



# Délices de Finlande

# Délices de Finlande

|  |    |
|--|----|
| Parlons gastronomie !  | 3  |
| Un environnement sain et des experts rigoureux au service de la création gustative | 5  |
| Une symphonie culinaire née de la nature nordique                                  | 6  |
| Le pays agricole le plus septentrional   | 8  |
| Les quatre saisons du goût   | 10 |
| L'apport finlandais en matière diététique  | 12 |
| La culture alimentaire en milieu scolaire  | 14 |
| Les produits bio et locaux dans le panier de la ménagère                           | 16 |
| Une palette de saveurs unique en son genre   | 18 |
| La Finlande – un pays nordique   | 20 |
| La nouvelle gastronomie finlandaise  | 22 |
| Le design de table finlandais  | 24 |
| Kippis – A votre santé !   | 26 |

Cette brochure a été éditée avec le soutien du Ministère a Affaires étrangères et du Ministère de l'Agriculture et des Forêts, dans le cadre du programme national de promotion de la culture gastronomique finlandaise et de Pure ! Finlande – volet français de cette action.



# Parlons gastronomie !

La nourriture est l'un des premiers points de contact des étrangers avec la Finlande. Car l'hôte de passage, qu'il séjourne dans notre pays pour son travail ou à titre touristique, est bien obligé de s'y restaurer, et la gastronomie est un sujet de conversation naturel, qui parle à tout un chacun, même lorsqu'il s'agit de faire connaissance.

Au cours des dix dernières années, le régime alimentaire des Finlandais a connu une évolution considérable. Dans le même temps, la mode de la cuisine nordique faisait son entrée chez les professionnels de l'industrie agro-alimentaire, un peu partout dans le monde. Nouveauté gustative, pureté, refus du frelaté et proximité avec la nature sont les qualités principales qui lui valent cet intérêt.

Et de fait : plus d'une caractéristique du bien manger national mérite la fierté des Finlandais. Certaines sont même susceptibles de surprendre hors de nos frontières. Mais mettons-nous donc à table pour en discuter...

Programme national de promotion de la culture gastronomique finlandaise

Ministère des Affaires étrangères

**Pure ! Finlande** - le programme de promotion de la culture gastronomique finlandaise en France



# Un environnement sain et des experts rigoureux au service de la création gustative

La culture alimentaire finlandaise, à mi-chemin entre traditions et nouvelles influences, plonge ses racines dans la saveur et la vitalité propres à la nature nordique. Nous avons su en faire naître une délicieuse harmonie traversée d'un flot perpétuel de coutumes et d'histoires, tout en gardant une main dans le pétrin traditionnel.

La nature nordique procure un genre d'expériences gastronomiques que même les gourmets les plus blasés n'oublieront guère. Les baies sauvages, les champignons et le gibier de nos forêts, le poisson de nos rivières, de nos lacs et des mers qui nous environnent sont aussi frais que savoureux. Le fait que la Finlande soit le pays agricole le plus septentrional au monde donne à ses produits une force où nous puisons toute l'année. L'alternance des saisons, elle aussi, se reflète dans nos repas.

Les influences importées de chez nos voisins les plus proches appartiennent pour une part à l'histoire et son lot de coutumes, pour l'autre à la cuisine d'aujourd'hui. Si les traditions gastronomiques de Noël font partie de notre héritage occidental, celles de Pâques nous sont venues de l'Est. Bon nombre de nos plats de poisson se servent aussi dans les autres pays nordiques, tandis que l'immense variété des spécialités boulangères traduit notre goût des rencontres avec différentes régions du monde. De nos jours, les influences culinaires nous viennent de contrées de plus en plus lointaines, et leurs meilleurs fleurons s'intègrent à la culture alimentaire locale.

La Finlande, qui a appris à résoudre différents problèmes nutritionnels, figure désormais parmi les pays où le savoir-faire en termes de « manger sain » est le plus en avance. Elle tire parti de diverses manières d'un niveau de connaissances très élevé en matière diététique. Il est reconnu que l'une des conditions sine qua non du bien-être humain réside dans un mode alimentaire fondé sur des aliments de base de bonne qualité. Ce principe est donc encouragé dans les maternités, à travers un système de repas scolaires gratuits, ainsi que dans les cours d'éducation ménagère, pour ne citer que quelques exemples. La recherche et le développement de nouveaux produits permettent de faire face plus aisément aux problèmes nutritionnels rencontrés au quotidien, et la qualité des aliments de base progresse en continu.

Mais les Finlandais ne sont pas les seuls à apprécier le goût de leur cuisine. Des professionnels de haut vol s'attachent à combiner les ingrédients, les concepts et les traditions culinaires qui leur sont chers à de nouveaux acquis glanés ailleurs dans le monde. Forte de sa fraîcheur innée et de son absence de préjugés, Helsinki se distingue désormais comme l'une des villes les plus marquantes dans la course aux nouvelles tendances. De quoi provoquer l'enthousiasme des visiteurs du monde entier.



# Une symphonie culinaire née de la nature nordique

Pour la plupart des Finlandais comme des étrangers, ce que notre cuisine propose de plus riche en aventures provient directement de la nature. Les baies sauvages, les champignons, le gibier de nos forêts et le poisson de nos lacs recèlent en puissance des expériences gustatives inoubliables.

En Finlande, campagne et vraie nature ne sont jamais loin, ni mentalement, ni en distance réelle. Sortir de la capitale pour une partie de cueillette, un jogging ou une heure de détente en forêt ne pose aucun problème. Bon

nombre des enfants qui vivent en ville ont encore des grands-parents à la campagne. Ces racines vivaces assurent aux Finlandais un contact continu avec les lieux d'où proviennent les produits qu'ils consomment. Des passe-temps comme la pêche et la cueillette des champignons sont souvent associés aux séjours dans les chalets de loisir – ce privilège dont dispose un ménage finlandais sur cinq.

