

V e r a J o r d a n o v a

Don't Miss a Bite

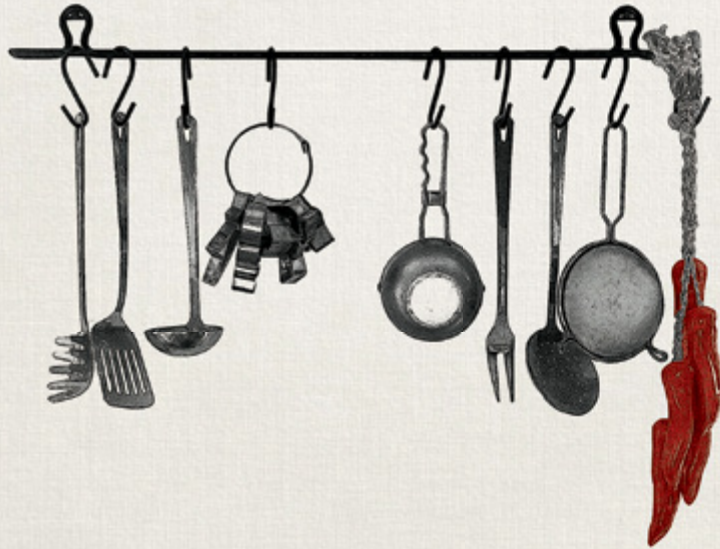
Makuja ja muistoja maailmalta



V e r a J o r d a n o v a

Don't Miss a Bite

Makuja ja muistoja maailmalta



Valokuvat Federico Ruiz ja Vera Jordanova

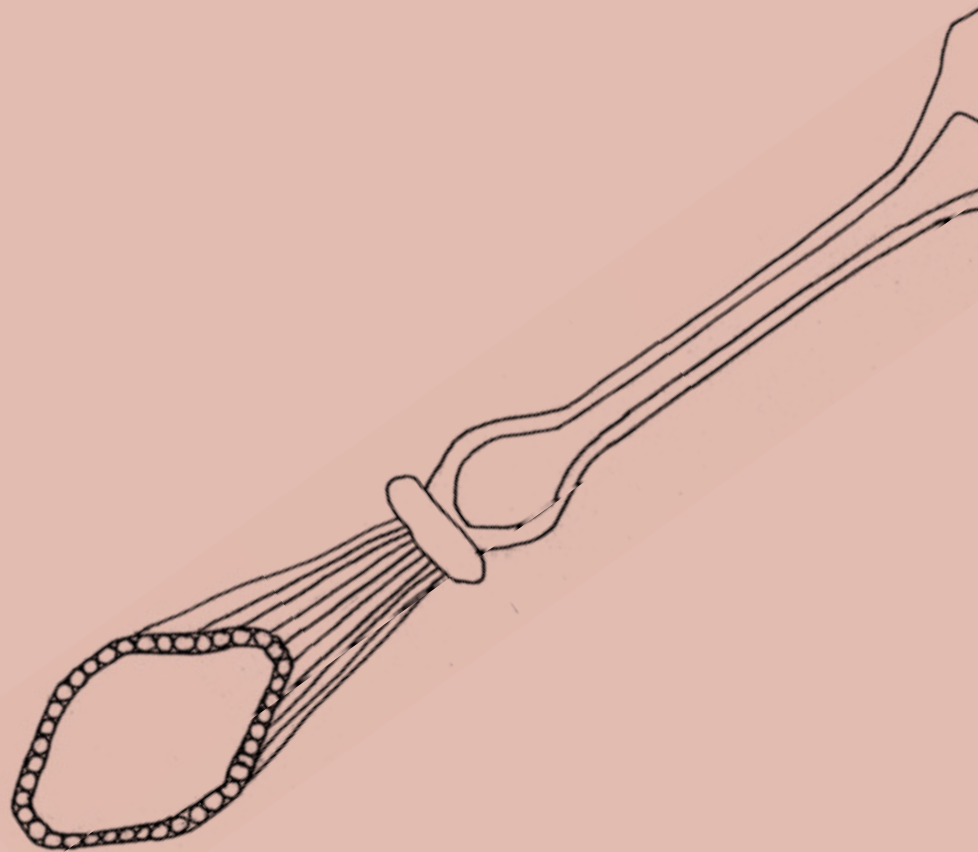
Werner Söderström Osakeyhtiö
Helsinki

Copyright © Vera Jordanova ja WSOY 2014
Valokuvat © Vera Jordanova ja Federico Ruiz
Graafinen suunnittelu Federico Ruiz
Piirokset Vera Jordanova
Englanninkielisestä käsikirjoituksesta suomentanut Jenna Yli-Knuuttila
Toimitus Elsi Saariaho

ISBN 978-951-0-40643-4

Painettu EU:ssa

Vanhemmilleni, jotka opettivat minulle, että perhe, joka
