

HEALTHY

kitchen

HYVÄÄ OLOA
KEITTIÖSTÄ

Sara La Fountain



Tammi

HEALTHY kitchen

HYVÄÄ OLOA KEITTIÖSTÄ

Sara La Fountain



à la Sara

www.alasara.fi

Kustannusosakeyhtiö Tammi
Helsinki



à la Sara

Sivun 13 lainaus kirjasta Kolmastoista kertomus (Tammi, 2009).
Suomennos Salme Moksunen.

© Sara La Fountain ja Kustannusosakeyhtiö Tammi 2013

Ruokakuvat, reseptit ja ruokien stailaus Sara La Fountain
Henkilökuvat Maria Moulud
Ulkoasu, taitto ja kuvitukset Hanna Voutilainen
Toimitus Jenni Salminen

ISBN 978-951-31-7336-4
Painettu EU:ssa 2013

RAKAS LUKIJANI,

Healthy kitchen on terveyttä, hyvää mieltä ja laadukkaiden raaka-aineiden iloista leikkiä. Olen koonnut kirjaan joukon herkullisia reseptejä arjen jokaiseen tilanteeseen - kevyistä aamupaloista, vitamiinipitoisista juomista, mehevistä liha- ja kala-aterioista suussa sulaviin jälkiruokiin. Teoksen rakenne syntyi vuodenvaihteen mukaan kausituotteita hyödyntäen.

Luonnonmukaisuus, kasvis- ja raakaruoka ovat tulleet pysyväksi osaksi omaa ruokavaliotani, minkä myötä mieleni on kirkastunut ja kilojaakin pudonnut huomaamatta. Reseptien lisäksi kirjaan tallentui pieniä, arvokkaita hetkiä, ajatuksia ja toiveita.

Terveellisen ruokavaliion ei tarvitse olla vakavaa, päinvastoin. Haluan tällä teoksella kannustaa valitsemaan luomua aina, kun se on mahdollista, ja hyödyntämään lähiruokaa, poimimaan itse marjat ja sienet sekä suosimaan pientuottajien valikoimia. Hektisen elämäntytmäni keskellä olen ymmärtänyt, kuinka tärkeää on palata perusasioiden äärelle. Ravinteikas ruoka, hyvät ystävät ja perhe antavat voimia jaksaa. Tämän prosessin aikana olen oppinut kuuntelemaan itseäni paremmin ja toteuttamaan rohkeasti niitä asioita, joihin en ole aiemmin uskaltanut tarttua. Kuvasin esimerkiksi itse kirjan ruokakuvat, ja valokuvauksen parissa aion jatkaa tulevaisuudessakin. Olen opiskellut New Yorkissa myös luonnonkosmetiikan valmistamista, ja jokaisen reseptivalikoiman lisäksi kirja sisältää kuukausittaisen kauneusosion.

Inspiroitukaa, maistelkaa, erehtykää ja oppikaa - matka onneen on helppo aloittaa pienillä päätöksillä.

Hyvää oloa toivottaen,

Sara



HEALTHY KITCHEN

TAMMIKUU

HEALTHY BAR

Mantelmaito	13
White Angel smoothie	13

RESEPTIT

Ruukiiset bagelit	14
Brunssibagel	15
Vegemuffinit	16
à la Sara Trailer mix	17
Äyriäisnyytit	18
Maalaissalaatti	19
Raw suklaasorbet	20
Yummy lampaankare	21

BEAUTY

Kleopatran kermakylpy	24
Coco candle	25
Salviakylpysuola	25

HELMIKUU

HEALTHY BAR

Shiny Aura	31
Look good naked smoothie	31

RESEPTIT

Bataatti-kukkakaalisalde	32
Chicken and veggies	33
Tomaatti-lihapullakeitto	34
Asian steak	35
Lohta ja linssejä	36
Kevyt munakas	37
Raw mango-kinuskikakku	39

BEAUTY

Suklaa-kahvi scrub	42
Raw choco kylpysuola	42
Kauratikkusaippuat	43
Massage buttercups	43

MAALISKUU

HEALTHY BAR

Sara's perfect pear	49
Good morning baby	49

RESEPTIT

Mexican siesta	50
Raw sushi	51
Pakuri-misokeitto	52
Raw salaatti	53
Raw marjakakkuset	54
Paahdettua possua	55
Skinny fish	57

