.



**Kainuun luonnontuotealan kehittämishanke
KALKE**



www.arktisetaromit.fi/de