syö, juo ja nauraa yhdessä, pysyy yhdessä.



Sisällys

Foodistin tunnustukset 9

Kirjan käyttäminen 12

Aamiaiset ja brunssi

Makeat 16

Jättikokoinen saksanpähkinäpuu 20

Auringonmuotoiset letut 36

Suolaiset 42

Lohi ja arepa 50

Lounaat

Keitot 66

Martan taivaallinen keittiö 68

Salaatit 86

Säilykkeet 102

Voileivät 106

Pasta ja riisi 118

Pasta askel askeleelta 120

Salainen resepti 130

Päivälliset

Kasvikset 136

Merenelevät 152

Ei ennakkovarauksia 154

Linnut 172

Vihonviimeinen calvados-pullo 184

Lihat 190

Kokkausta koroissa 198

Jälkiruoat

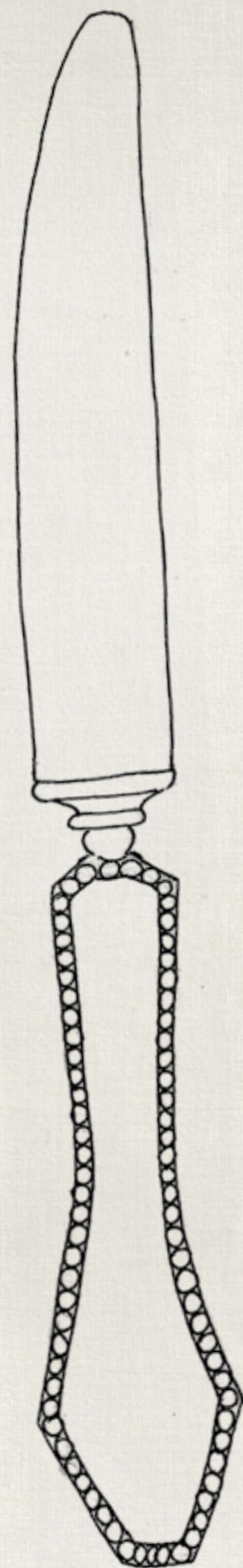
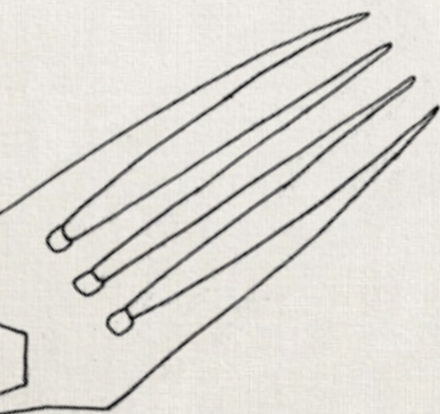
Kermaiset 222

