

Challenge yourself in finnish wilds

Erleben sie Finnlands Natur

Osez vous aventurer dans la nature Finlandaise

Haasta itsesi Suomen luonnossa



...Kettu vilahtaa suon laidalla. Se liikkuu varoen, tarkastelee vaivihkaa suuntaani. Sitten se ottaa kannonkolosta suuhunsa pienen heinistä punotun korin ja kierrellen ja kaarrellen se saapuu luokseni. Korissa on oranssinkeltaisia lakkoja. Kettu tuo ne kiitokseksi, koska poistin sen tassusta piikin. Hiljaa se laskee korin maahan ja poistuu paikalta. Otan marjan korista ja maistan sen makeaa ja samalla kirpeää makua.

Vaellan suolta pois ja laskeudun kuruun. Matkalla poimin marjoja syödäkseni ja leikkaan männystä palan kaarnaa nakerrettavaksi. Hirvi kulkee ohi vain vilkaisten nopeasti suuntaani. Riekko ojentaa siipeään ja suoristan varoen sen taittuneet sulat. Päästän jäniksen irti ansasta. Karhuemo murahtelee pennuilleen kommentoja jostain piilosta. Hurjasti rapistellen kiipeävät pennut honkaan, muka piiloon. Sieltä ne kurkkivat pienillä nappisilmillään, seuraavat kulkuani...

Kirsi Laihia

...I catch a glimpse of the fox on a bog. It moves cautiously, watching closely where I am headed. Then it picks up a small grass basket from a hole in a tree stump and walks up to me in a roundabout way. The basket contains orange yellow cloudbberries, the fox's way of thanking me for removing a thorn from its paw. It puts the basket down gently and leaves. I take one berry and savour its sweet yet sharp flavour.

I leave the bog and descend into a canyon. On the way, I pick berries to eat and cut a piece of bark from a pine to gnaw on. An elk walks past, with barely a glance at me. A willow grouse extends a wing and I carefully straighten its bent feathers. I rescue a hare from a trap. A mother bear is growling commands to her cubs from somewhere unseen. With a great rustle, the cubs climb a pine tree, as if to hide. From there, they peek at me with their little, button-like eyes, watching as I walk on...

Kirsi Laihia

...Am Rand des Moors taucht ein Fuchs auf. Er bewegt sich scheinbar vorsichtig, verstohlen blickt er in meine Richtung. Dann hebt er ein Grasnestchen aus einem Baumloch und kommt langsam und zögernd näher. Im Nestchen liegen leuchtend orangefarbene Moltebeeren. Er bringt sie als Dank dafür, dass ich ihm einen Stachel aus der Pfote entfernt habe. Vorsichtig setzt er das Nestchen auf den Boden und läuft wieder davon. Ich koste eine Beere, sie schmeckt süß und dennoch herb.

Ich wandere weg vom Sumpf hinab zum Bach. Unterwegs labe ich mich an den Beeren des Waldes und knabberne an einem Stück Kiefernrinde. Vorbei zieht ein Elch, er würdigt mich nur eines kurzen Blickes. Ein Moorschneehuhn streckt seine Flügel, ich richte ihm vorsichtig die Federn. Ein Hase muss aus der Falle befreit werden. Und eine Bärenmutter kommandiert ihre Jungen ins Versteck. Laut raschelnd klettern die Kleinen auf die alte Kiefer. Von dort schauen sie mir mit ihren Knopfaugen hinterher...

Kirsi Laihia

... Renard apparait au bord du marais. Il se déplace avec précaution; il observe discrètement dans ma direction. Ensuite, du creux d'une souche, il prend avec ses dents un petit panier d'herbes tressées et tout en louvoyant, il arrive près de moi. Le panier contient des mûres arctiques jaunes orangées. Renard les apporte pour me remercier de lui avoir enlevé une épine de sa patte. Silencieusement, il pose le panier à terre et s'en va. Je prends une baie du panier, je déguste son goût à la fois sucré et amère.

Je quitte le marais et je descends dans un ravin. Sur mon chemin, je cueille des baies pour manger et je coupe un morceau de l'écorce d'un pin pour grignoter. Un élan passe par là et jette seulement un coup d'œil rapide vers moi. Un lagopède tend son aile et je redresse prudemment ses plumes pliées. Je délivre un lièvre d'un piège. D'une cachette quelque part, une mère ourse grogne des ordres à ses oursons. Tout en grattant drôlement, les oursons grimpent sur le grand pin soit-disant pour se cacher. De là, ils se penchent et avec leurs petits yeux ronds, me regarde marcher...

Kirsi Laihia

*...I catch a glimpse
of the fox on a bog...*





Nature's bounty

LUONNON RIKKAUDET OVAT YHTEISTÄ OMAISUUTTA

Kesän valoisuus, lintujen liverrys ja laineiden liplatus, talvisen taivaan revontulet ja kuutamon hohde hangella ovat ainutlaatuisia kokemuksia. Kaikki tämä on yhtä suurta nautintoa, vietti loman safarilla meloen tai lepäillen. Nautintoa lisää vielä hyvä ja laadukas ruoka!

Luonnollisen ja puhtaan ruoan tuoma hyvinvointi on tärkeää. Harvassa paikassa maailmassa voi istua yhtä levollisin mielin ruokapöytään kuin Suomessa. Luonnossa villinä kasvavat marjat ja sienet ovat ekologista lähiruokaa parhaimmillaan.

Jokamiehenoikeuksien ansiosta luonnontuotteet ovat kaikkien saatavilla. Lomalla voi esimerkiksi istua mättäälle ja syödä puhtaita ravinnerikkaita marjoja suoraan maastosta tai lähteä sieniretkelle. Lisätietoa luonnontuotteista matkailussa löytyy osoitteesta: www.arktisetaromit.fi.

NATURE'S BOUNTY IS FOR EVERYONE

Picture in your mind bright summer days, birds chirping and water rippling, northern lights in the winter sky and the shimmer of moonlight on snow. All this is pure enjoyment, whether you go on a paddling safari or just wish to rest and eat berries. To top it off, there's delicious food of the highest quality!

Fresh, healthy food is important for our well-being. There are few places in the world where you can be as carefree about food as in Finland, and the berries and mushrooms growing in the wild are organic food at its best.

