



Gastronomía finlandesa



Finlandia es el país agrícola más norteano del mundo con cuatro estaciones muy diferenciadas. El marcado ciclo de estaciones enriquece la cultura gastronómica porque cada estación tiene sus platos e ingredientes característicos. La influencia de las estaciones en la oferta de ingredientes finlandeses se nota cuando en primavera la gente se enloquece por la llegada de las papas nuevas, en verano de las frutillas y arbejas y en otoño de los hongos y distintos frutos rojos, como los arándanos y los camemoros. Hay también una cultura y costumbre de ir al bosque a recoger frutos rojos y setas, según la estación, derecho que en Finlandia es parte del usufructo común.

Unos años atrás, tanto profesionales de la gastronomía como otros finlandeses se pusieron a pensar qué es lo bueno y especial en la gastronomía y la alimentación de nuestro país. La respuesta parece ser ingredientes limpios y saludables, riqueza de las tradiciones culinarias de las provincias y la calidad de la comida.



Hay cada vez más influencias internacionales en la gastronomía, debido a la globalización y la inmigración, pero a la vez más aprecio por ingredientes y platos locales. La cocina como afición se ha vuelto más popular los últimos años, lo que ha aumentado por su parte el interés en la cultura culinaria. Hemos descubierto que nuestros bosques, campos y lagos abundan en ingredientes saludables y sabrosos y, además, en las llamadas “supercomidas” (comidas con altísimo valor nutritivo) como el centeno, el arándano y el espino amarillo. A pesar de que hay similitudes culinarias especialmente entre Finlandia y sus países vecinos, no significa que no se pueda considerar como finlandeses a nuestros platos tradicionales.

Ecología y ética alimentarias

Durante los últimos años se ha presenciado el surgimiento de una corriente naturista y una mayor concientización de la importancia de la alimentación y el impacto de la forma de producción en los alimentos, en el medio ambiente y en nosotros. Poco a poco hay más conciencia de la diferencia entre la comida industrial llena de aditivos y conservantes y la comida fresca y natural. Se habla del redescubrimiento del campo y hay cada vez más personas que eligen “la comida cercana” (comida producida cerca del lugar de compra) por razones ecológicas y alimenticias, pero también para generar empleo y conservar la vitalidad del campo. Además, hay más producción orgánica en Finlandia y los productos orgánicos son más accesibles y se consiguen en supermercados comunes. Aún más que los orgánicos, los productos de Comercio Justo se han vuelto muy populares entre los consumidores. También se está prestando cada vez más atención en el bienestar de los animales, lo que se nota en cambios de la legislación y en el debate público.

La gastronomía característica de distintas regiones y las comidas tradicionales no han perdido su importancia, aunque para muchos forman parte, más que nada, de ciertos festejos. Algunas comidas tradicionales finlandesas son el guisado de reno, las empanadas carelianas, la



empanada de pescado, el salmón ahumado, el guiso careliano y el pastel de arándanos. Además, hay varios platos que se comen exclusivamente en ciertos festejos o feriadós, y estas tradiciones se siguen respetando en general. La Navidad no es Navidad sin el guiso de papas, *glögi* (vino caliente basado en especias y grosella negra) y pasteles de jengibre, el postre característico de Pascua es *Mämmi* (budín finlandés de Pascua), el Primero de Mayo tomamos *sima* (una bebida parecida a aguamiel) y comemos *tippaleipä* (un dulce parecido al churro) y el día de Runeberg (poeta nacional) disfrutamos de pasteles que llevan su nombre.

Los productos locales que los finlandeses que viven en el exterior suelen llevar consigo o pedir a los que los visitan, son, con pocas excepciones, el pan de centeno, *salmiakki* (caramelos negros agrídulces parecidos a los caramelos mediahora) y el chocolate con leche de Fazer (“el azul de Fazer”). Según encuestas, las comidas favoritas de los finlandeses siguen siendo, año tras año, platos hogareños como albondigas, pescado frito, y por supuesto, lasaña.