Suklaiset 240

Cocktailmehujäät 244

Hakemisto 250

Kiitokset 256





Foodistin tunnustukset

Ruoka on rakkautta, rakkaus on ruokaa, ja maailma pyörii niiden ympärillä. Kun olen rakastunut, maailma ympärilläni muuttuu. Näen enemmän värejä, elämä on kuin laulusta, ja ilma tuoksuu mansikoilta ja vastapaistetuilta croissanteilta... Rakastan ruokaa. Rakastan sen valmistamista, syömistä ja jakamista sunnuntaibrunseista kevyisiin lounaisiin ja kynttiläillallisiin. Parasta on kuitenkin saada kokata ystäväilleni, perheenjäsenilleni ja rakkailleni. Se on kuin sanoisi "Kuule, minulla on tämä erityinen lahja, ja tiedän, että sillä saa toisille hyvän olon, joten haluan jakaa sen sinun kanssasi, koska olet mielestäni ihana ihminen."

Unohdamme huolet ja murheet tunniksi tai pariiksi ja jaamme yhdessä puhtaan nautinnon, kiitollisuuden ja mitä todennäköisimmin myös hyvät naurut. Onnekseni sain kokea tämän lapsuudenkodissani. Äitini on ollut naimisissa isäni kanssa yli 40 vuotta, ja hän tekee tälle yhä ruokaa joka ikinen päivä. Myötä- ja vastoinkäymisissä, iloissa ja suruissa, Suomessa ja Bulgariassa yksi asia, joka ei koskaan muuttunut ja onnistui aina tuomaan perheemme yhteen, oli äidin herkulliset ruoat. Ehkä se johtui hänen kulinaarisesta seikkailunhaluisuudestaan tai vain rakkaudesta, jolla hän maustoi jokaisen aterian, mutten koskaan nähnyt matkoillani mitään vastaavaa. Nuo ateriat, nuo yksinkertaiset ylistykset elämälle saattoivat olla liima, joka piti perheeni koossa.

En koskaan unohda ensimmäistä päivääni Pariisissa. Muotibisnes ei odota ketään, joten ennen kuin olin edes ehtinyt viedä matkalaukkuni mallitoimiston järjestämälle asunnolle, minut oli jo lähetetty ensimmäiseen casting-tilaisuuteeni. Mutta sen sijaan, että olisin mennyt hyvän mallin tavoin suoraan tapaamiseen, päätinkin mennä kiertotietä ja löysin itseni seisomasta Place du Trocadérolla. Siellä, mallikansio ja Pariisin kartta kädessäni, näin Eiffel-tornin ensi kertaa. Kävellessäni portaita alas se kasvoi aina vain suuremmaksi ja seisoi lopulta edessäni kaikessa kauneudessaan ja loistossaan. Olin niin innoissani, että sydämeni hakkasi kuin rumpu. Tuosta hetkestä lähtien mikään ei ollut kuin ennen. Otin Valon kaupungin kokonaan haltuuni, kaiken mitä sillä oli tarjota, enkä suostunut kompromisseihin... En edes muotiviikoilla, jolloin kaikki muut mallit jättivät lounaansa tunnontarkasti syömättä. Minut saattoi löytää istumasta bistrossa Champs-Élysées'illä edessäni moules frites ja lasillinen kylmää chablis'ta, koska Pariisissa on eletävä kuin pariisilaiset. Halusin tietää, miltä sammakonreidit oikeasti maistuivat, kuinka anka-confit tehtiin ja mikä oli todellinen tarina croque monsieur'n takana. Söin croissantteja aamiaiseksi, join viiniä lounaalla ja valmistin päivällisiä Jacques Breliä kuunnellen. Rakastin Pariisia. Mikään muu kaupunki ei olisi voinut järjestää upeampaa juhlaa teinivuosiäni päättymisen kunniaksi.

