

Västnyland Länsi-Uusimaa

NÄRMATSGUIDE LÄHIRUOKAOPAS



Västnyland – a haven for food
lovers, an hour from Helsinki

2019–2020





SLOW FOOD FESTIVAL 2019 FISKARS, FINLAND

5-6 oktober
5.-6. Lokakuuta
October 5th to 6th

Facebook: *Slow Food Västnyland, Slow Food
Festival in Fiskars, Smaka på Västnyland*
Instagram: *Slow Food Västnyland*
slowfoodvastnyland.org

Slow Food Festival – en mötesplats för alla

Det bubblar av nya spännande och gamla traditionella maträtter och råvaror i Västnyland. Slow Food festivalen är sedan 2009 en inspirationskälla, som uppmuntrar till många nya företag och projekt. På festivalen kan du handla direkt av lokala producenter, se dem i ögonen och fråga om innehåll, ursprung och tillverkningsmetoder. Här får du årliga svar om du bara vågar vara nyfiken. På festivalen möts inte bara odlare och konsumenter. Här träffas människor från när och fjärran för att handla, äta och diskutera mat och mycket annat. Här skapas nya nätverk och nya idéer rotar sig. Festivalen är ett intressant resmål för den goda, rena och spännande matens skull, men också tack vare den fina miljön och gemytliga stämningen.

Vilken otrolig mångfald av småskaligt producerade livsmedel det bjuds på. Ett besök på festivalen är en resa i smak, doft och färger. Det värmer att se så många glada besökare stråla samman för den goda matens skull.

Den årliga Slow Food festivalen i Fiskars arrangeras av föreningen Slow Food Västnyland. Vi jobbar hela året på olika sätt för att väcka intresset hos människor att stöda och bevara en mångfald av mat på vår jord. Vi är en samhällspåverkare som engagerar och lyfter upp viktiga frågor om matens betydelse för klimatet, om rätten till bra mat för alla, om hur vi ska värna om jordens ekosystem och om en hållbar hantering av mat. Våra ledord är gott, rent och rättvist. Festivalen utgör den årliga höjdpunkten i vårt arbete. Välkommen att dela den med oss! 🍷



Diana Nyberg Lindholm
Ordförande, Slow Food
Västnyland rf

Slow Food -festivaali – kohtauspaikka kaikille

Länsi-Uudellamaalla kuplii jännittävien uusin ja perinteisten vanhojen ruokien ja raaka-aineiden runsaus. Slow Food -festivaali on vuodesta 2009 ollut innottajana monille uusille yrityksille ja hankkeille. Festivaalilla voi tehdä ostoksia suoraan paikallisilta tuottajilta, jutella heidän kanssaan ja kysellä tuotteen sisällöstä, alkuperästä ja valmistusmenetelmistä. Kun vain uskaltaa olla utelias, saa rehellisiä vastauksia. Festivaalilla kohtaavat muutkin kuin viljelijät ja kuluttajat. Sinne tulee ihmisiä läheltä ja kaukaa ostoksille, syömään ja juttelemaan ruuasta ja paljosta muustakin. Siellä luodaan uusia verkostoja ja uudet ideat saavat vauhtia. Festivaali on kiinnostava matkakohde hyvän, puhtaan ja kiinnostavan ruuan vuoksi, mutta myös hienon ympäristön ja mukavan tunnelman ansiosta.

Tarjolla on uskomattoman monipuolisesti pienessä mitassa tuotettuja elintarvikkeita. Vierailu festivaalille on matka makuihin, tuoksuihin ja väriihin. On lämmittävä nähdä niin monien iloisien kävijöiden tulevan yhteen hyvän ruuan vuoksi.

Vuotuisen Slow Food -festivaalin Fiskarsissa järjestää Slow Food Västnyland -yhdistys. Toimimme ympäri vuoden eri tavoin saadaksemme ihmiset kiinnostumaan maapallomme ruuan moninaisuuden tukemisesta ja vaalimisesta. Olemme yhteiskunnallinen vaikuttaja, joka sitoutuu ja nostaa esiin tärkeitä kysymyksiä ruuan merkityksestä ilmastolle ja kaikkien oikeudesta hyvään ruokaan. Ja myös siitä, miten meidän tulisi pitää huoli maapallon ekójärjestelmästä ja kestävästä ruuan käsittelystä. Tunnuksemme on hyvää, puhdasta ja reilua. Festivaali on toimintamme jokavuotinen huijpentuma. Tervetuloa mukaan! 🍷

Diana Nyberg Lindholm
Puheenjohtaja, Slow Food Västnyland

Veckohandla lokalt på Lill-Breds

L antpizza, jordgubbar, bakverk, bröd, spenat, potatis, fisk, kött, majs, melon, brysselkål, kräftor, tomat ... Utbudet hos Lill-Breds Bäckgård & Café i Ingå är brett, mångsidigt och lokalt. Gården ligger strax inviad stamväg 51, perfekt för att kurva in för en kaffepaus eller för att fylla skafferi.

– Det fanns en efterfrågan på ett genuint café att stanna vid och ta sig en kaffe, och samtidigt köpa med sig närproducerat, säger **Gustav Hildén**, som tillsammans med sin fru **Jenny Hildén** driver verksamheten.

Mångsidigheten är styrkan hos Lill-Breds. Gården är känd för jordgubbar och självplock, men utbudet är så mycket större än så. En avstickare under sommarmånaderna bjuder på lantpizza torsdag till söndag, kaffe och bakelser från gårdsbageriet, torgstämning med gårdens egna och lokala grönsaker, rotsaker, örter, kött och kräftor till salu. Melonen som odlas på Lill-Breds är något som fått många att förundras.

– Den är jättegod, men det är svårt att veta när den är mogen, så vi säljer den i halvor så vi kan garantera att den är perfekt, säger Gustav.

Verksamheten håller öppet för allmänheten sju dagar i veckan under sommarmånaderna, men grönsaker och tårtor säljs året runt. Nytt för sommaren 2019 är självplock av svarta vinbär, griskött från Ollikkalas frigående grisar i Vichtis, purjolök, röd brysselkål och nya brödsorter på surdeg. I framtiden drömmer Hildéns om en tillbyggnad för att kunna ha en årets runt-öppen gårdsbutik. ☺

Ingå Kustvägen 1620, Ingå
Lill-breds.fi
facebook.com/lillbreds

Lill-Breds – veikko-ostokset kotinurkilta

Maalaispitsaa, mansikoita, leivonnaisia, leipää, pinaattia, perunaa, kalaa, lihaa, maisia, meloneja, ruusukaalia, rapuja, tomaatteja ... Lill-Breds in marjatilaa ja kahvilan tarjontaa on laaja, monipuolista ja paikallista. Tila sijaitsee aivan valtatie 51:n tuntumassa ja sinne sopii mainiosti poiketa kahville tai täydentämään ruokavarastoa.

– Tällaiselle pysähdyspaikalle tuntui olevan kysyntää, aidolle kahvilalle, jossa kahvikupposen lisäksi voi ostaa mukaansa lähiruokaa, sanoo **Gustav Hildén**, joka vaimonsa **Jenny Hildénin** kanssa pyörittää toimintaa. Lill-Breds in valtti on monipuolisuus. Tila tunnetaan mansikoista ja itsepoiminnasta, mutta tarjontaa on todella paljon tätä laajempaa. Kesäkuukausina sinne poiketesään saa maalaispitsan torstaista sunnuntaihin, kahvia ja leivonnaisia tilan omasta leipomosta, toritunnelmaa tilan omien ja paikallisten vihanneiden, juuresten, yrttien, lihan ja rapujen myytiskeillä. Lill-Bredsissa kasvatetut melonit ovat herättäneet ihmetystä.

– Meloni on todella hyvän makuista. On kuitenkin vaikea päätellä, koska se on kypsä. Niinpä myymme melonit puolikkaina, jotta voimme taata, että ne ovat parhaimmillaan, Gustav kertoo.

Kesäkuukausina paikka on avoinna yleisölle seitsemän päivää viikossa. Vihanneksia ja leivonnaisia myydään ympäri vuoden. Kesän 2019 uutuuksena on mustaherukoiden itsepoiminta, Vihdin Ollikkalan vapaana laiduntavien sikojen liha, purjo, punainen ruusukaali ja uudet hapanjuurien leivotut leivät. Tulevaisuudessa Hildénin haaveilevat lisärakennuksesta voidakseen pitää pihaputiikin auki koko vuoden. ☺

Inkoon Rantatie 1620, Inkoo
Lill-breds.fi
facebook.com/lillbreds



Shop locally at Lill-Breds

Country pizza, strawberries, pastries, bread, spinach, potatoes, fish, meat, corn, brussels sprouts, crayfish, tomatoes ... The selection at Lill-Breds Bårgård & Café is wide, versatile and locally produced. Their melons, in particular, are renowned. Just off main road 51 in Ingå, the café is the perfect detour for a coffee break. Open to the public seven days a week during the summer, vegetables and baked goods are sold year-round.



Slow Food – gott, rent och rättvist

Slow Food är en världsspännande ideell organisation och en rörelse på lokal nivå som arbetar för en värld där alla människor har tillgång till och kan njuta av god, hälsosam mat som gynnar producenten och miljön. Slow Food finns i 152 länder med 1 500 convivia (lokalföreningar) och 100 000 medlemmar. Högkvarteret

ligger i Bra, Italien. Slow Food Västnyland grundades i Ekenäs 2009. Föreningen arbetar enligt Slow Foods principer för att föra fram närproducerad mat i regionen. Föreningen arrangerar årligen Slow Food Festival i Fiskars i oktober. I Finland finns ytterligare tio Slow Food-convivia. slowfoodvastnyland.org 🌱



Principer för Slow Food

- *God, hälsosam och smakrik mat av hög kvalitet.*
- *Produktion som inte skadar miljön.*
- *Rimliga priser för konsumenter och rättvisa förhållanden och lön för producenter och deras anställda.*

Slow Food – hyvää, puhdasta ja reilua

Slow Food on maailmanlaajuinen aatteellinen järjestö, joka toimii myös paikallisella tasolla. Liikkeen tavoitteena on maailma, jossa kaikilla ihmisillä on mahdollisuus nauttia ruokaa, joka on hyvää ja terveellistä ja jonka valmistuksessa kohdellaan reilusti niin tuottajaa kuin ympäristöäkin. Slow Food toimii 152 maassa ja sillä on 1 500 paikallisyhdistystä (convivia) ja 100 000 SLOW FOOD – hyvää,

puhdasta ja reilua jäsentä. Päämaja sijaitsee Italiassa Bran kaupungissa. Slow Food Västnyland perustettiin Tammisaaressa 2009. Yhdistys noudattaa Slow Foodin periaatteita ja pyrkii edistämään alueen lähituotetun ruoan asemaa. Yhdistys järjestää vuosittain lokakuussa Slow Food Festivaalin Fiskarsissa. Suomessa on lisäksi kymmenen muutakin Slow Foodin convivia. slowfoodvastnyland.org 🌱



Slow Foodin periaatteet

- *Hyvää, terveellistä ja maukasta, korkealaatuista ruokaa*
- *Tuotettu ympäristöä vahingoittamatta*
- *Kohtuuhinnat kuluttajille sekä hyvät olosuhteet ja reilu korvaus tuottajille ja heidän työntekijöilleen*

Slow Food – good, clean and sustainable

Slow Food is a worldwide non-profit organisation and a local-level movement working for a world where all people have access to and can enjoy good, healthy food that benefits both the producer and the environment. Slow Food chapters are found in 152 countries with 1,500 convivium (local associations) and 100,000 members. Slow Food Västnyland was founded in Ekenäs in 2009. The association works according to Slow Foods principles to promote locally-produced food in the region. The association organises the annual Slow Food Festival in Fiskars in October. In Finland there are another ten Slow Food convivium. slowfoodvastnyland.org @

Slow Food principles

- *Good, healthy and tasty food of high quality.*
- *Environmentally-neutral production*
- *Reasonable prices for consumers and fair conditions and pay for producers and their employees.*



Slow Food Festival – a meeting place for everyone

Västnyland is bubbling over with exciting dishes and raw materials. Since 2009, the Slow Food festival has been a source of inspiration, encouraging the development of many new companies and projects. At the festival you can shop with local producers directly and enquire about ingredients, origin and manufacturing methods. It's not only producers and consumers meeting at the festival. People from far and wide come to shop, eat, discuss food and much more. New networks are created and new ideas take root. The festival is an inspiring destination thanks to the exciting food, but also because of the beautiful surroundings and cozy atmosphere.

An incredible variety of food is produced on a small scale. A visit to the festival is a journey of tastes, aromas and colours. It is uplifting to see so many people gathered together for the sake of good food.