What's more, Finns have always classified non-timber forest products as common property belonging to everyone! You can, for example, just sit on a hummock and eat fresh, nutrient-rich berries right on the spot. Drinking water is always guaranteed to be pure as well. Anyone can pick and use nature's bounty, so go on and try it! For more information on non-timber forest products, go to www.arctic-flavours.fi.

LES RICHESSES NATURELLES SONT UN PATRIMOINE COMMUN

La clarté de l'été, le gazouillement des oiseaux et le clapotis des vagues, les aurores boréales du ciel d'hiver et le reflet du clair de lune sur la neige sont des expériences uniques. Tout cela est autant de plaisir, passer ses vacances dans un safari en faisant du canoë ou en se reposant et en mangeant des baies. Et pour augmenter le plaisir: une nourriture délicieuse et de qualité!

Les aliments naturels et purs sont importants pour la santé. Rares sont les endroits dans le monde où on peut s'asseoir à une table avec l'esprit aussi tranquille qu'en Finlande. La nature finlandaise regorge de baies et champignons qui sont les meilleurs aliments écologiques.

Et qui plus est, les Finlandais ont toujours classé leurs produits naturels comme propriété commune de tous les citoyens du monde! En vacances on peut, par exemple, s'asseoir sur une touffe d'herbes et manger des baies propres et riches en substances nutritives directement sur place. La pureté de l'eau potable est également toujours garantie. La cueillette et l'utilisation des produits de la nature sont permises à tous, alors soyez les bienvenus! Pour plus d'informations concernant les produits naturels touristiques, veuillez visiter notre site: www.arctic-flavours.fi.

DIE SCHÄTZE DER NATUR SIND GEMEINSAMES GUT

Helle Nächte, Vogelzwitschern und plätscherndes Wasser im Sommer, intensiv leuchtende Polarlichter und glitzernder Schnee im Winter. Die finnische Natur bietet viel, egal ob Sie sich erholen oder Aktivurlaub machen möchten. Und gekrönt wird Ihr Aufenthalt von gutem und sauberem finnischen Essen!

Natürliche Ernährung ist die Grundlage für Vitalität und Gesundheit. Und in Finnland kann man guten Mutes essen. Wild wachsende Beeren und Pilze sind Bionahrung pur.

Und das Schönste ist, dass die Finnen die Schätze ihrer Natur gern mit anderen teilen! Was gibt es Besseres, als auf warmem, weichen Waldboden zu sitzen und die vitaminreichen Beeren gleich in den Mund zu pflücken. Auch das Trinkwasser ist garantiert sauber. Das Sammeln und Verzehren von Wildfrüchten ist jedem gestattet! Näheres zu Wildfrüchten finden Sie unter: www.arctic-flavours.fi.



Everyman's rights



JOKAMIEHEN-OIKEUDET

Lähes 90 prosenttia Suomen pinta-alasta on jokamiehenoikeudella käytettävissä erilaiseen kokemiseen ja virkistämiseen. Jokamiehenoikeuksien käyttöön liittyy samalla myös vastuu puhtaan luonnon säilyttämisestä.

Luonnon rauhaa ei saa rikkoa, roskaaminen ja vahingonteko ovat rikoksia. Jokamiehenoikeuksien nojalla sallittua on:

- * tutkia, kokea, näkeä, oppia, maistaa, poimia, valmistaa ruokaa ja syödä
- * liikkua luonnossa jalan, hiihtäen, ratsain tai pyöräillen vahinkoa aiheuttamatta
- * oleskella tilapäisesti alueilla, missä liikkuminen on sallittua – esimerkiksi telttailten, kunhan telttaa ei pystytetä lähelle asutusta
- * poimia vapaasti luonnonmarjoja ja sieniä, sekä rauhoittamattomia kukkia ja yrttejä
- * onkia ja pilkkiä sekä veneillä, uida ja peseytyä vesistöissä, ottaa talousvettä omaan käyttöön sekä kulkea jäällä

JEDERMANNS-RECHTE

Nahezu 90 Prozent der Fläche Finnlands können auf Grundlage des Jedermannsrechts zum Erleben und Erholen genutzt werden. Die Inanspruchnahme des Jedermannsrechts ist jedoch auch mit der Verantwortung zum Erhalt und Schutz der Natur verbunden. Der Naturfrieden darf nicht gestört werden, Verschmutzung und Beschädigung der Natur gelten als strafbar. Im Rahmen des Jedermannsrechts ist Folgendes gestattet:

- * erkunden, erleben, beobachten, kosten, sammeln, Speisen zubereiten und verzehren
- * wandern, Ski fahren, reiten und radeln, ohne die Natur zu beschädigen
- * vorübergehendes Übernachten in Gebieten, wo der Aufenthalt gestattet ist – z. B. Zelten, außer in der Nähe von Wohnsiedlungen
- * Beeren und Pilze sammeln sowie Blumen und Kräuter, die nicht unter Naturschutz stehen
- * mit dem Boot angeln und pilken, in Gewässern baden und waschen, Wasser für den eigenen Gebrauch entnehmen und auf zugefrorenen Gewässern laufen

EVERYMAN'S RIGHTS

Nearly 90 per cent of Finland's surface area can be used for recreational enjoyment, thanks to the traditional everyman's rights. These rights also involve responsibilities towards the environment: you should

not disturb the peace and quiet of nature, and littering and vandalism are criminal offences. Everyman's rights allow you to:

- * explore, experience, watch, learn, taste, pick, prepare food and eat
- * walk, ski, cycle or ride a horse in the wild, as long as you do not cause any damage
- * stay temporarily in areas where access is free – e.g. camp, as long as you do not set up your tent too close to anyone's home
- * pick wild berries and mushrooms, as well as flowers and herbs that are not protected
- * fish with a rod and line; boat, swim and wash in inland waters and the sea; take water for your own consumption; walk, ski and fish on frozen lakes, rivers and sea

