



Den finska matkulturen

— **idéer för mötesarrangörer och cateringleverantörer under Finlands EU-ordförandeskap**

Kunskaper om den nationella matkulturen är en viktig del av allmänbildningen. Vi finländare har all orsak att sätta värde på vår mat och vara stolta över den.

Möten och kongresser av alla slag erbjuder en utmärkt miljö för presentation av den finska maten och matkulturen med dess specialiteter och karaktäristiska drag. Med hjälp av mat hälsar vi de utländska mötesdeltagarna välkomna. Mat och måltider kan också erbjuda effektfulla upplevelser. Maten är ett visitkort som förmedlar matintryck från Finland och bidrar till att skapa en positiv minnesbild av vårt land.

Det finns alltid en historia att förtälja om maten. Vi kan berätta om det som är speciellt för vår mat. Vi berättar det som vi också kan visa upp och rentav förvandla till en upplevelse.

För att underlätta arbetet för dem som ansvarar för mötesarrangemangen och dem som genomför dem har vi här samlat de centrala budskap vi vill förmedla om den finska maten och matkulturen under Finlands EU-ordförandeskap. Dessutom ges idéer till menyplanering, dukning, mötes- och pausservering och exempel på mathistorier.

Innehåll

Centrala budskap om den finska maten och matkulturen under Finlands EU-ordförandeskap.	3
<i>Tiina Lampisjärvi och Mirja Hellstedt, Finfood – Finlands Matinformation rf</i>	
Menyplanering	6
<i>Jaakko Nuutila, Finlands Köksmästare rf</i>	
Dukning, dekorerings och uppläggning av maten	8
<i>Marja Malinen, Matjournalisterna rf</i>	
Mötes- och paustraktering	9
<i>Sirpa Rinne, Livsmedelsindustriförbundet rf</i>	
Presentation av maten med historier	10
<i>Leena Packalén, Jord- och skogsproducenternas Centralförbund MTK rf</i>	



Centrala budskap om den finska maten och matkulturen under Finlands EU-ordförandeskap

Naturnära mat och matkultur

Som huvudtema för presentationen av den finska maten och matkulturen under Finlands EU-ordförandeskap har vi valt närheten till naturen. Detta erbjuder ett flöde av idéer som mötesarrangörerna kan utnyttja för varje måltid. Närheten till naturen kan synas i menyplaneringen, dukningen, bordstalen och i gåvor som består av matvaror. En faktor som är utmärkande för oss finländare och som skiljer oss från andra är att vi ur europeisk synvinkel har mycket natur omkring oss och att vi är nära naturen.

Influenser från öst och väst

Den finska mat- och dryckeskulturen har tagit intryck både österifrån och västerifrån. Svamparna är ett exempel på influenser från öster i vår matkultur. De var i det närmaste okända i Finland ännu i början av 1900-talet. De finska karelarna lärde sig emellertid använda svamp redan tidigt via slaverna.

Metoden att salta fisk spred sig i vårt land västerifrån. I början saltade man endast värdefull fisk såsom lax och sik. Den skandinaviska traditionen har likaså haft en inverkan på allmogens öltillverkning i västra Finland, senare kom också den tyska ölbryggningstekniken till landet. Den industriella ostproduktionen baserar sig på läror som inhämtades från Schweiz för omkring 150 år sedan då schweiziska och andra utländska ostmästare började anlända till Finland.

