



KASVISRUOKAA

à la Silvoplee

WSOY

Satu Silvo · Pilvi Häkämies

KASVISRUOKAA

à la Silvoplee

Esipuhe Reidar Palmgren

WSOY

Helsinki



© Satu Silvo, Reidar Palmgren, Pilvi Häkämies ja WSOY 2021

Reseptit Pilvi Häkämies / Silvoplee

Valokuvat Pia Inberg

Graafinen suunnittelu Bifu / People's

Painettu EU:ssa

ISBN 978-951-0-49162-1

SISÄLLYS

Rakas ruoan ystävä! 9

Alkusanat 10

Keittiön tervehdys 21

SALAATIT

Paahdettua munakoisoa misolla 25

Punajuuri-kvinoasalaatti pistaasilla 27

Lehtikaali-caesar 29

Marokkolainen hirssisalaatti 31

Kiinalaiset seesami-valkosipulikurkut 33

Hapankurkut tilli-siemenkastikkeessa 33

Vihreä kaalisalaatti siemenillä 35

Thaimaalainen Som tam -lanttusalaatti 37

Marinoitua parsakaalia ja paahdettua mantelia 39

Myskikurpitsasalaatti, kuivattua karpaloa ja paahdettua pähkinää 41

Paahdettu kirsikkatomaattisalaatti vegejuustolla 43

Omena-sipulisalaatti 45

Elsan kirpeää kukkakaalia hampunsiemenkastikkeessa 45

Misolla marinoituja sieniä ja lehtikaalia 47

Parsakaalia cashew-spirulinakastikkeessa 49

Raikas kaali-fenkolisalaatti 49

Veeran salaattitacot kukkakaalitartarilla 51

MUREKKEET, TAHNAT JA KASTIKKEET

- Punajuurimureke 55
- Porkkanapaté 55
- Paahdettu porkkana-linssitahna 57
- Punajuurihummus 57
- Avokadokastike 59
- Cashew-kurkuma-inkiväärikastike 59

LÄMPIMÄT RUOAT

- Sofian intialainen linssidal 63
- Sitruunainen kikhernepata ja aiolia 65
- Burgundinpataa tempellä 67
- Perinteinen lasagne 69
- Tofua maapähkinäkastikkeessa 71
- Tofu-mangocurry 73
- Paahdettua juuriselleriä, lehtikaalia ja mantelia 75
- Kikherne-bataattivuoka tahinikastikkeella 77
- Glaseerattu tofupaisti ja karpalokompottia 79
- Perinteinen kaalilaatikko ja puolukkasurvosta 81
- Paahdettua perunaa ja tzatzikia 83
- Soija-sieniragu ja salvia-perunamuussia 85
- Gochujang-tofua ja seesaminuudelia 87
- Raikas kaalipaistos 89
- Sojabolognese ja pestopastaa 91

KEITOT

Afrikkalainen paprika-maapähkinäkeitto 95

”Kalaton” savutofukeitto 97

Paahdettu kukkakaalikeitto misolla 99

Punainen linssikeitto 101

KAKUT JA VÄLIPALAT

Liljen porkkanakakku 105

Pähkinätön lime-avokadoraakakakku 107

Helgan kakku 109

Appelsiini-inkivääri-kurkumashotti 111

Aurinko-smoothie 111

Pina Colada -chiapuuro 113

Puolukka-tuorepuuro 115

Tattaripuuro, mango-tyrnimousse ja cashewkastike 117



Rakas ruoan ystävä!

Kasvisruoka on ruokaa.

Se ei ole poikkeus, vaan ruokaa aidoimmillaan ja puhtaimmillaan.
Kasvisruoka on eettistä, ekologista ja herkullista,
syötävää parhaimmillaan.

Siitä saakka, kun kasvisravintola Silvoplee ensi kerran avasi ovensa Toisella Linjalla Helsingin Kalliossa, meiltä on toivottu reseptikirjaa. Se ei ole ihme. Asiakkaamme ovat huomanneet, miten hyvää ja hyvinvointia edistävää Silvopleen ruoka on. He ovat halunneet valmistaa sitä myös kotona.

Aikaisempi kirja *Satu Silvo & Silvoplee* (WSOY 2018) sisälsi reseptien lisäksi runsaasti tietoa kasvisravinnosta. Ajan myötä ravintola on muuttanut, muuttunut ja uudistunut, joten on tullut aika päivittää myös reseptejä.

