

## S

Satu Selvinen stoppt abrupt, blickt sich um. „Ja, hier“, sagt sie und winkt die Gruppe hinter sich her. Sie betritt einen kleinen Trampelpfad, nur zehn Meter geht sie in den Wald hinein. Dann bückt sie sich und pickt einen zarten braunen Pilz aus dem Boden. Zwischen den Heidelbeersträuchern, die den Waldboden übersäen, sind sie nicht zu übersehen: Butterröhrlinge, Nordische Milchlinge und Steinpilze. In Finnland, wo der Wald mehr als 60 Prozent der Landesfläche ausmacht, wächst das sogenannte *Superfood* überall: Neben den Pilzen sind das vor allem im Sommer Heidelbeeren, Preiselbeeren oder die gelb-knubbelige Moltebeere – das Gold unter den Wildbeeren, für die Finnen tief in die Sümpfe stiefeln und sich dabei bereitwillig von Insekten zerstechen lassen.

VON FABIANNE KINZELMANN

Das „Jedermannsrecht“ erlaubt es Finnen und auch Ausländern, für den eigenen Bedarf im Wald so viel an Beeren, Wildpflanzen und Pilzen zu pflücken, wie sie möchten – sofern sie nicht zu den geschützten Arten gehören. Sogar in schlechten Jahren reifen für jeden finnischen Bürger etwa 20 Eimer Wildbeeren. Und Pilze findet man jetzt, im Herbst, gleich körbewise in den Wäldern vor den Toren der Stadt. Das freut vor allem die Köche und Feinschmecker in Helsinki, die mit einigem Erfolg daran arbeiten, Finnlands Hauptstadt zu Europas neuer Gourmet-Metropole zu machen.

In den vergangenen Jahren gab es in Finnland immer wieder Debatten darüber, was die Esskultur des Landes wirklich ausmacht. Aufgrund der relativ jungen Landesgeschichte (Finnland wurde erst 1917 unabhängig) war die Landesküche lange von russischen und schwedischen Einflüssen geprägt. Ihren schwedischen Verbindungen verdanken die Finnen auch den Brauch, donnerstags Erbsensuppe und anschließend Eierkuchen zu essen. Doch von diesen recht einfachen Gerichten, die vor allem auf Kartoffeln und Brot basieren, will sich besonders das urbane Helsinki freimachen. Gute Küche ist aber nicht nur ein Thema für Gourmet-Restaurants, sondern auch für Pop-up-Imbissbuden – und ein ganzes Musikfestival.

Dass sich die Stadt in Sachen Genuss längst nicht mehr hinter anderen verstecken muss, beweisen Orte wie Teurastamo. Wer den alten Schlachthof betritt, kommt nicht nur an der Redaktion von Radio Helsinki, dem kultigsten Radio des Landes, und der Produktionsfirma vorbei, die die wunderbar trashige Mondnazi-Komödie „Iron Sky“ ins Kino gebracht hat, sondern wird Zeuge, wie die neue finnische Esskultur entsteht. Neben der einzigen „Craft Distillery“ der Stadt, einer kleinen Kaffeerösterei und dem Café „Djädolino“, in dem man unbedingt das hausgemachte Lakritzis probieren sollte, ist das neu eröffnete „Flavour Studio“ das Herz des Areals.

Hier dekoriert Matti Santala gerade eine kleine Vorspeisenplatte mit frischem Thunfisch, in Essig eingelegten Pilzen und Kräutern. Er tupft eine zarte Creme auf den Teller, arrangiert einen Möhren-Span. Das „Flavour Studio“ ist Kochschule und Geschmackslabor zugleich – ein Ort, an dem Besucher die Verbindung traditioneller finnischer Küche mit neuen Aromen kennenlernen sollen. Santala und seine Kollegen führen Touristen wie Landsleute in die Raffinessen der finnischen Küche ein, deren Originalität vor allem in qualitativ guten Produkten und der Mischung aus deftig und süß besteht: Rentier, Rinder finnischer Landrassen, eine große Pilzauswahl, schmackhaftes Wurzelgemüse, gepaart mit fruchtigen Beeren.