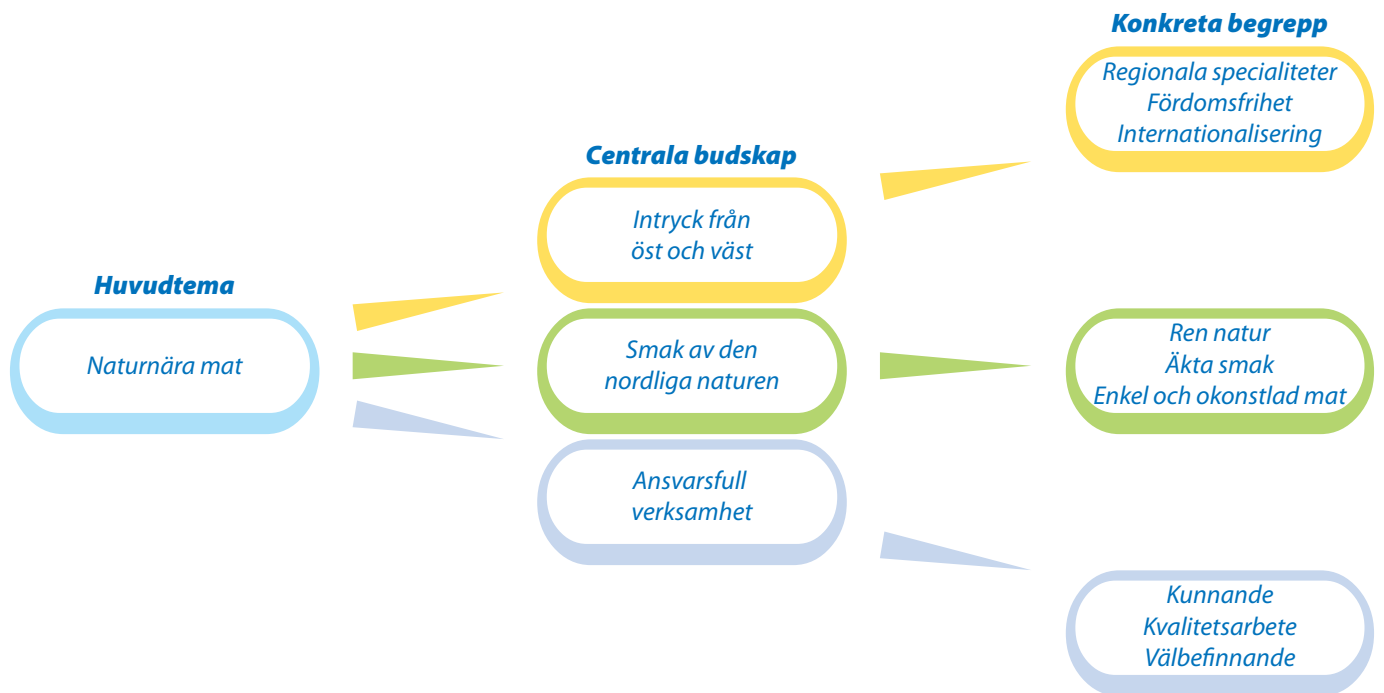
De speciella traditioner i fråga om maträtter, tillagningssätt och smakvanor som av historiska skäl stadgat sig i olika regioner i Finland har mjukats upp under årens lopp. Lyckligtvis finns det ännu regionala prioriteringar och smakskillnader i fråga om såväl råvaror som maträtter, bröd och drycker. Goda exempel på våra regionala delikatesser som det lönar sig att slå vakt om är mandelpotatis och kamvetebröd (puikula och kampanis) från Lappland, nejönögon och produkter smaksatta med tjära från Uleåborgstrakten, råggiroger med lingonfyllning (rönttöset) från Kajanaland, hembryggt öl (sahti) från Tavastland, svartkorv och jästbröd (mustamakkara och rievä) från Birkaland, svartbröd från skärgårdsområdet, ålvados från Åland, karelska piroger (sultsina = gröt-fyllt piråg med tunt skal och vatruska = rund pirog med kvarkfyllning) och viborgskringlor.

Under historiens gång har Östersjön haft stor betydelse för Finland som kanal för internationella intryck. Österjön var redan tidigt en handelsrutt och tack vare den kunde Finland få del av utvecklingen i Europa redan för hundratals år sedan. Länderna runt Östersjön är sedan många hundra år våra viktiga handelspartner. Finländarna har under tidernas lopp på ett fördomsfritt sätt anpassat internationella trender till sina egna råvaror och sina egna nationella smakriktningar. I vår moderna tid ingår hamburgare, pizzor, pasta, nudlar, wraps och kebabs i bilden av ett mångkulturellt Finland.

Finländska kockar har skördat allt större framgångar i internationella tävlingar under 2000-talet. Vi har en av Skandinaviens fyra restauranger med två Michelinstjärnor och två restauranger med en stjärna. Många unga, ambitiösa kockar utvecklar sin skicklighet utomlands i de mest ansedda restaurangerna i världen.

EU-medlemskapet frigjorde den finska livsmedelsmarknaden. Idag har många finska företag en stark marknadsposition i Ryssland, Sverige, Polen och de baltiska länderna. I början av senaste år kom redan en femtedel av livsmedelsindustrins omsättning från utlandet.





Råvaror med smak från vår nordliga natur

I de finska råvarorna kan man förnimma aromer från den nordliga naturen. Den finska maten är ren, genuin och okonstlad liksom vår natur. Produkterna från våra skogar, åkrar och vatten är stommen i vår matkultur och tillika dess rikedom.

Av landets areal består två tredjedelar av skog. Vi finländare älskar våra skogar. Det är alltså inget under att vi förutom bär, svamp och vilt bjuder på sådana nationella och regionala specialiteter som drycker och geléer gjorda av tall- och granskott, sav, björknoppslikör, rågklicknappar och tjärglass.

Specifikt för Finland är allemansrätten. Enligt lagen har alla rätt att vandra fritt i naturen, meta eller pilka fisk, plocka vilda bär och svampar. Naturens ypperliga råvaror är således tillgängliga för alla medborgare.