BEAUTY

Heavenly footscrub	60
Lavender-vanilla candle	61
Kylpypallot	61

HUHTIKUU

HEALTHY BAR

Fountain of health smoothie	67
Mother Nature	67

RESEPTIT

Passionjelly	68
Morning paradise	69
Raw avocado-zucchini pasta	70
Superfoodsalaatti	71
Thaikalat	72
Dream dish	73
Superpullat	75

BEAUTY

Puhdistava savinaamio	78
Lime-coconut sugar scrub	79
Green tea kylpysuola	79

TOUKOKUU

HEALTHY BAR

Pakuri ice tea	85
Green god	85

RESEPTIT

Avocado toast	86
Spirulina-saaristolaisleipä	87
Paras parsaa	88
Ginger carrot salad	89
Vihannescurry	90
Passionsalaatti	91
Lime raw kakut	92
Sara's kofta	93

BEAUTY

Kuoriva kauranaamio	96
Avokadonaamio	96
Unisex bodyscrub	97

KESÄKUU

HEALTHY BAR

Summer love juice	102
Bikini baby fruity	103
Strawberry field fruity	103

RESEPTIT

Summer bowl	104
Siikasalaatti	105
Nokkoshampparisämpylät	106
Kanahamppari	107
Punajuurilohi	108
Sitruuna-limesiika	108
Grillattu entrecôte	109
Creole shrimps	110
Flower power kakku	111
Kevyt mustikkapiirakkajäätelö	114
Kevyt sitruunajogurttijäätelö	114
Porkkana-mangojäätelö	115
Kookos-lime sorbet	115
Pistaasijäätelö	115

BEAUTY

Mansikkanaamio	118
Midsummer soap	119
Beer soap	119

MENU

HEINÄKUUKU

HEALTHY BAR

Pursuit of happiness fruity	125
Forever young fruity	125

RESEPTIT

Aamiaiskupit	126
Hellivä lohi	127
Greippi crème brûlée	128
Karitsan fileetä	129
Grilled veggies	130
Kevyt mansikkakakku	131
Mehukas naudankuve	133
Chipotle-tomaattisalaatti	133
Superfood popstical	136
Mansikka-vanilja popstical	136
Passion-mango-ananas popstical	137
Basilika-kiivi popstical	137

BEAUTY

Lemongrass-chamomile soap	140
Sleeping beauty kylpysuola	141
Lemon-rosemary scrub	141

ELOKUUKU

HEALTHY BAR

Organic diva smoothie	147
Dreaming of you smoothie	147

RESEPTIT

Puolukkavisipuu	148
Raw chèvre salaatti	149
Chia-mustikkapudding	150
Cevichesalaatti	151
Nami nami ahventa	152
Kevyt marenkijäädyke	153
Paahdettua naudanfileetä	155

BEAUTY

Puolukka-vaniljakylpysuola	158
Mustikka-laventelisaippua	159
Blueberry pie scrub	159

SYYSKUUKU

HEALTHY BAR

Purity potion smoothie	164
Brave Heart	165
Raw warrior	165

RESEPTIT

Musta-herukkapuuro	166
Vuohenjuustosalade	167
Sininen kakku	168
Harvest chips	169
Syyskala	170
Syyspeura	171
Lammaskaali	172

BEAUTY

Red vitamin savinaamio	176
Karpalo-ruususaippua	176
Hibiscuskylpysuola	177

LOKAKUUKU

HEALTHY BAR

Mr. Right smoothie	183
Healthy mama smoothie	183

RESEPTIT

Omena-rawpuuro	184
Meat stew	185
Ompusimpukat	186
Vege-dinner	187
Munakoisosalaatti	188
Flat kana	189
Pedrito's tacos	191

BEAUTY

Caveman scrub	194
Superseerumi	195
Cookie-dough sugar scrub	195

MARRASKUUKU

HEALTHY BAR

Fresh earth smoothie	201
Strong gorilla smoothie	201
Super bee smoothie	201

RESEPTIT

Granola bars	202
Saran suklaapossut	203
Lohi-linssisalaatti	204
Roger Rabbit's stew	205
Juicy porter	206
Delish red risotto	207
Thanksgiving dinner	209

