

IMAN GHARAGOZLU & LEENA AHOKAS

3 MAY MAY ARKE- SAFKA2 WSOY



© Iman Gharagozlu, Leena Ahokas ja WSOY 2025

Werner Söderström Osakeyhtiö
Lönnotinkatu 18 A, 00120 Helsinki

Ensimmäinen painos

Graafinen suunnittelu ja taitto Agency Leroy
Valokuvat Bernhard Forstén
Ruokakuvien stailaus Ina Nordbäck

ISBN 978-951-0-51592-1

Painettu EU:ssa

Tuoteturvallisuuteen liittyvät tiedustelut:

tuotevastuu@wsoy.fi



Iman ja Leena

ARKI- SAFKAA2

Iman Gharagozlu ja Leena Ahokas

WSOY Helsinki



LUKIJALLE

S. 9

AVUKSI

Kirjasta ja kokkaamisesta

S. 10

Arjen peruspilarit

S. 14

Työvälineistä (lyhyesti)

S. 17

Arjen pelastuspaketti

S. 188

RESEPTIT

Syksy

S. 22

Talvi

S. 66

Kevät

S. 102

Kesä

S. 136

Lisukkeet

S. 170

LOPPUUN

Hakemisto

S. 202





Lukijalle

Kun julkaisimme ensimmäisen Arkisafkaa-kirjamme syksyllä 2023, emme osanneet kuvitellakaan, millaisen suosion se saisi ja miten tärkeää siitä monelle tulisi. Kirjan myötä olemme saaneet jälleen kerran todistaa tilanteita, joissa ihan tavallinen mutta herkullinen ruoka on osana elämän tärkeimpiä hetkiä ja vaikeimpia käännekohtia. Olemme saaneet viestejä puolisonsa ja sitä myötä kokkaamisen ilon menettäneiltä eläkeläisiltä, joita kirjamme on kannustanut tarttumaan uudelleen ruoanlaittoon. Olemme saaneet viestejä perheenäideiltä, joiden pienet lapset ovat innostuneet maistamaan uusia ruokia. Olemme saaneet viestejä myös syömishäiriöstä vuosia kärsineiltä, jotka ovat alkaneet kirjamme myötä nauttia taas syömisestä ja perheen yhteisistä ruokahetkistä. On sanomattakin selvää, että haluamme jatkaa ruoan ilosanoman levittämistä ja arjen helpottamista ja olla jatkossakin läsnä ilon ja surun hetkissä niinkin yksinkertaisella tavalla kuin reseptiemme kautta.

Toisen kirjamme myötä haluamme kannustaa miettimään ruokaa uudesta näkökulmasta: tarvitseeko jokaisessa päivässä tai viikossa olla jotain valtavan erityistä vai voimmeko vain nauttia yhteisistä ruokahetkistä ja oman lempiruoan valmistamisesta? Aina se ei tietenkään ole mahdollista, ja myös meiltä katoaa aika ajoin kokkaamisen ilo arjen paineiden keskellä. Siitä huolimatta palaamme yhä uudestaan lieden äärelle, sillä rakastamme ruokaa. Monesti päivän parhaat hetket rakentuvat sen ympärille, vaikka aikaa olisi vain vartti.

Kirjasta ja kokkaamisesta

Kirjan resepteissä on tarkat ainesosamäärät, jotta kuka tahansa voi kokea onnistumisen tunteen keittiössä osaamistasosta riippumatta. Kannustamme kuitenkin kokeilemaan ja maistelemaan – kasvattamaan omaa makukirjastoa ja muokkaamaan ohjeita sen mukaan, mitä tekee mieli ja mitä omasta kaapista löytyy. Kun teet toistoja keittiössä, opit pikkuhiljaa luottamaan omaan makuusi ja uskallat rohkeammin poiketa tarkoista resepteistä.