I Finland finns omkring 69 000 lantgårdar. Gårdarna är små familjeföretag där husbonden eller värdinnan ansvarar för arbetet. På åkrarna odlas vete, havre, råg och korn, ryps, sockerbetor och rotfrukter samt potatis. Vi har under århundradenas lopp förädlad varianter som är lämpliga för vår svala och ljusa sommar och som hinner ge skörd under den korta växttiden. Vegetationsperioden är hos oss endast 100-170 dygn. De finska korna ger den renaste mjölken i Europa. Mjölk är vår viktigaste husdjursprodukt. Korna sköts väl och varje ko har ett eget namn. I Finland produceras också nöt- och svinkött och ägg. Dessutom har vi broiler- och kalkonuppfödning.

I Finland produceras matråvarorna i den renaste jorden och miljön i Europa. Kölden under vintern sörjer för bekämpningen av växtskadegörare och endast en bråkdel behövs av de bekämpningsmedel som används annars. Hälsotillståndet hos produktionskreaturen är inter-

nationellt sett enastående. Finland har sjukdomsfri klassificering då det gäller många kreatursjukdomar. Hos oss kan man äta råa ägg utan att behöva vara rädd för salmonella. Många produkter från skogar och åkrar (t.ex. barrträd, bär, linne, havre och råg) intresserar forskare runtom i världen på grund av de hälsosamma egenskaperna.

Yrkesfiske av många olika slag bedrivs på de tusen sjöarna, längs kusten och på det öppna havet. Trots att abborren som förekommer i nästan alla våra vattendrag är Finlands nationalfisk är strömmingen vår viktigaste fisk. Dess andel av totalfångsten har i allmänhet varit över 90 procent. Kräfftisketraditionen sträcker sig flera hundra år tillbaka. Kräftarerna i Finland, flodkräftan, signalkräftan och smalklokräftan har anpassat sig till livet i våra rena och kalla vatten.

Årstiderna och högtiderna sätter sin speciella prägel på den finska matkulturen. Året börjar med laksoppa, blinier och rom. I februari har vi runebergstårter och fastslagsmat. Påsken är vårens stora mathögtid då vi fester på rätter av slaviskt ursprung. På försommaren bjuds det på abborre, nypotatis, murklor och rabarber. Under midsommarhelgen grillar vi korv eller kött, röker fisk och steker plättar på sommarstugan. I juli börjar smultron, blåbär, hjorton och andra bär mogna. I augusti är det tid för svamp, kräftor, andstek och aromrika färska grönsaker och rotfrukter. Under hösten är det jakt och renskiljning. Höjdpunkten vid årsslutet är julen med sina traditionella julrätter och bakverk.

Exempel

- *Regionala skillnader i råvaror, tillredningsmetoder, maträtter och smakvaror*
Innovationer, nya teknologier
Nya intryck upptas snabbt
Gott anseende i Östersjöområdet
- *Produkter från skogar, åkrar och vatten*
Aromer som mognat i midnattssol
Allemansrätten
Fyra årstider
Enkla recept, stilen dukning och formgivning
- *Yrkesskicklighet, hög utbildningsnivå*
Forskning och produktutveckling
Kvalitetskedja
Trygghet och välbefinnande
Olika slag av catering, bl.a. skolmåltider

Människor som tar ansvar

Vårt folk har röjt sig existensmöjligheter mitt i en karg natur. Detta har krävt förnuftiga lösningar. Vi är fortfarande förnuftiga och pålitliga i allt vad vi gör och utvecklar, också då det gäller maten.

Finland har ett gediget kunnande inom livsmedelsbranschen. Vårt land har internationaliserats i snabb takt och har nått high tech-eliten i Europa också inom livsmedelsteknologi och livsmedelsforskning. Landet är en föregångare speciellt som utvecklare av hälsofrämjande livsmedel. Internationellt ansedda är bl.a. xylitol, produkter som innehåller mjölksyrebakterier och är hälsosamma för magen och livsmedel avsedda att kontrollera kolesterolvärdet.

Alla i livsmedelskedjan har förbundit sig att utföra ett kvalitetsarbete då det gäller matprodukter, ända från lantgården till tallriken. En livsmedelproduktion av hög kvalitet grundar sig på enskilda människor och deras yrkesskicklighet. Ett syfte med Kvalitetskedjan som koordinerats av Jord- och skogsbruksministeriet är att säkerställa att de finska livsmedlens goda kvalitet är konstant. Ett annat syfte är att bibehålla produktionskedjans transparens. Med transparens inom livsmedelskedjan avses bland annat möjligheten att spåra ursprunget, t.ex. att nötkött kan spåras till det produktparti det kommer ifrån och ett ägg till det hönseri som det härstammar från.