Joten tässä tulee!

Tässä kirjassa annetaan päärooli maukaalle ruoalle à la Silvoplee. Kirjassa on viisikymmentä huolella ja rakkaudella laadittua ruokaohjetta, suoraan Ravintola Silvopleen tarjonnasta.

Hyvää ruokahalua!

Satu Silvo

näyttelijä-yrittäjä, kasvisruoan rakastaja

Hyvä kasvisruoan ystävä – nykyinen tai tuleva!

Ensimmäinen ruoka, jota Satu koskaan minulle tarjosi, oli kasviksia. Tarkemmin sanottuna: se oli hedelmiä.

Paikka oli seurakuntatila Savonlinnassa, ja ajankohta oli maaliskuun 2009. Harjoittelimme ulkoilmaesitystä, pääsiäispassiota Olavinlinna. Minä olin Jeesus, Satu puolestaan Maria Magdaleena.

Ulkona oli hämärää ja pakkanen paukkui. Loisteputket hohtivat, ilmastointi kohisi kuin valaan hengitys. Olimme työntäneet pöytiä yhteen jäljitelläksemme lopullista lavastusta. Roolivaatteina käytimme takkeja. Oma piponi sai toimia orjantappurakruununa.

Juttu oli konstikas, puhtaasti käytännön syistä. Harjoitusaika oli lyhyt. Tarpeisto, vaatteet ja lavasteet saataisiin vasta viime tipassa. Ulkoilma herätti myös huolta: olisiko pakkanen siedettävä, ettei esittäminen olisi pelkkää tuskaa? Ja ennen kaikkea: tulisiko yleisö paikalle?

Kun harjoituksissa pidettiin lyhyt tauko, Satu huomasi, että työryhmä oli uupunut, haluton ja huonotuulinen. Pontius Pilatus murjotti väsyneenä nurkassa, Juudas ryysti kahvia ja näytti hapanta naamaa. Neitsyt Maria näppäili kännykkää. Jeesus mutisi ohjaajalle, että se yksi hepreankielinen repliikki olisi tässä yhteydessä yleisölle käsittämätön.

Silloin Satu päätti toimia huoltojoukkojen emäntänä. Hän kuori ja paloitteli kulhollisen omenia, appelsiineja, banaaneja ja päärynöitä, ja kiersi tarjoamassa niitä koko ryhmälle. Jos joku kursaili, hän komensi:

-Nyt syöt!

Se tepsi. Hedelmät olivat herkullisia, energiaa riitti taas ja harjoitukset jatkuivat hyvässä hengessä. Esityksestäkin tuli ihan kelvollinen.

Myöhemmin löysimme Satun kanssa toisemme muutenkin kuin hedelmien välityksellä. Olemme olleet pariskunta pitkälti toista-kymmentä vuotta, ja asumme yhdessä Helsingin Käpylässä.

Mielikuva Satusta emäntänä, joka mielellään laittaa ja tarjoilee aterialla isollekin joukolle, on säilynyt. Hän on useasti sanonut sen olevan yksi hänen unelmistaan: olla italialainen ”mamma famiglia”, sytyttää kynttilät, levittää valkoinen pöytäliina, kantaa iso kattilallinen pastaa pitkään, jyrkään pöytään, kauhoa kastiketta isolle joukolle ystäviä ja sukulaisia, kaataa viiniä laskeihin ja häärätä patojen äärellä esiliina liehuen.

Osaltaan Satun unelma on toteutunut ravintola Silvopleessä. Satu ei itse tee siellä ruokaa, ei tarjoile eikä tiskaa, mutta hänen henkensä on koko ajan läsnä. Hän on paikan kasvot, sydän ja ydin, ravintolan henkinen kokki.

Saamme toistuvasti kuulla, miten herkullista, monipuolista ja terveellistä Silvopleen ruoka on. Se on totta. Jo ravintolan pitkäikäisyys ja vakiintunut asiakaskunta ovat osoituksena tästä. Moni vakioasiakas on vakaasti sitä mieltä, että Silvopleen ruoka on ollut heidän terveytensä pelastus.

Minäkin sain tutustua kasvisruokaan Satun ravintolan kautta. Ei se minulle täysin vierasta enenkään ollut, mutta näkemykseni kasvisruoasta Silvoplee käänsi pääläelleen.