Kirja on rakennettu sesonkien mukaan, jotta kauppalaskusi olisi pienempi, kuormitus ympäristölle vähäisempi ja lopputulos mahdollisimman maistuva. Raaka-aineilla on äärettömän suuri vaikutus, ja parhaita makuja saat tietenkin, kun kokkaat sesongissa olevista raaka-aineista. Raaka-aineiden makeus ja kypsyys vaihtelee kuitenkin myös sesonkien sisällä, joten joskus saattaa olla tarpeen lisätä vähän enemmän suolaa tai sokeria. Tai ehkä pidätkin hapokkaammas-ta? Lisää silloin vaikkapa sitruunan mehua.

Alla on muutamia vinkkejä, joiden avulla teet kokkaamisesta huomattavasti mukavampaa ja välttyt viime hetken kaaokselta keittiössä.

1. Lue koko resepti aina ensin. Näin saat käsityksen tarvittavista välineistä ja raaka-aineista ja tiedät, mitä odottaa. Pystyt myös suunnittelemaan ajankäytön mahdollisimman tehokkaasti ja esivalmistelemaan tai vaikkapa siivoamaan sillä välin, kun pata porisee pannulla puolisen tuntia.

2. Kerää tarvittavat ainekset esille ja esivalmistele. Kun käyt reseptin ainesosaluettelon etukäteen läpi, voit pilkkoa, hienontaa ja jopa mitata raaka-aineet valmiiksi. Reseptiemme ainesosaluetteloissa on kerrottu, jos esimerkiksi sipulit tarvitsee hienontaa tai pähkinät murskata. Kun esivalmistelet ainekset ainesosaluettelossa mainitulla tavalla, itse kokkausvaihe sujuu lähes leikiten. Näin välttyt myös viime hetken kaaokselta, jossa liesi käy jo kuumana ja huomaat, että sipulit ja valkosipulit ovat edelleen pilkkomatta.

3. Siivoa keittiö ennen kuin aloitat ruoanlaiton. Tyhjennä tiskikone ja puhdista keittiön tasot ylimääräisistä tavaroista. Jos kokkaat kerralla isomman satsin esimerkiksi seuraavalle viikolle, tyhjennä myös roskakorit.

4. Nosta biojätekulho pöydälle. Ota kulho tai tyhjä biojätepussi valmiiksi pöydälle leikkuulaudan viereen. Säästyt roskiksella ramppaamiselta, kun voit tyhjentää kuoret ja kannat leikkuulaudalta suoraan pieneen astiaan.

5. Ei hätää. Kun homma menee pieleen, ei hätää, niin käy meillekin. Saku Tuomisen sanoin: ”On kokeiluja, jotka onnistuvat paremmin kuin kuvittelin, kokeiluja, jotka onnistuvat juuri niin kuin kuvittelin, ja kokeiluja, jotka onnistuvat huonommin kuin kuvittelin. Kuitenkin vain ja ainoastaan kokeilemalla voi oppia uutta.”



Arjen peruspilarit

Kun keittiön kaapeista löytyy aina muutamia perusaineksia ja mausteita, voi maittavan ja mieltä ravitsevan aterian loihtia hetkessä. Jos jääkaapissa on lisäksi valmiina paria eri kastiketta, on arkiruokien ja etätyöpäivälounaiden ylevöittäminen vaivatonta. Muutamasta kaapin perusraaka-aineesta kuoriutuu minuuteissa mieletön lounas täynnä maailman makuja, kun kruunaat sen pestolla, rapealla chiliöljyllä tai raikkaalla minttutsatsikilla.

Myös pakkanen on arjen sankarin parhaita apureita. Kun olet kokannut kerralla isomman satsin vaikka karamellisoituja sipuleita tai pastakastiketta ja pakastanut osan, valmistuu arjen herkkuillallinen vartin vaivalla.

Psst.

Riko sääntöjä ja unohda välillä vanhat tottumukset: täyttävän, ravitsevan ja maittavan aterian ei tarvitse aina sisältää lautasmallin jokaista osasta, vaan riisi, pasta tai pavut voivatkin näytellä aterialla pääroolia. Syö illalliseksi vaikka kaksi kulhollista pastaa ja seuraavana päivänä iso kulhollinen salaattia, pannulla höyrytettyjä vihreitä papuja tai kokonainen kala sellaisenaan. Niin mekin teemme, sillä emme halua ottaa ruoanlaittoa tai syömistä liian vakavasti.

