

## **Frischer Fisch, klare Seen, lange Sommertage: Catch & Cook im Finnischen Seenland**

Lakeland Finland 18. März 2026 - Die Wasseroberfläche ist spiegelglatt. Alles ist friedlich und still. Nur ab und zu das laute „Tröö tröö“ eines Singschwanns, das Rascheln der Birkenblätter im Wind. Dann taucht ein dunkler Kopf auf. Eine Saimaa Ringelrobbe, grauschwarz gemustert, lugt scheu und frech aus dem tiefblauen See an der Oberfläche hervor. Nur gut 500 dieser seltenen Flossenfüßer gibt es noch weltweit, da sie einen geschützten, ruhigen Lebensraum benötigen. Ihn finden sie nur hier, im weit verzweigten Seensystem des Saimaa-Sees, einem der wohl stillsten und größten Naturparadiese Europas – in [Lakeland Finland](#)

Nur wenige Stunden und rund 200 Kilometer nordöstlich von Helsinki beginnt das Finnische Seenland. Hier erstreckt sich ein weitläufiges Mosaik aus Seen, Inseln und Wäldern, das vom Saimaa-See über Hunderte Kilometer bis fast in den Norden Finnlands reicht. Die Seen gehören zu den saubersten in Europa, was nicht nur seltenen Arten wie der Saimaa Ringelrobbe zugutekommt, sondern auch stabile, artenreiche Fischbestände ermöglicht. Mehr als 55.000 Seen und unzählige Inseln formen Europas größtes zusammenhängendes Seengebiet und bieten ideale Voraussetzungen für Aktivitäten auf dem Wasser und erholsame Tage in der Natur. Im Herzen dessen liegt der rund 4.400 Quadratkilometer große Saimaa-See, einer der größten natürlichen Süßwasserseen Europas.

Endlos weit, endlos lang – Sommertage im Finnischen Seenland

In den Sommermonaten verändert das Licht über dem Finnischen Seeland alles. Während der Weißen Nächte geht die Sonne kaum unter und die Sommertage scheinen endlos lang. Ideale Voraussetzungen, um die Nacht zum Tag zu machen. So kann man zum Beispiel lange Abende am Steg verbringen, in der Mitternachtssonne angeln, frisch gefangenen Fisch gemeinsam am Lagerfeuer grillen oder einfach die Stille des Sees im warmen Licht der Sommernacht erleben. [Lakeland Finland](#) wird zum idealen Urlaubsziel für alle, die erfrischende Sommertage, klare Luft und unvergessliche Erlebnisse am und auf dem Wasser genießen möchten.

Viele Finnen verbringen diese Sommertage in ihrem Mökki, dem traditionellen Sommerhaus direkt am Wasser. Dazu gehören meist eine Sauna, ein Steg zum See und oft auch ein Ruderboot.

Der Blick geht hinaus auf den See, der Alltag bleibt fern. Das Mökki ist für viele ein Ruhepol oder ein Rückzugsort, um Energie zu tanken und einfach die Seele baumeln zu lassen.

### Fischen als Form der Entspannung

Lakeland Finland gilt als eines der besten Süßwasserangelreviere Europas. Klare, saubere Seen wie der Saimaa-, Kallavesi- oder Oulujärvi-See bieten den idealen Lebensraum für die hier einheimischen Fischarten wie Hecht, Zander, Barsch, Maräne, Lachs und selbst Fluss- und Seeforellen. Dank des finnischen Jedermannsrechts ist Angeln mit einfacher Rute unkompliziert möglich und auch ohne Genehmigung überall erlaubt. So wird das Angeln im Finnischen Seenland zu einem leicht zugänglichen Naturerlebnis, das sowohl Neulinge als auch passionierte Angler begeistert.

Gefischt wird dort, wo das Wasser ruhig ist – früh am Morgen oder spät am Abend, wenn das Licht weicher wird und die Seen fast spiegelglatt erscheinen. Aber auch an Stromschnellen der Flussarme lohnt es sich, die Angel auszuwerfen. In den zahlreichen Flussläufen der Region finden Angler ausgezeichnete Bedingungen vor, teils sogar an barrierefreien Angelsteigen entlang des Ufers.