Myrtilles, airelles, chanterelles et cèpes sont très appréciés tout au long de l'année. Les baies sauvages que l'on cueille et congèle soi-même sont un fréquent motif d'étonnement pour les étrangers. Bien entendu, beaucoup de Finlandais se contentent de prospecter les bois une ou deux fois par automne, pour y déguster ces petits fruits au fil de leurs déambulations. Certains préfèrent aussi s'approvisionner sur les marchés ou dans les magasins avant de remplir leurs congélateurs.

Le « droit commun » autorise chacun à accéder librement aux zones boisées pour y cueillir baies et champignons. Tout le monde peut se servir dans la nature, à condition de respecter les terres et leurs propriétaires.

Les milliers de lacs finlandais abritent des populations de savoureux poissons d'eau douce, tandis que les golfes et les anses de la Baltique fournissent les espèces marines. Le permis de pêche, facile à obtenir, permet aux



amateurs de découvrir la richesse des eaux finlandaises. Le fumoir et le grill, qui font partie de l'équipement standard de tout chalet d'été, sont les accessoires obligés de très anciennes méthodes de préparation du poisson. Mais toutes les formes de régals aquatiques ne se pratiquent pas à la même saison : ainsi l'automne est-il le temps des écrevisses et de la lamproie, l'hiver celui des œufs de poisson, de la lotte et de la pêche à travers la glace.

Dans beaucoup de maisons finlandaises, on consomme volontiers le gibier chassé par des membres de la famille. L'élan est l'espèce qui fait les apparitions les plus récurrentes sur les tables, suivi du renne sauvage et du lièvre. Quant au gibier à plume, il fait une place de choix au canard sauvage et au pigeon ramier. Le permis de chasse peut être obtenu très aisément, cette tradition remontant chez nous à la lointaine époque des pratiques autarciques, où les Finlandais devaient subvenir eux-mêmes à leurs besoins alimentaires en parcourant les forêts. Les rituels de chasse aristocratiques sont en revanche totalement étrangers à la culture finlandaise.

Nous produisons aussi des spécialités élaborées à partir de produits naturels : ainsi la sève de bouleau, les pousses ou le goudron d'épicéa peuvent-ils devenir boisson, mélasse ou autre délices d'exception, entre les mains de créateurs habiles ou d'entrepreneurs occasionnels.

*Dans les chalets d'été, la dégustation de perche ou de carrelet que l'on fume soi-même fait partie des plaisirs traditionnels. Revenu de la pêche, on allume un feu sous le fumoir, on le parsème de copeaux de bois d'aulne pour aider au fumage, on écaille et vide le poisson sur une grille. Le résultat : un poisson succulent à la couleur cuivrée.*

*La forêt est la ressource universelle des Finlandais. En sus du bois de construction et de chauffage, elle a toujours fourni la matière aux revenus des exportations. Si les fruits sauvages et les champignons enrichissent surtout les menus, ils peuvent aussi permettre à certains d'arrondir leurs fins de mois. Le silence et la solitude des forêts contrastent aujourd'hui avec le rythme trépidant des grandes villes.*

*Les rennes sont des animaux d'élevage qui vivent en liberté dans les montagnes du Nord du pays. Chaque tête de bétail a un propriétaire, l'un des 5000 éleveurs de rennes que compte la Finlande. Chaque année, les éleveurs mènent les animaux des hauteurs vers les plaines pour les trier, et répertorient notamment les troupeaux. L'élevage et la commercialisation du renne de Finlande sont très bien organisés, permettant la distribution dans l'ensemble du pays d'une viande au goût très particulier, dont beaucoup de consommateurs raffolent.*



# Le pays agricole le plus septentrional

Aucune région du monde ne cultive la terre sous des latitudes plus septentrionales. La brièveté de l'été et la longueur de l'hiver, source de défis multiples pour la culture des végétaux comme pour l'élevage, valaient autrefois aux Finlandais de manquer de nourriture durant la saison froide. Ils offrent aujourd'hui à l'agriculture des moyens pour réduire ses coûts, mais apportent surtout des solutions créatives et des produits de qualité.

En Finlande, la saison végétative est de courte durée. L'ensemble du cycle végétal doit se dérouler en une période réduite de deux mois par rapport aux contrées plus chaudes du Sud. Un délai de quelques semaines doit suffire aux récoltes d'automne – avant que l'hiver ne s'installe.

La luminosité intense des longues journées d'été, la chaleur du Gulf Stream et la sélection des variétés locales rendent possible une culture à rythme accéléré. Le rayonnement solaire dont bénéficie la Finlande au cours de la saison de pousse est globalement plus important qu'en Europe centrale. La croissance des plantes est en outre favorisée par la rareté des épisodes de sécheresse ou de chaleur excessive, et l'eau ne vient jamais à manquer lorsqu'il s'agit d'irriguer. Par ailleurs, les gelées hivernales détruisent certains parasites et ralentissent la croissance de nombreuses espèces végétales indésirables.

La particularité de la saison végétative finlandaise réside dans l'importance des écarts thermiques entre le jour et la nuit, qui ont pour effet de préserver la saveur des plantes aromatiques et la valeur nutritive des baies.

Si les terres arables comme les forêts se reposent durant l'hiver, la production agricole se poursuit sous serre tout au long de l'année. Ces installations consomment de l'électricité pendant les périodes les plus froides et sombres, mais

des efforts importants ont permis de réduire la facture énergétique. Ainsi la culture des concombres nécessite-t-elle trois fois moins d'énergie que ce n'était le cas il y a quelques décennies, alors même que le volume des récoltes a triplé. Le rendement atteint est de 180 kilos de concombres par mètre carré sous serre, chiffre qui frôle le record mondial. En outre, la culture sous serre ne recourt pas aux pesticides artificiels.

Quant au bétail, il passe en général l'hiver à l'abri dans des étables chauffées. Néanmoins, dans les exploitations biologiques notamment, certains animaux peuvent séjourner à l'extérieur durant des périodes définies, même par températures négatives. Le niveau de savoir-faire élevé en matière d'hygiène et de nutrition animales a permis aux éleveurs finlandais d'atteindre une qualité de production parmi les meilleures au monde, tant pour la viande que le lait ou les œufs.

