

# Finlândia

A gastronomia finlandesa é uma combinação da cozinha tradicional do campo e da cozinha da classe alta da sociedade com um estilo culinário europeu actual. A gastronomia finlandesa oferece delícias para os olhos e prazer para o estômago em cada mês do ano conforme as quatro estações.

Os ingredientes básicos da cozinha nacional são os laticínios, as batatas, a carne, o peixe e o pão. Especialmente o pão escuro de centeio é um símbolo básico do país.

O ponto alto da gastronomia estival é marcado pelo início da época do lagostim, a 21 de Julho.



## “O café consolador”

“Está na hora do café” é uma frase que se ouve com frequência entre os finlandeses. Há cafés em todo o lado, até mesmo nas livrarias, nos teatros e nos salões de cabeleireiro. O café da tarde é habitualmente acompanhado por **Bolinhos Pulla** (pão de leite doce com cardamomo), por bolos dinamarqueses ou por uma fatia de bolo seco. A “hora do café” ainda faz parte da vida de muitos finlandeses. Servem-se aperitivos, saladas, sanduíches e pastéis de carne, assim como bolos ou tartes. Nos dias festivos, são o café e um cálice de um refinado licor finlandês de frutos silvestres que dão o toque final.



**Bolinhos de pulla**



## O Natal

Em **Dezembro**, celebra-se a festa pela qual todos nós ansiamos ao longo do ano, o Natal. Chega a boa disposição e, como não podia deixar de ser, os pratos tradicionais desta época festiva, são deliciosos.

No Natal come-se arenque, salmão, presunto, salsichas, patés e cozidos. Há também bacalhau salgado (*Turska, Lipeäkala*), que é servido com um molho grosso de bechamel (manteiga derretida) e batatas, condimentado com pimenta-da-jamaica (*maustepippuri*).

Os doces tradicionais de Natal costumam ter a ameixa como ingrediente principal, ou serem recheados com doce de ameixa, outra das delícias da época natalícia que enche a cozinha com a sua fragrância são os biscoitos de gengibre (*Piparkakku*).

Fazem-se festas (de entrada livre), para saborear **Glögg**, uma bebida forte, feita com vinho tinto e sumo de groselha negra.

Nos restaurantes, onde são servidos os pratos da época, amigos e colegas de trabalho demonstram a sua gratidão pelo ano que acaba, convidando-se uns aos outros para um almoço pré-natalício



**Janeiro** é o mês das ovas de lota e dos *blinis*, servidos com natas azedas, ou *smetana*, e cebola picada.

Muitos consideram a sopa de lota (típica do Inverno) como o prato mais distinto. A variedade da região de *Kainuu* é feita com caldo de carne, batatas, manteiga derretida e cebola picada (as sopas de peixe finlandesas, incluindo a de salmão, levam também leite ou natas).



**Fevereiro** é um mês frio e exige a confecção de pratos mais pesados: estufados, cozidos, carnes quentes, peixe, couve, salsichas e sopa de ervilhas.

Aliás, durante o ano inteiro, a quinta-feira é o dia nacional da sopa de ervilhas (*hemekeitto*). Serve-se sopa de ervilhas nas cantinas, nos restaurantes, em casa e até no exército. À sopa de ervilhas segue-se uma sobremesa de panquecas no forno (*pannukakku*) ou crepes com compota.

A 5 de Fevereiro, o dia dedicado a J.L. Runeberg, o poeta nacional, vendem-se nas padarias as tortas de Runeberg (*Runebergin torttu*).

Na quinta-feira gorda, o dia que antecede o início da Quaresma, quando as crianças e os adultos se divertem juntos a andar de trenó, faz-se um bolinho especial chamado *laskiaispulla* (pão de leite doce com cardamomo), com recheio de maçapão e creme de natas batidas.



Em **Julho** as bancas dos mercados estão repletas de ervilhas, morangos, mirtilos, amoras brancas silvestres, pepinos e tomates, todos no seu melhor, depois de amadurecerem durante longos dias ensolarados. Os legumes frescos cozidos no leite dão sopas de Verão deliciosas, seguidas de sobremesas feitas com vagas silvestres servidas também com leite, natas ou requeijão.

Mas o pico da gastronomia de Verão é o começo da época dos lagostins da água doce, a 21 de Julho. Os finlandeses que vivem fora do país regressam nesta época do ano e reencontram os amigos nas festas do caranguejo, com aroma de aneto.



Entre **Março e Abril**, a Páscoa colorida anuncia a chegada da Primavera. A especialidade finlandesa na Páscoa é o *mämmi*, um pudim cozido no forno, aromatizado com malte. Nesta época festiva, a mesa dos finlandeses apresenta pratos de borrego, galinha, ovos e outros pratos tradicionais como a *pasha*, a *kulitsa* e a *baba*, introduzidos na gastronomia pela pequena comunidade de gregos ortodoxos, no leste da Finlândia. As crianças aguardam ansiosamente os *ovos Mignon*, que são cascas de ovos verdadeiras, recheadas de chocolate.



Em **Agosto** é o mês das colheitas. O mar Báltico oferece o arenque e a solha e os caçadores vão para o mato caçar. É também a estação dos passeios pelos bosques, para encher cestos com os  **cogumelos selvagens**, que incluem as sanchas, as cornucópias, os boletos-bons e muitas variedades de cantarelos.



De **Abril a Maio**, os peixes desovam e nadam em direcção às redes de pesca. O menu destes meses inclui a perça, o goraz e o lúcio.

No 1º de Maio, ou *Vappu*, celebra-se o Carnaval com *sima* — uma bebida fermentada, feita com água, limão e passas — e com vinho espumante (feito com groselhas brancas e groselhas verdes). Os bolinhos doces que se comem com a *sima* parecem esparguete dourado estaladiço e chamam-se *tippaleipä*.



Em **Outubro**, a boga, o peixinho branco e o arenque báltico fornecem as ovas para o **gourmet**, um prato típico desta época. O caviar de ovas vermelhas é dos melhores do mundo. Os caçadores do alce juntam-se para a caçada, com os cães de caça ansiosos para apanhar a presa. O borrego do Outono e o guisado de couve são particularmente saborosos nesta época do ano. O assado do domingo é o borrego, cozinhado, em casa, lentamente, ou comprado pronto a ir para a mesa.



Em **Junho**, chega o verão. À medida que o Verão avança vão aparecendo os primeiros morangos e as deliciosas batatas novas, do tamanho da ponta de um dedo. Estas são servidas quentes com molho de manteiga e aneto fresco. No dia 21 de Junho celebra-se a festa de São João, a maior celebração do Verão. E como não podia deixar de ser, à mesa estão presentes, as salsichas, o queijo especial do solstício, os crepes, o peixe fumado e, muitas outras delícias.

**Novembro** marca o início da estação sombria, mas também a aproximação do Natal. Em Novembro, podemos encontrar já alguns pândegos a celebrar o *pikkujoulu*, ou pequeno Natal, uma festa oferecida pelos patrões, como antecipação das indulgências do Natal.