Schmale Wasserwege zwischen Felsen und Inseln ziehen sich durch Nationalparks wie Kollavesi oder Linnansaari und schaffen eine lautlose, ursprüngliche Szenerie fern jeder Hektik. Pausen auf Inseln wie Ärjä oder Kyläniemi mit ihren hellen Sandufern gehören im Sommer ganz selbstverständlich dazu. Auf Ärjä im See Oulujärvi im Norden des Lakelands laden lange Sandstrände und leichte Wanderwege zu Spaziergängen und Ausblicken von den hohen Sandklippen ein. Kyläniemi wiederum begeistert mit stillen Waldpfaden und schönen Aussichtspunkten auf den Saimaa-See – ideal für kurze Naturstreifzüge.

### Zwei besondere Ausflugs-Angeltipps

Tipp 1: Der Höytiäinen See gilt unter Kennern als einer der ruhigsten und zugleich fischreichsten Seen im Lakeland Finland. Statt mit großem Motorboot geht es hier bewusst reduziert, mit „Manpower“ aufs Wasser. Auf dem Boot kommt die typische Jig-Fang-Technik zum Einsatz: Der Kunstköder hüpfert in kurzen, ruckartigen Bewegungen über den Grund und weckt den Jagdinstinkt von Hecht, Zander und Barsch.

Geführte Angeltouren starten früh oder am späten Nachmittag, wenn das Licht flach über dem Wasser liegt und die Ufer nahezu menschenleer sind. Begleitet werden Gäste von lokalen Guides, die den See seit Jahrzehnten kennen und wissen, an welchen Plätzen sich welche Fische tummeln.

Preisbeispiel: Eine geführte Halbtagestour kostet bei zwei bis vier Teilnehmenden ab etwa 120 Euro pro Person.

Tipp 2: Zwischen den vielen schmalen Durchfahrten und stillen Buchten des weit verzweigten Insellabyrinths des Saimaa-Sees herrschen ideale Bedingungen, für entspannte Angelerlebnisse. Geführte Angelausflüge führen zwischen Felsen und bewaldeten Inseln hindurch, gefischt werden Hecht, Zander oder Barsch. Der Höhepunkt des Angelausflugs folgt dann an Land: Auf einer abgelegenen Insel wird der Fang gemeinsam über offenem Feuer zubereitet, ergänzt durch regionale Beilagen und Geschichten über das Leben am See.

Preisbeispiel: Eine geführte Catch and Cook-Tour auf dem Saimaa-See kostet ab etwa 150 pro Person. Boot, Guide, Angelausrüstung, Zubereitung des Fangs und Programm sind im Preis inbegriffen.

Catch & Cook, vom See direkt auf den Teller

In Lakeland Finland gehört Fisch ganz selbstverständlich zum täglichen Genuss. Dank erstklassiger Wasserqualität liefern die Seen eine große Vielfalt an heimischen Fischarten; regionaler und nachhaltig gefangener Süßwasserfisch spielt in der Ernährung der Bevölkerung hier seit jeher eine wichtige Rolle – bei fast 99 Prozent der Finnen kommt Fisch regelmäßig auf den Tisch. „Jeder Fisch verdient dabei seine eigene „fischspezifische Zubereitung, damit sein Geschmack optimal zur Geltung kommt, erklärt der renommierte Spitzenkoch D.O. Saimaa Chefkoch Ilkka Arvola. „Zander braten wir klassisch in Butter, Maränen wälzen wir vorab in Roggenmehl, um sie anschließend knusprig auszubacken.“ Sein persönlicher Favorit sind geräucherte Maränen – oder wie die Finnen sie nennen: Muikku – am besten in Kombination mit einem kühlen Bier. Ein gutes Gericht basiert aber auf der hochwertigen Qualität seiner Zutaten – und da schätzt sich der Spitzenkoch dankbar, Fische quasi direkt vor dem Herd zu beziehen: „Hier, aus den saubersten Gewässern der Welt stammt der wohl beste Süßwasserfisch.“. Und oft braucht für den perfekten Geschmack gar nicht viel: „Guter Fisch braucht als Gewürz nicht mehr als etwas Salz.“