Sitten asiat saivat kuitenkin todella herkullisen käänteen. Kun kokkasin





tieni aikuisuuteen, mallin urani heitti minut sattumoisin suoraan joihinkin maailman upeimmista ruokakulttuureista... Italia, Espanja ja Amerikka olivat kaikki seuraavina kulkureitilläni. Pian huomasin, että aika, jonka olin viettänyt maasta toiseen matkustæen, oli pidempi kuin Bulgariassa ja Suomessa viettämäni vuodet yhteensä. Niin paljon kuin värikkäitä käänteitä rakastinkin, identiteettini oli vähitellen haalistumassa, ja pelkäsin sen katoavan. Halusin tietää vastauksen kahteen hyvin tärkeään kysymykseen: ”Mistä minä olen kotoisin?” ja ”Mihin minä kuulun?” Mutta mitä enemmän ajattelin mennyttä ja tulevaa, sitä kauemmaksi vastauksista tunnuin ajalehtivani. Sitten eräänä päivänä muutin New Yorkiin. Sulatusuuni oli pullollaan kulttuuria, eksoottisia ruokia ja uusia ideoita, ja tunsin sopivani hyvin joukkoon. Pian menneisyys ei enää vaivannut minua yhtä paljon, ja olin niin keskittynyt mukavien asioiden tekemiseen, etten ehtinyt ajatella tulevaisuutta. Sitä mukaa kuin elämä alkoi löytää oman uomansa, minulle tuli vähäpätöisemmäksi kuulua johonkin ja tärkeämmäksi viettää aikaa rakkaideni seurassa. Huomasin taas istuvani saman pöydän ääressä läheisten kanssa, nauttivani yksinkertaisesta ruoasta ja viinistä ja jakavani hyvät naurut. Entä sitten, jos matkalla luulikin ehkä hukanneensa oman identiteettinsä... Sitä oli vain etsimässä todellista itseään. Tärkeintä on se, että elää tässä ja nyt – ja nauttii jokaisesta hetkestä viimeiseen suupalaan asti. So don't miss a bite!

Kirjan käyttäminen

Tätä kirjaa voi käyttää kahdella eri tavalla.

ENSINNÄKIN keittokirjana, jossa on 100 reseptiä. Kirja on jaettu neljään osioon: **AAMIAISET & BRUNSSI**, **LOUNAA**T, **PÄIVÄLLISET** ja **JÄLKIRUOAT**. Voit tietenkin yhdistellä niitä, syödä jälkiruokaa aamiaiseksi tai aamiaista päivälliseksi. Nämä osiot ovat vain suuntaa antavia, ja niiden tarkoitus on auttaa sinua löytämään etsimäsi ohjeet helpommin.

SISÄLLYKSESTÄ näet, miltä sivulta mikäkin osio alkaa. **JOKAISEN OSION ALUSTA** löydät kunkin reseptin ja ruoanlaittoon inspiroivan tarinan sivunumeron.

Siellä täällä kirjassa on myös vaaleanpunaisella pohjalla olevia **TARINOITA**, jotka ovat välähdyksiä elämästäni eri paikoissa, aina ruokahifistelijän näkökulmasta. Tästä onkin hyvä siirtyä **TOISEEN** tapaan, jolla voit käyttää tätä kirjaa. Istu alas, syvenny tarinoihin ja **LÄHDE HETKEKSI MATKALLE** kanssani. Kuka tietää, ehkä saat inspiraation seuraavaan matkaasi!

RESEPTISIVUJEN yläkulmassa on **VALMISTUSAIKA**, joka ruoan tekemiseen suunnilleen kuluu. 15 min+ tarkoittaa yli 15:tä minuuttia, 1 h+ tarkoittaa yli tuntia ja niin edelleen. Myös nämä ovat vain suuntaa antavia, koska me kaikki teemme ruokaa omaan tahtiimme. Useimmissa resepteissä valmistusajan alapuolella on symboleita, jotka viittaavat eri ruokavaliioihin. **G** tarkoittaa **GLUTEENITONTA**, **K** **KASVISRUOKAA** ja **V** **VEGAANIRUOKAA**. Nämä kirjaimet löytyvät myös kirjan lopussa olevasta **HAKEMISTOSTA**.

