

## Finlandia



### La sociedad del bienestar gastronómico

Finlandia pertenece a eso que alguien llamó «el cuarteto escandinavo», un espacio del planeta en el que reina un placentero bienestar social. Y no es falso tampoco que la devoción por el progreso social en Finlandia se ha querido llevar incluso hasta el gusto gastronómico.

El pensamiento culinario finlandés se ha sumado a la tendencia imperante occidental de los hábitos saludables. De esta forma, las salchichas, por ejemplo, un alimento de gran consumo en todos los países del norte de Europa tienen un contenido hoy en día mucho más bajo en grasas y más rico en materia magra. Todos los preparados alimenticios del país, en general, se han sometido a un estricto control de grasas y contenidos en sal, supervisado como siempre por el omnipresente estado protector.

El finlandés medio —que ya no viaja en trineo de renos— empieza el día con un potente y vitaminizado desayuno que constituye casi su comida principal: cereales de todo tipo, tostadas variopintas de pan integral, sanísimas margarinas y mermeladas con poco azúcar, zumos, quesos, embutidos... y gachas, también, para mantener un poco la tradición; todo ello acompañado de varios cafés, pues no hay que olvidar que Finlandia es el primer país del mundo en consumo de café por habitante. El resto de comidas diarias, persiguen un fin casi macrobiótico. Se trata de mantener el orden y el progreso en la salud hasta los límites de lo humanamente posible. Y si a esta dieta salubérrima le unimos la no memos salutífera costumbre nacional de la sauna con revolcón en la nieve, nos encontraremos con que en este país, la calidad de vida empieza por ellos mismos.

Pero, como toda nación que se precie, Finlandia también tiene sus sím-

bolos gastronómicos. Y quizás el primero sea la comida lapona, aunque no sea en realidad representativa de la comida finlandesa, pues resulta exótica casi hasta para los propios fineses del sur. Su plato más representativo es el guiso de reno o *Poronkäristys* con su puré de patatas, que no suele faltar en

muchos platos de esta zona. Los otros grandes estándares de esta lejana mesa nórdica son el salmón, abundantísimo, y la perdiz blanca.



Sin embargo, la auténtica cocina del país se basa en las carnes que crían con una asepsia inigualable. Los bistec de ternera, que curiosamente aquí se preparan en muchas ocasiones con carne picada, las carnes de cerdo y el cordero —muy ligado a la Navidad— e incluso el pollo, dan lugar a una muy bien cuidada cocina basada en platos

francos y directos.

Los pescados, al margen del salmón, en su mayor parte de piscicultura, incluyen el timalo, la perca y el laureado arenque del Báltico.

El otro gran vértice de la dieta finlandesa lo constituyen los panes integrales, y especialmente su preciadísimo pan de centeno. Su forma tradicional es redonda, aplastada y con un agujero en el centro. La creencia popular es que el pan integral mantiene al hombre «íntegro, sano y sabio».

La gastronomía finlandesa de hoy en día, tiene bastante poco de tradicional. La *praxis* de la pizza y la hamburguesa se ha impuesto por eso mismo, por ser tan práctica en el Polo Norte como en el Sur. Son pocos los que se mantienen en el menú étnico finlandés, aunque todavía hay quien no renuncia a la tradicional sopa de guisantes, los arenques de la zona escabechados, las empanadas carelianas o los cangrejos con eneldo.

Hay una cosa que sí parece irrenunciable para el

ciudadano finés. Su derecho a atiborrarse de setas que siempre podrá recoger con toda libertad en sus generosos bosques. *Suomi* —

Finlandia— es principalmente bosque, un setenta por ciento de su territorio nacional, y lagos, 187.888, según su peculiar censo lacustre. Lástima que tenga una noche invernal tan larga.



## Rollo de tortilla de setas

### Sienimunakas - Kääryle



Ingredientes	Elaboración
<p><u>Para 4 personas</u></p> <p>6 huevos 5 dl leche 1 dl harina de trigo 50 g mantequilla 300 g setas 2 cebollas Queso de gratinar Albahaca o tomillo Pimienta blanca Pimienta negra Sal</p>	<p>Se prepara una masa mezclando la harina de trigo con la leche y se le añaden los huevos ya batidos con una cucharadita de sal y media de pimienta blanca.</p> <p>Se recubre un recipiente para horno con papel de aluminio untado con mantequilla y se le vuelca encima la masa, introduciéndolo en el horno a 200°C.</p> <p>En el momento que empieza a dorar, se saca del horno y se le da la vuelta sobre otro papel de aluminio, quitando el que estaba por debajo.</p> <p>En una sartén se fríen con mantequilla las cebollas picadas en fino con las setas hasta que se evapore el líquido. Al final se le añade sal, pimienta negra y un poco de albahaca o tomillo, al gusto, y se extiende todo sobre la tortilla sacada del horno.</p> <p>Se enrolla enrolla cuidadosamente con la mano y se espolvorea con queso de gratinar.</p> <p>Finalmente se vuelve a introducir en el horno y se deja un par de minutos a 200°C.</p> <p>Se sirve cortada en rebanadas y, opcionalmente, rodeada de verduras.</p>

### El banquete finlandés

El finlandés es por naturaleza un ser amante de las celebraciones. Las mismas fiestas navideñas encuentran su máximo esplendor en este país del que Papá Noel parte cada año para repartir unas horas de felicidad por todo el mundo.



La mesa de una familia finlandesa en plena celebración se cubre con las exquisiteces de las huevas de la lota y la farra, su personalísimo «caviar»; el salmón y el arenque acompañados de patatas, que no faltan ni en las ocasiones más distinguidas; el guiso *careliano*, hecho con diferentes carnes muy lentamente al horno; las

guarniciones de remolacha, pepinillos, zanahorias... Y los postres, con el uso y abuso de su inagotable fuente de bayas del bosque, los arándanos y las frambuesas.

En Finlandia las fiestas se hacen en casa, acogedoramente, disfrutando de la privacidad a que obligan sus largos inviernos boreales. En Finlandia se disfruta como en ninguna parte de la intimidad, que alcanza su grado máximo al compartir con alguien su única e irrepetible sauna con todo el aderezo de su deliciosa liturgia.