The annual Slow Food festival in Fiskars is organized by the association Slow Food Västnyland. We work all year round in different ways to encourage the preservation of a variety of food in our soil. We are a community influencer who engages with and emphasizes issues such as the importance of food for the climate, the right to good food for everyone, how to protect the earth's ecosystem, and sustainable management of food. Our key words are good, clean and fair. The festival is the annual highlight of our work. You are welcome to share it with us! @



Diana Nyberg Lindholm
Chairperson, Slow Food
Västnyland

Café i den gamla skolsalen

Ringlande vägar, vackra vattendrag, äppelgårdar och en gammal folkskola uppe på kullen. I skolan på Lojoön bor **Anna** och **Jussi Wallendahr**, och i en av de gamla skolsalarna finns deras pop up-café Ö Cafe.

– Vårt café är som ett avslappnat vardagsrum. Det lönar sig att komma också längre ifrån för att få uppleva en rogivande caféstund i en gammal skolmiljö, säger Anna, som också säljer egen keramik i caféet.

Caféet är öppet enligt pop up-principen, sommartid oftare, men också enstaka helger under höst, vinter och vår. Den gamla skolsalen är smakfullt inredd i dova toner, med loppisfyndade bord, stolar och soffor. Utsikten över närbelägna äppelodlingar och doften av nymalt kaffe från ett rosteri i Lojo bådar för en helhetsupplevelse där nybakta bullar och bakverk med lokala råvaror kröner besöket. Passa på att köpa med dig hem öl av Ö Brewing, ölen som Jussi brygger. ☺

Öppethållningstider meddelas i caféets kanaler:
@oecafe • @oebrewing • facebook.com/oecafe.fi



ANNA WALLENDAHR

Kahvila entisessä koululuokassa

Kiemurtelevia maanteitä, kauniita vesistöjä, omenatarhoja ja vanha kansakoulu mäen päällä. Koulussa Lohjansaareissa asuvat **Anna** ja **Jussi Wallendahr**. Ja yhdessä koulun entisistä luokahuoneista toimii heidän pop up -kahvilansa Ö Cafe.

– Kahvilamme on kuin rento olohuone. Sinne kannattaa tulla kauempaakin kokemaan rauhoittava kahvihetki vanhan koulun miljöössä, sanoo Anna, joka myy kahvilassa myös omia keramiikkatöitään.

Kahvila on auki pop upin tapaan, kesällä

useammin, mutta myös yksittäisinä pyhäpäivinä syksyllä, talvella ja keväällä. Entinen koululuokka on sisustettu hyvällä maulla hillityin värein, kirppareilta löydettyillä pöydillä, tuoleilla ja sohvilla. Näkymä lähistön omenaviljelmille ja vasta jauhetun lohjalaisen paahtimon kahvin tuoksu lupaa kokonaiselämystä, jossa tuoreet pullat ja muut leivonnaiset kruunaavat käynnin. Kotiinviemisiksi kannattaa ostaa Jussin omaa Ö Brewingin olutta. ☺

Aukioloajat kerrotaan kahvilan kanavilla:
@oecafe • Oebrewing • Facebook.com/oecafe.fi

Classroom café at Lojo Island

Scenic lanes, beautiful watercourses, apple farms and an old folk high school on a hill. The current residents of the school, **Anna** and **Jussi Wallendahr**, run their pop up café Ö Cafe on the site.

'Our café is like a relaxed living room,' says Anna, who also sells her own ceramics there.

The café is open according to the pop-up principle, with more frequent opening hours in the summer but also occasional weekends during

the autumn, winter and spring. The old school room is tastefully decorated in sleepy tones. The view over nearby apple orchards and the scent of freshly ground coffee from a roastery in Lojo create a bucolic experience for which the freshly baked pastries are the icing on the cake. At the café you can also buy beer brewed by Jussi. ☺

Opening hours are announced on the café's social media channels:

@oecafe • @oebrewing • facebook.com/oecafe.fi



En utflykt till Lojoön

Lojoön är känd för unik natur och den mäktiga eken i Paavola. Eken tronar mitt i den täta barrskogen, en tio minuters promenad från den gamla folkskolan. Se #paavolantammi på Instagram för bilder på den mäktiga eken.

Passa också på att besöka:

Alitalo vingård/Ciderberg

Lojo är känt för sina äpplen. Äppelkarnevalen firas på Lojo museums gård varje höst, i år den 21 september (2019). Flera äppelgårdar tar emot besökare och en av dem är Alitalo, där det bland annat produceras saft, cider, vin och likör av äpplen från gården.

[Pietiläntie 138, Lojo](#) • [ciderberg.fi](#)

Fruticetum

I utställningsträdgården Fruticetum på Lojoön kan du bekanta dig med över 300 äppelsorter, cirka 50 både päron och plommonsorter samt ett 40-tal körsbärssorter. Här finns massor av inspiration att hämta för den egna bär- och fruktträdgården.

[Lojoövägen 929, Lojo](#) • [fruticetum.fi](#)

Sommartorg vid föreningshuset

Varje lördag från och med den 8 juni till slutet av augusti (2019) är det sommartorg vid föreningshuset kl. 10–13, förutom midsommarlördagen.

[Pietiläntie 2, Lojo](#) • [lohjansaaristo.fi](#)

Martinpiha sommarrestaurang

Martinpiha bjuder på både naturupplevelser, festutrymmen, evenemang, övernattnings samt sommarrestaurangen och -caféet Venta la Riihi.

[Seppälävägen 130, Lojo](#) • [martinpiha.fi](#)

Äppelgården Vohloisten puutarha

Ligger inte på Lojoön, men är likväl värd ett besök för att köpa äpplen lädvis direkt från gården, äppelmust eller lämna in egna äpplen för mustning.

[Volsvägen 119, Lojo](#)

Retkelle Lohjansaaren

Lohjansaari tunnetaan ainutlaatuisesta luonnostaan ja mahtavasta Paavolan tammesta. Tammi kohoo keskellä sankkaa havumetsää, kymmenen minuutin kävelyn päässä vanhasta kansakoulusta. Ks. kuvia mahtavasta tammesta #paavolantammi Instagramissa

Muita suositeltavia käyntikohteita:

Alitalon viinitila/Ciderberg

Lohja tunnetaan omenoistaan. Lohjan museon pihalla vietetään syksyisin omenakarnevaalia. Tänä vuonna se on 21. syyskuuta (2019). Monet omenatilat ottavat vastaan vierailijoita, niiden joukossa Alitalo, jossa tuotetaan muun muassa tilan omenoista valmistettua mehua, siideriä, viiniä ja likööriä.

[Pietiläntie 138, Lohja](#) • [ciderberg.fi](#)

Fruticetum

Näytepuutarha Fruticetumissa Lohjansaareissa pääsee tutustumaan yli 300 omenalajikkeeseen ja noin 50 päärynälajikkeeseen. Luumulajikkeita on niin ikään 50 ja erilaisia kirsikoita noin 40. Täältä löytyy runsain määrin inspiraatiota omaan marja- ja hedelmätarhaan.

[Lohjantie 929, Lohja](#) • [fruticetum.fi](#)

Kesätori Seurantalolla

Joka lauantai alkaen 8. kesäkuuta elokuun loppuun saakka (2019) on kesätori Seurantalolla klo 10–13. Juhannuslauantaina toria ei ole.

[Pietiläntie 2, Lohja](#) • [lohjansaaristo.fi](#)

Kesäravintola Martinpiha

Martinpiha tarjoaa sekä luontoelämyksiä, juhlatiloja, tapahtumia, yöpymisiä että kesäravintola-kahvilan nimeltä Venta la Riihi.

[Seppäläntie 130, Lohja](#) • [martinpiha.fi](#)

Omenatarha Vohloisten puutarha

Ei sijaitse Lohjansaareissa, mutta käynti kannattaa kuitenkin. Omenia voi ostaa laatikoittain suoraan tilalta. Myös omenamehua saa, ja omia omenoita voi viedä puristettaviksi.

[Volsintie 119, Lohja](#)

An excursion to Lojoön



Lojo island (Lohjansaari / Lojoön) is known for its unique natural features and the mighty Paavola oak. The oak stands in the middle of a dense coniferous forest, a ten minute walk from the old school. See #paavolantammi on Instagram for pictures of the mighty oak.

Also, be sure to visit:

Alitalo winery / Ciderberg

Lojo is famous for its apples. The apple carnival is held at Lojo Museum every autumn, this year on September 21st (2019). Several apple farms are open to visitors, including Alitalo, where, among other things, juice, cider, wine and liqueur are produced from the farm's crop.

Pietiläntie 138, Lojo • ciderberg.fi

Fruticetum

At the exhibition garden Fruticetum on Lojo island you can get acquainted with over 300 apple varieties, approximately 50 pear and plum varie-

ties and some 40 types of cherries.

Lojoövägen 929, Lojo • fruticetum.fi

Summer market at the association house

Every Saturday from the 8th of June to the end of August (2019), there is a summer market at the association house from 10 am – 1 pm, except Midsummer Saturday.

Pietiläntie 2, Lojo • lohjansaaristo.fi

Martinpiha summer restaurant

Martinpiha offers nature experiences, space for parties and events, overnight accommodation and the summer restaurant and café Venta la Riihi.

Seppälävägen 130, Lojo • martinpiha.fi

The apple farm Vohloisten puutarha

Not on Lojo island, but still worth a visit to buy apples and juice boxed directly from the farm.

Visitors can bring their own apples to mush.

Volsvägen 119, Lojo

Fermenterat och friskt



Queen Kombucha började säljas via rekoringen i Ekenäs sommaren 2018. Efterfrågan var oväntat stor, och i dag jobbar **Laura Lundström** på heltid med sitt kombuchabryggeri i Ekenäs.

– Reko är en bra grund för att testa en idé. Jag skulle inte ha ett kombuchabryggeri i dag utan att ha testat efterfrågan först.

Lundströms baklucka i bilen är fullpackad med flaskor och beställningarna via rekoringen är många varje vecka. Numera säljs kombuchan också i lokala hälsokostaffärer, restauranger, caféer och webshopar.

Kombucha är ett fermenterat och ofta smaksatt te, i Lundströms fall smaksatt med bland annat äpplen, rabarber, jordgubbar och skogsbär plockade och skördade i närregionen. Kombuchan smakar både lite sött och lite surt, en aning vinäger, och är samtidigt uppfriskande, fräscht och bubbligt.

– Till en början var det få kunder som visste vad kombucha var, men många var nyfikna på att testa. Några minns en tidigare kombuchavåg på 70-talet,

då kallades drycken Volgasvamp.

Urvalet hos Queen Kombucha har utökats med jun, en dryck som påminner om kombuchan, men är söttad med honung från Jyrkänpesän Hunaja i Kyrkslätt i stället för med ekologiskt socker. Smaken hos jun och kombucha är något som många är tveksamma i början, men sedan ofta kommer att uppskatta.

– Många dricker den som en hälsoshot en gång om dagen, exempelvis till frukost. Den passar också som ett alkoholfritt alternativ vid festliga tillfällen. @

[@queenkombuchajun](https://www.facebook.com/queenkombuchajun)
[@queenkombuchajun](https://www.facebook.com/queenkombuchajun)

VAD ÄR KOMBUCHA?

Kombucha är fermenterat te. Med hjälp av te, sötning och kombuchasvamp, även kallad scoby (symbiotic culture of bacteria and yeast) fermenteras teet i ett visst antal veckor i rätt temperatur, och bildar massor av goda mikrober. Läs mer om kombucha på queenkombucha.fi.

Fermentoitua ja freessiiä

Queen Kombuchaa alettiin myydä Tammisaaren Reko-jakelun kautta kesällä 2018. Kysyntä ylitti odotukset. Nykyään **Laura Lundström** työskentelee täyspäiväisesti kombuchapanimosaan Tammisaareissa.

– Reko on hyvä alusta idean kokeilemiseen käytännössä. Minulla ei olisi kombuchapanimoa, jos en olisi ensin selvittänyt, onko kysyntää.

Lundströmin auton takaluukku on täynnä pulloja. Reko-jakeluun tulee joka kerta paljon tilauksia. Nykyään kombuchaa myydään myös paikallisissa luontaistuotekaupoissa, ravintoloissa, kahviloissa ja verkkokaupoissa.



MITÄ KOMBUCHA ON?

Kombucha on fermentoitua teetä. Makeutuksen ja kombuchasienen avulla teen annetaan käydä muutamia viikkoja sopivassa lämpötilassa. Näin muodostuu runsaasti hyödyllisiä mikrobeja. Kombuchasienestä käytetään myös nimeä scoby (symbiotic culture of bacteria and yeast). Lisää kombuchasta: queenkombucha.fi.

Kombucha on fermentoitua ja usein maustettua teetä. Lundström on käyttänyt maustamiseen muun muassa omenaa, raparperia, mansikoita ja lähialueilta poimittuja metsämarjoja. Kombuchan maku on sekä makeahko että hapahko, hitusen viinietikkainen. Kuitenkin juoma on virkistävää, raikasta ja kuplivaa.

– Alkuaikoina vain harvat asiakkaat tiesivät mitään kombuchasta. Monet halusivat kuitenkin maistaa sitä. Jotkut muistavat edellisen kombucha-villityksen 70-luvulta. Silloin juomaa saottiin volgansieneksi.