Ätandet är för oss en viktig del av välbefinnandet och Finland kan anses vara ett modelland då det gäller offentlig catering. I daghemmen och i skolorna serveras alla en fri måltid som består av huvudrätt med tillbehör samt grönsaker, bröd och en dryck. Maten planeras så att den är mångsidig och hälsosam även med liten budget. Flertal vuxna äter en varm måltid antingen på sin arbetsplats

Vår matkultur berikas av att vi tagit intryck både från öst och väst. Här i Finland äter vi ren och okonstlad mat, som odlas i vår nordliga natur. Vi är kända som ett pålitligt och förnuftigt folk. Det avspeglas också i det vi äter, dvs. vi satsar på forskning, kvalitet och hälsa.

eller i dess närhet. Arbetsgivarna och samhället stöder arbetsplatsmåltiderna på många sätt. Arbetsgivarna kan bland annat erbjuda sina anställda lunchsedlar för betalning av måltider.

Även om antalet måltider som intas utanför hemmet har ökat kraftigt under årens lopp står den rejäla husmanskosten alltså högt i kurs. Till finländarnas favoriträtter hör köttbullar, varma smörgåsar, biffar och schnitzlar, makaronilåda, köttfärsås och -biffar, köttfärslimpa och broillerrätter av olika slag. Potatis är fortfarande en viktig ingrediens i vår diet även om den delvis ersatts med pasta och ris. Mörkt bröd har också dagligen sin plats på det finska matbordet.

Menyplanering

Vid måltider av olika slag bemödar vi oss att ge gästerna en så omfattande och mångsidig bild av den finska maten som möjligt. Det är viktigt att finna en jämvikt mellan våra nationella specialiteter och de internationella smaktningarna.

Den egentliga menyplaneringen börjar efter det att kundens önskemål kartlagts, budgeten utarbetats och måltidsrummet är känt. Planeringen börjar med att vi fastställer vilket slag av tillställning det är fråga om (t.ex. frukost, brunch, lunch, middag, supé, cocktailparty, mottagning eller kaffebjudning), hur offentlig tillställning är och vilka gäster som inbjudits.

Behövliga uppgifter om gästerna skaffas från den som beställt måltiden. Vilken kultur representerar de? Vad har de tidigare bjudits på? Är någon av gästerna hedersgäst? Dieter och specialdieter som föreskrivs av olika religioner måste ovillkorligen beaktas. Eftersom det exempelvis är mycket allmänt med laktosintolerans kan man vid menyplaneringen utgå från beslutet att alla rätter antingen är helt laktosfria eller har låg laktoshalt. För ett buffébord kan alltid maträtter av olika råvaror tillredas så att alla finner något lämpligt att äta.

Valet av råvaror

Ett säkert val är att bjuda på mat som tillretts av finska råvaror enligt det internationella köket. Menyn planeras utgående från säsongens färska råvaror som utnyttjas mångsidigt och innovativt. Alternativt kan ekoprodukter användas. Om man väljer regionala råvaror är det mindre troligt att samma maträtter serveras på olika orter.

Menyn bör till sin stil stämma överens med tillställningens art. I en måltid får gärna ingå både fisk, kött, fågel och grönsaker antingen som separata rätter eller som komplettering till andra rätter. En klassisk regel är att huvudrätten vid en lunch kan vara fisk och skaldjur, men att huvudrätten vid en middag alltid skall bestå av fågel eller kött. Vid en lunch är det bra att servera lättare rätter av grönsaker, fisk och fågel, eftersom arbetsdagen ofta fortsätter på eftermiddagen.

I Finland äter vi mycket potatis. Om förrätten består av kallskuren fisk eller rökt eller gravad fisk serveras den traditionellt med kokt potatis. Huvudrätten kompletteras också vanligen med potatis. För att inte upprepa samma råvara eller tillredningssätt kan man i stället för potatis servera grönsaker eller åtminstone tillreda huvudrättens potatis på ett annat sätt.

Rätternas ordningsföljd

I fråga om rätternas ordningsföljd på menyn finns det flera sätt att välja på. Gemensamt för dem alla är att måltiden börjar med mindre antingen kalla eller varma rätter och soppor. En varm fiskrätt serveras före en varm kött- eller fågelrätt. Skillnaden gäller främst den inbördes placeringen av ost och efterrätter.

Oberoende av antalet rätter så är det vid planeringen av en måltid viktigt att se till att man har kontroll över helheten och att kvantiteterna inte är för stora.

Vid en måltid bör rätternas gång vara stigande, dvs. måltiden bör inledas med mat som till sin struktur är lättare och mindre fet. Smakernas styrka och fylligheten ökas med varje rätt.

Rätternas form och färg

Det är viktigt att variera rätternas form och färg. Eftersom rättens form oftast inte framgår av namnet måste varje måltid genast planeras från början ända till slut inkluderande tillredningskärl och framdukning.

Årstiden inverkar på färgvalet redan då det gäller tillredningssätt och tillgängliga råvaror. Om vintern äter vi tyngre mat som gärna steks, om våren och sommaren rätter som högst grillas och kokas snabbt. Om vintern får rätterna lätt en dystrare färgskala än om sommaren beroende på mörka säser, stekning och rotfrukter.