Minun mielikuviissani kasvisruoka oli vaivalloista valmistaa, maistui kummalliselta, näytti tylsältä eikä täyttänyt vatsaa.

Miten väärässä olinkaan.

Olen syntynyt 1966. Lapsuus- ja nuoruusvuosieni ruokalista koostui jauhelihakastikkeesta, porsaankyljyksistä, kanaviillokista, juustomakkarasta, lihapullista ja uunilohesta. Joko punaista, valkoista tai kalanlihaa oli tarjolla aina, joka aterialla, jossain muodossa.

Menneiden vuosikymmenten lihansyönti oli runsasta, mutta poikesi kuitenkin olennaisesti siitä, miten sitä tänä päivänä syödään. Vielä minun lapsuudessani juurekset ja kaikenlaiset kasvikset olivat pääosassa. Liha oli niiden lisuke. Nykyään tämä asetelma on kääntynyt päinvastaiseksi, ja lihaa syödään enemmän kuin koskaan.

Sanottakoon tässä selvennykseksi: minä syön edelleen myös lihaa. Samoin tekee Satu. Syön pieniä määriä, kerran pari viikossa, Satu vielä vähemmän ja vielä harvemmin, ja useimmiten punainen liha korvautuu kalalla. Yleisin eläinproteiinin lähde on minun kohdallani juusto tai kananmunat.

Minä pidän lihan mausta. Nautin kylläisestä tunteesta, jota sen syöminen tuottaa. Ymmärrän ihmisiä, joille siitä luopuminen tuntuu vaikealta. Se on kuitenkin paljolti tottumiskysymys.

Suolistossamme elää noin kilon verran bakteereita, ja eritoten sellaisia, jotka pitävät samasta ruoasta kuin mekin. Kun syömmme lihaa, meissä elää siitä pitäviä bakteereita. Ja tämä bakteerikanta viestii aivoillemme, mitä se haluaa meidän syövän.

Kun ruokavalio vaihtuu, pikkuhiljaa vaihtuvat myös bakteerit. Kun syömmme pääosin kasviksia, lihan kaipuu häviää myös.

Minun ruokavaliossani on lihaa vain vähän, eikä se tuota minulle vaikeuksia. Minä ja bakteerini olemme tottuneet siihen. Muutos tapahtui pikkuhiljaa ja yllättävän helposti.

Kasvispainotteista sekasyöntiä on kestänyt kohdallani jo vuosia. Kaipaen lihaa entistä harvemmin. Määrät ovat myös koko ajan pienempiä. Syön lihan sijaan muita hyviä rasvanlähteitä kuten pähkinöitä, ja hyviä proteiininlähteitä kuten papuja ja parsakaalia.

Kukaties jonain päivänä olen kokonaan vegaani. Se ei ole minulle mikään erityinen tavoite, mutta olen siihen valmis, jos huomaan olevani siihen siirtymässä.

Kasvisruoka on herkullista

Monesti kuulee sanottavan, että ilman eläinproteiineja valmistettu ruoka ei vain maistu. Että tuntuu, kuin siitä puuttuisi jotain olennaista. Ja että kasvien maku ei miellytä samalla tavalla kuin lihan.

On totta, ettei makuasioista parane kiistellä. Toisaalta makuasiat ovat ainoat, mistä ylipäätään voimme kiistellä. Faktoissahan ei ole kiisteltävää. Ne ovat faktoja, siis määritelmällisesti totta.

Kiistelkäämme siis siitä, voiko kasvisruoka olla hyvää.

Ihmisten mielikuvat pohjautuvat valitettavan usein kokemuksille, jotka ovat vuosikymmeniä vanhoja. Kun kasvisruoka alkoi 90-luvulla tulla suomalaisiin ravintoloihin, niiden ruokalistat rakentuivat yhä edellisten sukupolvien perinnölle. Kasvisruokaan asti osaaminen ei riittänyt. Sitä ei ollut tarvittu. On siis täysin luonnollista, ettei kasvisruokaa osattu valmistaa kuin tylsimmällä mahdollisella tavalla.