Jokaisen reseptin alussa on **LYHYT JOHDANTO**, jonka tarkoitus on valaista ruoan taustalla olevaa tarinaa tai vain herättää ruokahalusi ja saada sinut ruoanlaittotuulelle.

Jokaisen reseptin vasemmassa reunassa on **AINESOSALISTA**. Itse valmistelen yleensä kaikki ainekset etukäteen; huuhtelen, kuorin, poistan siemenet ja pilkon ennen kun aloitan ruoanlaiton. Tästä syystä olen maininnut esivalmistelut ainesosalistalla. Resepteissä saattaa lukea "sipuli hienoksi silputtuna" tai

”saksanpähkinät rouhittuina”. Näin kaikki ainekset ovat valmiina, ja sen sijaan, että yrittäisit kovalla kiireellä silputa sipulia öljyn jo palaessa pannulla, voit nauttia ruoanlaitosta enemmän ja ehkä siemailla hieman viiniä. **VÄHEMMÄN STRESSIÄ, ENEMMÄN LUOVUUTTA!**

Toinen asia, joka saattaa säästää sinut ikäviltä yllätyksiltä, on lista **ERITYISVÄLINEISTÄ**. Se on lisätty aina tarpeen mukaan ainesosalistan alle. Siinä olen maininnut kaikki tarvikkeet kaasupoltimesta yleiskoneeseen ja erikoisiin keittiövälineisiin, joita ruoan valmistamiseen tarvitset.

Pieni huomautus **VALMISTUS-ASTIOISTA**. Älä huoli, jos sinulla ei satu olemaan juuri reseptissä tarvittavaa pannua tai kattilaa, käytä jotain vastaavaa. Ainoa asia, jonka suhteen olen tarkka, on valurautapannu, jonka pitäisi mielestäni olla jokaisen keittiön vakiovaruste. Se kuumentaa ruoan tasaisesti ja pitää sen hyvin lämpimänä. Puhumattakaan siitä, että se antaa ruokiin oman lisämausteensa. Älä siis koskaan heitä pois vanhaa valurautapannua!

Joidenkin reseptien lopussa on yksi tai useampi **VINKKI**. Nämä yksinkertaiset niksit ja neuvot

tekevät ruoanlaitosta helpompaa ja mukavampaa. Saatat saada muutaman uuden käyttökelpoisen idean ja inspiaraatiota ruoanlaittoon.

Varmista, että käytät oikeanlaisia **MITTOJA**. Reseptissä mainittu 1 rkl ei välttämättä tarkoita lusikkaa, jolla syöt keittosi, koska lusikoiden tilavuudet voivat vaihdella paljonkin. Sama koskee teelusikoita. Varminta on käyttää mittasarjan mittoja.

$$1 \text{ rkl} = 3 \text{ tl} = 15 \text{ ml} \quad 1 \text{ tl} = 5 \text{ ml}$$

HYVÄ RUOKA syntyy **HYVISTÄ RAAKA-AINEISTA**. Pyri käyttämään **TUOREITA, LAADUKKAITA** ja **LUONNONMUKAISIA** raaka-aineita aina kun mahdollista.

Kun reseptissä käytetään **KANANMUNIA**, tarkoitan keskikokoisia munia. Käytän aina **TÄYSMAITOA** ja täyteläistä jogurttia ja juustoja.

Kun on kyse **ÖLJYISTÄ**, useimmissa resepteistäni käytetään oliivi- ja viinirypäleöljyä.

Jos sinulla suinkin on aikaa, tee aina mieluummin **ALUSTA ASTI** itse kuin ostat valmiina kaupasta.

Maistele, luota itseesi, uskalla improvisoida - ja ennen kaikkea, pidä hauskaa!