Le réchauffement climatique est l'un des défis majeurs que nous réserve l'avenir. Favorisera-t-il l'agriculture, ou lui nuira-t-il ? Nul ne saurait encore le prédire. Si l'allongement de l'été peut permettre d'obtenir des récoltes plus importantes et de cultiver de nouvelles variétés, le radoucissement de l'hiver pourrait être favorable aux parasites et aux mauvaises herbes. Quoi qu'il en soit de ces conditions futures, l'agriculture finlandaise sait s'adapter de longue date aux conséquences des aléas climatiques.

*Nombreux sont les propriétaires de maisons individuelles qui pratiquent l'art du potager. Mais les citoyens, eux aussi, ont la possibilité de faire pousser ce qu'ils mettent dans leurs assiettes, beaucoup de communes mettant à disposition des terrains cultivables ou des lots plantés de petits chalets d'été. La demande en la matière reste cependant supérieure à l'offre.*

*Lorsqu'il s'agit de développer la culture sous serre, les Finlandais font preuve d'inventivité. Dans l'avenir, l'efficacité ne manquera pas de jouer un rôle croissant, tandis que la culture urbaine des fruits et légumes rapprochera la production des consommateurs citoyens. La serre du futur pourrait même devenir une source d'énergie à l'échelle locale, tandis que l'excédent de chaleur produit par les habitations environnantes sera utilisé pour alimenter les serres.*

*Dans la Finlande de jadis, le poisson et le gibier capturés sur place étaient les moyens de survie de la population pendant l'hiver, ainsi que les conserves de végétaux récoltés au cours de l'été. S'ils le souhaitent, les Finlandais seraient encore tout à fait en mesure de traverser l'année sans recours aux produits alimentaires importés, que ce soit du point de vue nutritionnel ou gustatif.*





# Les quatre saisons du goût

Grâce à l'alternance de saisons marquées, la cuisine finlandaise recèle un trésor d'arômes. La fraîcheur estivale des campagnes et des forêts alterne avec les parfums doux de l'hiver. Durant certaines périodes, le contenu des gibecières et des musettes de pêcheurs permet de remplacer la viande et le poisson achetés dans les magasins.

En hiver, le paysage gastronomique finlandais est caractérisé par des saveurs ombreuses : goût prononcé des oignons conservés dans les caves, arôme mûr et terreux des pommes de terre, des carottes et des choux-navets. Les ragoûts et les viandes braisées mitonnent doucement. La choucroute et les petits légumes conservés dans la saumure font en bouche l'effet d'une brise rafraîchissante. Le repas de Noël autour du traditionnel jambon est le summum culinaire de l'hiver.

Le printemps, qui voit les jours s'allonger, éclaire l'humeur et égaye les menus. L'on continue à puiser dans les provisions hivernales, en les agrémentant des premières fraîcheurs de saison. Les soupes sont encore là pour réchauffer le corps s'il en est besoin, quelques spécimens de gibier peuvent encore se déguster avec des légumes nouveaux venus d'ailleurs, et les dernières baies sauvages du congélateur finissent en pâtisseries. Mais peu à peu, la rhubarbe, les morilles, les asperges, les orties et les pissenlits font leur apparition dans les assiettes.

Durant l'été, la Finlande croule sous les nouvelles récoltes de pommes de terre, de fraises et de petits pois. Les premières sont servies accompagnées de hareng, d'aneth,



de beurre et de petits oignons doux encore munis de leurs tiges. Les fraises finlandaises, les plus goûteuses au monde, invitent à la préparation de pâtisseries. Les légumes récoltés dans les potagers sont souvent consommés tels quels – frais et sans préparation particulière. Les viandes sont cuites au grill, en plein air, et le poisson grillé ou fumé. La cuisine d'été est à la fois des plus simples et des plus savoureuses.

L'automne est la saison de l'abondance. Les baies des bois et des jardins, les champignons et les légumes-racines, gorgés de lumière, offrent toute la plénitude de leur arôme. Le gibier vient s'ajouter aux étals de viandes, tandis que la saison de pêche se poursuit. Les mains les plus habiles savent préserver ces saveurs en vue de l'hiver : confitures, jus de fruits, conserves savoureuses, produits séchés et congelés emplissent les cuisines.

Le respect des saisons dans le régime alimentaire s'était peu à peu perdu : il revient désormais en force, grâce à quelques chefs passionnés, au journalisme gastronomique, à la qualité des ingrédients et des arômes, et à la volonté des consommateurs d'évoluer vers une cuisine plus verte.

*Le début de l'automne est le temps des repas d'écrevisses – occasions festives qui mettent à l'honneur le seul crustacé existant en Finlande. Les écrevisses, présentées en appétissants empilements sur les tables, se mangent avec du pain blanc grillé, du beurre et de l'aneth, accompagnées de bière ou de vin blanc. La dégustation d'eau-de-vie scande quelques chansons à boire. Les repas d'écrevisses sont un élément essentiel de la culture des Finlandais suédophones, bien que cette pratique se soit diffusée au-delà d'une communauté linguistique.*

*Depuis 250 ans, Helsinki accueille tous les automnes la foire au hareng de la Baltique. Les pêcheurs y vendent des harengs salés et marinés. D'autres produits y connaissent aussi un vrai succès populaire – pain sucré de l'Archipel et articles de fabrication artisanale. Des marchés au hareng et foires au poisson existent aussi dans diverses autres régions de Finlande.*

# L'apport finlandais en matière diététique

La Finlande – pays pionnier dans la recherche d'une alimentation plus saine : ce slogan, il y a quelques années encore, était de l'ordre de la prédiction. Les perspectives sont d'ores et déjà très prometteuses : des produits bruts de bonne qualité, une gamme de production aussi constante que variée et une longue tradition de collaboration entre les chercheurs, les pouvoirs publics et les professionnels de l'industrie agro-alimentaire. Manger sainement en Finlande : l'enjeu est avant tout lié à la nature des aliments de base et aux choix que font les consommateurs ordinaires, mais il dépend aussi d'un certain nombre de recherches et d'innovations visant les critères internationaux les plus élevés.