Queen Kombuchan tarjonta on kasvanut. Nykyään valikoimassa on myös jun. Juoma muisuttua kombuchaa, mutta sen makeuttamiseen on käytetty hunajaa (Jyrkänpesän hunajaa Kirkkonummelta) eikä luomusokeria. Jun- ja kombucha-juomien maku oudoksuttaa ehkä aluksi, mutta käyttäjät ovat oppineet arvostamaan sitä.

– Jotkut juovat sitä terveellisenä shottina johonkin aikaan päivästä, kuten aamiaisella. Mutta se sopii myös alkoholittomaksi vaihtoehdoksi juhlissa. 🍷

[facebook.com/queenkombuchajun](https://www.facebook.com/queenkombuchajun)
[@queenkombuchajun](https://www.instagram.com/queenkombuchajun)

Fermented and Fresh

Kombucha, a fermented and often flavoured tea, has been produced and sold in Ekenäs by Laura Lundström for about a year. Her beverage, Queen Kombucha, is available in local health food shops, restaurants, cafes and web shops. 'At first few customers knew what Kombucha was, but many were curious to try it,' says Lundström. 'Nowadays many people drink it as a health shot for breakfast, or as an alcohol-free alternative on festive occasions.' Queen Kombucha drinks are flavoured with locally harvested apples, rhubarb, strawberries and forest fruits.

I Fiskars frodas de goda bakterierna



Chia Näsman på Raseborgs Fermenteri tvekar inte att fermentera det mesta, allt från maskros och svamp till kål och krusbär.

En annons i Närmatsguiden för några år sedan ledde **Chia Näsman** till Novia i Ekenäs och utbildningen i mathantverk. Efter åtta år i Kalifornien där matkulturen sätter stort fokus på välbefinnande hade hon inspirerats till fermentering som en metod för att konservera råvaror men samtidigt bibehålla allt det goda i dem.

Mathantverksutbildningen stärkte företagarsjälvförtroendet och sedan 2018 driver Näsman Raseborgs Fermenteri.

– Det finns en stor efterfrågan på fermenterade produkter i dag, och den växer hela tiden, säger Näsman, som ökat försäljningen via Reko i Ekenäs och Karis betydligt sedan starten.

Att fermentera, eller mjöksyra som det också kallas, är en konserveringsmetod som bevarar allt det goda och näringsrika i råvaran genom jäsnings. Slutprodukten blir än mer näringsrik och får en syrlig och frisk smak.

Enligt Näsman finns det lika många sätt att fermentera som det finns människor. Många använder exempelvis vassle, men Näsman tillsätter

endast salt i sina produkter, och sedan får de goda bakterierna och vildjästen göra sitt.

– Jag skulle egentligen vilja fermentera hela världen, och prövar på allt, men främst på grönsaker och örter. Till midsommar gör jag en surkål med mössöron av björk och citron. Kummin och rödbeta passar också bra i surkålen.

Näsman använder även gärna vilda växter i produktionen, och smaksätter surkål med bland annat kirsål och maskros. Många menar att fermenterade grönsaker gör gott för tarmfloran och välbefinnandet. De ger också det där lilla extra till matportionen.

– Till frukost äter jag stekt ägg med surkål och avokado. Och en lunch på rester piffas lätt upp med surkål, allt blir lite godare då.

Till sommaren 2019 öppnar butiken Fiskars mathantverkare, ett samarbete mellan Raseborgs Fermenteri, ysteriet Fiskarsin Juustola och bageriet Södergård. 🍷

Fiskars mathantverkare
Åkerraden 7-9, Fiskars • @raseborgsfermenteri



Good bacteria thrive in Fiskars

An advertisement in a local food guide a few years ago led Chia Näsman to Ekenäs and training in food craftsmanship, and eventually work running Raseborgs Fermentary. 'There's significant demand for fermented products,' says Näsman, 'and it's growing all the time.' Näsman is happy to experiment with plants, fruits and herbs to add flavours to her products. This summer the fermentary is collaborating with local cheese producer Fiskars Juustola and the Södergård bakery with a new shop in Fiskars.

Fiskarsissa hyvät bakteerit jylläävät

Lähiruokaoppaassa ollut ilmoitus johdatti **Chia Näsmanin** Tammisaareen Noviaan ja artesaaniruuan opintoihin. Hän oli asunut kahdeksan vuotta Kaliforniassa, jossa ruokakulttuuri suuntautuu suuressa määrin hyvinvointiin. Siellä häneen tarttui innostus hapattamiseen, joka menetelmänä säilöö ruoka-aineet, mutta säilyttää niissä samalla kaiken hyvän.

Artesaaniruoka lujitti uskoa yrittäjyyteen. Vuodesta 2018 lähtien Näsmanilla on ollut oma yritys Raseborgs Fermenteri/Raaseporin hapattamo.

– Nykyään hapatetuilla elintarvikkeilla on paljon kysyntää, joka lisääntyy kaiken aikaa, Näsman on havainnut. Hänen tuotteittensa myynti Tammisaaren ja Karjaan Rekon kautta on lähtenyt tuntuvaan kasvuun.

Hapattaminen, tai maitohappokäyttäminen joksi siitä myös sanotaan, on vanha säilöntämenetelmä, joka käymisen avulla säilyttää raaka-aineensa kaiken hyvän ja ravinteikkaan. Valmis tuote on vielä alkuperäistäkin ravitsevampaa, ja siihen tulee hapahko ja raikas maku.

Näsman kertoo, että hapattamisessa on niin monta tapaa kuin on ihmisiäkin. Monet käyttävät esimerkiksi heraa, mutta hän itse lisää tuotteisiin vain suolaa. Sen jälkeen saavat hyvät bakteerit ja villihiiva tehdä tehtävänsä.

– Haluaisin oikeastaan hapattaa koko maailman. Kokeilen kaikkea mahdollista, mutta varsinkin kasviksia ja yrttejä. Juhannukseksi valmistan hapankaalia, jossa on koivun hiirenkorvia ja sitruunaa. Myös kumina ja punajuuri sopivat hyvin hapankaaliin.

Näsman suosii tuotteissaan myös villiyrttejä ja maustaa hapankaalin muun muassa vuohenputkella ja voikukalla. Monet ovat huomanneet, että hapatetut kasvikset ovat hyväksi suoliston bakteerikannalle ja siten yleiselle hyvinvoinnille. Ne myös



Chia Näsman hapattaa empimättä kaikkea mahdollista, voikukista ja sienistä kaaliin ja karviaisiin.

tuovat ylimääräisen sävöyksen ruoka-annoksiin.

– Aamiaiseni koostuu paistetusta munasta hapankaalin ja avokadon kanssa. Ja ruuantähteistä loihdittu lounas piristyy ihmeesti, kun sen kanssa nauttii hapankaalia. Kaikki maistuu paremmalta.

Kesällä 2019 aukeaa kauppa Fiskars mathantverkare, Fiskarsin ruoka-artesaanit, jossa ovat yhteistyössä Raseborgs Fermenteri, Fiskarsin Juustola ja Södergården leipomo. 🍷

Raseborgs mathantverkare
Peltorivi 7–9, Fiskars • @raseborgsfermenteri

PASSIONERAT
NÄRPRODUCERAT

RED. BITTE
WESTERLUND

Smaka på Västnyland

SLOW FOOD VÄSTNYLAND

SMAKA PÅ VÄSTNYLAND

Boken Smaka på Västnyland bjuder in till en matresa genom Ingå, Raseborg och Hangö. Lokala foodies fungerar som dina guider, och du får möta fiskare, odlare, förädlare och passionerade matproducenter från hela regionen. Livsstilsboken ger en helhetsbild av den bubblande matregionen Västnyland, och är bra att ha med sig på matresan genom Västnyland.

Redaktör: Bitte Westerlund
Utgivare: Slow Food Västnyland

Boken finns till salu i lokala bokhandlar, affärer, restauranger, caféer.

SMAKA PÅ VÄSTNYLAND

Kirja Smaka på Västnyland tarjoaa ruokamatkan halki Inkoon, Raaseporin ja Hangon. Paikalliset foodiet toimivat oppaina, ja lukija kohtaa kalastajia, viljelijöitä, tuotekehittäjiä ja intohimoisia ruuantuottajia koko seudulta. Elämäntapakirjasta saa kokonaiskuvan Länsi-Uudestamaasta, kuhisevasta ruokaseudusta. Se on hyvä kumppani ruokamatkalle sinne.

Toimittaja: Bitte Westerlund
Julkaisija: Slow Food Västnyland

Kirjaa myydään muun muassa paikallisissa kirjakaupoissa, liikkeissä, ravintoloissa ja kahviloissa.

TASTE VÄSTNYLAND

The book Smaka på Västnyland (Taste Västnyland) invites you on a food journey through Ingå, Raseborg and Hanko. Local foodies serve as your guides, and you will meet fishermen, farmers, and passionate food producers from all over the region. The book gives an overall picture of the bubbling food culture in Västnyland, and can serve as your guide through the region.

Editor: Bitte Westerlund
Publisher: Slow Food Västnyland

The book is for sale in local bookstores, shops, restaurants, and cafes.

Vilt och välgörande

D aggkäpa, kirskaal, nässla, mjölkört, röleka, ljung, maskros ... De är alla vilda och välgörande växter och örter som ger både näring, smak och väldoft till mat, dryck och naturkosmetik.

– Många använder till exempel spirulina och gojibär från andra sidan jorden som näringstillskott, men de har egentligen inte större näringsvärde än exempelvis våra inhemska nässlor och blåbär, säger **Ingalill Ihrcke**, örtrådgivare som driver Vildörtaboden i Karis.

– Men samtidigt är det många som de senaste åren har fått upp ögonen för vilken skattkammare av näringsrika vilda växter vi har här på hemmaplan.

Vildörtaboden tillverkar naturkosmetik, grönpulver, teblandningar, geléer och sirap av vilda växter, som säljs dels via webshopen, dels via rekoringar och på marknader. De som lägger värde vid närproducerade råvaror och mat ser ofta naturkosmetiken som nästa steg mot en än mer miljömedveten vardag.

– Att lära sig känna växterna är a och o innan man börjar plocka, så att man inte blandar åtliga med giftiga, säger Ihrcke, som också håller föreläsningar om ämnet, något som är allt mer efterfrågat i takt med att trenden att ta tillvara vilda växter växer.

I Vildörtaboden finns bland annat kroppsskrubb med björkblad, kådsalva och en ansiktsolja med ringblomma, nässla, citronmeliss, daggkäpa, kamomill och ljung.

– En tid var det inte riktig rumsrent med handgjorda produkter, industriellt ansågs länge finare, men i dag har trenden vänt och handgjort är åter välkommet. ☺

www.villiyrtti puoti.fi

Villiä ja virvoittavaa

P oimulehti, vuohenputki, nokkonen, maitohorsma, siankärsämä, kanerva, voikukka ... Ne kaikki ovat villejä ja terveellisiä kasveja ja yrttejä, joista saa niin ravintoa, makuja kuin hyviä tuoksuja-kin ruokaan, juomaan ja luonnonkosmetiikkaan.

– Monet turvautuvat ravintolisinä esimerkiksi maapallon toiselta puolelta tuotuihin spirulinaan ja gojimarjoihin. Niillä ei kuitenkaan ole sen suurempaa ravintoarvoa kuin vaikkapa meidän kotimaisilla nokkosillamme ja mustikoilla, sanoo **Ingalill Ihrcke**, yrttineuvoja, joka pitää Villiyrtti puotia Karjaalla.

– Toisaalta monet ovat viime vuosina heränneet huomaamaan, millainen ravitsevien villien kasvien aarreaitta meillä on ihan täällä kotinurkillla.


Villiyrtti puoti valmistaa villeistä kasveista luonnonkosmetiikkaa, viherjauhoa, teesekeituksia, hyttelöitä ja siirappia. Niitä myydään osin nettikaupassa ja osin Rekojakelussa ja tapahtumissa. Lähellä tuotettuja raaka-aineita ja ruokaa arvostavat ihmiset pitävät usein luonnonkosmetiikkaa seuraavana askeleena ympäristötietoisempaan arkeen.

– On ensiarvoisen tärkeää, että ennen kuin ryhtyy poimimaan, on opetellut tunnistamaan kasvit. Siten eivät syötävät kasvit sekoitu myrkyllisiin, muistuttaa Ihrcke. Hän myös luennoi aiheesta. Luennoille onkin yhä enemmän kysyntää, kun trendi villiyrttien suosimisesta leviää sekin vauhdikkaasti.

Villiyrtti puodissa on esimerkiksi vartalolle kuorinta-ainetta, jossa on koivunlehtiä ja pihkasalvaa. Kasvoille tarkoitettussa öljyssä on kehäkukkaa, nokkosta, sitruunamelissaa, poimulehteä, kamomillaa ja kanervaa.

– Oli aika, jolloin kotitekoisia tuotteita ei pidetty oikein sopivina. Teolliset valmisteet tuntuivat pitkään hienommilta. Mutta nykyään on trendi kääntynyt ja käsin tehty tuntuu taas hyvältä. ☺

www.villiyrtti puoti.fi



Vilda växter och örter kan konserveras bland annat genom torkning och för att användas i mat, dryck och naturkosmetik året om. Här är ett urval av de råvaror Ingallil Ihrcke använder i Vildörtabodens naturkosmetikprodukter.