Vegetaristi-veteraanien kauhutarinat menneiden vuosikymmenten tarjonnasta sen ajan ravintoloissa ovat suorastaan lannistavaa kuultavaa. Höyrytettyjä porkkanoita, limaisen veltttoa munakoisoa, viipaloituja kurkkuja, kovia, jääkaappikylmiä tomaattilohkoja ja herne-maissi-paprikkaa suoraan pakastimesta. Ja tarinasta toiseen toistuu gratinoitu kukkakaali.

Ne ajat ovat onneksi takana. Jokaisessa itseään kunnioittavassa ravintolassa on nykyään tarjolla vaihtoehto niille, jotka eivät lihaa halua. Ja kasvisruokaa osataan jo valmistaa. Se alkaa maistua hyvältä, tietenkin ravintolasta riippuen.

Silvopleessä ruoka on hyvää. Siinä se on ollut uranuurtaja. Satu on herkkusuu, hänen maku- ja hajuaistinsa on poikkeuksellisen tarkka. Hän on alusta pitäen vaatinut, että hänen ravintolassaan ei riitä, että ruoka valmistetaan kasviksista ja on terveellistä, sen on myös maistuttava hyvältä.

Siksi kehotan jokaista, joka vieroksuu kasvisruokaa sen maun vuoksi, kokeilemaan itse. Kannattaa myös valmistautua muuttamaan mielipidettään. Hyvin tehty kasvisruoka on herkullista, monipuolista ja ravitsevaa. Nämä reseptit todistavat sen.

Ruoan ulkonäöllä on väliä

Sanotaan, että ensimmäiseksi maistamme silmillämme. Tämä pätee yhtä lailla kasvisruokaan kuin mihin tahansa ateriaan. Annos, joka miellyttää silmää, miellyttää helpommin myös makuhermoja.

Ne ajat, kun kasvisruoka näytti liejulta, ovat kaukana takana-päin. Tarjolla on muutakin kuin kasvispyryköitä tai soijanakkeja.

Kuten tämän kirjan kuvista voit huomata, hyvin tehty kasvisruoka myös näyttää herkulliselta. Vihannesten värikirjo on luonnollinen, rehellinen ja nostaa veden kielelle. Se syntyy ruoasta itsestään. Katso vaikka.

Kasvisruoka on ympäristöystävällistä

Kaikessa inhimillisessä toiminnassa olisi nykyään otettava huomioon ympäristövaikutukset. Se on hyvä. Kasvun rajat ovat tulleet vastaan, emmekä voi olla enää vain laji, joka käyttää muita hyväkseen. Ihminen dominoi planeettaa, mutta olemme edelleen maailman osa, emme sen omistajia.

Ihmisen aiheuttama ilmastonmuutos on tuskin kenellekään enää yllätys. Päästöjen aikaansaamaa lämmön nousua voi hyvällä syyllä pitää ihmiskunnan suurimpana haasteena.

Ongelman ydin on kuluttamiseen perustuva elämäntapamme. Siitä iso osuus liittyy ruoantuotantoon, joka on yksi suurimmista kasvihuonekaasujen lähteistä. Erityisen kuormittavaa on eläinperäisen ruoan tuotanto.

Ilmasto-ongelmiin kytkeytyy tiiviisti luontokato. Metsiä raivataan, jotta lehmille saadaan laidunta. Jotta karjan syötäväksi saadaan viljellyksi rehua, metsiä raivataan lisää.

Lihakarja itsessään on hirvuisen metaanin lähde, ja kaadettu ja kaskettu metsä lakkaa olemasta hiilinielu. Hiilinielun lisäksi menetetään myös lukemattomien lajien elinympäristö. Parhaillaan on käynnissä sukupuuttoaalto. Se on voimaltaan ja nopeudeltaan verrattavissa aikaan, jolloin maahan osunut komeetta tuhosi dinosaurukset.

Kilo naudan- tai lampaanlihan proteiinia vaatii satakertaisen määrän viljelysmaata verrattuna kasvispohjaiseen proteiiniin. Jos ihmiset siirtyisivät maailmanlaajuisesti kasvisruokaan, maatalouden vaatima pinta-ala voitaisiin pienentää neljäsosaan nykyisestä.* Sillä olisi mullistava vaikutus siihen, millaista tilaa annamme muulle elämälle tällä planeetalla.