Jos elät mieluummin ihan vain päivän kerrallaan etkä ole valmistelevaa tyyppiä, pötkit kuivakaapin tuunaamisellakin jo todella pitkälle. Hanki siis ainakin seuraavia aineksia:

- riisiä, esim. basmati-, jasmiini- ja puuroriisiä
- muutamaa erilaista pastaa, esim. spagettia, pappardellea ja penneä, sekä lasagnelevyjä
- nuudeleita ja pikanuudeleita
- ohrasuurimoita, kuskusta tai bulguria
- linssejä, papuja ja kikherneitä
- tomaattimurskaa, kokonaisia kuorittuja säilyketomaatteja, paseerattua tomaattia, tomaattipyreetä ja paprikapyreetä
- oliiveja, kapriksia ja sardelleja
- säilykekaloja, esim. järvikalaa ja tonnikalaa
- kananmunia
- erilaisia pähkinöitä, esim. saksan-, pekaani- ja cashewpähkinöitä
- erilaisia siemeniä, esim. pinjan-, auringonkukan- ja kurpitsansiemeniä
- oliivi-, rypsi- ja seesamiöljyä
- puna- ja valkoviinietikkaa
- dijonsinappia
- soijakastiketta

Lisäksi meiltä löytyy lähes poikkeuksetta:

- sitruunaa
- valkosipulia ja sipulia
- erilaisia yrttejä
- parmesaania tai pecorinoa
- turkkilaista jogurttia

Kattavan maustekaapin taas rakentaa jo seuraavilla mausteilla:

- hienoa merisuolaa, karkeaa merisuolaa, sormisuolaa
- mustapippuria
- timjamia, basilikaa, rosmariinia, oreganoa, tilliä
- Provencen yrttisekoitusta
- valkosipulijauhetta
- kurkumaa, currya, garam masalaa
- fenkolin- ja korianterinsiemeniä, juustokuminaa
- crispy chili -öljyä tai rapeaa valkosipulia chiliöljyssä (esim. Lao Gan Ma tai Pirkka Parhaat)
- kuivattuja chilihuuteleita, paprika- ja savupaprikajauhetta
- paahdettuja seesaminsiemeniä
- etnisistä kaupoista pul biberiä eli turkkilaista miedompaa chilirouhetta, mustakuminansiemeniä, kuivattua (marokon)minttua



Kirjamme reseptejä varten et tarvitse sen kummempia laitteita, mutta listasimme alle muutamia suosikkivälineitämme, joiden avulla kokkaamisesta tulee huomattavasti nautinnollisempaa.

Terävät veitset

Kaapista on hyvä löytyä pari erilaista terävää veistä eri käyttötarkoituksiin. Meidän suosikkejamme ovat pieni vihannesveitsi, tomaattiveitsi sekä isompi kokinveitsi tai santoku-veitsi. Pienemmillä veitsillä pilkot näppärästi muun muassa sipulit ja kurkut. Tomaattiveitsen sahalaita varmistaa, että tomaatin mehut eivät pursua pitkin leikkuulautoja. Isommalla veitsellä taas käsittelet kätevimmin vaikkapa kurpitsat, bataatit ja pitkät munakoisot. Muista myös pitää veitsien terävyydestä huolta. Tylsä veitsi on vaarallinen ja tekee kokkaamisesta kankeaa.

Leikkuulauta

Pari hyvää leikkuulautaa ovat laatuveitsen ohella kokin parhaat kaverit. Kun kokkaat kunnolla, valitse aina mahdollisimman iso leikkuulauta, jotta mahdut työskentelemään eikä yhden sipulin pilkkominen valtaa koko leikkuulaudan pinta-alaa. Aamupalaleivän kurkut taas voit hyvin pilkkoa pienellä näppärällä laudalla, jonka tiskaamiseen ei kulu montaa sekuntia. Puisen leikkuulaudan lisäksi on hyvä olla muovinen leikkuulauta lihalle ja kalalle. Sen voit pestä näppärästi astianpesukoneessa.