BEAUTY

Mandariinikynttilä	212
Bath milk powder	213
Mandarin sugar scrub	213

JOULUKUUKU

HEALTHY BAR

Miracle smoothie	219
Ave Maria smoothie	219

RESEPTIT

Mantelimaitoriiisipuu	220
Supermysli	221
Joululimppu	222
Vegejoulugratiini	223
Luumuiset ankkafileet	224
Christmas oysters	225
Appelsiini-cashewsuklaa	227
Christmas rawsuklaa	227

BEAUTY

Choco-ginger huulirasva	230
True beauty mask	230
Piparkakku sugar scrub	231

Kiitokset	232
Hakemisto	236
Ruokasanasto	238
Beauty-vinkkejä	240



TAMMIKUU

15.1. IHANA PÄIVÄ! PIRUN KYLMÄ SELLAINEN. OLI VIRKISTÄVÄÄ PALATA LAPSUUDEN-
MAISEMIIN, AGRICOLAN KIRKON LUISTINRADALLE VELJENI JA YSTÄVIENI KANSSA.
EVÄÄNÄ OLI VEGETARIFAINEJA JA KUUMAA MEHUA. LOISTAVA ALKU UUDELLE VUODELLE.



- MANTELEITA
- TAATELEITA
- GOJIMARJOJA
- KOOKOSMAITTOA
- SAVULOHTA
- HIMALAJANSUOLAA



YOU
HAD
ME
AT
HELLO



HEALTHY BAR



MANTELI- MATTO

11

3 dl manteleita, kuorellisia
vettä liottamiseen

9 dl vettä
3 taatelia
1 tl agavesiirappia
1½ tl vanilja-aromia
½ tl kanelia
ripaus neilikkaa
ripaus maustepippuria

Laita mantelit kulhoon ja kaada päälle vettä niin paljon, että ne peittyvät reilusti. Anna liota 6-7 tuntia, kaada vesi pois ja huuhtele. Laita blenderiin liotetut mantelit sekä kaikki muut ainekset. Anna hienontua ja sekoittua. Siivilöi ja pullota.

Maito säilyy jääkaapissa noin 3-4 päivää.

ALUT

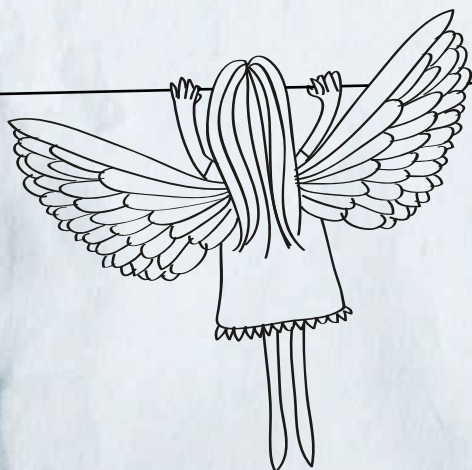


WHITE ANGEL smoothie

1-2 lasillista

50 g cantaloupemelonia
1 banaani
4 taatelia
½ dl greippimehua
½ rkl tuoretta minttua
1-1½ tl macajauhetta
ripaus kanelia
ripaus kardemummaa
ripaus kurkumaa
jäitä

Kuori ja pilko meloni, kuori banaani. Laita kaikki ainekset blenderiin ja sekoita tasaiseksi jäiseksi juomaksi.



Kaikki lapset luovat syntymästään tarinan. Se on universaali ominaisuus. Tahdotko todella tuntea jonkun ihmisen? Hänen sydämensä, mielensä ja sielunsa? Pyydä häntä kertomaan syntymästään. Et saa kuulla totuutta – vaan tarinan. Eikä mikään kerro niin paljon kuin tarina.