*Lähde: Our World in Data, 04/4/2021

On helppo sanoa, ettei yhden ihmisen panos muuta mitään. Se on totta, ei se muutakaan. Mutta samalla perusteella voisin jättää verot maksamatta, koska yhden ihmisen verojen puuttuminen ei kaada valtiontaloutta. Tai voisin varastaa kaupasta tavaraa, koska yhden ihmisen varkaus ei vie kauppaa konkurssiin.

Yksi ihminen ei teoillaan muuta maailmaa, mutta esimerkiksi hän kannustaa muita toimimaan samalla tavalla. Ja kun muutkin toimivat viisaasti ja vastuullisesti, sillä on merkitystä.

Kasvipainotteiseen ruokavalioon siirtyminen on ympäristöteko. Ja kun omatunto on hyvä, ruokakin maistuu paremmalta.

Kasvipainotteinen ruokavalio on valinta terveyden puolesta

Kasvispitoinen ruokavalio on hyväksi terveydelle. Sekään tuskin on enää yllätys kenellekään.

Sydän- ja verisuonisairaudet, jotka ovat meillä kansantauteja, ovat huomattavasti yleisempiä niillä, jotka syövät runsaasti lihaa. Kasvisravinto on kuitupitoista ja hyväksi suolistolle. Se vähentää alttiutta allergioihin. Se parantaa vastustuskykyä. Se auttaa painonhallinnassa.

Jokainen on kuitenkin yksilö. Ravinnon osaa hyvinvointiin ei voi tarkasti tai yleispätevästi mitata. On esimerkiksi mahdotonta täsmällisesti määritellä, miten iso tekijä se on omalla kohdallani. Olen aina ollut melko terve. Allergioita minulla ei ole, ja flunssaa tai vastaavaa hyvin harvoin, korkeintaan kerran vuodessa ja senkin poden yleensä hyvin lievänä. On vaikea sanoa, miten paljon hyvästä voinnistani on ravinnon ansiota.

Sen uskallan kuitenkin todeta, että minuun 90-luvulla iskenyt

krooninen, autoimmuuninen suolistosairaus on ollut oireeton siitä lähtien, kun aloin syödä reilummin kasviksia ja vähemmän lihaa. Migreeni, joka on ollut seuralaiseni teini-ikästä lähtien, pysyy selvästi paremmin aisoissa, kun syön terveellisesti ja välttelen eläinperäisiä proteiineja. Ja ajatukseni on kirkkaampi, kun olen pysynyt lihansyönnin suhteen kohtuudessa.

Lisäämällä ravintoamme kasviksia ja vähentämällä lihaa teemme palveluksen terveydellemme. Ravintoasiantuntijat ovat tästä yksimielisiä. Kasvipainotteisen ravinnon tuella voimme paremmin niin fyysisesti kuin henkisesti.

Lihansyönnistä luopuminen on eettinen valinta

Joku minua viisaampi on todennut, että suhteemme eläintuotantoon ja lihansyöntiin tulee väistämättä muuttumaan. Tulevat sukupolvet kauhistelevat sitä, miten me nyt kohtelemme eläimiä, samalla lailla kuin me nyt kauhistelemme menneiden vuosisatojen orjakauppaa. Kun näemme kuvia kanaloista, missä yhtä lintua kohden on paperiarkin kokoinen tila, tai porsimishäkkejä joissa synnyttävä emakko ei mahdu kääntymään, tai kuvamateriaalia nautojen kuljetuksista maailmalla, on vaikea löytää puolusteluja lihateollisuudelle.

Tuotantoeläimetkin ovat tuntevia olentoja, ja monet lajit paljon älykkäämpiä kuin olemme aiemmin ajatelleet. Se laittaa pohtimaan, onko eläinten teollinen kasvattaminen ihmisravinnoksi ylipäätään oikein, ja missä mittakaavassa sen olisimme valmiit hyväksymään.

Kukaan tunteva ihminen ei lukitsisi koiraansa samanlaiseen karinaan, missä sikoja pidetään. Sika on kuitenkin viisas, sosiaalinen eläin, älyltään samaa tasoa kuin koira tai viisivuotias ihmislapsi.

Ajat, arvot ja asenteet muuttuvat. Tieteellinen tieto lisääntyy, ja teollisen eläintuotannon ongelmat ovat jo kaikkien näkyvillä. Siksi meidän on pohdittava valintojamme myös eettiseltä kannalta. Pitäytyminen vanhassa vain siksi, että näin on ennenkin toimittu, ei ole viisautta. Se on jääräpäistä muutoksen pelkoa.

