

# Zajímavosti finské kuchyně



PhDr. Olga Štěpničková,  
SOU gastronomie a podnikání, Praha

Finsko leží, spolu s Norskem a Švédskem, na největším evropském poloostrově. Gastronomické zvyky obyvatel mají velmi shodný charakter, vycházející z toho, že léto je krátké, zima dlouhá a čerstvota úrodu je nutné zpracovat tak, aby vydržela měsíce – „zelenou“ mají rozmanité metody konzervování – uzení, nasolování, sušení, marinování, fermentování a samozřejmě sterilování. Ačkoliv každá národní kuchyně má svá specifika, výjimkou je světově vyhlášená skandinávská specialita – finsky nazývána *graavilohi* – losos marinovaný několik dní v čerstvém koprů, soli a cukru.

Finská kuchyně nevyniká elegancí, vytříbeností a rafinovaností, ale jednoduchostí, využitím místních čerstvých surovin a dostatečným množstvím. Člověk jí proto, aby přežil.

K základním surovinám patří především ryby. Pečené, vařené, dušené, marinované, uzené za tepla i za studena, v oleji i v rosolu, jedí se s majonézou, koprem, zelím, brusinkami, rybízem, houbami, vejci. Co do oblíbenosti, *prim* hraje losos – za studena uzený, s žitným chlebem, smetanou a koprem. Běžným předkrmem jsou uzené nebo nakládané *herinky s různými příchutěmi*. Oblíbený je *herinkový salát* – 300 g čerstvého bílého zelí se nakrájí na proužky dlouhé asi 5 cm, spaří vroucí vodou, nechá okapat a oschnout, 125 g slaniny se také nakrájí na proužky a zprudka opeče dočervena. Tři herinci (asi 400 g) se také nakrájí, smíchají se zelím, přelijí vypečenou slaninou, osolí, opepří a zalijí zálivkou z octa a cukru (asi 400 ml).

Z jiker *síha severního* se připravuje kaviár. V srpnu je sezóna raků.

Tradičním pokrmem, pocházejícím z okolí města Kuopio, dnes rozšířeným po celé zemi, je *Kalakukko* (v doslovném překladu „rybí kohout“) – směsí uzených nebo upečených malých rybek, vepřového masa, slaniny a chlebové střídky se naplní vydlabaný pecen žitného

chleba a peče několik hodin v cihlové peci.

Maso je zastoupeno hovězím, telecím, sobím, losím i vepřovým, asi třetina se zpracovává na klobásy (*makkara*). Opékání klobás na ohni v přírodě patří k národním vášním.





## K nejnámějším masitým pokrmům patří:

- **Karjalanpaisti** – dušený pokrm z hovězího, vepřového a jehněčího masa, kořenové zeleniny, okořeněný novým kořením a bobkovým listem, připravený tradičně v keramické misce v peci.
- **Lihapullat** – kuličky z mletého masa (hovězího nebo směsi hovězího a vepřového, případně sobího), smíchaného s drobkou chleba, namočenými v mléce, s cibulí, bílým pepřem a solí, smažené na pánvi. Kuličky se nejčastěji podávají s omáčkou a brambory nebo bramborovou kaší, brusinkovým džemem a někdy s nakládanou okurkou.
- **Kaalikärryleet** – závitky ze zelených listů plněné mletým masem.
- Za laponskou specialitu je považováno na velmi tenké plátky nakrájené sobí maso, dušené s česnekem, pepřem, solí a zalité pivem – **poronkäristys**.
- Ze zbytků vařeného, pečeného nebo dušeného masa a zeleniny se připravují tzv. **kastrůlky**. Zapékací miska se naplní na kostky nakrájeným hovězím masem, zalije vodou, nechá 20 minut dusit, pak se přidá nakrájené vepřové a telecí maso, sůl, okoření se novým kořením, vše se promíchá, zalije vodou a pod pokličkou se v troubě dusí téměř doměkka. Na závěr se přidají na kostky nakrájené brambory a vše se dodusí doměkka.

Ze zeleniny jsou oblíbené tuřín, vodnice, červená řepa, špenát a samozřejmě brambory. Připravují se z nich vydatné polévky a nákypy. Polévky bývají husté, se smetanou a masovou vložkou.

