

La nature de Kainuu nous offre le meilleur!



C'est à partir de ces matières premières que les habitants de Kainuu transforment des produits savoureux qui ont le goût de la nature sauvage, du climat nordique, d'un grand professionnalisme et de grandes sensations

www.arktisetaromit.fi/fr

De délicieuses baies

Ça vous dirait de déguster un gâteau aux airelles, un smoothie aux myrtilles, du jus de camarine ou de la confiture de mûre arctique ? Vous pouvez facilement cueillir tous ces ingrédients dans les forêts de Kainuu!

Un sol propice aux baies

Les baies ont tout l'espace nécessaire pour s'épanouir dans les forêts et les marais nordiques. Les meilleurs endroits pour cueillir les myrtilles se trouvent dans les endroits retirés de la forêt sur les terrains humides de landes forestières, alors que les airelles se plaisent sur un sol plus sec. La mûre arctique est une plante typique des marécages. En cueillant les baies, vous pouvez apprécier la nature variée, très pure, et particulièrement luxuriante à Kainuu.

L'hiver froid et l'été clair sans nuit confèrent leurs propres arômes aux baies. Ces baies sont exceptionnelles !

La Superfood finlandaise

Les baies naturelles sont de sources importantes en vitamines C et E, en fibres et en minéraux et oligo-éléments. Les graines contiennent des graisses douces non saturées, et des acides gras très importants pour notre organisme. Aussi, les baies naturelles ne contiennent pas du tout de cholestérol et très peu d'énergie. Les baies conviennent parfaitement à toutes sortes d'alimentations assurant le maintien de la santé et du bien-être. Les aliments qui poussent librement dans la nature sont durables.

Des produits intéressants à base de baies

La jolie myrtille des marais bleuâtre a bon goût. Les canneberges qui se découvrent sous la couche de neige ont déjà mûri l'automne précédent, ce sont des délices sucrés de la nature affinés par les gelées. Aussi, de nombreux produits intéressants à l'échelle internationale sont fabriqués à base de baies sauvages. Les baies en poudres, ou granulés, les en-cas, les confitures, les jus de fruits, les marmelades et les différentes boissons sont prisés et recommandés.

Une spécialité de Kainuu

Les Championnats du monde de la cueillette de baies se déroulent à Suomusalmi, Kainuu, depuis plus de vingt ans. Traditionnellement, c'est toujours en septembre que l'on sait qui est le meilleur cueilleur de baies.



Herbes sauvages en liberté

L'ortie regorge de fer. La jolie Alchémille illustre la jeunesse éternelle, et le pissenlit figure parmi les meilleures salades au monde.

L'appel des herbes sauvages

D'excellents goûts et de jolies histoires sont liés aux herbes sauvages à la mode. Elles font aussi bien partie de la culture culinaire que des traditions populaires. L'engouement pour les herbes sauvages grandit sans cesse. Les herbes sauvages nous offrent à la fois quelque chose de nouveau, et de véritablement ancien. Ce sont des trésors de la forêt qui connaissent un véritable renouveau.

Les herbes sauvages peuvent être utilisées comme des légumes, comme des épices, comme matières premières de tisanes ou comme plantes médicinales. Il faut absolument savoir reconnaître les herbes sauvages, car toutes les plantes de la forêt ne sont pas propres à la consommation. Le meilleur moment pour cueillir les herbes sauvages est par temps sec. Ceci est également bien plus agréable pour le cueilleur.

Fraîches, séchées ou congelées

Il est recommandé d'utiliser les herbes sauvages fraîchement cueillies. Pour les consommer en hiver, il est toutefois conseillé de faire sécher les herbes avant de les réduire en poudre verte nutritive. Une pincée de cette poudre verte est suffisante dans la nourriture, car souvent, les arômes et le goût des herbes sont renforcés par le séchage. Il est également possible de les congeler. Les fleurs d'Épilobe conservées dans des glaçons décorent vos boissons et leur donnent une touche estivale en plein milieu de l'hiver.

Les boissons aux herbes regorgent d'énergie

Il est possible de faire des boissons aux herbes avec des mélanges de toutes les herbes consommables, mais aussi de créer de nouveaux mélanges de saveurs. Les feuilles de Reine-des-prés, de bouleau, d'Épilobe en épi, de myrtilles et de pissenlit sont des matières premières typiques. Les fleurs de Millefeuille, de bruyère et de trèfle blanc conviennent bien pour les boissons. Les herbes attirent également les pollinisateurs et ont bon goût dans le miel. Par exemple, le goût du miel à l'Épilobe est succulent.

Une spécialité de Kainuu

La Semaine de la nourriture sauvage est devenue une tradition à Kainuu. À ce moment-là, les restaurants et cuisines professionnelles locales proposent à leurs clients des plats préparés à partir de matières premières qui poussent librement dans la nature.



Les champignons séduisants

Il est tellement agréable de ramasser les champignons tout en observant la vie de la forêt. Avec un peu de chance, vous trouverez des bolets, des lactaires, des russules et des chanterelles en abondance. La gastronomie et la joie de trouver caractérisent le loisir de la cueillette des champignons.

La pluie fait sortir les champignons

La meilleure période pour la cueillette des champignons se situe d'août à octobre. Une bonne récolte nécessite toujours de la pluie. La cueillette des champignons est un loisir qui permet d'en apprendre toujours plus, et il est précisément recommandé d'étudier de nouvelles espèces. À chaque excursion de champignons, vous rencontrerez des espèces non comestibles, ainsi, il est très important de savoir identifier les champignons que vous ramassez. La meilleure aide aussi bien dans la forêt de champignons que dans la cuisine est une personne qui s'y connaît bien dans le domaine.

Il est recommandé de s'initier aux plats de cuisine à base de champignons. Par exemple, les fausses morilles (gyromitres) et les lactaires doivent être soigneusement bouillis. Les champignons frais s'abîment rapidement, il faut donc les consommer ou les conserver sans tarder. La conservation au congélateur, par séchage, salage ou au vinaigre dans des bocaux sont toutes de bonnes options.

Mettez les arômes à l'honneur

Dans les plats de champignons, on utilise traditionnellement beaucoup de crème et de beurre. En principe, les champignons naturellement plein d'arômes et faibles en énergie n'ont pas besoin de matières grasses, et sont excellents revenus à la poêle avec un peu d'huile ou bien en lamelles, pour compléter les plats de légumes et de poisson.

Une nourriture saine

Les champignons sont une source riche en fibres, et contiennent aussi des vitamines A, B et D. Les champignons regorgent de minéraux et d'oligo-éléments. Ils contiennent en particulier du potassium, du fer, du zinc et du sélénium. La majeure partie du poids des champignons est composée d'eau, et on compte en moyenne 25 calories pour cent gramme. Ils ne contiennent pratiquement pas de sodium, ainsi les plats de champignons ne font pas augmenter la pression artérielle. Au contraire, marcher dans la forêt de champignons permet de baisser l'hypertension.

Une spécialité de Kainuu

Matsutake, le champignon des pins, est une espèce très convoitée. Il pousse en abondance à Kainuu aux bonnes années à champignons. Avec un peu de chance, vous pourrez trouver votre propre coin à matsuke. Vous devez vous-même trouver les meilleurs endroits à champignons, mais il vaut aussi la peine de voyager pour en découvrir de nouveaux!



**Kainuun luonnontuotealan kehittämishanke
KALKE**



www.arktisetaromit.fi/fr

