



MIELIRUOKAA

Mieliruokaa

Sara Karlsson

MIELIRUOKAA

Yhteistyössä:

trendi



© Sara Karlsson yhteistyössä BoD - Books on Demandin kanssa 2013

Toimittanut: Sara Karlsson

Valokuvat: Vuokko Salo

Päällys ja taitto: Books on Demand

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi

Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

ISBN: 978-952-286-195-5

Sisältö

Esipuhe	7
Aamiaiset	11
Omena-sellerimehu	13
Punajuuri-omenamehu	13
Porkkana-appelsiinimehu	13
Gluteeniton siemenleipä	17
Vihreä aamiaismoothie	23
Mantelimaito	25
Maidoton mustikkajukurtti	27
Ruususen iltapuuro	29
Kiireettömän aamun banaanipannukakut marinoitujen sitrushedelmien kera	31
Salaatit ja pikkupurtavat	35
Thaimaalainen papaijasalaatti	37
Nuudelisalaatti	39
Kesärullat	43
Lehtikaalisipsit	47
Lämpimät ruoat	49
Suurpiirteinen bataattikeitto	51
Kikherne-purjokeitto	53
Itämaiset linssit	55
Thaimaalaiset kalapihvit	57
Tuorehernekeitto	61
Punajuurikeitto	63
Jälkiruoat	65
Jäätelökakku	67
Pavlova	69

Esipuhe

Istun toukokuun viimeistä maanantaita aamiaisella. Tänään se tarkoittaa itse puristettua inkiväärillä ryyditettyä punajuuri-omenamehua, lähileipomo Kannistolta napattua sämpylää ja Kaffa Roasteryn erinomaista maitokahvia, joka minulla on tapana hakea mukaan lempimukiini.

Tervetuloa maailmaani. Jos rakastat ruoanlaittoa, en voi luvata, että löydät kirjoituksistani mitään mielenkiintoista.

Tämä kirja on nimittäin omistettu sille pienelle, mutta merkittävälle joukolle ihmisiä, jotka saatavat unohtaa käytetyt purut kolmeksi kuukaudeksi espressopannuunsa. (Tyhjensin omani juuri.) Ihmisille, jotka eivät valmista sunnuntaiaamuisin hollandaisea Benedictin munien päälle – vaan syövät annoksen ravintolassa.

Ihmisille, jotka rakastavat hotellien huonepalvelua, eivätkä epäröi käyttää sitä. Kaikille teille, joiden keittiössä ei ole mandoliinia. Erityisesti teille, jotka minun tapaani säilytätte uunissa kaikenlaista tavaraa.

Älkääkä käsittäkö väärin: minä jos joku rakastan ruokaa. Rakastan makuja ja syömistä, ihmisiä ruokapöydässä. Rakastan aterioita sekä keittiöstä kantautuvia ääniä ja tuoksuja. Rakastan ruokaa, ruoka-aikoja ja ruoasta puhumista. Voisin jopa väittää harrastavani ruoasta puhumista.

”Mutta oleellisuuksiin, mitä te söitte ja missä”, huutelin hetki sitten puhelimeen New Yorkista palanneelle siskolleni. Jos tahdotte joskus keskustella pistaasijäätelön syvimmästä olemuksesta, älkää epäröikö etsiä minua käsiinne.

Kuten muussakin elämässä, laatu kiehtoo minua keittiössä. Ostan kotiini luomuna kaiken, minkä löydän. Päätän usein vasta ruokakaupassa, mitä ostan. (Sitä, mikä näyttää tuoreimmalta ja parhaimmalta.) Tuen mieluiten erinomaisia ja erityisiä – usein pieniä – toimijoita.

Valtaosa kirjan resepteihin käytetyistä raaka-aineista on saatu lahjoituksena Svarfvarsin luomutilalta. En voisi olla kiitollisempi yhteistyöstä. Tilan kyljessä verkkokauppana toimiva Hyvän Elämän Ruokakauppa kuului vakio-ostopaikkoihini jo pitkään ennen kuin ryhdyin kokoamaan tätä kirjaa.

Nämä ovat mielireseptejäni. Ruokaa, jota syön mielelläni. Ohjeita, joiden kanssa onnistun.

Kirja on koottu yhteistyöprojektina BoD:n kanssa ja sen tekemiseen ovat osallistuneet Sara K-blogin valloittavat lukijat. Tuotte hymyn kasvoilleni joka päivä. Kiitos ilostanne, innostuksestanne ja aina mielenkiintoisista keskusteluista.

Kiitos myös äidille. Kiitos, että annoit aina sotkea ja yrittää keittiössä, kuuntelit nälkäkiukkuja hermostumatta ja hait kaupasta uudet kakkuaineet mönkään menneen leivontayrityksen jälkeen. Kiitos yhteisistä ruoka-ajoista ja sohvalle tarjoilemistasi voileivistä. Kiitos, että riensit apuun kirjan kuvauksia varten, autoit kaikessa ja toit mukanas rucolat pitsan päälle. (Olin unohtanut annoksen tärkeimmän raaka-aineen.)

Kiitos kaikille muillekin, jotka ovat laittaneet minulle ruokaa, innostaneet minua kokkaamaan ja maistaneet ennakkoluulottomasti minun laittamaani ruokaa.

Kiitos rakkaat, että syötte kanssani. Ennen kaikkea kiitos ajastanne – elämäni parasta aikaa.

Sara





”Ensimmäinen suupala on aterian huipennus.
Ilo moninkertaistuu tajutessa: minä tein tämän.”



9 789522 861955

ISBN: 978-952-286-195-5

BOD[™]
Books on Demand
www.bod.fi