LES DROITS DE TOUT UN CHACUN

En vertu du droit de tout un chacun, près de 90 pour cent de la superficie de la Finlande sont disponibles pour diverses activités récréatives et de plein air. L'usage des droits de tout un chacun implique également la

responsabilité de préserver une nature saine. La paix de la nature ne doit pas être perturbée et l'abandon de débris et les dommages causés à la nature constituent des actes criminels. Selon les droits de tout un chacun, il est autorisé de:

- * explorer, expérimenter, voir, apprendre, déguster, cueillir, cuisiner et manger
- * se déplacer dans la nature à pied, à ski, à cheval ou à vélo sans causer de dommages
- * séjourner provisoirement dans des zones où les déplacements sont permis – tels que de passer la nuit dans une tente, tant que celle-ci n'est pas montée à proximité d'une habitation
- * cueillir librement des baies sauvages et des champignons ainsi que des fleurs et des herbes aromatiques non-protégées
- * pêcher à la ligne ou au trou ainsi que de faire de la barque, se baigner et se laver dans les cours d'eau, de prendre de l'eau potable pour son propre usage ainsi que de marcher sur la glace

Explore, experience, watch, learn, taste, pick...



Something for every taste!

AKTIVITEETIT MAKUJEN METSISSÄ

Ohjelmapalveluyritykset ja matkailuyritykset tarjoavat lukuisia erilaisia ohjelmapalveluja, joista jokaiselle löytyy varmasti mieluista tekemistä. Erilaisia vaihtoehtoja kannattaa kysyä matkailuyrityksistä ja ohjelmapalvelujen tarjoajilta.

Aktiiviharrasteiden lisäksi luonnossa voi keskittyä nauttimaan tilasta, rauhasta ja hiljaisuudesta hyvän ruoan kera. Marjastus, sienestys ja yrttien keruu sekä saaliiden hyödyntäminen ruoanlaitossa ovat uudenlaisia luonnollisen loman aineksia!

FOREST FLAVOURS AND ACTIVITIES

Activity providers and tourism businesses offer a wide range of activities and entertainment to choose from, so there's surely something for everyone.

Besides engaging in various activities, you can simply enjoy the space, peace and quiet, and good food. Picking berries, mushrooms and herbs and using them to make something delicious will give you a unique holiday experience!

GESCHMACK SERLEBNISSE DER WÄLDER

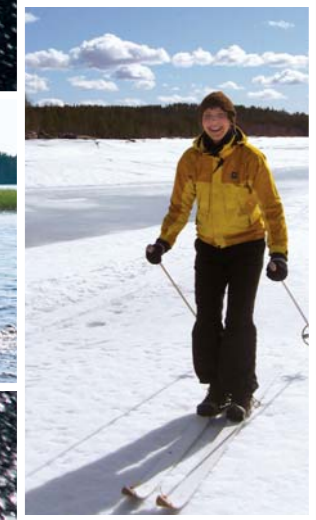
Das umfangreiche Leistungsangebot der verschiedenen Natur- und Reiseveranstalter bietet für jeden etwas.

Finnland hat hervorragende Bedingungen für Aktivurlaub sowie für Erholung und Entspannung in stiller Natur und bei gutem Essen. Die kulinarische Verwertung von Beeren, Pilzen und Kräutern gehört zu einem authentischen Natururlaub!

ACTIVITÉS GUSTATIVES DANS LES FORÊTS

Des entreprises de programmes d'activités et des bureaux de tourisme offrent une grande variété de programmes d'activités, parmi lesquelles chacun en trouvera certainement une à son goût.

Outre des occupations actives, il est possible en Finlande de se limiter à jouir de l'espace, de la paix et du silence accompagnés d'une bonne nourriture. La cueillette de baies, de champignons et d'herbes ainsi que leur utilisation dans la cuisine sont des éléments nouveaux de vacances dans la nature.





The bright Finnish summer ripens a crop of wild berries

YHDESSÄ LUONNON- TUOTTEITA SAALISTAMAAN

Suomen valoisa kesä kypsytää luonnossa metsämarjasatoa vuosittain yli 500 milj. kg ja sienisatoa noin 1000 milj. kg. Myös luonnonyrttien määrä keväisin on runsas. Satoa riittää poimittavaksi sekä ihmisille että metsän eläimille. Siispä huoli pois, karhutkaan eivät jää ilman.

Luonnollisesti asiantuntevan oppaan tai paikallisten tarjoamien vinkkien avulla saa enemmän irti lomasta. Luonnontuotteiden osalta apua tarvitaan eritoten tunnistukseen, sillä kaikki luonnossa kasvava ei ole syömiseen soveltuvaa, osa lajeista on jopa myrkyllisiä. Asiantuntijat tuovat luonnontarkkailuun myös omat tarinansa ja neuvonsa.

Paikallisen oppaan avustuksella hyvät keruupaikat löytyvät helposti ja saalista riittää kotiin vietäväksi. Saaliin voi käyttää tuoreena tai se on mahdollista säilöä monin eri tavoin. Matkamuistona erityisen arvokas ja muistiin jäävä on esimerkiksi itse poimituista yrteistä tehty yr்த்தjuomasekoitus ja itse tehty marjahillo.

FORAGING IN THE WILD The bright Finnish summer ripens a crop of over 500 million kg of wild berries and some 1,000 million kg of mushrooms every year. Wild herbs are also abundant in spring. There's enough for both humans and wild animals, so don't worry, bears are sure to get their share as well.

With the help of an experienced guide or tips from locals, you can get more out of your holiday in Finland. When it comes to wild produce, help is most needed in identification, as not everything growing in the wild is edible – some species are highly poisonous. Guides also have other advice and stories to share, bringing a new angle to being outdoors.

All you need for a trip into the woods is regular hiking gear. Good picking spots are easy to find with a guide, so you'll surely have something to take away with you. If you do not wish to use your haul immediately, there are many ways to preserve it. What would be a more valuable souvenir than an herbal beverage or pot of jam that you yourself have picked the ingredients for?

GEMEINSAM AUF DER SUCHE NACH FRÜCHTEN DER NATUR

La clarté de l'été finlandais fait mûrir dans la nature une récolte annuelle de plus de 500 millions kg de baies sauvages et d'environ 1000 millions kg de champignons. La quantité d'herbes sauvages est également abondante au printemps. La récolte suffit aussi bien pour la cueillette des êtres humains que pour celle des animaux de la forêt. Aussi, inutile de s'inquiéter, les ours non plus n'en seront pas privés!