Neben mit Kräutern verfeinertem Kartoffelbrei schneidet Santala für das Hauptgericht Rentierfleisch in feine Stücke und brät diese in der Pfanne an. Dann karamellisiert er Zwiebeln mit Zucker, Salz und Pfeffer. Zusammen richtet er die Speisen mit etwas Beerensauce an. Der alte Schlachthof mit seiner lebhaften Restaurantszene entwickle sich ständig weiter, sagt Santala. „Wir arbeiten daran, die Gegend zu einem Zentrum für Esskultur zu formen, das Besucher aufgrund seiner kulinarischen Höhepunkte anzieht und überzeugt.“ Das, was bereits da ist, ist und schmeckt jedenfalls vielversprechend.

So ist das Gelände auch einer der Veranstaltungsorte für den regelmäßig stattfindenden Restaurant Day. Dicht drängen sich die Besucher dann zum Beispiel auch im Esplanadi-Park, einer hübschen Flaniermeile in der Innenstadt von Helsinki. An Ständen und Bars gibt es internationale Gerichte: gegrillte Hühnerleber-Spieße, pikantes Kimchi, asiatische Reisbällchen – es gibt nichts, was sich an den internationalen Zelten und Ständen, die in der ganzen Stadt verteilt sind, nicht findet.

Eine Frau aus Syrien bietet hier traditionelles Essen aus ihrer Heimat an: Warak Inab, gefüllte Weinblätter, Fatousch, ein Salat mit frittiertem Fladenbrot, und natürlich das Blätterteiggebäck Baklava. Die Syrerin, die hier nur Susi genannt werden möchte, ist stolz, wenn Menschen an ihrem Stand stehen



Besser Essen: Gäste beim „Flow Festival“, eine von mehreren Veranstaltungen für Genießer in Helsinki

## Mehr als Erbsensuppe

Ausgerechnet Helsinki wird das nächste Ziel für Feinschmecker. Statt der traditionellen Eintöpfe serviert man hier Kreationen aus wilden Pilzen und Beeren. Etwas Besonderes sind auch die Gerichte aus Rentierfleisch



Musikbegleitung: Gute Stimmung auf dem Helsinki Night Market, der schon bei Tageslicht beginnt



Matti Santalas Gourmetkost: Kräuterkartoffelbrei mit Rentier und karamellisierten Zwiebeln

bleiben und die Speisen probieren. Mit einem falschen Pass ist Susi über Südamerika zuerst nach Deutschland, dann nach Finnland geflohen. Weil ihr Aufenthaltsstatus noch nicht geklärt ist, ist der Restaurant Day für sie eine der wenigen Möglichkeiten, legal zu arbeiten. Alle drei Monate richtet die Stadt diesen Tag aus – jedem ist es dann erlaubt, überall in der Stadt für einen Tag ein Restaurant oder einen kleinen Stand zu eröffnen und Speisen und Getränke aller Art anzubieten. Susi ist glücklich über diese Möglichkeit: „Essen ist ein einfacher Weg, mit Menschen ins Gespräch zu kommen.“

Das sieht auch Richard McCormick so. Mit schnellen Schritten läuft der Koch über das Gelände des Flow Festivals, dessen Organisatoren auf hochwertige Angebote setzen: „Wir möchten ja nicht, dass unsere Besucher körperlich leiden“ – entsprechend hochwertig müssen die angebotenen Gerichte sein. Statt Dosenravioli und süßsaurer China-Pfanne gibt es darum auf dem alten Hafengelände zu Acts wie Florence + the Machine, den Pet Shop Boys und Belle and Sebastian nobel bestückte Essensstände, die von den hippest und nachhaltigen Restaurants der Stadt betrieben werden.

