

## 20 FINNISCHE SAUNA

Eins geht überhaupt nicht in Finnland: ein Sommer ohne Saunabad. So nennt man das richtige Saunen. Auf dem Land zählt nur die echte Sauna mit Holzofen. Das Birkenholz muss vor mindestens einem Jahr gesägt und gehackt worden sein, damit die Scheite ausreichend Zeit zum Trocknen hatten. Nur dann brennen sie lange genug und sind nicht feucht. Selbstverständlich saunt und badet man nackt. Die Finnen sind aber so feinfühlig, die Saunagänge in Männlein und Weiblein zu trennen. Wird man dennoch zu einem gemischten Saunagang eingeladen, braucht man sich nicht zu genieren oder Böses zu denken. Gemeinsames Saunabaden ist schließlich die uralte Art und Weise sich zu waschen und zu treffen. Zum Schluss der Allerwichtigste: Fordern Sie niemals einen Finnen in der Sauna heraus. Er würde es nicht akzeptieren, dass ein Fremder eine höhere Temperatur erträgt, lieber würde er in der Sauna sterben.



FOTO: KJELL SÖDERLUND

### SAFT aus Schwarzen Johannisbeeren

2,5 Liter schwarze Johannisbeeren  
1 Liter abgekochtes und abgekühltes Wasser  
1,5 TL Zitronensäure  
6 dl Zucker pro ausgelassenem Liter Saft

Beeren putzen und waschen. Danach mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. In eine Schüssel legen und das mit Zitronensäure versetzte Wasser dazu geben. Mit einem Deckel verschließen und 24 Stunden stehen lassen. Die Beeren in ein sauberes Tuch geben und den Fruchtsaft durchtropfen lassen, bis die Früchte trocken sind. Den Saft abmessen, wieder auf die Beeren geben und den Zucker unterrühren. Ordentlich schäumen und in Flaschen füllen. Kalt stellen.



FOTO: JOHANNES ROMPPANEN

## 21 NATIONALSAFT

Wenn es warm wird, sollte man picknicken. Und in den Picknickkorb gehört unbedingt Saft, erfrischend und köstlich. Saft ist nämlich wirklich wichtig für die Finnen und nach wie vor beschließen sie die Beerensaison mit der Zubereitung des hauseigenen Saftes. Rohstoffe dafür sind Moosbeeren, schwarze

und rote Johannisbeeren, Stachelbeeren, Sanddorn, Preiselbeeren, Äpfel, Rhabarber... Aber bei industriell hergestelltem Saft ist der Finne vorsichtig, der Geschmack kommt meist aus Zusatzstoffen und künstlichen Aromen. Versuchen Sie doch mal – wie ein altmodischer Finne – Saft selbst herzustellen.

## 22 FAHRRADPARADIES IM MEER

Machen Sie Urlaub mit der Familie und das schön in Ruhe. Im Reich der Åland-Inseln gibt es keine Autobahn, hier haben Fahrräder Vorfahrt. Die Strecken sind kurz,

die Wege ruhig und die Klippen weich und rund. Das Meer ist immer nah und bereit, mit Kindern und Erwachsenen zu planschen und zu spielen. Es gibt unendlich viele Inseln, zwischen den größten pendeln mehrmals am Tag Fähren, die sogar kostenlos sind. Die heißeste Tipp für jene, die das

Besondere suchen: Radeln und Inselfoppen an der Ostküste entlang, von Kökar im Süden nordwärts zu den Inseln Sottunga, Kumlinge, Lappo und Brändö. Dort gibt es kleine, pittoreske Dörfer mitten im Meer.  
Info: Ålands Touristinformation, Tel. +358-18-24 000 [www.visitaland.com/de](http://www.visitaland.com/de) (deutsch)



FOTO: CATA PORTIN

## 23 EIN ABEND AUF UND IN DER KLIPPE

Ein idyllischer Sommerabend in Helsinki. Die prallgelbe Sonne legt sich hinter dem Horizont zur Ruhe. Das Meer spült auf die Klippen. Das ist Romantik, Harmonie und warmes Lachen. Ein solcher Abend in Helsinki muss einfach in einem echten Sommerrestaurant enden. Das ansprechendste ist Restaurant Klippan in einer hundert Jahre alten stattlichen Schärenvilla. Hier wird Skärgårdskost aus finnischen Rohwaren angeboten. Gegrillte Maräne, gerösteter Saibling und ein Hauch Exotik aus Lappland mit gebratenem Rentierfilet – das sind Klippans Spezialitäten. Das Restaurant liegt nur einen Steinwurf vom Zentrum entfernt und ist überaus bequem mit dem Boot zu erreichen.  
Info: Restaurant Klippan Tel. +358-9-633 408

## 24 UNTER WICHTELN UND TROLLEN

Für Waldenthusiasten ist der Nationalpark Oulanka ein einziger großer Sommertraum. Hier ist seit hundert Jahren keine Axt an einen Baum gesetzt worden, hier fließen die Stromschnellen wild und frei. Die steilen Schluchten und Flusstäler imponieren Wanderern und Paddlern gleichermaßen. Oulanka zählt zu Finnlands Nationallandschaft – hier schlägt

das finnische Herz extra stark und stolz. Durch den Park führt der beliebte Wanderweg Karhunkierros (Bärenschleife), und das wiederum führt zum Auftreten eines sonst im finnischen Wald unbekanntem Phänomens: dem Menschenstau. Aber keine Panik. Mehrere Menschen treffen höchstens an den bekanntesten und leicht zugänglichen Schluchten und Wasserfällen aufeinander. Wer weiter wandert, wandert allein. Info: [www.outdoors.fi](http://www.outdoors.fi) (englisch, nach »Oulanka« suchen)



FOTO: CATA PORTIN

## 25 PLAYA DEL SUOMI

Finnland – das sind tiefe Wälder, reine Seen und wilde Tiere. Aber Finnland ist auch ein Leben auf der Playa! Die Saison ist kurz, aber wenn sie beginnt, dann bevölkern die Finnen die Sandstrände, um den wohlverdienten Sommer zu genießen. In der Hauptstadt ist »Hietsu« (Foto) am beliebtesten. Am allerfeinsten jedoch sind die goldenen Strände in Hanko im Südwesten und Yyteri im Westen Finnlands.  
Info: [www.hanko.fi](http://www.hanko.fi) (deutsch) [www.yyteri.fi](http://www.yyteri.fi) (englisch)

## 26 DER GROSSE PREIS VON FINNLAND

Finnlands coolestes Spielzeug – auch für Erwachsene – passt in die Hosentasche, sieht genauso aus wie vor 40 Jahren und ist spottbillig. Die Rede ist vom Spielzeugauto »Formula Neppis« (Aber ja, der Name Neppis ist Programm...) Ein wirklich einfaches und elegantes Rennauto aus Plastik, das auf unnötige Details wie Batterien verzichtet. Im Sommer sieht man finnische Männer und Frauen im Sandkasten der Kinder und am Strand Rennbahnen mit Schikanen bauen. Dann werden nach strengen und offiziellen Regeln Rennen gefahren. Die Teilnehmer schubsen die Rennautos vorwärts, dreimal per Lauf, mit der Außenseite des Zeigefingers. Stürzt das Auto um, fällt der Teilnehmer zurück. Kracht das Rennauto in eine der gefürchteten Todesgruben (zum Beispiel in ein Loch oder ein Wassergrab) dann muss das Auto zurück zum Start. Das Neppis Rennauto gibt es in Finnland überall zu kaufen oder im Internet: [www.hot-toys.fi](http://www.hot-toys.fi) (deutsch).