Les conseils offerts par un guide compétent ou par les résidents locaux, aident naturellement à mieux profiter de ses vacances en Finlande. L'aide est particulièrement nécessaire pour identifier les produits naturels, car tout ce qui pousse dans la nature n'est pas comestible et certaines espèces sont même toxiques. Les guides ajoutent leurs propres récits et conseils dans l'observation de la nature.

Un équipement de marche normal suffit pour se déplacer dans la nature et l'aide d'un guide permet de trouver facilement les bons endroits de cueillette dont la récolte suffira pour en ramener aussi à la maison. Si les matières premières ne sont pas consommées immédiatement, il est possible de les conserver par diverses méthodes. Par exemple, un cocktail d'herbes cueillies soi-même ou une confiture de baies faite maison sont des souvenirs de voyage particulièrement précieux et mémorables.

ENSEMBLE À LA CHASSE AUX PRODUITS DE LA NATURE

In den hellen Sommern reifen in den finnischen Wäldern mehr als 500 Millionen kg Beeren und 1000 Millionen kg Pilze pro Jahr. Auch Wildkräuter gibt es in Hülle und Fülle. Und zwar genug für Mensch und Tier. Also greifen Sie zu.

Mit Hilfe eines kundigen Naturführers oder von Tipps Einheimischer kann man das Beste aus seinem Urlaub in Finnland machen. Oft benötigt man Hilfe beim Erkennen von Wildfrüchten, denn nicht jede ist auch für den Verzehr geeignet, manche sind sogar giftig. Also nutzen Sie die Erfahrungen von Naturkundigen, sie werden sicher auch viele interessante Geschichten hören.

In der Natur kommt man mit einer normalen Wanderausrüstung klar, und mit Hilfe eines Führers findet man ganz einfach gute Beeren- oder Pilzstellen. Die gesammelten Früchte kann man auch auf vielfältige Weise konservieren. Sie können zum Beispiel zu Getränken oder Marmelade verarbeitet, eine köstliche Erinnerung an den Urlaub.





Mouthwatering berries

VÄRIÄ JA MEHUKKUUTTA MARJOISTA

Marjat ovat aina olleet meille terveystuokkaa, ja viimeaikainen tutkimustieto marjojen sisältämistä terveellisistä yhdisteistä vahvistaa perinnetiedon. Suomen tärkeimpiä runsaasti vitamiineja ja marjojen väriaineita – polyfenoleja - sisältäviä luonnonmarjoja ovat mustikka, puolukka, lakka, vadelma ja variksenmarja. Marjoista on perinteisesti valmistettu hilloja ja mehuja tai ne on säilöty pakastamalla. Marjat sopivat erilaisiin välipaloihin ja leivonnaisiin.

MOUTHWATERING BERRIES

Berries have always been a health food for Finns, and recent research about the healthy compounds found in berries confirms this traditional knowledge. The most important wild berries growing in Finland that contain high levels of vitamins and polyphenols are bilberry, lingonberry, cloudberry, raspberry and crowberry.

● Marjojen satokaudet ● Berry seasons
● Beerenzeiten ● Périodes de récolte des baies

	Heinäkuu July Juillet	Elokuu August Août	Syyskuu September Septembre	Lokakuu October Octobre
Mustikka, Bilberry, Heidelbeere, Myrtille	██████████			
Variksenmarja, Crowberry, Krähenbeere, Camarine noire		██████████		
Lakka, Cloudberry, Moltebeere, Mûre arctique	██████████			
Vadelma, Raspberry, Himbeere, Framboise	██████████			
Puolukka, Lingonberry, Preiselbeere, Airelle		██████████		

LEUCHTENDE SAFTIGE BEEREN

Beeren gehören seit jeher für die Finnen zur gesunden Ernährung. Und jüngste Studien haben bestätigt, dass Beeren tatsächlich gesundheitsförderliche Wirkstoffe enthalten. Die wichtigsten Wildbeeren Finnlands sind die Heidelbeere, Preiselbeere, Moltebeere, Himbeere und Krähenbeere. Sie enthalten reichlich Vitamine sowie natürliche Polyphenole.

LES BAIES, COULEURS ET SAVEURS

Les baies ont toujours été une nourriture diététique pour les Finlandais et les résultats des recherches récentes sur les composés bénéfiques pour la santé contenus dans les baies renforcent cette connaissance traditionnelle. Les baies sauvages riches en vitamines et en matières colorantes - les polyphénols - sont en Finlande les myrtilles, les airelles, les mûres arctiques, les framboises et les camarines noires.



Bilberry



Mustikka

Mustikka kasvaa yleisesti koko Suomessa ja se on tyypillinen havumetsien kasvi. Mustikka viihtyy varjoisilla kasvupaikoilla.

Bilberry

Bilberries are common all over Finland. They are typically found in coniferous forests and thrive in shaded locations. One of the most beloved delicacies made from bilberry is bilberry pie.

Heidelbeere

Heidelbeeren kommen in ganz Finnland, vorwiegend in Nadelwäldern vor. Sie wachsen bevorzugt an schattigen Stellen. Die Finnen lieben frischen Heidelbeerkuchen über alles.

La myrtille

La myrtille est répandue dans toute la Finlande et c'est une plante typique des forêts de conifères. La myrtille aime les lieux de croissance ombragés. L'un des délices les plus appréciés à base de myrtilles est une tarte aux myrtilles tout juste sortie du four.



Puolukka

Puolukka kasvaa koko Suomessa. Tyypillisiä kasvupaikkoja ovat kuivat, kuivahkot ja tuoreet kankaat.

Lingonberry

The lingonberry is found throughout Finland, typically in dry or dryish heath forests. Lingonberry jam is particularly good with meat dishes.

Preiselbeere

Preiselbeeren kommen in ganz Finnland vor. Sie wachsen bevorzugt in Nadelwäldern auf frischem bis mäßig trockenem Boden. Preiselbeermarmelade schmeckt hervorragend zu Fleischgerichten.

L'airelle

L'airelle pousse dans toute la Finlande. Ses lieux de croissances typiques sont les landes sèches, relativement sèches et fraîches. La confiture d'airelles accompagne bien les plats de viande.