Rätternas namn

Namnen på maträtterna bör var informativa, klara, enkla och korrekta. Språket på menykortet kan bestämmas av det språk som skall användas under bordssamtalen. Även om restaurangernas à la carte kan översättas till flera språk skrivs menykortet vanligen bara på ett språk. Om gästerna representerar flera olika nationaliteter är det bäst att skriva menyn på franska eller engelska.

Måltidsdrycker

Måltidsdryckerna bör passa de rätter som serveras liksom också tillställningens art och tidpunkt. Syftet med dryckerna är att komplettera måltiden, inte att berusa gästerna.

I Finland är vattenledningsvattnet smaktigt. Kranvatten eller käll- eller mineralvatten på flaska bör alltid finnas till hands i riklig mängd. Utöver läskedrycker kan man också servera goda bär-, äppel- och rabarbersafter. Inhemsk vingårdsprodukter lönar det sig att bjuda på särskilt

som uppfriskande aperitifer eller dessertdrycker. Maten kan också smaksättas med bärlikör eller bärbrännvin. På menyn nämns vinets namn, vingårdens / producentens namn, årgången, regionen eller landet.

	Principer	Åtgärder								
Antal maträtter	Tillställningens art avgör menyns stil, antalet maträtter och sättet på vilket maten dukas fram. Antalet rätter beror på tidpunkten.	Ta reda på tillställningens art och gästernas nationalitet. Servera gärna tre maträtter till lunch och fyra eller fem rätter till middag.								
Val av råvaror	Använd gärna säsongens inhemska råvaror. Gynna råvaror och rätter som är typiska för regionen. Välj så många färska råvaror som möjligt. Använd olika råvaror varierande i olika rätter. Välj råvaror med låg fetthalt. Koncentrera dig vid tillredningen på de komponenter i portionen som ger ett högt mervärde. Försäkra dig om tillgången på råvaror och kontrollera kvaliteten.	<ul style="list-style-type: none"> Bär kan användas även i andra rätter än efterrätter. Kom ihåg att använda svamp och säsongens grönsaker och ett mångsidigt urval av matbröd. Servera huvudsakligen kött eller fågel vid en middag. Använd kryddor för att förhöja råvarornas egenskaper, inte för att dölja dem. Servera exempelvis finska ostar efter huvudrätten vid en middag. Undvik att använda för mycket grädde och smör. Försök själv tillreda de måltidskomponenter som är viktigast med tanke på smak och kvalitet. Köp grönsakerna förbehandlade och tillred såserna själv. <p>Exempel på en middag i Tavastland:</p> <table border="0"> <tr> <td>förrätt</td> <td>Gravad sik och skogssvampssallad</td> </tr> <tr> <td>huvudrätt</td> <td>Grillat lamm och bräserverade rotfrukter</td> </tr> <tr> <td>mellanrätt</td> <td>Lantostar och kvittenkompott</td> </tr> <tr> <td>efterrätt</td> <td>Äppelpaj och kanelglass</td> </tr> </table>	förrätt	Gravad sik och skogssvampssallad	huvudrätt	Grillat lamm och bräserverade rotfrukter	mellanrätt	Lantostar och kvittenkompott	efterrätt	Äppelpaj och kanelglass
förrätt	Gravad sik och skogssvampssallad									
huvudrätt	Grillat lamm och bräserverade rotfrukter									
mellanrätt	Lantostar och kvittenkompott									
efterrätt	Äppelpaj och kanelglass									
Val av tillredningssätt	Använd tillredningssätt som bäst tar fram de valda råvarornas karaktär och som respekterar den traditionella tillredningen av dem. Välj olika tillredningsmetoder för olika rätter. Försök förbereda rätterna så långt som möjligt på förhand men inte så att deras kvalitet blir lidande. Välj lätta tillredningsmetoder.	<ul style="list-style-type: none"> Använd nationella tillredningsmetoder såsom gravning, kall- och varmrökning. Använd inte samma tillagningssätt för förrätten och huvudrätten. Servera helst huvudrätterna varma, för- och efterrätternas temperatur kan variera. Välj tillredningsmetoder som är lämpliga för kökets resurser. Om antalet gäster är stort, bygg då upp portionerna av några redan i sig vackra ingredienser, undvik alltför komplicerade portioner. 								
Planering av portioner	Planera enkla portioner och menyhelheter så att de viktigaste råvarorna framträder tydligt. Komponera portionerna också med tanke på näringsmässiga rekommendationer.	<ul style="list-style-type: none"> Lägg mera av huvudråvaran än av tillbehören i en portion. Var noggrann med portionernas vikt. I en portion ingår vanligen en huvudråvara, sås och några tillbehör. Energi bör fås främst från kolhydrater och proteiner, inte fetter. 								
Val av namn på rätterna	Rätterna bör ha informativa namn. Låt råvarans ursprung framgå av namnet. Använd ett enkelt och grammatikaliskt riktigt språk	<ul style="list-style-type: none"> Näm i namnet huvudråvaran, tillredningssättet och det viktigaste tillbehöret och böj orden rätt. Näm tillverkare och hemort om lämpligt. Namnen på rätterna översätts till många språk, undvik därför alltför komplicerade namn. 								
Måltidsdrycker	Måltidsdryckerna bör passa de rätter som bjuds. Måltidsdryckerna bör passa tillställningens art och tidpunkt. Syftet med måltidsdryckerna är att komplettera måltiden, inte att berusa gästerna.	<ul style="list-style-type: none"> Vid vardagsluncher är vatten den bästa måltidsdrycken. Måltidsdryckerna vid en middag är vatten, öl eller vin. De finska vinerna lämpar sig väl som aperitifer och de finska likörerna till desserten. Bärsafter och smaksatta vatten passar väl att serveras på möten. Inhemsk bärbrännviner och likörer är ett gott alternativ till avec-drycker. Ge rätta namn på dryckerna på menykortet. 								