Tarinoita muutoksesta ja epätoivosta. Vida Winter



RUKISET BAGELIT

n. 10 kappaletta

- 3½ tl **kuivahiivaa**
- 4¼ dl **vettä**
- 3 rkl **fariinisokeria**
- 3 rkl **siirappia**
- 1-1½ tl **himalajansuolaa**
- 2-3 tl **fenkolinsemiä**
- 2 rkl **seesaminsiemeniä, kuorellisia**
- ½ tl **sinappijauhetta**
- 3½ dl **puolikarkeita spelttijauhoja (Sunspelt)**
- 3 dl **täysjyvävehnäjäuhoja**
- 4 dl **ruisjauhoja**

KEITINLIEMI

- vettä**
- 2 rkl **tummaa siirappia**

KORISTEIKSI

siemensekoitusta: esimerkiksi seesamin- ja pellavansiemeniä

Sekoita kuivahiiva reilusti kädenlämpöiseen veteen. Anna hetki seistä. Lisää sokeri, siirappi, suola, mausteet ja sitten jauhot desilitra kerrallaan.

Sekoita taikinaa monitoimikoneessa taikina-koukulla 5-7 minuuttia niin, että taikinaan syntyy sitko. Laita taikina öljyittyyn kulhoon ja peitä kankaalla. Anna kohota 2 tuntia.

Muotoile taikinasta noin 10 palloa ja kohota leivinpaperin päällä vielä 20 minuuttia. Tee palloihin reiät esimerkiksi pienellä snapsilasilla ja anna kohota vielä 15 minuuttia.

Lämmitä vesi kiehuvaan isossa kattilassa ja lisää joukkoon siirappi. Keitä bageleita seoksessa 30 sekuntia molemmin puolin, mutta älä anna liemen kiehua liikaa, ettei bageleiden pinta rikkoudu. Ripottele keitettyjen, kosteiden bageleiden pinnalle siemeniä.

Paista bageleita 260-asteisessa uunissa 5 minuuttia ja alenna sen jälkeen lämpö 175-asteeseen. Jatka paistamista vielä 10-12 minuuttia.

BRUNSSIBAGEL

1 hengelle

1 ruisbagel
30 g savulohta
pinaattia

KEVYTMUNAVOI

2 kananmunaa, keitettyinä
2-3 rkl kevyttuorejuustoa
tai soijatuorejuustoa
ruohosipulia
himalajansuolaa
mustapippuria

KURKKURELISSI

$\frac{1}{4}$ fenkolia, ohuina siivuina
2,5 cm kurkkua, ohuina tikkuina
2 rkl maitorahkaa (Ehrmann)
1 tl sitruunamehua
himalajansuolaa
mustapippuria

Sekoita kaikki kananmunatäyteen ainekset kulhossa haarukalla. Mausta suolalla ja pippurilla.

Sekoita kaikki kurkkurelissin ainekset toisessa kulhossa hyvin keskenään. Mausta suolalla ja pippurilla.

Paahda bagel ja levitä sille munavoita. Asettele päälle pinaatinlehtiä ja savulohen paloja. Lisää vielä relissiä ja laita kansi päälle.



VEGEMUFFINIT

n. 10 kpl

- 3¼ dl puolikarkeitä spelttijauhoja (Sunspelt)
- 2½ dl palmusokeria
- 1½ tl ruokasoodaa
- 2 tl kanelia
- ripaus himalajansuolaa
- ½ tl jauhattua maustepippuria
- 2 dl kookoshiutaleita
- 1½ dl rusinoita
- 1 iso porkkana, raastettuna
- 1 omena, raastettuna
- 1 dl ananasta, murskattuna
- 1 dl pekaanipähkinöitä, rouhittuna
- 3 kananmunaa
- 1½ dl neitsytkookosöljyä, vesihautessa sulatettuna
- ½ dl rypsiöljyä
- 1-2 tl vanilja-aromia

KORISTEESI

kurpitsansiemeniä

Sekoita jauhot, sokeri, ruokasooda, kaneli, suola ja maustepippuri keskenään. Lisää kookoshiutaleet, rusinat, omena- ja porkkanaraaste, ananasmurska sekä pähkinärouhe.

Vispaa erillisessä kulhossa munat, öljyt ja vanilja-aromi. Sekoita kuivat aineet ja muna-öljyseos keskenään.

Laita muffinipellin koloihin isot paperiset muffinivuoat ja kaada seosta niihin, vähän yli puolenvälin. Ripottele pinnalle kurpitsansiemeniä.

Paista 180-asteisessa uunissa 22-30 minuuttia. Kokeile puutikulla, että taikina on kypsää: kun tikkuun ei tartu taikinaa, muffinit ovat valmiita. Taikinan tulee kuitenkin jäädä meheväksi.