Une alimentation qui fait essentiellement appel aux produits de base finlandais est nécessairement bonne pour la santé. Elle fait une large place au seigle et à l'avoine, qui fournissent au corps l'énergie dont il a besoin et contiennent des fibres favorables au transit intestinal. L'huile de colza et les poissons gras sont une source d'acides gras très importants pour le fonctionnement cardiaque, le système veineux et la peau. Les petits fruits et les légumes-racines cultivés l'été sous les latitudes nordiques aident à renforcer les défenses contre les maladies, grâce aux puissants antioxydants et aux autres nutriments essentiels qu'ils contiennent.

Outre ces ingrédients, les produits laitiers, la viande et le pain complet sont également d'excellents aliments de base. Quant à la teneur en graisses, en sel et en sucre des produits de l'industrie agro-alimentaire, elle a fait l'objet, depuis plusieurs années déjà, d'une réduction systématique.

Afin d'aider les consommateurs dans leurs choix, un système de symboles en forme de cœur a été mis au point, indiquant, pour chaque groupe de produits, les meilleurs sur le plan nutritionnel. Ce système encourage les industriels dans leurs efforts de développement.

La situation septentrionale de la Finlande explique une coutume nutritionnelle particulière : l'adjonction de vitamine D dans le lait allégé, écrémé, ainsi que dans le 'piimä' (lait fermenté finlandais), pour parer aux carences vitaminiques qu'induit le manque de lumière durant l'hiver.

De nouveaux phénomènes s'observent depuis le début du nouveau millénaire : le succès du « superfood », des produits alimentaires locaux et biologiques et de l'alimentation durable. Le terme de « superfood » désigne en jargon non officiel des produits alimentaires naturels dont la valeur nutritionnelle est exceptionnellement élevée. Parmi les produits finlandais, les baies appartiennent réellement à cette catégorie – notamment les myrtilles, qui suscitent de l'intérêt à l'échelle internationale. L'intérêt pour la santé des produits alimentaires locaux se double d'une fraîcheur inégalée et de manipulations réduites au minimum. Quant aux produits biologiques, ils sont obtenus par le biais de restrictions sévères concernant l'utilisation des engrais artificiels, des pesticides et des additifs – d'où leur réputation de produits sains. Ces trois types d'aliments font désormais partie de ce que l'on considère comme une bonne diététique, en Finlande comme à l'étranger.

Pour beaucoup de personnes contraintes à suivre un régime spécial, la Finlande est un pays de cocagne. Celles qui ne tolèrent pas le lactose trouveront dans les magasins ordinaires une profusion de produits laitiers allégés en lactose ou n'en contenant pas du tout. Les personnes atteintes de maladie cœliaque trouveront sans mal des spécialités boulangères sans gluten. La référence à divers régimes spéciaux figure fréquemment sur les menus des restaurants, sous forme de symboles, et si tel n'est pas le cas, les serveurs conseillent volontiers les clients.

Le savoir-faire en matière de produits de régime est un atout important pour nos exportations. Au cours des dernières années, les produits finlandais sans lactose ont pris pied en Suède et entrepris la conquête des États-Unis, tandis que les Italiens allergiques au gluten peuvent goûter aux joies de la pizza made in Finland.

Les aliments fonctionnels représentent le summum de la production alimentaire diététique. Il s'agit de produits élaborés au fil de recherches scientifiques, et qui joignent des effets positifs particuliers à leurs propriétés nutri-



tionnelles classiques. Ils peuvent résulter d'une complémentation en ingrédients particuliers aux propriétés bienvenues, ou au contraire de l'élimination de certains composants nocifs.

Le premier aliment fonctionnel finlandais à avoir conquis le monde était le xylitol, un édulcorant sans nocivité pour les dents. Ont suivi des produits visant le bien-être gastrique, le niveau de cholestérol et la tension artérielle. Ces produits étaient obtenus par adjonction d'ingrédients particuliers, bénéfiques pour la santé. Les produits fonctionnels finlandais se vendent par le monde dans des dizaines de pays, qu'ils soient importés ou fabriqués sur place, sous licence locale.

La longue histoire de la production diététique finlandaise remonte à l'époque de l'après-guerre, une période où persistait encore la peur des pénuries alimentaires. Elle fut suivie de grandes transformations au sein de la société – exode vers les villes des habitants des campagnes en quête de travail, hausse du niveau de vie – transformations qui entraînèrent à leur tour un changement des habitudes alimentaires. L'obésité, les maladies cardio-vasculaires, et plus récemment, le diabète ont atteint des niveaux préoccupants. Il est donc capital de considérer le bien-être des individus sous l'angle de la diététique. A l'heure actuelle, les Finlandais ont pris conscience de l'intérêt du travail de conseil et de suivi des populations en matière nutritionnelle, à commencer par les premiers jours de la vie, lors de visites spécifiques dans les maternités.

S'agissant du « manger sain », le savoir-faire finlandais se décline sur une large gamme de produits, tandis que la demande prend des dimensions internationales, en raison des problèmes induits par l'augmentation du niveau de vie dans de nombreux pays.