Villit kasvit ja yrtit voi säilöä vaikka kuivaamalla käytettäviksi ruuassa, juomassa ja luonnonkosmetiikassa koko vuoden ajan. Kuvassa on valikoima raaka-aineita, joita Ingallil Ihrcke käyttää Villiyrttipuodin luonnonkosmetiikkatuotteisiin.

Wild plants and herbs can be preserved by drying for use in food, drink and natural cosmetics all year round. Here is a selection of raw materials used by Ingallil Ihrcke from Vildörtaboden in her cosmetics products.

Rekoringar i Västnyland

Det finns många fördelar med att fylla skafferierna via en rekoring. Konsumenterna och producenterna får träffas och diskutera råvaror och idéer. Överflödigt förpackningsmaterial och mellanhänder kan undvikas och därmed hålls priset på en bra nivå. Dessutom gör rekoringarna det lätt för konsumenterna att få tag på lokalt och närproducerat i säsong, året om. I västra Nyland finns flera rekoringar. Gå med i grupperna på Facebook. Producenterna annonserar på facebookgruppens vägg. Som konsument beställer du genom att kommentera inläggen. Betalningen sker i samband med utdelningen.

- **Ekenäs** fredagar udda veckor kl. 17–17.30, Novias parkering, Raseborgsvägen 9.
- **Karis** fredagar udda veckor kl. 18–18.30 på Axxells parkeringsplats, Bangatan 75.
- **Ingå** fredagar udda veckor kl. 19–19.30, Kyrkans parkeringsplats.
- **Sjundeå** torsdagar udda veckor kl. 19.45–20.15, Bibliotekets parkering, Stationsvägen 2.
- **Kyrkslätt** torsdagar udda veckor kl. 20.30–20.50, Kyrkslätt stations parkeringsplats
- **Lojo** torsdagar udda veckor kl. 19.10–19.30, Lempolas köpcentrum.
- **Vihti** torsdagar udda veckor kl. 18.30–18.50, Naaranpajuntie1, Nummela.
- **Veikkola** torsdagar udda veckor kl 17.45–18.10, Eerikinkartanontie 13, Veikkola.

Avvikelser i tidpunkterna för utdelning kan förekomma. Under sommarhalvåret är utdelningen mer frekvent. Extra utdelning kan sättas in i samband med exempelvis julhelgen. All information finns på reko-gruppernas facebooksidor

Läntisen Uudenmaan reko-ringit

On monta hyvää syytä täydentää ruokavarastoja Reko-ringin avulla. Kuluttaja ja tuottaja voivat kohdata ja keskustella raaka-aineista ja ideoista. Turha pakkausmateriaali jää pois, samoin välikädet, jolloin tuotteiden hinnatkin pysyvät järkevällä tasolla. Sitä paitsi Reko-ringit helpottavat kuluttajaa löytämään paikallisia, lähellä tuotettuja kausituotteita kaikkina vuodenaikoina. Läntisellä Uudellamaalla toimii useita Reko-rinkejä. Liity Facebookin ryhmiin. Tuottajat ilmoittavat facebook-ryhmän seinällä, ja kuluttajana voit tehdä tilauksen lisäämällä kommenttisi viesteihin. Maksu peritään toimitusten yhteydessä.

- **Tammisaari**, perjantaisin parittomina viikkoina klo 17–17.30, Novian parkkipaikka, Raaseporintie 9.
- **Karjaa**, perjantaisin parittomina viikkoina klo 18–18.30, Axxellin parkkipaikka, Ratakatu 75.
- **Inkoo**, perjantaisin parittomina viikkoina klo 19–19.30, Kirkon parkkipaikka.
- **Siuntio**, torstaisin parittomina viikkoina klo 19.45–20.15, Kirjaston parkkipaikka, Asematie 2.
- **Kirkkonummi**, torstaisin parittomina viikkoina klo 20.30–20.50, Kirkkonummen aseman parkkipaikka.
- **Lohja**, torstaisin parittomina viikkoina klo 19.10–19.30, Lempolan liikekeskus.
- **Vihti**, torstaisin parittomina viikkoina 18.30–18.50, Naaranpajuntie1, Nummela.
- **Veikkola**, torstaisin parittomina viikkoina klo 17.45–18.10, Eerikinkartanontie 13, Veikkola.

Jakelun ajankohdissa saattaa esiintyä poikkeuksia. Kesäkuukausina jakelu on tiheämpää, ja lisäjakeluja voidaan toteuttaa esimerkiksi jouluna. Kaikki tiedot löytyvät Reko-ryhmien facebook-sivuilta.

Reko groups are a way for local food and drink producers to engage directly with their customers. Through Facebook you can connect to people interested in quality products, while producers can advertise their products and can receive orders directly.

SOMMARTORG**Hangö kvällstorg**

Onsdag kl. 15-20, juni-augusti
Östra hamnens gästhamn, Strandgatan 3

Bromarv

Lördag kl. 8.30-13, maj-september,
Fredag kl. 15-18, juni-augusti
Skärgårdshamnen, Lillnäsavägen 1

Ekenäs kvällstorg

Tisdag kl. 15-19, juni-augusti
Stallörsparken

Fiskars

Dagligen kl. 9-18, maj-september

Prästkulla

Lördag kl. 9-12, juni-augusti
Malmåsa, Nitlaxvägen 12

Tidpunkterna är riktgivande. Exakta datum kan bland annat hittas på kommunernas webbplatser.

Sandnäsudd

Lördag kl. 9-12, juni-augusti

Sommarö

Lördag kl. 10-13, juni-augusti
Skåldö Fiskebod

Tenala

Lördag kl. 8-12, maj-oktober
Sockenvägen 20

Trollshovda

Lördag kl. 9-11, juni-augusti
Skolhuset, Trollshovdavägen 955

Barösund

Tisdag kl. 12-16, 25.6-30.7
Lördag kl. 9-14, 15.6-31.8

ÅRET OM TORG**Hangö**

Tisdag, torsdag och lördag kl. 6-13
Nycandergatan

Ekenäs

Onsdag och lördag kl. 7-14
Rådhusorget

Karis

Onsdag och lördag kl. 7-14
Köpmansgatan

Pojo

Lördag kl. 7-13
Kyrkbyn

Kyrkslätt centrum

Måndag-lördag kl. 7-14
Kyrkotorget

Veikkola

Måndag-lördag kl. 7-14
Torget

KESÄTORIT**Hangon iltatori**

Keskiviikko klo 15-20, kesäkuusta elokuuhun
Itäsatan vierassatama, Rantakatu 3

Bromarv

Lauantai klo 8.30-13, toukokuusta
syyskuuhun,
Perjantai klo 15-18, kesäkuusta elokuuhun
Saaristosatama, Lillnäsintie 1

Tammisaaren iltatori

Tiistai klo 15-19, kesäkuusta elokuuhun
Stallörinpuisto

Fiskars

Päivittäin klo 9-18, toukokuusta syys-
kuuhun

Prästkulla

Lauantai klo 9-12, kesäkuusta elokuuhun
Malmåsa, Nitlaxintie 12

Ajat ovat viitteellisiä. Tarkat päivät ja muut tiedot löytyvät kuntien kotisivuilta.

Sandnäsudd

Lauantai klo 9-12, kesäkuusta elokuuhun

Sommarö

Lauantai klo 10-13, kesäkuusta elokuuhun
Skåldö Fiskebod

Tenhola

Lauantai klo 10-13, toukokuusta lokakuuhun
Pitäjäntie 20

Trollshovda

Lauantai 9-11, kesäkuusta elokuuhun
Skolhuset, Trollshovdantie 955

Barösund

Tiistai klo 12-16, 25.6.-30.7.
Lauantai klo 9-14, 15.6.-31.8.

YMPÄRIVUOTISIA TOREJA**Hanko**

Tiistai, torstai ja lauantai klo 6-13
Nycanderinkatu

Tammisaari

Keskiviikko ja lauantai klo 7-14
Raatihuoneentori

Karjaa

Keskiviikko ja lauantai 7-14
Kauppiakaanatu

Pohja

Lauantai klo 7-13
Kirkonkylä

Kirkkonummen keskusta

Maanantai-lauantai klo 7-14
Kirkkotori

Veikkola

Maanantai-lauantai klo 7-14
Tori



A new training kitchen in Danskarby, Kyrkslätt will open in autumn 2019. Owner Louise Mérus aims to provide exhaustive cooking courses with an emphasis on local food.
[@danskarby](https://www.instagram.com/danskarby) [@louisestaste](https://www.instagram.com/louisestaste)

Kvalitativt och hållbart

Kocken **Louise Mérus** använder ekologiska och närproducerade råvaror i sitt arbete som matinspiratör, receptutvecklare och matstylist. För Närmatsguiden bjuder hon på gäddburgare och västnyländskt smörrebröd med rökt kött.

– För mig är det viktigt att ingredienserna jag använder är av bra kvalitet, hållbart odlade och ju mer lokala de är desto bättre. Dessutom vill jag understöda lokal företagsamhet. När man vet vem som odlar råvaran blir relationen till maten en annan.

Vilka är dina favoriter i Västnyland?

– Jag gillar Gårdsboden i Kyrkslätt för den trevliga stämningen och de fina produkterna, och Viltgården i Ingå, som med sin unika verksamhet förmedlar inhemskt vilt kött till konsumenter. Westerby Gård i Ingå bjuder på härlig stämning och Koskis Gård producerar ekologiskt nötkött. Missa inte heller Caramillas karameller som tillverkas i Ingå. 🍷

Louise Mérus öppnar hösten 2019 ett kurskök i Danskarby, Kyrkslätt. Hon utlovar helhetsupplevelser med lokal mat i fokus. @danskarby @louisestaste

Laadukasta ja kestäväää

Kokki **Louise Mérus** suosii työssään raaka-aineita, jotka ovat luomua ja lähituotettuja. Hän toimii ruuan puolesta puhujana, reseptien kehittäjänä ja ruokastaillistina. Lähi-ruokaluettelossa hän esittelee haukiburgerit ja länsiusimaalaisen smörrebrödin, jonka päälysteenä on savulihaa.

– Minulle on tärkeää, että käyttämäni raaka-aineet ovat laadukkaita ja kestävästi tuotettuja. Mitä lähempää ne tulevat, sen parempi. Haluan myös tukea paikallista yrittäjyyttä. Kun tietää, kuka kyseisen raaka-aineen on viljellyt, suhtautuminen ruokaan muuttuu.

Kerro suosikkisi Länsi-Uudellamaalla?

– Pidän Kirkkonummen Maatilapuodista. Tunnelma on mukava ja tuotteet hienoja. Toinen suosikki on Inkoon Viltgården, joka ainutlaatuisella toiminnallaan välittää riistaa kuluttajille. Westerby Gård Inkoossa tarjoaa ihanan tunnelman ja Kosken kartano tuottaa luomunaudanlihaa. Eikä pidä unohtaa myöskään Caramillan karamelleja, jotka nekin tehdään Inkoossa. 🍷

Louise Mérus avaa syksyllä 2019 kursseittien Kirkkonummen Tanskarlassa. Louisen lupauksena on tarjota kokonaiselämyksiä, joiden keskiössä on paikallinen ruoka. @danskarby @louisestaste



Louise Mérus

Chef Louise Mérus uses organic and locally produced raw materials in her work as a food inspector, recipe developer and food stylist. "It is important that the ingredients I use are good quality and sustainably grown. I also want to support local entrepreneurship. When you know who cultivated the raw materials you get a different relationship with the food." Merus considers Västnyland to be an inspirational region for food production. "There are many ambitious food producers concentrated in the area. The proximity is beneficial and they inspire each other."

Minigäddburgare med kålsallad

Kålsallad

- 1 morot
- 1/4 kålhuvud
- 1 1/2 msk vitvinsvinäger
- 2 msk pressad rypsolja

Vitlöksås

- 2 skalade vitlöksklyftor
- 200 g crème fraîche
- 1 tsk dijonsenap
- 3 msk hackade örter

Burgare

- 600 g gäddfiléer
- 1 äggula
- 2 dl grädde
- 2 msk citronjuice
- 2 1/2 tsk salt
- vitpeppar
- Hemlagade speltsemor eller lokalt bröd, till exempel från Gårdsboden i Kyrkslätt

1. Kålsallad: Skala moroten, strimla kål och morot tunt. Lägg kålen och morötterna i en skål. Smaksätt med vitvinsvinäger, olja, salt och peppar. Låt stå kallt fram till servering.

2. Vitlöksås: Riv vitlöken och blanda med övriga ingredienser i en liten skål, smaksätt med salt, peppar och örter.

3. Burgare: Skär fisken i grova bitar och lägg bitarna i en matberedare tillsammans med äggulor och grädde. Kör matberedaren så att fisken får en fin konsistens och benen finfördelas. Smaksätt med citronsaft, salt och peppar. Forma fiskfärsen till små biffar och stek i smör på båda sidorna.