Lingonberry



Vadelma

Vadelma on yleinen Etelä- ja Keski-Suomessa. Vadelma kasvaa lehtomaisilla ja tuoreilla kankailla, ojien ja metsien reunamilla, purojen ja jokien rannoilla sekä hakkuuaukeilla. Kuivattuja vadelman lehtiä voidaan käyttää teenä.

Raspberry

Raspberries are common in southern and central Finland. They grow in moister heath forests than lingonberries, along the edges of ditches and forests, on the banks of streams and rivers, and in logging areas.

The raspberry has a strong, sweet flavour and is commonly used in desserts and juices. Dried raspberry leaves can be used for making tea.

Himbeere

Himbeeren sind in Süd- und Zentralfinland weit verbreitet. Sie wachsen in hainartigen Wäldern und auf frischen Böden, an Waldrändern, Bach- und Flussufern sowie in Holzschlägen.

Himbeeren haben ein intensives Aroma, besonders gern werden sie für Desserts und Säfte verwendet. Aus getrockneten Himbeerblättern erhält man auch einen köstlichen Tee.

La framboise

La framboise est répandue dans le sud et le centre de la Finlande. Elle pousse sur les landes fraîches peuplées de feuillus, en bordure des fossés et des forêts, sur les rives des ruisseaux et des rivières ainsi que sur les zones d'abattage.

Avec un goût très sucré, la framboise est généralement utilisée pour faire des desserts et des jus. Les feuilles de framboise séchées peuvent être utilisées pour du thé.

Raspberry



Cloudberry



Lakka

Lakka kasvaa koko Suomessa ja se on luonnontilaisten soiden kasvi. Pohjois-Suomen ojittamattomat suoalueet tuottavat suurimman sadon.

Cloudberry

Cloudberry grow in all of Finland and are found in pristine mires. Undrained mire areas in northern Finland produce the largest crop. Cloudberry jam is often eaten with Finnish squeaky cheese ('leipäjuusto').

Moltebeere

Moltebeeren kommen in ganz Finnland in Mooregebieten vor. Am reichlichsten findet man sie in den nicht entwässerten Sümpfen Nordfinlands. Moltebeerenmarmelade zu Brotkäse ist eine finnische Spezialität.

La mûre arctique

La mûre arctique croît partout en Finlande et c'est une plante qui pousse dans les tourbières à l'état sauvage. Les zones de tourbières non irriguées de la Finlande septentrionale fournissent les plus grandes récoltes. La confiture de mûres arctiques est particulièrement servie avec un fromage typiquement finlandais cuit au four appelé « leipäjuusto ».

Variksenmarja

Variksenmarja kasvaa koko Suomessa. Variksenmarja kasvaa pääasiassa kuivilla ja kuivahkoilla ja tuoreilla kankailla. Miedon makuinen variksenmarja sopii raaka-aineksi leivonnaisiin, marjakeittoihin, mehuihin, puuroihin ja pirtelöihin.

Crowberry

Crowberries are found throughout Finland, mainly in dry or dryish heath forests. They have a mild flavour and are ideal for baked goods, berry soups, juices, porridge and milkshakes.

Krähenbeere

Krähenbeeren kommen in ganz Finnland vor. Sie wachsen hauptsächlich auf trockenen, mäßig trockenen und frischen Böden. Die Krähenbeere eignet sich mit ihrem milden Aroma als Backzutat, für Suppen, Säfte, Breie und Shakes.

La camarine noire

La camarine noire pousse dans toute la Finlande et principalement sur les landes sèches, relativement sèches et fraîches. La camarine noire à la saveur douce convient comme un ingrédient pour les pâtisseries, les soupes de baies, les jus de fruits, les bouillies et les milkshakes.

Crowberry



● Sienten satokaudet ● Mushroom seasons
● Pilzzeiten ● Périodes de récolte des champignons

	Kesäkuu June Juni Juin	Heinäkuu July Juli Juillet	Elokuu August August Août	Syyskuu September September Septembre	Lokakuu October Oktober Octobre
Herkkutatti Cep Gemeiner Steinpilz Cèpe de Bordeaux					
Kantarelli Chanterelle Pfifferling Chanterelle					
Kangasrousku Rufous milk-cap Rotbrauner Milchling Lactaire roux					
Haaparousku Northern milk-cap Nordischer Milchling Lactaire commun					
Suppilovahvero Trumpet chanterelle Trompetenpfifferling Chanterelle en tube					
Matsutake Matsutake Matsutake Matsutake					

Full-flavoured mushrooms

HERKKUJA JA MAKUJA SIENISTÄ

Sienten terveellisyys on myös tuttu juttu suomalaisille. Sienestys onkin yksi suosituimmista harrastuksistamme. Satoja sienilajeja kasvaa keväästä myöhään syksyyn saakka, mutta paras sieniaika on elokuusta lokakuuhun. Vain varmasti syötäviksi tunnistettuja sieniä kannattaa kerätä.

FULL-FLAVOURED MUSHROOMS

It is common knowledge in Finland that mushrooms are good for you, and mushroom hunting is popular among Finns. There are hundreds of mushroom species that grow from spring until late autumn, but the high season runs from August to October. You should only pick mushrooms that you know are edible, as some species are extremely poisonous.

GESCHMACK UND AROMA AUS PILZEN

Die gesundheitsfördernde Wirkung von Pilzen ist den Finnen bekannt. Pilze sammeln ist eine der beliebtesten Naturaktivitäten der Finnen. Hunderte verschiedener Pilzarten wachsen von Frühjahr bis in den Spätherbst in den finnischen Wäldern. Die beste Pilzzeit dauert von August bis Oktober. Man sollte sich nur an eindeutig erkennbare Pilze halten, da es zahlreiche Giftpilze gibt.

DÉLICES ET SAVEURS DES CHAMPIGNONS

Les vertus bénéfiques des champignons pour la santé sont également chose connue pour les Finlandais. La cueillette des champignons est justement l'une des occupations finlandaises les plus populaires. Des centaines d'espèces de champignons poussent à partir du printemps jusqu'à la fin de l'automne, mais la meilleure période pour les champignons est d'août à octobre. Seuls les champignons comestibles absolument identifiés doivent être cueillis, car parmi les champignons figurent aussi des espèces vénéneuses.