Und davon besitzt McCormick, der wegen der Berufe seiner Eltern in den verschiedensten Ländern aufgewachsen ist, gleich eine ganze Handvoll: das japanisch-asiatische „New York Ninja“ zum Beispiel oder das „Sandro“, das nordafrikanische Speisen im Menü hat. Alle seine Restaurants sind auf dem Festival vertreten, trotz der schwierigen Logistik bieten sie qualitativ hochwertiges und ausgefallenes Essen an, die Schlange für mit Honig glasiertes Schweinefleisch und Glasnudelsalat ist lang.

Das feine Essensangebot trägt dazu bei, dass sich auch ältere Besucher auf dem Festival wohl fühlen. „Denn wo sonst kann ich gute Livemusik hören und noch einen richtig guten Drink dazu genießen?“, sagt Teppo und nippt an seinem Gin Tonic. Jedes Jahr kommt der Familienvater mit seinen Freunden auf das Festival.

Alle paar Meter muss McCormick stehen bleiben und jemanden begrüßen, der ihn überschwänglich für sein Angebot lobt. Für McCormick ist das Festival Marketing und Experimentiermöglichkeit: Teurer als normales Festivalfood sind die schicken Stände auf dem Festival nicht. Ein ganzes Gericht bekommen die Besucher für umgerechnet zehn Euro. Profitabel ist das nicht, dafür nutzt McCormick die Tage, um neue Konzepte auszuprobieren: in diesem Jahr einen Stand mit veganem Kokos-Eis und einen pinkfarbenen Truck, in dem er lokale und nachhaltige Küche mit geräuchertem Lachs anbietet. Und natürlich ist auch Finnlands *Superfood* – frisch gesammelte Beeren, Pilze und Kräuter aus den Wäldern – in dem einen oder anderen Gericht verarbeitet. McCormick und seine Mitstreiter legen eben Wert darauf, das finnische Essen behutsam und mit heimischen Zutaten zu modernisieren. Sie denken auch schon über eine leichte, mit Minze und Meeressrüchten aufgepeppte Variante der Erbsensuppe nach.

Die Teilnahme an der Reise wurde unterstützt vom finnischen Außenministerium. Unsere Standards der Transparenz und journalistischen Unabhängigkeit finden Sie unter [www.axelspringer.de/unabhaengigkeit](http://www.axelspringer.de/unabhaengigkeit)

### TIPPS UND INFORMATIONEN

**WIE KOMMT MAN HIN?** Finnair ([finnair.com](http://finnair.com)) und Air Berlin ([airberlin.com](http://airberlin.com)) fliegen von verschiedenen deutschen Flughäfen direkt nach Helsinki, auch Lufthansa ([lufthansa.com](http://lufthansa.com)) fliegt die finnische Hauptstadt nonstop an.

**WO WOHNT MAN?** Luxuriös: „Hotel Kämp“, 1887 eröffnet, fünf Sterne, ab 259 Euro ([hotelkamp.fi](http://hotelkamp.fi)). Preiswert: „Kokoushotelli Sofia“, EZ ab 70 Euro am Wochenende inklusive Saunanutzung ([sofia.fi](http://sofia.fi)); „Glo Hotel Art“, hier kostet die Übernachtung ab 104 Euro ([glohotels.fi](http://glohotels.fi)).

**WO ISST MAN GUT?** Flow Festival: im August, ([flowfestival.com](http://flowfestival.com)); Restaurant Day: alle drei Monate, das nächste Mal am 21. November 2015 ([restaurantday.org](http://restaurantday.org)). Im „Flavour Studio“ werden Kochkurse angeboten ([flavourstudio.com](http://flavourstudio.com)).

**WEITERE INFOS** [visithelsinki.fi/de/tastefohelsinki.fi/en/](http://visithelsinki.fi/de/tastefohelsinki.fi/en/)

**TIPP DER REDAKTION** Im Herbst in die Wälder vor der Stadtgrenze fahren, zum Beispiel in den Nuukio-Nationalpark, und Pilze suchen.