Dass die Saimaa-Region 2024 als European Region of Gastronomy ausgezeichnet wurde, unterstreicht zudem ihre herausragende kulinarische Vielfalt und die enge Verbindung zwischen Natur, Tradition und regionalen Zutaten

Reisende, die ihren Fisch in Lakeland Finland selbst zubereiten möchten, finden in vielen Mökkis der Region ideale Bedingungen: Die Häuser mit ihren Küchen, Grillplätzen und Feuerstellen liegen meist direkt am Wasser – wer nicht selbst angeln möchte, bekommt fangfrischen Fisch aus dem finnischen Seenland auch in Markthallen oder in den Frischetheken der Supermärkte.

Einige Restaurants im Finnischen Seenland haben sich auf die heimische Fischküche spezialisiert – so etwa das Isä Camillo in Kuopio, das regionale Süßwasserfische wie Zander und Maräne modern interpretiert, das Restaurant-Boot Armaada in Lappeenranta, wo Maränen, ein kleiner Süßwasserfisch aus der Familie der Renken und Zander zu den Klassikern. Auch die Olavinlinna Restaurants in Savonlinna setzen auf frische Fische aus dem Saimaa Gebiet und verbinden regionale Küche mit einem einzigartigen historischen Ambiente. Die Küchen der Region legen besonderen Wert auf kurze Wege: Der Fisch stammt direkt aus den umliegenden Seen.

Weitere Informationen und Inspirationen für die Urlaubsplanung im Finnischen Seenland liefert die deutschsprachige Website von Lakeland Finland [www.visitlakelandfinland.com](http://www.visitlakelandfinland.com)

### Über Lakeland Finland

Lakeland Finland ist das größte Seengebiet Europas und erstreckt sich über weite Teile Zentral- und Ostfinnlands. Die Region ist geprägt von einem einzigartigen Mosaik aus Seen, Inseln, Flüssen und dichten Wäldern und gehört zu den ursprünglichsten Naturlandschaften Europas.

Finnland wird oft als das „Land der tausend Seen“ bezeichnet – tatsächlich gibt es hier mehr als 188.000 Seen, von denen sich die meisten im Lakeland befinden. Zu den bekanntesten Gewässern gehört der Saimaa-See, der größte See Finnlands und eines der größten zusammenhängenden Süßwassergebiete Europas.

Die Region verbindet unberührte Natur mit finnischer Lebensart. Sommerhäuser am See, traditionelle Saunen, Nationalparks, lebendige Städte und zahlreiche Outdoor-Aktivitäten prägen das Erlebnis im Lakeland. Besucher können hier zu jeder Jahreszeit aktiv sein. Wandern, Radfahren, Angeln im Sommer oder im Winter Skilanglauf und Schlittschuhlaufen auf zugefrorenen See.

Das Gebiet zählt zu den wichtigsten touristischen Regionen Finnlands und steht für authentische Naturerlebnisse, nachhaltigen Tourismus und die besondere Verbindung der Menschen zu ihrer Seenlandschaft.

Anreise

Ab Deutschland bestehen Nonstop-Flugverbindungen nach Helsinki. Von dort führen Bahn oder Busverbindungen in zwei bis vier Stunden nach Lakeland Finland. Inlandsflüge verkürzen die Strecke zusätzlich. Autoreisende nutzen Fährverbindungen z.B. ab Travemünde nach Helsinki.

**[www.visitlakelandfinland.com](http://www.visitlakelandfinland.com)**



**Co-funded by  
the European Union**

**Weitere Presseinformationen und Bildmaterial bei:**

Jutta Tempel  
Director Communications

COMEO GmbH Branding & Communications  
Hofmannstr. 7A, 81379 München

Tel: +49 (089) 74 888 2- 36  
E-Mail: [tempel@comeo.de](mailto:tempel@comeo.de)  
[www.comeo.de](http://www.comeo.de)