Las recetas para un menú finlandés completo, *hyvää ruokahalua!*

ENTRADA: Torre de salmón asado con salsa de sauternes

(para 6 personas)

- 800–900 g de salmón, preferiblemente la parte más gruesa del filete.
- sal gruesa



De la parte más gruesa del filete de salmón, cortar 3 trozos de igual anchura, de unos 20 cm de largo y 3 ó 4 cm de espesor. Salarlos y dejar reposar una hora. Quitarles el exceso de sal y secar la superficie. Dorar por ambos lados los trozos de salmón en una sartén de hierro o una plancha y pasarlos a una bandeja para horno. Preparar la salsa Sauternes (receta más abajo). Asar el salmón a unos 170°C, de 5 a 7 minutos, hasta que su temperatura interna alcance los 48°C. El corazón del salmón puede quedar rosado.

Cortar los filetes por la mitad longitudinalmente con un cuchillo bien afilado y repetir la operación. Apilar los cuatro trozos resultantes en forma de torre en cada plato y servir con la salsa, espárragos hervidos y ensalada verde.

SALSA SAUTERNES

- 70 g de echalota
- 30 g de manteca
- 3 dl de vino Sauternes
- 2 dl de caldo ligero de pescado
- otros 100 g de manteca
- sal
- pimienta blanca

Dorar las echalotas en aceite y dejar reposar. Añadir el vino y el caldo. Reducir hasta que sólo queden 2,5 dl de líquido. Hacer un puré homogéneo con la batidora de brazo y añadir la mantequilla. Continuar batiendo hasta espumar la salsa y añadir sal y pimienta al gusto.

PLATO PRINCIPAL: Fritura de reno y rebozuelo atrompetado

- **800 gr** de carne de reno medio congelado, que se corta en láminas muy finas
- **1** cebolla picada
- **1 cucharada** de manteca
- **unos 3 dl** de cerveza
- **2 puñados**, aproximadamente, de rebozuelos atrompetados secados
- sal
- **unas** cuantas arándanos rojos triturados, si las puede encontrar en su tienda
- pimienta negra picada



Freír la carne y la cebolla picada en mantequilla. Añadir la cerveza y los rebozuelos atrompetados. Condimentar con sal, arándanos rojos y pimienta negra picada. Dejar el sartén tapado a fuego lento por una hora u hora y media. Servir por ejemplo con puré de papas o papas duchesse.

POSTRE: Pastel de ruibarbo con salsa de vainilla



(para 8 personas)

- 150 g manteca
- 0,75 dl de azúcar
- 1 huevo
- 2 dl de harina de trigo
- 0,75 dl de harina de papa
- 1 cucharadita de levadura en polvo

RELLENO

- 8 dl de trozos de ruibarbo (½ cm de largo)
- 2 dl azúcar
- 2 cucharadas de harina de papa

Hacer una espuma con la manteca y el azúcar y añadir el huevo. Mezclar las harinas y la levadura y añadirlas a la masa con ayuda de un tamiz. Poner la masa en un molde de base desmontable de 24 cm de diámetro, reservando un

poco de la misma para hacer más tarde la rejilla que recubre el pastel.

Para el relleno, mezclar el azúcar con los trozos de ruibarbo y calentar rápidamente al vapor, dejar enfriar un rato y añadir la harina de papa. Dejar enfriar por completo. Verter el relleno sobre la base y con el resto de la masa hacer una rejilla sobre el relleno. Hornear a 180°C unos 40 minutos. Servir con salsa de vainilla.

SALSA DE VAINILLA

- 2 yemas de huevo
- ½ dl de azúcar
- 1 vaina de vainilla
- 1,5 dl de leche desnatada
- 1,5 dl de nata para montar
- ½ cucharada de harina de papa
- 1,5 dl de nata ligeramente batida

Poner en una cacerola todos los ingredientes, excepto la nata. Batir al baño María (82°C) hasta que estén bien unidos. Dejar enfriar y al final añadir la nata montada.

Enlaces:

En castellano:

<http://finland.fi/public/default.aspx?contentid=187395>

<http://finland.fi/Public/default.aspx?contentid=230283&nodeid=41801&culture=es-ES>

En inglés:

<http://www.foodfromfinland.com/recipes>

<http://finland.fi/Public/default.aspx?contentid=180237>

<http://www.finnguide.fi/finnishrecipes/>

<http://www.eatandjoy.fi>