Herkkutatti

Suomessa esiintyy laajalti herkkutattia, joten sienestäjä pääsee hyvänä sienivuonna helposti nauttimaan tästä herkusta omin käsin poimituna. Herkkutatit voi paistaa sellaisenaan tai tehdä siitä keittoa.

Rouskut

Rouskut kasvavat yleisinä koko maassa, tunnetuimpia niistä ovat haaparousku, leppärousku, kangarousku ja karvarousku. Rouskut tulee keittää ennen käyttöä ja ne voidaan säilöä suolaamalla.

Suppilovahvero

Suppilovahvero on yleinen Etelä-Suomessa ja sen tyypillisiä kasvupaikkoja on iäkkäät kuusimetsät. Suppilovahvero on hienoarominen ja se sopii kastikkeisiin, keittoihin ja muhennoksiin. Sienet on helppo säilöä kuivaamalla, jolloin niiden aromikas maku voimistuu entistä enemmän.

Tuoksuvalmuska

Tuoksuvalmuskaa esiintyy männyn seuralaisena koko Suomessa, mutta runsaimmin sitä esiintyy Pohjois-Suomessa. Sen tunnistaa voimakkaasta mausteisen makeasta tuoksusta. Tuoksuvalmuska sopii sellaisenaan pannulla haudutettavaksi, grillattavaksi, kastikkeisiin ja keittoihin.

Kantarelli

Kantarelli on yksi käytetyimmistä ja herkullisimmista luonnonsienistä. Se on yleinen Etelä- ja Keski-Suomen koivuvaltaisissa sekametsissä. Parhaiten kantarellia voi säilöä pakastamalla ja kuivaamalla. Se sopii hyvin kastikkeisiin, keittoihin ja piiraisiin ja lisäksi keeksi liharuualle.

Cep (porcini, king bolete)

Ceps occur widely in Finland, so in a good season, mushroom hunters can get their hands on this delicacy fairly easily. Ceps can simply be cooked on their own or used in a soup.

Milk-caps

Milk-caps are common throughout the country. The best-known species are northern milk-cap, saffron milk-cap, rufous milk-cap and woolly milk-cap. Milk-caps should be boiled before consumption, and they can be preserved by pickling.

Trumpet chanterelle

The trumpet chanterelle is widespread in southern Finland, growing typically in old spruce forests. It has a delicate aroma and is perfect for sauces, soups and stews. Trumpet chanterelles are easy to preserve by drying, which will further strengthen their aromatic flavour.

Matsutake

The matsutake is found beneath pine trees in all of Finland, but it is most abundant in the north. It can be identified by its pungent, spicy and sweet aroma. It is delicious simmered on a pan on its own, grilled, in sauces and in soups.

Chanterelle

The chanterelle is one of the most used and tastiest wild mushrooms. It is common in birch-dominated mixed forests in southern and central Finland. The best ways to preserve chanterelles are freezing and drying. They are ideal for sauces, soups and pies and as an accompaniment to meat dishes.

Gemeiner Steinpilz

Gemeine Steinpilze sind in Finnland weit verbreitet, in guten Pilzjahren können Pilzfreunde diese Delikatesse in Mengen genießen. Steinpilze schmecken gebraten oder auch als Suppe.

Milchlinge

Milchlinge kommen in ganz Finnland vor, die bekanntesten sind Nordischer Milchling, Fichten- und Edel-Reizker, Rotbrauner Milchling und Birken-Milchling. Milchlinge müssen vor der Weiterverarbeitung abgekocht werden, sie können durch einsalzen haltbar gemacht werden.

Trompetenpfifferling

Der Trompetenpfifferling ist in Südfinnland weit verbreitet und wächst vorwiegend in alten Fichtenwäldern. Er hat ein köstliches Aroma und eignet sich besonders gut für Soßen, Suppen und Pilzgemüse. Trompetenpfifferlinge können getrocknet werden, wobei ihr Aroma noch intensiver wird.

Matsutake

Der „Kiefern-pilz“ ist in ganz Finnland, besonders aber in Nordfinnland verbreitet. Man erkennt ihn an seinem intensiven, würzig süßen Duft. Matsutake eignet sich zum Schmoren, Grillen, für Soßen und Suppen.

Pfifferling

Der Pfifferling ist einer der beliebtesten und köstlichsten Wildpilze. Er ist vorwiegend in Süd- und Zentralfinnland in birkenreichen Mischwäldern verbreitet. Pfifferlinge lassen sich gut einfrieren oder trocknen. Sie eignen sich für Soßen, Suppen und Pilzkuchen sowie zu Fleischgerichten.

Le cèpe de Bordeaux

En Finlande, le cèpe de Bordeaux est largement répandu, aussi le cueilleur de champignons pourra, aux bonnes années de récolte, facilement déguster ce délice cueilli de ses propres mains. On peut faire revenir les cèpes de Bordeaux tels quels à la poêle ou on peut les utiliser pour en faire des soupes.

Les lactaires

Les lactaires poussent couramment dans toute la Finlande et les plus connus sont le lactaire commun, le lactaire délicieux et le lactaire à toison. Les lactaires doivent être blanchis avant de pouvoir être utilisés et ils peuvent être conservés par salage.

La chanterelle en tube

La chanterelle en tube est répandue en Finlande méridionale et ses lieux de croissance typiques sont les vieilles forêts d'épicéas. La chanterelle en tube a une saveur fine et elle convient pour les sauces, les soupes et les ragoûts. Les champignons se conservent facilement par séchage, méthode qui intensifie leur goût aromatique.

Le matsutake

Le matsutake vit en symbiose avec le pin sur tout le territoire de la Finlande, mais on le retrouve plus couramment en Finlande septentrionale. Il est identifiable par son parfum particulièrement fort, sucré et épicé. Le matsutake se prête bien pour être mijoté tel quel dans une poêle, grillé, pour les sauces et les soupes.