4. Dela semlan och stek snabbt i olivolja eller rosta.

5. Lägg ihop fiskburgarna och fyll med vitlökscreme, kålsallad och gäddbiff. Servera direkt för att behålla krispigheten i salladen. 🍷

Minihaukiburgerit ja kaalisalaattia

Kaalisalaatti

- 1 porkkana
- 1/4 keräkaalia
- 1 1/2 rkl valkoviinietikkaa
- 2 rkl puristettua rypsiöljyä

Valkosipulikastike

- 2 kuorittua valkosipulinkynttä
- 200 g ranskankermaa
- 1 tl dijonsinappia
- 3 rkl silputtuja mausteyrttejä

Burgerit

- 600 g haukifileitä
- 1 munankeltuainen
- 2 dl kermaa
- 2 rkl sitruunan mehua
- 2 1/2 tl suolaa
- valkopippuria
- Kotitekoisia spelttisämpylöitä tai paikallista leipää esimerkiksi Kirkkonummen Maatilapudista.

1. Kaalisalaatti. Kuori porkkana. Leikkaa kaali ja porkkana ohuiksi suikaleiksi. Asettele kaali ja porkkana kulhoon. Mausta ne valkoviinietikalla, öljyllä, suolalla, pippurilla ja yrteillä.

2. Valkosipulikastike. Raasta valkosipuli ja sekoita se muiden ainekosten kanssa pienessä kulhossa. Mausta suolalla, pippurilla ja yrteillä.

3. Burgeri. Leikkaa kala isohkoiksi paloiksi ja laita ne monitoimikoneeseen keltuaisen ja kerman kanssa. Sekoita niin että kala saa hienon rakenteen ja ruodot hienonevat. Mausta sitruunamehulla ja valkopippurilla. Muotoile jauhetusta kalasta pieniä pihvejä ja paista ne kummaltakin puolelta voissa.

4. Halkaise sämpylät ja paista puoliskot pikaisesti oliiviöljyssä tai paahda ne.

5. Kokoa kalaburgerit. Täytä ne valkosipulikastikkeella, kaalisalaatilla ja haukipihvillä. Tarjoa heti, jotta salaatti ei menetä rapeuttaan. 🍷

Mini pike burgers with coleslaw

Coleslaw

- 1 carrot
- 1/4 whole cabbage
- 1 ½ tbsp white wine vinegar
- 2 tbsp pressed rapeseed oil

Garlic Sauce

- 2 garlic cloves (peeled)
- 200 g cream fraîche
- 1 tbsp dijon mustard
- 3 tbsp chopped herbs

Burgers

- 600 g pike fillets
- 1 egg yolk
- 2 dl cream
- 2 tbsp lemon juice
- 2 ½ tbsp salt
- white pepper
- Homemade or locally produced bread rolls

1. Coleslaw: Peel and grate the carrot. Shred the cabbage thinly. Put the cabbage and carrot in a mixing bowl. Flavor with white wine vinegar, oil, salt and pepper. Mix and set aside until serving.

2. Garlic sauce: Crush the garlic and mix with the other sauce ingredients in a small bowl, seasoning with salt and pepper.

3. Burgers: Cut the fish into rough chunks and blend in a food processor along with the egg yolk and cream until you have a smooth consistency with no bones remaining. Season with lemon juice, salt and pepper. Shape into small burgers and fry in butter on both sides.

4. Halve the bread rolls and briefly fry them in olive oil or toast them.

5. Put the burgers in the bread rolls with the coleslaw and garlic sauce. Serve immediately. 🍷





Västnyländska smörrebröd med rökt viltkött, pepparrot & inlagd gurka

- Västnyländskt skärgårdsbröd, till exempel från Backers i Pojo
- Smör
- Rökt älg eller hjort, i skivor, exempelvis från Viltgården
- Färskrivnen pepparrot
- Sallad eller groddar
- Inlagd gurka

Bred smör på brödskvivorna och lägg på det rökte köttet. Skär gurkan tunt och lägg på, riv till sist över färsk pepparrot.

Inlagd gurka

- 2 kg frilandsgurka
- 1 bit pepparrot
- 3 vitlöksklyftor
- 15 vinbärsblad
- Vatten
- Jodfritt salt

1. Skölj gurkorna och bladen i vatten. Skala och skär pepparroten i bitar. Skala vitlöken.
2. Tryck hål med en gaffel i gurkorna.
3. Varva alltsammans i en välrengjord och steriliserad glasburk med lock och gummiring.
4. Gör en blandning av vatten och salt, 15 g salt per liter vatten. Täck gurkorna med saltblandningen. Den ska täcka gurkorna väl, de får inte ha kontakt med luft. Sätt en tyngd i burköppningen om gurkorna flyter upp till ytan.
5. Förvara burken i rumstemperatur i två dygn utan lock. Sätt lock på och förvara därefter burken svalt (i till exempel garage eller källare) i 8–10 dagar. Placera burken i kylskåpet och låt stå i ytterligare cirka två månader. 🍷

Länsiusimaaalainen riistalla, piparjuurella ja maustekurkulla täytetty smörrebröd

- Länsiusimaaalaista saaristolaisleipää esimerkiksi Pohjan Backersilta
- Voita
- Savustettua hirveä tai peuraa viipaleina, esimerkiksi Inkoon Viltgårdenista.
- Vasta raastettua piparjuurta
- Salaattia tai ituja
- Maustekurkkua

Maustekurkku

- 2 kg avomaankurkkuja
- Pala piparjuurta
- 3 valkosipulinkynttä
- 15 mustaherukan lehteä
- Vettä
- Joditonta suolaa

1. Huuho kurkut ja herukanlehdet vedessä. Kuori piparjuuri ja pilko se palasiksi. Kuori valkosipulit.
2. Pistele kurkkuihin haarukalla reikiä.
3. Nostelee ainekset kerroksittain puhtaaseen ja steriloituun lasipurkkiin, jossa on kansi ja kumi-rengas.
4. Tee liemi vedestä ja suolasta: 15 g suolaa vesilitraa kohden. Kaada suolaliemi kurkuille. Niiden on jäätävä liemen peittoon, jotta ne eivät joudu kosketukseen ilman kanssa. Jos kurkut nousevat pintaan, laita paino tölkin suulle
5. Säilytä tölkkiä huoneenlämmössä kaksi vuorokautta ilman kantta. Laita sitten kansi päälle. Säilytä kurkkuja sen jälkeen viileässä (esimerkiksi autotallissa tai kellarissa) 8–10 vuorokautta. Tuo sitten tölkki jääkaappiin ja anna kurkkujen maustua vielä pari kuukautta. 🍷

Västnyland open sandwiches with smoked game, horseradish & pickled cucumber

- Archipelago-style bread produced in Västnyland, for example from Backers in Pojo
- Butter
- Smoked and sliced elk or deer meat, for example from Viltgården
- Freshly grated horseradish
- Lettuce or bean sprouts
- Pickled cucumbers

Butter the bread. Top with sliced game, sliced pickles and grated horseradish.

Pickled gherkins

- 2 kg pickling cucumbers
- 1 piece horseradish, peeled and chopped
- 3 cloves of garlic, peeled
- 15 blackcurrant leaves
- Water
- Iodine free salt

1. Rinse the cucumbers and blackcurrant leaves in water. Using a fork, make some holes in the cucumbers.
2. Put the cucumbers and leaves into a sterilised glass jar with lid and rubber ring.
3. Make a mixture of water and salt using 15 g of salt per litre of water. Cover the cucumbers with the salt mixture. The cucumbers should be completely covered. Place a weight in the jar if the cucumbers float to the surface.
4. Store the jar at room temperature for two days without a lid. Cover and then keep the jar cool (for example in a cellar) for 8–10 days. Finally, let the cucumbers pickle in the refrigerator for two months. 🍷

Är fisken god, ren och rättvis?

För några år sedan serverades jag en god fiskgryta på vit fisk i Ekenäs högstadium. Jag frågade vad det var för fisksort och fick veta att det var kapkummel från Sydafrika.

Norsk lax odlas i Norge eller i Chile av norrman, barramundi odlas i Australien eller i Asien och den afrikanska fisken tilapia odlas runt om i världen, packas och exporteras för att slutligen serveras i Finland. Odlad, urbanad fisk i olika skepnader dominerar fiskkonsumtionen och numera är endast 18 procent av den fisk vi äter inhemsk. Vi köper hellre odlad norsk lax än regnbåge odlad i Finland, och att få tag på god inhemsk fisk är inte ett lätt projekt

Stora ekonomiska intressen styr våra matvanor, och information och kunskap är viktiga för att kunna göra miljömedvetna val gällande fisken vi äter. Det är en hel del att tänka på då man vill konsumera fisk på ett hållbart sätt. Abborre, gädda, gös och inhemsk smartfisk (skräpfisk) är det rätt oproblematiskt att äta. Vild sik från Östersjön är tveksam. Odlad regnbåge är okej enligt WWF:s fiskguide, men fiskodlingarna smutsar samtidigt ner våra grunda kustvatten och denna problematik borde lösas.

Från och med maj 2019 ska allt kött vara ursprungsmärkt så konsumenten både i butik och på restaurang kan göra hållbara matval. Samma märkning bör krävas gällande fisken, så att vi också där kan göra miljövänliga val som främjar den inhemska fisken. 🌱



Anna-Maria Niskanen

Medlem i Slow Food Västnyland och tidigare restaurangägare med målet att alltid servera lokal fisk.

Onko kala hyvää, puhdasta ja reilua?

Muutamia vuosia sitten söin hyvää valkoisesta kalasta valmistettua kalapataa Tammissaaren ruotsinkielisen yläasteen koulussa. Kyselinkalasta ja kuulin, että se oli kapkummel-turskaa Etelä-Afrikasta. Norjanlohta kasvatetaan Norjassa, mutta norjalaiset kasvattavat sitä myös Chilessä. Barramundia kasvatetaan Australiassa tai Aasiassa. Ja afrikkalaista tilapiaa kasvatetaan eri puolilla maailmaa. Se pakataan, kuljetetaan ja syödään viimein esimerkiksi Suomessa. Kasvatettu, ruodottomaksi käsitelty kala eri muodoissaan hallitsee kalankulutusta. Nykyään vain 18 prosenttia syömästämme kalasta on kotimaista. Ostamme mieluummin kasvatettua norjanlohta kuin Suomessa kasvatettua kirjolohta. Ei ole kovinkaan helppoa löytää hyvää kotimaista kalaa.

Suuret taloudelliset intressit ohjaavat ruokailutottumuksiamme. Tieto jätietämys ovat tarpeen, jotta voimme valita syömämme kalat ympäristötietoisesti. Kun haluaa kuluttaa kalaa kestäväällä tavalla, on pidettävä mielessä monia asioita. Ahventa, haukea, kuhaa ja kotimaista roskakalaa on melko ongelmatonta syödä. Itämeren villisiika alkaa jo olla arveluttavaa. Viljely kirjolohi on WWF:n kalaoppaan mukaan ok, mutta kalankasvattamot liikaavat samalla matalia rannikkovesiämme. Se ongelma pitäisi ratkaista.

Toukokuusta 2019 alkaen on kaikki liha varustettava alkuperämerkinnällä. Näin kuluttaja voi sekä kaupassa että ravintolassa tehdä kestäviä valintoja. Vastaava merkintä olisi vaadittava kalalle. Silloin voisimme myös tehdä ympäristöystävällisiä valintoja, jotka edistävät kotimaisen kalan asiaa. 🌱

Anna-Maria Niskanen

Slow Food Västnylandin jäsen ja entinen ravintoloitsija, joka pyrki aina tarjoamaan kotimaista kalaa.



Läs mer

WWF:s fiskguide finns på webben och som app och ger riktlinjer för miljövänliga val av fisk och skaldjur. Fiskarna märks enligt "ät gärna", "var försiktig" och "låt bli". Slow Fish är Slow Foods internationella kampanj för att öka kunskapen om fisk och understödja hållbara fiskemetoder. Slowfood.com/slowfish

Lue lisää

WWF:n kalaopas on netissä ja appina ja tarjoaa apua ympäristötietoiseen kalojen ja merenelävien valintaan. Kalat merkitään vihreällä, "suosi", keltaisella, "harkitse", ja punaisella, "vältä". Slow Fish on Slow Foodin kansainvälinen kampanja, jolla lisätään tietoutta kalasta ja tuetaan kestäviä kalastuksen menetelmiä. Slowfood.com/slowfish

Read more

WWF's fish guide is available on the web and as an app and provides guidelines for choosing environmentally friendly fish and shellfish. Slow Fish is Slow Food's international campaign to increase awareness about fish and support sustainable fishing methods. Slowfood.com/slowfish

Närodlad kunskap för närodlad mat

I den bakom Slow Food-rörelsen innefattar att den lokala matkulturen bygger på erfarenheter från århundraden tillbaka om vad som är möjligt att odla och äta på en specifik plats. På sociala medier och i nyheterna översköjs vi med information. Mycket är bra, mycket är mindre bra. Att många erkänt duktiga forskare och nutritionister står bakom en rapport garanterar inte alltid att det finns mycket bondförnuft i slutsatserna. En rapport som utkom i vintras efter två år av forskning hade lösningen för hur vi genom att ändra vår dagliga matkonsumtion kan göra förändringar som föder ytterligare en miljard människor på ett hälsosamt sätt och samtidigt är hållbara för vår planet. Rapporten lyfter bland annat fram att vi borde äta fyra gånger mer nötter och frön än vad vi gör i dag, och fyra gånger mindre potatis och rotfrukter. Det blir inte mycket närodlad mat för oss i Västnyland genom att följa de riktlinjerna.