*Dans les années 1970, les propriétés de prévention de la carie dentaire du xylitol ont été découvertes en Finlande. Les premiers chewing-gums et tablettes à mâcher anticaries sont apparus sur le marché finlandais en 1975, soit la même année qu'aux États-Unis. De nos jours, les friandises au xylitol sont commercialisées sur les cinq continents.*

*La production d'aliments diététiques s'inscrit dans le cadre de recherches nutritionnelles et techniques menées au plan international. Le dernier développement de ces recherches consiste en l'élaboration d'appareils combinant biotechnologie, nanotechnologie et informatique. Par ailleurs, les avancées les plus récentes dans l'étude de l'obésité font appel à la fois à la recherche en matière de nutrition, de prévention du diabète, de protection du système cardio-vasculaire, et à des connaissances à caractère technologique. Enfin, les chercheurs actifs dans le domaine de la nutrition s'intéressent aujourd'hui à la manière dont s'articulent génétique et alimentation – ce que l'on nomme « nutriginétique ».*



# La culture alimentaire en milieu scolaire

En Finlande, tous les enfants et les jeunes inscrits dans les crèches, les écoles primaires, les établissements secondaires et les écoles professionnelles bénéficient en milieu de journée d'un repas chaud et diététique. En outre, les élèves du secondaire reçoivent des cours d'éducation ménagère qui leur permettent de se familiariser avec l'art culinaire et les règles nutritionnelles de base.

Le repas chaud gratuit servi dans les établissements fait partie du programme scolaire officiel. Cette pause déjeuner a tout d'abord pour fonction de permettre aux enfants de se restaurer, et par conséquent de mieux affronter le reste de la journée, mais elle fait aussi office de leçon de santé, de nutrition et de consommation réfléchie. En Finlande, nul doute que les excellents résultats obtenus dans le cadre du programme PISA (Programme for International Student Assessment), lancé par l'OCDE, ne soient dus en partie à cette pratique.

La majeure partie des repas servis dans les écoles sont préparés dans des cuisines centrales qui les distribuent ensuite à d'autres, de plus petite taille. Ces cuisines centrales travaillent souvent en parallèle pour des crèches et d'autres services communaux.

Les cours d'économie ménagère sont une autre manière de faire entrer la culture alimentaire à l'école. Les enfants y apprennent la cuisine et d'autres gestes du quotidien. Ces cours, obligatoires, sont considérés comme relevant d'une matière secondaire, ce qui n'empêche pas de nombreux élèves de la conserver à plus long terme sous forme d'option facultative.

*La plupart des adultes, eux aussi, prennent un repas chaud à l'heure du déjeuner. Dans les milieux de travail, différentes options sont possibles. Des cantines existent sur de nombreux lieux de travail, tandis que les restaurants offrent fréquemment une formule rapide pour le déjeuner. Les tickets-repas distribués par les employeurs sont monnaie courante.*

*Les expériences menées dans le cadre de l'École du Goût ont été accueillies avec enthousiasme en Finlande. L'idée maîtresse de ce concept est à la fois de permettre aux élèves d'acquérir un vécu positif en matière alimentaire et d'apprendre à exprimer leurs sentiments dans ce contexte dès le plus jeune âge.*



Les repas scolaires gratuits, un dispositif qui remonte au début du 20ème siècle, sont devenus obligatoires dans les années 1940. Dans le cadre de la reconstruction nationale, le souci des autorités était de garantir un repas par jour aux écoliers du primaire, et d'assurer ainsi leur assiduité à l'école. Par ailleurs, le fait de transférer l'apprentissage des tâches ménagères du milieu familial sur l'école reflète un changement d'ordre sociétal. Ces savoir-faire étaient autrefois transmis de mère en fille. Or, dans le sillage de l'industrialisation, de nombreux Finlandais déracinés s'avéraient avoir perdu jusqu'à leur propre culture culinaire.

Dans la Finlande d'aujourd'hui, le double système des repas scolaires et de l'enseignement ménager relève d'une évidence à laquelle la modernité n'ôte rien de sa pertinence. Bien au contraire, l'importance de ces repas et des cours de nutrition est perçue comme essentielle au regard de la santé publique et de la culture alimentaire, ainsi que le montre simplement le nombre des mesures officielles qui tendent à les développer davantage.



# Les produits bio et locaux dans le panier de la ménagère

On ne saurait limiter à un phénomène de mode le thème du développement durable ni la vogue des produits alimentaires locaux et biologiques : l'un et l'autre reflètent une véritable révolution de la culture alimentaire. Désormais, les circuits de distribution alternatifs de petite taille se multiplient aux côtés des grandes unités de production. Les gammes de produits qu'ils proposent sont de plus en plus présentes dans les restaurants et les magasins, et de nouvelles chaînes de vente font également leur apparition.

L'agriculture biologique est très représentée en Finlande, et, si le marché qu'elle alimente est pour l'instant de taille modeste, il ne cesse de croître, malgré la récession. Certains observateurs sont d'avis que l'agriculture finlandaise devrait se reconvertir entièrement dans ces techniques, et les conditions de réalisation d'un tel projet sont effectivement en place. L'avantage d'une authentification officielle, estiment-ils, est qu'elle permet de vérifier aisément le caractère non frelaté des aliments. D'autres commentateurs pensent que l'agriculture finlandaise est déjà suffisamment naturelle pour rendre superflus les efforts supplémentaires que nécessite l'obtention d'une certification.

La redécouverte de la notion de produits locaux a pris pied très rapidement. Si les sociétés finlandaises les plus importantes qualifient de locale toute production interne au pays, pour les petits producteurs, les marchés locaux ne sont éloignés de leurs exploitations que de quelques kilomètres, ou confinés à leur propre bassin d'activité. Du point de vue du consommateur également, les pro-

*Les Finlandais occupent le troisième rang mondial en tant qu'acheteurs de produits du commerce équitable. Les produits alimentaires relevant de cette catégorie sont vendus dans plus de 60 pays, et la Finlande arrive pratiquement en tête pour leur consommation. Le commerce équitable continue à intéresser les populations des pays nordiques, malgré la crise : ce marché poursuit son expansion en Suède et en Norvège comme en Finlande.*

duits alimentaires locaux sont une notion aux facettes multiples.

L'idée d'alimentation durable ajoute au phénomène de la consommation de produits biologiques et locaux une dimension éthique et écologique. Utilisation économique des produits de base, refus du gaspillage alimentaire, respect des saisons, recours accru aux légumes et diminution de la consommation de viande : de tels principes qui passaient, il y a quelques années encore, pour le reliquat d'un mode de pensée obsolète, marqué par l'après-guerre, représentent aujourd'hui la consommation éclairée.