Aamiaiset ja brunssi

Makeat

- Tumma riisivanukas hunajaomenoiden kera 16
Mansikkamyslipatukat 18
Jättikokoinen saksanpähkinäpuu 20
Viikuna-saksanpähkinäleipä 22
Vesimeloni pippurisen fetan kera 24
Rapeat omenastruudelit 28
Mausteinen kurpitsaleipä 30
Makea unikkoleipä 32
Auringonmuotoiset letut 37
Blinit hunajakermavaahdon ja granaattiomenan siementen kera 38
Vickyn appelsiiniletut kinuskikastikkeen kera 40
-

Suolaiset

- Pienet fetarullat 42
Kesäkurpitsa-pecorino filippiiras 44
Juuresfrittata vuohenjuuston kera 48
Parsa-mozzarellafrittata rapeaksi paistetun prosciutton kera 48
Pekonifrittata karamellisoidun sipulin ja gruyèren kera 49
Chorizo-paprikafrittata 49
Lohi ja arepa 50
Arepat lohien ja avokadon kera 52
Maukasta lehtikaalia uppomunan ja rapean pekonin kera 56
Kulhoissa paistetut kananmunat 58
Kananmunat pesässä timjamisienten ja pancetan kera 60
Latinopyttipannu 62

2 h+

G

K

Tumma riisivanukas hunajaomenoiden kera

Mikään ei herätä nostalgisia muistoja yhtä hyvin kuin lapsuuden lempiruoka. Muistan, kuinka ahmin kuohkeaa riisipuuroa raikkaan lumisina aamuina Suomessa, kun elämä oli vielä suloisen huoletonta.

Surullista kyllä, mitä vanhemmiksi tulemme, sitä harvemmin syömme riisivanukasta ja sitä vahvemmin uskomme, että meidän pitäisi välttää sitä.

Tämä terveellinen muunnelma, joka on tehty tummasta riisistä ja hunajasta ja höyستetty mehevillä karamellisoiduilla omenoilla, on täydellinen syy istua alas, nautiskella ja palauttaa mieleen elämän suloisuus ilman syyllisyyden häivääkään.



4 annosta

Hunajaomenat

4 hapahkoa omenaa
2 rkl (30 g) voita
3 rkl hunajaa
½ vaniljatankoa
halkaistuna
¼ dl sokeria

Vanukas

6 dl täysmaitoa
3 rkl hunajaa
½ vaniljatankoa
halkaistuna
2 ½ dl keitettyä
lyhytjyväistä
tummaa riisiä
ripaus muskottipähkinää
ripaus jauhettua
mausteneilikkaa
1 kanelitanko
1 rkl voita

Erityisvälineet

1 litran uunivuoka

1. Pese omenat hyvin harjaten, halkaise ne ja poista siemenkodat. Laita uuni kuumenemaan 200 asteeseen. Sulata voi kattilassa, lisää hunaja ja kuumenna kiehuvaaksi. Lisää joukkoon vaniljatangon puolikkaista raaputetut siemenet ja sekoita. Aseta omenanpuolikkaat uunivuokaan leikkauspinta alaspäin ja kaada päälle hunajaseos. Sirottele pinnalle sokeri ja paista 200-asteisessa uunissa 45 minuuttia, tai kunnes sokeri karamellisoituu. Ota vuoka uunista ja alenna uunin lämpötila 150 asteeseen.
2. Kuumenna puolet maidosta ja 3 rkl hunajaa kattilassa ja sekoita, kunnes hunaja on liennunut. Lisää vaniljatangon puolikkaista raaputetut siemenet ja sekoita. Ota kattila liedeltä ja lisää keitetty riisi, mausteet ja loput maidosta. Kaada seos uunivuokaan ja tipauta joukkoon kanelitanko. Paista 150-asteisessa uunissa 1,5–2 tuntia, tai kunnes vanukkaan pinta on kauniin kullanuskea. Sekoita muutaman kerran puukauhalla ensimmäisen tunnin aikana. Ripottele sitten pinnalle voi nokareina mutta älä sekoita enää. Ota vanukas uunista, anna sen jäähtyä hieman ja tarjoa lämpimänä hunajaomenoiden kera.