Dukning, dekorationer och uppläggning av maten

Dukningen och uppläggnings av rätterna är halva måltiden.

Huvudsaken för att en måltid skall lyckas är att maten är god. De viktigaste elementen efter smaken är en vacker dukning, dekorationer som anpassats till evenemanget och en välplanerad uppläggning av maträtterna.

Vid varje tillställning är det bäst om en person leder ceremonin, har trådarna i sin hand och ansvaret för de praktiska arrangemangen. Ansvarspersonen håller ända från början av planeringen kontakt med både kökspersonalen och personalen i matsalen. Dukningen av bordet och uppläggnings av maten funderas ut i minsta detalj och rätterna smakas av på förhand.

Dukningen och dekoreationsstilen beror på tillställnings art. I en fjällstuga, på en lantgård och på en strandäng är dekorationerna, kärlden och maten annorlunda än på en officiell mottagning. Vid planeringen av såväl mat som dekorationer är det bra att beakta årstiden. Naturmaterial kan dekorera även ett festligt bord om de används med moderation.

Vilket evenemang det än är fråga om är det viktigt att få deltagarna att trivas och känna sig obesvärade. Vid officiella middagar iaktas formella dukningsregler och bordsvanor. För dukningen och dekorerings är en festlig och diskret stil det bästa valet. Bra att komma ihåg är att själva ankomstleden till festsalen ger en förkänsla av den kommande måltiden, ansvaret för festsalens dekorationer börjar på den plats där gästerna anländer.

Det speciellt finska får framträda såväl i dukningen som i valet av maträtter. Vår design är salongsfärdig. Men tillställningens art måste alltid hållas i minnet. Traditio-

nella rätter och nationalromantiska material passar inte vid officiella evenemang. Däremot kan de nationella specialdragen komma till synes vid en informell måltid.

Det är viktigt att måltidens logistik är noggrant genomtänkt. Gästerna skall inte behöva känna sig generade eller osäkra på hur de förväntas bete sig t.ex. vid buffébordet. Kärll, bestick, drycker och brödkorgar skall placeras så att gästen kan ta för sig på ett naturligt sätt.

Var måltiden än äger rum - i en festsal eller utomhus - skall dukningen alltid vara ren och pryddig. Duken bör ovillkorligen vara slät. Den skall vara tillräckligt stor och på ett buffébord nå ända ner till golvet. Vid festmåltider används tygduk och tygservetter. På en informell tillställning kan buffébordet vara utan duk.

Dekorationerna på ett festbord får inte skymma utsikten för dem som sitter vid bordet eller förhindra samtal med dem som sitter mittemot.

Maten tar sig vackrast ut på vita fat och vita tallrikar. Rätterna får inte vara överdekorerade. Distinkta rätter som lätt kan identifieras lockar gästerna att smaka. Dekorationerna på faten skall vara ätliga. Kärlden bör inte fyllas helt, det är bättre om faten ofta byts på ett buffébord.

Om avsikten vid en informell tillställning är att presentera t.ex. finskt bröd och finska piroger, ostmejeriernas produkter eller våra fiskdelikatesser ser ett välfyllt bord mera lockande ut än en sparsam uppläggning.

Det är viktigt att matens värde beaktas vid måltid som måltid. Rätterna kan bäras in i en så ståtlig procession att den uppmärksamhet de förtjänar inte undgår någon. Om värden själv uppskattar vår matkultur förmedlas dess finesser också till gästerna.