Nombreux sont les exemples de progrès accomplis par la notion d'alimentation durable. Les paquets de flocons d'avoine sont porteurs de symboles évoquant les effets du changement climatique et de la consommation excessive d'eau, les produits sans exhausteurs de goût ont fait leur entrée sur le marché et le monde de l'industrie agro-alimentaire compte dans ses rangs la première entreprise qui se flatte d'un bilan carbone neutre.





## Une palette de saveurs unique en son genre

Les Finlandais ont tendance à penser que leur culture alimentaire évolue plus vite que dans d'autres pays. Cette opinion correspond certainement à la réalité si l'on considère les changements intervenus depuis la fin de la Seconde guerre mondiale. Les nouveautés gastronomiques relèvent le goût du quotidien et donnent aux fêtes un fumet de raffinement supplémentaire. La palette des saveurs proposées aux Finlandais est en constante évolution.

La gastronomie à la finlandaise a ses origines dans deux directions opposées : la Carélie et le Lac Ladoga côté Est, les côtes du Golfe de Botnie côté Ouest. L'une des coutumes de l'Est consistait à pétrir une fois par semaine, de manière à toujours disposer d'un pain encore moelleux. Parmi les influences orientales restées vivaces, citons le

pâté de Carélie, le pain de seigle, le lait caillé, la crème aigre, les champignons, les pâtés en croûte et la fondue au four.

Dans l'Ouest du pays, le pain ne se préparait qu'à quelques occasions dans l'année et se conservait séché, d'où sa forme aplatie. Le foyer ouvert était le mode de cuisson courant. Les mœurs alimentaires de l'Ouest comprenaient le pain sucré, les boulettes de viandes et les rôtis, mais aussi le salage du poisson et des techniques de brassage et de préparation du fromage venues d'Europe centrale. La cuisine de l'Ouest finlandais mise davantage sur le sucre que celle de l'Est.

On estime que l'arrivée du christianisme est l'un des événements qui modifièrent radicalement les habitudes alimentaires. Ainsi la nouvelle doctrine apportait-elle dans son sillage la coutume du jeûne et la notion d'aliments permis ou interdits. Les aliments crus, la viande de cheval et l'alcool furent entre autres bannis.

Les deux guerres mondiales, ainsi que les années qui suivirent, marquèrent également un tournant radical dans les mœurs alimentaires des Finlandais. Les différences régionales s'estompèrent suite à l'évacuation de la Carélie et en raison de la création d'écoles et d'organismes à vocation éducative. La reconstruction de la société et l'augmentation du niveau de vie permirent aux populations de se fa-

| Vents d'Ouest            | Vents d'Est                     |
|--------------------------|---------------------------------|
| Soupes et ragoûts        | Potées cuites au four, etc.     |
| Rôtis                    | Stroganoffs et fondues          |
| Pain plat                | Pain souple                     |
| Pain sucré               | Pâtés, tourtes, pâté de Carélie |
| Fromage à la présure     | Fromage faisselle               |
| Lait fermenté filandreux | Lait fermenté sec (coupé)       |
| Poisson salé et mariné   | Blinis                          |
| Boulettes de viande      | Champignons                     |
| Viande et poisson fumés  | Choucroute                      |

miliariser avec de nouveaux produits – viandes et vins de fruits aux saveurs exotiques, par exemple.

L'Est et l'Ouest ont apporté dans leur escarcelle tant de sortes de pains différents que cette variété mérite d'être mentionnée. Le pain de seigle noir, confectionné à partir d'une pâte aigre, est un élément incontournable de l'alimentation finlandaise. Bien entendu, les boulangeries les plus importantes préparent les mêmes types de pains dans différentes parties du pays, et certaines spécialités locales se sont implantées dans des régions autres que celles dont elles proviennent. Le choix du pain que consomment les Finlandais n'en demeure pas moins parlant quant à leurs origines géographiques. Ainsi le pain azyme du Nord et le pain noir sucré des zones côtières restent-ils des repères fiables.

En dehors du pain, d'autres spécialités régionales sont elles aussi porteuses d'une couleur locale. Certaines sont fabriquées selon des recettes traditionnelles, comme les crêpes d'Åland, qui contiennent de la semoule, la bière millénaire de Häme ou le ragoût de boudin noir du Nord de l'Ostrobotnie, appelé 'rössypottu'. Les nouvelles boissons conçues par les producteurs de baies et les spécialités lancées par les petites fromageries, les brasseries, les établissements de boucherie et autres producteurs locaux d'envergure modeste sont la forme moderne du développement agro-alimentaire local.

Les influences culinaires venues de l'Est puisent de la Russie jusqu'au Japon, celles de l'Ouest cherchent l'inspiration entre la Suède et les États-Unis, qu'il s'agisse de production industrielle à grande échelle ou de petite fabrication locale, de l'offre des restaurants ou de la cuisine familiale. Ces changements sont accueillis de manières diverses :

de nombreux Finlandais estiment que la cuisine originale finlandaise n'existe plus, certains s'inquiètent à l'idée que le caractère gustatif national puisse dépérir sous la pression de la mondialisation, tandis que d'autres voient dans les nouvelles tendances autant d'occasions d'enrichissement pour la culture gastronomique du pays.

*La pomme de terre, venue d'Amérique du Sud, a remplacé le rutabaga. Devenue un incontournable de l'alimentation finlandaise, elle est aujourd'hui concurrencée par le riz et les pâtes.*

*Il est courant que les étrangers assimilent la cuisine finlandaise à des spécialités lapones. Viande de renne, baies arctiques et « gâteau de fromage » sont des mets de choix sous ces latitudes. Le visiteur pourra aussi apprécier le gibier, le poisson, les champignons et les baies diverses. En hiver, la rencontre avec la Laponie s'enrichit de promenades aventureuses dans la neige, du contact avec la civilisation lapone, et, si l'on est chanceux, de la lueur des aurores boréales. Culturellement parlant, la Laponie possède une identité propre.*

*Le café a beau être le produit d'importation par excellence, la Finlande en consomme plus par habitant qu'aucune autre nation au monde. Nous en buvons le matin, dans l'après-midi, à la fin des repas, après le sauna, lors de festivités comme les anniversaires... Il s'accompagne volontiers de petits pains et de pâtisseries, souvent faits maison.*

# La Finlande – un pays nordique

Considérée de loin, la culture gastronomique des pays nordiques semble assez uniforme. S'il est vrai que les points communs sont nombreux, des différences n'en existent pas moins.