Nejenom ve Finsku, ale i ve Švédsku, je oblíbená **hernekeitto** – sytá hrachová polévka. Obvykle se konzumuje ve čtvrtek, kdy ji také nabízejí levnější restaurace po celé zemi (tento zvyk zřejmě pochází z předreformačních časů, kdy se jedla v rámci přípravy na páteční půst). Polévku doplňuje vepřové maso, hořčice a žit-

ný chléb. Po hrachové polévce se jedí palačinky. Ve Finsku i Švédsku trvá tradice podávání hrachové polévky a palačinek každý čtvrtek dokonce v armádě (už od druhé světové války), rozšířené je toto jídlo i ve školních jídelnách.

Hodně se uplatňuje bohatství hub a lesních plodů - brusinky, borůvky, ostružiník, moruška, maliny, ostružiny, lesní jahody nebo rakytník. Z nich vyráběné marmelády a džemy se podávají „prostě ke všemu“. Sobí pečeně s 2 až 3 druhy marmelád jako přílohou není vzácností. K rybám se připravuje zelný salát s brusinkami.

Ve finské kuchyni je velká spotřeba mléka, sýrů a sýrových pokrmů. Na stolech nikdy nechybí sklenice s mlékem, čerstvým i kyselým, kterým se zapijí i masité pokrmy. Finové tvrdí, že mléko patří k jídlu, na řízeň pivo nebo ovocná šťáva.

**Leipäjuusto (juustoleipä)** je laponský čerstvý sýr připravovaný z kravského mléka, někdy sobího nebo kozího. Mléko se srazí a vytvoří kulatý disk vysoký asi dva až tři centimetry, potom se peče, griluje nebo flambuje, při čemž vzniknou na povrchu tmavé skvrny. Sýr se podává např. ke kávě nebo dokonce přímo zalitý kávou, s moruškami (moruškovým želé), v salátech nebo jako dezert. Pokud se jí čerstvý, zvláštním způsobem skřípe mezi zuby.

Téměř ke každému jídlu se podává chléb. Peče se z různých druhů obilí, ječmene, ova, žita či pšenice. Nejpopulárnější je jednoznačně ruislepä, tmavý nakyslý žitný chléb s vysokým obsahem vlákniny. Finský žitný chléb není tak vlhký jako německý a není ani sladký jako švédský. Ze žitného nebo bramborového těsta se pečou ploché chleby podobné placce (**rieska**). Běžný je **näkkileipä**, tenký křupavý krekr z žitné mouky. Ke specialitám patří **karelský piroh Karjalanpiirakka**, příbuzný ruských pirožků, pocházející z regionu Karelíe, dnes běžný v celém Finsku. Na rozdíl od pirožků je oválné těsto otevřené. Je plněné směsí z rozmačkaných brambor a rýže, podává se

s rozsekaným vejcem uvařeným natvrdo a s máslem.

## Velmi oblíbené jsou sladké dezerty a kaše:

- **Pulla** – těstovinový bochánek (závitek) ochucený kardamomem a někdy rozinkami či plátky mandlí. Munkki – sladká kobliha s morušovým džemem, případně vanilkovou omáčkou, obalovaná v cukru.
- **Rönttönen** – otevřený koláč s náplní z bramborové kaše a brusinek.
- **Kiisseli** – rosolovitý ovocný dezert z vody, cukru a lesních plodů – především borůvek zahuštěný bramborovým škrobem. Konzistence může být tekutější – v tom případě se dá kiisseli téměř pít, nebo hustší – potom se podobá želé a dá se jíst lžičkou.
- **Vispipuuro** – sladká růžová kaše z pšeničné krupice s ovocnými plody, většinou brusinkami (méně často rybízem, klikvou, angreštem, jahodami, meruňkami, ...). Kaše je našlehaná a podává se s mlékem a cukrem.
- Každý rok, v týdnu před 5. únorem, jsou připravovány Runebergovy dortíky (**Runeberg torte**) – s mandlemi, rumem a malinovým džemem. Jejich tradice pochází od Runebergovy manželky, spisovatelky **Fredriky**. Byla to tak šetrná žena, že do dortíků přidávala chlebovou strouhanku, která je nezbytnou součástí receptu. Básník údajně jedl dortíky každý den k snídani.

Různé druhy sladkého pečiva se často ochucují a obarvují lékořicí.

Nejběžnějšími nápoji ve Finsku jsou voda a káva, oblíbené je, jak již je výše uvedeno, také mléko. Běžně dostupný je čaj, ale jeho spotřeba se zdaleka nevyrovná kávě. Ta je ve Finsku velmi oblíbeným nápojem, stejně jako v celé Skandinávii. Finové ji pijí při mnoha příležitostech několikrát denně, takže je Finsko první na světě ve spotřebě kávy na hlavu. Nejoblíbenější je káva překapávaná, s mlékem i bez.