à la Sara TRAILER MIX

- 1 dl manteleita, kuorellisia
- $\frac{3}{4}$ dl gojimarjoja (Leader Natural Foods)
- $\frac{1}{2}$ dl rusinoita
- $\frac{3}{4}$ dl mulperinmarjoja
- $\frac{1}{4}$ dl kurpitsansiemeniä
- $\frac{1}{4}$ dl auringonkukansiemeniä
- $\frac{1}{2}$ dl taateleita, pieninä paloina
- $\frac{1}{2}$ dl kookoslastuja
- 1 dl raakakaakaonibsejä (Leader Natural Foods)

Sekoita kaikki ainekset isossa kulhossa. Voit halutessasi maustaa sekoitusta vaikkapa kanelilla tai kardemummalla. Laita tarjolle kauniiseen kulhoon.

Loistava välipala tai huikopala, joka tasapainottaa ja antaa hyvää energiaa.

ÄYRIÄISNYYTIT

4 hengelle

ÄYRIÄISMIX

1 kg	sinisimpukoita
750 g	tiikerikatkarapuja
450 g	pieniä simpukoita, valmis sekoitus
2	sitruunaruohon vartta, hienonnettuna
1	yksikyntinen valkosipuli, siivuina
4 tl	tuoretta inkivääriä, hienonnettuna
2-3 tl	chiliä, renkaina
2-3	salottisipulia
½ nippua	kevätisipulia
2	limen mehu

KASTIKE

4 tl	kalakastiketta
4 rkl	rypsiöljyä
½	nippua korianteria
4 dl	kookosmaitoa
	himalajansuolaa

Poista simpukoista parta ja pese simpukat hyvin harjalla, kylmän juoksevan veden alla. Muista, että rikkinäisiä simpukoita ei pidä käyttää. Jos mukana on avoimia simpukoita, kopauta niitä muutaman kerran ja jos ne sulkeutuvat, ne voi syödä. Jos simpukka pysyy avoimena, heitä se pois.

Sekoita kaikki äyriäismixin ainekset isossa kulhossa hyvin keskenään. Leikkaa leivinpaperista neljä kaksinkertaista nyyttiä ja täytä ne äyriäismixillä.

Laita jokaisen nyytin sisälle 1 tl kalakastiketta, 1 rkl rypsiöljyä, muutama oksa tuoretta korianteria, suolaa ja 1 dl kookosmaitoa. Sulje nyytit paistinarulla niin, että äyriäiset ja nesteet ovat tiiviissä pussissa. Paista nyyttejä 200-asteisessa uunissa noin 20 minuuttia. Älä syö kiinni jääneitä simpukoita.



MAALAISSALAATTI

PERJANTAI

2-4 hengelle

1 pkt	parmankinkkua
1-2 kerää	romainesalaattia
1 nippu	vihreitä pitkiä papuja, höyrytettyinä
1	parsakaali, höyrytettyinä
5	punajuurta, keitettynä
1 rasia	kirsikkatomaatteja
4	kananmunaa, keitettynä (5 min)
1 rasia	sokeriherneitä, puolitetuina

KEVYT(AESARKASTIKE)

1 dl	parmesaanijuustoraastetta
6 rkl	rahkajogurttia (Ehrmann)
1 rkl	sitruunamehua
½ tl	valkosipulia, raastettuna
½ tl	hunajaa
2 tl	kokojyväistä dijoninsinappia
1-1½	anjovisfileettä
	himalajansuolaa
	mustapippuria

Laita kaikki kastikkeen ainekset monitoimikoneeseen ja sekoita kastike tasaiseksi massaksi. Voit käyttää myös sauvasekoitinta. Mausta suolalla ja pippurilla. Laita kastike hetkeksi sivuun.

Paista parmankinkkuviipaleita leivinpaperilla päällystetyllä uunipellillä 200-asteisessa uunissa noin 8-10 minuuttia, kunnes ne ovat kauttaaltaan rapeita.

Kokoa salaatti. Laita lautaselle rapeaa romainesalaattia, papuja, parsakaalia, punajuurta ja kirsikkatomaattia.