Vad ska vi då äta här i vår kalla Nord där vi inte vadar i valnötter och pinjenötter om höstarna? På vintern kan vi äta potatis, rotfrukter, mejeriprodukter, get, höstlamm, vilt, naturbeteskött, kål och fullkorsbröd, gärna på surdeg och med en hög andel hela korn. På sommaren massor av inhemska frilandsgrönsaker. Det finns stora möjligheter att äta flexitarisk kost som är säsongsanpassad och baserad på inhemska produkter. Det här är inga nyheter, så här åt vi för femtio år sedan när många av oss fortfarande odlade en stor del av sin egen mat. Slow Food är en rörelse som står för bondförnuft i digitalåldern, och det är fantastiskt att vara en del av den rörelsen. 🍷



Sam Pettersson
Projektledare Matregion Nyland, Yrkeshögskolan NOVIA

Lähtietoa lähiruokaan

Slow Food -liikkeen idean mukaan paikallinen ruokakulttuuri rakentuu satojen vuosien aikana hankituille kokemuksille siitä, mitä sillä nimenomaisella paikalla voi viljellä ja syödä. Tieto hyöky meitä vastaan sosiaalisessa mediassa ja uutisissa. Siinä on paljon hyvää, mutta paljon vähemmän hyvää. Vaikka jonkin selvityksen tekijöinä olisi monia arvostettuja tutkijoita ja ravitsemuksen asiantuntijoita, se ei aina takaa, että loppupäätelmissä olisi maalaisjärkeä. Eräs viime talvena ilmestynyt raportti perustui kahden vuoden tutkimukseen.

Siinä kerrottiin, miten voimme päivittäisiä ruokailutottumuksiamme muuttamalla saada ruokittua vielä yhden miljardin lisää ihmisiä terveellisesti ja planeettamme kannalta kestävästi. Selvityksen mukaan meidän olisi esimerkiksi syötävä neljä kertaa nykyistä enemmän pähkinöitä ja siemeniä ja vähennettävä perunoiden ja juuristen kulutus yhteen neljäsosaan nykyisestä. Jos noudattaisimme näitä neuvoja, meille Länsi-Uudellamaalla ei jäisi paljon lähiruokaa.

Mitä meidän sitten pitäisi syödä täällä kylmässä pohjoisessa, jossa emme syksyisin kieri saksanpähkinöissä ja pinjansiemenissä? Talvella voimme syödä perunoita, juureksia, meijerituotteita, vuoheta, syyslammasta, riistaa, luonnonlaidunnettua lihaa, kaalia ja täysjyväleipää mielellään hapanjuuritaikinasta, jossa lisäksi on suuri kokonaisen jyvien osuus. Kesällä taas paljon kotimaisia avomaan kasviksia. Vuodenaikaan sopeutetulle ja kotimaisille tuotteille perustuvalle fleksitaariselle ravinnolle on suuria mahdollisuuksia. Siinä ei ole mitään uutta. Niin meillä syötiin viisikymmentä vuotta sitten, jolloin monet meistä edelleen viljelivät suuren osan omasta ruuustaan. Slow Food on liike, joka edustaa maalaisjärkeä digitaalisena aikana. On hienoa olla siinä liikkeessä mukana. 🍷

Sam Pettersson
Projektijohtaja Matregion Nyland
Ammattikorkeakoulu NOVIA

Is our fish good, clean and fairly produced?

A few years ago, I was served some good white fish in Ekenäs high school. I asked what kind of fish it was and was told that it was hake from South Africa.

Norwegian salmon is farmed in Norway or in Chile by Norwegians, barramundi in Australia or in Asia, and the African fish tilapia is farmed around the world, packaged and exported to finally be served in Finland. Farmed, boned and shaped fish dominate fish consumption and now only 18 percent of the fish we eat is domestic. We would rather buy farmed salmon than rainbow trout from Finland, and even if we want to it is not easy to get good domestic fish.

Huge financial interests control our eating habits, and we need reliable information to be able to make environmentally conscious choices regarding the fish we eat. There is a lot to consider if you want to consume fish in a sustainable way. Eating perch, pike, pike-perch and other domestic fish is the right thing to do. Wild whitefish from the Baltic Sea should probably not be eaten. Cultivated rainbow trout is okay according to WWF's fish guide, but fish farms also pollute our shallow coastal waters, and this problem should be addressed.

As of May 2019, all meat for sale in shops and restaurants must be labelled with information about its origins so that the consumer can make sustainable food choices. The same criteria should be required for fish, so that we can also make environmentally friendly choices that promote domestic catch. 🌱

Anna-Maria Niskanen

Member of Slow Food Västnyland and former restaurant owner

Local knowledge for local food

The idea behind the Slow Food movement is that local food culture is based on centuries of experience of what is possible to grow and eat in a specific place. On social media and in the news, we are overwhelmed with information. Some of it is very good, a lot is not. The involvement of talented researchers and nutritionists in a report does not always guarantee that there is a lot of common sense in its conclusions. A report published last winter after two years of research presented an answer to the challenge of how we can change our food consumption so as to provide for another billion people in a healthy and sustainable way. The report recommends, among other things, that we should eat four times more nuts and seeds than we do today, and four times less potatoes and root vegetables. There will not be much food for us in Västnyland should those guidelines be followed.

What should we eat here in the cold north where we are not wading through piles of walnuts and pine nuts in the autumn? In the winter we can eat potatoes, root vegetables, dairy products, goat, lamb, game, free-range beef, cabbage and wholewheat bread, preferably of sourdough and with a high proportion of whole grains. In the summer lots of domestic vegetables. There are great opportunities to eat a flexitarian diet adapted according to season and based on domestic products. This is not news, given that this is what we ate half a century ago, when many of us still cultivated a large proportion of our own food. Slow Food is a movement that stands for common sense in the digital age, and it is fantastic to be part of that movement. 🌱

Sam Pettersson

Project leader for the Nyland region
NOVIA University of Applied Sciences

Naturvin från Fiskars



Öl, cider, gin och nu också vin. Det jäser och bubblar i Fiskars, det nyaste tillskottet till dryckesutbudet är Noita Winery, ett urbant winery skapat av krafterna bakom Fiskarsin Panimo och Ägräs Distillery.

Urban Winery är en term för vinproducenter som inte äger vingårdar. Det vill säga druvorna kommer från vinodlingar, men själva vinet produceras på annan ort eller i ett annat land. Ekologiska druvor från Österrike har transporterats till Fiskars för att på plats och ställe sorteras, krossas, pressas och spontanjäsa fram till slutprodukt – ett rött och ett vitt naturvin på druvorna Riesling och Blaufränkisch. **Simon McCabe** brygger till vardags öl, men vinproduktionen har gett mersmak.

Hur var det att producera vin för första gången?

– Ett riskfyllt experiment. Jag har erfarenhet av bryggeribranschen, har jobbat med jäsning, frukter och också druvor, men vinproduktion var något helt nytt. Det fanns en risk att det inte skulle bli någonting av det hela. Vi lärde oss massor under processen och insåg att det är roligt att jobba

Inget svinn! Druvorna används också inom produktionen av både öl och sprit i Fiskars, så de används hela tre gånger.

Ei hävikkii! Rypäleitä käytetään Fiskarsissa myös sekä oluen että väkevien alkoholijuomien valmistukseen. Ne siis hyödynnetään peräti kolmeen kertaan.

med druvor. Om man jämför med ölbryggning, där vi använder flera ingredienser, har vi här att göra med endast en ingrediens. Man får se druvorna förvandlas från druvor till druvjuice och till vin under några månader, utan några som helst tillsatser. I dag finns våra vin i några av de bästa vinbarerna och restaurangerna i Finland. Rieslingen såldes slut på en månad.

Hur ser framtiden för vinproduktionen i Fiskars ut?

– Nu planerar vi för årets skörd. Druvorna kommer återigen från Österrike och vi hoppas på att till 2020 kunna lansera åtminstone fem olika viner i lite större kvantiteter. Men vi vill fortsätta ta det ganska långsamt och fokusera på kvaliteten. ☺

Luonnonviiniä Fiskarsista

Olutta, siideriä, giniä, ja nyt myös viiniä. Fiskarsissa käy ja kuplii. Juomatarjonnan uusi tulokas on Noita Winery, urbaani viinin valmistamo, jonka Fiskarsin Panimon ja Ägräs Distilleryn taustavoimat ovat saaneet aikaan.

Urban Winery tarkoittaa alan kielessä viinin tuottajia, joilla ei ole omia viinitiloja. Toisin sanoen rypäleet ovat peräisin viiniviljelmiltä, mutta itse viini tuotetaan toisella paikkakunnalla tai toisessa maassa. Luomurypäleitä on kuljetettu Itävallasta Fiskarsiin. Siellä ne lajitellaan, murskataan, puristetaan ja annetaan käydä spontaanisti lopputuotteeksi – Riesling- ja Blaufränkisch-rypäleistä saadaan valkoista tai punaista luonnonviiniä. **Simon McCabe** valmistaa olutta päätyönään, mutta viinin tuotanto on tuonut siihen uuden ulottuvuuden.

Miltä tuntui valmistaa viiniä ensimmäisen kerran?

– Se oli kokeilu, josta ei riskejä puuttunut. Minulla on kokemusta panimoalalta. Olen ollut tekemisissä käymisen kanssa ja tuotteisiin on käytetty hedelmiä, myös rypäleitä. Mutta viinin tuotanto on aivan muuta. Riskinä oli, ettei koko jutusta tulisi mitään. Opimme paljon prosessin aikana ja huomasimme, että rypäleiden kanssa puuhailu on hauskaa. Kun sitä vertaa oluen panemiseen, jossa käytetään useita raaka-aineita, viinin valmistuksessa niitä on vain yksi. Siinä näkee, miten rypäleistä tulee muutamassa kuukaudessa ensin rypälemehua ja sitten viiniä ilman mitään lisäaineita. Nykyään meidän viiniämme saa joistakin Suomen parhaista viinibaareista ja ravintoloista. Riesling myytiin loppuun jo yhdessä kuukaudessa.

Miltä viinintuotannon tulevaisuus fiskarsissa näyttää?

– Nyt tehdään suunnitelmia tämän vuoden sadolle. Rypäleet tuodaan taas Itävallasta. Ja toi-



FRED KARLSSON

vomme, että voisimme vuonna 2020 lanseerata ainakin viisi erilaista viiniä hieman aikaisempaa suuremmissa erissä. Mutta aiomme jatkossakin edetä rauhallisesti ja keskittyä laatuun. 🍷

Noita Winery

Established by the driving forces behind Fiskars Brewery and Ägräs Distillery, Noita is a new urban winery in Fiskars. Noita imports organic grapes from Austria with which to produce red and white wines. “our wine is available in some of the best bars and restaurants in Finland,” says Simon McCabe. “We want to focus on quality.”

Det finns bara goda skäl att välja mat från Finland

#väljmatfrånfinland
slc.fi/väljmatfranfinland



SLC

1



**Ylämaankarjan pihvilihaa ja lihajalosteita Hangosta
luonnonmukaisesti kasvatetusta karjasta!**

**Highland cattle biffkött och charkuterier från
Hangö från ekologiskt uppfödd boskap!**

Fileet, paistit, lihalajittelmat, omalla reseptillämmä valmistettu Havsgårdar-Bratwurst. Grillilihalle lisämakua mm. contrafilé makurasvan kera. Filéer, stekar, sammansättningar av olika produkter, Havsgårdar-Bratwurst tillverkad enligt vårt eget recept. Specialstyckat grillkött för optimerad smakupplevelse bl.a. contrafilé med smakfett.

Tilamyyntipiste / Gårdsbutik

Havsgårdar Oy Ab
Lövkullantie / Lövkullavägen 92
10900 Hanko Hangö
☎ 040 716 0981, 0400 387 490
hc@havsgardar.fi • www.havsgardar.fi
f havsgardar-hanko



www.havsgardar.fi

2

Ekologisk produktion av biffkött

fårkött och andra
fårprodukter



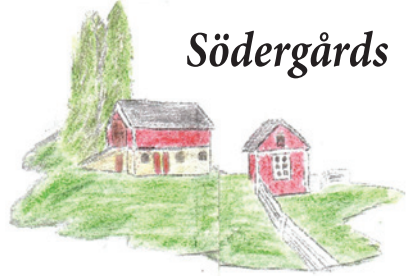
KILA GÅRD

Kilagårds väg 57, 10820 Lappvik

050 354 2984, 044 585 5157

info@kilabok.fi

3



Södergårds

*Vi har olika mjöl och gryn
från gården, samt inlägg-
ningar och hemkärnat smör.*

Mönäsudden 58, Tenala
post@sodergards.fi

tel. 050 309 9563

Vi finns på Facebook under namnet Södergård

4

Välkommen

till vår butik och smaka på våra
egentillverkade ostar från Tenala
mejeri. I vår välfyllda ostdisk
hittar ni även den populära
Tenalaosten samt många andra
delikatesser. Vi har ett stort
utbud tillbehör till ostbrökan och
många andra livsmedel.