La chanterelle

La chanterelle est l'un des champignons les plus utilisés et les plus appréciés. Elle est commune dans les forêts mixtes à dominance de bouleaux du sud et du centre de la Finlande. Les meilleures façons de conserver les chanterelles sont la congélation et le séchage. Elle convient très bien pour des sauces, dans les soupes et les tartes et pour accompagner



Milk-cap



Cep



Matsutake



Trumpet chanterelle

Aromatic herbs



AROMEITA YRTEISTÄ Keväällä ja alkukesästä kasvaa runsaasti yrttejä, joiden paras keruu-aika on touko-kesäkuussa. Luonnonvaraisia yrttejä voi käyttää ruoanlaitossa mausteina, salaateissa, muhennoksissa ja yrttijuomina. Yrtit voidaan säilöä kuivaamalla ja jauhaa vaikka ravinteikkaaksi viherjauheeksi.

Haudutetun yrttijuoman aineksiksi sopivat esimerkiksi mustikan lehdet, koivun lehdet, siankärsämön kukinnot ja nuoret lehdet, kanervan kukinnot sekä maitohorsman nuoret lehdet ja kukinnot.

AROMATIC HERBS Herbs are abundant in spring and early summer, and the best time to collect them is from May to June. Wild herbs can be used for seasoning, in salads, stews and herbal beverages. You can preserve them by drying and grind them into a nutrient-rich green powder.

Examples of good ingredients for an herbal infusion are bilberry leaves, birch leaves, the flowers and young leaves of yarrow, the flowers of heather, and the flowers and young leaves of rosebay willowherb.

AROMATISCHE KRÄUTER Im Frühjahr und Frühsommer findet man in der Natur auch zahlreiche Kräuter. Wildkräuter können als Gewürze, für Salate, Gemüsegerichte und Getränke verwertet werden. Kräuter können durch trocknen und mahlen hervorragend konserviert werden.

Für einen Kräutertee eignen sich u. a. Heidelbeerkraut, Birkenblätter, Erikablüten sowie die Blüten und jungen Blätter der Gemeine Schafgarbe und des Schmalen Weidenröschens.

HERBES AROMATIQUES Au printemps et en début d'été poussent de nombreuses herbes dont la meilleure période de récolte est mai-juin. Les plantes poussant dans la nature peuvent être utilisées dans la cuisine comme aromates, dans les salades, les ragoûts et pour la préparation de tisanes. Les herbes peuvent être conservées par séchage et par exemple, moulées ensuite en une poudre verte nutritive.

Comme ingrédients de tisane infusée, conviennent par exemple, les feuilles de myrtille, les feuilles de bouleau, les fleurs et les jeunes feuilles des mille-feuilles, les fleurs de bruyère ainsi que les jeunes feuilles et les fleurs des épilobes.

Dandelion

Voikukka

Voikukkaa esiintyy kaikkialla Suomessa merenrannalla, jokivarsilla, piholla ja viljelysmailla. Ehytlaitaiset lehdet sopivat parhaiten ruuanlaittoon, sillä sahalaitaiset ovat usein kitkeränmakuisia. Voikukka käy sellaisenaan salaattiin.

Dandelion

The dandelion occurs in all of Finland from sea shores, river banks and gardens to agricultural land. Smooth-edged leaves are the best for cooking, as the jagged ones often taste bitter.

Maitohorsma

Maitohorsma kasvaa yleisesti koko Suomessa hakkuu- ja peltoaukioilla. Nuoret lehdet ovat hyvä lisä salaattissa ja vihannespaistoksissa. Vanhemmat lehdet käyvät yrttijuomiin. Myös kukkia voidaan käyttää yrttiteenä.

Rosebay willowherb

The rosebay willowherb is common throughout Finland in logging areas and fields. Young leaves make a good addition to salads and vegetable dishes, while older leaves can be used in herbal beverages. The flowers are also suitable for herbal infusions.

Löwenzahn

Löwenzahn wächst in Finnland überall. Ganzrandige Blätter eignen sich für den Verzehr, Blätter mit gezahntem Rand sind oft bitter.

Le pissenlit

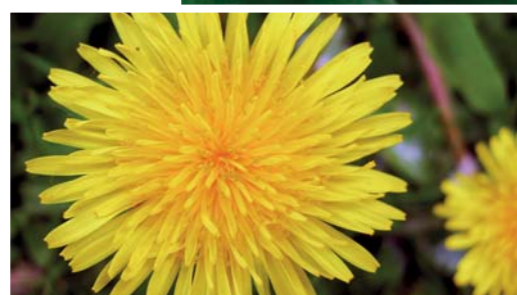
Le pissenlit est répandu dans toute la Finlande sur les bords de la mer, le long des rivières, dans les jardins et les champs. Les feuilles à bord lisse conviennent mieux pour la cuisine, car les feuilles dentelées sont souvent amères.

Schmales Weidenröschen

Die Pflanze kommt in ganz Finnland auf Feldern und in Holzschlägen vor. Die jungen Blätter können in Salaten oder Gemüseaufläufen verwertet werden. Ältere Blätter eignen sich für Kräutergetränke. Auch die Blüten können zu Tee verarbeitet werden.

L'épilobe en épi

L'épilobe en épi pousse généralement dans toute la Finlande, sur les zones d'abattage et les clairières agricoles. Les jeunes feuilles sont un bon complément dans les salades et dans les tartes aux légumes. Les feuilles plus âgées se prêtent aux boissons aromatiques. Les fleurs d'épilobe peuvent également être utilisés en tisane.



Rosebay willowherb



Nettle

Nokkonen

Koko Suomessa yleisesti runsaana kasvava nokkonen on ravinteikas luonnon-yrtti. Nokkosen versoja kerätään ennen kukintaa. Sitä voidaan käyttää ruoissa pinaatin tapaan. Nokkonen sopii hyvin paistoksiin, lisukkeeksi, piirakoihin, yrttijuomiin, ohukaisiin ja sämpylöihin.

Nettle

Widespread throughout Finland, the nettle is a wild herb packed with nutrients. The shoots of nettle are gathered in spring before flowering. They can be used in cooking similar to spinach, and they are also good in vegetable dishes and as a side dish, as well as in sauces, pies, herbal beverages, pancakes and breads.