	Principer	Åtgärder
Dukning	Dukningen anpassas till tillställning och festlokal; ren, pryddig och korrekt uppdukning. Det allmänna intrycket stilrent och lugnt. Det typiskt finska kan betonas återhållsamt.	<ul style="list-style-type: none"> För sittande supébord väljs formell, klassisk dukning. Ett säkert val är vit duk och vit servis. Ovikta, släta, tillräckligt stora dukar. Buffébordets duk skall nå till golvet. Enhetlig stil, alla delar av dukningen skall passa ihop. Vid inofficiella tillställningar kan reglerna överträdas och finska designkärll användas eller borden vara otäckta.
Dekorerings	Diskreta dekorationer enligt festlokalsens karaktär. Dekorationerna får inte förhindra samtalskontakten. En enhetlig linje ända utifrån fram till bordet. Vackra dekorationer förhöjer stämningen.	<ul style="list-style-type: none"> Stilfull, sparsam och genomtänkt dekorerings som är lämplig för evenemanget. För formella tillställningar låga, professionellt gjorda blomsterarrangemang eller ljus. Blommor får inte dofta starkt. Väl övertänkta färger som harmonierar med varandra. Om tillställningens art tillåter det kan vilda blommor, kvistar och annat material från naturen användas som dekoration.
Uppläggning av maten	Det viktigaste är maten och att den är vällagad och delikat. Använd vackra, för evenemanget lämpliga, likartade kärll och bestick. Rätterna skall lätt kunna identifieras. Maten får inte döljas av för mycket dekoration.	<ul style="list-style-type: none"> Maten tar sig bäst ut i ljusa, enkla kärll. Distinkta portioner med mat som lätt kan identifieras och enkla fat. Kärllen fylls inte helt. Faten på buffébord byts ofta. Dekorationerna på faten skall vara ätliga, t.ex. örter eller blommor som odlats för att ätas. Presentera maten och berätta en historia på ett sätt som lämpar sig för sammankomsten.

Mötes- och paustraktering

Deltagarna i möten sätter värde på att mötesarrangemangen fungerar väl så att de kan koncentrera sig på sin egentliga uppgift. Det oaktat är serveringen under möten ingen bisak. I Finland har vi gedigna näringskunnskaper. Vi har rikligt med olika funktionella livsmedel och vårt sortiment av lätta matprodukter är det största i Europa. Vi vet att man genom att välja rätt mat och rätta drycker kan främja hälsa och kondition. Vid trakteringen under

möten och mötespauser kan vi demonstrera vårt speciella kunnande genom att ställa fram hälsofrämjande produkter som är typiska för Finland, t.ex. fiberrika spannmålsprodukter, lätta smörgåspålägg och hälsosamma drycker. Belöningen för en hälsofrämjande mötes- och paustraktering är energiska mötesdeltagare som orkar väl med sina uppgifter. Då maten innehåller frukt och naturens hävor är den också en glädje för ögat.

	Principer	Åtgärder
Mötes- och paustraktering	<p>Speciellt under möten och i samband med pauser kan mötesdeltagare och gäster bjudas på hälsofrämjande produkter som presenterar det finska näringskunnandet och samtidigt kan information delas ut. Näringsinformation fås på följande adresser:</p> <p>www.finfood.fi www.kotimaisetkasvikset.fi www.ktl.fi www.leipatiedotus.fi www.maitojaterveys.fi www.margariini.fi www.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta www.prokala.fi www.ravitsemusterapeuttienyhdistys.fi</p> <p>Andra sätt att lyfta fram detta tema:</p> <ul style="list-style-type: none"> - berätta om temat för personalen - förse matrummet eller bordet med en skylt som berättar om temat eller med annat informationsmaterial - bygg upp t.ex. en miniatyställning i entréhallen, företag kan vara intresserade av produkt demonstration och sponsorskäp - se till att värdarna känner till temat 	<p>Servera hälsosamma drycker, t.ex. bärsaft, natursaft, fiberrika kalorisnåla drycker, energidrycker, drycker som innehåller mjölksyrebakterier, specialsafter, mineralvatten med låg natriumhalt, aromatiserade mineralvatten och lätta läskedrycker.</p> <p>Servera fiberrika spannmålsprodukter (havre, råg, korn graham, multigrain) och mellanmålsprodukter (t.ex. müsli och –batonger).</p> <p>Lätta upp smörgåspåläggen med lättmargarin, fettsnålt kallskuret och lätta ostar. Välj i stället för wienerbörd och munkar t.ex. bullar eller bäropiroger eller frukt.</p> <p>Ställ fram vackert upplagda färsk frukt och färsk bär.</p> <p>Byt ut mötessötsakerna till xylitolgodis eller –tuggummi.</p> <p>Servera hellre flera små smakbitar än stora portioner.</p> <p>Då du väljer produkter kom alltid ihåg de inhemska alternativen.</p>



Presentation av maten med historier

Genom att berätta en historia kan man öka intresset för maten och dess njutbarhet vid såväl arbetsluncher som festmåltider. Det är ett utmärkt sätt att rikta uppmärksamheten på rätter som tillretts med omsorg och en meny som planerats väl, och måltiden blir ett delikat programnummer mellan möteshandlingarna. En historia utgår lätt och naturligt t.ex. från närheten till naturen, våra årstider, säsongerna, kunnandet inom nordligt lantbruk och högteknologin.