I vår restaurang kan man njuta
av hemlagad lunch, god och
prisvärd a la carte, bakverk och

kaffe.



Sockenvägen 19, Tenala
Tel.nr 019-245 01 00



5

TALLBACKA TRÄDGÅRD

PUUTARHA * GARDEN

Vättilxvägen 476, 10570 Bromarv

Direktförsäljning av TOMATER och andra grönsaker.
Självbettjäningsbord 24/7 vid vägen (vår-höst)

TOMAATTIEN ja muiden vihannesten suoramynti.
Itsepalvelupöytä tien varrella (kevätä-syksyyn)
VÄLKOMMEN * TERVETULOA!



Tel: 040 8472950, 040 5012264



tallbacka@tallbacka.fi

6

Direktförsäljning av lammkött*
Karitsanlihan suoramyynti*



Björkåsa fårfarm

Förädlade köttprodukter samt andra
fårprodukter, t.ex. skinn och garn
m.m. på beställning året om.

Lihatuotteet ja muut
lampaantuotteet tilauksesta.

Ingvalsbyvägen 245, 10520 Tenala
la Asén, 040-584 1815

*på beställning / tilauksesta

7

Grönsaker & potatis
Vihannekset & perunat



RONNY AVELLAN

Deltar i marknaderna
Osallistuu markkinoihin
0400 435283

8



RILAX
GÅRD

Lyckligt och ekologiskt biffkött direkt från gården!
Onnellista luomupihviliihaa suoraan tilalta!

www.rilax.fi 0400-872 235 mikael.aminoff@rilax.fi



9



Slow Food®
Västnyland

@slowfoodvastnyland

Wi-Box

BAKERY & KITCHEN

- Brödbutik
- Morgonmål & lunchbuffé
- Á la carte
- Närproducerade varor

ÖPPET VÄRDAGAR 5.30 - 19.00
LÖRDAGAR 8.00 - 19.00
SÖNDAGAR 12.00 - 19.00

(019) 232 330 wiboxbageri.fi  Mekanikervägen 4 10600 Horsbäck

10



Artesanbageri Artesaanileipomo & Bistro

FM i Mathantverk
guldmaljör 2016 & 2018

Artesaaniruuan SM kilpailun
kultamitalisti 2016 & 2018

Sommaröstranden 19, 10600 Ekenäs-Tammisaari
040-861 0274
info@sommarostrand.fi - www.bageribistro.fi

11



Marmelader Marmeladeja

Också målade korgar och trävaror.
Myös koreja ja puutuotteita

TITTIS KORGAR

Åsgatan/Harjukatu 15 A, Ekenäs/Tammisaari

044 023 1047

christina.hardh@pp.inet.fi • www.tittiskorgar.fi

12



bovik LUOMUTILA EKOGÅRD

Luomu karitsan- ja
kyttönlisaa suoraan tilalta
Lampaantaljoja ja villatuotteita
Ekologiskt kött av lamm
och kyttö

Emmi Nurmi

Bovikintie 25, T.saari / Boviksvägen 25, Ekenäs
0504304949 • www.bovik.fi • 

13

STENKULLA GÅRD



Närproducerat

Ägg



Potatis



Grönsaker



Rotfrukter

Lars Forsstedt
040- 520 8098



Närproducerade upplevelser för hela familjen
Paikallisesti tuotettuja elämyksiä koko perheelle
Locally produced experiences for the whole family



RASEBORG
RAASEPORI

Alla evenemang i Raseborg på samma adress
[evenemang.raaseborg.fi](https://www.evenemang.raaseborg.fi)

Löydä kaikki Raaseporin tapahtumat samasta
osoitteesta: [tapahtumat.raasepori.fi](https://www.tapahtumat.raasepori.fi)



Visit Raseborg

Raseborg-Raasepori

14

15

16



Fiskarsin artesaanijuomatuottajat

Tervetuloa tutustumaan Fiskarsin artesaanijuomatuottajiin joko yhteiskierroksella tai erikseen. Kuura Cider, Fiskarsin Panimo ja Ägräs Distillery loihtivat paikallisista raaka-aineista aitoa siideriä, käsityöläisolutia ja craftginiä ja -akvaviittia. Yhteiskierroksia voi tiedustella taproom@agrasdistillery.com

Kuura Cider

Kuura Cider tekee aitoa siideriä lähellä kasvaneista omenoista. Tuotevalikoima sisältää hyvin eriluonteisia siidereitä villihiivoilla käyneestä realciderista, samppanjamenetelmällä tehdyn kuohusiiderin kautta pakkasen puraisemaan herkulliseen jääsiideriin. Tuotannon yhteydessä olevasta siideripuodista Kuura Shopista saat ostettua kaikki omat tuotteemme, huippuluokan aitoja siidereitä Suomesta ja maailmalta, sekä paikallisia herkkuja. Kesäisin voit myös nauttia terassillamme raikasta siideriä. Kauppa ja terassi auki kesäisin joka päivä klo 11-17.

Yhteystiedot/

Kontakt:

Kuura Cider (Shop & Terrace)
Kuparivasarantie 7
Kopparhammarvägen 7
10470 Fiskars
info@kuuracider.fi
www.kuuracider.fi

Ägräs Distillery

Ägräs Distilleryn tislamobaa-ri Tap Room on sisustukseltaan paikallisten puuseppien kädenjälkeä. Baarista saa tislamoon tuotteista loihdittuja villilyritti-cocktailleja ja panimon ja siiderimön tuotteita. Sisällä voi ihastella tislamoon toimintaa suurista ikkunoista tai nauttia kesästä terassilla Fiskarsin joen varressa. Avoinin juhannuksesta eteenpäin joka päivä aina Elokuun puoliväliin asti.

Yhteystiedot/

Kontakt:

Ägräs Distillery
Peltorivi 7
Åkerraden 7
10470 Fiskars
taproom@agrasdistillery.com
www.agrasdistillery.com

Fiskarsin Panimo

Fiskarsin Panimo keskittyy panemaan ja kehittämään hyviä, tasapainoisia ja juotavia oluita oikeista luonnon raaka-aineista. Fiskarsin Panimon puodista käsityöläisolutet ja oheistuotteet suoraan tuottajalta! Olemme auki kesällä joka päivä 11:00-17:00.

Yhteystiedot/

Kontakt:

Fiskarsin Panimo & Puoti
Peltorivi 7
Åkerraden 7
10470 Fiskars
info@fiskarsinpanimo.fi
www.fiskarsinpanimo.fi



ÄGRÄS DISTILLERY



17



BACKERS

· VÄSTNYLAND 1694 ·

Bageributik & kafé • Leipomomyymälä & kahvila
Bakery shop & café

Må-fre/Ma-pe/Mon-Fri: 8–17, Lö/La/Sat 9–15



Backers bröd finns också i regionens butiker
Backersin leipää löytyy myös seudun kaupoista
You can also find Backers bread in the region's shops

Borgbyvägen 2, 10440 Bollstad • www.backers.fi • ☎ 019 2461 658

18

Cafe Antique *Fiskars*

Kahvila - Antiikkia - Kirjoja

Kellotornirakennus
Fiskars

045 6495626

info@cafeantique.fi

www.cafeantique.fi

Cafe - Antik - Böcker

Klocktornsbyggnad
Fiskars

045 6495626

info@cafeantique.fi

www.cafeantique.fi

Cafe - Antique - Books

Clocktowerbuilding
Fiskars

045 6495626

info@cafeantique.fi

www.cafeantique.fi



Mikä on sinun makuusi? - Vad är i din smak?

www.fiskarsvillage.fi #eatslowdrinklocal



20



POJOVIKENS VITA PÄRLA
POHJANLAHDEN VALKOINEN HELMI

RESTAURANT
ÅMINNEGÅRD

NÄRMAT I HERRGÅRDSMILJÖ
LÄHIRUOKAA KARTANOMILJÖSSÄ

Följ oss på facebook | Seuraa facebookissa

[facebook.com/aminnegard](https://www.facebook.com/aminnegard)



Varaukset | Reservationer

ravintola@nordcenter.com | 045 612 0291

www.nordcenter.com

21

KNIVO®
CARBON STEEL KNIVES

KNIVO Oy

KNIVO®-hiiliteräsveitset

Terä on hylkivällä pinnoitteella suojattua erikoishiiliterästä. Hiiliteräs on helposti teroittuvaa ja pitää teränsä pitkään.

Kahva on valmistettu tammesta ja käsitelty puuöljyllä.

Veitset ovat Fiskarsin ruukissa valmistettuja.

KNIVO® - kolstälsknivar.

Bladet är ett speciellt kolstål som skyddas av en repellent beläggning.

Kolstål är lätt att skärpa och håller bladet under lång tid.

Handtaget är tillverkat av ek och behandlas med träolja.

Knivar är gjorda på Fiskars Bruk

Myymälä Fiskarsintie 366 B, 10470 Fiskars
+358440237259 • knivo@knivo.fi • www.knivo.fi

22



Lähiruokaa
vuodenaikojen mukaan.

Lokal mat enligt årstiden.

RESTAURANT
Kuparipaja

Kuparivasarantie 5, 10470 FISKARS

puh/tel +358 (0)19 237 045

kuparipaja@kuparipaja.fi

www.kuparipaja.fi

23



Dönsby
Bed and Breakfast

Dönsbyvägen 133 Karis
B&B, sommarcafé, festplats
www.donsby.fi • 050 537 9584
nora.garusi@gmail.com

Idylliskt Bed & Breakfast på Raseborgs landsbygd.

Här serveras en närproducerad frukost.



THE PLACE TO MEAT

www.kottkontrollen.com

019 23 3700

25


Serendipity
art café & pub

FOOD, DRINKS & LIVE MUSIC


FOLLOW US ON FACEBOOK OR INSTAGRAM FOR MORE INFO
KÖPMANGATAN 30 / 10300 KARIS / INFO@SERENDIPITY.FI

26

MUSTION LINNA
HOTEL RESTAURANT



SVARTÅ SLOTT
CONFERENCE MUSEUM



**AWARD WINNING FOOD
IN A UNIQUE SURROUNDING**






TABLE RESERVATIONS
+358-19-36231 INFO@MUSTIONLINNA.FI
WWW.MUSTIONLINNA.FI

27



Din närodlare
Sinun lähituottaja





LINDSTRÖM K&B

Bålabyvägen 115, Svartå
0400 463 806

Facebook: @slowfoodvastnyland


Slow Food®
Västnyland

28

Fagervik café

Sommarcaféet med hembakta kakor!
Kesäkahvila itseleivottuilla herkuilla!



Fagerviksvägen/tie 1135, Ingå/Inkoo
cafe.fagervik@gmail.com



Lähiiruokaa rakkaudella.

Kirjamme Länsi-Uudenmaan makuja
ilmestyy suomeksi syksyllä 2019.
slowfoodvastnyland.org

29

W
Westerby Gård

1618-2018

Westerby Gård is celebrating
400 years close to nature!

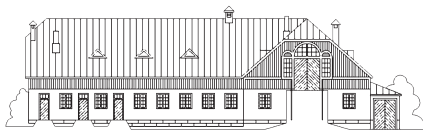


www.westerby.fi

30

Lammkött från Ingå Karitsanlihaa Inkoosta

Tervetuloa ostoksille!
Hämta själv eller beställ!



Hinders gård

Ingarskilantie 144, Tähtelä
040 502 0162
leena.ingberg@hindersgard.fi
www.hindersgard.fi



31



AITOJA MAKUJA - luonnollinen ja voimakas!
 Olemme keskittyneet luonnollisiin suomalaisiin makuihin, joista mielestämme syntyvät ylivertaisen maukasta ja herkullista jäätelöä. Laktoositon ja ilman lisäaineita.

ÄKTA SMAKER - naturlig och riklig!
 Vi fokuserar på naturliga finländska smaker, som vi tycker ger en utsökt god och läcker glass. Laktosfri och utan tillsatsämnen.