Brennnessel

Die in Finnland weit verbreitete Brennnessel ist ein nährstoffreiches Wildkraut. Brennnesseln werden im Frühjahr vor der Blütezeit gesammelt. Sie können in der Küche wie Spinat verarbeitet werden. Weiterhin eignen sich Brennnesseln für Aufläufe, Soßen, Kuchen, Kräutergetränke, als Beilage sowie zum Backen.

L'ortie

L'ortie est une plante naturelle nutritive qui prolifère dans tout le pays. Cueillir les rejetons et les jeunes feuilles au printemps avant la floraison. L'ortie est utilisée en cuisine comme l'épinard. Elle est également utilisée dans les gratins, en accompagnement, dans les sauces, les tartes salées, comme ingrédients de tisanes, dans les pancakes et les petits pains.

Birch

Koivu

Koivu on yleinen koko maassa ja niitä on useita lajeja. Koivupuiden tarjoamia yrttejä ovat silmut ja lehdet. Nuorten lehtien maku on parhain, joten niiden keruu-aika on keväällä ja alkukesällä. Lehtiä voidaan käyttää myös yrttijuomien valmistukseen. Keruuta varten tarvitaan maanomistajan lupa.

Birch

The birch grows in all parts of the country, and there are several species. You can use the buds and leaves, which should be collected in spring or early summer when they taste the best. The leaves can also be used to make herbal beverages. A landowner's permission is needed before collection.

Birke

Die Birke ist in ganz Finnland weit verbreitet, es gibt verschiedene Birkenarten. Birkenknospen und -blätter eignen sich zum Verzehr. Da junge Birkenblätter das beste Aroma haben, sollte die Blätter gleich im Frühjahr und Frühsommer gesammelt werden. Die Blätter können für Kräutergetränke verwendet werden. Zum Sammeln von Birkenblättern wird die Genehmigung des Landbesitzers benötigt.

Le bouleau

Le bouleau est commun partout en Finlande et il comprend plusieurs espèces. Les herbes aromatiques provenant des bouleaux sont les bourgeons et les jeunes feuilles. Les jeunes feuilles ont un meilleur goût, aussi leur période de récolte est entre le printemps et le début de l'été. Les feuilles peuvent aussi être utilisées pour la préparation de boissons aromatiques. La cueillette des feuilles requiert l'autorisation du propriétaire foncier.



*Nature's flavours served
at a restaurant or
prepared by you!*

**METSÄN HERKKUJA
MYYTÄVÄNÄ**

Metsän herkkuja saa myös valmiina tuotteina ympäri Suomea. Useat elintarvikeliikkeet ja lahjatavaramyymälät myyvät erilaisia luonnontuotteista valmistettuja tuotteita, esimerkiksi hilloja, siirappia, mehuja, yrttijuomia ja kuivattuja sieniä.

**FOREST'S FINEST
ON SALE**

The delicacies growing in the wild are also available in various products sold throughout Finland. Many groceries and gift shops sell a range of products made from wild ingredients: jams, juices, herbal beverages and dried mushrooms.

**KÖSTLICHKEITEN DES
WALDES ZUM VERKAUF**

Früchte des Waldes können in ganz Finnland auch erworben werden. Viele Lebensmittelgeschäfte und Geschenkboutiquen verkaufen verschiedene Produkte mit natürlichen Zutaten, wie Marmeladen, Säfte, Kräutergetränke und getrocknete Pilze.

**VENTE DES DÉLICIES DE LA
FORÊT KÖSTLICHKEITEN**

Les délices de la forêt sont également disponibles en produits prêts à l'emploi vendus à travers la Finlande. De nombreux magasins d'alimentation et boutiques de cadeaux vendent divers produits à base de produits naturels tels que des confitures, des jus, des boissons aromatiques et des champignons séchés.

*Natürliche Geschmackserlebnisse
im Restaurant oder
selbst zubereitet!*

*Des saveurs naturelles offertes
par un restaurant
ou préparées soi-même!*



*Luonnon makuja
ravintolasta
tai itse valmistettuna!*



KETTU VILAHTAA SUON LAIDALLA...
I CATCH A GLIMPSE OF THE FOX ON A BOG...
AM RAND DES MOORS TAUCHT EIN FUCHS AUF...
RENARD APPARAÎT AU BORD DU MARAIS...

2

LUONNON RIKKAUDET OVAT YHTEISTÄ OMAISUUTTA
NATURE'S BOUNTY IS FOR EVERYONE
DIE SCHÄTZE DER NATUR SIND GEMEINSAMES GUT
LES RICHESSES NATURELLES SONT UN PATRIMOINE COMMUN

4

JOKAMIEHENOIKEUDET
EVERYMAN'S RIGHTS
JEDERMANNSRECHTE
LES DROITS DE TOUT UN CHACUN

6

AKTIVITEETIT MAKUJEN METSISSÄ
FOREST FLAVOURS AND ACTIVITIES
GESCHMACK SERLEBNISSE DER WÄLDER
ACTIVITÉS GUSTATIVES DANS LES FORÊTS

8

YHDESSÄ LUONNONTUOTTEITA SAALISTAMAAN
FORAGING IN THE WILD
GEMEINSAM AUF DER SUCHE NACH FRÜCHTEN DER NATUR
ENSEMBLE À LA CHASSE AUX PRODUITS DE LA NATURE

10

VÄRIÄ JA MEHUKKUUTTA MARJOISTA
MOUTHWATERING BERRIES
LEUCHTENDE SAFTIGE BEEREN
LES BAIES, COULEURS ET SAVEURS

12

HERKKUJA JA MAKUJA SIENISTÄ
FULL-FLAVOURED MUSHROOMS
GESCHMACK UND AROMA AUS PILZEN
DÉLICIES ET SAVEURS DES CHAMPIGNONS

18

AROMEITA YRTEISTÄ
AROMATIC HERBS
AROMATISCHE KRÄUTER
HERBES AROMATIQUES

22

METSÄN HERKKUJA MYYTÄVÄNÄ
FOREST'S FINEST ON SALE
KÖSTLICHKEITEN DES WALDES ZUM VERKAUF
VENTE DES DÉLICIES DE LA FORÊT KÖSTLICHKEITEN

26



The European Agricultural Fund
for Rural Development:
Europe investing in rural areas