Sanon näitä taikamyslipatukoiksi. Ihmettelen yhä, kuinka paljon energisempi olen, kun popsin vain yhden tällaisen patukan päivän aikana. Superruoan pitää myös koostua superaineiksista, joten en käytä voita, raffinoitua sokeria enkä edes kuivattuja hedelmiä. Näissä hunajaisissa patukoissa on tuoreita pilkottuja mansikoita sekä kurpitsan-, seesamin- ja chia-siemeniä. Siinä kaikki... Yksinkertaista, raikasta ja herkullista.

Mansikkamyslipatukat

16 patukkaa


9 ½ dl kaurahiutaleita
 2 ½ dl kurpitsansiemeniä
 1 ¼ dl chia-siemeniä
 1 ¼ dl seesaminsiemeniä
 1 ¼ dl hunajaa
 1 tl suolaa
 1 tl vaniljauutetta
 500 g tuoreita mansikoita pilkottuina

1. Laita uuni kuumenemaan 175 asteeseen ja vuoraa 30 × 40 cm:n uunipelti leivinpaperilla.
2. Yhdistä kaurahiutaleet ja siemenet ja lisää joukkoon hunaja, suola ja vaniljauute. Sekoita puukauhalla, kunnes massa on tasaista. Lisää joukkoon pilkotut mansikat ja sekoita kevyesti uudelleen. Levitä seos uunipellille ja painele hyvin se tasaiseksi. Mitä tiiviimpää massa on, sitä paremmin se pysyy koossa eivätkä valmiit patukat murene. Paista massaa uunissa 15 minuuttia.
3. Ota myslilevy uunista ja anna sen jäähtyä täysin. Laita se sitten jääkaappiin 1–2 tunniksi.
4. Leikkaa myslilevy terävällä veitsellä varovasti 16 patukaksi. Tarjoa patukat kylminä jogurtin tai maidon kera aamiaiseksi tai ota mukaasi välipalaksi.

Vinkkejä

- Pidä mielessä, että ilman kosteus saattaa vaikuttaa patukoiden rakenteeseen. Mitä ”kuivempaa” keittiössäsi on, sitä paremmin patukat pysyvät koossa.
- Patukat maistuvat herkullisilta myös jäisinä, joten ne kannattaa laittaa erillisiin pusseihin ja säilyttää pakastimessa.





Jättikokoinen saksanpähkinäpuu

Mummini vanhaa taloa ympäröi kolme pientä maailmaa. Ensimmäinen niistä oli kauniisti palstoihin jätetty kasvimaata, jossa kasvoi lähes kaikkia kuviteltavissa olevia kasviksia. Se vei suurimman osan maasta, talon vierestä aina pienelle kiemurtelevalle jölle asti, jossa tärkeilevät käärmeet ja kovääniset sammakot vartioivat tilan pohjoisraja.

Kasvimaan vieressä olivat aina eri väreissä hehkuvat kukkapenkit, jotka reunustivat kanakopilta johtavaa polkua aina pihan portille saakka. Penkkien kalpea tähti, jättimäinen valkoinen ruusu, houkutteli jatkuvasti mehiläisiä ja valtavia mustia kovakuoriaisia, joita koetin juosta karkuun henkeni edestä.

Ja sitten oli saksanpähkinäpuu. Se oli niin iso, että koko talo olisi mahtunut sen alle... Sen rungon ympäri olisi tarvittu kahdeksan ihmisen käsivarret, ja sen varjo oli niin tiheä, ettei puun alla kasvanut mikään. Kesäkuumalla puu piti talon viileänä, ja talvella se suojeli meitä kylmältä tuulelta. Minusta oli ihanaa leikkiä sen jättimäisten oksien alla tehden saksanpähkinäsoppaa ja -piirasta mielikuvitusvieraileni.