Les cuisines nordiques ou « scandinaves » (comme on le dit souvent par erreur) sont souvent considérées comme globalement très similaires du point de vue gustatif. On les décrit comme fraîches, simples et non frelatées. Les pays concernés vivent tous au rythme de quatre saisons bien distinctes, ils sont marqués par la longueur de leurs lignes côtières et s'enorgueillissent d'une nature intacte. Ils offrent les mêmes espèces de baies et de champignons, de poisson et de gibier et partagent aussi un patrimoine largement commun, s'agissant des méthodes de production et de conservation alimentaires. Le pain plat, par exemple, se retrouve dans l'ensemble de cette région du monde, et les aliments fumés y sont très courants. On y prépare aussi de la même façon des recettes comme celles de la soupe aux pois, du boudin ou des boulettes de viande.

Mais les différences existent bel et bien. Selon certains gastronomes, la cuisine finlandaise serait moins sophis-

tiquée que celle des pays voisins. Nul doute, en effet, qu'elle soit moins épicée, plus proche du goût des ingrédients de base, et peut-être aussi plus acide. Des variantes nettes se font jour quant à la consistance des aliments – du croustillant au mou –, différences sur lesquelles les menus des restaurants modernes jouent volontiers. L'usage du sel est également plus parcimonieux que dans les autres pays, même s'il s'agit là d'un phénomène récent, induit par des considérations de santé. En général, les pâtisseries et les desserts sont aussi moins sucrés et servis en portions plus modestes que chez nos voisins.

Mais c'est à son riche héritage venu de l'Est que la gastronomie finlandaise doit son originalité. C'est de l'Est que provient son savoir-faire dans la préparation des champignons, de la crème sure, du caillé, des pâtes levées, et de nombreux pâtés et pâtisseries sucrées.

La Finlande possède bien son propre fonds de coutumes et de produits alimentaires. Bien que le fumage soit une pratique traditionnelle dans l'ensemble des pays nordiques, il est encore plus répandu chez nous. La viande, le poisson et le fromage fumés se vendent dans n'importe quel magasin d'alimentation. Le 'leipäjuusto', fromage frais grillé à la poêle, le 'mämmi', dessert de l'Est finlandais, et le 'kalakukko', pâté de pain enrobant des filets de poisson, sont de savoureux exemples de cette originalité.

Dans leur équipée gastronomique, les Finlandais marchent donc main dans la main avec les autres membres de la famille nordique, mais ils savent aussi faire cavalier seul à leur heure, sans bousculer pour autant l'harmonie des saveurs.



*Depuis 2007, la Finlande et ses voisins œuvrent à promouvoir les atouts de la cuisine du Nord à travers un programme baptisé 'Ny Nordisk Mat' (Nouvelle Cuisine Nordique), sponsorisé par le Conseil nordique des ministres, et dont l'idée maîtresse est que la cuisine nordique constitue bien une entité propre parmi les cultures gastronomiques existant au monde.*

*La montée en puissance de la cuisine nordique a commencé sous la houlette des meilleurs chefs que compte le Nord, dans l'espoir que l'impulsion puisse se communiquer à l'industrie agro-alimentaire et aux milieux d'experts spécialisés en nutrition. Le programme met l'accent sur le patrimoine commun, les traditions nordiques et les manières dont elles peuvent être revisitées, sans oublier les particularités propres à chaque pays. Voir le site : [nynordiskmad.org](http://nynordiskmad.org)*





# La nouvelle gastronomie finlandaise

Nos chefs de niveau international font connaître la cuisine finlandaise, dirigeant vers nos tables les yeux des gourmets du monde entier. Ces professionnels soucieux d'innovation savent combiner les ingrédients spécifiques du Nord, les méthodes de conservation et techniques de préparation anciennes aux leçons apprises à l'étranger. Le résultat est suffisamment probant pour que les gastronomes les plus difficiles ne l'oublient pas de sitôt.

C'est au tournant du nouveau millénaire que les chefs finlandais ont commencé à gravir les échelons de la reconnaissance internationale. Les professionnels du secteur ont ouvert des restaurants à succès, inaugurant des lieux de haute gastronomie, même au sein des chaînes de restauration. Si les touristes savaient déjà que la capitale finlandaise, Helsinki, est une ville où les épicuriens trouvent de quoi se mettre sous la dent, il leur reste peut-être encore à découvrir que l'art culinaire a conquis l'ensemble du pays.

Dans les restaurants haut de gamme, la nouvelle version des traditions gustatives finlandaises vaut un détour. Les saveurs familières aux Finlandais y prennent une coloration nouvelle et de nouvelles textures, plus variées, qui n'occulent pas l'identité des ingrédients. La veine finlandaise ou nordique y joue tour à tour le premier rôle ou vient soutenir la mise en scène, selon le type de restaurant ou le plat concerné. L'originalité des créations s'appuie essentiellement sur les différents ingrédients, que les restaurateurs se procurent en collaborant étroitement avec de petits producteurs. Vous vous verrez ainsi proposer un sauté de renne, plat principal traditionnel, servi sous forme



d'entrée légère, et assistez à la métamorphose d'une banale bouillie d'avoine battue en dessert de grand luxe.

Les restaurants finlandais ne limitent pas leur talent à la haute cuisine. D'excellents menus « ordinaires » issus des traditions locales dans toute leur simplicité d'origine y attendent aussi le client, notamment dans le cadre du tourisme à la ferme, et d'autres établissements répartis dans tout le pays.

