

About ANTOR

這個欄目由不同旅遊局之要員執筆，讓他們向大家提供一些鮮為人知的旅遊趣聞與貼士。所有旅遊局俱為ANTOR成員之一，ANTOR始於1952年，香港支部共有十七個成員，乃一個聯合各國旅遊局的組織，致力擴闊大家的旅遊視野，提倡你做個負責任的旅客。網址：www.antor.org.hk

芬蘭
蘭
夏
之
味



世界各地的污染問題愈來愈嚴重，生活在這匆忙及污染嚴重的香港，從小到大，就一直嚮往郊外農村生活，就是只有數天而已，也絕不錯過。每一次到芬蘭，一下飛機，呼吸第一口空氣已令我感受到真正的「清醇」和「甜美」。

心裡就記掛著清澈湖水和可口的草莓漿果。近年我們看見報章雜誌大力推廣吃藍莓的好處，心想應該藉著每次旅程，多吃一點這些養顏食品，豈不大大節省花在美容護膚品上的消費！

在芬蘭每逢夏秋之間，樹林便長出漫山遍地的漿果蘑菇，只要進行採摘時不騷擾人家生活，遊客便可隨意予取予攜。

數字顯示，每年芬蘭人採摘野漿果自用的，達3,500萬公斤；當中以Lingonberry最受歡迎，每年被採摘重量達2,500萬公斤。漿果均含極高維他命A、B、C和E，亦有大量人體需要的微量元素。最難得是它們很多也生長在遠離人煙的地方，絕少會被沾污。

此外，湖區不少地方也有草莓農場。它們在夏天時候，很多只收低廉入場費，便歡迎大家前往參觀並任摘任食。8月至10月期間，芬蘭各地餐廳也會推出漿果菜式。如將不同的草莓漿果放進餡餅、布丁、果汁以及冰淇淋中。或以漿果醬汁配肉類成為主菜，如三文魚及馴鹿排中。芬蘭人亦以不同的漿果釀酒，如以混合草莓、黑醋栗和紅漿果所釀製而成佳釀，以黃莓和北極莓釀造的Liqueur。在聖誕節的時候，芬蘭人喜歡用一種自製的Glögi熱香酒來賀節。這種甜酒是用紅酒加糖、桂皮、丁香、葡萄乾和杏仁混合而成的。以上種種已成為遊客至愛手信，而我每次從芬蘭公幹回來，必定要抱著這些健康美容手信，以滿足親朋好友的期望。

各野漿果收成期

漿果種類	最佳採摘季節	收成開始於	收成結束於
Cloudberry	8月	7月中	9月尾
Bilberry	8月	7月中	9月尾
Crowberry	8月	7月中	9月初
Raspberry	8月	8月中	9月初
Arctic bramble	8月	7月中	9月初
Lingonberry	9月	8月中	10月尾
Cranberry	10月	9月中	10月尾
Buckthorn berry	10月	9月中	10月尾

芬蘭達人 Aster Lai

畢業後，就投身於航空界。曾任職於國泰、西北、美國大陸航空公司不同部門，因此獲得很多機會出外旅遊。任職於芬蘭國家旅遊局7年，負責香港及南中國區市場之旅遊業務推廣。每年前往芬蘭5-6次，對芬蘭人、事、景物均非常熱愛，自己亦在不自覺間芬蘭化。芬蘭旅遊局www.finland-tourism.com.hk



在芬蘭北部拉普蘭的冬季，各酒店及傳統餐廳都喜愛以草莓醬配馴鹿肉作為主菜，使你食慾大增及增強體力，來應付戶外各式各樣雪地活動。



以醬果釀製而成的酒，味道濃郁、甜美，但酒精度亦如一般紅酒相若，小心喝醉。



這個木製杯子名為Kuksa，為拉普蘭土著Sami人器具，以芬蘭本土的白樺樹製成，散發陣陣清幽香氣。



每年一到盛夏，很多芬蘭家庭就會全體一起到郊外農莊摘取草莓，這亦是一個很好的親子活動。



這些Cloudberry，外表特別，亞洲地區罕見，主要產於拉普蘭，多用於班戟、乳酪或雪糕上。



每年8至10月這些Lingonberry，就可在郊外找到。主要製成果醬和果汁，其味道與各式肉類和甜品尤其配合。

Alahovi Berry Farm

此草莓農莊位於湖區庫奧皮奧市，遊客可以船遊方式前往，農莊盛產不同草莓釀製的名酒，遊客可品嚐口感獨特的芬蘭佳釀。
地址：No. 216 East Coast Road
電話：358-17-362-1129
網址：www.alahovi.com/english/

伴侶島 (Seurasaari) 仲夏節
內容：仲夏節在芬蘭有非常悠久歷史，每條鄉村在慶祝高潮都燃起自己的營火，人們也會從市集買來白樺樹枝和紫丁香布置家居，裝扮成鄉村模樣。而赫爾辛基市郊的伴侶島，是全國最大的仲夏節慶祝地方。
日期：6月20日
網址：www.seurasaarisaaatio.fi/Englanti/sivut/events/enkku_tapahtumat/midsummer.htm