Jos leikkuulauta liukuu edestakaisin keittiön tasolla, aseta sen alle märkä liina tai rätti. Leikkaaminen on sujuvampaa ja turvallisempaa, kun lauta pysyy varmasti paikallaan.

Työvälineistä (lyhyesti)

Kattilat ja paistinpannut

Jokaisesta keittiöstä olisi hyvä löytyä muutama erikokoinen kattila ja paistinpannu. Pienessä kattilassa valmistat kätevästi kastikkeet ja keitöt kananmunat vähemmällä vedellä, lämmöllä ja tiskillä. Keitot, pastat ja isommat satsit ruokaa on taas huomattavasti mukavampaa valmistaa isossa kattilassa, ilman reunan yli lenteleviä roiskeita.

Sama pätee paistinpannuihin. Jos pystyt, investoi pannuihin, jotka voi laittaa myös uuniin. Säästyt monen astian tiskaamiselta ja nopeutat kokkausprosessia.

Raastimet

Ei ole montaa annosta, joiden valmistuksessa emme käyttäisi lempiraasintamme eli mikroraastinta! Pieniteräisellä mikroraastimella saat kätevästi raastettua niin juustoja, pähkinöitä, valkosipulia kuin sitruunan kuorta. Se on huomattavasti näppärämpi kuin iso kartioraastin, sillä hienoksi raastettu raaka-aine ei jää jumiin raastimeen ja kaiken kukkuraksi säästät myös raaka-aineen määrässä: ison kuohkean kasan parmesania saa aikaiseksi huomattavasti pienemmällä juuston määrällä kuin tavallisella raastimella raastettaessa.

Mikroraastimen ihanuudesta huolimatta joka keittiöstä on hyvä löytyä myös isompiteräinen (kartio)raastin niihin hetkiin, kun tarvitset isoa, karkeaa raastetta, esimerkiksi porkkanaraastetta.

Mandoliini

Mietitkö aina, millä välineellä saa ihania ja tasalaatuisia ohuen ohuita viipaleita nopeasti? Vastaus on: mandoliinilla. Sillä saat siivutettua parissa minuutissa ison kasan perunoita, kesäkurpitsoja, fenkolia, kurkkua ja muita kasviksia. Se toimii myös loistavasti, kun haluat tehdä raastesalaattia. Mandoliinin avulla säästät keittiössä paitsi aikaa myös hermoja.

Kuorimaveitsi

Hyvällä kuorimaveitsellä kuorit kätevästi vihannekset, mutta saat myös raastettua kauniita ohuita koristeita drinkkien tai kakkujen päälle. Keittiömme luottopelaaja on kuorimaveitsi kääntyvällä terällä – se nopeuttaa tekemistä ja on ihanan kevyt kädessä.

Keittiövaaka

Keittiövaaka on loistava kumppani niin ruoanlaitossa kuin leivonnassa. Saat mitattua tarkat määrät pienellä vaivalla ja varmistut siitä, että raaka-aineita on todellakin oikea määrä. Hanki ohut, litteä vaaka, joka sujahtaa keittiön veto-laatikkoon ja vie tilaa vain pienen leikkuulaudan verran.

Pihdit

Meidän keittiöstämme löytyy muutamat eri atulat, joilla on kätevää kääntää erilaisia ja eripaksuisia raaka-aineita pannulla. Leveillä pihdeillä saat pastan nätisti kattilasta lautaselle, pitkillä ja terävillä taas esimerkiksi parsat tai silakat käännettyä helposti pannulla. Pienet pihdit ovat loistavia työvälineitä koristelemisessa tai kalanruotojen poistamisessa.

Mortteli

Morttelilla saat aikaiseksi elämäsi parhaan peston ja hienonnat pähkinät ja erilaiset mausteseokset hiljaisuudessa, ilman kovaan ääneen metelöivää tehosekoitinta.

Vispilä

Hanki vähintään yksi iso ja yksi pieni vispilä. Pienellä vatkaat helposti muun muassa ihanan vinegretin ja isolla käsivoimin kuohkean muusin, jos et omista sähkövatkainta.