La cuisine nordique s'est hissée au rang de tendance gastronomique internationale. Au moment où les professionnels et les gastronomes les plus enthousiastes courent le monde à la recherche de cultures gustatives convaincantes, bien des regards se tournent vers des régions jusqu'à peu inexpérimentées – en l'occurrence les pays nordiques.





## Le design de table finlandais

Le design appliqué aux repas prend de multiples formes : conception des cuisines, textiles, vaisselle, couvert, esthétique des produits, de leurs emballages et des magasins où ils sont vendus. En Finlande, les objets utilisés dans la cuisine jouent un rôle majeur dans le monde du design.

Les classiques côtoient ici les modernes. La « vaisselle à thème » de Kaj Franck fait toujours partie des tout premiers articles de table utilisés par bon nombre de jeunes Finlandais. Le motif Unikko de Maija Isola reste imprimé sur les maniques et tabliers. Les objets signés Iittala, Marimekko, Aarikka et Pentik se retrouvent dans presque toutes les cuisines.

Les nouveaux acteurs du design finlandais lui conservent sa réputation de fraîcheur et de modernité. Harri Koskinen, Ilkka Suppanen, Tonfisk et Pentagon Design, entre autres, sont des noms très présents sur les scènes internationales spécialisées en la matière, notamment pour des créations en lien avec l'art du bien manger.

La gastronomie et le design finlandais se voient souvent qualifiés des mêmes adjectifs : épuré, simple, pratique. Qui dit pureté et simplicité, s'agissant du contenu des assiettes, pense respect des saveurs de base, méthodes de préparation simple et présentation sans sophistication. Les mêmes thèmes sont repris lorsqu'il s'agit de choisir les matériaux utilisés par le design, le langage des formes,



ainsi, par exemple, que la disposition sobre et globalement pensée des restaurants.

Les caractéristiques du design finlandais font souvent appel à l'esprit de dépouillement, voire à une certaine austerité, au respect des matériaux et au principe de lisibilité, s'agissant de l'usage des objets concernés. Les Finlandais eux-mêmes apprécient grandement les aspects pratiques de cet art. Dans l'univers de la cuisine, ces aspects comprennent par exemple l'alimentation en énergie, les considérations d'hygiène et de santé, la commodité d'utilisation des objets. Un travail si considérable a été réalisé sur ces sujets au fil des années que beaucoup de Finlandais d'aujourd'hui seraient disposés à voir leur culture culinaire évoluer vers un esprit moins fonctionnel.

Les acteurs principaux du nouveau design finlandais et de son pendant gastronomique ont en commun la volonté d'innovation et un rayon d'action international, et les tendances sur lesquelles s'appuie leur création sont les mêmes : respect de l'environnement, approche éthique et goût pour le travail artisanal.

*Une invention finlandaise : le placard-égouttoir reste un incontournable des cuisines modernes, malgré l'existence du lave-vaisselle.*

*Beaucoup de ménages finlandais utilisent au quotidien des articles de table plus ou moins standardisés. Ce choix peut être attribué à un souci de simplicité esthétique, à moins que ce fait de société ne s'explique par la coutume d'offrir à ses proches des objets pratiques. Les premiers articles de table des jeunes Finlandais sont souvent des cadeaux s'inscrivant dans une série qui se complète au fil des années.*

# Kippis – A votre santé !

En matière de boissons, les habitudes des Finlandais ont ceci de particulier que l'on ne dédaigne pas l'eau du robinet, et que le lait accompagne volontiers les repas. L'abondance des récoltes de petits fruits fournit aussi des boissons originales, alcoolisées ou non. L'art du brassage est pratiqué de longue date chez nous, comme en atteste la tradition vivace du « sahti ».

La Finlande est un pays où l'eau douce non polluée abonde en surface, et où les nappes phréatiques, protégées par des couches de sable, sont également aisément accessibles. Plus de la moitié de l'eau utilisée dans le cadre domestique provient du sous-sol, le reste étant une eau puisée dans les lacs, préalablement purifiée, sans que le goût en soit gâché par un excès de calcaire ou de chlore. Quelle qu'en soit la provenance, l'eau de table servie en Finlande est pure et fraîche. Elle se commande dans les restaurants sous la simple dénomination « Helsinki Water » !

Le lait se consomme volontiers en accompagnement des repas – même chez les adultes. Cet usage est relativement récent, puisqu'il n'est entré dans les mœurs qu'il y a un siècle environ.

La bière fabriquée de nos jours en Finlande présente une coloration claire et lumineuse. Une fois de plus, de petites entreprises sont venues doubler sur ce terrain la production des plus grands brasseurs, ouvrant ainsi la diversité du choix. Le « Sahti » est une bière traditionnelle, admise par l'Union européenne au registre des spécialités tradi-

tionnelles garanties (ETG). Il s'agit de l'un des types de bière les plus anciens au monde.

Le vin, quant à lui, est entré plus récemment dans notre culture. Si la vigne ne pousse pas en Finlande, la gamme des vins universellement reconnus fait le bonheur des amateurs. La culture du vin a également inspiré les producteurs de fruits rouges finlandais pour la création de boissons alcoolisées originales. Les produits de distillation et les boissons festives au doux bouquet fruité sont la réponse finlandaise à l'offre viticole internationale.

**Buvons à la santé de la gastronomie finlandaise !**

*L'épopée nationale, le Kalevala, contient deux fois plus de vers au sujet du brassage de la bière qu'il n'en consacre à la création du monde... N'en doutons pas : la bière fait bien partie de la culture finlandaise traditionnelle.*



Pour plus d'informations :

[www.purefinlande.fr](http://www.purefinlande.fr)

[www.tasteoffinland.fi/In\\_English/Frontpage](http://www.tasteoffinland.fi/In_English/Frontpage)

[www.foodfromfinland.com](http://www.foodfromfinland.com)

[www.freshfromfinland.com](http://www.freshfromfinland.com)