Kasvipainotteinen ruokavalio on hyvä tapa helpottaa tuotanto-eläinten ahdinkoa.

Lihatuotannon hillitty, asteittainen alasajo ja siirtyminen hyötykasvien viljelyyn on lopulta hyväksi kaikille, eikä vähiten eläimille itselleen. Se on myös kuluttajan kukkaron kannalta viisasta. Kasvikset ovat jo nyt edullisempia kuin liha. Lihantuotantoa on tuettu vuosikymmeniä poliittisista syistä. Sen todellinen hinta on aivan muuta, kuin mitä siitä nyt maksamme.

Kasvisruoan syönti on iloinen asia!

Kasvisyöjiin liitetään monesti tosikkomainen mielikuva.

-Miten voi tietää, onko joku kasvisyöjä?

-Ei hätää, hän kyllä kertoo sen sinulle.

Vitsi väittää, että kasvisyöjät – kuten ”hyvään” pyrkijät yleensäkin – ovat omahyväisiä ja itsekeskeisiä, ja tekevät itsestään numeron. Päätös pitäytyä erossa eläinkunnan tuotteista on muka pelkkä keppihevonen, vain tapa esittää olevansa parempi kuin muut.

Osittain tämä hölmö mielikuva kytkeytyy aikaan, jota elämme. Maailma on monella tavoin murroksessa. Ihmiset haluavat turvaa, ja tarttuminen vanhaan tarjoaa juuri sitä. Ihmiset jakautuvat ääripäihin. Vastapuoli nähdään kuvitellun ryhmänsä edustajina eikä yksilöinä.

Kasvissyönnin nousu marginaalista valtavirtaan ei ole käynyt helposti tai käden käänteessä. Jarruna on ollut paitsi ihmisten asenteet, myös ruoantuotannon kansallinen ja kansainvälinen verkosto, kaikkine poliittisine kiemuroineen ja tukijärjestelmineen. Systemi ei muutu hetkessä. Se ei myöskään muutu vapaaehtoisesti.

Tässä valossa jopa sallisin kasvissyöjille hiukan oman selän taputtelua. He ovat olleet koko ajan oikeassa. Aika on sen osoittanut. Tiede puoltaa kasvipainotteiseen ruokavalioon siirtymistä, katsomme sitä miltä kantilta tahansa, käytännöllisesti katsoen poikkeuksetta.

Kasvissyöjätkin pitävät juhlia. Hekin herkuttelevat, nauttivat viinistä ystävien seurassa ja pitävät hauskaa aterian ääressä. Jollei joulukinkun muovaileminen savustetusta tofusta, kastikkeineen ja neilikoineen kaikkineen, osoita huumorintajua, niin mitä sitten?

Kasvisruoka on erinomainen vaihtoehto. Se on herkullista, tekee terveeksi, älykkääksi ja iloiseksi, antaa hyvän omantunnon, vapauttaa tuotantoeläimet ja pelastaa maailman siinä sivussa. Ja parasta kasvisruokaa on sellainen, joka on valmistettu Silvopleen reseptien mukaan.

Hyvää ruokahalua!

Reidar Palmgren

*näyttelijä-kirjailija,
kasvipainotteisen sekaravinnon syöjä*

Yli 50 reseptiä kasvisruoan edelläkävijän, ravintola Silvopleen ruokalialta

Kasvisruoka ei ole vain ilmastoteko – se on myös itsestään huolehtijan ja eläinten ystävän valinta. *Kasvisruokaa à la Silvoplee* -kirjasta löydät niin Silvopleen klassikoita kuin ajanmukaisia herkullisia kasvisruokia joka keittiöön: Aloita aamusi Aurinko-smoothiella, testaa sitruunaista kikhernepataa tai afrikkalaista paprika-maapähkinäkeittoa ja tee jälkkäriksi Helgan kakkua. Mukana on myös elävän ravinnon annoksia, joissa vitamiinit, kivennäis- ja hivenaineet säilyvät ihanteellisesti. Jokainen kirjan annos valmistetaan alusta saakka puhtaista raaka-aineista.



www.wsoy.fi

68.22

ISBN 978-951-0-49162-1