Syksyisin söimme suuria ja pulleita saksanpähkinöitä, joita poimimme aamunkoitosta iltaruskoon. Ne päättyivät isoihin säkkeihin, jotka pinottiin tiiviisti kellariin, josta ne löysivät tiensä mummini keittiöön. Söimme ”saksanpähkinälihapullia”, saksanpähkinäkeittoa, -piiraita ja -keksejä, ja ne kaikki maistuivat taivaallisilta.

Muistan rakkaan mummini vaalean kukkamekon, yhä kauniin oliivi-ihon ja hopeiset letitetyt hiukset. Hänellä oli tapana syödä aamiaiseksi vain vii-



pale tummaa leipää, jokunen viikuna pihan puusta ja muutama saksanpähkinä, joiden päällä oli lusikallinen hunajaa. En voinut kuin ihmetellä, miksi kummassa hänellä oli niin huono mielikuvitus aamiaisen suhteen, kun meille hän valmisti mitä herkullisimpia aterioita.

Vanhempana kuitenkin ymmärsin, ettei mikään mummin ruokavaliossa ollut sattumanvaraista. Hän eli yksinkertaista elämää, joka oli silti hyvin antoisaa ja värikästä. Hänen pitkän ja siron ulkokuorensa sisällä asui mitä lempein sielu ja lämpimin sydän, jotka saivat kaiken hänen ympärillään kukoistamaan. Myös minä tunsin sen onnen kaikkien niiden kukkien, sammakoiden ja mehiläisten keskellä tuona aikana, joka saattoi olla elämäni tärkeimmät seitsemän vuotta.

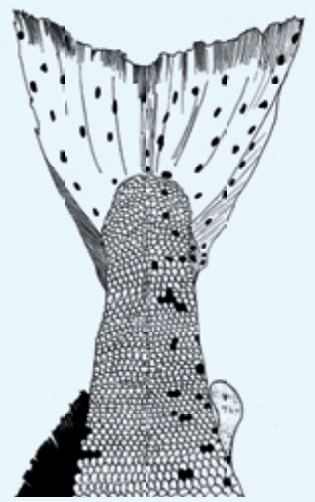
Vuodet kuluivat, saksanpähkinäpuu vanheni, ja eräänä päivänä satuin kuulemaan uutiset. Puu oli kaadettu. Osa siitä oli kuivunut, ja siitä oli tullut liian vanha. ”Uhka talolle”, sanottiin.

Tunsin yhtäkkiä pistävää kipua. Olin järkyttynyt, ettei kukaan muu välittänyt.

Mutta elämä jatkui...

Säilytän yhä puun muiston sydämessäni, jossa muistelen myös lempeää mummiani, joka huolehtii minusta, opettaa minua ja istuu kotoisan keittiönsä pöydän ääressä.





Suomalais-bulgarialainen malli ja elokuvanäyttelijä Vera Jordanova on kuvausmatkoillaan ympäri maailmaa halunnut aina tutustua myös paikallisiin kulttuureihin ja keittiöihin - ja tuoda kohtaamansa kulinaariset elämykset, tarinat ja maut omaan keittiönsä. Vera rakastaa ruokaa ja kokkaamista, kuten sukunsa naiset monessa polvessa. Onnistuneen aterian salaisuus hänen mielestään on paitsi laadukkaissa raaka-aineissa myös rakkaudessa, jolla ruokaa laittaa. Tervetuloa pöytään jakamaan nautinnot!

Nykyisin Vera asuu New Yorkissa yhdessä graafikko-valokuvaaja Federicon ja heidän kahden kissansa kanssa.



68. 2

ISBN 978-951-0-40643-4
www.wsoy.fi