Viipaloi kananmunat ja asettele salaatin päälle. Koristele herneenpaloilla ja rapeilla parmankinkkuviipaleilla.

Tarjoile kastikkeen kanssa.



Raw suklaasorbet

n. 1 l

3¾ dl	vettä
3½ dl	ruokosokeria
1¾ dl	raakakaakaajauhetta
¼ dl	agavesiirappia
1-1½ rkl	vanilja-aromia
¼-½ tl	appelsiininkuorta, raastettuna
½ tl	tuoretta inkivääriä, raastettuna
riipaus	kanelia
riipaus	himalajansuolaa

KORISTEESI

raakakaakaonibsejä
(Leader Natural Foods)

Laita kaikki ainekset kattilaan ja kie-hauta. Anna siirapin jäähtyä. Kaada jäähtynyt siirappi jäätelökoneeseen. Seuraa jäätelökoneen ohjetta ja jäädytä kiinteäksi. Voit myös kaataa sorbetin rasiaan ja laittaa pakastimeen jähmetymään. Tarjoile jäätyneen suklaa-sorbetin kanssa raakakaakaonibsejä.



YUMMY LAMPAANKARE

4-6 hengelle

1-2 lampaankareta (luomu)
himalajansuolaa
mustapippuria
öljyä

VIHANNEKSET

5-6 palsternakkaa, viipaloituina
5 porkkanaa, viipaloituina
4 sipulia, lohkottuina
 $\frac{1}{2}$ lanttua, lohkottuna
2 kokonaista valkosipulia, puolitettuna
2-3 rkl oliiviöljyä
hunajaa

ITÄMAINEN MAUSTESEOS

1 tl fenkolinsiemeniä
2 tl savustettua paprikajauhetta
 $\frac{1}{4}$ tl maustepippuria
 $\frac{1}{4}$ tl neilikkaa
 $\frac{1}{2}$ tl kanelia
3 $\frac{1}{2}$ rkl oliiviöljyä
 $\frac{1}{2}$ tl kardemummaa
 $\frac{1}{2}$ tl juustokuminaa
2 rkl sitruunamehua
 $\frac{1}{2}$ rkl sinappia
2 rkl hunajaa
1-2 rkl tomaattipyreetä
kourallinen tuoretta korianteria
kourallinen tuoretta rosmariinia
kourallinen tuoretta minttua

Sekoita kaikki mausteseoksen ainekset joko monitoimikoneessa tai sauvasekoittimella niin, että seoksesta tulee massamaista.

Sekoita leivinpaperilla peitetyllä pellillä kaikki vihannekset, mausta suolalla ja pippurilla. Lorauta päälle öljyä ja hunajaa. Paista vihanneksia 200-asteisessa uunissa noin 25-30 minuuttia.

Mausta lampaankareet suolalla ja pippurilla. Paista niitä paistinpannalla tilkassa öljyä niin, että ne saavat kauniin ruskean värin.

Valele lampaankareet mausteseoksella ja laita ne uuniin vihannesten sekaan. Paista kasviksia ja kareita vielä noin 20-22 minuuttia, kunnes lihan lämpötila on 52-53 astetta. Anna lihan levätä vielä folion alla noin 10-15 minuuttia.







Terveellisen ja monipuolisen ruoan ei todellakaan tarvitse olla tylsää tai mautonta. Näillä resepteillä teet arjesta helposti herkullista ja viikonlopuista puhdasta nautintoa!

Vuoden jokaiselle kuukaudelle on oma viikkonsa: aluksi tarjoillaan ihania smoothieita ja mehuja, sitten valmistetaan arkipäivinä helppoja ja maukkaita ruokia ja viikonloppuna nautitaan vähän enemmän vaivannäköä vaativista ihanuuksista.

Lisäksi luvassa on muutakin hemmottelua, sillä tämän kirjan ohjeilla valmistat myös luonnonkosmetiikkaa, kuten kasvonaamioita ja kuorintavoiteita!

Terveellisen, tasapainoisen ja herkullisen ruoan puolesta!



ISBN 978-951-31-7336-4



9 789513 173364

68.2

www.tammi.fi

Kannen kuva: Maria Moulud

Ruokakuvat: Sara La Fountain

Kansi: Hanna Voutilainen