En historia som väcker matgästernas intresse kan exempelvis börja med måltidens olika rätter och de ingredienser som använts. Presentationen av en lokal specialitet som ingår i menyn är redan en berättelse i sig. Material kan också hittas i ortens historia, resebroschyrer, matlitteratur, biografier och framför allt den egna fantasin, egna erfarenheter och upplevelser, händelser av alla slag och sanningar ur barnamun. Historieberättandet är ett roligt teamarbete när det är som bäst.

Hur berättar man en historia? Menyns rätter och drycker kan presenteras med små historier alltid när en ny rätt hämtas in eller också kan man presentera hela menyn i början samtidigt som man önskar alla smaklig måltid. En god historia är kort – de som sitter vid bordet väntar redan på att få smaka. En historia är som bäst när den samtidigt är rolig.

Vem berättar historien? Arrangören eller värden önskar bordssällskapet smaklig måltid. Han eller hon kan samtidigt berätta något om dagens meny. Effektfullt är det om köksmästaren kommer in från köket i sin höga kockmössa och personligen presenterar resultaten av sitt skapande arbete.

Om hjortronen i desserten kan man exempelvis säga:” Hjortronen är finländarnas favoritbär. De växer i kärr långt ute i vildmarken där de mogna hjortronen lockar med sin guldgula färg och orsakar en verklig guldfieber på sensommaren precis som i Klondike. Goda hjortronkärar hålls hemliga inom familjen och släkten, och man knystar inte om dem ens till sin bästa vän. Man slinker i väg till det hemliga kärret med stora spannar så omärkligt som möjlig. Spionerna lurar man genom att gå långa omvägar.

Hjortronen kräver ödmjukhet av sin plockare. Bären växer på låga kvistar i de sank mossarna. Och utflykten skulle inte vara fullständig utan svärmarna av myggor, den nordliga sommarens plågoris.

Men all möda uppvägs av hjortronets unika vildmarkssarom som ni kan smaka i vår parfait. I Finland har vi förresten allemansrätt. Ni kan alla åka till hjortronkärren i norra Finland och smittas av guldfieber.”



	Ämnen för historier	Exempel på historier
Maträtter	Rättens ursprung	Först tillagat av nationalskaldens hustru, Sibeliuss favoritlækkerhet, de evakuerade karelarnas gåva till Finland, backhopparens älsklingsrätt, rallyförarens grillfavorit, köksmästarens eget fynd på en spännande interrailresa, från köket vid det ryska hovet,
	Rättens upphovsman	General Mannerheims syster, den estniska presidentens kock, en polis från Milano som förälskade sig i de finska stensopporna.
	Tillfället då rätten uppfanns	Änglamat (nödlösning i prästgårdsköket), kocklandskamp i Norge.
	De som tidigare smakat rätten	Det här bjöd vi den italienske statsministern på senast, Rysslands president har också fått smaka på det här, en stjärntenor vill alltid ha det här när han gästar Finland.
Råvaror	Ursprung, smak och arom	Från de vidsträckta vargslätterna i Kajanaland, från den närmaste åkern, från Lapplands vildmarker, från den modernaste broileruppfödningstansten i Europa.
	Produktionsätt	Naturligt utan konstgödsel eller bekämpningsmedel, djuren sköts personligt, har egna namn och blir vänligt kliade bakom örat, med tillämpning av de senaste teknologiska finnesserna, topphygieniskt utan sjukdomar, medicinering eller vaccinerings.
	Fångst- eller jaktsätt	Med lasso, med kräftburar i nattens mörker och i ficklampans sken, med gubbarna i älgskogen, i hjortronmossen bland myggsvärmarna.
	Växtförhållanden	Under flammande norrsknen, i midnattssolens sken, i insjöarnas djup, på åkrar som renats av tjäle och köld, bland prästkragarna på strandängen, i optimala förhållanden som styrs av fina datorer och robotar.
	Behandlings- och konserveringsmetod	Syrning, torkning, gravning, mörning, källarlagring, jäsning, sjudning, stekning, mogning, obruten kylkedja, industriprocesser som slipats till topprestationer.
	De personer – nämna namnet och speciella karaktärsdrag – som har producerat, fångat, plockat eller jagat råvaran	Fåruppfödaren kan vara bergsråd, fiskaren en eremit på stormskäret, gåsfarmaren världsmästare i rally, en hederlig och kunnig finsk jordbrukare.

*Publikationen har sammanställts av
Finfood – Finlands Matinformation rf,
Livsmedelsindustriförbundet rf,
Jord- och skogsbruksproducenternas centralförbund MTK rf,
Finlands Köksmästare rf och
Matjournalisterna rf i samarbete med
Jord- och skogsbruksministeriet och
Sekretariatet för EU-ordförandeskapet*

Layout: Patrik Grotell/Finfood, bilder: Timo Villanen