Ab SE-Action Oy

info@seaction.com
 09-2564040
 www.sjundbyn.fi

32



Pienleipomo Hembageri



**Närbakat med spelt och surdeg
 Lähileivottua spelttijauhon
 ja taikinajuuren voimalla**

Försäljning på marknader och REKO i västra Nyland.
 Myyntiä markkinoilla ja REKOissa läntisellä Uudellamaalla
 Västra Kungsvägen 220, Sjundeå ☎ 050 320 94 68
 info@bakgarden.fi • www.bakgarden.fi

33



**Siuntion Mehiläistarhat Oy
 Sjundeå Bigårdar Ab**



facebook.com/mehilaistarhat



Ratatie / Banvägen 8, 02580 Siuntio / Sjundeå ☎ 045 1116257
 mehilaistarhat@kolumbus.fi • www.kolumbus.fi/mehilaistarhat



Instagram: **Slow Food Västnyland**


**Slow Food®
 Västnyland**



Siuntion kalasavustamo



*Rannikkotie 62 a, 02580 Siuntio
www.fsfish.fi • puh. 010 440 6434*



Kotitekoiset leivät ja leivonnaiset

Viljat, perunat ja
apposet maاتilan
pelloilta ja paljon
muuta hyvää lähi-
seudulta!



Café

Öppet/Auki: **fre/pe 14-20, lö/la 10-16, sö/su 12-20 (1.10-31.3 sö/su 12-18)**

Stängt/Suljettu: 24.12.2019-6.2.2020

Estbyvägen/Eestinkyläntie 316, 02480 Kyrklätt/Kirkkonummi

tel/puh. (09) 298 2075 • www.maatilapuoti.fi  

Maatilapuoti • Gårdsboden

Hembakta bröd och bakverk

Spannmål, potatis
och släpärter från
gårdens åkrar och
mycket annat gott
från närregionen!



VÅGA FRÅGA!

Varifrån kommer maten?
Hur är maten odlad?
Hur är råvaran tillredd?

Slow Food Västnyland uppmuntrar alla konsumenter att våga fråga.

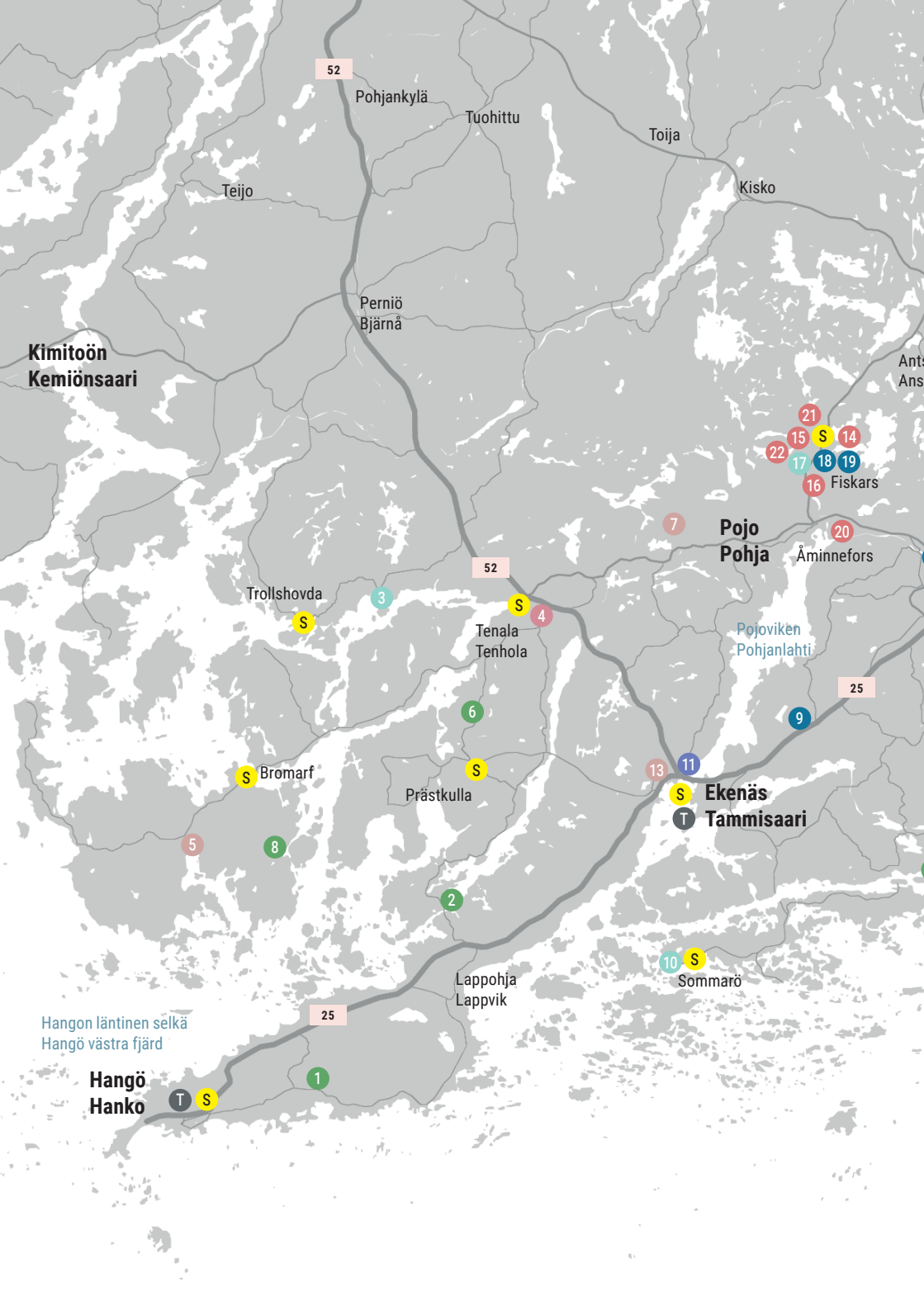
OLE ALKUPERÄTIETAINEN!

Mistä ruoka tulee?
Miten ruoka on kasvatettu?
Miten raakaruoka on valmistettu?

Slow Food Västnyland kannustaa kaikkia kuluttajia uskaltamaan kysyä.

- | | | | |
|----------------------------|--|------------------------------|--|
| 1 Havsgårdar | | 19 Fiskars Village | |
| 2 Kila Gård | | 20 Åminne gård | |
| 3 Södergårds | | 21 Knivo | |
| 4 Tenala diversehandel | | 22 Kuparipaja | |
| 5 Tallbacka trädgård | | 23 Dönsby B&B | |
| 6 Björkäsa fårfarm | | 24 Köttkontrollen | |
| 7 Ronny Avellan | | 25 Serendipity | |
| 8 Rilax Gård | | 26 Svartå Slott | |
| 9 Wi-Box | | 27 Bålaby gård | |
| 10 Lilla Skärgårdsbageriet | | 28 Fagervik Café | |
| 11 Tittis korgar | | 29 Westerby Gård | |
| 12 Bovik | | 30 Hinders gård | |
| 13 Stenkulla gård | | 31 Sjundby glass | |
| 14 Fiskars bryggeri | | 32 Bakgården | |
| 15 Ägräs | | 33 Siuntion Mehiläistarhat | |
| 16 Kuura | | 34 Four Seasons Fish | |
| 17 Backers | | 35 Maatilapuoti / Gårdsboden | |
| 18 Cafe Antique | | | |

	Direktförsäljning Suoramyynti		Viltkött Riistaliha		Kött & mjölk Liha & maito		Honung Hunaja
	Ekologisk produktion Luomutuotanto		Fiskprodukter Kalatuotteet		Fisk Kala		Bageri & spannmål Leipomo & viljat
	Torgförsäljning Torimyynti		Får Lammas		Bryggeri Panimo		Grönsaker & potatis Vihannekset & perunat
	Säsongsverksamhet Kausitoiminta		Nöt Nauta		Glass Jäätelö		Butik Kaupat
	Bageriprodukter Leipomutuotteet		Ägg Kanamuna		Sommartorg Kesätori		Torg året runt Ympärivuotinen tori
	Grönsaker Vihannekset		Potatis Peruna		Café, restaurang & catering Kahvilat, ravintolat & pitopalvelut		
	Spannmål Viljatuotteet		Öl Olut				
	Glass Jäätelö						



**Kimitoön
Kemiönsaari**

52

Pohjankylä

Tuohittu

Toija

Teijo

Kisko

Perniö
Bjärnä

21
15 S 14
22 17 18 19
16 Fiskars

**Pojo
Pohja**

Åminnefors

52

Trollshovda

S

S

Tenala
Tenhola

4

Pojoviken
Pohjanlahti

25

S Bromarf

Prästkulla

6

S

S Ekenäs

T Tammisaari

5

8

2

10 S

Sommarö

Hangö läntinen selkä
Hangö västra fjärd

25

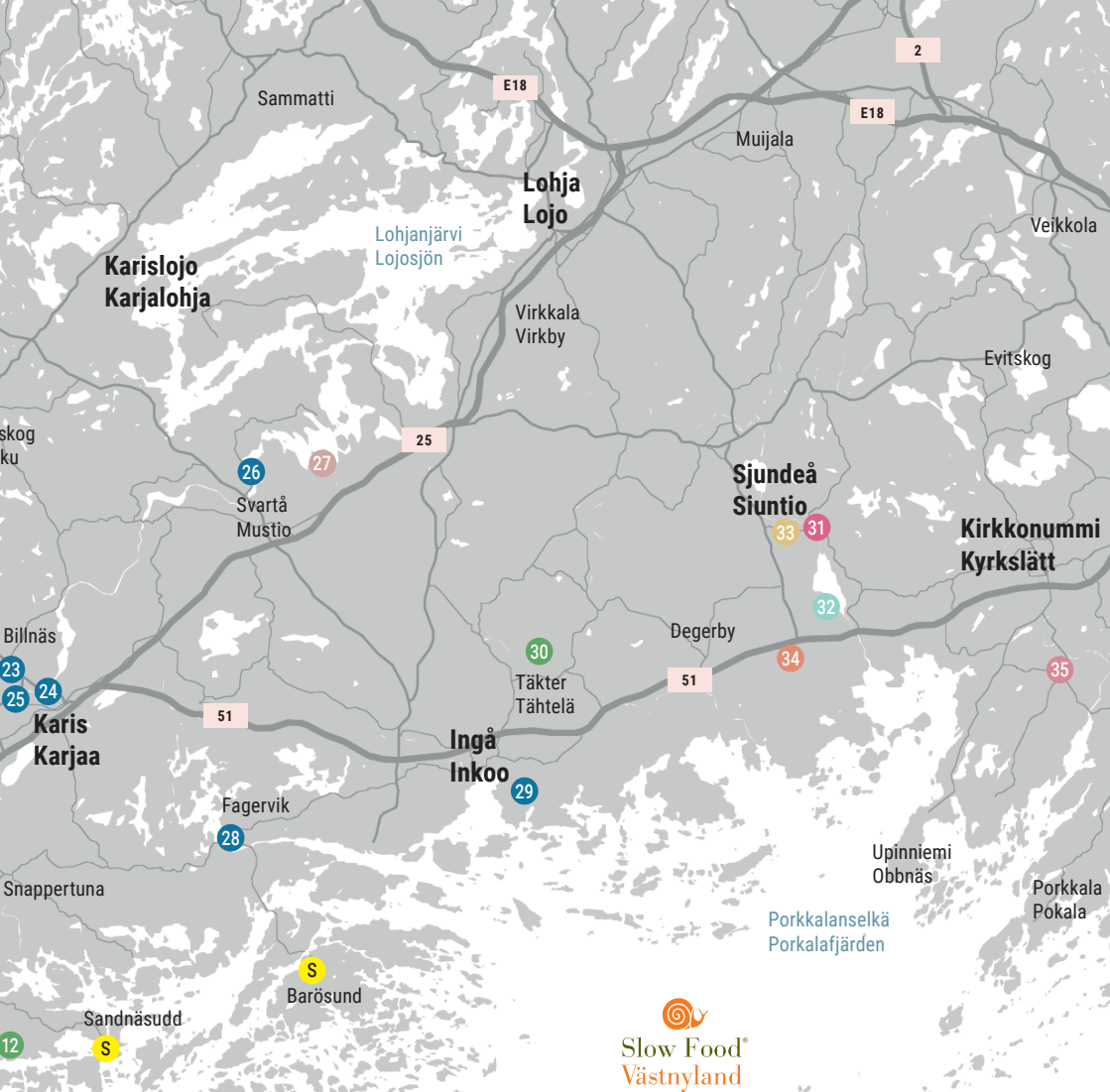
Lappohja
Lappvik

**Hangö
Hanko**

T

S

1



SUOMEN LAHTI
FINSKA VIKEN



Slow Food®
Västnyland

Närmatsguide 2019–2020
Lähirookaopas 2019–2020

Utgivare / Julkaisija:
Slow Food Västnyland

Kontakt / Yhteystiedot:
styrelsen@slowfoodvastnyland.org,
slowfoodvastnyland.org

Innehållsproduktion, foto, formgivning /
Sisällöntuotanto, kuvaus, taitto:
Karin Lindroos, Magnus Lindström,
familjen.com

Översättning / Käännös:
Anna Paljakka, Nick Barlow

Tryck / Paino: Grano



Slow Food®
Västnyland

SLOW FOOD FESTIVAL 2019 FISKARS, FINLAND

5-6 oktober
5.-6. Lokakuuta
October 5th to 6th

Facebook: *Slow Food Västnyland, Slow Food Festival in Fiskars, Smaka på Västnyland*
Instagram: *Slow Food Västnyland*
slowfoodvastnyland.org