SYKSY

Arki on ihana aloittaa jollain uudella! Maistuisivatko turkkilaiset chilikastikkeessa ja valkosipulijogurtissa pötköttävät kananmunat (s. 25), fetalla täytetyt paprikat maustetulla tomaattirisotolla (s. 33) tai taivaallinen myskikurpitsa-salvialasagne (s. 31)? Niin meillekin! Valitse oma suosikkisi ja tee kylkeen vaikka basilika-jogurttikastikkeella kuorrutettua sydänsalaattia (s. 181).





CILBIR-MUNAT

Tämä turkkilaistaustainen annos on yksi kotikeittiömme vakioruoista. Se menee niin aamiaisesta, lounaasta kuin illallisesta. Perinteisesti annos tehdään uppomunilla, mutta yhtä hyvää siitä tulee myös keitetyillä tai paistetuilla munilla. Jos kotoasi ei löydy pul biber -chilihiutaleita, korvaa ne miedoilla chilihiutaleilla ja/tai paprikajauheella.

1 ANNOS TAI 2 PIENTÄ

VALKOSIPULIJOGURTTI

200 G TURKKILAISTA JOGURTIA
2 VALKOSIPULINKYNTTÄ RAASTETTUINA
½–1 TL SORMISUOLAA

CHILIÖLJY

3 RKL OLIIVIÖLJYÄ
1 TL PUL BIBER -CHILIHUUTALEITA
(TAI ½ TL MIETOJA CHILIHUUTALEITA
JA ½ TL PAPRIKAJAUHETTA)

UPPOMUNAT

1 RKL OMENAVIINIETIKKAA
2 KANANMUNAA

VIIMEISTELYYN

SORMISUOLAA
TILLIÄ

Valmista valkosipulijogurtti: Sekoita jogurtti, valkosipuli ja sormisuola kulhossa. Jätä maustumaan vähintään vartiksi.

Valmista chiliöljy: Laita oliiviöljy pannulle ja lisää pul biber. Lämmitä 30–60 sekunnin ajan miedolla lämmöllä välillä sekoittaen niin, että öljy saa mausteesta kauniin värin.

Valmista uppomunat: Täytä keskikokoinen kattila puoliväliin vedellä. Kuumenna poreilevaksi. Lisää omenaviinietikka veteen. Valmista yksi uppomuna kerrallaan ja riko ensin yksi kananmuna kuppiin. Pyöräytä lusikalla kevyesti poreilevaa vettä niin, että siihen syntyy pyörre. Tiputa muna vesipyörteen keskelle. Kananmunan pitäisi pysyä pallona ja keltuaisen sen keskellä. Jos muna näyttää leviävän, kerää valkuaisen osat keskelle, mutta älä tuhoa vesipyörrettä. Keitä munaa noin 3 minuuttia, nosta se sitten reikäkauhalla vedestä ja aseta paksun talouspaperin päälle kuivumaan. Valmista toinen uppomuna samalla tavalla.

Levitä jogurtti lautaselle tai kulhoon. Nosta uppomunat keskelle. Ripottele munan päälle hieman sormisuolaa ja valuta päälle reilusti chiliöljyä. Koristele tillillä.

ARKISAFKAA 2



Imanin ja Leenan odotettu toinen keittokirja tuo kotikeittiöihin mutkattomia ohjeita täynnä maailman makuja. Arkisafkaa 2 -kirjasta löydät yli 70 uutta reseptiä viikon jokaiselle päivälle. Ruokia on helppo soveltaa syöjien määrän mukaan, ne maistuvat kaikille ikään katsomatta ja valmistuvat ihan tavallisista raaka-aineista. Imanin ja Leenan ensimmäisestä Arkisafkaa-kirjasta on jo muodostunut monen luottopakki. Myös Arkisafkaa 2 tarjoilee arkiruokakiertoon liudan tulevaisuuden klassikoita.



www.wsoy.fi



68.2

ISBN 978-951-0-51592-1