

# Faszination Finnland

Dass ein Urlaub in Finnland Natur pur und unendliche Ruhe bedeutet, ist schon lange kein Geheimnis mehr. Individualisten, Natur- und Aktivurlauber finden in Finnland ein einzigartiges Erlebnis. Sie verbringen ihre Ferien in wunderschöner unberührter Natur mit unzähligen Seen, schönen Städten und viel Ruhe und Einsamkeit. Zusätzlich zu den vielen Vorzügen eines Urlaubs in Finnland, gibt es derzeit einen Trend, den Sie sich auf keinen Fall entgehen lassen sollten. Meine Vitalität stellt Ihnen einen absoluten Geheimtipp vor - Wild-Food-Cooking in Finnland.

26.07.2016 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Dein Finnland - das digitale Reisemagazin

Wer sich über Finnland informieren möchte, dem empfehlen wir das digitale Finnland Magazin Dein-Finnland.de, initiiert vom offiziellen Touristenbüro „Visit Finland“.

Hier erhalten Sie Informationen und Tipps anschaulich mit vielen wunderschönen Bildimpressionen dargestellt, die absolut Lust auf die Umsetzung machen. Zahlreiche Reiseberichte lassen uns das Land aus dem Blickwinkel der Reisenden und Bewohner miterleben und auch nachfühlen. Spannende Trends und Insider-Tipps von erfahrenen Autoren machen das Magazin zu einem besonderen Leseerlebnis.

Wild-Food-Cooking - das wilde und natu**r**licheKocherlebnis inmitten der Natur Finnlands

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1285>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Ein ganz besonderes Abenteuer ist das Wild-Food-Cooking

- das wilde Kochen in der Kota, welches Sie in Sipoonkorpi in der Nähe von Helsinki erleben können.

Alles, was die Natur zu bietet hat, wird mit der Unterstützung erfahrener Köche zu einem kulinarischen Highlight verarbeitet.

Zunächst wird ein Stück gewandert. Ziel ist eine Kota, die sich inmitten unberührte Natur im Wald befindet.

Eine Kota ist eine Art Indianerzelt, ein Tipi, dass es in Finnland seit Jahrhunderten gibt und von den Samen, dem Naturvolk im Norden Skandinaviens, stammt. Das Wort Kota bezeichnet sowohl mobile Zelte, als auch feste Hütten aus Holz oder Torf. In der Kota werden alle Speisen über dem Feuer zubereitet.

Ob gegrillt, gebraten, gegart oder gekocht - Sie werden überrascht sein, welche Leckerbissen auf so einfache Art und Weise zubereitet werden können.

Da Finnland über eine beeindruckende Anzahl an Seen (190.000 Stück!) verfügt, steht natürlich frischer Fisch auf dem Speiseplan. Aber auch regionale Wildfleisch-Spezialitäten wie z.B. sautiertes Rentier werden über dem Feuer gezaubert.

Früchte wie Heidelbeeren, Kräuter, Moos, Pilze lassen sich in der unmittelbaren Umgebung sammeln und verfeinern jedes Gericht.

Sogar der frisch aufgebrühte Tee stammt aus der Natur. Baumpilztee gilt dank seiner antioxidantischen Wirkung als besonders gesund und wohltuend.

Finnische Sauna im Urlaub genießen

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1285>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Seite (2/3)

Sollten Sie in Finnland zu Gast sein, so ist der Genuss der Sauna ein Muss.

Die Sauna-Kultur ist in Finnland ein fest verwurzelter Lebensbestandteil. Die Finnen lieben und pflegen diese Kultur. Dass es zwei Millionen Saunen für 5,4 Millionen Finnen gibt, zeigt, sie gehört zum Alltag.¶;

Früher war die Sauna oft der einzige warme und hygienische Raum. Er diente für das Gebären von Kindern und Aufbahren von Toten vor der Beerdigung.

Heute sind sie überall zu finden: in Privatwohnungen, im Parlament, als mobile Holzboxen vor Clubs, auf Flößen im Meer, in der Gondel oder eben neben Sommerhäusern am See.

Die Finnen sind gerne unter Menschen und lieben soziale Kontakte. Ein gemeinsamer Saunabesuch in der Familie oder mit Freunden wird daher sehr geschätzt.

Und nicht zuletzt ist ein Saunabesuch auch äußerst gesund. Er entspannt, stärkt das Abwehrsystem, kräftigt die Nerven und Muskeln und reinigt Haut und Seele.